

# Gratis-Leitfaden

**20 Regeln für Erfolg und Glück  
in Liebe, Leben und Beruf**

**Ein Ratgeber von  
Anja Taudien**

**© 2011 Anja Taudien**

**[www.hypnosefachpraxis-taudien.de](http://www.hypnosefachpraxis-taudien.de)**

## **Vorwort**

Dieser Leitfaden kann Ihr Leben verändern! Aber keine Angst, das kann nur passieren, wenn Sie das möchten und sich an die dargestellten Regeln halten. Zu Beginn möchte ich Ihnen einmal herzlich gratulieren. Sie haben einen wichtigen Schritt gesetzt. Sie beschäftigen sich mit sich selbst. Das bedeutet, dass Sie offensichtlich bereit sind, etwas zur Verbesserung Ihres Lebens zu unternehmen. Wenn Sie sich auch nur teilweise an die Regeln dieses Leitfadens halten, sehen Sie einer glücklicheren und zufriedeneren Zukunft entgegen.

Allerdings kann dieser Leitfaden nicht zaubern. Lesen Sie sich den folgenden Teil „Handhabung dieses Ratgebers“ aufmerksam und genau durch, bevor Sie die weiteren Seiten aufschlagen. Es handelt sich hierbei nicht um eine leichte Gutenacht-Lektüre sondern um eine Arbeitsunterlage, die intensive Bemühungen erfordert. Wenn das Wissen jedoch richtig angewendet wird, werden Sie schon bald die Erfolge verbuchen können, die Sie sich schon lange wünschen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieses Leitfadens und noch viel mehr Erfolg bei der Umsetzung der Regeln. Krempeln Sie also die Ärmel hoch und arbeiten Sie gemeinsam mit mir an einer glücklicheren und erfolgreicherer Zukunft. Viel Erfolg dabei!

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Anja Taudien

NGH Consulting Hypnotist / Hypnotherapist, USA

Fachpraxis für Hypnose + Life Coaching

[www.hypnosefachpraxis-taudien.de](http://www.hypnosefachpraxis-taudien.de)

## **Die Handhabung dieses Ratgebers**

Glauben Sie an das Schicksal und dass Sie es sowieso nicht beeinflussen können?

Wenn dem so ist, können Sie diesen Leitfaden nun beruhigt zur Seite legen. Wer sein Leben nicht in die Hand nehmen möchte, wird es kaum zu seinem Vorteil formen können. Es liegt an Ihnen, etwas daraus zu machen. Und das beginnt bei der Einstellung. Wer sich immer als Opfer der äußeren Umstände sieht, wird es nicht leicht haben. Vermutlich kennen Sie das Sprichwort: „Jeder ist seines Glückes Schmied!“. Dieser Satz hat allgemeine Gültigkeit. Wir stehen jeden Tag vor Entscheidungen und müssen das Beste daraus machen. Sie entscheiden sich jeden Tag dafür, ob Sie genau so wie bisher weitermachen werden oder ob Sie etwas verändern möchten.

Entscheiden Sie sich! Vielleicht oder später gibt es nicht. Nur ein klares ja oder nein ist ausschlaggebend. Auch wenn eine Entscheidung einmal falsch sein sollte, Sie haben es versucht. Mehr kann und wird auch nicht von Ihnen verlangt werden. Damit habe ich auch schon etwas Wesentliches vorweg genommen. Die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen, ist eine der essentiellsten Siegereigenschaften.

Basis des Erfolges in jeder Hinsicht ist es, sich als Sieger zu fühlen. Doch was bedeutet das? Ein Sieger ist nicht der, der nach dem ersten Fehlschlag aufgibt und feststellt, dass er doch keine Chance hat. Wirkliche Gewinner stehen auch beim neunten Fehlschlag wieder auf, um beim zehnten Mal erfolgreich zu sein. Erfolg ist also kein Resultat von Zufall oder Glück, sondern von Fleiß und Beharrlichkeit.

Glauben Sie, dass Boris Becker, als er das erste Mal auf einem Tennisplatz stand, bereits ein Vollprofi war. Nein, er war genauso Anfänger wie jeder andere auch. Aber er hat sich nicht entmutigen lassen! Er hat trainiert, trainiert und auch gelegentlich

verloren. Hat er daraufhin gesagt, dass er lieber etwas anderes machen möchte? Beharrlich hat er an seinem Erfolg gearbeitet und gewonnen. Und Sie können das auch. Erfolg zu haben bedeutet, einmal öfter aufzustehen als man hingefallen ist. Ich werde Ihnen vermutlich kein Geheimnis verraten, wenn ich Ihnen sage, dass die Wahrscheinlichkeit eher gering ist, sein bisheriges Verhalten zu verändern und sein zukünftiges Leben enorm zu verbessern, indem man einfach einmal nebenbei einen Ratgeber liest. Sie müssen ihn durcharbeiten, die für Sie wichtigen Stellen anstreichen, merkwürdige Passagen ausschreiben und ihn wieder und wieder zur Hand nehmen und damit arbeiten. Die Regeln müssen Ihnen in Fleisch und Blut übergehen. Und dann: Leben Sie es! Es gibt nichts Gutes, außer man tut es! Ich weiß, das ist ein alter Spruch, aber er hat noch nichts an Richtigkeit eingebüßt. Mit dem richtigen Handwerkszeug und genügend Fleiß und Rückgrat kann man mehr erreichen, als man sich je erträumt hat. Ich hoffe, Sie nun genug motiviert zu haben, jetzt Ihr neues Leben zu starten. Esoterisch betrachtet ist es ja durchaus denkbar, dass wir mehrere unterschiedliche Leben gelebt haben und noch erleben werden. Ich weiß eines jedoch mit Sicherheit: Zuerst müssen wir einmal alles tun, dass es uns in diesem Leben gut geht. Also dann: „ Learn it, love it, live it!!!“

### **Regel 1: Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben.**

Die Regel Nummer 1 ist nicht zufällig die Nummer 1. Diese Regel ist die wichtigste überhaupt. Wir müssen mit uns selbst im Reinen sein. Solange uns Dinge aus unserer Vergangenheit belasten, wir Blockaden oder Ängste haben, können wir nicht unbeschwert nach vorne sehen. Der erste Schritt muss also sein, diese Blockaden zu lösen. Aber wie?

Viele Alltagsprobleme lassen sich durch positive Affirmationen auflösen. Das

bedeutet, dass ich mir den Zielzustand, den ich erreichen möchte, immer wieder vorsage und visualisiere, also in Bildern vorstelle. Am besten funktioniert dies abends vor dem Einschlafen und morgens direkt nach dem Aufwachen. Zu diesen Zeitpunkten ist unser Gehirn noch teilweise im so genannten Alpha-Zustand. Dieser ermöglicht, Bilder in unserem Unterbewusstsein entstehen zu lassen. Stellen Sie sich dann einfach in allen Einzelheiten vor, wie Sie sein möchten und zwar so, als ob das Ziel bereits erreicht wäre. Dieser Vorgang sollte über Wochen oder vielleicht sogar Monate wiederholt werden, dann verankert sich dieses Bild im Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein ist bestrebt, diese Bilder mit Leben zu erfüllen, also wahr werden zu lassen.

Etwas einfacher ist der Weg über die Selbsthypnose.

Die (Fremd-)Hypnose (durch einen professionellen Hypnocoach) ist das effizienteste Mittel, um Dinge zu verändern (Selbstwertgefühl aufbauen, Blockaden beseitigen,...). Natürlich können Sie bereits mit der Anwendung der weiteren Regeln beginnen, auch wenn Sie noch mitten in der Umsetzung der Regel 1 und der Bearbeitung Ihrer Blockaden stecken und gerade Selbstbewusstsein und vielleicht sogar Charisma aufbauen. Nur wenn Sie selbst Ihre innere Mitte gefunden haben, werden Sie auch andere Menschen für sich einnehmen können.

## **Regel 2: Sei großzügig mit Lob und gib aufrichtige Anerkennung!**

Im Umgang mit allen Menschen, gilt das Gleiche wie in der Kindererziehung. Das effizienteste Mittel, um Menschen in etwas zu bestärken, ihnen ein gutes Gefühl zu geben oder sie vielleicht sogar zu einem bestimmten Verhalten zu bringen, ist Lob und Anerkennung. Aber nur, wenn es ehrlich gemeint ist. Loben Sie! Es tut Ihnen nicht weh und bewirkt so viel Gutes. Sagen Sie dem Kellner, dass er wirklich auf Zack ist, Ihrem Ehepartner, dass Ihnen die neue Frisur gefällt. Denken Sie es nicht, sagen Sie es! Sagen Sie Ihren Kindern, dass Sie stolz auf sie sind, Ihrer Frau, dass

sie hübsch ist, Ihrem Mann, dass er fleißig ist.

Seien Sie dabei ehrlich und kein Heuchler! Suchen Sie das Gute in jedem Menschen und sagen Sie es ihm. Auch wenn das Lob oberflächlich abgelehnt wird (Viele Menschen können Lob schlecht annehmen.), tun Sie es immer wieder. Glauben Sie mir, Sie berühren die Herzen der Menschen. Oder glauben Sie mir bitte nicht, und überzeugen sich stattdessen selbst!

### **Regel 3: Sprich die Menschen mit ihrem Namen an.**

Nichts hört der Mensch so gerne wie seinen eigenen Namen. Wir empfinden es als Zeichen der Wertschätzung, wenn jemand unseren Namen verwendet, wenn man uns kennt. Also sprechen Sie einfach ab heute die Menschen viel häufiger mit ihrem Namen an. Bemühen Sie sich, sich den Namen zu merken, wenn Sie jemanden kennen lernen. Und die Menschen werden sich auch Ihren Namen merken.

### **Regel 4: Interessiere dich aufrichtig für den anderen.**

Wer fragt, der führt - eine ebenso alte wie richtige Kommunikationsregel. Nehmen Sie sich und Ihren Geltungsdrang zurück und ermuntern Sie Ihr Gegenüber, über sich zu sprechen. Stellen Sie W-Fragen (wer, was, wann, wie, warum) und hören Sie zu. Die Menschen reden sehr gerne über sich selbst.

### **Regel 5: Wiederhole das Gesagte deines Gegenübers in deinen eigenen Worten, um ihm zu zeigen, dass du ihn verstehst.**

Ein Hauptproblem in unserer Kommunikation ist das Missverständnis. Man möchte A ausdrücken, aber B kommt an. Deshalb ist es selten, dass Menschen sich voll und ganz verstanden fühlen. Es ist auch selten, dass Menschen sich wirklich die Mühe machen, ihr Gegenüber voll und ganz zu verstehen. Der Mensch neigt zur Vereinfachung. Deshalb wird über jede Aussage unseres Gegenübers unsere eigene Erfahrungsmatrix gelegt und gewertet. Tun Sie das manchmal nicht, sondern

wiederholen Sie einfach in Ihren Worten das Gesagte Ihres Gesprächspartners. Sie signalisieren ihm dadurch, dass Sie ihn verstehen oder sich zumindest bemühen und in vielen Fällen werden Sie ihn tatsächlich verstehen können. Man wird Sie dafür als Gesprächspartner und Freund sehr schätzen.

### **Regel 6: Strahle Begeisterung und Lebensfreude aus!**

Die Regeln 6 und 7 sind nicht ganz so einfach umzusetzen wie die anderen.

Begeisterung ist das innere Feuer, das manche Menschen haben. Diese können dann andere mitreißen, motivieren und aufbauen. Diese Flamme zu entfachen, ist einfach, wenn man seinen Weg gefunden hat. Wenn Sie wissen, wer Sie sind, was Sie wollen und was Ihre Ziele sind, können Sie beginnen, das Feuer der Begeisterung dafür zu entfachen.

Bei der Schaffung der Klarheit kann Ihnen Ihr Unterbewusstsein helfen. Alle richtigen Entscheidungen sind in Ihnen bereits vorhanden. Durch (Selbst-)Hypnose können Sie Zugang zu Ihrer inneren Klarheit erlangen. Auch die Entfachtung der Begeisterung kann dadurch angestoßen werden. Wenn Sie begeistert das tun, was Sie wirklich lieben, werden Sie zwangsläufig Lebensfreude ausstrahlen. Das werden Sie dann gar nicht verhindern können. Zum Thema Begeisterung gibt es ganze Bücher. Aber machen Sie es sich einfach. Finden Sie Ihre Lebensziele, entfachen Sie das Feuer der Begeisterung und alles wird wie von selbst laufen. Benutzen Sie dafür die Macht Ihres Unterbewusstseins.

### **Regel 7: Sei selbstbewusst, aber nicht arrogant!**

Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit, Selbstwertgefühl – Diese so genannten „soft skills“ gehören zu den Inhalten, die mit zu den am stärksten Nachgefragten in unserem täglichen Praxisbetrieb zählen. Oft würde eine gesunde Portion Selbstbewusstsein viele Probleme des (Berufs-)Alltags einfach wegwaschen. Die Fähigkeit „nein“ zu sagen, ist eng verbunden, mit diesen Eigenschaften. Oft ist

unserem Selbstwert aber bereits in früher Kindheit der Garaus gemacht worden. Dies wieder aufzubauen, ist meist nicht schwer und durch (Selbst-)Hypnose relativ einfach zu bewerkstelligen.

Manchmal ist es leider nicht ganz so einfach. Das Selbstbild, das in unserem Unterbewusstsein besteht, stellt unsere Grenzen dar. Ihr Selbstbild ist Ihre Realität. Sie können nicht mehr erreichen, als was Sie glauben, dass für Sie möglich ist. Der Mensch, der es schafft, sein Selbstbild zu verändern, verändert seine Grenzen und seine Realität. Es gab Zeiten, da galt es als unmöglich, 100 m in unter 10 Sekunden zu laufen. Nachdem der erste Mensch dies geschafft hatte, gelang es plötzlich vielen anderen. Sie hatten vorher daran geglaubt, dass diese Grenze existieren würde. So schaffen sich die Menschen selbst (insbesondere auch durch unsere Erziehung) immer wieder Grenzen, die eigentlich gar nicht existieren. Diese Grenzen sind aber so lange Realität, solange wir daran glauben. Wenn Sie Ihr Selbstbild dahingehend verändern können (und mit Selbsthypnose ist dies möglich), dass Sie sich als erfolgreichen, selbstbewussten Menschen sehen, wird genau dieses Bild von Ihnen Ihre neue Realität. Klingt einfach – Ist es auch!

### **Regel 8: Sprich in Bildern!**

Was bewegt den Menschen wirklich? Was bringt uns dazu, bestimmte Entscheidungen zu treffen? Sind wir wirklich die vernunftbegabten Wesen, für die wir uns halten? Man kann davon ausgehen, dass wir 95 % unserer Entscheidungen unbewusst treffen, also gar nicht darüber nachdenken. Oder überlegen Sie bewusst, mit welchem Finger Sie sich kratzen, wenn es Sie juckt? Haben Sie jemals darüber nachgedacht, ob Sie mit dem linken oder dem rechten Fuß starten, wenn Sie über die Strasse gehen?

Und die restlichen 5 % der Entscheidungen - Treffen wir diese wenigstens mit dem Verstand? Ja, natürlich. Aber wie kommen wir zu der Entscheidungsfindung? Hier

sind die Ergebnisse der Forschung absolut eindeutig: Durch unsere Gefühle. Unsere Gefühle beeinflussen unsere Entscheidungen maßgeblich. Wo kommen diese Gefühle aber her? Richtig, aus dem Unterbewusstsein.

Was hat das jetzt mit der Regel 8 zu tun, die besagt, dass man in Bildern sprechen soll? Die bildhafte Sprache findet den Weg in das Gefühlszentrum, in das Unterbewusstsein. Bilder lösen Gefühle aus, Bilder merkt man sich. Wenn Sie in Bildern sprechen, wird sich Ihr gegenüber das vorstellen können, was Sie sagen und Sie können Ihr gegenüber emotional erreichen.

### **Regel 9: Lächle mehr als andere und sei freundlich!**

Diese Regel ist so einfach wie wirkungsvoll und bedarf kaum einer weiteren Erklärung. Stellen Sie sich zwei Menschen vor. Der eine ist freundlich, nett und lächelt und der andere ist negativ und griesgrämig. Mit wem würden Sie sich lieber unterhalten? Das Lächeln ist die günstigste und einfachste Art etwas Positives zu tun. Seien Sie nicht sparsam damit!

### **Regel 10: Zeige Mitgefühl und Verständnis!**

Alle Eltern kennen das Phänomen, dass Kinder Mitgefühl haben möchten. Selbst wenn das Auweh bereits abgeklungen ist, jammern Sie noch ein wenig weiter und genießen das Mitleid und den Trost von Mama oder Papa. Vielleicht denken Sie jetzt, dass das ja noch Kinder sind und Erwachsene ganz anders wären. Glauben Sie wirklich? Viele Frauen kennen das Phänomen genau. Aus dem harten Mann wird durch eine kleine Erkältung ein pflegebedürftiges Männlein, das jammert und Mitgefühl und Pflege braucht. Hören Sie einmal zu, wenn sich Pensionäre unterhalten. Das hört sich an wie ein Wettkampf, wer kränker ist, mehr Medikamente nehmen muss, einen höheren Zuckerwert oder Blutdruck hat, wer die schlimmsten Operationen hatte, etc. Wenn Ihr Partner von der Arbeit nach Hause kommt, erzählt er/sie dann wie toll es wieder war oder hören Sie gleich die Horrorgeschichten über

die viele Arbeit, den dummen Chef, die unfähigen Kollegen, etc? Beantworten Sie sich die Frage selbst und wenn Sie es verstanden haben, geben Sie den Menschen, wonach Sie sich sehnen - Aufrichtiges Mitgefühl und Verständnis!

### **Regel 11: Sprich über Dinge, die dein Gegenüber interessieren!**

Ich war vor einigen Jahren auf einer Weihnachtsfeier und saß dort neben einem, wie ich bis dahin dachte, netten und interessanten Gesprächspartner. Nach etwa zehn Minuten allgemeinem Gespräch schwenkte mein Gegenüber auf das Thema Segeln – seine große Leidenschaft. Wie gesagt, seine Leidenschaft, nicht meine. Der Abend wurde sehr, sehr lange für mich und bei der erstbesten Gelegenheit ergriff ich die Flucht.

Sprechen Sie also über Dinge, die Ihr Gegenüber interessieren, wenn Sie etwas unbedingt loswerden müssen. Noch besser wäre es, wenn Sie zuhören. Wenn Sie möchten, dass man Sie mag und Sie einlädt, halten Sie sich an diese Regel.

Langweilen Sie Ihr Gegenüber nicht mit Ihren Themen. Suchen Sie sich dafür Gleichgesinnte.

### **Regel 12: Kritisiere niemals öffentlich und verurteile nicht!**

Wenn es notwendig ist, Menschen zu kritisieren, dann tun Sie das immer unter vier Augen und niemals in der Öffentlichkeit. Sie würden dadurch Schamgefühle bei dem Kritisierten erzeugen und er würde Ihnen das lange Zeit nachtragen – berechtigt.

Verurteilen Sie Menschen nicht dafür, dass sie sind, wie sie sind. Andere sind mit Ihnen vielleicht auch nicht zu 100 % einverstanden. Denken Sie immer daran: Wenn Sie in der Haut Ihres Gegenüber stecken würden, mit allen Vorprägungen und Erfahrungen, würden Sie genauso handeln. Bemühen Sie sich, Situationen weitgehend bewusst und objektiv einzuschätzen. Das ist sehr schwierig, da wir selbst so viele Vorprägungen mitbringen, so dass wir jeden neuen Eindruck sofort entsprechend kategorisieren und bewerten. Das läuft automatisch ab und kann nur

gestoppt werden, indem wir uns die Situation bewusst machen und neu bewerten.

Versuchen Sie das, es ist sehr interessant seinen Blickwinkel zu verändern.

### **Regel 13: Beginne immer positiv!**

Sollte es einmal unumgänglich sein, jemanden zu kritisieren, beginnen Sie immer mit etwas Positivem wie einem Kompliment oder (echtem) Lob. Hier sei direkt auf die Regel 15 verwiesen, die direkt mit dieser Regel zusammenhängt.

### **Regel 14: Stehe aufrichtig dazu, wenn du Unrecht hast!**

Die meisten Menschen können es nicht zugeben, wenn sie Unrecht haben. Sie bestehen viel zu lange auf Ihrem Fehler und verschlimmern die Sache unnötig. Die Menschen glauben, es sei eine Schwäche sich zu irren. Das ist aber der Irrtum. Schwäche ist es, wenn man den Irrtum nicht zugeben kann, weil man sich fürchtet, sein Gesicht zu verlieren, blöd da zu stehen, etc. Haben Sie ab jetzt die Größe Ihre Fehler zuzugeben. Die Menschen werden Sie dafür bewundern. Vertuschen und abstreiten tun andere. Sie erkennen die Meinung der anderen anerkennend an und überprüfen Ihren eigenen Standpunkt. Es ist ein Zeichen von Stärke, die eigenen Fehler zu erkennen, dazu zu stehen und sie zu revidieren.

### **Regel 15: Vermeide das Wort „aber“!!**

Verwenden Sie lieber das Wort „und“. Beginnen Sie eine etwaige Kritik mit etwas Positivem (Siehe Regel 13) und führen den Satz mit einem „und“ weiter. Wenn beispielsweise Ihr Kind in der Schule Probleme hat, könnte dies so aussehen: „Es ist mir aufgefallen, dass du immer deine Hausaufgaben machst und ich muss dich nie darauf aufmerksam machen. Das freut mich sehr. Und wenn du jetzt noch jeden Tag 10 Minuten den Stoff des vergangenen Tages wiederholst, werden sich deine Noten noch einmal deutlich verbessern.“ Man vermeidet den emotionalen Schlag, den das Wort „aber“ auslöst. Durch „aber“ wird die Aussage eines Satzes im Regelfall um

180 Grad gedreht. Beginne ich positiv und führe mit „und“ weiter, wird aus Kritik plötzlich eine positive Bestärkung. Anfangs ist es natürlich schwierig, auf solche Dinge in der Kommunikation zu achten. Innerhalb weniger Tage haben Sie so etwas jedoch verinnerlicht. Probieren Sie es einfach aus!

### **Regel 16: Verpacke unangenehme Dinge in Spiel und Wettbewerb!**

Die Menschen lieben Spiele und Wettbewerbe. Besonders Männer glauben, so Ihre Männlichkeit beweisen zu können und auch für die Unterhaltung sind Spiele und Wettbewerbe gerne willkommen. So ging z.B. schon manches Kind freiwillig ins Bett, weil die Eltern einen Wettbewerb machten, wer am schnellsten einschlafen könne. Jedes Versicherungsunternehmen macht Verkaufswettbewerbe, etc. Spiele und Wettbewerbe wecken ungeahnte Motivation für Dinge, die wir sonst gar nicht so gerne täten.

### **Regel 17: Vertrauen verpflichtet zur Selbstverantwortung!**

Trauen Sie anderen Menschen mehr zu, übertragen Sie Ihnen mehr Verantwortung. Der Mensch wächst mit seinen Aufgaben. Eine der effektivsten Methode, Menschen dazu zu bringen, dass Sie das Gleiche möchten wie wir, ist commitment, also die Selbstverpflichtung. Keine Regel, keine Norm, keine Strafe, nichts ist so stark, wie die Selbstverpflichtung. Gelingt es Ihnen, dass sich Menschen zu etwas selbstverpflichtet fühlen, werden sie alles in ihrer Macht stehende tun, um dies zu erreichen oder umzusetzen. Eine wirksame Methode, damit sich Menschen innerlich selbst verpflichten, ist, dass man ihnen Vertrauen entgegenbringt. Es wird Verantwortung übertragen und wenn diese angenommen wird, führt dies zur Selbstverpflichtung. Diese Methode funktioniert im Beruf genauso wie in der Kindererziehung.

### **Regel 18: Plane vom Ziel rückwärts!**

Vorab: Was ist ein Ziel? Ein Ziel unterscheidet sich ganz deutlich von einem Wusch. Ziele werden definiert und zwar bezüglich des Zeitraums, bis wann es erreicht sein soll. Was ist der Inhalt des Zieles und in welchem Ausmaß soll es erreicht werden? Die drei Faktoren sind also Zeitraum, Inhalt und Ausmaß. Beispiel: Heute in einem Jahr habe ich mein Gewicht um 10 kg reduziert.

Ich setze mein Ziel fest. Dann blicke ich von der Zukunft (natürlich nur in meiner Vorstellung) zurück zur Gegenwart und schaue mir an, welche vielen kleinen Schritte notwendig waren, dieses Ziel zu erreichen. Diese Methode ist auch sehr gut in (Selbst-)Hypnose anwendbar, da in der Hypnose die Kapazitäten des Unterbewusstseins mit zur Verfügung stehen. Wenn mir die vielen kleinen Schritte klar sind, ist es eine Leichtigkeit, ein Ziel zu erreichen. Es wird immer Schritt für Schritt vorgegangen, das Ziel erreicht sich dann quasi von selbst.

### **Regel 19: Es ist alles freiwillig!**

Ganz egal wo Sie sind, ob in der Arbeit, zu Hause, einkaufen,... Sie sind dort, weil Sie freiwillig dort sind. Vergessen Sie das nie! Sie entscheiden jeden Tag von Neuem, wo Sie sind, wo Sie bleiben, was Sie tun und mit wem. Machen Sie sich auch bewusst, dass Ihre Frau, Ihr Mann, Ihre Arbeitskollegen, Freunde etc. freiwillig das tun, was sie tun. Und sie umgeben sich freiwillig mit den Menschen, mit denen Sie sich umgeben. Jeder könnte das jeden Tag ändern. Ihre Frau/ Ihr Mann könnte morgen entscheiden, dass es ihm/ihr ohne Sie besser geht. Ihr Partner ist freiwillig bei Ihnen und umgekehrt. Behandeln Sie sich gegenseitig dementsprechend gut! Alle tun das, wozu Sie sich entschieden haben. Diese Erkenntnis ändert für manche Menschen das Weltbild enorm. Niemand ist für Ihr Glück verantwortlich außer Sie selbst. Sie müssen die richtigen Entscheidungen treffen. Oder besser, Sie dürfen die Entscheidungen treffen. Werden Sie sich darüber bewusst.

## **Regel 20: Sei ein positiver Mensch!**

Bitte verzeihen Sie die klischeehafte Darstellung, aber Realität und Klischee liegen oft verdächtig dicht beisammen. Sie kennen diese oder ähnliche Situationen vielleicht: Der Ehemann kommt von der Arbeit nach Hause und erzählt erst einmal, wie schlimm der Tag war, wie unfähig die Kollegen sind und das er so viel Arbeit hat. Die Frau stimmt sich ein und erzählt ihrerseits, wie anstrengend die Kinder den ganzen Tag waren, wie viel beim Einkaufen wieder los war und das sie total fertig ist von diesem Höllentag. Das Ganze ist ein bisschen wie ein Duell, wer es wohl schwerer habe. Der halbe Abend ist vorbei und man hat sich in Selbstmitleid gesuht. Ist das die Ausnahme oder die Regel? Entscheiden Sie selbst für sich!

Was wäre der richtige Weg? Seien Sie optimistisch! Denken, reden, fühlen und handeln Sie als Optimist. Suchen Sie das Gute im Menschen und in jeder Situation. Denken Sie positiv. Es wird Ihnen so viel besser gehen und es werden Ihnen viele positive Dinge ganz einfach zufliegen. Menschen haben durch positive Gedanken schon Krankheiten besiegt und vieles mehr. Sie werden die Menschen anziehen wie ein Magnet. Die Menschen umgeben sich gerne mit positiven Menschen. Fahren Sie einmal in die Karibik und beobachten die Menschen dort. Sie sind in der Regel arm, aber gut gelaunt und optimistisch. Dieses Lebensgefühl kann mit Gold nicht aufgewogen werden.

Ein guter Weg zu mehr Optimismus und zur Verstärkung positiver Gedanken ist die Selbsthypnose. In Kürze finden Sie auf [www.hypnosefachpraxis.de](http://www.hypnosefachpraxis.de) entsprechende Seminare zur Selbsthypnose. Sollten Sie Fragen oder Anregungen zu diesem Leitfaden oder anderen Themen haben, wenden Sie sich bitte per Mail an [www.hypnosefachpraxis@gmx.de](mailto:www.hypnosefachpraxis@gmx.de) oder rufen Sie uns unter **Tel: 05404-99 444 39** an.

Herzliche Grüße

Ihre Anja Taudien