



Leseprobe

Robert Betz

Willkommen im Reich der Fülle

Wie du Erfolg, Wohlstand und Lebensglück erschaffst

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 14. April 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Eigentlich ist alles, was wir für ein glückliches Dasein brauchen, bereits in uns angelegt. Trotzdem scheint immer irgendetwas zu fehlen – sei es in Beruf, Partnerschaft, Gesundheit, Finanzen oder anderen zentralen Bereichen des Lebens.

Robert Betz zeigt, wie wir solche Mangelzustände verwandeln – und Erfolg, Fülle und Erfüllung erschaffen und genießen können. Dabei beschränkt er sich nicht nur auf die Ebene der Gedanken, sondern bezieht vor allem die emotionale und spirituelle Seite mit ein: das Wissen unseres Herzens. Wer lernt, auf sein Herz zu hören und ihm treu zu sein, wird erstaunt und dankbar großartige Veränderungen in sich und seinem Leben erfahren.



Autor

Robert Betz

Robert Betz, geboren 1953 im Rheinland, ist Diplom-Psychologe und einer der erfolgreichsten Vortragsreferenten und Persönlichkeits-Coaches im deutschsprachigen Raum. Seine lebensnahen und humorvollen Vorträge, zu denen bereits Hunderttausende Besucher kamen, begeistern Menschen quer durch alle Bevölkerungs- und Altersgruppen. Seine Bücher, darunter Top-Bestseller wie »Willst du normal sein oder glücklich?«, »Wahre Liebe lässt frei!« oder »Raus aus den alten Schuhen!« standen bisher insgesamt über 400 Wochen auf der SPIEGEL-Bestseller-Liste.

DER AUTOR

Der Diplom-Psychologe Robert Betz zählt zu den erfolgreichsten Lebenslehrern und Seminarleitern im deutschsprachigen Raum. Auf seinen Veranstaltungen begeistert er jährlich über 50 000 Menschen. Seine Bücher, darunter *Willst du normal sein oder glücklich?*, *Raus aus den alten Schuhen!* und *Wahre Liebe lässt frei!*, gehören zu den Bestsellern der Lebenshilfe-Literatur.

www.robert-betz.com

ROBERT BETZ
WILLKOMMEN
im Reich
der **FÜLLE**

Wie du Erfolg, Wohlstand
und Lebensglück erschaffst

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete

FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*

liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 05/2015

Die Originalausgabe erschien 2007 bei KOHA-Verlag GmbH, Burgrain

Copyright © 2015 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany 2015

Lektorat: Maryam Beck

Autorenfoto: © Brigitte Sporrer, München

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70283-7

www.heyne.de

*Für Philippo,
meinen geistigen Bruder und Meister,
für seine liebevolle Begleitung*

Es gibt nur einen Grund für alles Leben, nämlich dass ihr und alles, was lebt, diese Herrlichkeit in ganzer Fülle erfahrt. Alles, was ihr sonst sagt, denkt oder tut, dient diesem Zweck. Es gibt nichts anderes für eure Seele zu tun, und nichts anderes, was eure Seele tun möchte.

AUS NEALE DONALD WALSCH »GESPRÄCHE MIT GOTT BD. I«

Inhalt

Vorwort	13
Einführung	17
1 Unseren täglichen Mangel gib uns heute	21
2 Unser natürlicher Zustand ist Reichtum und Überfluss	28
3 Ich bin nicht ... genug – Grundgedanken über uns selbst	33
4 Das Leben ist ungerecht – Grundgedanken über das Leben	39
5 Angst, Schuld, Scham & Co – die Mangelproduzenten	43
6 Du bist die wichtigste Person in deinem Leben	49
7 Nimm deine Macht in deine Hände	53
8 Zur Fülle durch Liebe und Selbst-Wertschätzung	56
9 Deine Vergangenheit segnen	61
10 Alleinsein schafft Klarheit	67

11	Was genau willst du wirklich?	72
12	Empfangen können – die weibliche Seite der Fülle	77
13	Mach dein Denken zum Danken	84
14	Das liebe Geld will geliebt sein	88
15	Tu nichts des Geldes wegen	94
16	Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe	101
17	Mit der Kraft der Väter im Rücken zum Erfolg	107
18	Wenn das große JA zum Leben fehlt	114
19	Je heiliger, desto ärmer?	120
20	Schick deinen inneren Kritiker und Druckmacher in Rente	126
21	Mach dein eigenes Ding	130
22	Durch Frieden zur Fülle	136
23	Angst & Co verwandeln lernen	141
24	Wie du deine Wünsche in die Wirklichkeit bringst	147
25	Gib mit Freude und gib reichlich	158
26	Gott ist die Quelle aller Fülle	164

27	Brauche nichts	170
28	Genieße alles, aber klebe nicht daran	174
29	Und gehst du nicht nach innen	179
30	Lebe dein Leben – sei du selbst	188
31	Willkommen im Reich der Fülle	196
	Über den Autor	207
	Literaturhinweise	210
	Vorträge und Meditationen von Robert Betz auf CD ...	212
	Veranstaltungen mit Robert Betz und seinem Team ...	223

Übungs-CD zu diesem Buch:

Lieber Leser,
eine Übungs- und Meditations-CD mit dem Untertitel »Schlüsselgedanken zur Selbsterforschung« erhalten Sie über www.robert-betz.com

Auf dieser CD greift Robert Betz 36 Schlüsselgedanken des Buches auf und leitet zu Übungen und Meditationen zum Thema an. Mit ihrer Hilfe kann der Leser über einen Monat lang täglich sein persönliches Fülle-Programm erarbeiten.

Vorwort

Jedes Menschen Herz wünscht sich ein Leben in Freude, Frieden, Freiheit und Fülle, kurzum: ein glückliches Leben. Diese vier Qualitäten gehören zur Natur des Menschen, von der wir uns allerdings innerlich und äußerlich oft weit entfernt haben. Doch in dieser so bewegenden Zeit der Transformation des menschlichen Bewusstseins erinnern sich mehr und mehr Menschen wieder an den Ur-Sinn des menschlichen Lebens und an die Gesetzmäßigkeiten, denen der Mensch und seine Schöpfungen als Teil der Natur unterliegen.

Dieses Buch gibt dir, liebe Leserin, lieber Leser, Antworten auf die Frage, wie du Fülle und Erfüllung in dir und deinem Leben erschaffst, wenn du es mit offenem Herzen liest. Wenn du es nur mit dem Verstand liest, wirst du das Wichtigste in diesem Buch verpassen. Mit offenem Herzen gelesen wird es dich aber zu äußerem und innerem Wohlstand und Reichtum, Gesundheit und Lebensglück führen. Wenn du das Gelesene in dein Denken und Handeln, in deinen Umgang mit dir, dem Leben und deinen Mitmenschen integrierst, wirst du sagen können: »Ich erkenne die Geschenke des Lebens und nehme sie dankbar an. Ich fühle mich reich beschenkt und lebe ein neues Leben der Fülle und der Erfüllung.«

Warum nehme ich den Mund so voll mit diesem möglicherweise anmaßend klingenden Anspruch? Weil ich in den letzten Jahren Zigtausende von Menschen begleiten

durfte, in Seminaren und Einzelsitzungen, und erlebt habe, wie diese Menschen ihr Leben in der Folge hierdurch grundlegend änderten. In meiner Begleitung konnten viele Menschen die Ursachen für ihre persönlichen Mangelzustände aufdecken und damit beginnen, Erfolg und Fülle in ihrem Leben zu erschaffen. Das wird auch dieses Buch leisten, wenn du es mit offenem Herzen und offenem Geist liest.

Du erfährst hier zum einen, was dich bisher von der Fülle und dem Glück in deinem Leben ferngehalten hat und wie du selbst auf unbewusste Weise Mangelzustände erschaffen hast. Zum anderen erhältst du eine Fülle an konkreten Hinweisen, wie du Wohlstand oder Reichtum, Lebensglück und Gesundheit, Freude und ein Leben in Leichtigkeit erschaffen kannst.

Ich empfehle dir sehr, nicht nur einmal schnell durch dieses Buch hindurchzurasen, sondern es Kapitel für Kapitel zu verdauen, d.h. den Text gut zu »kauen«, und zu erspüren, was für dich zutrifft und dich berührt. Um zu einem Leben der Fülle zu gelangen, brauchst du nicht jeden Vorschlag zu beherzigen, den ich in diesem Buch mache. Es reicht oft, nur wenige Dinge, die dich ansprechen, herauszugreifen und diese in dein Denken beziehungsweise in deinen Alltag zu integrieren. Es geht in diesem Buch darum, dich und das Leben auf eine neue Art zu betrachten. Es bietet dir zum Teil radikal neue Sichtweisen auf dich selbst und das Leben. Der Zustand unserer Welt, unseres materiellen SEINS, ist nichts

anderes als der Spiegel unseres BEWUSST-SEINS – in der Praxis heißt das jedoch meist unseres Unbewusst-Seins.

Wir alle haben die Mangelzustände in unserem Leben, sowohl die persönlichen wie die globalen, selbst erschaffen durch Unbewusstheit, das heißt durch unbewusstes Denken, Sprechen und Handeln sowie durch unser trennendes, verurteilendes Denken uns selbst, dem Leben und unseren Mitmenschen gegenüber. Der Satz »Sie wissen nicht, was sie tun« steht unsichtbar über dem Leben der meisten Menschen.

Dieses Buch will zu einer bewussten Menschheit beitragen, zu Menschen, die wissen, was sie wollen und dies auch erreichen: nicht im Geiste der Konkurrenz und der Trennung, sondern im Geiste der gegenseitigen Wertschätzung und Liebe, des Friedens und in dem tiefen Wissen in uns, dass wir alle Kinder des EINEN GROSSEN SCHÖPFERS sind, der selbst die ALL-FÜLLE ist. Als seine Kinder haben wir einen Anspruch auf diese Fülle, denn unser Vater möchte, dass wir seinen ganzen Reichtum genießen und bewusst, wertschätzend und dankbar mit ihm umgehen.

Möge dieses Buch viel Segen in dein Leben bringen in Form materieller und geistiger Fülle und eines von großer Freude erfüllten Herzens. Möge dein Herz singen vor Freude an deinem einzigartigen Leben auf dieser herrlichen Mutter Erde.

Robert Betz

Einführung

Wenn du Erfolg, Gesundheit, Wohlstand und ähnliche Dinge in deinem Leben erschaffen oder mehren willst, dann musst du handlungsfähig werden, das heißt, die Fähigkeit erwerben, die Energiezustände zu verändern, die bisher dein Leben bestimmt haben. Darum lade ich dich ein, dich zunächst dem wichtigsten Grundgedanken zuzuwenden, der da heißt: »Ich war, ich bin und ich werde immer ein schöpferisches Wesen mit grenzenloser Schöpferkraft sein. Und alles, was ich heute in meinem Leben vorfinde, habe ich selbst erschaffen. Bei vielen Dingen weiß ich nicht, wie ich es tat, denn es geschah unbewusst. Aber heute bin ich bereit, meine Verantwortung als Schöpfer aller Zustände meines Lebens zu übernehmen. Ich öffne mich also dem Gedanken, dass ich niemals das Opfer von irgendwelchen Menschen oder Umständen oder Ereignissen war.«

Wer bereit ist, sich diesem Gedanken zu öffnen, der macht einen großen inneren Schritt aus dem Bewusstsein eines scheinbaren »Opfers« zu einem bewussten, machtvollen Schöpfer seiner eigenen Lebenswirklichkeit. Solange wir anderen Menschen oder den Lebensumständen die Schuld und damit die Verantwortung für unsere eigene Lebenswirklichkeit zuschieben, werden wir nicht handlungsfähig, sondern binden unsere Hände. Denn wenn – in unserem Denken – jemand anderes die Macht hatte, uns in

Mangelzustände zu zwingen, dann kann auch nur dieser uns daraus befreien. Übernehme ich jedoch selbst die Verantwortung für die eigenen Schöpfungen meines Lebens, heißt die frohe Botschaft: *Wenn ich das alles selbst erschaffen habe, dann kann ich es auch selbst verändern und Neues erschaffen.*

Wir können nicht *nicht erschaffen*. Wir erschaffen tagtäglich unser Leben und unsere Lebensumstände neu bzw. wir halten sie aufrecht. Und wodurch geschieht das? Wir erschaffen unsere eigene Welt durch unser Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln. Dies sind unsere vier Schöpfungsinstrumente. Niemand hat uns dies im Kindesalter oder auf der Schule erzählt, nicht einmal auf der Universität wird es gelehrt. Jeden Morgen, wenn wir erwachen, beginnt es in uns zu denken und zu fühlen. Wir beginnen zu sprechen und zu handeln. All das sind Energien, die unseren Körper verlassen und hinaus in die Welt gehen, und all diese Energien sind schöpferische Kräfte. Sie erschaffen und verändern die Zustände, die sich uns zeigen – auf allen Ebenen. Das betrifft unseren Körper, unser Grundlebensgefühl, unseren materiellen Wohlstand inklusive unserem Kontostand, die Qualität unserer Partnerschaft, die Erfüllung unserer Arbeit und die Zufriedenheit mit unseren Kindern und Freunden

Unsere gesamte Lebenswirklichkeit ist das Ergebnis unseres bisherigen Denkens, Fühlens, Sprechens und Handelns – sowohl als Einzelmensch als auch in Gemeinschaft. Ob es der Brustkrebs ist oder die Polyarthrititis, ob es deine

Schulden sind oder deine Arbeitslosigkeit oder die anstrengenden Kinder oder die Tatsache, dass deine Partner dich immer wieder verlassen und enttäuschen – all das ist dein eigenes unbewusstes Werk. Es mag schmerzhaft sein, sich diesem Gedanken zu öffnen, aber es ist viel schmerzhafter, sich ihm weiterhin zu verschließen und zu leiden.

Dieses Buch führt dich in deine eigene Schöpferkraft. Es zeigt dir in praktischen Schritten und mit klaren Erläuterungen – ohne jedes »Wissenschafts«-Wischiwaschi – auf, wie du deine derzeitigen Lebensumstände verändern kannst.

GRUNDLEGENDE GEDANKEN:

- Jeder Mensch ist von Natur ein großes, schöpferisches Wesen.
- Wir erschaffen durch unser Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln.
- Du kannst nicht *nicht erschaffen*. Du hast nur die Wahl zwischen unbewusstem und bewusstem Erschaffen.
- Sich als Schöpfer seiner eigenen Lebenswirklichkeit zu erkennen heißt, Verantwortung für die eigenen Schöpfungen zu übernehmen.
- Wer Verantwortung für sein Leben übernimmt, hört auf, Opfer zu sein und andere für das eigene Schicksal verantwortlich zu machen.
- Verantwortung zu übernehmen heißt, handlungsfähig zu werden und von einem ohnmächtigen Menschen zu einem machtvollen Schöpfer zu werden.

Unseren täglichen Mangel gib uns heute ...

Das Leben der allermeisten Menschen in der westlichen Welt, des »Normal-Menschen«, ist ein Leben im Mangel. Das ist erstaunlich, da wir hier seit dem Ende des Zweiten Weltkrieges, also seit nunmehr 70 Jahren, in der materiellen Fülle leben. Unsere Wohnungen und Keller sind oft zu klein, um die vielen angenehmen Lebenshilfen und Güter zu fassen, die unser Leben erleichtern sollen. Doch diese materielle Fülle hat uns nicht glücklicher gemacht.

Wir erleben Mangel im Bereich körperlicher Gesundheit. Unser Milliarden verschlingendes Gesundheitswesen hat uns nicht gesünder gemacht und sollte besser in »Krankheitswesen« umgetauft werden. Die meisten, die von diesem System wirtschaftlich profitieren, haben ein erkennbares Interesse daran, dass möglichst viele Menschen krank werden. Diese Kundschaft, die »Patienten«, kann man dann durch den Einsatz von Technik, Medikamenten und Personal wieder reparieren – bis zum nächsten Mal.

Wir erleben Mangel im Bereich emotionaler Gesundheit, das heißt, dass die meisten Menschen bis oben hin voll sind mit verdrängten Emotionen, an deren oberster Stelle

die Ängste stehen. Hiermit verbunden sind Trauer, Wut, Ohnmacht, Schuld- und Schamgefühle, Einsamkeit, Neid und Eifersucht und einige andere. Die Menschheit kann zwar bereits zum Mars fliegen, aber wie man Ängste verwandelt und wie man mit seinen Nachbarn Frieden schließt, das ist vielen ein Rätsel.

Die meisten Menschen erleben großen Mangel, was ihre zwischenmenschlichen Beziehungen angeht. In den Ehen und Partnerschaften stehen sich oft verletzte, nach Liebe hungernde Kinder gegenüber, die nichts Besseres zu tun haben, als sich gegenseitig das Leben schwer zu machen. Immer weniger Menschen haben einen Kreis von Freunden, in dem sie sich angenommen, geborgen und verstanden fühlen und in dem sie sich vertrauensvoll öffnen können. Und die Herkunftsfamilien sind vielfach geprägt durch Streit und Verstrickung und feindselige Abgrenzung.

Immer weniger Menschen können sagen, dass ihre Arbeit sie mit großer Freude erfüllt oder dass sie diese mit großer Liebe verrichten. Arbeit hat für die meisten Menschen in den letzten Jahrzehnten einen schlechten Klang erhalten. Wir leben auf die ersehnte Freizeit hin und erleben Arbeit als notwendiges Übel zur Finanzierung von materiellem Wohlstand und Freizeit.

Trotz ständig verringerter Arbeitszeiten der in Firmen angestellten Menschen scheinen die meisten Menschen immer weniger Zeit zu haben. Sie hasten und hetzen durch ihr

Leben und beten ständig ihr stärkstes Mantra vor sich hin, das da heißt: »Ich habe keine Zeit, ich muss mich beeilen.« Aber um im Schnitt über drei Stunden täglich vor der Glotze zu sitzen – dazu ist beim Normal-Menschen dann plötzlich wieder genug Zeit vorhanden.

Und nicht zuletzt scheint es immer mehr Menschen zu geben mit einem chronischen Mangel an Geld. Und dies betrifft nicht nur Arbeitslose bzw. Hartz-IV-Empfänger. Viele »Normal-Verdiener« haben sich an das Schuldenmachen und an ein Leben auf Pump gewöhnt.

Die Menschen scheinen allmorgendlich ihr Morgengebet zu beten, das heißen könnte: »*Unseren täglichen Mangel gib uns heute!*« So merkwürdig dies klingen mag, aber dies geschieht – auf unbewusste Weise – tatsächlich. Der Normal-Mensch wacht morgens auf und beginnt, wie gestern und vorgestern und sein ganzes Leben bereits, Gedanken des Mangels zu denken. Der Grundgedanke dieses Mangel-Denkens lautet: »*Ich habe nicht genug.*« Wer so etwas denkt und glaubt, der produziert seinen täglichen Mangel – in seinem Inneren und als Folge davon dann auch im Außen.

Ganz gleich, um welchen Mangel es sich handelt – ob um deine Krankheit oder deine Schulden, dein Beziehungsdrama oder deine Unzufriedenheit im Beruf – diesen Mangel haben wir uns selbst zuzuschreiben. Die Mangelzustände in deinem Leben sind nicht vom Himmel gefallen,

sondern du selbst hast sie erschaffen und erschaffst sie tagtäglich weiter. Das klingt hart und unangenehm für unser Ego, aber jeder kann dieser Wahrheit auf die Spur kommen, wenn ..., ja, wenn er bereit ist, sich diesem Gedanken zu öffnen: »*Ich war, ich bin und ich werde immer ein schöpferisches Wesen sein, das seine Lebenswirklichkeit allein und gemeinsam mit anderen erschafft.*«

Wer erkennen will, auf welche Weise er zum Beispiel seine Schulden, seine Krankheit oder sein Beziehungsdrama erschaffen hat, der kann dies mithilfe dieses oder anderer Bücher tun. Wir Menschen sind wahre Wunderwesen mit großartigen schöpferischen Fähigkeiten – unabhängig von jeder Schulbildung –, aber nur wenige glauben dies bisher. Von Natur aus ist uns die Fähigkeit geschenkt, zu erschaffen – und wir tun dies auch ständig. Wir Menschen können eines nicht: Wir können nicht *nicht erschaffen*. Wir erschaffen jedoch nicht, wie die meisten Menschen denken, in erster Linie durch unsere Arbeit und durch unsere vielen Anstrengungen. Denn die meisten Menschen haben in ihrem Leben sehr viel gearbeitet, sind aber dennoch weder reich noch gesund noch glücklich. Also kann das Arbeiten nicht der wichtigste Faktor im Erschaffen von Fülle sein.

Wir erschaffen die Zustände unseres Lebens vor allem durch das, was in uns vor sich geht: in unseren Gedanken und Gefühlen. Alles, was du heute in deinem Leben und auch in deinem Körper vorfindest, sei es der Brustkrebs oder die Schulden, das Fremdgehen deines Partners oder

das auffällige Verhalten deines Kindes – all das hat ursächlich mit all den Gedanken und Gefühlen zu tun, die du täglich in die Welt hinausschickst.

Wenn du morgens die Augen aufmachst, dann beginnt »es« in dir zu denken. Achte morgen früh einmal darauf: Ohne dass du einen Knopf gedrückt hast, beginnt in deinem Kopf jemand zu denken – nennen wir ihn deinen Denker. Dieser Denker produziert schon ganz automatisch Gedanken, wie z. B. »Ich muss aufstehen!«, »Ich muss mich beeilen!«, »Wäre schön, ich könnte noch liegen bleiben«, »Im Bett ist es schöner als draußen« usw.

Diese Gedanken sind feinstoffliche Energien, die du ausstrahlst und um dich herum verbreitest. Oder um ein Bild zu nehmen: Du sprühst dich schon gleich nach dem Aufwachen mit einem Eau de Toilette ein, das heißen könnte »Stress« oder »Druck« oder »Pressure« oder auch »Problemo«. Da du ähnliche Gedanken auch beim Frühstück denkst (wenn es nicht wegen Zeitknappheit ausfällt) und dann auch im Auto und später am Arbeitsplatz, umgibt dich dieses stressvolle Parfum den ganzen lieben langen Tag.

Das heißt, deine grundlegenden Gedanken sind geprägt von Druck, Anstrengung und Mangel. Wenn du bedenkst, dass wir zwischen 50 000 und 80 000 Gedanken pro Tag produzieren – also in die Atmosphäre hinausschicken –, dann kannst du dir ausmalen, wie diese Gedankenwolke

