

## Kapitel 1

# **Wir sind, was wir denken**

**„Was wir heute sind, stammt aus unseren Gedanken von gestern, und unsere Gedanken von heute erschaffen unser Leben von morgen: Unser Leben entsteht aus unserem Geist.“**

*Siddhartha Gautama, als »Buddha« (der Erwachte) Begründer des Buddhismus*

**K**arl Marx meinte zwar: »Das Sein bestimmt das Bewusstsein.« Auch wenn daran etwas Wahres ist, so ist die andere Seite der Medaille für uns alle viel wichtiger: »Der Mensch ist, was er denkt«, so der deutsche

Dramatiker Friedrich Hebbel. Wenn wir an Erfolg, Gesundheit und Reichtum denken, werden wir Erfolg, Gesundheit und Reichtum anziehen. Seien Sie aber vorsichtig, denn es gilt auch das Gegenteil: Wenn wir an Scheitern, Krankheit und Armut denken, dann werden wir auch diese Dinge anziehen.

Positive wie negative Ereignisse in unserem Leben sind in erster Linie ein Resultat unserer Gedanken. Wenn wir also unser Leben verbessern wollen, dann müssen wir neue, andere Gedanken denken. Wer sein Leben ändern möchte, aber nicht bereit ist, sein Denken zu ändern, wird scheitern. Mark Aurel, der römische Kaiser und Philosoph formulierte dies so: »Das Leben eines Menschen ist, was seine Gedanken aus ihm machen.«

**„Der Mensch ist nicht Gefangener des Schicksals, sondern einzig und allein seines eigenen Geistes.“**

*Franklin D. Roosevelt, 32. Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika*

**D**ie Grenzen, die uns daran hindern, Größeres in unserem Leben zu erreichen, haben wir selbst errichtet – sie sind in unserem Kopf. Gelingt es uns, diese Grenzen einzureißen, dann ist uns vieles möglich, von dem wir heute nicht einmal zu träumen wagen. Jede Veränderung in unserem Leben beginnt daher nicht mit der Änderung der äußeren

Umstände, sondern mit der Änderung in unserem Kopf.