

# Rezept

für ein Leben ohne Fehler: immer  
euer Bestes tun und aufrichtig  
das machen, was euch  
richtig erscheint. Mit manchen  
Entscheidungen Zeit lassen. Keine  
Selbstvorwürfe über »Fehler«,  
sondern euch vielmehr  
vergegenwärtigen, dass es sie gar  
nicht gibt. Ihr seid nur jetzt  
etwas klüger als damals.





## *Mein geheimer Trick bei dicker Luft und missmutigen Gesichtern ...*

*... besteht aus drei Worten, die ich im Notfall viele Male in der  
Minute und der Stunde denke.*

*Diesen Trick wende ich bei verschiedenen Gelegenheiten an:*

- ⊕ wenn mir eine Person gehörig auf die Nerven geht, ich aber weder aufstehen und gehen kann noch zu streiten beginnen will*
- ⊕ wenn ich in eine hitzige Diskussion gerate und alle recht haben wollen (ich auch, aber ich weiß, dass das nichts bringt)*
- ⊕ wenn ich Krach mit jemandem hatte und es mir ehrlich leidtut*
- ⊕ wenn mich jemand geärgert oder sogar verletzt hat und ich merke, dass ich mich immer mehr darüber aufrege*
- ⊕ wenn ich auf der Straße gehe und Leute so missmutige Gesichter machen*
- ⊕ wenn ich in einer Besprechung sitze, in der die Stimmung knapp unter dem Gefrierpunkt liegt*

### *Warnung:*

*Wenn ich euch gleich sage, wie der Trick funktioniert, werdet ihr mich  
vielleicht für verrückt halten.*

*Als ich das erste Mal von dieser Technik erfahren habe, konnte ich nicht glauben, dass so etwas funktionieren kann. Die einfachste Form geht so:*

*In jeder Situation, in der mehr Einklang, freudige Stimmung oder Verzeihen gut wäre, denke ich ständig:*

*Ich liebe dich*

*Ich liebe dich*

*Ich liebe dich*

*In einem fort und immer weiter. Nur denken. Nur im Stillen. Nicht aussprechen also.*

*Wichtig aber ist es, diese Liebe auch wirklich zu fühlen. Am besten im Herzen. Ich stelle mir vor, ein Leuchtturm zu sein und jedes*

*Ich liebe dich*

*Ich liebe dich*

*Ich liebe dich*

*auszusenden wie das die Schiffe rettende Blinklicht, das ein Leuchtturm ausstrahlt.*

*Wenn mich Leute sehr nerven und ich mich rechtzeitig daran erinnere, mache ich das Gleiche:*

*Ich liebe dich*

*Ich liebe dich*

*Ich liebe dich*

*Natürlich grinse ich dabei nicht zynisch oder provokant, auch wenn ich das manchmal gerne tun würde. Das aber würde den Effekt kaputt machen. Ich spüre stattdessen einfach nur das warme Gefühl in meiner Brust von*

*Ich liebe dich*

*Ich liebe dich*

*Ich liebe dich*

*Mir ist es schon einige Male passiert, dass die andere Person auf einmal zu stottern begonnen und von sich aus, ohne Hinweis von mir, nach einer Lösung für unser Problem gesucht hat.*

*Wenn ihr, so wie ich zu Beginn, der Sache skeptisch gegenübersteht, dann probiert es auf der Straße aus. Auf dem Weg zum Bus, an der Haltestelle, in der U-Bahn, wo auch immer, einfach denken:*

*Ich liebe dich*

*Ich liebe dich*

*Ich liebe dich*

*Mit größter Wahrscheinlichkeit bekommt ihr – ohne irgendetwas anderes zu tun – positive Reaktionen.*

*Wichtig:*

*Es muss aus tiefstem Herzen ehrlich gemeint sein!*

*Das ist das Schwierige an der Technik und der Grund, warum sie Konzentration und die richtige Einstellung erfordert, um zu wirken.*

*Die Technik stammt aus Hawaii und trägt den klingenden Namen Ho‘oponopono. Sie wird dort erweitert durch Sätze des Vergebens, mir selbst und anderen gegenüber. Persönlich habe ich vor allem aber das Ich liebe dich verwendet und damit wirklich sehr erstaunliche Erfolge erlebt.*

*Liebe ist eine starke Energie, und mir erscheint es nur logisch, dass wir diese Energie selbst in Gedanken aussenden können. Negative Nebenwirkungen sind mir keine bekannt. Schaden kann ein Ich liebe dich ebenfalls nicht. Als Alternative zu Groll oder dazu, »So ein Idiot« zu denken, ist es auf jeden Fall vorzuziehen.*

Probiert es aus!

# Rezept

für Stimmungsverbesserung:  
verwendet den »Raumspray« für  
Freude und Einklang und bessere  
Schwingungen von Gefühlen:

ICH LIEBE DICH

ICH LIEBE DICH

ICH LIEBE DICH

im Stillen viele Male gedacht und  
ausgesandt. Wirkt besonders gut bei  
dicker Luft und griesgrämigen  
Gesichtern.

