

WIE...

Vielleicht eine kleine Anleitung für das Leben

Sebastian Grieser

buch & media



# WIE...

Vielleicht eine kleine Anleitung  
für das Leben

Sebastian Grieser

buch & media

1. Auflage Oktober 2019  
Sebastian Grieser: Wie ...

© Oktober 2019 Sebastian Grieser  
Alle Rechte verbleiben beim Autor  
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung  
und Verbreitung sowie  
Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf  
in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm, Scan  
oder anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung  
von Sebastian Grieser reproduziert oder unter Verwen-  
dung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt  
oder verbreitet werden.  
Satz: Buch&media GmbH, München  
Umschlaggestaltung: Franziska Gump  
Printed in Europe ISBN: 978-3-95780-172-2

# INHALT

Vorwort . . . . .	7
1 Einleitung . . . . .	10
2 Fragen . . . . .	14
3 Standpunkt . . . . .	20
4 Bewusstsein und Erwachen . . . . .	28
5 Verletzung/Vergebung . . . . .	36
6 Öffnen/Sehnsucht . . . . .	45
7 Akzeptanz . . . . .	51
8 Wachstum . . . . .	63
9 Respekt . . . . .	71
10 Gemeinsam . . . . .	74
11 Dankbarkeit . . . . .	88
Nachwort . . . . .	94



## VORWORT

In diesem Leben geschehen manchmal Ereignisse, die durch Überzeugungen, Gedankenmuster oft anders enden, als es eigentlich vorgesehen war. Gerade in der Beziehung zwischen Mann und Frau geschieht derlei öfter. Woran liegt das? Wie sind wir so geworden, dass sich vor uns eine unendliche Reihe an Missverständnissen aufzutun scheint? Man könnte den Eindruck gewinnen, dass ein Leben in voller Liebe, Fülle, Respekt und Gesundheit gar nicht mehr möglich ist. Wir benötigen Bestätigung und Anerkennung von uns selbst und im Optimalfall von anderen, um uns positiv zu entwickeln. Wir sehen uns im Spiegel an, achten aber nur auf die Haut und nicht auf den restlichen Körper. Oft schminken wir uns mit Chemikalien und benötigen dann andere Chemikalien, um diese wieder zu entfernen. Manchmal wundern sich dann Menschen, warum ihre Haut nicht gesund ist. Wir versuchen auf unser Äußeres zu achten, vergessen aber unser Inneres. Unser Herz, unsere Seele und unsere Liebe.

Es sind schon viel zu viele Kriege und Auseinandersetzungen passiert, um einfach nur so weiterzumachen. Man könnte dunkel ahnen, es sei so vorgesehen, dass in der heutigen Zeit Computer und andere elektronische Helfer unser Leben fest in der Hand haben. Wir vergessen oder verdrängen, dass es

so wichtig ist, zur Ruhe zu kommen und nicht nur funktionieren zu müssen wie eine Maschine oder ein Computer. Wir haben sozusagen unserem eigenen Computer, unserem Verstand die weniger dienlichen Programme gegeben und die wichtigen beschädigt, deaktiviert oder sogar gelöscht.

Nur was genau ist der Mensch, wie reagiert er? Was ist der Beitrag des Menschen? Was zeichnet den Menschen aus? Bei was fühlt er sich wohl? Was macht ihm Spaß und Freude?

Traurigkeit, Ungeduld, Hass, Neid und Schuldzuweisungen werden zu oft akzeptiert und weitergegeben. Sie besitzen leider auf diesem Planeten eine große Macht, durch die wir sehr oft in Probleme mit uns selbst und anderen geraten. Die Auswirkungen sind erschreckend sichtbar. Wie lange wollen wir nur so weitermachen? Wir machen uns klein, um meist nicht »aufzufallen« und um »akzeptiert« zu werden. Wir vergessen unsere Möglichkeiten, unsere Stärken wie Mut, Akzeptanz, Fürsorge, Wertschätzung und Liebe zu geben.

*Das Leben ist Wachstum.* (Sebastian Grieser)

Vier Worte, die eigentlich sehr selbstverständlich klingen, nur irgendwie nicht selbstverständlich funktionieren. Viele Menschen sind an einem Standpunkt in ihrem Leben, an dem Sie unglücklich sind und sich selbst wünschen, woanders zu sein. Bloß was hält uns davon ab? Oftmals sind es Kleinigkeiten, die fehlen oder nicht gesehen werden. Manchmal ist es das Verständnis zu Dingen oder Überzeugungen,



die übernommen worden sind. Vielleicht ist es auch eine gewisse Einfachheit, die wir vermissen und uns zum Handeln lähmt oder blockiert. Dieses Buch soll jenen dienen, die den Fluss des Lebens zu genießen und mit Spaß und Freude jeden Tag zu gestalten lernen möchten.

*Wir sind ständig nur einen Gedanken davon entfernt, unser Leben zu ändern. (Wayne Dyer)*

# 1 EINLEITUNG

Viele Menschen entscheiden sich dazu, einfach nur traurig und oft ihr Leben als nutzlos und eingefahren zu leben. Sie sehnen sich tief im inneren nach Glück und Freude. Wenn sie andere Menschen auf der Straße glücklich sehen, schauen sie weg. Wenn im Fernsehen ein Liebesfilm oder Ähnliches läuft, schalten Sie um. Verdrängtes soll nicht wieder hochkommen. Vielleicht verwenden diese Menschen dann auch noch Überzeugungen wie:

- Alles war eine Lüge:
- Ich wurde so verletzt.
- Liebe ist Schmerz.
- Das war alles so teuer.
- Alles nur Betrug.
- Lieber bin ich alleine, bevor ich noch mal verletzt werde.

Enttäuschungen und Schmerz sind da, die vielleicht Ängste entstehen lassen. Diese wirken wie eine Burgmauer, die neues Glück oder Liebe erst gar nicht ankommen lässt. Vielleicht sehen Sie sich den Film auch an und sehnen oder wünschen sich, so etwas auch noch mal zu erleben. Sie wählen dann aber wieder Überzeugungen und Gedanken, die dies verhindern. Gedanken werden wahr.