

Chuck Spezzano
Das Spiel des Lebens gewinnen

CHUCK
SPEZZANO

Das Spiel des Lebens gewinnen

Die menschliche Existenz
auf eine höhere Ebene bringen

Übersetzung aus dem Englischen:
Dr. Nirvana Verena Moser

Originaltitel:
The Game of Life
Copyright © 2016 Chuck Spezzano

1. Auflage 2016

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de / www.transpersonale.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckelohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-376-8

Erlösung kann wie ein Spiel betrachtet werden, das glückliche Kinder spielen. Es wurde von EINEM entworfen, DER SEINE Kinder liebt und DER ihr furchterregendes Spielzeug durch freudige Spiele ersetzt, welche sie lehren, dass das Spiel der Angst vergangen ist. SEIN Spiel unterrichtet in Glück, weil es keinen Verlierer gibt. Jeder, der spielt, muss gewinnen, und mit seinem Gewinnen ist jedermanns Gewinn gesichert. Das Spiel der Angst wird gerne weggelegt, wenn Kinder endlich sehen, welchen Nutzen die Erlösung bringt.

Ein Kurs in Wundern, Übungsbuch, Teil I, Lektion 153, 12.1-5

Inhalt

Einleitung.....	11
1 Das Spiel, das wir erschaffen haben.....	13
Teil I: Untersuchung.....	17
Teil II: Das Spiel ändern	18
2 Das Spiel, in das wir hineingefallen sind	28
3 Das Spiel des Lebens transzendieren	33
Sinnlosigkeit und Depression	34
Kurze Zusammenfassung	35
Beziehungen	37
Hinweis	40
Ein weiterer Hinweis	41
Was du siehst, ist das, was du zu sein glaubst	41
Glücklichsein	44
Akzeptanz.....	46
Frieden	47
Aus dem Spiel ausbrechen.....	48
Im Spiel	51
Maß nehmen	52
Was willst du von dem Spiel?.....	53
4 Wie du das Spiel des Lebens spielst	55
5 Das Wirkliche Spiel.....	61
6 Wege, um aus dem Spiel auszubrechen	65
7 Das Geheimnis deines Erfolgs.....	67
8 Das Spiel, das wir erschaffen haben	70
9 Der Sündenfall.....	80
10 Der Weg zurück.....	83
Den Frieden bekämpfen	85
Anhaftung an den Körper.....	86
Der Wunsch nach Schmerz.....	87
Schmerz und schlechte Einstellung	88

Die Gebärmutter.....	90
Seelenmuster	91
Der Sturz aus dem Einssein und der Weg zurück	92
Der Weg zurück ins Einssein.....	93
11 Die Landkarte	94
Die abhängige Ebene.....	95
Die bedürftige Phase	96
Die Herzensbruchphase.....	96
Die Schuldphase	97
Die unabhängige Ebene	97
Die Erwartungsphase.....	98
Die Kontrollphase.....	98
Die Tote Zone.....	100
Die Ebene der wechselseitigen Abhängigkeit	101
Die Freundschafts- und Führungsphase.....	102
Die Visionsphase	103
Die Meisterschaftsphase	104
Erleuchtung und die Ebene der radikalen Abhängigkeit	105
Die Einheitsphase.....	105
Die astrale Phase.....	107
Die Vereinigungsphase	109
12 Abkürzungen	111
13 Das Spiel des Lebens gewinnen	114
14 Die Ego-Welt ist eine Todeswelt	117
15 Die Welt birgt nichts, was ich will	120
16 Das Beziehungsspiel.....	125
17 Alle Probleme sind Teil unseres ursprünglichen Problems	128
18 Es sind alles Roboter	133
19 Entmutigung oder Mangel an Anhaftung	136
20 So sein, wie sie dich haben wollten	139
21 Deine Menschlichkeit aufgeben	141
22 Verlust im Spiel.....	143
23 Eine wichtige Lektion	145
24 Der Teufelskreis aus Müßiggang und Sichantreiben.....	147
25 Rutschen und Leitern	150
26 Der Teufelskreis aus Angriff und Angst.....	153

27	Leben und Tod	155
28	Trennung – die älteste Vorliebe	158
29	Emotionen und Trennung.....	161
30	Der Teufelskreis der Angst vor Versagen und evolutionären Rückfällen.....	163
31	Alles liegt im Innern.....	165
32	Die meisten Menschen.....	167
33	Jede Minute genießen	169
34	Diese Reise.....	171
35	Die Rückreise	176
36	Wo kein Sonnenstrahl hinfällt.....	179
37	Niemandem Arglist zeigen	182
38	Das Spiel im Spiel	185
39	Dort draußen ist niemand außer dir	189
40	In dieser Welt gefangen	192
41	Nach dem Licht streben.....	195
42	Wie es wirklich ist.....	200
43	Wie du den Schmerz in deinem Leben überwindest	202
	Heilungsübungen	202
	Unsere Emotionen fühlen	204
44	Deine Lebensaufgabe ändern.....	206
45	Sammlungen sollen alte Bedürfnisse beschwichtigen	209
46	In der Welt vorankommen.....	211
47	Entrinnen	215
48	Die Opferhaltung.....	218
49	Unabhängigkeit	220
50	Aufopferung ist eine Kapsel.....	222
51	Kompensation.....	224
52	Deine Lebensaufgabe und deine Bestimmung.....	226
53	Abschlüsse.....	231
54	Rasch reagieren, um uns zurückzugewinnen	234
55	Die Schichten des Bewusstseins	236
56	Die Filme unseres Bewusstseins.....	238
57	Wie wir den Kanal wechseln	241
58	Tod oder Tod für das Ego.....	243
59	Wenn wir gegen uns selbst arbeiten	245

60	Die Bedeutung der Wahl.....	248
61	Jenseits der Familienverschwörung	250
62	Wir haben es so eingerichtet	252
63	Es <i>dreht sich alles um mich</i> oder es dreht sich alles um mich	256
64	Vom Karussell steigen.....	258
65	Akzeptieren, wo du stehst – Selbstangriff und Urteil aufgeben	260
66	Wenn dein Leben gescheitert ist	262
67	Aufopferung, Versagen und Aufgaben.....	263
68	Gott spielen	265
69	Enttäuschungen, Ernüchterungen und Verluste.....	267
70	Aus der Bahn geraten.....	269
71	Urteilen	272
72	Die Großen Kriege	275
73	Das Goldene Leben und das Astrale	277
74	Als der Verstand so beschäftigt wurde.....	279
75	Der Himmel ist meine Heimat	282
	Zusammenfassung: Der unmögliche Traum	284
	Danksagung.....	286

Hier ist das einzige Zuhause, das er zu kennen glaubt. Hier ist die einzige Sicherheit, die er finden zu können glaubt. Ohne die Welt, die er gemacht hat, ist er ein Ausgestoßener, obdachlos und furchtsam. Er merkt nicht, dass er gerade hier sich fürwahr fürchtet und dazu obdachlos ist, ein Ausgestoßener, weit von zu Hause fort gewandert und schon so lange weg, dass er gar nicht merkt, dass er vergessen hat, woher er kam, wohin er geht und sogar wer er wirklich ist.

Ein Kurs in Wundern, Übungsbuch, Teil I, Lektion 166, 4:1-4

Einleitung



Der Anfang dieses Buchs liegt Jahre zurück. Als ich von der Inspiration für das Buch ergriffen wurde, erhielt ich kaum mehr als den Titel, aber schon das genügte, dass ich anfang, in dieser Richtung zu denken. Während der nächsten Jahre kamen mir ohne bestimmte Ordnung einzelne Kapitel. Aber erst kürzlich, beinahe zehn Jahre nach der ursprünglichen Eingabe, erhielt ich immer mehr Material.

Worum geht es im Leben? Das ist etwas, das jeder für sich selbst entscheiden muss. Und dennoch werden wir manchmal von inspirierenden Ereignissen berührt oder durch verheerende Erlebnisse aus der Bahn geworfen. Manchmal hilft uns weiter, was andere Menschen durch eigene Erfahrungen herausgefunden haben. Ich möchte dir in diesem Buch meine Einsichten mitteilen.

Ich begann 1972 damit, andere Menschen zu beraten. Seit dieser Zeit habe ich als Zivilpsychologe für die US-Marine, als Familien- und Eheberater, als Seelsorger und schließlich als international tätiger Trainer und Life-Coach gearbeitet. Ich fing diese Arbeit mit dem Wunsch an, Menschen von ihren Schmerzen zu befreien, Probleme zu lösen und Zeit zu sparen. Trotz meiner Ausbildung in der Hypnose fand ich bald schon einen schnelleren Weg in das Unterbewusste, um zur der Wurzel des jeweiligen Problems zu gelangen. Ich habe das Unterbewusstsein und das Unbewusste seit 1974 erforscht. Was ich dabei entdeckte, war überwältigend, und es gab kein psychologisches Modell, das meinen Erkenntnissen entsprach. Ich fing an, Grundsätze zu finden, die in der psychologischen Literatur nicht erwähnt wurden, auch wenn Schriften aus NLP, Gestalt- und Hypnotherapie in den ersten Jahren sehr hilfreich für mich waren. Größtenteils fand ich diese Zusammenhänge jedoch auf mich allein gestellt heraus. Jedenfalls tat ich das, bis ich im Herbst 1977 auf das Buch *Ein Kurs in Wundern* stieß, nachdem ich gerade meinen Dokortitel in Beratungspsychologie erhalten hatte.

Beinahe alles, was ich entdeckt hatte, war in *Ein Kurs in Wundern* beschrieben. Das Buch war eine Goldmine der Heilungsprinzipien. Seitdem bin ich ein Schüler von *Ein Kurs in Wundern* und habe durch meine Heilungsseminare und meine Studien in aller Welt bestätigen können, was ich darin gelernt habe. *Ein Kurs in Wundern* erklärte das, was ich zuvor selbst entdeckt hatte, viel prägnanter und eleganter. Ich stellte zum Beispiel fest, dass wir uns tatsächlich im Bewusstsein weiterentwickeln, während wir emotional wachsen und uns selbst heilen. Ich erkannte, dass wir durch das Spiel des Lebens auf immer höhere Ebenen gelangen können. Wir alle sind gekommen, um bestimmte Seelenlektionen zu lernen, während wir uns gleichzeitig zu höheren Ebenen des Glückseins, der Wirksamkeit und der Liebe entwickeln. Worum geht es bei dem Spiel des Lebens? Vor allem geht es darum, zu lernen, zu lieben und glücklich zu sein, die Probleme auf dem Weg zu heilen und schließlich das Spiel selbst zu transzendieren.

Was möchtest du also im Spiel des Lebens erreichen? Wie gut geht es dir im Spiel des Lebens? Welche Prozentzahl würdest du dir intuitiv auf einer Skala von 0 bis 100 % zuschreiben? Wenn du im Spiel des Lebens erfolgreich sein möchtest, gibt es einige Prinzipien, die dir helfen werden. Aber du brauchst trotzdem Mut, um dich zu verändern und zu wachsen. Mögest du lernen, im Spiel des Lebens auf eine viel wahrhaftigere und einfachere Weise zu gewinnen – und mögest du schließlich deinen Weg aus dem Spiel des Lebens und darüber hinaus gewinnen.



Das Spiel, das wir erschaffen haben

Ich habe einmal eine Grußkarte mit einem Bild von einem Garten gekauft. Auf der Gartenmauer stand *Der Sinn des Lebens* und direkt darunter, an der Stelle, wo die Antwort aufgeschrieben war, befand sich ein Strauch, der diesen Teil der Wand und die Botschaft verdeckte. Ich war fasziniert genug von diesem Bild, um die Karte zu kaufen, aber ich glaube nicht, dass ich sie jemals verschickt habe. Was würdest du auf eine solche Karte schreiben und an wen würdest du sie schicken? Das habe ich nie herausgefunden. Was den Sinn des Lebens angeht, habe ich sehr viel Zeit mit dieser Frage verbracht, und ich möchte meine Erfahrungen von dieser Reise jetzt gerne mitteilen. Schließlich müssen wir alle diese Frage für uns selbst beantworten. Dabei kann es uns helfen zu hören, was ein anderer Mensch herausgefunden hat, und zu entdecken, was davon bei uns Anklang findet.

Es scheint, dass die Menschen, die den meisten Erfolg mit der Frage nach dem Sinn des Lebens haben, glückliche Menschen sind. Was macht ein glückliches Leben aus? Ich wuchs in einer Familie auf, die zuerst glücklich war, aber deren Glückseligkeit mit der Zeit immer mehr in die Brüche ging. Es gab viel emotionalen Schmerz. Es gab Herzensbrüche, zerschlagene Träume und Streit zwischen meinen Eltern, der uns alle traf. Das Familienleben wurde zu einem Schlachtfeld, einem Niemandsland, in dem ein Funken den Krieg entfachen konnte. Als Kinder beobachteten wir zwei Menschen, die wir sehr liebten, und die einander liebten, sich aber dennoch bekämpften und einander sehr schlecht behandelten. Die Fragen „Wie konnte das passieren?“ und „Wodurch entstanden diese vielen Schmerzen und Angriffe?“ begleiteten mich bis zu meiner Zeit an der Universität. Es war nur natürlich, dass ich Beratungspsychologie studierte und anfangs, die tiefgreifenden Missverständnisse zu erforschen, die uns alle so

unglücklich machen. Allmählich wurde ich geschickt darin, Menschen durch ihre Schmerzen zu führen, indem sie erkannten, dass Symptome aller *äußeren* Probleme tiefe *innere* Schmerzen darstellten. Ich war glücklich darüber, mein Leben damit zu verbringen, Menschen aus ihren Schmerzen und Problemen herauszuhelfen. Es war spannend, ständig weiter zu lernen, und ich erfreute mich daran, Menschen bei ihrem Wachstum zu unterstützen. Nach der Erfahrung meiner Kindheit wurde es für mich sehr wichtig, sowohl für mich selbst als auch für andere Menschen einen Weg aus dem Leiden zu finden.

Ich fing an, die Menschen in meinem Umfeld anzusehen und nach denjenigen zu suchen, die zutiefst glücklich waren. Ich fand zufriedene und engagierte Menschen, aber ich fand niemanden, der länger als ein paar Monate am Stück wirklich glücklich war. Ich fand Menschen, die mit ihrem Leben zufrieden waren. Ich fand sogar Erfüllung, was dem Glücklichen am nächsten kam. Erfüllung war bei Menschen offensichtlich, die das liebten, was sie taten. Aber trotz des Reizes solcher Zufriedenheit und Erfüllung musste ich erst noch wahres, bleibendes Glücklichen finden.

Wenn es um Glücklichen geht, scheint der wichtigste Aspekt unsere Beziehung zu unserem Partner und das Glücklichen darin zu sein. Neue Studien bestätigen, dass die Liebe, die in unserer Beziehung erzeugt wird, uns das größte Glücklichen oder durch ihr Fehlen auch genau das Gegenteil davon bringen kann. Der „Landarzt“ der alten Schule wusste: Schwere Krankheit und „Unbehagen“ wiesen entweder auf Schwierigkeiten bei der Arbeit oder zuhause hin. Es scheint dem gesunden Menschenverstand zu entsprechen, dass Harmonie und Glücklichen in unseren Beziehungen zu Glücklichen im Leben führen. Wie das alte Sprichwort schon sagt: „Glückliche Ehefrau, glückliches Leben.“ Freude und Glücklichen sind Gefühle, die der Liebe entspringen.

Kahlil Gibran hat in seinem Buch *Der Prophet* geschrieben, dass Arbeit sichtbar gemachte Liebe ist. Dies trifft am meisten bei der Arbeit zu, die wir für unsere Lebensaufgabe tun. Unsere Lebensaufgabe ist das, wozu wir berufen sind. Es ist unser Beitrag zum Leben, der aus unserer Liebe stammt, anderen Menschen im Einzelnen oder im Allgemeinen zu helfen. Wenn wir uns selbst aus ganzem Herzen geben, macht das einen riesigen Unterschied für unser Glücklichen. Dieses Element, uns selbst vollständig zu geben, kann uns den ganzen Weg bis in die Meisterschaftsphase tragen.

Es gibt auf jeder Ebene und in jeder Phase jeder Ebene neue Lektionen, aber wir müssen wichtige Meilensteine erreichen, während wir im Spiel des Le-

bens vorrücken. Je mehr wir uns selbst bei allem geben, was wir tun, umso glücklicher sind wir. Während wir uns mit diesem Geben ausdehnen, werden wir expansiv und erfahren mehr Freude. Dies ist einer der Grundsätze des Lebens für das Glücklichein. Je mehr wir uns ausdehnen, umso ekstatischer werden wir. Je mehr wir auf andere zugehen und einander helfen, umso mehr empfangen wir auf natürliche Weise. Je mehr wir uns zusammenziehen, zurückziehen und uns auf uns selbst konzentrieren, umso dunkler wird unser Leben. Unser Geiz und unsere Kleinlichkeit machen uns unglücklich, während unsere Großzügigkeit ein Jungbrunnen und eine Quelle des Glücklichen ist. Je mehr wir verbunden sind, umso mehr Liebe und Erfolg erleben wir, und das Leben ist leicht. Verbundenheit schenkt uns Liebe und Einbeziehung, während unser Ego in seiner Trennung nach Aufmerksamkeit, Besonderheit und Zustimmung verlangt.

Das Ego hat ein so starkes Bedürfnis nach Zustimmung, dass wir am Anfang oder in der Abhängigkeitsphase unseres Wachstums, wenn uns das Leben und Beziehungen ganz neu sind, bereit sind, unsere Lebensaufgabe und unsere Essenz zu opfern, damit wir uns akzeptiert fühlen, „normal“ sind und wie jeder andere leben, um dazuzugehören. Um im Spiel des Lebens Erfolg zu haben, müssen wir wir selbst sein und die Lebensaufgabe erfüllen, die nur wir vollbringen können. Während wir einige Lebensaufgaben mit allen gemeinsam haben, z.B. glücklich zu sein und uns zu heilen, wenn wir nicht glücklich sind, gibt es andere Aufgaben, die nur wir erfüllen können. Wenn wir nicht glücklich sind, dienen wir einer Ego-Funktion, statt derjenigen, die uns im Spiel des Lebens zugewiesen wurde. Glücklichein ist das erste Kriterium dafür, ob wir unsere Lebensaufgabe im Leben erfüllen. Unser Glücklichein inspiriert, segnet und gibt anderen Menschen die Erlaubnis, selbst glücklich zu sein. Es erhöht das Bewusstsein, so dass mehr Gnade empfangen wird. Dadurch wird unsere Leben so viel einfacher, effektiver und wir befinden uns mehr „im Fluss“.

Der andere Aspekt der Lebensaufgabe, der uns allen gemeinsam ist, ist die Heilung. Dies bedeutet, Probleme, Schmerzen und Grenzen zu überwinden, die unser Leben beeinträchtigen. Während wir diese negativen Muster heilen, wächst unsere Zuversicht und wir erreichen in jedem Bereich neue Ebenen des Erfolgs. Wir werden vollständiger, zentrierter und liebevoller. Wir werden in eine Familie geboren, die die Blaupause dafür enthält, dass wir unsere Lebensaufgabe verwirklichen. Die Blaupause für unsere Lebensaufgabe fängt mit den Problemen in unseren Familien an. Während wir diese Familienfallen heilen,

tauchen die Seelengeschenke auf, die wir beitragen sollen, um die Familie zu befreien. Dann wird es offensichtlich, dass diese gleichen Talente Teil unserer Lebensaufgabe sind, die wir zur Welt beitragen möchten. Wir können unseren Fortschritt sowohl daran messen, wie gut es unserer Familie geht, als auch, wie viele unserer Seelengeschenke, die für die Familie bestimmt sind, wir empfangen haben. Für jedes Problem, das wir haben, gibt es ein Seelengeschenk in uns, das die Situation heilen kann. Gott hält ebenfalls Geschenke für jedes Problem bereit, in dem wir uns wiederfinden.

Als Student habe ich mit meinen Freunden gerne ein Spiel gespielt, bei dem wir einen Menschen durch eine Reihe von Fragen besser kennenlernten. Die Gruppe stellte zum Beispiel Fragen wie: Wenn du ein Lied wärst, welches Lied würdest du sein? Wenn du ein Zeitalter in der Geschichte wärst, welches Zeitalter wäre das? Wenn du eine bestimmte Geografie wärst, welche Geografie wäre das? Dann gab es noch eine Frage, die noch aussagekräftiger als die anderen Fragen war: Wenn du ein Spiel wärst, welches Spiel würdest du sein? Mein Spiel war American Football. Ich liebte die Leidenschaft dieses Spiels, die Kameradschaft, die Chance, über sich selbst hinauszuwachsen, und die schiere Begeisterung des Spielens. Als ich später anfing, Seminare zu leiten, stellte ich fest, dass das Spiel, das jede Person im Leben spielte, darstellte, *wie* sie ihr Leben lebte, wie sie sich selbst fokussierte und was sie im Allgemeinen für ein Ziel hatte.

Nimm dir einen Moment Zeit und frage dich: Wenn du ein Spiel wärst, welches Spiel würdest du sein? Denke dann über das Spiel nach. Welche Elemente hat das Spiel? Wie wird es gespielt? Ist es ein Spiel mit körperlicher Aktivität oder wird es im Sitzen gespielt? Welche Wirkung hat das Spiel? Was sind die wichtigsten Teile des Spiels? Wie gut ist deine Leistung in diesem Spiel? Welches Ziel hast du bei dem Spiel? Wie versuchst du, das Spiel zu gewinnen? Wie spielst *du* dieses Spiel? Was für eine Art von Spieler bist du? Welchen Prozentsatz deiner selbst gibst du? Bist du ein ehrlicher Spieler oder würdest du alles tun, um zu gewinnen? Wie gut spielst du das Spiel, verglichen mit vor fünf, zehn, fünfzehn oder zwanzig Jahren? Wie sehen die alten Spieler dieses Spiels aus? Gewinnst du oder verlierst du in diesem Spiel? Wie gefällt dir, wie du spielst? Wie bezieht sich dieses Spiel auf dein Leben? Wie geht es deinem Leben? Wie viel Erfolg hast du beim Spielen dieses Spiels und seiner Matrix, welche die Struktur dessen ist, wie du das Leben definierst. Du hast dem Leben diese Matrix auferlegt und sie beschreibt, wie sich unser Leben anschließend entfaltet. Bist du aus dem Spiel herausgewachsen oder bist du immer noch glücklich und

leidenschaftlich dabei? Bist du glücklich darüber, wie das Spiel läuft? Ist es das, was du willst? Was willst du?

Denke eine Weile über die Höhe- und Tiefpunkte des Spiels nach. Woher weißt du, wenn du gewonnen hast? Wie sieht das Spiel im besten Spielfall aus, wenn es vorbei ist? Wie sehen die Dinge im schlimmsten Fall aus, wenn das Spiel vorbei ist? Wenn du dir deinen jetzigen Trend ansiehst, wie lautet die beste Vorhersage dafür, wie das Spiel für dich ausgehen wird? Wirst du immer noch in der Lage sein, das Spiel des Lebens zu spielen, wenn du älter wirst?

Teil I: Untersuchung

Bevor wir das Spiel untersuchen, ist es wichtig, herauszufinden, ob du andere Spiele in deinem Spiel des Lebens hast, die Teil des Musters sind, nach dem du jetzt lebst. Frage dich: Bin ich glücklich? Dies ist eine der wichtigsten Fragen, um dein Leben zu beurteilen. Wenn du *nicht* glücklich bist, spielst du das Spiel des Lebens nicht gut, ganz gleich, was du dir einreden magst. Du kannst dein Leben mit einer ähnlichen Frage aus *Ein Kurs in Wundern* beurteilen und damit auch deine Richtung bestimmen: „Wird mich das glücklich machen?“

Es ist keine gute Idee, diesen Pfad zu nehmen, wenn die Antwort „Nein“ lautet, wenn dieser Pfad dich nicht glücklich macht, weil er dich nicht befreien wird. Er wird dir nicht mehr Verbundenheit bringen. Das ist es, was dich vernetzt und dir Wurzeln verleiht oder die Sklaverei an dein Ego beendet. Dein Ego kümmert es sowieso nicht, ob du glücklich bist. Das Ego sucht nur nach Dingen, die dich *scheinbar* glücklich machen, aber immer nur zu Schmerzen, Groll und mehr Trennung führen. Mit dieser List baut das Ego sich auf. Es will, dass du durch etwas verlockt wirst, was jetzt gut aussieht, jedoch den Samen zukünftigen Unglücklichseins in sich birgt. Aufschieben ist ein Ego-Manöver, das dich in die Irre führen soll.

Wir werden uns jetzt das Spiel oder die anderen Spiele ansehen, die du spielst. Wie wird dieses Spiel gespielt? Welche Wirkung hat dieses Spiel auf dein Leben, deine Stimmung und die Menschen um dich herum? Haben die Menschen in deinem Umfeld Freude an dir, wenn du dieses Spiel im Spiel des Lebens spielst? Was für eine Art von Spieler bist du? Wie bezieht sich dieses Spiel auf dein Leben? Bist du ein Brettspiel, ein Videospiele oder eine Sportart? Was riskierst du? Wovon hängt das Gewinnen bei diesem Spiel ab? Hängt es von Intelligenz,

Stärke, Glück, Sportlichkeit, Inspiration, Sichgeben, Irreführung, Gerissenheit, Geheimhaltung, Übung, Engagement, Täuschung oder einer anderen Eigenschaft ab, die hier nicht erwähnt wurde? Wie erfolgreich bist du mit den Fertigkeiten, die notwendig sind, um dein Spiel im Spiel des Lebens zu spielen? Wie gut ist deine Leistung in diesem Spiel? Was fehlt dir? Was brauchst du? Wie wird dieses Spiel gespielt? Wenn du mehrere Spiele hast, kannst du deine Antworten auf separate Blätter schreiben, damit du sie vergleichen kannst. Wie interagieren diese Spiele miteinander, wenn du mehr als eines hast? Wie beeinträchtigen dich diese Spiele, die Teil deines Lebensprozesses sind, im Spiel des Lebens? Wie viel Erfolg hast du allgemein im Spiel des Lebens? Was scheint dich zurückzuhalten? Wie hast du das Spiel als Kind und als Heranwachsender gespielt? Als Teenager und als junger Erwachsener? Wie hat dies deine Beziehungen beeinträchtigt? Deine Familie? Wie hast du das Spiel mit 30 Jahren gespielt? Mit 40? Mit 50? Später? Was sagen andere darüber, wie du das Spiel spielst? Was ist das Ziel des Spiels? Was ist sein Zweck? Wie geht es dir? Bist du glücklich? Wie musst du deinen Kurs korrigieren, damit du bei dem Spiel erfolgreich bist, das du im Spiel des Lebens spielst?

Dies ist dein Spiel in deinem Spiel des Lebens. Alles, was dir daran nicht gefällt, einschließlich der Art des Spiels selbst, ist etwas, was du dem Leben aufgezwungen hast: Du kannst es ändern, indem du dich für einen neuen und besseren Weg entscheidest und dich verbindlich engagierst. Ein gutes Mantra für diesen Zweck ist eines, das ich aus *Ein Kurs in Wundern* gelernt habe: „Es muss einen besseren Weg geben!“ Wenn du dies angesichts des Spiels deines Lebens beständig wiederholst, nimmt alles, was du erfährst, einen neuen und besseren Weg an. Es kann dir helfen, Muster loszuwerden, die du dir selbst und dem Leben auferlegt hast, und wenn dir das Spiel, das du spielst, nicht gefällt, ist es an der Zeit, es zu ändern.

Teil II: Das Spiel ändern

Wir müssen zuerst die Natur des Spiels untersuchen, das du spielst, um eine Veränderung einleiten zu können. Wir werden jetzt die Bereiche in dem Spiel untersuchen, in denen du das Gefühl hast, dass dir ein Unrecht angetan worden ist. Einigen von euch erschien es ungerecht, geboren zu werden, oder wie ich es heute in einem Workshop in Asien gehört habe, erklärte eine Frau, dass es eine

Ungerechtigkeit ist, als Frau geboren zu werden. Du kannst alle Ungerechtigkeiten aufschreiben, die dir gegenüber begangen worden sind.

Ungerechtigkeiten

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ | 7. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ | 8. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ | 9. _____ |

In der nächsten Kategorie schreibst du deine Beschwerden über das Leben, die Menschen, Gott usw. auf. Führe die Beschwerden und die Personen auf, die daran beteiligt sind. Beginne mit deinem Partner. Fahre dann mit deiner Mutter und deinem Vater fort, und dann mit deinen Eltern als ein Paar, und anschließend mit deinen Geschwistern, und dann vergangenen Geschäfts- und Liebespartnern. Schließlich schreibst du alle anderen Menschen auf, die ein Problem in deinem Leben verursacht haben.

Beschwerden und beteiligte Personen

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ | 7. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ | 8. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ | |

Nachdem du jetzt deine Ungerechtigkeiten und Beschwerden aufgeschrieben hast, werden wir das Unterbewusstsein untersuchen. Wenn du wirklich große Beschwerden hast, sind das Wutanfälle deinerseits. Wenn es sich um extreme, fortlaufende Beschwerden handelt, sind das „Maschen“, mit denen du dich selbst bestrafst. Weil du dich selbst bestrafst, bist du auch blind für die Tatsache, dass du andere ebenso sehr oder noch mehr bestrafst als dich selbst. Um Zugang zu den unterbewussten Elementen eines Problems zu erhalten, tust du einfach so, als ob diese Probleme eine Beschwerde wären, und fragst dich, gegen wen sich die Beschwerde richtet und wie deine Beschwerden bezüglich jedes Problems lauten.

Dann schreibst du die größten Probleme in deinem Leben in Bezug auf Gesundheit, Geld, Beziehungen, Erfolg, Sex usw. auf. Anschließend schreibst du daneben die Person oder die Menschen auf, gegen die sich dieses Problem als eine Beschwerde richtet.

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. _____ | 3. _____ | 5. _____ |
| 2. _____ | 4. _____ | 6. _____ |

Es ist hilfreich, dir folgender Dynamik bewusst zu werden: Die Menschen, gegen die du jetzt Beschwerden hegst, verbergen Menschen aus deiner Vergangenheit, gegen die du Beschwerden führst. Wer sind diese Menschen und wie lautet deine Beschwerde gegen sie?

Gegenwart

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Vergangenheit

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Es ist hilfreich, eine weitere Dynamik zu verstehen: Alles Unrecht, alle Beschwerden, Wutanfälle und Maschen weisen dich darauf hin, dass eine deiner eigenen Regeln deines Spiels verletzt worden ist. Wenn dies geschieht, gibst du jemand anderem die Schuld für einen der Fehler, die du in der Vergangenheit begangen hast. Als eine Folge davon hast du eine Regel dazu aufgestellt. Eine andere Person hat *scheinbar* deine Regel gebrochen, aber das Unterbewusstsein zeigt dir, dass du es warst, der tatsächlich die Regeln deines eigenen Spiel des Lebens erneut verletzt und jemand anders dafür beschuldigt hat. Deshalb musst du jetzt eine Korrektur an deinem Spiel vornehmen, damit du erfolgreich sein kannst. *Wo du Beschwerden, Anschuldigung und Groll hegst, hegst du versteckte Schuldgefühle für etwas, bei dem du deiner Ansicht nach versagt hast. Du gibst einer anderen Person die Schuld dafür, dass sie dir etwas nicht gegeben hat.* Was diese Dynamik des Unterbewusstseins jedoch zeigt, ist, dass *du der Person das geben solltest, was du von ihr haben wolltest.* Es ist dein Geschenk, das darauf wartet, dass du diese Tür in deinem Geist öffnest. Außerdem erhältst du ein Geschenk vom Himmel, wenn du dein Geschenk annimmst. Dies ist Teil deiner Lebensaufgabe und diese Lektion und diese Geschenke werden dazu benötigt. *Wenn du dich nicht erfüllt fühlst, hast du dir selbst etwas nicht gegeben, und du hast es auch der Person nicht gegeben, über die du dich beschwerst, dass sie es dir nicht gegeben hat.* Wenn du dir selbst und anderen gibst, fühlst du dich auf natürliche Weise erfüllt, und es gibt keine Beschwerden und keinen Groll.

Ein Idol oder eine Götze ist etwas, was du außerhalb von dir als Quelle deines Glücklichseins suchst. Es weist auf eine tiefere Falle hin, die dich davon abhält, glücklich zu sein, auch wenn du ansonsten in deinem Spiel erfolgreich zu sein scheinst. Ein Idol bedeutet, dass du etwas außerhalb von dir als dein Glücklichsein und deine Sicherheit betrachtest. Es ist nicht deine Quelle. Du hast Gottes Platz widerrechtlich durch etwas ersetzt, was du zu bekommen oder zu nehmen versuchst. Dies führt zu Schmerzen, Herzensbruch, Groll und Beschwerden und verstärkt die Mauern deiner Glaubenssätze, die aus deinen Selbstkonzepten bestehen und Teil deines Egos sind. Diese Überzeugungen schränken dich ein und beruhen auf einem Gefühl von Schmerz und Ungerechtigkeit. Es hängt damit zusammen, etwas außerhalb von dir zu brauchen, das ein Idol ist, und hält dich in der Abwärtsspirale eines Teufelskreises gefangen. Jedes Leid, das du erfahren hast, zeigt dir, wo du falsche Götter verehrt und Regeln darüber gemacht hast. Regeln stellen jedoch eine Abwehr dar, und jede Abwehr führt genau zu der Sache, gegen die sie eigentlich verteidigen sollte, da sie einen Angriff hervorruft. Und natürlich sind Regeln dafür da, gebrochen zu werden, wie es die alte Redensart besagt. Der Grund dafür ist, dass sie eine Abwehr darstellen.

Im Spiel des Lebens sind Regeln wichtig für uns, weil wir glauben, dass sie uns schützen und der Art und Weise, mit der das Spiel gespielt werden soll, Ordnung aufzwingen. Regeln schützen uns jedoch tatsächlich nicht, weil sie nur eine Abwehr sind. Sie führen uns stattdessen genau zu den Katastrophen zurück, die wir mit ihnen zu verhindern gehofft haben.

Es ist wichtig, dass du diese nächsten Fragen mithilfe deiner Intuition beantwortest. Wie sehr hältst du deine eigenen Regeln für das Spiel des Lebens auf einer Skala von 0 bis 100 % ein? Würdest du dich selbst als jemanden bezeichnen, der Regeln befolgt oder Regeln bricht? Bist du jemand, der Regeln für sich selbst und andere durchsetzt, oder bist du ein Rebel? Oder bist du zu verschiedenen Zeitpunkten beides? Manchmal stellen sich Rebellen als ziemlich autoritär heraus, sobald sie an die Macht gekommen sind. Deine Fähigkeit zum Empfangen entspringt deiner Integrität. Ohne sie hast du ein gespaltenes Bewusstsein, dass gleichzeitig Unabhängigkeit und sein Ziel haben will, aber nicht beides haben kann.

Das werden wir jetzt ein wenig genauer untersuchen. Frage dich erneut mithilfe deiner Intuition, um deine Antworten zu empfangen. Die Antwort kommt dir normalerweise intuitiv nach 1-2 Sekunden. Wenn es länger dauert, bist du

ins Denken übergegangen, statt deiner ersten intuitiven Ahnung zu folgen. Mit dem Denken übernimmt dein Ego die Situation, weil es nicht will, dass du deine Antworten empfängst oder ihnen vertraust.

Wenn du es wüsstest, wie alt warst du, als dein Spiel des Lebens begonnen hat? Vermutlich warst du ___ Jahre alt.

Wenn du es wüsstest, hast du dir das Spiel ausgedacht, oder hattest du das Gefühl, dass es dir von einer anderen Person aufgezwungen wurde?

Welchen Prozentsatz des Spiels hast du dir ausgesucht, und zu welchem Prozentsatz wurde dir das Spiel scheinbar aufgezwungen?

Wer war dabei, als dein Spiel anfang?

Was war es, das dein Spiel einleitete?

Was war der Zweck dieses Spiels, das du begonnen hast?

Welcher Prozentsatz des Spiels war eine Abwehr gegen das, was mit dir geschah, als das Spiel anfang?

Was sollte dieses Spiel dir geben?

Welche Emotionen waren in dieser Situation vorhanden?

Welcher Prozentsatz deines Spiels ist eine Kompensation, die ein schmerzliches Erlebnis ausgleichen soll?

Alle Emotionen, die du benennen kannst, sind immer noch in dir vorhanden. Das Spiel sollte eine Kompensation für sie sein. Wie wirkungsvoll war dein Spiel dabei, diese alten Gefühle zu kompensieren? Kompensationen sind eine Abwehr, deren Zweck darin besteht, dich gegen schmerzhaftes Emotionen zu verteidigen, die dich deiner Ansicht nach bedroht haben. Während wir uns also „richtig“ verhalten, ist das eine Abwehr, die wir benutzen, um unseren Schmerz oder das zu verstecken, was typischerweise das Gegenteil des richtigen Verhaltens ist. In der Tat gibt es mit einer Kompensation kein echtes Wachstum und kein Empfangen, sondern nur Aufopferung. Eine Kompensation ist eine Rolle, die zu Leblosigkeit und Burnout führt, während die schmerzhaften Emotionen weiterhin im Innern begraben liegen. Diese Emotionen ziehen Negatives an und programmieren unser Leben negativ. Und die schmerzhaften Emotionen waren Kompensationen für Geschenke, die wir nicht annehmen wollten, weil wir Angst davor hatten.

Was war es für ein Spiel, das du dir ausgedacht hast?

Wie lauteten die Regeln dieses Spiels?

Welche negativen Überzeugungen und Emotionen sollte dein Spiel kompensieren?