



## 1. Haltung

**Kernaussage:** Es geht darum, dass du dir aktiv Zeit für dein Anliegen nimmst, in dem du dich für einen Moment zurückziehst. Durch Ruhe und Stille unterstreichst du dein Vorhaben, die Ernsthaftigkeit, den wirklich tiefen Wunsch, dein Anliegen. Es ist wichtig, dass du für einen Moment alles andere beiseite lässt und dich ganz auf dein Tun konzentrierst.

**Früher:** Der Prophet Daniel legte Wert darauf, in gebeugter Haltung und in Sack und Asche seine Gebete vorzutragen.

**Heute:** Vielleicht magst du dich in ein ruhiges Zimmer zurückziehen, eine Kerze anzünden. Evtl. hast du ein schönes Plätzchen im Wald oder am Fluss, wo du dich wohl fühlst, ein paar Steine aufschichtest, oder mit Ästen und Zweigen ein kleines Naturbild legst. Oder fühlst du dich wohl am Wasser, in den Bergen? Suche dir das aus, was zu dir passt.

**Zwischenmenschlich:** Wenn du ein Anliegen oder eine Bitte hast, nimm dir dafür Zeit. Überlege dir, wann und wie das Gespräch stattfinden soll. Nicht zwischen Tür und Angel. Achte darauf, wie du deinem Gesprächspartner oder Gesprächspartnerin gegenüber stehst oder sitzt. Atme ein paar Mal tief durch, entspanne dich. Falls ihr euch gegenüber sitzt, versuche die Beine nicht zu überkreuzen, falls ihr steht, verteile dein Gewicht gleichmässig auf beide Beine, steh gerade, klar, offen. Und eine kleine Feinheit: Unterstreiche dein Anliegen mit einer Geste, z.B. in dem du kurz deine Hand auf dein Herz hältst.

## 2. Anerkennung, Ehrfurcht und Respekt

**Kernaussage:** Erkenne an, dass du ein Teil des grossen Ganzen bist. Zeige Ehrfurcht und Respekt vor dem Leben, Gott, dem Universum oder wie auch immer das in deiner Vorstellung lautet.

**Früher:** Der Prophet Daniel wusste um die Gerechtigkeit und Heiligkeit Gottes und redete ihn deshalb als Herrn an.

**Heute:** Leite deinen Wunsch oder dein Gebet so ein: »Ich anerkenne, dass der göttliche Funke/die Fülle des Lebens/die Weisheit des Universums durch mich fließt, jedoch ebenfalls die Unwissenheit und Kleinlichkeiten der menschlichen Natur.« So respektierst du dich als geistiges Wesen in einem menschlichen Körper auf dieser Erde.

**Zwischenmenschlich:** Egal, wie verknotet eure Situation gerade ist. Auch dein Gegenüber trägt den Kern des Göttlichen/die Fülle des Lebens/die Weisheit des Universums in sich. Und er oder sie ist ebenfalls gefangen in den eigenen Themen, Blockaden, Ängsten seiner/ihrer Menschlichkeit. Zeige deinem Gegenüber ihm also zuerst, wofür du ihn/sie achtest, was du an ihm/ihr schätzt und/oder magst.

### 3. Vertrauen

**Kernaussage:** Hier braucht es emotionalen Mut. Es ist wichtig, dass du dich zeigst, deine Unsicherheit, deine Verletzlichkeit, deine Angst. Werfe alle Pokerface-Strategien über Bord und lasse dich ein auf Echtheit. Denn nur in absoluter Offenheit und Vertrauen zeigst du dich in deiner Ganzheit und die Fülle kann in Ganzheit zu dir gelangen.

**Früher:** Der Prophet Daniel vertraute auf Gott als unseren Zufluchtsort. Er kam im Vertrauen auf die Gnade und Barmherzigkeit Gottes vor ihn.

**Heute:** Gestehe dir selber deine Schwächen und Ängste ein, wieso du bei deinem Anliegen Unterstützung und Hilfe von Gott/dem Leben/dem Universum brauchst. Und suche den wirklichen Kern deiner Schwäche. Die liegt meistens dort, wo du ein Gefühl der Scham, der Peinlichkeit oder der Schuld verspürst.

**Zwischenmenschlich:** Auch wenn dein Gegenüber noch so ein harter Brocken ist: Deine Ehrlichkeit, Offenheit, Echtheit, dein innerster Kern wird seinen innersten Kern berühren und eine tiefe Reaktion hervorrufen. Geh da durch, mit offenem Herzen, ohne Schutzschild.

### 4. Fürs Gesamtwohl

**Kernaussage:** So, nun sind wir also beim Ätch-Faktor angelangt. Achte darauf, dass dein Wunsch, dein Gebet dem grossen Ganzen dient: Also: dem ganzen Team, der ganzen Firma, der Partnerschaft, der Familie, der Freundschaft, der Menschheit, etc. Und ja, du kannst auch nur ICH-bezogene Wünsche und Gebete pflanzen, aber dann fliegt dir das ganze irgendwann um die Ohren. Bad news, I know...

**Früher:** Dem Prophet Daniel ging es in erster Linie um die Ehre Gottes. Die Ehre Gottes spiegelte sich in seinen Gebeten wider. Zwar bat er für sein Volk, aber er dachte nicht primär an dessen Wohlfahrt, sondern, an den Namen/den Plan seines Gottes.

**Heute:** Das Ziel von Gott/des Lebens/des Universums ist es, dich zu deinem wahren Selbst zu führen, damit du deine Lebensaufgabe erfüllen kannst und zum Gesamtwohl der Menschheit beiträgst. Das Mittel zum Zweck sind die Gefühle. Sie verwickeln uns in Situationen, Begegnungen, mit Menschen und Lebensumständen die uns ins Wachstum

führen. Wenn du dich also das nächste Mal inspirieren und begeistern lässt, dann frage dich: Welcher meiner Aspekte möchte hier gelebt werden? Welche Bedeutung und welchen Nutzen beinhaltet dieser Aspekt für mich, mein Leben und meine Umwelt?

**Zwischenmenschlich:** Überprüfe genau was du von deinem Gegenüber wünschst oder um was du ihn/sie bittest. Sind deine Absichten ehrlich, dienen sie dem grossen Ganzen, oder verhält sich dein Anliegen/Wunsch wie ein Trojanisches Pferd, das zwar gegen aussen das Wohl deines Gegenübers/eures Projekts, jedoch im Innern die zerstörerischen Kräfte deines Egoismus verkörpert? Kläre dein Gegenüber über deine Motive auf, so bleiben gute Beziehungen bestehen, oder zumindest positive Erinnerungen bestehen, auch wenn sich euer «Projekt» erfüllt hat.

## 5. Klar, einfach und eindeutig

**Kernaussage:** Stell dir ein grosses Bücherregal voll mit Büchern vor, unsortiert, nicht kategorisiert. Uff! Und nun ein grosses Bücherregal mit nur einem Buch, mit dem gewünschten Buch, genau dieses Buch, das du schon so lange gesucht hast, das dich fasziniert, inspiriert und weiterbringt. Genauso verhält es sich mit deinen Wünschen und Gebeten. Sei klar, einfach und eindeutig, damit Gott/das Leben/das Universum auch versteht, was du brauchst.

**Früher:** Der Prophet Daniel wusste, dass Gott seine Gedanken kennt und der Heilige Geist sein Herz erforscht, trotzdem formuliert er klare, eindeutige Bitten.

**Heute:** In der heutigen Zeit werden wir von allen Seiten bombardiert mit Informationen. Mit etwas Glück, kannst du dich nachts in einem ruhigen, abgedunkelten Schlafzimmer erholen. Morgens geht es gleich los, mit Handy, Kindern, Radio, Strassenlärm, Zug, Computer, Produktegewimmel im Supermarkt, Menschengewirr, Gesprächswirrwarr, etc. Für unsere Zeit ist es unabdingbar, dass wir lernen zu filtern und uns immer wieder fragen: Was ist meine Aufgabe? Was brauche ich dafür? Wie muss ich dafür leben? Klare Gebete und Wünsche reflektieren zudem den Stand deines Bewusstseins.

**Zwischenmenschlich:** Rede nicht um den heissen Brei herum. Dein Gegenüber hat nur eine begrenzte Anzahl Arbeits- und Speicherkapazität. Bei zu vielen Informationen kann es sein, dass seine Aufnahmefähigkeit bereits voll ist, bevor du zum Kern der Sache kommst, oder er/sie weiss gar nicht, wo deine Prioritäten liegen. Wie du in den Wald hineinrufst, kommt es zurück.

## 6. Beharrlichkeit und Umsetzung

**Kernaussage:** Hier kommt die Ganzheitlichkeit zum Zuge. Wir müssen bestrebt sein, uns auf seelischer, körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene auf unser Gebet/unseren Wunsch auszurichten. Der seelische Aspekt ist das Gebet/der Wunsch. Körperlich ist Action gefragt: Was kannst du aktiv zur Gebets- Wunscherfüllung beitragen? Mit welchen Gefühlen kannst du dich verbinden, damit deine Energie das entsprechende Level erreicht? Und schlussendlich, wie entscheidest du dich mental

gegen den inneren Schweinehund?

**Früher:** Der Prophet Daniel war in seinem Gebet sehr beharrlich, das heisst, er liess nicht locker Gott mit seine eindringlichen Bitten vorzutragen.

**Heute:** An dieser Stelle nun eine Erfahrung aus meiner Praxistätigkeit. Der Erfolg einer Veränderung ist zu einem grossen Teil davon abhängig, wie sich der Klient oder die Klientin nach der Behandlung/dem Coaching verhält. Es ist unverzichtbar, dass er/sie durch Gedanken, Gefühle und Taten die Veränderung unterstützt. Es ist wichtig für dich zu wissen, dass dich das Leben immer wieder vor eine Weggabelung stellt und du immer und immer wieder entscheiden musst/darfst/kannst, welchen Weg du einschlägst. Sobald du auf einem einfacheren Level unmissverständlich immer und immer wieder den für dich richtigen Weg einschlägst, werden die Anforderungen gesteigert und das Leben prüft dich mit herausfordernderen Weggabelungen, ob du zum nächsten Wachstumsschritt bereit bist. Selbstverständlich wirst du auch hier zuerst wieder zappeln, alle möglichen Tricks versuchen, um dein Wachstum zu verhindern und ein paar Mal den falschen Weg benutzen. Aber du wirst geübter darin, schneller, mutiger und du wirst besser spüren, welche Abzweigung für dich passt und mit mehr Vertrauen handeln.

**Zwischenmenschlich:** Mache dir bereits vor dem Gespräch klar, wo deine Grenzen liegen. Welches sind für dich mögliche, echte Kompromisse und was fühlt sich nach einem faulen Kompromiss an, wo würdest du deine Grenzen überschreiten, deine Kraft verschütten, deinen Lebensauftrag verlassen? Kommuniziere dies deinem Gegenüber aus dem Herzen heraus. Nicht mit der Energie aus dem: «Ich will», sondern aus der Energie: «Ich spüre, dass sich das für mich richtig anfühlt.» Denn aus der letzteren Energie heraus bist du bei dir, in deinem Herzen, auf deinem Weg. Dagegen sind Fremdbestimmung und Manipulation machtlos.

## 7. Antwort, Resultat

**Kernaussage:** Kannst du dir in Gedanken vorstellen, eine einfache Mahlzeit zuzubereiten und siehst dann wie sie lecker deinen Teller schmückt? Also, ich kann das sehr gut ... bei Essen sowieso immer ;-)) Kannst du dir vorstellen, wie das gesamte Universum mit all seinen Galaxien, unendlichen Facetten «hergestellt» wurde? Also ich nicht! Und deshalb: Nachdem du alles getan hast, was in deiner Macht steht: Lass los! Versuche nicht das Resultat zu beeinflussen, denn du würdest es mit deiner menschlichen Vorstellungskraft beschränken. Das ist nicht mehr dein Job!

**Früher/heute und zwischenmenschlich:** Gott/das Leben/das Universum wird unsere Bitten/unsere Wünsche nie ohne Antwort lassen. Vielleicht werden wir nicht immer nach unseren Vorstellungen erhört, weil es nicht gut für uns wäre. Aber eines ist sicher: Gott/das Leben/das Universum hört auf unseren Rufen und wird zu seiner Zeit, auf seine Weise antworten.

## Bete und wünsche mit Achtsamkeit