

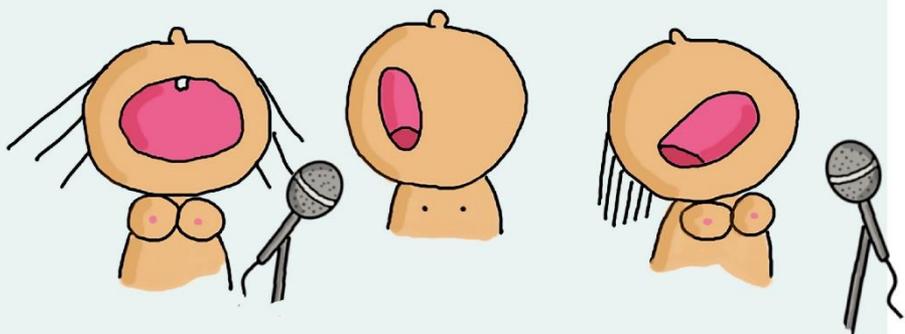
LEOpold Zillinger

Tina Aimeé Hauser

Das Leben



ist ein Wunschkonzert



Kleiner Kurs in Lebensfreude
mit LEO und Tina



© 2022 LEOpold Zillinger/Tina Aimeé Hauser
Autor: Name LEOpold Zillinger/www. <https://schutzengelgmuh.com>
Illustration: Fisoli-Design/Tina Aimeé Hauser/www.fisoli-design.com
Umschlaggestaltung: Fisoli-Design
Lektorat : Gabriele Pözlner

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors: Buchschmiede
von Dataform Media GmbH, Wien
www.buchschmiede.at

ISBN: 978-3-99129-878-6



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autor_innen unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Unser
kleiner Kurs in Lebensfreude
ist eine Reise mit vielen motivierenden Geschichten, berührenden
Illustrationen und philosophischen Texten. Ergänzt von einfachen
mentalen Methoden, die dich dabei unterstützen, deine
Lebensfreude in Schwung zu bringen.
Denn eines ist ganz sicher:

Dein Leben liebt dich!

Und es wird höchste Zeit, diese Liebe
entsprechend zu erwidern!



Wir laden dich ein, mit uns in deine Lebensfreude
zu reisen, denn:

Du bist das Beste, was dir je passiert ist!

Das Beste liebt man und pflegt es.
Man hält es geborgen und begegnet ihm voller Respekt.
Weil es das wert ist.

In jeder Minute, an jedem Tag, mit jedem Gedanken.
Du bist das Beste!

Du bist Lebensfreude!

Es wird höchste Zeit, dass du davon überzeugt bist.
Also stell dir mal vor, man würde dich auf Grund deiner
Lebensfreude achten, bewundern, ernst nehmen, einladen,
küssen, umarmen, beschenken, suchen, finden, empfehlen,
besingen, sprachlos sein, anlachen, anhimmeln, ansprechen,
ansehen, andenken, anhören, dich um Rat fragen,
dich als Vorbild loben!

So wie DU sein wollen! Dich unbedingt heiraten wollen!
Dich fördern und dich lieben, wie du bist!
Stell dir vor, du müsstest dir das alles nie mehr vorstellen müssen,
weil das alles für dich selbstverständlich ist!

Du bist das Beste! Wir alle sind das Beste!

LEO & Tina
deine Reisebegleiter

Du bist es wert, in jeder Hinsicht glücklich, gesund und erfolgreich zu sein!

Für jede Sehnsucht, die dich begleitet, für jeden Traum, den du immer wieder träumst, Wünsche, die dich schon ewig begeistern, für all das hast du auch die entsprechenden Fähigkeiten mitbekommen, um alles zu verwirklichen. Also gib dich erst zufrieden, wenn deine Sehnsucht lächelt. Pflege deinen Traum, bis er dir begeistert applaudiert. Übe dein Talent, bis du es geworden bist. Versuche es nicht, tue es!

Entscheide dich

FÜR deine Gesundheit statt GEGEN die Krankheit,

FÜR Lösungen statt GEGEN die Probleme,

FÜR die Fülle statt GEGEN den Mangel,

FÜR die Liebe statt GEGEN die Einsamkeit.

Schenke der Welt ein Lächeln,
und die Welt lächelt zurück!

Tausche deine holprige Morgenlaune gegen 20% Übermut. Mache deinem Körper ein Kompliment, anstatt ihm den Bierbauch oder die Zellulitis vorzuwerfen! Und bitte, sage nie wieder „Das kann ich nicht!“ oder „Das schaffe ich nie!“, bevor du es überhaupt probiert hast. Dein größtes Missverständnis von allen ist, zu glauben, dass du irgendetwas nicht wert bist. Du bist alles wert! Du musst nur

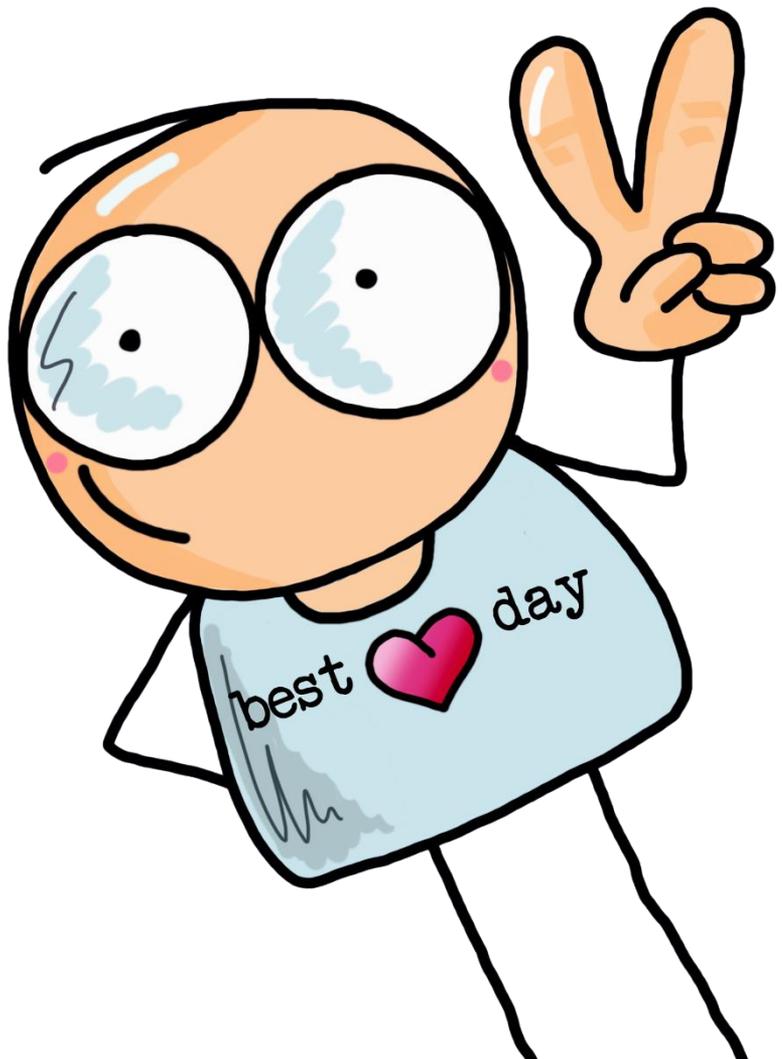
offen sein für Wunder! Mache dir Mut! Packe es an! Glaube an dich!
Glaube an die Welt!

Du weißt ja, das Glas ist halb voll. Denke groß, dann bleibt mehr übrig. Und wer Erfolg erwartet, der bekommt ihn auch! Denn das Leben folgt deinen Überzeugungen, also überzeuge dich von allem, was dir gut tut. Schreibe mit einem Gefühl der Aufbruchstimmung ICH LIEBE MEIN LEBEN in dein Herz und strahle diese Botschaft nach außen. Hole dir jede Hilfe, die du bekommen kannst. Sei es dir wert, deine Sorgen endlich in die Hand zu nehmen, weil nur du selbst etwas verändern kannst. Beschäftige dich mit Mentaltraining, mache eine Familienaufstellung, lies Bücher über Selbsterfahrung oder buche ein Tantra Seminar. Gib dir die Urschreitherapie und aktiviere deine Selbstheilungskräfte. Übe dich in gewaltfreier Kommunikation, schenke deinem inneren Kind eine Liebeserklärung, und verordne deinem Burnout ein Lachseminar. Fahre aus der Haut, lüfte dein Herz. Trainiere die Schöpferkraft deines Geistes. Gib jedem Tag die Chance, dein bester Freund zu werden, und du wirst selbst der beste Freund all deiner Tage. Und schon beginnt die Einweihung, wie man seinen Tag erfolgreich beginnt.

*Du bist das Beste, was dir je passiert ist. Du bist es
wert, in jeder Hinsicht glücklich, gesund und erfolgreich
zu sein!*



Wie jeder Tag dein bester wird



Ich weiß natürlich, wenn man von Sorgen geplagt ist, schläft es sich schlecht und man tut sich schwer, nach dem nervenden Gebimmel des Weckers die heile Welt des kuscheligen Bettes zu verlassen. Schließlich stellt man keine großen Erwartungen an den Tag. Also schleppt man sich lustlos ins Bad, nörgelt an dem zerknitterten Gesicht im Spiegel herum, ärgert sich über widerspenstige Haarbüschel und reagiert sich frustriert an der Zahnpastatube ab. Gestreichelt wird höchstens das Selbstmitleid und man fühlt sich als ohnmächtiges Opfer einer Weltverschwörung.

Man muss kein genialer Mathematiker sein, um sich ausrechnen zu können, dass dieser Tag tatsächlich in einer mittleren Katastrophe enden wird. Und wenn man dann nächtens ausgelaugt in die schützende Umarmung der Matratze zurückkehrt, schließt der letzte Gedanke mit der vermeintlichen Gewissheit: „Ich habe es ja gewusst!“

Logisch! Natürlich hast du es gewusst! Du hast es dir ja prophezeit! Deine ganze Aufmerksamkeit war darauf ausgerichtet, den Tag schlecht zu denken und schlimm zu reden. Und Aufmerksamkeit erschafft Realität. Das Gesetz von Ursache und Wirkung. Noch nie davon gehört?

URSACHE UND WIRKUNG

Na dann, ein Beispiel: Stell dir vor, du liegst in deinem Bett, der Wecker läutet verlässlich und mit dem Erwachen taucht in deinem Kopf ein winziger, lästiger Gedanke auf, der dir hinterlistig einredet, dass heute in der Firma wieder alles gegen dich laufen wird. Einfach so. Vielleicht hast du verrückt geträumt oder am

Vorabend zu viel gefeiert, vielleicht ist auch nur die Lieblingsjeans auf Grund deines Süßigkeitenkonsums zu eng geworden. Da gibt es viele Möglichkeiten. Aber eigentlich macht dieser kleine Miesepeter nur 10 % deines Bewusstseins aus. Der Rest wäre durchaus bereit, sich auf irgendetwas Nettes an diesem Tag zu freuen.

Doch nein, weil du es gewohnt bist, dem inneren Runtermacher mehr Aufmerksamkeit zu schenken als er es verdient, beginnt das Selbstvertrauen des kleinen „Scheißerchens“ zu wachsen. Bis sich dein Body aus dem Bett schwingt, hat sich deine miese Laune bereits verdoppelt, im Bad verdreifacht, beim Anziehen und mit dem Frühstück verfünffacht, und so weiter und so fort. Du hast deine kleine, lästige Verschwörungstheorie mit deiner negativen Einstellung weiter gefüttert und so aus ihr die übermächtige Vorstellung gemacht, dass dieser Tag völlig zum Vergraben ist. Du verlässt dein Nest mit der Erwartung, dass dich deine Kollegen unfreundlich und ungerecht behandeln werden, dass sie dich links liegenlassen, kaum ernst nehmen, vielleicht sogar mobben ... und du wirst recht behalten.



Mag sein, dass du ja wirklich Sorgen hast! Gut, da können dir kluge Durchhalteparolen gestohlen bleiben. Sie besorgen dir weder einen Job noch reduzieren sie die laufenden Lebenskosten. Trotzdem kann eine positive Lebenseinstellung den Stresspegel erheblich entschärfen. Denn eines steht eindeutig fest: Wut, Enttäuschung, Hoffnungslosigkeit oder Resignation sind wohl kaum die mentalen Superhelden, um deine Zuversicht rauszuboxen. Motivierende Gedanken hingegen können das sehr wohl. Ich meine nicht Realitätsflucht. Ich meine nicht, dass wir die Dinge schönreden sollten, und schon gar nicht tendiere ich zu einer „Kopf-in-den-Sand“ – Mentalität. Ich denke, es macht einen erheblichen Unterschied, ob uns unsere Sorgen beherrschen oder ob wir die Sorgen unter Kontrolle haben. Verschenke ich meinen Tag gänzlich an die schwierigen Umstände oder mache ich trotzdem das Beste daraus?

Und ja, das Beste daraus zu machen, funktioniert ganz einfach. Es gibt jede Menge ausgezeichnete Möglichkeiten, den Tag entsprechend motivierend auf die Sprünge zu helfen. Wie wäre es zum Beispiel mit deiner Lieblingsmusik? Bloß bitte keine Katastrophensongs oder Liebeskummerserenaden, die von Einsamkeit und „Oh Baby, du hast mich verlassen, ich sterbe tausend Tode!“ jammern.

Was du brauchst, ist ein Guten-Morgen-Song, der deine Glückshormone aus dem Schlaf reißt, einen der dich beflügelt, der dir Komplimente macht, der weiß, dass alles gut werden wird und dass die nächste Liebe schon verheißungsvoll auf dich wartet. Solche Antidepressiva braucht deine geschundene Seele. Und dann schwinge auf den „Good Vibrations“ dieses Songs leichtfüßig ins Bad und überrasche dein Spiegelbild mit einem charmanten

Lächeln, anstatt den Miesmacher heraushängen zu lassen. Schenke dir ein freundliches „Guten Morgen!“ Und dann streife nicht das nächstbeste T-Shirt über, sondern wähle bewusst eine Farbe aus, die Laune macht. Und wenn deine Lieben um dich herum Trübsal blasen und nerven, dann umarme sie, herze sie, sage ihnen etwas Nettes, zaubere einen liebevoll gedeckten Frühstückstisch herbei und genieße dein Brot, deine Semmel, deinen Kuchen, dein weiches Ei, dein Müsli, dein was auch immer du gerne deinem Bauch zuführst. Bemühe dich, dir dabei gelassen bewusst zu machen, dass die Sorgen nur ein Teil deines Lebens sind.



Was ist der Rest? Der Rest ist das, was du daraus machst. Das Leben ist nie nur ein Jammertal. Wenn überhaupt. Außer du entscheidest dich dafür, es so zu erleben.

Wir sehen immer das, worauf wir hauptsächlich unsere Aufmerksamkeit lenken. Das Leben bestätigt dir deine Einstellung. Also übe Großzügigkeit im Denken. Gib deinem Tag die faire Chance, dich mit unerwarteten Möglichkeiten zu überraschen. Manchmal sollten wir uns eingestehen, dass wir nicht immer wissen, wie die Dinge laufen werden.

*Das Leben folgt deinen Überzeugungen,
also überzeuge dich von allem, was dir gut tut.*

*Gib deinem Tag die Chance, ein bester Freund zu werden,
und du wirst selbst der beste Freund deines Tages!*

Entscheide dich dafür!

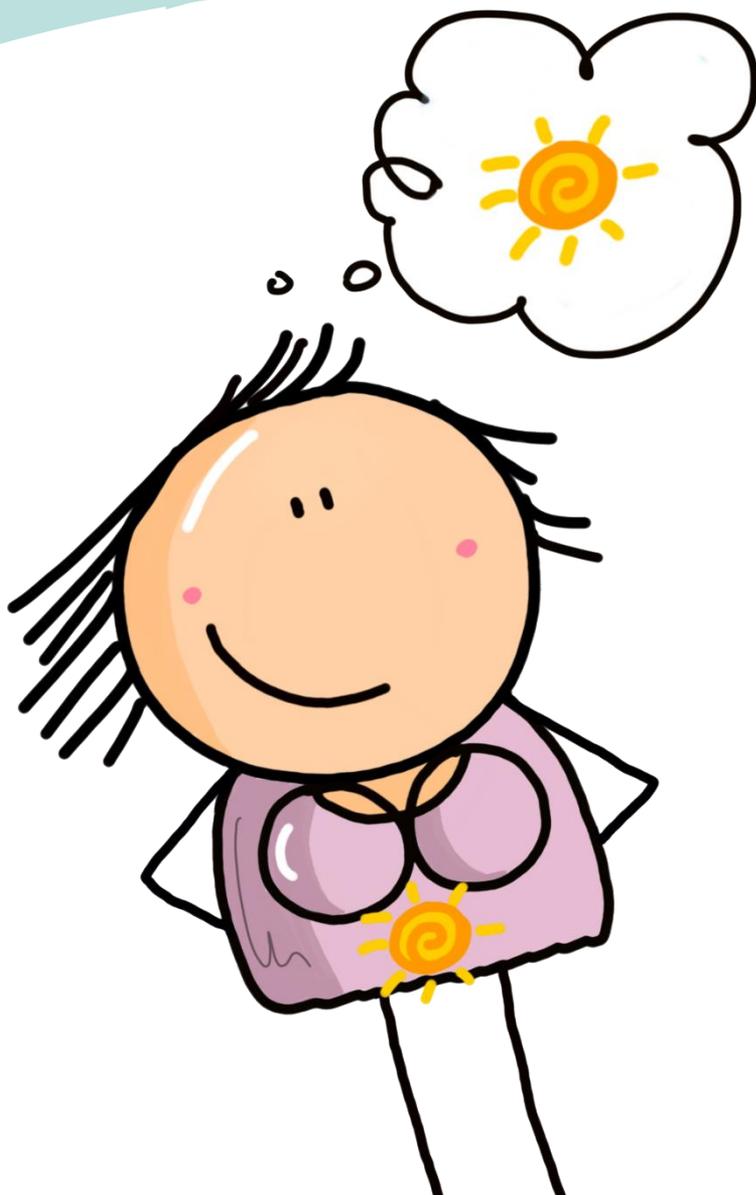
Und um Missverständnisse zwischen uns zu vermeiden: Ich halte gar nichts davon, sich den Tag mit irgendwelchen Aufputzmitteln gefügig zu machen. Kaffee, ok. Da bin ich dabei. Und wenn du zum Durchatmen 3 Marlboro benötigst, dein Ding. Vielleicht brauchst du auch 2 cm Nutella auf deinem Butterbrot, um Lebensfreude aufzutanken, bestens. Alles im Rahmen. Doch alles, was dir mehr verspricht als eine schwarze Lunge, schlechte Zähne oder einen

erhöhten Cholesterinspiegel, solltest du tunlichst meiden. Klar ist es verlockend, sich den Partner schön und die Kinder eine Spur intelligenter zu trinken sowie den Rest der Welt in einen Love & Peace - Joint zu hüllen. Es hat natürlich etwas Verführerisches, den Langweiler in sich für ein paar Stunden zu unterdrücken. Aber was ist, wenn die Wirkung nachlässt?

Ich verspreche dir: Du besitzt Fähigkeiten, die weit wirksamer sind als diverse Substanzen, wenn du sie nutzt. Mentale Fähigkeiten! Und du befindest dich bereits auf dem besten Weg, einige hilfreiche Methoden dafür kennen zu lernen.



Wie deine Gedanken *deine*
Gesundheit bestimmen



Jetzt hast du also bereits die kleinen Scheißerchen kennengelernt, die sich morgens in deinen Gedanken breitmachen können, um dir den Tag zu vermiesen. Und du weißt jetzt, was du effektiv dagegen tun kannst. Allerdings ist das erst die halbe Geschichte. Wir sollten auch darüber reden, welche Auswirkungen destruktives Denken auf den Körper hat. Es ist ein Zusammenspiel von Hirn, Herz und Körper. Eines greift ins andere über wie die berühmten Zahnräder. Auch wenn Hirn und Herz hin und wieder miteinander im Clinch liegen, weil der Kopf manchmal stur auf die Vernunft der Logik pocht, während das Herz darauf besteht, dass alles mit einem Hauch von Liebe viel besser funktioniert. Nur der Körper hält sich da gelassen heraus. Er besitzt keine eigene Meinung. Er hat eine reine Spiegelfunktion. Das bedeutet, dass er sich darauf beschränkt, mit seiner Befindlichkeit auf die Qualität deiner Gedanken zu reagieren. Das verdrängen wir gerne. Dieser Umstand ist noch viel zu unspektakulär im kollektiven Bewusstsein verankert, dabei aber so grundlegend wichtig, obwohl wir uns mit Redewendungen oft genug darauf hinweisen. Wir reden davon, dass uns etwas „an die Nieren geht“, dass wir „die Nase voll“ oder „viel um die Ohren“ haben, oder dass uns „eine Laus über die Leber gelaufen“ ist. Wir wundern uns darüber, woher plötzlich Kopfschmerzen kommen und weshalb der Rücken Probleme macht. Auf den Punkt gebracht:

Der Körper ist Ausdruck unserer Gedanken.

So können Nierenschmerzen auf Partnerschaftsprobleme verweisen. Und wer mit dem Kopf durch die Wand will, holt sich

nun mal gerne einen Brummschädl. Unpässlichkeiten und Krankheiten sind also die Sprache der Seele, die dir als Regulativ aufzeigen, dass in irgendeinem Bereich deines Lebens Liebe fehlt. Fehlende Selbstliebe in Form von mangelndem Selbstwert und mangelnder Selbstachtung. Die Aufgabe des Körpers beinhaltet also weit mehr, als nur dein Ego durch die Welt zu tragen, exzellenten Wein zu verkosten und sich hinter Markenkleidung zu verstecken. (Scherzhaft ausgedrückt.)

Uns interessiert jetzt, welche Auswirkungen destruktives Denken auf deine Körperzellen hat, weil ihre Befindlichkeit für einen erfolgreichen Tag ebenso von Bedeutung ist, wie es wichtig ist, die kleinen Scheißerchen mental in ihre Schranken zu weisen. Frei übersetzt bedeutet das: Haben die Zellen miese Laune, hat der gesamte Organismus ein Stimmungsproblem. Im Endeffekt ein Gesundheitsproblem. Alles klar, aber wie kommt es, dass Zellen schlecht gelaunt sein können? Zuerst ist es gut zu wissen, dass zirka 50.000.000.000.000 von ihnen unseren Körper bewohnen. Es sind 50 Billionen, falls dich die vielen Nullen verwirren. Interessanterweise variieren die Zahlenangaben, aber ein paar Billionen rauf oder runter brauchen uns null zu tangieren. Und genau genommen sind sie auch weniger muffig, sondern ängstlich, eingeschüchtert und mutlos. Und das passiert, wenn die kleinen Scheißerchen beim Disponieren der Gemütsverfassung die Oberhand gewinnen und das Zepter übernehmen. Ich habe da immer eine sehr bildhafte Vorstellung. Ich stelle mir vor, es gibt sogenannte Wächterzellen. Diese üben einen sehr wichtigen, einen immens wichtigen, um nicht zu sagen einen weittragenden Auftrag aus. Ihre Aufgabe ist es, allmorgendlich die psychische Verfassung zu überprüfen, mit der du gedenkst, den Tag zu erobern oder ihn

in Grund und Boden zu jammern. Oder etwas dazwischen. Das ist ihre einzige Aufgabe. Während die mentalen Scheißerchen darauf Einfluss nehmen können, obliegt es den Wächterzellen ausschließlich, die Informationen an die anderen 50.000.000.000.000 Kollegen und Kolleginnen weiterzugeben. Und wenn die Informationen deprimierend sind, beste Weltuntergangsstimmung, ein Trauerspiel, dann bedeutet das, dass sie alle dieses Stimmungsbild übernehmen. Begreifst du die Tragweite? Kannst du dir vorstellen, was sich in deinem Körper abspielt, wenn 50.000.000.000.000 Körperzellen vor Angst die Knie schlottern? Oder schlimmer, sie sich vor Angst in die Hose machen? Wenn solche Tage hin und wieder passieren, dann verdaut das der Körper mit links. Es ist faszinierend, was ein Körper alles wegsteckt. Er ist ein regelrechtes Wunderwerk an Selbstheilungskraft. Aber zu viel ist selbst für ihn zu viel. Wenn jemand grundsätzlich und permanent sein Leben mit Jammern und Selbstmitleid verbringt und sich die Körperzellen permanent in einem Angstzustand befinden, dann beginnen sie einen Schutzmantel aufzubauen und ziehen die Mengen an Energie, die sie dafür benötigen, aus dem Gewebe und von den Organen ab. Damit schwächen sie nachhaltig das Immunsystem. Und wenn wir den Gedanken weiterspinnen und das über Jahre passiert, öffnet das allen möglichen Krankheiten Tür und Tor. Ungeschminkt bedeutet das: Wir denken uns im wahrsten Sinne des Wortes krank.

