

Bild Bestseller

Verbessern Sie Ihre Beziehungen

Robert Betz erklärt, wie sie ihr Leben verändern

Es gibt Menschen, die in uns Ärger und Wut auslösen. „In Wirklichkeit bist du nicht dem anderen gegenüber, sondern deinen eigenen Gefühlen gegenüber ohnmächtig“, sagt Robert Betz und stellt in seinem neuen Buch einen Weg vor, Frieden mit sich selbst und seinen Mitmenschen zu machen. Denn ganz im Gegensatz zu negativen Gefühlen verdienen die Menschen, die erfolgreich unsere Knöpfe drücken, unseren Dank dafür, dass sie uns Bereiche in unserem Leben bewusst machen, in denen wir noch nicht klar sind.

In seinem neuen Buch möchte Coach und Transformations-Therapeut Robert Betz den Weg zu innerem und äußeren Frieden aufzeigen.

Wer etwas ändern will, darf sich vorher genau anschauen, wie das Bisherige erschaffen worden ist. „Ich kann die Unlust gut verstehen, die viele bei dem Gedanken empfinden, noch einmal gründlich zurückzuschauen in ihre Vergangenheit“, sagt der Therapeut. Doch daran führt kein Weg vorbei, denn nicht selten sind es verurteilende Gedanken über uns selbst und unsere Mitmenschen, die uns blockieren. „Besonders die Gefühle von Ärger, Enttäuschung oder Kränkung, von Wut und Ohnmacht, Neid und Eifersucht, der ganze Unfrieden mit uns selbst und unseren Mitmenschen in der Gegenwart“, sagt Betz. „Sie wollen uns zeigen, dass wir mit unserer eigenen Vergangenheit, mit dem, was vor langer Zeit und mit dem Kind geschah, das wir einmal waren, nicht „fertig“, nicht im Frieden sind.“

„Wenn Sie wirklich etwas ändern wollen in Ihrem Leben führt Sie die Frage: „Wer hat Schuld und wer nicht?“ nicht weiter, sondern in eine Sackgasse.“ Robert Betz

Ein wichtiger Schritt ist die Entscheidung gegen die Opferhaltung und für die Selbstbestimmung. Wer allerdings selbstbestimmt leben möchte, ist aufgefordert, sich bewusst zu werden, was in seiner Vergangenheit liegt und wie er seine Zukunft sieht.

Betz fordert seine Leser auf, sich die Kernfragen zu ihren Beziehungen mit ihnen selbst und mit ihrem Leben schriftlich zu beantworten.

Fragen zu Ihnen selbst und zu Ihrem Leben

1. Wozu, glaube ich, bin ich auf der Welt? Was könnte der Sinn meines Lebens sein? Welchen Sinn soll es haben, dass ich in diese Welt hineingeboren bin und jetzt in diesem Körper lebe?
2. Was denke und fühle ich über mein Frau-sein beziehungsweise über mein Mann-Sein?
3. Für wie wertvoll und liebenswert halte ich mich selbst? Was an mir empfinde ich als zutiefst liebenswert und liebe es?
4. Was denke ich über meine Talente, Fähigkeiten, Gaben und innere Schätze? Habe ich sie schon erkannt und wertschätze sie?
5. Was denke und fühle ich über meinen Körper? Pflege ich zu ihm eine liebevolle, dankbare Beziehung oder habe ich viel an ihm auszusetzen? Kann ich schon erkennen, dass er mein perfekter Diener ist, der keine „Fehler“ machen kann und stets die Wahrheit sagt?

6. Was denke und fühle ich über die Erfahrungen meiner Kindheit und Jugend mit Mutter, Vater und eventuell Bruder und/oder Schwester?
7. Was denke und fühle ich über meine bisherige berufliche Vergangenheit? Empfinde ich meinen beruflichen Weg als erfolgreich oder eher als erfolglos? Und wie denke ich über meine bisherigen sogenannten Misserfolge? Kann ich ihren Wert für mein Leben schon erkennen?
8. Wie denke und fühle ich über meine bisherigen Beziehungen zu den Partnern (Männern oder Frauen) meines Lebens? Mit wem von ihnen bin ich in meinem Innern noch nicht im Frieden? Zu wem kann ich innerlich noch nicht sagen „Danke für alle Erfahrungen mit dir“?
9. Welche unangenehmen Gefühle lösen Situationen und meine Mitmenschen im privaten und beruflichen Umfeld immer wieder in mir aus? Sind es eher Verunsicherung oder Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit, Ärger, Wut oder Hass, Kleinheit und Minderwertigkeit, Neid und Eifersucht, Einsamkeit oder Trauer?
10. Wie will ich einmal auf mein Leben zurückschauen, wenn ich aus meinem Körper gehe? Welche Art und Qualität von Leben will ich dann gelebt haben, damit ich mit dem Gefühl von Erfüllung und inneren Frieden hier auf der Erde Abschied nehmen kann?

Die Zwischenbilanz des bisherigen Lebens legt den Grundstein für die Veränderung.