



Ich bin dann mal ICH

Ärger im Alltag, Frust im Job – oft kommt uns das Leben so schwer vor. Wo bleibt die **Lebensfreude**? Bestsellerautor Robert Betz weiß, wie man sein Ich wieder zum Leuchten bringt



ROBERT BETZ
ist Psychologe
und Lebens-
Coach

Vor 20 Jahren entwickelte der Psychologe Robert Betz die Transformations-Therapie. Seitdem haben sich Tausende von Menschen mit seinen Thesen beschäftigt. Die wichtigste: Nur über die Selbstliebe findet man den Weg zum Glück. Robert Betz hält Vorträge in vielen deutschen Städten. Wir trafen ihn zwischen einem Seminar in Hamburg und einem Vortrag in Hannover.

Herr Betz, hat es damals plötzlich klick gemacht, und Sie haben eine neue Therapie erfunden?

Angefangen hat alles, weil ich für mich selbst eine Lösung gesucht habe. Ich steckte in einer schweren Krise, beruflich und privat. Mit Panikattacken, mit Ohnmachtsgefühlen. Ich habe etwa vier Wochen lang eine Therapie gemacht. Das hat mir die Kraft gegeben zu kündigen. Danach bin ich zwei Monate in der Eifel gewandert. Gehen ist für mich auch heute noch ein wichtiger Punkt. Auch im Sinne von: sich mal gehen lassen.

Sie haben einen radikalen Schnitt in Ihrem Leben gemacht – Job gekündigt und neu angefangen?

Ja, es war wirklich ein Neuanfang mit 42. Ich ging nach München und begann, mich mit den Fragen zu beschäftigen: „Was macht uns unglücklich, und wie kommen wir zu echtem Lebensglück?“, weil ich mir selbst helfen wollte. Und ich spürte: Das ist jetzt mein Ding und mein Weg. Dasselbe Gefühl hatte ich beim ersten Buch: Schreiben ist etwas, das mir Spaß macht.

Was ist der Kern der Transformations-Therapie?

Es geht um den Wandel, die Veränderung von Bewusstsein, von Überzeugungen und besonders von Gefühlen wie Angst, Wut, Schuld u. a. Wir sind zwar auch körperliche, aber vor allem geistige und spirituelle Wesen. Und Veränderungen geschehen von innen nach außen. Der Weg dahin führt vor allem über das innere Kind in uns. Wir erinnern uns, dass der Mensch ein Wesen mit göttlicher Schöpferkraft ist.

INTERVIEW

Wie gehen Sie denn mit kritischen Stimmen um?

Dass ich auch auf Kritik treffe, gehört nun mal dazu. Ichbürste ja gegen den Strich. Wenn ich sage „Willst du normal sein oder glücklich?“, ist das für den einen oder anderen eine Provokation. Jeder darf Kritik üben, ich rechtfertige mich dann nicht.

Sie sagen, alles, was man tut, soll man mit Freude machen. Was raten Sie Menschen, die zum Beispiel keinen Spaß am Job haben?

Wer keinen Spaß im Leben oder an seinem Beruf hat, der verliert Energie. Das sorgt für Mislaune und Burn-out. Der Körper hört die ganze Zeit mit, ob man Freude am Leben hat. Wenn man etwas ohne Freude macht, ist das sinnlos. Es hat keinen Wert. Weder für einen selbst noch für andere.

Aber die meisten arbeiten doch einfach, um Geld zu verdienen ...

Richtig, aber dann dürfen sie sich nicht wundern, wenn sie in Erschöpfung enden. Alle Milliarden Zellen des Körpers spüren genau, ob ich glücklich bin oder nicht.

Wie schaffe ich es denn, in den Zustand der Freude zu kommen?

Indem ich mich erst mal entscheide, das Leben nicht mit irgendetwas zu verdaddeln, sondern ganz bewusst auf mein Herz zu hören. Ich muss mich der Möglichkeit öffnen, dass ich der Schöpfer meines Lebens bin. Aber wir leiden an Unbewusstheit und Unklarheit. Durch unsere Art zu denken und zu handeln erschaffen wir uns Frust und Unglück selbst. Wir Menschen sind kleine Kinder in erwachsenen Körpern. Wir haben nicht gelernt, uns selbst glücklich zu machen.

Was also können wir konkret tun?

Der Schlüssel heißt: Ich darf mich um das kleine Kind in mir kümmern. Das Kind in uns ist die Quelle für mehr Freude und Lebendigkeit. Vereinfacht gesagt: Je mehr das kleine Kind spielen darf, desto mehr Freude hat es am Leben. Für mich ist essenziell, mich mehr und mehr um den kleinen Robert zu kümmern. Vor 20 Jahren war das Thema Selbstliebe verpönt, es gab kein Buch darüber. Aber: Jeden Tag eine Stunde Zeit für sich, das kann jeder schaffen, auch Mütter mit drei Kindern. Selbstliebe ist für eine Gemeinschaft, sei es Familie oder Firma, ungemein wichtig. Man kann sagen, dass die Selbstliebe die Basis der Transformations-Therapie ist. Ich fühle meine Gefühle, ich tue, was mein Herz mir sagt. Mein Konzept zum Glücklichen sein heißt: Freude und Frieden, Fülle und Freiheit. Wir sind keine Marionetten, wir sind der Schöpfer unserer Welt.

INTERVIEW **SUSANNE WALSLÉBEN**



MEHR GEFÜHL

Ganz neu von Robert Betz: „Jetzt reicht's mir aber!“, Heyne, 9,99 Euro

SCHRITTE ZUM GLÜCK

SELBSTLIEBE kann man lernen. Und das ist gar nicht schwer. Fünf Tipps von Robert Betz

Ich entscheide mich, aus meinem Leben das Beste zu machen

Ich übernehme Verantwortung für mich selbst und für mein Leben

Ich verurteile weder mich noch andere Menschen

Ich schenke mir ab jetzt all das selbst, was ich – meist unbewusst – von anderen erwartet habe

Ich bin bereit, mich selbst zu meiner besten Freundin zu machen

Vitalisiert Muskeln

Direkt-Magnesium der EXTRA-KLASSE

Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA direkt. Unterstützt die Funktion der Muskeln. Hochdosiertes Direktgranulat mit 400 mg Magnesium. Für die schnelle Magnesiumversorgung – einfach, direkt, praktisch.

- **EXTRA STARK** mit 400 mg Magnesium
- **EXTRA FRUCHTIG** durch natürliches Orangenfruchtpulver
- **Nur 1x täglich**



SCHNELLE EINNAHME

Mit Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt und Magnesiumoxid.



Magnesium-Diasporal® Auch in anderen Darreichungsformen. Nur in der Apotheke.

Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA direkt, Direktgranulat. Nahrungsergänzungsmittel bei erhöhtem Magnesiumbedarf. Mit Süßungsmittel (Sorbit), ohne Zucker. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning