



## DAS PHÖNIX-PRINZIP

Wer sich der Wahrheit des Wandels stellt,  
wird reich beschenkt.  
Unbekannt

FAST JEDER KENNT die Redewendung« ... wie Phönix aus der Asche«. Doch woher kommt sie? Was bedeutet sie?

Seit Jahrhunderten ist Phönix das Sinnbild für seelisch-geistige Wiedergeburt.

Die alten Ägypter verehrten den Fabelvogel Phönix als heilig, bei den Christen gilt er als Symbol für Auferstehung, und die römische Version vom Phönix besagt, dass er alle fünfhundert Jahre freiwillig seine alte, beengende Form verbrennt und kraftvoll, frisch und transformiert aus der Asche emporsteigt, um einen neuen Zyklus seines Lebens zu beginnen.

Dieser Mythos versinnbildlicht die nie endende Notwendigkeit, uns von Überholtem zu lösen, um frisch, kraftvoll und klar unser Leben zu gestalten.

Das Phönix-Prinzip ist das Grundprinzip von freiwilligem, absichtsvollem Wandel, das Grundprinzip von Abschied und Neubeginn oder das Grundprinzip lebenslanger Entwicklung.

... wie Phönix aus der Asche, so können auch wir uns von überholten Gewohnheiten und einschränkenden Denk- und Handlungsmustern lösen, uns erneuern und mit frischen Kräften und Ideen unser Potenzial entfalten und Neues erschaffen.



## EINLEITUNG

Was vor uns liegt  
und was hinter uns liegt,  
ist unbedeutend verglichen mit dem,  
was in uns steckt.

Ralph Waldo Emerson

DIE WELT WIRD immer turbulenter, sie verändert sich schnell. Was gestern noch als sicher galt, ist heute überholt.

Von der äußeren Welt können wir keine Sicherheit erwarten, das haben wir gerade in der Finanz- und Wirtschaftskrise gesehen. Weder die Politik noch Unternehmen oder andere Organisationen können uns Sicherheit geben.

Deshalb bedarf es einer grundsätzlichen Umorientierung.

Wenn wir in der Außenwelt schon keine Sicherheit erwarten können, dann gilt es unsere Aufmerksamkeit um 180 Grad zu drehen und nach innen zu wenden.

Alles, was wir brauchen, um uns wohl und sicher zu fühlen, ist in uns. Manchmal, in besonderen Augenblicken, spüren wir diese innere Kraft und Stärke. Doch oft wird sie überlagert von Konflikten, Problemen, der Hektik und den 1001 Gedanken des Alltags, dann fühlen wir uns getrieben und gehetzt und stolpern in die nächste Krise.

Unsere Chance und Aufgabe ist es, zu uns selbst zurückzufinden. Es gilt uns wieder an unsere innere Kraft und Stärke anzudocken, denn aus ihr erwächst unsere wahre Sicherheit.

Wir sind aufgefordert, unser Selbstvertrauen und unsere innere Sicherheit und Stabilität zu stärken, damit wir für anstehende äußere Veränderungen gut gerüstet sind und unser Leben weiterhin aktiv und freudvoll gestalten können. Wir brauchen eine solide innere Grundlage, die uns sicher trägt.

Althergebrachte konditionierte Denk- und Verhaltensweisen helfen da nur beschränkt weiter. Sie führen oftmals zu Konflikten, Druck und Stress, Zweifeln, Ängsten, aber auch zu Gefühlen der Überlastung und der Ohnmacht.

Wir haben Angst, unsere Ziele nicht zu erreichen, arbeitslos zu werden, vom Partner verlassen zu werden. Unser Denken dreht sich im Kreis, wir fühlen uns frustriert, sind sauer auf uns oder den Rest der Welt und erwarten, dass »die Umstände« oder andere Menschen sich ändern, damit es uns besser geht!

Niemand wird sich für uns ändern, niemand holt uns die glühenden Kohlen aus dem Feuer. Es kommt auch kein Prinz auf einem weißen Pferd um die Ecke, um uns zu retten!

Wir sind keine Opfer des Schicksals oder Produkte unserer Konditionierungen, auch wenn wir das bisweilen glauben. Wir müssen auch nicht unbedingt leiden. Wir können unser Leben aktiv und freudvoll meistern und mit den Höhen und Tiefen des Daseins auf konstruktive Weise umgehen.

Der Schlüssel zu einem erfüllten und erfolgreichen Leben liegt in uns selbst, in unserer Fähigkeit, uns von alten, überholten Denkmustern zu verabschieden und uns für neue Horizonte zu öffnen. Wir haben die Chance, unser Denken, Fühlen und Handeln absichtsvoll und zielgerichtet zu beeinflussen. Wir können dem Denken eine neue Richtung geben, eine Richtung, die uns mehr Zufriedenheit, Klarheit, Dankbarkeit schenkt. Genau darum geht es in dem Buch. Dazu braucht es Verständnis und Mitgefühl, das Wissen, dass wir etwas ändern können, UND die unbedingte Bereitschaft, es auch zu wollen und zu tun!

Wenn Sie mit dem Phönix-Prinzip arbeiten, können Sie altgewohnte Denk- und Handlungsmuster lockern und gewinnen

- ☉ mehr Selbstvertrauen und innere Sicherheit,
- ☉ innere Kraft und Klarheit,
- ☉ Ausdauer,
- ☉ erweitertes Bewusstsein und neue Perspektiven,
- ☉ das Wissen, »ich schaffe es«,

und lernen innere Wege kennen, wie Sie Ihr Denken bewusst beeinflussen und erfüllt leben können. Ihre Wahrnehmung wird weiter, offener und Sie sind mehr mit sich und der Gegenwart verbunden.

Im Einzelnen geht es um folgende Themenbereiche:

- ☉ wie Sie sich mit Ihren inneren Kraftquellen verbinden und »bei sich« bleiben
- ☉ wie Sie innere Stabilität und Selbstvertrauen gewinnen, obwohl die äußeren Umstände möglicherweise nicht optimal sind
- ☉ wie Sie sich von alten Blockaden lösen und sich für neue Chancen öffnen
- ☉ wie Sie mit dem inneren Kampf aufhören und die Realität annehmen
- ☉ wie Sie sich von Ängsten lösen und Ihr Vertrauen vertiefen
- ☉ wie Sie Ihr Potenzial entfalten und das, was Sie wollen, auch wirklich erreichen
- ☉ wie Sie sich abgrenzen und für sich selbst eintreten
- ☉ wie Sie innere Balance finden

Sie bekommen mit dem Buch zudem praktikable Werkzeuge und Übungen an die Hand, mit denen Sie über Ihre Gedanken- und Ge-

wohnheitsmuster hinauswachsen, Klarheit gewinnen und mit Ihrer wahren Natur in Verbindung kommen können. Sie können antrainierte Perspektiven wechseln und bewusst neue Möglichkeiten für Ihr Leben entwickeln und diese aktiv umsetzen. Sie bekommen obendrein Anregung und Unterstützung in Form von Bachblüten, Ernährungsvorschlägen, Farbtherapie, damit Sie auf allen Ebenen etwas für sich tun und sich dabei wohlfühlen können.



## WAS HILFT MIR BEI DER SELBSTERFORSCHUNG?

Du bist auf dieser Welt,  
um deine Melodie zu singen,  
um deinen Tanz zu tanzen.

Du bist auf der Welt,  
um dein Bild zu malen  
und deinen Weg zu gehen.  
Tu es und warte nicht darauf,  
bis andere dir die Erlaubnis erteilen.

G. P.

WER BIN ich wirklich?

Was sind meine Stärken und Lernnotwendigkeiten?

Was läuft in meinem Leben gut?

In welchen Bereichen meines Lebens bin ich zufrieden/unzufrieden?

Welche genauen Ziele habe ich?

Wie kann ich noch besser mit Problemen, Konflikten, Veränderungen umgehen?

Fragen über Fragen. Die Antworten zu finden und sich selbst zu erforschen ist eine recht persönliche Angelegenheit, die uns niemand abnehmen kann. Je besser wir uns selbst kennen, desto klarer wissen wir, was für uns wichtig ist, desto leichter können wir unsere Ziele erreichen, desto leichter können wir mit den äußeren Anforderungen und Veränderungen umgehen getreu dem Motto »Selbsterkenntnis

ist der erste Schritt... zu lebenslanger Entwicklung, Freude und Zufriedenheit«. Nun ist das ja leichter gesagt als getan!

Der Spruch »Erkenne Dich selbst«, der bereits das Orakel von Delphi schmückte, hat bis heute nicht an Gültigkeit verloren, auch wenn sich viele Menschen immer weniger Zeit für Selbsterkundung und Selbsterforschung nehmen. Doch, was andere Menschen tun, ist deren Sache!

... Manchmal stehen wir wie der Ochs vor dem Berg und wissen nicht weiter.

Ein anderes Mal wüssten wir genau, was wir zu tun hätten – tun das genaue Gegenteil davon und ärgern uns hinterher über uns selbst! Ein drittes Mal schieben wir Probleme wieder und wieder vor uns her in der Hoffnung, dass sie sich von alleine auflösen, doch zu dumm, sie lösen sich nicht in Luft auf.

Doch gleichgültig, welches Problem, welchen Konflikt Sie lösen oder welches Ziel Sie erreichen wollen, jedes Mal haben Sie auf dem Weg dorthin eine Chance, persönlich wie fachlich dazuzulernen. Sich selbst kennenzulernen ist eine große Abenteuerreise. Sie ist manchmal spannend, verunsichernd, bestätigend, freudvoll, belustigend, ermutigend, erkenntnisreich, lehrreich, entlastend, stärkend – in jedem Fall lohnenswert.

Sie werden bei diesem Erkenntnisprozess mit angenehmen, aber auch mit unangenehmen Themen, Eigenschaften, Gefühlen konfrontiert.

Das bewusste nicht wertende Wahrnehmen Ihrer eigenen Unsicherheiten, Zweifel und Ängste, aber auch Ihrer Größe und Stärken, Ihrer Einzigartigkeit ist ein wichtiger Schritt zu einem erfüllten Leben. Dabei können Sie Einstellungen, Überzeugungen und Lernnotwendigkeiten entdecken, die lebensförderlich sind, aber auch solche, mit denen Sie sich selbst sabotieren. Und genau dann kön-

nen Sie bewusst Ihre persönlichen Grenzen erkennen, sich für Neues öffnen und Handlungsspielraum erweitern.

Es kann Spaß machen, die eigenen mentalen Fallen zu durchschauen und sie durch konstruktive Alternativen zu ersetzen, und es erfordert Bereitschaft, Mut und Ausdauer, alle Facetten – auch unliebsame – Gefühle und Empfindungen wahrzunehmen und auszuhalten! Es lohnt sich, für sich selbst »am Ball« zu bleiben, und ist ein lebenslanger Prozess der zunehmenden Selbstannahme und Selbstachtung, denn Sie laufen immer weniger vor Ihren Gefühlen, Gedanken und Empfindungen davon. Sie können zunehmend Grenzen setzen, gewinnen inneren Abstand und Macht über Ihre Gedanken und Gefühle und bleiben gelassen, wenn's »heiß« wird. Sie sind mehr und mehr gegenwärtig, mit sich selbst verbunden und sitzen wieder selbst am Ruder Ihres Lebens – und so soll es doch auch sein, oder?

Mit der Einsicht in alte Konditionierungen können Sie immer mehr darüber schmunzeln, wie verbissen Sie doch gelegentlich Ihre Dinge erreichen wollten, und entdecken immer klarer, wer Sie wirklich sind, was Sie wirklich wollen, und setzen sich zunehmend dafür ein. Wenn das keine guten Aussichten sind!