



# „Das Herz kennt den Weg. Ihm vertraue ich“

Robert Betz ist Lebenscoach und Bestseller-Autor. Wir wollten wissen: Wo, bitte, geht's zum Glück?

**H**err Betz, Ihr neues Buch heißt „Werde, der du sein willst“. Was bedeutet das?

Das Buch ist Aufforderung und Anleitung, sich neuen Gedanken zu öffnen. Gedanken, mit denen wir auf andere Weise auf uns selbst, das Leben und unsere Mitmenschen schauen. Es ist vor allem eine Aufforderung, auf unsere innere Stimme zu hören, die weiß, wer wir in unserem Innersten sein wollen und sind. Das Buch soll Menschen ermutigen, in ihrem Leben weiterzugehen. Die meisten wissen, was sie nicht wollen, nur sehr wenige können sagen, was sie wirklich wollen.

**Wie können wir unser Glück gestalten, wenn wir in zahlreichen Zwängen und Verpflichtungen stecken?**

Erst einmal ist es notwendig, diese Zwänge und Verpflichtungen als unsere eigenen Schöpfungen zu betrachten. Die sind nicht vom Himmel ge-



**WERDE, DER DU SEIN WILLST**  
Robert Betz bietet in seinen Seminaren auch persönliche Gespräche an

fallen. Sie stammen vor allem aus der Situation unserer Kindheit, in der wir Gedanken, wie „man“ zu leben hat, übernommen haben. Zum Beispiel: Ich muss mir die Liebe und Anerkennung anderer erarbeiten, indem ich ihre Erwartungen erfülle. Als Erwachsene müssen wir prüfen, was unser Herz will, um glücklich zu sein. Ich habe nichts gegen Verpflichtungen, die wir aus Liebe bewusst eingehen – zum Beispiel gut für unsere Kinder zu sorgen oder für den Partner da zu sein. Wenn ich aber nicht gut für mich selbst Sorge und auch mal „Nein“ sagen kann, wird aus diesem „Brauchen“ schnell ein „Missbrauchen“.

**Was können wir tun, um unser Herz zum Singen zu bringen?**

Indem wir uns diesem Herzen in der Mitte unserer Brust, nicht dem wunderbaren Pump-Organ Herz zuwenden und ihm etwas zutrauen. Das heißt: erkennen, dass hier – und nicht in

unserem Kopf – das Zentrum für Liebe und Freude liegt und unser inneres Wissen. Wenn wir anfangen, auf die Stimme unseres Herzens zu hören und ihr zu folgen, dann führt das zur Freude in uns.

**Vor Jahren entwickelten Sie die sogenannte Transformations-Therapie. Wie kam es dazu?**

Diese Therapieform entstand im Laufe meines eigenen Bewusstseins- und Veränderungsprozesses zwischen 1996 und 2002. In dieser Zeit war ich sehr auf der Suche nach Antworten. Zum Beispiel auf Fragen wie: Warum sind wir Menschen nicht glücklich? Das, was ich im Psychologiestudium gelernt hatte, gab mir darauf keine Antwort. Ich habe dann in meiner Praxis begonnen, auf andere Art mit Menschen zu arbeiten und sie nicht als arme Opfer zu betrachten.

**Sie waren erfolgreicher Manager. Was gab den Ausschlag, Transformations-Therapeut zu werden?**

Diese Wende habe ich einer Lebenskrise zu verdanken. Ich entdeckte auf meiner eigenen Suche nach meinem Lebenssinn, dass wir unsere meist unwahren, verurteilenden Ge-

*„Das Zentrum für Liebe und Freude liegt nicht im Kopf“*

danken verändern, unsere Gefühle verwandeln und in uns selbst Frieden und Freude finden können. Und habe begonnen, das weiterzugeben.

**Was bewegt die Frauen und Männer, die zu Ihnen kommen?**

Das sind sehr unterschiedliche Motive. Gemeinsam ist ihnen, dass sie sich ein leichteres, friedlicheres Leben mit mehr Freude, Gesundheit, Erfolg und Erfüllung wünschen.

**Können Sie drei Eigenschaften nennen, die ein glücklicher Mensch hat?**

Freude, Frieden und Liebe sind für mich drei wichtige Haltungen, die ich noch um die Dankbarkeit ergänzen würde.

**Sie bieten viele Meditationen an.**

**Wie groß ist die Kraft der Meditation?**

Meditationen sind lebensverändernd, weil sie Energien wieder in Fluss bringen. Und weil ich damit an das Wissen meines Herzens gelange.

**Welche Pläne haben Sie selbst für die Zukunft?**

Ich halte nichts von langfristigen Plänen. Das Herz kennt den besten Weg. Ihm vertraue ich.

INTERVIEW S. WALSLÉBEN



**GUT GELAUT**

FÜR SIE-Vize Susanne Walsleben sprach mit Robert Betz über Glück und sein neues Buch: „Werde, der du sein willst“ (GU, 16,99 Euro)