

Vorbereitung auf meinen Vortrag beim Baumann-Symposium 2013

Die Worte, die Ihr jetzt hört und die ich jetzt in diesem Augenblick, am Mittwoch, dem 23. Oktober 2013, um 11:03 Uhr am Vormittag, drei Tage vor dem Symposium, beginne zu schreiben, sind das Ende meiner intuitiven Reise, die begann, als mich Thomas Baumann vor über einem Jahr dazu einlud, hier zu sprechen.

Diese Reise war voller neuer und spannender Erlebnisse, Erkenntnisse und Erfahrungen. Das, was ich jetzt hier tue, habe ich noch nie zuvor getan. Intuitives Handeln war für mich bisher etwas, was aus dem Augenblick heraus geschieht. Es hatte nichts mit Vorbereitung, nichts mit Konzepten und gedanklichen Konstrukten, geschweige denn mit Aufschreiben oder Ablesen zu tun.

Und doch spüre ich jetzt, hier in diesem Moment, wie wohlig richtig es sich anfühlt, diesen neuen Weg mit Euch zusammen zu gehen.

Das Festlegen des Themas „Stress pur vs. Natur pur – die Welt der Intuition“ vor über einem Jahr, war reine Intuition. Der Satz war plötzlich da und ich hatte ihn schneller getippt und die Mail abgeschickt, als ich kucken konnte.

Im Jahr 2013 hatte ich das Gefühl, die Zeit würde rasen. Manchmal schien mir fast, als renne mein Leben davon. So rannte die Zeit auch auf diesen Abend zu.

Ich begann mich vor etwa drei Monaten innerlich mit diesem Abend zu beschäftigen. Ich betrachtete die Referentenliste. Die Gefühle, die mich überkamen, waren Ehrfurcht und Demut. Heilige Scheisse, Anita! *Ádám Miklósi*, Udo Gansloßer, Nadin Matthews... Die *Crème de la Crème* würde sich an diesem Wochenende die Klinke in die Hand geben!

Ich sprach mit Kollegen darüber und alle sagten mir: Hey, so wie Du das sonst immer machst, einfach mal kucken, was passiert... Das kannst Du da aber nicht machen! Du brauchst ein Konzept! Du brauchst eine professionelle Präsentation! Am besten noch mit Videos und Musik unterlegt!

Und so überkam mich plötzlich die pure Angst! Wie sollte ich da bestehen?

Die Gedanken und Gefühle tanzten Samba mit mir. Die Intuition grinste, winkte mir aus der Ferne zu und verschwand mit federndem Gang durch mehrere Türen, die sie vorsichtshalber auch noch hinter sich schloss. Weg war sie.

Nun, zum ersten Mal seit vielen Jahren, in denen ich mich an die permanente

Anwesenheit der Intuition gewöhnt hatte, begann ich nach den Schlüsseln zu kramen, um die Türen wieder öffnen zu können. Ich wusste, ich habe sie. Ich habe sogar einen ganzen Schlüsselbund, nur, wo habe ich den hingelegt?

Heute, hier in diesem Augenblick, um 11:44 Uhr am Mittwoch, drei Tage bevor Ihr diese Worte von mir hören werdet, liegt der Schlüsselbund wieder komplett neben mir.

Und ich bin erfüllt von dieser warmen, weichen und liebevollen totalen Sicherheit, die man verspürt, wenn man der Intuition die Türen geöffnet hat. Man hat keine Zweifel mehr, keine Ängste, ist voller Vorfreude, Neugierde und Lust auf das, was nun kommt. Und man *weiß*, man tut das Richtige.

An der Stelle wird es Zeit, Euch anständig zu begrüßen. Hallo! Und herzlich willkommen zu meinem Vortrag!

Ich werde Euch nun auf meine vergangene Reise zurück zur Intuition mitnehmen, Schlüssel für Schlüssel mit Euch durchgehen und am Ende des heutigen Tages, wer weiß, spendiert mir ja vielleicht die inzwischen ziemlich entspannt zurückgelehnt lächelnde Intuition, die neben mir sitzt, noch eine Präsentation? Wer weiß...

Ich möchte Euch einladen, Eure Welt – und nicht nur Eure Hundewelt – in der uns zur Verfügung stehenden Zeit einmal durch meine Brille, die HTS-Brille, zu betrachten. Ich lade Euch ein, die eigene Sichtweise für eine kurze Zeit zu verlassen und die Dinge durch meine Augen zu sehen. Vielleicht bekommt Ihr Lust, nach dem Vortrag ein paar Experimente zu machen. Auch dazu möchte ich Euch einladen.

Manche der Experimente werden Euch vielleicht komisch vorkommen oder Ihr werdet den Kopf schütteln darüber. Aber ich sag Euch was: Probiert es einfach aus! Ihr könnt nichts dabei verlieren. Entweder es verändert etwas in Euch oder nicht.

Meiner Erfahrung nach folgen Hunde *freiwillig* Menschen, die intuitiv führen, also Bauchentscheidungen treffen. Für den Hund muss der Mensch weder besonders intelligent noch gutaussehend noch reich sein, damit er sich von ihm führen lässt.

Schaut Euch die Obdachlosen mit ihren Hunden an. Wie viele von uns beobachten sie voller Hochachtung, denn das, was sie haben, wünschen sich die meisten von uns. Die Hunde folgen ohne Leine, ohne Kommandos, ohne Leckerlis und ohne Stachelhalsband.

In der heutigen Zeit hören wir häufig erst auf unser Bauchgefühl, wenn es uns anschreit. Die Beispiele, die ich in meiner Kurzbeschreibung genannt habe, das beschissene Gefühl, das in Euch hochkam in der Welpengruppe, als ihr den zwischen Euren Beinen sitzenden Welpen allein lassen solltet, weil er das ja lernen müsse. Oder der Widerspruch in Euch, den Ihr verspürt habt, wenn Ihr Euren

Hund loben solltet, wenn er nach dem Jagen wieder da war und Ihr innerlich vor Wut fast geplatzt seid. All das sind Situationen, in denen uns das Bauchgefühl geradezu anbrüllen muss!

Das liegt vor allem daran, dass wir der Gewohnheit erliegen, unserem Verstand die Macht über unser Leben zu überlassen. Wir wollen unseren Verstand immer weiter füttern. Sicher einer der Gründe, warum ihr hier seid... Ihr wollte mehr *Wissen*.

Mein Wunsch ist es, dass Eure Intuition – wenn Ihr die Schlüssel von meiner Reise in den Händen haltet – Euch nicht mehr anbrüllen muss, sondern dass Ihr sie auch hört, wenn sie nur flüstert.

Was mir im Vorfeld zu diesem Vortrag passiert ist, passiert uns Menschen ständig. Wir versperren die Türen zur Intuition bereits im Ansatz und schieben einen riesigen Riegel davor, indem wir Folgendes tun:

1. Wir interpretieren und bewerten Situationen
2. Wir neigen dazu, uns nach Mustern zu verhalten und halten an diesen Mustern fest, auch wenn sie gar nicht zum Erfolg führen
3. Wir lassen uns beeinflussen von der Meinung anderer
4. Wir gehen wenig achtsam mit uns selbst um
5. Wir überlassen dem Verstand die Kontrolle über unser Leben und springen ständig zwischen Vergangenheit und Zukunft hin und her
6. Wir denken viel häufiger „ich muss“ anstatt „ich darf“
7. Wir haben den Fokus mehr auf dem Negativen in unserem Leben und sehen nicht, dass uns die Natur die Lösungen quasi vor die Haustüre legt

All das führt zu einem Leben, das vor allem eins bedeutet: *Stress pur!* Und dann wundern wir uns, warum wir auch noch Probleme mit unseren Hunden haben? Wie soll denn eine langfristige Veränderung stattfinden, wenn wir selbst die einfachsten natürlichen Gesetzmäßigkeiten missachten?

Aber was ist denn nun eigentlich Intuition? Wie fühlt sich das an? Ist das bei jedem gleich?

Einfach ausgedrückt, ist Intuition – wie ich sie verstehe – eine Art unbewusstes Wissen. Das bedeutet, unser Unbewusstes sammelt, ohne das wir es bewusst wahrnehmen,

Erfahrungen, die dann in einer bestimmten Situation plötzlich an die Oberfläche gespült werden. So wird intuitives Handeln möglich – vorausgesetzt, wir sind bereit dazu.

Ich war es in Bezug auf den heutigen Abend zunächst nicht. Und so blieb mein weißes Blatt Papier ein weißes Blatt Papier. Die Zeilen, die ich Euch jetzt schreibe, sind erst entstanden, als ich die Erwartung, die Intuition möge bitte jetzt, sofort und auf der Stelle sich hier bei mir einfinden, losgelassen habe. *Was Du festhältst, kann sich nicht bewegen*, waren die ersten ganz leisen Worte aus der Ferne, die mir die Intuition durch all die verschlossenen Türen kaum hörbar zuflüsterte.

Wenn man intuitiv handelnde Menschen fragt, welche Gedanken oder welches Vorgehen dazu geführt haben, dass sie sich so oder so entschieden haben, dann antworten sie: Keine Ahnung, ich wusste es einfach.

So ergeht es mir auch häufig in meiner Arbeit als Hundetrainerin. Die Leute kommen mit einem Problem zu mir und häufig ist die Ursache des Problems die Unfähigkeit des Menschen, dem Hund verständlich zu kommunizieren, dass er etwas lassen soll (Artgenossen anpöbeln, etc.).

Aber jeder Hundeführer hat etwas, was er seinem Hund von Anfang an klargemacht hat, z.B. dass er ein bestimmtes Zimmer nicht betreten soll, den Staubsauger nicht anbellern soll, usw. Wenn ich dann frage: Hast Du dazu ein Hundebuch gebraucht? Hat Dir das irgendein schlauer Hundetrainer gesagt? Oder: *Wie genau hast Du das gemacht?* Dann kommt die Antwort: Keine Ahnung! Ich habe es einfach *getan!*

Das kennt fast jeder Hundeführer. Da hast Du *intuitiv* gehandelt.

Ich bin davon überzeugt, dass jeder von Euch das Wissen für die Lösungen, die Ihr braucht, um mögliche Schwierigkeiten mit Eurem Hund aufzulösen, intuitiv in Euch trägt.

Ich möchte Euch nun von meinen Schlüssel, die ich einen nach dem anderen auf meiner Reise wiedergefunden habe, erzählen.

Der erste Schlüssel

Betrachte die objektive Realität und verbanne den „Futzi“ aus deinem Kopf

Der erste Euch vielleicht überraschende Schlüssel zur Intuition liegt in unserer Fähigkeit, sich immer wieder die objektive Realität vor Augen zu führen, also das was *wirklich* ist, von dem zu unterscheiden, was unser „Futzi“ daraus macht. Er ist es, der mit allen Mitteln verhindern will, dass wir die objektive Realität wahrnehmen. Er ist es, der uns in bestimmten Situationen einen Film einlegt.

Ich bitte nun die Frauen unter Euch, sich folgende Situation vorzustellen:

Ihr kommt nach der Arbeit nach Hause, öffnet die Türe und stolpert über die vom Ehemann und den Kindern kreuz und quer hingeworfenen Schuhe im Eingangsbereich. Sofort wird der Futzi aktiv, legt einen Film ein und Du denkst: Immer dasselbe! Wut kommt in Dir auf, Du bist genervt, Dein Puls erhöht sich, Du bist stinksauer. Der Futzi grinst und reibt sich die Hände.

Warum all das?

Betrachte einmal die objektive Realität. Gegenstände aus Leder und Stoff liegen in unterschiedlichen Winkeln angeordnet auf dem Fußboden und haben Dich zu einem Hüpfen veranlasst. Vielleicht beginnst Du sogar damit, Dir das Ganze genauer anzusehen und erkennst in der Anordnung der Schuhe ein kreatives Muster. Oder Du machst Dir einen Spaß daraus, die Objekte hin und herzuschieben oder baust ein Türmchen daraus, von dem dann die anderen, die nach Dir nach Hause kommen, auch etwas haben.

Dieses Vorgehen empfehle ich als Experiment auch im Umgang mit dem Hund. Wenn Du merkst, dass z.B. bei der Begegnung mit einem bestimmten Artgenossen Dein Futzi zu Höchstformen aufläuft und den folgenden Film einlegt: „Da kommt Herr Müller mit Brutus, oh mein Gott, das ist der Erzfeind meines Hundes, gleich gibt's wieder ein Riesentheater, oh Gott wie peinlich“, versuche einfach mal, Dir die objektive Realität ganz sachlich zu beschreiben: „Da kommt eine männliche Person mit roter Stoffjacke, braunen Schuhen, einem Hund, der am Kopf schwarz-weiß gezeichnet ist, ...“ usw.

Eine Kundin von mir hatte das auf einem Seminar erklärt bekommen und ging in der Mittagspause mit ihrem kleinen Mix spazieren. Hinter einer Lichtung sah sie eine Frau mit zwei Aussis, die bei ihrem Anblick überrascht zu ihr rüber schaute. Die Aussis stürmten los und geradewegs auf sie zu. Sie nahm ruhig ihren Hund auf den Arm und beschrieb sich, so wie vorher von mir gelernt, die objektive Realität. Die Besitzerin der Aussis war sehr aufgebracht und rief ihr zu: „Was machen sie denn da! Das ist ja furchtbar! Lassen sie den Hund runter! Die machen das unter sich aus! Was tun sie da bloß?“

Sie antwortete folgendermaßen: „Ich trage einen rotbraunen Hund auf meinem linken Arm und werde von zwei Hunden, schwarz braun und hellgrau, an meinen Oberschenkeln angesprungen. Außerdem sehe ich eine Person, weiblich, mit einer grauen Jacke, blauen Jeans und braunen Schuhen bekleidet, mit offenem Mund auf einer Wiese stehen.“

Merkt Ihr was? Ihr lacht!

Das erste Experiment, zu dem ich Euch also einlade, heißt:

Betrachte die objektive Realität und enttarne Deinen Futzi!

Ich habe das auch gemacht. Als mir bewusst wurde, dass ich Angstzustände und Schweißausbrüche beim Anblick eines leeren, weißen Word-Dokuments bekomme, entdeckte ich meinen längst verbannt geglaubten Futzi, der gerade dabei war eine Riesenparty zu schmeißen. Ich musste herzhaft darüber lachen und auf einmal begann ich diese Zeilen hier zu tippen und konnte gar nicht mehr aufhören.

Mit dem ersten Schlüssel geht Ihr durch die Türe „objektive Realität“ und dahinter liegt schon der zweite Schlüssel, nämlich die Kreativität.

Der zweite Schlüssel

Finde kreative Lösungen

Die Natur ist unglaublich kreativ. Betrachte achtsam die Schönheit einer Rose und Du wirst verstehen, was ich meine. Wenn in der Natur „Fehler“ passieren und ein Fehler ist alles, was der harmonischen Ordnung widerspricht, dann findet sie sofort eine andere Lösung. Wir Menschen sind gerade im Umgang mit unseren Hunden selten kreativ. Wir neigen sogar dazu, Verhaltensweisen immer wieder zu wiederholen, obwohl wir ganz genau wissen, dass sie nicht funktionieren.

Ein Beispiel: Dein Hund geht jagen und Du rufst ihn. Du weißt doch genau, dass es nichts bringt. Ich sage dann immer: Mach mal was anders! Umarme einen Baum oder tanze Deinen Namen, egal, aber mach was anders!

Ich verspreche Dir nicht, dass Dein Hund dann auf dem Fuße umdreht, aber Du bist wenigstens mal einen anderen Weg gegangen.

Oder das Beispiel der Hund bellt, wenn er etwas sieht oder hört. Es gibt Hunde, deren Aufgabe im Rudel einfach darin besteht, Dinge anzuzeigen und durch Lautäußerung zu melden. Was macht der Mensch? Er ruft „Aus! Pfui! Lass das!“ Und der Hund bellt weiter. Wir wissen das und wiederholen diese Handlung trotzdem immer wieder. Wenn ich dann den zu Hundehaltern, die einen solchen Typ Hund haben, sage: „Gehe hin zu ihm und bedanke Dich von Herzen für sein Melden“, dann erzählen mir viele, die es ausprobiert haben, ganz überrascht, dass er sie mit Riesenaugen angesehen habe. „Endlich hat sie es kapiert“, denkt vermutlich der Hund, und hört auf zu bellen.

Oder der Hundehalter folgt den Ratschlägen des Hundetrainers. An der Problemsituation ändert sich nichts, aber er befolgt die Ratschläge trotzdem weiterhin. Ich werde nie verstehen, warum Hundeführer, die sich z.B. Artgenossen „schön-clickern“ sollen, bei der Stange bleiben, wenn sie nach dreißig Einzelstunden den Abstand, bei dem ihr Hund auf den Artgenossen reagiert, von 50m auf 45m verkürzen konnten...

Im heutigen Hundetraining ist Kreativität nicht sehr angesagt, habe ich den Eindruck. Der Mythos, man müsse sich konsequent, also immer wieder gleich, verhalten und käme nur so ans Ziel, hält sich hartnäckig. Ich beobachte nun so lange Hunde und ich kann Euch sagen: Hunde, die Führungskompetenzen haben, verhalten sich *nicht* immer gleich. Sie handeln situationsangepasst unterschiedlich und sind dabei sehr kreativ.

Es gibt meiner Erfahrung nach allerdings auch unter Hunden konsequente Hunde. Wenn die einen Knochen haben, dann geben sie ihn um nichts in der Welt wieder her, ob sie nun Hunger haben oder nicht. Es geht ihnen ums Prinzip. Meiner Beobachtung nach werden solche Hunde von anderen Hunden am wenigsten ernstgenommen. Man machte sich sogar ab und an einen Spaß daraus, so zu tun, als würde man ihren Knochen haben wollen.

Konsequente Hunde outen sich durch ihr konsequentes Verhalten als Deppen.

Hunde mit Führungskompetenzen hingegen handeln willkürlich.

Wir mögen das Wort „Willkür“ nicht. Jedoch sind Hunde nicht konsequent, sie sind nur beharrlich in einer Situation. Wenn sie einen Knochen haben und diesen Knochen wirklich haben wollen, werden sie ihn um nichts in der Welt hergeben. Eine Stunde später kann das ganz anders aussehen. Da wird der angenagte Knochen liegengelassen oder sogar einem anderen Rudelmitglied vor die Füße gespuckt.

Kreativ zu handeln bedeutet, sich immer wieder neu auf eine Situation einzulassen, immer wieder neu zu handeln. Es bedeutet, Dinge, die definitiv nicht funktionieren, nicht immer wieder zu wiederholen.

Das zweite Experiment, zu dem ich Euch einlade, lautet daher:

Mach einfach mal etwas völlig anderes als bisher!

Das tue ich auch gerade. Noch nie in den vergangenen zwanzig Jahren habe ich einen Vortrag abgelesen. Never! Aber ich muss sagen, es fühlt sich gut an!

Der 3. Schlüssel

Authentizität — Erkenne Dich selbst

Der Schlüssel „Kreativität“ öffnet uns die nächste Türe, nämlich die zu unserem wahren Selbst.

Viele Menschen haben sich so weit von sich selbst entfernt, dass sie bei näherer Betrachtung gar nicht mehr wissen, wer sie wirklich sind. Wenn ich Dich fragen würde: Wer bist Du wirklich? Deine Essenz, meine ich, Dein natürliches Potenzial und nicht das, was Du

aufgrund von Erziehung und Erfahrungen geworden bist. Weißt Du darauf eine Antwort? Wie oft sagst und tust Du Dinge, weil es sich so „gehört“ oder einfach, weil Du weißt, es wird so von Dir erwartet?

Ich kann Dir aus eigener Erfahrung sagen: Immer, wenn Du das tust, sitzt Deine Intuition kopfschüttelnd in der Ecke und rauft sich die Haare.

Und neben der Intuition sitzt Dein Hund und straft Dich Lügen. Er kann nicht verstehen, warum Dein Verhalten sich so von dem unterscheidet, was er von Dir wahrnimmt. Dein Hund kennt Dein wahres Ich, er kann hinter die Lügen schauen. Er weiß ganz genau, wie es wirklich in Dir aussieht und er wird hündisch – einfach den Naturgesetzen folgend – darauf reagieren.

Je mehr wir uns „prostituieren“ und unsere Seele verkaufen, umso deutlicher wird uns der Hund – häufig durch etwas, was wir dann „Fehlverhalten“ nennen – darauf hinweisen.

Heute heißt es häufig: Hunde brauchen Führung. Du *musst* Dich so und so verhalten, wenn Dein Hund Dich akzeptieren soll.

Es werden alle möglichen Versuche unternommen, um wie eine Führungspersönlichkeit zu handeln. Man macht allerlei Verrenkungen, um der eigenen Körpersprache mehr Ausdruck zu verleihen und führt Handlungen durch, die uns zu angeblichen Führungspersönlichkeiten machen sollen.

Diese haben sich im Laufe der Zeit immer wieder gewandelt. Früher hat man Kekse vor den Augen des Hundes gegessen, um ihm zu zeigen, dass man der „Chef“ ist.

Ich hatte vor vielen Jahren eine Kundin, die besaß einen stattlichen Ridgeback-Rüden, der sich in den Augen des Hundetrainers, der vor mir da war, sehr dominant verhielt. Er empfahl ihr alle möglichen Maßnahmen, um den Herrn mal auf den Teppich zurückzuholen. Eine dieser Maßnahmen war, dass sie, wenn sie von der Arbeit nach Hause kam, ihren Hund mindestens fünfzehn Minuten lang ignorieren sollte.

Sie erzählte mir aufgelöst, dass das für sie die Höchststrafe gewesen wäre. Da sie aber Probleme mit ihrem Hund hatte, wollte sie die Ratschläge um jeden Preis befolgen. Sie wählte folgende Lösung: Sobald sie durch die Türschwelle trat, verschwand sie in ihrer Gästetoilette, die sich im Flur befand, und verharrte dort – immer wieder auf die Uhr schauend – genau fünfzehn Minuten.

Natürlich hat das Ganze nichts gebracht, außer dass der Ridgeback sie merkwürdig ansah, wenn sie aus der Gästetoilette kam.

Aber auch bei der hundeTEAMschule® haben wir Fehler gemacht. Wir haben von Cesar Milan die „Kleopatra“ geklaut. Man stellt sich eine Persönlichkeit vor, die führen kann,

versetzt sich in diese Persönlichkeit und nimmt dann ihre Körpersprache an. Das hat super funktioniert – bis die Person wieder sich selbst war.

Ich bin heute der festen Überzeugung, dass es dem Hund vollkommen egal ist, mit welcher Methode er erzogen wird... Hauptsache, der Mensch steht voll und ganz hinter dem, was er tut. Sicher wissen hier einige, dass ich ohne Futter mit den Hunden arbeite und das recht erfolgreich. Trotzdem läuft mein Exmann bis heute mit einer Leckerli-Tasche herum und stopft wahllos Kekse in seinen Hund. Aber hey, er kann den Hund überall frei laufen lassen, der Hund jagt nicht und hat keine Probleme mit Artgenossen – so what!

Und wenn jemand mit ganzem Herzen leidenschaftlich „Juhu! Jappa, Jappa, Jappa, Jappa, click!“ ruft und überzeugt ist, dass dies ihn ans Ziel bringt, dann wird der Hund es annehmen. Auch wenn ich persönlich es so empfinde, dass dabei die Intelligenz des Hundes in empfindlichem Maße beleidigt wird.

Ich überprüfe in meiner Arbeit immer, ob der Mensch den von mir vorgeschlagenen Weg auch wirklich leben kann. Ich käme niemals auf die Idee, einem meiner Kunden zu sagen, dass ausschließlich mein Weg ihn ans Ziel bringt. Im Gegenteil, wenn auf meinen Seminaren jemand nach zwei Tagen sagt: Ich weiß nun, dass Dein Weg nicht der meine wird, dann ist das für mich genauso wertvoll wie die Aussage: „Ich möchte Deinen Weg mit Dir mitgehen.“

Glaubt mir, wenn Ihr mit einer Methode Erfolg habt, dann ist es nicht die Methode an sich, die Euch ans Ziel bringt, sondern wie nah diese Methode an dem ist, was sich für Dich intuitiv richtig anfühlt und wie sehr sie mit Deinem wahren Ich übereinstimmt.

Ich möchte Dich zu einem weiteren Experiment einladen:

Sei ehrlich wie ein Hund!

Sage, was Du *wirklich* denkst. Die ungeschminkte Wahrheit. Meinetwegen könnt Ihr nachher in der Fragerunde mit diesem Experiment beginnen. Fangt mit kleinen Dingen an. Vielleicht warten gänzlich neue Erfahrungen auf Euch, wenn Ihr das nächste Mal, wenn Ihr Euch mies fühlt und euch beiläufig jemand fragt, wie es Euch geht, einfach mal die Wahrheit sagt: Es geht mir schlecht.

Hunde sind immer ungeschminkt authentisch, sie verstellen sich nicht, sind jederzeit unerbittlich ehrlich. Deshalb haben wir uns doch dieses Paradies auf vier Pfoten ins Haus geholt. Warum nicht von ihnen lernen, was sie viel besser können als wir?

Der 4. Schlüssel

Übe Dich in Achtsamkeit

Der Schlüssel Authentizität führt uns durch die nächste Türe zum nächsten Schlüssel zu unserer Intuition: Das achtsame Sprechen.

Als Kinder haben wir uns keine Gedanken gemacht über das, was wir sagen. Und trotzdem wurden in uns schon früh Muster angelegt. Als Kinder sagten wir „ich will“, wenn wir etwas wollten. Und dann wurde uns eingetrichtert, dass man das nicht sagt. Man sagt „ich möchte“. Kein Wunder also, wenn wir später als Erwachsene nicht mehr wissen, wie es sich anfühlt, etwas wirklich zu wollen.

Was ist denn Kommunikation? Eine Definition von Kommunikation ist: Die gesendete Botschaft kommt zu hundert Prozent beim Empfänger an. Was glaubt ihr wohl, wie oft das zwischen Menschen, die die gleiche Sprache sprechen, der Fall ist?

Wenn schon die Kommunikation unter unsresgleichen ein derart komplexer Vorgang ist und wenn wir uns der eigenen Sprache, der Kommunikation mit unseren eigenen „Artgenossen“, oft nicht wirklich bewusst sind, wie können wir uns dann einbilden mit einem Wesen zu kommunizieren, welches andere Kommunikationswege nutzt als wir?

Achte auf Deine Gedanken, denn aus ihnen werden Worte. Achte auf Deine Worte, denn aus ihnen werden Taten. Achte auf Deine Taten, denn sie sind ein Spiegel Deiner Einstellung.

Es macht einen Unterschied, ob Du sagst „Ich probiere das mal“, oder ob Du sagst, „Ich mache das!“ Es ist eine andere Energie zu sagen „Ich hoffe oder glaube an etwas“ oder ob ich sage „Ich weiß es.“ Es ist ein Unterschied, ob Du von Problemen sprichst oder von Schwierigkeiten. Wenn Du häufig die Worte „eigentlich“, „vielleicht“ oder „irgendwie“ verwendest, dann Du legst Dich nicht fest. Du bist verunsichert, Du zweifelst. Es macht Sinn und Spaß sich mit der eigenen Sprache auseinanderzusetzen. Wir sind uns oft der Bedeutung von Worten und ihrem Ursprung gar nicht mehr bewusst.

Das, was Du sagst, ist ein Spiegel Deiner inneren Gedanken und Gefühle. Genau so, wie sich Deine innere Haltung auch in Deinem Auftreten und in Deiner Ausstrahlung widerspiegelt.

Und diese zu lesen, darin ist Dein Hund Profi.

Der erste Schritt ist immer die Erkenntnis. Erst dann kann Veränderung stattfinden.

Zunächst wirst Du Dich dabei erwischen, wie du bestimmte Worte immer wieder verwendest. Die Lösung ist dann nicht, das Wort durch ein anderes energiegeladeneres zu ersetzen, sondern Dir erstmal bewusst zu machen, dass Du es verwendest.

So lernst Du, achtsamer mit Dir umzugehen.

Manchmal zwingen uns die Hunde dazu. Sie zeigen uns gnadenlos unsere Defizite auf und wir haben nur dann eine Chance auf Veränderung, wenn wir uns in Achtsamkeit üben.

Also lautet das vierte Experiment:

Übe Dich im achtsamen Sprechen!

Wenn Du Dich nachher mit uns oder den anderen Teilnehmern unterhältst, dann werde Dir Deiner Formulierungen bewusst. Was sagst Du *wirklich*, wenn Du etwas sagst?

Ich redete kürzlich auf einem Seminar vom achtsamen Sprechen. Eine Teilnehmerin wollte von mir wissen, wo ich in Bezug auf das achtsame Sprechen selbst stehe. Meine unüberlegte und spontane Antwort war: „*Eigentlich glaube ich, darin schon ganz gut zu sein.*“

Welch Erkenntnis! Oh, oh Anita, Du stehst ganz am Anfang. Aber sowas von.

Worte haben unterschiedliche Energien.

Kennt ihr Masaru Emoto? Er hat gefrorene Wasserkristalle fotografiert. Er hat Wassergläser mit bestimmten Worten versehen, z.B. Liebe und Hass. Die Bilder waren verblüffend. Wunderschöne Wasserkristalle bei kraftvollen und liebevollen Wörtern und hässliche formlose Gebilde bei negativen Ausdrücken. Seine Arbeiten sind mittlerweile auch von hochkarätigen Wissenschaftlern bestätigt und anerkannt.

Und es mag für den ein oder anderen jetzt etwas abgehoben klingen, aber: Es macht einen Unterschied, ob auf dem Geschirr Deines Hundes „Zuckerschnecke“ steht oder „Kravallmonster“.

Der 5. Schlüssel

Lebe im Hier und Jetzt

Betrachten wir die Schlüssel, die wir bis jetzt in den Händen halten, werden wir merken, dass das gesamte bisherige Vorgehen uns ganz nebenbei bereits gezwungen hat, im Augenblick zu bleiben: Das Betrachten der objektiven Realität findet im Hier und Jetzt statt. Wirklich kreative Lösungen überraschen uns häufig als „Blitzgedanken“ oder

Handlungsimpulse. Auch authentisches Auftreten gelingt am besten aus dem Moment, denn es ist frei von Befürchtungen oder Ängsten und wenn wir unsere Sprache achtsam beobachten, bleiben wir auch ganz *bei uns*.

Das berühmte „Hier und Jetzt“.

Häufig hört man davon im Zusammenhang mit Meditationen. Dort ist das Ziel, die totale Dekonzentration, also Entspannung, häufig gleichgesetzt mit der Abwesenheit von Gedanken.

Meine Erfahrungen sind andere. Um zur Dekonzentration zu gelangen, sollte man sich zunächst in Konzentration üben. Und zwar in der Konzentration auf *eine* Sache.

Wir leben in einer Multitasking-Gesellschaft. Wir tun viele Dinge gleichzeitig und merken das viel zu selten.

Wir schreiben uns Nachrichten, während wir essen, wir sehen im Schlafzimmer fern, wir sitzen vor dem Laptop und beantworten Mails oder surfen bei Facebook und schreiben parallel SMS.

Wir denken ständig an gestern und an morgen und tun alles mögliche gleichzeitig. Viele von uns wissen gar nicht mehr, wie sich eine Erfahrung im Hier und Jetzt überhaupt anfühlt.

Es gibt einen schönen Spruch eines Schamanen, der folgendes sagt: *Wenn ich sitze, sitze ich. Wenn ich esse, esse ich und wenn ich schlafe, schlafe ich.*

Dass Hunde im Hier und Jetzt leben, wird häufig falsch verstanden. Natürlich haben Hunde eine Erinnerung. Der Unterschied zwischen ihnen und uns ist jedoch, dass auch eine schlechte Erfahrung für den Hund nur in dem Augenblick eine Rolle spielt, wo das, was ihn z.B. ängstigt, auch tatsächlich passiert. Vier Stunden später schlummert derselbe Hund selig in seinem Körbchen und ist unglaublich zufrieden.

Wir Menschen sind nicht so gut darin. Passiert in unserem Leben etwas Unschönes, dann denken wir darüber nach. Und zwar auch noch, wenn der Moment an sich schon lange vorbei ist. Manchmal hängen wir derart in der Vergangenheit unseres Hundes, dass wir die schönsten Momente gar nicht wahrnehmen.

Ich hatte mal auf einem Seminar eine Kundin, die bereits in der Vorstellungsrunde lange über die traumatische Vergangenheit ihres Hundes berichtete und unzählige Gründe aufzählte, warum der arme Hund sich von Fremden nicht anfassen ließ.

Die erste praktische Übung bei diesem Seminar war eine Beruhigungsmassage, bei der man eigentlich schweigt. Ich setzte mich zu der Dame und neben den Hund und sofort begann sie mir wieder von den Traumata ihres Hundes zu berichten. Sie bemerkte nicht, dass ich

währenddessen ihren Hund massierte. Ich wies sie darauf hin, indem ich sagte: „Sieh mal!“ Sie schaute kurz hin und sofort wieder weg und sprach dann weiter unentwegt von den schlimmsten Erlebnissen des Hundes. Der Hund lag inzwischen entspannt auf der Seite und genoss meine Berührungen. Wieder sagte ich zu ihr: „Schau mal da!“ Wieder sah sie kurz hin und redete dann weiter. Irgendwann wurde ich laut: „Schau verdammt noch mal hin!“ Erschrocken über meinen Tonfall, sah sie das erste Mal wirklich hin und sagte leise, völlig geschockt: „Das gibt’s doch gar nicht. Er lässt sich anfassen.“

Wenn Ihr wollt, könnt Ihr in eurem ganz normalen Alltag das Sein im Hier und Jetzt und die Konzentration auf *eine* Sache üben.

Nehmen wir mal ein einfaches Gespräch zwischen Dir und einem anderen Menschen. Du könntest Dich darin üben, achtsam zuzuhören. Ich meine damit wirkliches Zuhören, also jedes Wort des anderen wirken zu lassen, sich hineinfühlen, wenn das Gegenüber Gefühle ausdrückt oder bestimmte Worte verwendet. Anstatt, während der andere noch spricht, schon Deine Antwort zu formulieren.

Konzentriere Dich einfach voll und ganz auf die Stimme des anderen.

Eine weitere Möglichkeit, sich im Hier und Jetzt zu üben, ist es, darauf zu achten, dass man sich in der Kommunikation mit anderen auf das Wesentliche konzentriert.

Ich verschicke im Vorfeld zu einem Intensivtag bei uns Fragebögen an meine Kunden und jedes Wort in diesem Fragebogen ist mit Bedacht gewählt. Dort steht als erster Satz:

Bitte beantworte uns folgende Fragen so kurz und präzise als möglich und so ausführlich als nötig.

Und dann bekomme ich eine zwei DinA4-Seiten umfassende Antwort. Noch bevor ich den Inhalt lese, weiß ich bereits eines ganz sicher: Dieser Mensch kann sich nicht konzentrieren, er ist nicht in der Lage, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, denn:

Wer viel zu sagen hat, der braucht wenig Worte.

Es ist unmöglich, dass alle diese Informationen relevant sind, um eine Lösung für das Problem zu finden. Ein Mensch, der keinen Fokus hat, ist zerstreut und er hat dann auch diese Ausstrahlung. Hunde können solchen Menschen nicht folgen.

Hunde und Männer haben die bessere Fähigkeit sich auf *eine* Sache zu konzentrieren als wir Frauen. Bei Männern scheint das so ein Evolutionsding zu sein. Welche Frau kennt das nicht? Der Mann sitzt vor dem Laptop. Du hast gerade das Mittagessen auf den Tisch gestellt. Du stehst einen halben Meter hinter ihm und sagst: „Schatz, das Essen ist fertig.“

Keine Reaktion. „Schaaaaaaatz, das Essen ist fertig.“ Immer noch keine Reaktion, als seist du Luft. „Schatz!“ Völlig erschrocken schaut Dich Dein Mann an und sagt: „Was ist denn?“

Er war eins mit seiner Tätigkeit, vollkommen im Augenblick und in höchstem Maße konzentriert. Also sei nachsichtig mit ihm, Du kannst davon nur lernen.

Das fünfte Experiment, zu dem ich Dich einladen möchte, lautet:

Höre einem anderen aufmerksam zu, ohne Dich dabei in eigenen Gedanken zu verlieren!

... oder übe Dich darin, eine E-Mail in sieben Sätzen zu schreiben. Gerne an mich.

Der 6. Schlüssel

Veredle die Dinge, die Du sowieso tun musst

Ich lerne ständig neue Menschen kennen und tausche mich mit ihnen über die gemachten Erfahrungen aus.

Die Menschen sagen oft zu mir: „Das ist alles schön, was Du da erzählst, aber ich habe einen Alltag und der ist bestimmt von Dingen, die ich tun *muss*, egal wie ich sie finde und ob ich sie tatsächlich tun *will*.“

Schaut mal, ist das nicht ein wunderschönes Büchlein? Es hat einen Ledereinband, einen wunderschönen Stein und dickes schweres Papier. Das ist *mein Notizblock*.

Notizen machen wir normalerweise auf einfachen Zetteln, denn darauf stehen die Dinge, die wir erledigen müssen. Wenn ich eine Notiz schreibe, dann freue ich mich jedes Mal, wenn ich das tue, an der Schönheit meines Notizblocks.

Oder eine andere Tätigkeit, die wir tun müssen: Müll rausbringen. Wer macht das gerne? Ich habe meine Mülltonne mit fröhlichen Blumenmustern beklebt, sie ist jetzt bunt und sieht sehr lustig aus. Und ich lächle fast jedes Mal, wenn ich dort meinen Müll hinbringe.

Ich habe mal von einem sehr renommierten Menschentainer folgenden Satz gehört: *Love it, change it or leave it*.

Übersetzt bedeutet das: Liebe es, verändere es oder verlasse es.

Wenn wir die Dinge in unserem Alltag, die wir so oder so tun müssen, veredeln, dann beginnen wir sie zu lieben. Und sie zu lieben, ist so viel schöner als sie zu hassen oder gezwungenermaßen zu tun. Oder noch schlimmer, Dinge zu tun und sich dabei überhaupt nicht mehr wahrzunehmen.

Ich achte in meinem Alltag darauf, mich mit Dingen zu umgeben, die von Menschen erschaffen wurden, die leidenschaftlich sind, kreativ sind und Werte haben. So suche ich Kleidung aus, so kaufe ich Lebensmittel ein, so richte ich meine Wohnung ein, so kaufe ich ein Handy oder ein Auto, so suche ich Mitarbeiter aus.

Ich weiß, dass ich mit dem, was ich jetzt sage, nicht alle von Euch erreiche, aber: Dinge, die von leidenschaftlichen Menschen geschaffen wurden, haben einfach eine andere Energie und damit eine andere Wirkung auf Dich.

Vielleicht kennt ihr David Garret? Diesen unfassbar gutaussehenden Geiger. Wenn ich seine Musik höre, denke ich jedes Mal: Gott spielt Geige. Die Leidenschaft dieses Menschen, die er in sein Geigenspiel legt, tankt mich in kürzester Zeit wieder auf, wenn ich mich mal energielos fühle.

Mein Team und ich werden immer besser im Veredeln. Eine Sache, die wir jeden Freitag und Sonntag tun *müssen*, ist, im Auto zu sitzen und zu den Seminarorten zu reisen. Fünfzig Wochenenden im Jahr, oftmals Strecken von vielen hunderten Kilometern.

Wir überlegten, wie wir uns diese Zeit veredeln können. Zunächst lasen wir uns gegenseitig aus Boulevardzeitschriften irgendwelche Berichte über Verfehlungen von Stars vor und hatten viel Spaß dabei. Dann schlug ich bei einer Raststätten-Pause vor, dass wir uns das Hörbuch von „Fifty Shades of Grey“ holen. Meine Kollegin Linda zögerte, denn sie hatte wohl schon von dem schlüpfrigen Inhalt gehört.

Wir legten die erste CD ein und wisst ihr, was passiert ist? Wir sind so fasziniert von diesem Hörbuch, dass wir es kaum abwarten können, wieder im Auto zu sitzen. Wir hören die CD ausschließlich gemeinsam, keiner darf weiterhören, wenn er allein ist. Wir fiebern unserer Abreise entgegen, jubeln, wenn wir im Stau stehen und die Heimfahrt am Sonntagabend kann nicht lang genug sein.

Und, ihr könnt es Euch sicher denken, die Intuition hüpfte fröhlich wie ein kleines Kind um unser Auto herum, wenn sie uns so sieht und steigt gerne mit ein.

Das sechste Experiment lautet daher:

Veredle, was Du sowieso tun musst!

Der 7. Schlüssel

Es gibt keinen Zufall

Jetzt wird es ein wenig heikel, weil ich Euch jetzt bitten muss, mir einfach zu vertrauen, damit ihr Euch auf das nächste Experiment einlassen könnt. Wie bei den anderen Experimenten auch, wünsche ich mir, dass Du Dich einfach darauf einlässt und schaust, was dieses Experiment mit Dir macht.

Versucht Euch bitte auf folgende Idee einzulassen:

Es gibt keinen Zufall. Gar keinen. Stell Dir vor, dass alles, was Du erlebst, perfekt für Dich ist, egal um was es sich handelt. Das würde bedeuten, dass keine Begegnung umsonst ist, dass *jede* Situation, die Du mit Menschen oder Deinem Hund erlebst, nur dazu da ist, damit Du lernen und wachsen kannst.

Ich weiß, dass das für manche sehr schwer zu glauben ist. Das liegt daran, dass wir Menschen Situationen, Gespräche und Erlebnisse meist sofort auch bewerten und beurteilen.

Wenn wir aber bewerten, beurteilen und, schlimmer noch, verurteilen, setzen wir damit unsere Intuition auf den Schleudersitz und sie beamt sich mit Lichtgeschwindigkeit so weit von uns weg, wie sie nur kann.

Wenn es keinen Zufall gibt und wir der Annahme folgen, dass wir leben dürfen, um jeden Tag, zu jedem Zeitpunkt, an jedem Ort, die Perfektion des Lebens erleben zu dürfen, bedeutet das gleichermaßen, dass alle Informationen, die wir dazu brauchen, zu jedem Zeitpunkt, an jedem Ort, vorhanden sind.

Ich lade Euch zu einem weiteren Experiment ein, welches ich selbst immer wieder mache, wenn mir mein „Paradies“ flöten geht: Wenn Dein Leben momentan vielleicht nicht besonders schön ist oder Du vor einem Problem stehst, dann mache mal Folgendes: Wünsche Dir eine Lösung. Male Dir aus, wie Dein Leben wäre, wenn das Problem verschwunden ist.

Dann gehe z.B. alleine in ein Bistro, wo viele Menschen sind, und bestelle Dir ein Kaffee und beginne dem Gespräch deiner Tischnachbarn zu lauschen. Vielleicht machst Du dann folgende interessante Entdeckung: Auf einmal fällt bei den Personen, denen Du aktiv und mit höchster Konzentration zuhörst und die sich vielleicht über den Besuch der Schwiegermutter unterhalten, ein Wort, ein Satz und plötzlich liegt die Lösung, die Du Dir gewünscht hast, vor Dir.

Wenn Du es nicht magst, von vielen Menschen umgeben zu sein, dann kannst Du auch etwas anders tun. Du gehst in den Wald und beobachtest aufmerksam fünf Minuten lang

einen Ameisenhaufen. Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit bei den tüchtigen Ameisen, so verscheuchst du am besten die negativen Gedanken, wirst ganz leer und hast vielleicht plötzlich die Idee, die Dir zur Lösung des Problems gefehlt hat.

Wenn das Leben wichtige Hinweise für uns hat, die wir übersehen und nicht beachten, dann werden diese Hinweise in der Regel wiederholt. Das können Kleinigkeiten sein.

Ein eigenes Beispiel, als ich noch jung war: Ich habe recht früh angefangen zu rauchen. So mit vierzehn Jahren. Mein Vater war ein erzkatholischer, despotischer, herrischer Choleriker und Rauchen war für ihn mit einer Todsünde gleichzusetzen. Ich war recht geschickt und konnte so das Rauchen vor ihm verbergen. Die erste Zigarette rauchte ich in der Regel auf dem Weg zur Schule. Plötzlich passierte es, dass die Zigaretten, die ich aus der Schachtel holte, immer wieder in der Mitte durchbrachen. Ich wunderte mich, kapierte aber nix. Dies wiederholte sich etwa vierzehn Tage lang. Und dann passierte es. Er erwischte mich beim Rauchen auf dem Klo und es gab ordentlich was aufs Hinterteil.

Später im Leben konnte ich beobachten, dass sich gewisse Situationen immer wieder wiederholen. Heute weiß ich, dass dies kein Zufall ist, sondern dass es sich um emotionale Wiederholungen handelt, und dass es eine Gnade ist, dass sie immer wieder kommen und keine Strafe. Mit jeder Wiederholung bekomme ich die Chance, meine Lektion zu lernen.

Es gibt in jedem von uns Dinge, die er oder sie sich nicht anschauen möchte. Dinge, die man verdrängt oder über die man hinweggeht. Meiner Erfahrung nach werden sie sich wiederholen, oftmals erkennt man sie gar nicht als Wiederholung, weil die Situationen, in denen unsere „blinden Flecken“ auftauchen, völlig unterschiedlich sein können.

Hunde sind hervorragende „Blindfleckbeleuchter“. Das „Fehl“-verhalten unseres Hundes kann uns zwingen, uns mit uns selbst zu beschäftigen.

Ich erlebe es häufig, dass recht zurückhaltende Menschen zu mir kommen, weil ihre Hunde ein auffälliges Verhalten zeigen, was ihnen unendlich peinlich ist. Sie werden immer wieder von anderen auf ihren unerzogenen Hund angesprochen und stehen so im Mittelpunkt. Wenn sie könnten, würden sie am liebsten wegrennen oder im Erdboden versinken.

Unterhalten wir uns dann, stelle ich fest, dass die Lebensstrategie, wegzulaufen oder sich zu verkriechen, überall funktioniert, nur nicht beim Hund.

Ich hatte auch schon das genaue Gegenteil im Training. Eine Dame kam zu einem zweitägigen Training zu mir mit einem Hund, der Artgenossen anpöbelte, was das Zeug hielt. Wir arbeiteten miteinander und bereits am Ende des ersten Tages ging der Hund ruhig an Artgenossen vorbei. Die Dame sah aber nicht glücklich aus und fand immer wieder neue Ausreden, warum der Hund nun brav sei. Immer, wenn sie wieder eine Ausrede hatte, stellte ich ihr eine neue, herausfordernde Situation und jedes Mal blieb der Hund ruhig. Am

zweiten Tag begann sie zu weinen, aber nicht etwa, wie es ab und zu vorkommt, vor Freude. Sie weinte bitterlich.

Ich verstand die Welt nicht mehr. Wir unterbrachen das Training und ich bat sie um ein wirklich ehrliches Gespräch, denn ich konnte mir ihr Verhalten nicht erklären.

Sie erzählte mir, dass das Problem, welches sie jetzt habe, viel grösser sei als das, weswegen sie gekommen war. Wenn der Hund nun auch noch brav wäre, dann würde gar niemand mehr Notiz von ihr nehmen. Das auffällige Verhalten ihres Hundes verschaffte *ihr* die Aufmerksamkeit, die sie sonst im Leben so sehr vermisste.

Ich sage Euch, in solchen Momenten bin ich wirklich dankbar für die vier Semester Psychologie, die ich studieren durfte.

Ich kann Euch nur wärmstens ans Herz legen, solltet Ihr schon länger die immer gleichen Schwierigkeiten mit Eurem Hund haben, Euch folgende Frage zu beantworten: Welchen *Nutzen* habe ich von dem Fehlverhalten meines Hundes?

Was kann oder darf ich lernen, um eine Veränderung möglich zu machen? Was gilt es zu überwinden? Wo kann und darf ich an mir selbst arbeiten?

Das 7. und letzte Experiment lautet deshalb:

Lege Deine Schwierigkeiten in die Hände des Zufalls!

Zusammenfassung

Ich habe Euch nun sieben Schlüssel und Experimente in die Hand gegeben, die alle den Sinn haben, Euren Zugang zu Eurer Intuition freizulegen. Jeder kann intuitiv handeln und entscheiden. Bei manchen sind die Türen zur Intuition noch verschlossen oder aber auch verschüttet und manchmal muss uns die Intuition, wie das bei mir der Fall war, auch erst die Türe vor der Nase zuschlagen und sich mit einem lauten „Tschüüüüü“ verabschieden, wenn wir sie am meisten brauchen, damit wir aufwachen.

Die Vorbereitung auf diesen Vortrag hat mich gezwungen, bei mir aufzuräumen. Nur so konnte ich mich führen lassen und fand die einzelnen Schlüssel wieder, wischte den Staub der Zeit von ihnen und nun liegen sie wieder hier neben mir und glänzen.

Es ist wirklich wichtig, dass wir dem Verstand die Last nehmen, die Macht über unser Leben übernehmen zu müssen. Das ist nicht die Aufgabe des Verstandes. Der Verstand kann pro und kontra Listen erstellen, wenn wir vor einer Entscheidung stehen.

Haben wir das getan und entscheiden dann nach der Seite, die mehr „Pros“ hat, sitzt der Verstand verzweifelt in der Ecke, denn er kann nicht anders, als direkt nach der Entscheidung wieder zu fragen: Und was wäre, wenn Du Dich anders entschieden hättest?

Das alles kostet uns Energie und bedeutet häufig Stress pur.

Ich hatte sieben Hunde. Jeder Hund hat mir einen Schlüssel in die Hand gelegt und mich gelehrt, wie energiegeladen und wunderschön das Leben sein kann, zu jedem Zeitpunkt, an jedem Ort.

Abschlussworte

Es gibt eine sehr schöne Beschreibung dafür, was alles in unserem Leben passiert:

Stell Dir vor, dass Du jede Begegnung mit einem Menschen, mit einem Hund, mit einem Pferd oder mit einem anderen Lebewesen, all die Situationen und Dinge, die in Deinem Leben passieren, selbst so festgelegt hast.

Vollkommen freiwillig und voller Liebe zu Dir selbst hast Du Deine Lebensereignisse festgelegt, weil Du genau die Erkenntnisse und Erfahrungen machen wolltest, die Du jetzt machst.

Es ist Mittwoch, der 23. Oktober 2013, 15:54 Uhr, drei Tage vor dem Symposium und ich verneige mich tief vor der Intuition. Ich frage sie, ob sie jetzt, da sie wieder da ist, vielleicht noch eine Präsentation mit mir erstellen möchte.

Die Intuition findet meinen Vorschlag vollkommen übertrieben und überflüssig und zieht schon wieder streng die Augenbraue hoch.

Ich verschwinde jetzt – bevor sie wieder verschwindet!