

*Carsten Schubert*



# ***100 INSPIRATIONEN 100% LEBEN***



Vaterfrieden-Verlag

DEIN GEDANKENBUCH



Carsten Schubert

# ***100 INSPIRATIONEN*** ***100% LEBEN***

Impulse für volle Lebenskraft,  
Begeisterung und Motivation



Carsten Schubert

# **100 INSPIRATIONEN 100% LEBEN**

Impulse für volle Lebenskraft,  
Begeisterung und Motivation



[www.100inspirationen.de](http://www.100inspirationen.de)



## **Widmung**

*DIESES BUCH WIDME ICH DIR.*

*DU BIST EIN EINZIGARTIGES UND WUNDERVOLLES WESEN.*

*BEGEISTERUNG UND INSPIRATION SIND DEINE NATUR.*

*DU HAST DIE UNSTERBLICHE BEGABUNG, IN JEDEM  
AUGENBLICK DEINES LEBENS DAS GLÜCK DURCH DEINE ADERN  
RAUSCHEN ZU LASSEN.*

*DU BRAUCHST DICH DEM ENERGIEFLUSS NUR ZU ÖFFNEN.*

*TRAU DICH.*

## ZUGANG

1. Dein Leben ist dein größtes Geschenk. Packe es aus!
2. Schließe Frieden mit deinem Vater
3. Schließe Frieden mit deiner Mutter
4. Erforsche deine Familiengeschichte
5. Erkenne deine Spiritualität an
6. Heilige deine Sexualität
7. Ehre deinen Körper und achte auf deine Gesundheit
8. Sorge für dein inneres Kind
9. Kultiviere das Spielen
10. Gehe in die Natur
11. Werde still und vertraue deiner inneren Stimme

## ZUSPRUCH

12. Sprich positive Affirmationen aus
13. Verbanne Nörgler aus deinem Leben
14. Beschenke deine Mitmenschen mit Mutmacher-Worten
15. Vermeide Negationen
16. Sage NEIN, wenn du Nein sagen willst
17. Vermeide negative Nachrichten
18. Sprich deine Wertschätzung aus (kein Lob!)
19. Sprich anderen Menschen zu
20. Sprich über Schönheit
21. Sprich über Lösungen
22. Sprich über die Liebe

## ZUVERSICHT

23. Öffne dich für den höheren Sinn in deinem Leben
24. Reaktiviere großes Denken
25. Entwerfe die Vision deiner Zukunft

26. Pflege eine Visions-Tafel
27. Erfolg ist in dir angelegt
28. Öffne dein Herz für die Hoffnung
29. Habe Vorbilder
30. Achte deine Angst als Wegweiser
31. Setze dir anspruchsvolle Ziele
32. Vergiss, was dir schadet
33. Schreibe deine Grabrede

## TALENTE

34. Mache mehr von dem, was dir Freude macht
35. Lasse dich von deinem Kampfgeist inspirieren
36. Erwarte das Gute
37. Du hast einen Auftrag in diesem Leben. Finde ihn!
38. Frage deine Freunde, was sie an dir schätzen
39. Gib dein BESTES: jeden Tag, in jeder Situation
40. Aktiviere ein Hobby
41. Erlaube dir NEU-GIER
42. Unterbrich ROUTINEN
43. Kultiviere GÄRTNER-Spirit
44. Was hat dich als Kind inspiriert?

## TEAM

45. Organisiere dein Inspirations-Team
46. Suche dir Mentoren
47. Pflege deine Freundschaften
48. Sei dir selbst bester Freund/beste Freundin
49. Suche gezielt neue Freunde
50. Umgib dich mit Menschen, die dich nähren
51. Deine Kollegen sind deine täglichen Lehrer
52. Partnerschaft schafft Partner
53. Kultiviere das Delegieren. Gib ab!
54. Deine Familie ist deine Kraftquelle
55. Pflege und ehre deine Liebesbeziehung



## TRAINING

56. Macht kommt von Machen. Tue was zu tun ist. JETZT.
57. Gib dich dem Dienen hin
58. Übe 10.000 Stunden
59. Investiere in deine Entwicklung
60. Fordere und pflege deinen Körper
61. Sei Grenzgänger
62. Gehe früh zu Bett
63. Stehe früh auf
64. Praktiziere dienliche Gewohnheiten
65. Spüre dein Glück
66. Gehe die „Extra-Meile“

## REGELN

67. Entscheidungen haben einen Preis. Zahle ihn bewusst!
68. Übernimm die GANZE Verantwortung
69. Sorge für dienliche Regeln
70. Halte Maß! Achte auf Disziplin!
71. Überlasse den anderen, was sie über dich denken
72. Deine Gefühle sind deine Gefühle
73. Beende, was du begonnen hast
74. Vertraue dem Scheitern
75. Vergleiche dich nur mit dir selbst
76. Schenke, um zu empfangen
77. Deine Gedanken formen deine Realität

## RÄUME

78. Öffne dich für deine Spiritualität
79. Verschaffe dir Freiraum
80. Gib deinen Konflikten Zeiten und Orte
81. Kritik ist DEIN Kick
82. Gehe in den Wald
83. Plane das NICHTSTUN
84. Erschließe dein Königreich
85. Erlaube dir große Ziele in träumerischen Räumen
86. Engagiere dich
87. Erfahre Erfahrung
88. Lasse dich von deiner Kreativität inspirieren

## RITUALE

89. Beginne den Tag mit einem bewussten Morgenritual
90. Schau in den Spiegel und siehe Gottes Schönheit
91. Feiere Feste
92. Belohne dich regelmäßig mit Kleinigkeiten
93. Überrasche deine Liebsten
94. Achte deine Ahnungen
95. Visualisiere deine Zukunft
96. Schau inspirierende Filme
97. Lies inspirierende Texte
98. HÖRE deine Musik und TANZE
99. Sprich deinen Dank aus
100. LIEBE das L(!)EBEN

*Dein Leben ist DEIN Fest.  
Feiere es täglich.*

## **1. Dein Leben ist dein größtes Geschenk. Packe es aus!**

Deine wahre Natur wartet tief in dir darauf, in vollem Glanz scheinen zu können. Entwicklung heißt, die verstrickenden Verwicklungen deiner Vergangenheit zu lösen. Stell dir jeden Tag vor, dass alles, was dir geschieht, Geschenke sind. Packe sie aus.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Nimm dir ein weißes Blatt Papier und vollende den Satz „Der Sinn meines Lebens ist...“ so oft, bis das Blatt auf beiden Seiten vollgeschrieben ist.

*Dein Vater ist der Zugang zu männlichen Qualitäten wie Mut, Durchsetzungskraft und Verantwortungsbewusstsein.*

## **2. Schließe Frieden mit deinem Vater**

Dein Vater war der erste Mann deines Lebens.

Als Mann prägt er dein Verständnis von Männlichkeit. Als Frau prägt er dein Bild über Männer.

Seine Fürsorge und Liebe war oft versteckt hinter einem Verhalten, das nur über das Verständnis seiner Geschichte nachvollziehbar wird.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Erforsche die Geschichte deines Vaters. Lerne ihn besser kennen.

*Das Ehren deiner Mutter öffnet dir den Zugang zu weiblichen Qualitäten wie Gebären (Idee ins Leben bringen), Bewahren (Mutter Erde erhalten) und Fühlen (Herz öffnen).*

### **3. Schließe Frieden mit deiner Mutter**

Deine Mutter war die erste Frau deines Lebens.

Als Frau prägte sie dein Verständnis von Weiblichkeit. Als Mann lieferte sie die idealisierte Vorlage bei der Wahl deiner Partnerin.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Schreibe die Geschichte deiner Mutter auf.

*Alles was du ahnst, reicht von deinen Ahnen in dein Bewusstsein.*

#### **4. Erforsche deine Familiengeschichte**

Du lebst in einem familiären Energiefeld, das bis zu sieben Generationen in deine Vergangenheit reicht. Du stehst auf den Schultern deiner Ahnen und kannst weiter schauen als sie. Du hast die Chance, alte Muster aufzulösen, Tabus zu brechen und Geheimnisse zu lüften. Diese Ahnenarbeit tust du für deine und die nachfolgende Generation.

**Spontaner Gedanke:**

#### **Übung**

Nimm dir ein großes Blatt Papier und zeichne deinen Stammbaum.

*Inspiration lebt von inspirierenden Augenblicken. Gib dich hin!*

## **5. Erkenne deine Spiritualität an**

Der Mensch ist ein Homo religiosus.

In deiner Natur ist die Verbindung zur dich umgebenden Natur angelegt.

Wahre Kraft fließt dir dann ganz natürlich zu, wenn du dich den spirituellen Kräften des Lebens hingibst.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Suche dir am Abend einen ruhigen Platz in der Natur und schaue schweigend die Schönheit.

# *Sex ist Genuss, Gebet und Schöpfung.*

## **6. Heilige deine Sexualität**

Sexualität ist in allen Zeiten die verschmelzende Mobilisierung der männlichen und weiblichen Energie. Wahre Lebenskraft entspringt dieser Verbindung und lädt den Menschen energetisch auf. Über die Jahrhunderte ist viel Scham in Bezug auf Sexualität entstanden, die wir auflösen dürfen.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Sprich mit deinem Partner/deiner Partnerin so offen du kannst über deine sexuellen Bedürfnisse.

*Dein Körper verkörpert Dich.  
Wie du gehst, so geht es dir.  
Wie du aussiehst, so sieht es in dir aus.*

## **7. Ehre deinen Körper und achte auf deine Gesundheit**

Dein Körper ist das Haus für deine Seele.

Gehe sorgsam mit ihm um und achte darauf, wie du ihn benutzt. Bewege ihn. Prüfe deine Essgewohnheiten. Prüfe deine Gedanken.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Gestalte den morgigen Tag bewusst zur Ehre deines Körpers. Was isst du? Was denkst du? Was fühlst du? Wie bewegst du dich?



*Das Kind in dir zeigt dir unbeschwerte Wege in der Schwere deines Alltags.*

## **8. Sorge für dein inneres Kind**

Das Kind in dir will von dir ernst- und angenommen sein.

Erkenne an, dass du ungelebte kindliche Anteile in dir trägst. Übernimm aktive Elternschaft für den kleinen Jungen oder das kleine Mädchen in dir.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Nimm dir heute Zeit für intensive Augenblicke des STAUNENS.

*Das Spiel ist  
der Ernst des Lebens.*

## 9. Kultiviere das Spielen

Spielen ist zweckfreies Lernen.

Der Mensch lernt die wichtigsten Dinge im Leben spielend und ohne Ziel.

Im Spiel kultivierst du die Freude am zweckfreien Tun und die Hingabe an einen Prozess.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Welches Spiel wolltest du schon lange wieder einmal spielen? TUE ES.

*Inspiration erfasst dich draußen  
in der Natur.*

## **10. Gehe in die Natur**

Du bist ein Kind der Natur.

Über Jahrtausende haben unsere Ahnen die Kraft der Natur geehrt.

Draußen in der Natur kommst du mit deiner inneren Natur in Kontakt.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Suche dir ein Stück Natur in deiner Nähe und halte dich regelmäßig dort auf.

*Stille kommt von Stehen.  
Wer nur läuft,  
läuft seiner Wahrheit davon.*

## **11. Werde still und vertraue deiner inneren Stimme**

Deine innere Stimme ist die Weisheit des Lebens, die durch dich hindurch zu dir spricht.  
Vertraue ihr.  
Gewöhne dir am Morgen und am Abend ein Ritual der Stille an.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Nimm dir heute in jeder (!) Stunde für eine Minute Zeit, in dich hineinzuhören.

*Sprache ist ein Werkzeug für den  
Aufbau deines glücklichen Lebens.  
Schärfe und nutze es.*

## **12. Sprich positive Affirmationen aus**

Sprache formt Wirklichkeit.

Worte erschaffen Kraftfelder, die Energie in dir und deiner Umgebung aufbauen.

Gute Worte sind der erste Schritt zu guten Taten.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Schreibe dir für heute einen positiven Gedanken auf und sprich ihn jede Stunde einmal aus.

*Nörgler sind die Sprengmeister  
der Schönheit.*

### **13. Verbanne Nörgler aus deinem Leben**

Nörgler binden Aufmerksamkeit und Energie.

Menschen mit negativen Wirklichkeitskonstruktionen sind die Architekten des Zerfalls.

Meide solche Menschen, wo du kannst, und verlasse Orte, an denen genörgelt wird.

#### **Spontaner Gedanke:**

#### **Übung**

Schaue in deinem Umfeld nach Nörglern und prüfe, wie du dich dieser negativen Energie entziehen kannst.

*Mut ist das Gut, das allem Leben  
das Gute zumutet.*

## **14. Beschenke deine Mitmenschen mit Mutmacher-Worten**

Dein Zuspruch für deine Mitmenschen dient dem Fluss des Lebens.

Ein gutes Wort von dir hilft deinem Gegenüber, eine innere Hürde zu nehmen  
und sein Potenzial zu zeigen.

Mutmacher-Worte wirken Wunder.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Achte heute auf deine Intuition. Wenn du den Impuls verspürst,  
ein gutes Wort zu formulieren, dann **SPRICH** es aus.

*Negationen sind unbewusst wirksame  
Energien, die deine Kraft binden.  
Sprich in Lösungen!*

## **15. Vermeide Negationen**

„Das ist kein Problem“.

Dein Gehirn konstruiert emotional besetzte Vorstellungsbilder und überschreibt Negationen.

Kein Problem lässt ein Problem-Bild in deinem Kopf entstehen, welches Energie bindet und wieder aufgelöst werden will.

„Sehr gern“ ist in vielen Fällen eine Alternative.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Achte heute auf deine Alltagssprache und forsche nach Negationen.

Dann formuliere sie um und lasse die Worte auf dich wirken.



# *Dein NEIN schärft deine KONTUR.*

## **16. Sage NEIN, wenn du Nein sagen willst**

Traue deinem ersten Gedanken, wenn Erwartungen an dich herangetragen werden.

Wenn ein NEIN in dir aufsteigt, sprich es aus.

Du markierst deine Grenzen, und deine Mitmenschen erkennen besser, woran sie mit dir sind.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Achte auf dein Bauchgefühl und sage bei der nächsten Gelegenheit NEIN.

Schreibe dir auf, welche Gedanken und Gefühle du in dir wahrgenommen hast.

*Nachrichten sind gerichtete Information.  
Prüfe, wonach du dich richten willst,  
und informiere dich aktiv.*

## **17. Vermeide negative Nachrichten**

Nachrichten sind Informationen, nach denen wir uns richten.  
Der Großteil der Nachrichten, die du konsumierst, ist negativ.  
Deine Kapazität für das Sehen des Guten ist im Schlechten gebunden.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Unterbrich für einen Monat den Konsum von Nachrichten im Radio, im Internet oder im Fernsehen.  
Was stellst Du fest?

*Wertschätzung ist der Schatz,  
der den Wert einer Sache schätzt.*

## **18. Sprich deine Wertschätzung aus (kein Lob!)**

„Deine Präsentation hat mir so gut gefallen, ich danke dir sehr für deine Mühe.“

Das ist Wertschätzung auf Augenhöhe.

„Gut gemacht.“ Diesem Lob liegt ein Gefälle zu Grunde. Der Lobende bewertet die Leistung nach seinem Maßstab. Echte Wertschätzung schätzt den Wert im Anderen.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Achte heute auf Gelegenheiten, in denen dir etwas gefällt und was dir dabei durch den Kopf geht.  
Sprich deine anerkennenden Gedanken aus.

*Zuspruch fördert  
Aufbruch  
zum Durchbruch.*

## **19. Sprich anderen Menschen zu**

Zuspruch ist der Schlüssel für ein inspirierendes Miteinander.  
Sprich Menschen spontan zu, wenn du den Impuls dazu bekommst.  
Bedanke dich für Kleinigkeiten in deinem Alltag.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Achte heute auf das Gute in anderen Menschen und sprich es aus.

*Schönheit entsteht in dem Moment,  
in dem du erkennst, dass Schönheit  
in allen Dingen angelegt ist.*

## **20. Sprich über Schönheit**

Schönheit umgibt dich.

DU bist vom Leben eingeladen, sie zu sehen und zu würdigen.

DU bist schön, die Natur ist schön, das Leben ist schön. Sprich darüber.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Sprich heute in deinem Umfeld über die schönen Dinge.

Teile deine Gedanken zum Thema Schönheit.

*Die Lösung und das Problem  
bedingen einander.  
Sie bilden zwei Teile eines Ganzen.*

## **21. Sprich über Lösungen**

Jedes Problem enthält bereits seine Lösung.

Das Gespräch über Lösungen erschafft einen trancehaften Lösungsraum.

Dein im Unbewussten gespeichertes Lösungswissen steigt dann in dein Bewusstsein auf.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Sprich heute mit bekannten oder unbekanntem Menschen über die Lösung deines Lieblingsproblems. Frage einfach.

*Das liebende Wort lockt die Liebe  
an jeden Ort.*

## **22. Sprich über die Liebe**

Die Liebe ist das Einzige im Leben, das überall in Fülle versteckt vorhanden ist.  
Wenn du über die Liebe sprichst, zeigt sie sich.  
Sprache ist dir vom Leben gegeben, um die Liebe mit deinem Geist zu beleben.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Wo Hass ist, da ist die Liebe im Schatten verborgen. Konzentriere dich für einen Moment auf deinen Lieblings-Feind und schaue, was er für gute Seiten hat. Sage es ihm.

*Den Sinn deines Lebens empfängst du,  
wenn du dich DEINEM Leben öffnest.*

## **23. Öffne dich für den höheren Sinn in deinem Leben**

Dein Leben hat einen Sinn.

Manchmal scheint er verborgen. Du bist Teil im Konzert der Schöpfung und das Orchester wartet auf deinen Einsatz. Wenn Du ihn verpasst, lädt der göttliche Dirigent dich immer wieder neu ein. Bis du mitspielst.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Entdecke den tieferen Sinn deiner Arbeit. Was bewirkst du mit deinem Tun?



*Großes Denken ist der Pionier  
großer Taten.*

## **24. Reaktiviere großes Denken**

Als Kind war dein Denken magisch und voller Inspiration.  
Du konntest am Tag träumen und dir große Gedanken gestatten.  
Später hast du gelernt, großes Denken als Träumerei zu entwerten.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Welcher Gedanke erscheint dir als „unrealistische“ Träumerei?  
Schreibe ihn auf. Er ist DEINE Wahrheit.

*DU bist der Architekt deiner Zukunft.*

## **25. Entwerfe die Vision deiner Zukunft**

Architektur heißt BauKUNST.

Dein Morgen ist die Konstruktion deiner Gedanken und Gefühle im Heute.

Alles im Leben entsteht zweimal. Erst als gedachter Plan, dann als wirksame Wirklichkeit.

Schöpferkraft ist in dir angelegt. Nutze sie!

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Schreibe einen Brief an dich.

Titel: Meine ideale Woche in zehn Jahren.

*Visionen sind Bilder in deinem Innen,  
die im Außen von dir erschaffen  
werden sollen.*

## **26. Pflege eine Visions-Tafel**

Reserviere eine Wand in deiner Wohnung für ein großes weißes Blatt Papier.  
Schreibe Gedanken dahin, klebe Fotos daran oder male Bilder darauf.  
Diese Visions-Tafel ist die Brücke zu deinem Unterbewusstsein.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Tritt jeden Abend vor dem Schlafengehen vor deine Visions-Tafel und lasse deine Gedanken für sieben Minuten kreisen.

*Wenn du machst was du willst,  
hast du Spaß. Wenn du tust,  
was du sollst, hast du Erfolg.*

## **27. Erfolg ist in dir angelegt**

Dein Erfolg ist die Folge deiner Entscheidungen.

Aufgaben im Leben erfordern manchmal die Aufgabe von lieben Gewohnheiten.

Deine Angst ist ein sicherer Wegweiser.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Welche Gewohnheit willst du aufgeben, damit du deine Aufgabe besser erfüllen kannst?

*Deine Hoffnung ist deine wahre Natur.  
Lasse dich von ihr führen.*

## **28. Öffne dein Herz für die Hoffnung**

Deine Hoffnung entspringt der Weisheit deines Herzens.

Dein Herz weiß, dass hinter allen Dingen die Liebe steckt.

Deine Hoffnung ist deine natürliche Verbindung zur liebenden Weisheit des Lebens.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

In welcher Herzensangelegenheit zweifelst du heimlich? Schau auf das, was im besten Fall passieren könnte. Konzentriere dich exklusiv-extra-explizit darauf.

*Vorbilder sind Vorboten deiner  
Reise auf deinem Weg  
zur Lebens-Meisterschaft.*

## **29. Habe Vorbilder**

Vorbilder sind Menschen, die etwas können, was du auch können könntest, wenn du dich trauen tätest :o).

Das Potenzial ist in dir angelegt, sonst würdest du mit diesen Menschen nicht in Resonanz gehen. Schau, was sie machen, und mache es auf deine Art für 10.000 Stunden nach.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Nimm dir ein weißes Blatt Papier und schreibe DEINE Vorbilder darauf.  
Was fasziniert dich an diesen Menschen?

*Angst ist eine Ahnung von Gefahren,  
die du teilweise von deinen Ahnen  
übernommen hast.*

### **30. Achte deine Angst als Wegweiser**

Deine Angst führt dich auf dem Grenzwall deiner Komfortzone.

Schaue ins Land der Möglichkeiten, das sich vor dir auftut, und wisse: Der Großteil der Dinge, vor denen wir Angst haben, tritt NIEMALS ein.

Angst hat eine Schutzfunktion. Finde heraus, wovor sie dich bewahren will.

#### **Spontaner Gedanke:**

#### **Übung**

Was ist deine größte Angst? Sprich sie aus und teile sie mit einem vertrauten Menschen.

*Ziele bündeln deine Kräfte  
und mobilisieren schlummernde  
Lebensenergie in dir.*

### **31. Setze dir anspornende Ziele**

Ziele sind innere Bilder von Momenten, die du erleben willst.

Die Kunst ist es, dem Prozess zum Erreichen des Ziels in seiner ganzen Tiefe zu vertrauen.

Gehe einfach los. Es ist DEIN Weg, der sich vor dir auftut.

**Spontaner Gedanke:**

#### **Übung**

Welches Ziel spornt dich für das nächste Jahr an?



*Vergessen ist Essen für deine Seele.*

## **32. Vergiss, was dir schadet**

„Hätte ich nur damals...“. Grübeleien binden deine wertvolle Lebenszeit.  
Nimm Abschied und betraue Vergangenes.  
Du hast etwas gewonnen aus der verlorenen Chance. Schau hin!

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Worüber ärgerst du dich immer wieder, obwohl es lange vergangen ist?  
Schreibe es auf, verbrenne den Zettel und bedanke dich für die Lernerfahrung.

*Dein Tod ist dein wichtigster  
Lehrer. Achte ihn und nimm  
seine Botschaft ernst.*

### **33. Schreibe deine Grabrede**

Menschen bereuen auf dem Sterbebett, was sie NICHT gewagt haben.  
Beste Freunde sprechen von deinen hellen Seiten, deinem Licht.  
Liebste Feinde sprechen von deinen dunklen Seiten, deinem Schatten.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Was würdest du an deinem Grab bereuen? Was sagen Freund und Feind?  
Schreibe es auf.

*Lasse dich von belebender  
Freude beschwingen!*

### **34. Mache mehr von dem, was dir Freude macht**

Freude bringt deine Lebensenergie zum Schwingen.  
Freude erschafft die Energie der Inspiration, nach der du dich sehnst.  
Im Alltag übersehen wir oft die Momente der Freude. Sorge dafür,  
dass du öfter Dinge tust, die dir tiefe Freude bereiten.

#### **Spontaner Gedanke:**

#### **Übung**

Welche deiner kleinen Freuden kannst du wie ein Ritual in dein Leben integrieren?  
Tue es für 7 Wochen, und es wird eine freudige Gewohnheit.

*Dein Kampfgeist spannt die Flügel auf,  
die dich im Leben tragen.*

### **35. Lasse dich von deinem Kampfgeist inspirieren**

Dein Impuls zum Kampf entspringt deiner tiefsten Wahrheit.  
Nutze diese Ur-Energie und verbinde sie mit deinem wachen Verstand.  
Plane klug und handle furchtlos. Das Leben führt dich.

**Spontaner Gedanke:**

#### **Übung**

Wo lässt du dich von deinem Verstand vom Kampf um eine Herzensangelegenheit zurückhalten?

*Das Gute wird aus dem Schlechten geboren.*

### **36. Erwarte das Gute**

Das Gute und das Schlechte sind die polaren Teile des Ganzen.  
Wenn das Schlechte sich zeigt, dann darfst du das Gute erwarten.  
Das Leben strebt nach Einheit, vertraue darauf.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Das Gute für dich zeigt sich, wenn du das Schlechte in deinem Leben ehrlich als Teil deiner unverwechselbaren Geschichte annimmst. Womit haderst du (noch)?

*Dein Auftrag trägt deinen Anteil auf  
die Skulptur der Schöpfung auf.*

### **37. Du hast einen Auftrag in diesem Leben. Finde ihn!**

Dein Leben folgt einem göttlichen Drehbuch.

Dein Leben fordert dich heraus, deine Rolle in diesem Skript zu spielen.

Sei bereit zu empfangen, und das Leben gibt dir die passenden Eingebungen.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Welcher Wunsch ruft in der Stille immer wieder nach dir?

*Freunde sehen mit Freude die Schätze in dir, die für deine Augen unsichtbar sind.*

### **38. Frage deine Freunde, was sie an dir schätzen**

Manchmal sehen wir die guten Dinge an uns nicht.

Deine Freunde kennen dich und deine blinden Flecken.

Gute Freunde schätzen den Schatz in dir, sowohl die positiven als auch die negativen Eigenschaften.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Frage deine Freunde: Was schätzt du an mir?

*Wenn du dem Leben dein Bestes gibst,  
gibt dir das Leben das Beste für dich.*

### **39. Gib dein BESTES: jeden Tag, in jeder Situation**

Dein Bestes lässt dich Erfahrungen sammeln, die dich jeden Tag reicher werden lassen.  
Dein Bestes liegt oft im Wachstumsraum kurz hinter deiner Komfortzone.

**Spontaner Gedanke:**

#### **Übung**

Welche besondere Situation gibt es immer wieder, in der du dein Bestes vor dir  
und der Gemeinschaft zurückhältst?



*Dein Hobby ist dein Steckenpferd auf deinem Ritt durch dieses Leben.*

#### **40. Aktiviere ein Hobby**

Das, was du freiwillig und gern tust, ist der Wegweiser zu deinen Talenten.  
Aktiviere, was dir Freude macht.  
Stelle Ressourcen an Zeit und Geld dafür frei.

**Spontaner Gedanke:**

#### **Übung**

Mit welcher Sache wolltest du dich schon lange Zeit beschäftigen?  
Beginne JETZT.

*Neugier ist die einzige SUCHT,  
die dir bei deiner SUCHE  
nach dem Glück dient.*

#### **41. Erlaube dir NEU-GIER**

Die Gier nach Neuem ist tief in DEINER NATUR angelegt.  
Das Neue ist der Raum, in dem du spielerisch und freiwillig lernend die Welt erforschst.  
Neugier stimuliert dein ganzes System und macht dich WACH.

**Spontaner Gedanke:**

#### **Übung**

Besuche heute einen Platz, an dem du noch nie im Leben gewesen bist.  
Öffne dich für das Neue.

*Der Bruch deiner Routinen eröffnet dir Raum für den Abbruch des Alten und den Aufbruch zum Neuen.*

## **42. Unterbrich ROUTINEN**

Routinen verschaffen Stabilität und Sicherheit für dein Verhalten. Das spart Energie. Die Unterbrechung deiner Routinen erlaubt es dir, sie auf ihre Tauglichkeit zu prüfen. Das kostet Energie. Es ist investierte Kraft, die deinem besseren Leben langfristig dient.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Frage deine Freunde, ob sie in deinem Verhalten Routinen sehen, von denen du dich freundlich verabschieden kannst.

*Du bist wie eine Pflanze.  
Dein Wachstum braucht guten  
Boden, den richtigen Platz  
und gedeihliche Pflege.*

### **43. Kultiviere GÄRTNER-Spirit**

Dein Leben ist dein Garten, in dem du dein Leben lang gärtnerst.

Was du säst, das erntest du.

Deine Gedanken, deine Gefühle, dein Tun und dein Lassen sind DEINE tägliche SAAT.

#### **Spontaner Gedanke:**

#### **Übung**

Was kannst du heute an guter Saat ausbringen?

Der erste Gedanke ist deine Wahrheit. Tue es.

*Das Kind in dir ist ein sicherer  
Wegweiser zu deinem Glück.  
Nimm es ernst!*

#### **44. Was hat dich als Kind inspiriert?**

Wir alle waren mal begeisterte Kinder.

Erziehung zieht uns die Begeisterung stückweise heraus und uns damit aus unserer Mitte.

Das Kind in dir fordert dich auf, deine Begeisterung zurück in deine Mitte zu verrücken.

**Spontaner Gedanke:**

#### **Übung**

Tue heute spontan etwas, worauf das Kind in dir Lust hast.

Egal, was die anderen denken.

*Erfolg folgt deinem Tun mit Sicherheit,  
wenn du deine Unsicherheiten mit  
anderen Menschen teilst.*

#### **45. Organisiere dein Inspirations-Team**

Menschen sind feinstoffliche Energiefelder, die einander in Schwingung versetzen.  
Die wohlwollende gegenseitige Unterstützung anderer eröffnet dir Räume im Denken und Handeln.  
Organisiere regelmäßig Zeiten und Orte mit Menschen, die dir wohlgesonnen sind.

#### **Spontaner Gedanke:**

#### **Übung**

Schreibe auf, mit welchen Menschen du gern mehr Zeit verbringen willst.  
Rufe Sie an und vereinbare Termine.

*Mentoren sind Inspirationsquellen,  
die deine inneren Quellen  
zum Sprudeln anregen.*

## **46. Suche dir Mentoren**

Mentoren sind Menschen, die Erfolg in dem Bereich haben, in dem du ihnen folgen willst.  
Es können mehrere Gebiete sein, in denen du dich weiter entwickeln möchtest.  
Menschen geben gern Erfahrung weiter, wenn du sie fragst.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Welche Menschen kommen für dich als Mentoren in Frage?  
Frage sie.

# *Freundschaft schafft Freude.*

## **47. Pflege deine Freundschaften**

Freunde sind Menschen, die sich freuen, wenn sie dich sehen.

In Gegenwart von Freunden tankst du auf.

Freundschaft lebt davon, dass die freudige Verbindung immer wieder neu erschaffen wird.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Sprich mit deinem besten Freund/deiner besten Freundin und vereinbare ein Treffen.



*Wenn du dir selbst treuer Freund bist, hast du mindestens einen treuen Freund.*

#### **48. Sei dir selbst bester Freund / beste Freundin**

Eine freundliche Beziehung zu dir selbst ist die Basis für die freundliche Beziehung zu deinen Mitmenschen.

Mache dir selbst kleine Geschenke.

Freue dich auf die Zeiten, die du regelmäßig mit dir selbst verbringst.

#### **Spontaner Gedanke:**

#### **Übung**

Verbringe für eine Woche jeden Tag eine Stunde Zeit nur mit dir.

Was verändert sich?

*Neue Freunde sind potenzielle treue Freunde.*

## **49. Suche gezielt neue Freunde**

Du entwickelst dich weiter und triffst auf deinem Weg neue interessante Menschen. Schau genau hin und traue dich, neue Freundschaften einzugehen. Neue Freunde inspirieren dich und stärken das Neue in deinem Leben.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Welche Menschen in Deinem Umfeld erfreuen dich?  
Wer kommt für eine Freundschaft in Frage?

*Deine äußere Welt formt deine innere Welt. Schau im Außen genau hin. So sieht es über kurz oder lang in deinem Innen aus.*

## **50. Umgib dich mit Menschen, die dich nähren**

Dein Umfeld ist DAS Energiefeld, welches dein Denken und Handeln prägt.  
Der Einfluss deiner Mitmenschen auf deine innere Form ist enorm.  
Achte sorgsam darauf, mit wem du deine Lebenszeit verbringst.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Welchen einen Menschen, der dich nährt, hast du lange Zeit nicht gesehen oder gesprochen?  
Nimm Kontakt auf.

*Erlaube dir deine Schatten von den lieben Kollegen beleuchten zu lassen.*

## **51. Deine Kollegen sind deine täglichen Lehrer**

Kollegen und Kolleginnen sind die Menschen, mit denen du deine meiste wache Lebenszeit verbringst. Sie legen ihren Finger in deine seit Kindertagen gespeicherten seelischen Wunden. Das Leben beschenkt dich mit „schwierigen“ Kollegen und „unmöglichen“ Chefs. Nutze deine Arbeitszeit für persönliches Wachstum und prüfe, welche Eigenschaften du in dir unterdrückst, die dich an deinen Kollegen stören.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Beschreibe das Verhalten deines liebsten Feindes in deinem Kollegium. Welche Eigenschaft davon hast du selbst und verbietest sie dir?

*Partnerschaft schafft dich, wenn  
dein Partner nix schafft.*

## **52. Partnerschaft schafft Partner**

Ein Partner/eine Partnerin ergänzt dich und führt euch beide zur Gänze.

Die Ergänzung lässt den Einzelnen heller glänzen.

Wachstum in der Partnerschaft folgt dem Gesetz von Schenken und Empfangen.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Würdige heute den Beitrag deiner Partner/Partnerinnen in deiner Beziehung,  
in deiner Familie und an deinem Arbeitsplatz.

# *Delegation ist die Revolution in der Evolution.*

## **53. Kultiviere das Delegieren. Gib ab!**

Arbeitsteilung in der Gruppe ist der Turbolader für die Entwicklung jeder Gemeinschaft. Schau, was dir schwerfällt, und suche dir darin Unterstützung. Konzentriere dich auf das, was du gut kannst. Delegiere konsequent.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

An welcher Sache reibst du dich schon lange Zeit auf und steckst fest?  
Suche einen Experten. Gib ab.

*Familie ist mehr als Kaffeekränzchen.  
Das Leben verleiht dir seinen  
Ehrenkranz, wenn du deine Familie  
ehren kannst.*

## **54. Deine Familie ist deine Kraftquelle**

Du hast viele Ressourcen von deiner Familie mitbekommen.

Eine starke Gesellschaft braucht starke Familien. Starke Familien brauchen starke Mitglieder.

Finde deine Stärke, dann dienst du dir selbst, deiner Familie und unserer Gesellschaft.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Es gibt Aufträge in deiner Familie, die NICHT deine Baustelle sind.

Gib die Verantwortung für Themen dahin, wo sie hingehört.

*Die Liebe ist ein Gewächs, das wächst,  
wenn du der Pflege gewachsen bist.*

## **55. Pflege und ehre deine Liebesbeziehung**

Deine Frau teilt ihre oder dein Mann seine Lebenszeit mit dir. Das ist eine Ehre für dich. Zeige deinem Gegenüber durch Worte und Taten, dass du dankbar dafür bist. Organisiere regelmäßige Zeiten, in denen Raum für die Liebe zwischen Euch entsteht.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Überrasche deinen Liebsten/deine Liebste heute spontan mit einer Geste.



*Macher gewinnen MACHT durch  
Machen. Nichtmacher verlieren Macht  
durch Nichtmachen.*

**56. Macht kommt von Machen. Tue, was zu tun ist. JETZT.**

Große Dinge im Leben beginnen mit kleinen Schritten.

Kleine Schritte liegen in deiner Macht.

Mache dich ans Werk und gehe viele kleine Schritte hintereinander.

**Spontaner Gedanke:**

**Übung**

Welcher kleine Schritt hat im Moment Priorität 1 für dich?

# *Dienerschaft und Meisterschaft sind das Gleiche.*

## **57. Gib dich dem Dienen hin**

Im Dienen verneigst du dich vor der gesamten Schöpfung und schöpfst Kraft für deine Schöpfungen.

Dienen ist tiefste Spiritualität.

Diene deiner Familie, deinen Freunden, deiner Gemeinschaft, deinen Kollegen und der Natur.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Welche lebensdienlichen Dinge wolltest du immer schon tun?  
Schreibe sie auf und sprich das Geschriebene aus.

*Übung bringt Vergnügung.*

## **58. Übe 10.000 Stunden**

Bis zur Meisterschaft in einer Sache braucht ein Mensch rund 10.000 Stunden Übung.  
Folge deinem Herzen und fange an.  
Übung lässt dich glänzen.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Widme dich heute einer Passion für eine Stunde.

*Bildung entsteht aus  
inneren Bildern.*

## **59. Investiere in deine Entwicklung**

Sorge dafür, dass dein Geist bunte, große und schöne Bilder der Welt malen kann. Deine Entwicklung braucht Ressourcen an Zeit, Geld und Hingabe. Lies Bücher und Texte, die dich weiterbringen. Schau inspirierende Filme und Videos. Lerne etwas Neues, mache eine Ausbildung oder besuche Seminare.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Plane einen Abend in der Woche für deine Bildung.

*Dein Körper ist das Haus deiner Seele.  
Sei ein körperbewusster HausHERR.*

## **60. Fordere und pflege deinen Körper**

Sorge dafür, dass du dreimal pro Woche deinen Körper zum Schwitzen bringst.  
Achte auf ausgewogene Nahrung.  
Pflege deine Hände und Füße, genieße Massagen und dehne deinen Körper.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Bewege dich heute an der frischen Luft.

*Hinter deinen Grenzen entfaltet sich  
der Raum DEINER Möglichkeiten.*

## **61. Sei Grenzgänger**

Deine Grenzen sind zuerst innere Grenzen.  
Praktiziere die Grenzerweiterung deiner Komfortzone.  
Gehe an dein Limit und surfe deine Grenzwallwelle.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Welche Komfort-Zonen-Zombies halten dich auf?  
Gib ihnen Namen.

*DEINE Träume sind die Botschafter der inneren Länder, die du bereisen sollst.*

## **62. Gehe früh zu Bett**

Dein System (Körper, Geist, Seele) braucht zwischen 7 und 8 Stunden Schlaf für deine ganze Leistungsfähigkeit über lange Zeit.  
Die letzte Stunde deines Tages entscheidet über die Qualität deiner Träume.  
Verzichte auf Nachrichten am Abend!

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Prüfe deine Einschlafgewohnheiten. Beende den Tag mit einer dankbaren Rückschau und lasse den kommenden Tag in voller Schönheit vor deinem geistigen Auge vorbeiziehen.  
Was willst du anders machen? Schreibe es auf.

*Der Sonnenaufgang ist seit allen Zeiten  
die Wiederkehr des Lebens.  
Erlebe Sonnenaufgänge in der Natur!*

### **63. Stehe früh auf**

Die ERSTE ist die wichtigste Stunde DEINES Tages.

Dein Unbewusstes ist durch deine Träume frisch angezapft. Gewöhne dir an, den Tag mit 15 Minuten Stille zu beginnen. Danach schreibe ein Tagebuch und praktiziere Körperübungen.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Stehe ab heute eine Stunde früher auf, als du es gewohnt bist (Empfehlung: 5 Uhr).



*Deine Gewohnheiten sind Muster  
in deinem Denken und Handeln.  
Sie wohnen in dir.*

## **64. Praktiziere dienliche Gewohnheiten**

Gewohnheiten schaffen Stabilität in deinem Leben zu ihrer Zeit.

Wenn die Zeit gekommen ist, verabschiede sie würdevoll. Neue Lebensphasen brauchen neue Gewohnheiten.

Ersetze alte undienliche durch neue dienliche Gewohnheiten.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Welcher Gewohnheit willst du die Wohnung in deinem Seelenhaus kündigen?

Dein Haus gehört dir. Du kannst Eigenbedarf anmelden :o)

*Glück rückt dich zurück in deine natürliche Verzückung.*

## **65. Spüre dein Glück**

Glück ist Chefsache. Du bist Chef in deinem Seelenhaus.

DU bist der Konstrukteur deiner Wirklichkeit und kannst dich in jedem Moment aktiv für das Spüren von Glück entscheiden. Du bist erschaffen zum glücklichen Staunen, Atmen, Arbeiten und Lieben. Glück kannst du in jedem Augenblick deines Lebens spüren. Es ist da.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Was macht dich im Moment glücklich?  
Achte auf Kleinigkeiten.

*Die „Extra-Meile“ ist das  
Sahnehäubchen  
auf deiner Lebensstorte.*

## **66. Gehe die „Extra-Meile“**

Extra-Meilen mobilisieren deine Extra-Energie.

Diese Kraft steht dir dann auch für andere Dinge zur Verfügung.

Wenn du die „Extra-Meile“ gehst, rauscht pures Dopamin als Extra-Energie durch dein System.

Es sind oft nur ein paar Handgriffe oder Gesten, die das Leben von Dir abrufen. Folge dem Ruf.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Wo unterdrückst du den Impuls, Extra-Energie in dir zu mobilisieren?

*Entscheidungen scheiden und erzeugen  
manchmal Leiden.  
Das ist nicht zu vermeiden.*

## **67. Entscheidungen haben einen Preis. Zahle ihn bewusst!**

Jede Entscheidung ist eine Wahl, die gleichzeitig eine Abwahl erfordert.

Damit die Freude an deiner Wahl Bestand hat, bezahle für die Alternative, die du abgewählt hast, bewusst.

Die Rechnung wird dir unbewusst sowieso vom Leben präsentiert. Also: Karten auf den Tisch!

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Welche Entscheidungen in deinem Leben bereust du?

Reue ist eine offene Rechnung. Bezahle mit deinem bedauernden Betruern und vergib dir.

Du hast es so gut gemacht, wie du damals konntest.

*Deine Verantwortung ist  
DEINE Antwort auf die Fragen,  
die das Leben Dir stellt.*

## **68. Übernimm die GANZE Verantwortung**

Das GANZE Leben lebst du, wenn du für die lichten UND die schattigen Seiten deiner Existenz Verantwortung übernimmst.

Schließe Frieden mit deiner Geschichte.

Übernimm Verantwortung für DEINE Anteile an ALLEN Konflikten in deinem Leben.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Für welche unangenehme Sache kannst du mehr Verantwortung übernehmen?  
Tue es JETZT.

*Regeln regeln das Leben in der Regel  
und dürfen regelmäßig neu geregelt  
werden.*

## **69. Sorge für dienliche Regeln**

Regeln sind der menschliche Versuch, dem Fluss des Lebens ein Flussbett zu schaffen.

Regeln werden dann eingehalten, wenn Menschen Beteiligung an ihrer Erstellung erleben.

Prüfe die Regeln in deinem Umfeld. Verhandle neu, was undienlich ist.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Welche Regel in deinem Umfeld nervt dich?

Was willst DU TUN, damit sich die Situation wandelt?

# *Maßlosigkeit erschafft windflatternde Haltlosigkeit.*

## **70. Halte Maß! Achte auf Disziplin!**

Das rechte Maß erdet dich und erschafft wurzelkräftigen Halt.

Die maßvolle Ausgewogenheit ist seit Urzeiten der Schlüssel für ein gelingendes Leben.

Manchmal dürfen wir überziehen – es darf die Ausnahme bleiben. Disziplin ist DIE Ordnung stiftende Kraft, die deine Energie bündelt und Erfolg beflügelt.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Wo lässt du dein Maß los und gibst dich der Maßlosigkeit hin?

Welche Form von Disziplin hilft dir, dein Maß wieder zu finden?

*Die Meinung anderer Leute ist die  
Meinung anderer Leute.  
Deren Bier.  
Prost.*

## **71. Überlasse den anderen, was sie über dich denken**

Was andere über dich denken, ist deren Angelegenheit.

Bewertungen, Anfeindungen oder Lobhudelei – alles Themen deines Gegenübers.

Lass die VOLLE Verantwortung dort, wo sie hingehört und bleibe bei Dir.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Gibt es Menschen, die wütend auf dich sind? Wenn du wütend auf die Wut anderer Leute bist, dann bist du mit DEINER Wut in Kontakt. Glückwunsch!



*Emotionen sind Energie, die in Bewegung gebracht werden will.*

## **72. Deine Gefühle sind deine Gefühle**

Deine Gefühle sind als Muster in deinem Kopf und als Energie in deinem Körper gespeichert. Bringe deine Gefühle zum Ausdruck! Wenn Emotionen nicht gelebt werden dürfen (Wut zum Beispiel), dann speichert dein Körper diese Energie. Übernimm Verantwortung für deine Gefühle, wenn ein anderer sie auslöst.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Welche Gefühle erlebst du als unangenehm?

*Der Abschluss ist der Kuss des Lebens  
an das Neugeborene.*

### **73. Beende, was du begonnen hast**

Der Abschluss des Alten ist der Anschluss an das Neue.

Das Neue wird aus dem Alten geboren. Der Zauber des Anfangs verpufft oft nach einiger Zeit. Dann schieben wir die Dinge vor uns her. Setze dir Zwischenziele und schließe Begonnenes ab. Belohne dich dafür.

#### **Spontaner Gedanke:**

#### **Übung**

Welche Sache hast du mit Begeisterung begonnen und steckst auf halbem Weg fest?  
Sei ehrlich. Mobilisiere noch einmal alle Kräfte und hole dir Fans in dein Lebensstadion.

# *Scheitern ist das Erweitern deiner Kompetenzen.*

## **74. Vertraue dem Scheitern**

Wenn du scheiterst, dann ist das ein Erfolg.

Es ist eine Folge deines Tuns oder Lassens. Das Leben führt dich weise, und du weißt, was NICHT geht. Gehe einen anderen Weg. Du darfst dir erlauben zu scheitern.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Traue dir zu, eine Sache, in der du feststeckst, als gescheitert anzuerkennen.  
Hake ab.

*Das Vergleichen mit dir selbst  
macht dich glücklich.*

## **75. Vergleiche dich nur mit dir selbst**

Dein Vergleichen mit anderen Menschen erzeugt oft Fehlwahrnehmungen.  
Nimm dich selbst als Referenz und erfreue dich an deinem Wachstum.  
Bleibe dran an deiner Entwicklung und vertraue dem Prozess.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

In welchem Bereich deines Lebens hast Du im Vergleich zum Vorjahr aus deiner Sicht Fortschritte gemacht?  
Notiere mindestens drei Dinge und FREUE dich über dich, du Wunder!

# *Schenken und Empfangen sind EIN Kreislauf.*

## **76. Schenke, um zu empfangen**

Im Schenken lenken wir die Energie des Lebens auf das Geben.

Geben ist der Beginn allen Lebens, das Nehmen ist nur die Folge. Du bekommst das vom Leben zurück, was du hineingibst. Das Schenken kann das Empfangen auslösen, einfordern kannst du es nicht. Du kannst dich nur dafür öffnen.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Verschenke heute deine positive Energie. Unterstütze Menschen in deinem Umfeld mit deiner wachen Hilfsbereitschaft. Schau, was passiert.

*Deine GeDANKen dienen deinem Leben, wenn sie den DANK an das Leben enthalten.*

## **77. Deine Gedanken formen deine Realität**

Dein Denken ist das Lenken deiner Aufmerksamkeit.

Deine Aufmerksamkeit konstruiert deine Wirklichkeit.

Deine Wirklichkeit erlebst du als Wirksamkeit dessen, was dein Denken erschaffen hat.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Denken kommt von Danken.

Wofür bist du im Moment dankbar?

*Sprit ist Treibstoff für dein Auto.  
Spirit ist Treibstoff für dein Leben.*

## **78. Öffne dich für deine Spiritualität**

In deiner Natur ist ein Zugang zu deiner Spiritualität angelegt.  
Möglicherweise ist dieser Zugang durch deine Sozialisation verstopft.  
Spirit oder Lebensgeist fließt dir zu, wenn du dich für diesen Geist öffnest.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Schaue heute Nacht allein in den Himmel.  
Spürst du eine Verbindung mit dem All?

*Freiraum ist eine Frucht der Freiheit.*

## **79. Verschaffe dir Freiraum**

Deine Herzensprojekte brauchen Raum.

Das Argument „keine Zeit“ ist die Übersetzung von „keine Priorität“.

Plane Zeit für die wichtigen Dinge in deinem Leben ein.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Plane für diese Woche einen halben Tag Freizeit exklusiv mit dir selbst.



*Konflikte sind die Säurebäder  
deiner Seele.*

## **80. Gib deinen Konflikten Zeiten und Orte**

Konflikte rufen deine schlummernde Energie wach.

Sie lösen das Alte auf und bringen das Neue zum Vorschein. Wenn es heiß wird, kann sich etwas transformieren. Verschaffe dir Räume für Streit und hole dir Unterstützung.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Welchen Konflikt vermeidest du gerade? Was ist dein Vermeidungsgewinn?  
Was ist der Preis dafür?

*Kritik ist der Kick, der dich antickt.*

## **81. Kritik ist DEIN Kick**

Deine Kritiker sind deine unbezahlten Berater.

Sie zeigen dir deine blinden Flecken.

Höre genau hin, lerne und zeige DIR selbst, dass du besser wirst.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Bitte heute jemanden um ehrliche Kritik.

*Der Wald schenkt dir HALT,  
wenn du deiner Seele  
ein InneHALTen schenkst.*

## **82. Gehe in den Wald**

Der Wald ist deine Herkunft.

Der Wald ist die älteste Kathedrale der Menschheit.

Im Wald erkennst du deine natürliche Gestalt, denn am Baum ruft dich dein Traum.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Gehe in den Wald und lasse dich von der Schönheit der göttlichen Schöpfung berühren.

*DU darfst entscheiden:  
TUN oder RUH'N.*

### **83. Plane das NICHTSTUN**

Das NICHTSTUN ist ein Segen für deine Seele.

Ein Sportler braucht Zeiten der Regeneration für sein Muskelwachstum.

Jeder Mensch braucht Zeiten der Regeneration für sein Seelenwachstum.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Plane konsequent und regelmäßig dein NICHTSTUN.

*Du bist mit Königswürde geboren.  
Schreite aufrecht voran.*

## **84. Erschließe dein Königreich**

Du bist DER König oder DIE Königin in DEINEM inneren Reich.  
Dein Reich reicht weiter, als du denken kannst.  
Schreite aufrecht voran und erschließe lichte und schattige Landstriche.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

In deiner Gefühlslandschaft gibt es weiße Flecken zu entdecken.  
Welches Gefühl erlaubst du dir selten oder nie zu fühlen?

# *Ziele sind Momentaufnahmen in deinem Lebensfilm.*

## **85. Erlaube dir große Ziele in träumerischen Räumen**

Ist ein Ziel erreicht, läuft der Film weiter.

Ohne Ziele verpufft die Spannung und Langeweile zieht ein. Ziele entstehen im Raum der Möglichkeiten. Erlaube dir großes Denken in träumerischen Räumen.

Ziele dürfen weit über das hinausreichen, was du für „realistisch“ hältst.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Welches Ziel willst du schon seit langer Zeit erreichen?

Verdopple dieses Ziel und gehe es an.

*Wenn du dich in deinem Leben  
für etwas einsetzt, setzt  
das Leben Energie in dich ein.*

## **86. Engagiere dich**

Engagement ist eine große Energiequelle.

Du wachst und dein Potenzial kann sich der Welt zeigen.

Jedes Engagement ist eine Lerneinheit auf deinem Lebensweg.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Welchen Einsatz wolltest du schon lange setzen?

# *Erfahrung birgt Offenbarung.*

## **87. Erfahre Erfahrung**

Intensive Momente prägen sich als Erfahrung unvergesslich in dir ein.  
Sorge für solche Momente, indem du auf deinem Lebensweg weiterfährst.  
Erfahrungen sind Schätze, die dir für die Ewigkeit gehören.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Besuche einen Ort, an dem du noch NIEMALS gewesen bist.  
Dein erster Gedanke zählt. Fahre (oder fliege) hin!



*Der kreative Geist braucht für sein Wachstum Raum wie ein Baum.*

## **88. Lasse dich von deiner Kreativität inspirieren**

Deine Kreativität lässt die Lebensenergie durch dich hindurchfließen.  
Folge deiner Freude.  
Der göttliche Funke erfasst dich, wenn du ihm Raum gibst.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Was willst du schon lange Zeit erschaffen? Schreibe es auf, sprich es aus und fange an.

*Der frühe Vogel fängt den Wurm nur dann, wenn er früh losfliegt.*

## **89. Beginne den Tag mit einem bewussten Morgenritual**

Sieger erkennst du am Start.

Die Morgenstunde ist die wichtigste Stunde deines Tages. Sie baut das Energiefeld auf, das dich durch den Tag trägt.

Erkläre diese erste Stunde des Tages zu DEINER Stunde.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Wofür hättest Du plötzlich Zeit, wenn du deine erste Tagesstunde bewusst gestaltest?

*Der Spiegel spiegelt, was DU in DIR erschaffst. Alles außer Schönheit ist Illusion.*

## **90. Schaue in den Spiegel und siehe Gottes Schönheit**

Schaue in den Spiegel und halte einen Moment inne.

Welche Gedanken hältst du in dir?

Du schaust Gottes Schönheit. Übe die Freude an deinem Anblick.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Schaue dir jeden Morgen für einen Augenblick liebevoll in die Augen.

*Das Fest ist der Rest,  
der gute Sachen rund macht.*

## **91. Feiere Feste**

Ein Fest festigt deine Beziehungen.

Das Feiern eines Festes feuert deine Lebensgeister an. Ein Fest würdigt und ehrt die Kraft deiner Gemeinschaft.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Welches Fest willst du schon lange feste feiern?

*Die Belohnung ist die Betonung  
der Richtigkeit deines Tuns.*

## **92. Belohne dich regelmäßig mit Kleinigkeiten**

Kleine Geschenke an dich selbst sind die spürbaren Meilensteine auf deinem Weg.

In der Belohnung steckt ein Stück Lohn.

Die Belohnung ist das Signal, dass es sich für dich lohnt, auf deinem Weg weiter zu gehen.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Schreibe dir heute selbst eine Postkarte.

*Überraschungen sind der rasche Weg  
ins Herz.*

### **93. Überrasche deine Liebsten**

Kleine Geschenke erhalten die Freude und die Freundschaft.  
Koche für deine Familie.  
Verschenke Konzertkarten an deine Liebsten.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Womit kannst du deinen Liebsten heute eine Freude machen?

*Jede Ahnung ist eine Botschaft  
deiner Ahnen, die als Energie durch  
dich hindurchfließt.*

## **94. Achte deinen Ahnungen**

Schenke deinen Ahnungen Glauben.  
Wandle deinen Glauben in Wissen.  
Setze dein Wissen in Handlungen um.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

In welchem Lebensbereich ahnst du, dass du dich einbringen sollst?  
Glaube, wisse und handle. JETZT.

*Du bist der einzige Besucher in deinem Kopfkino. Lasse den Film schön werden, mit Happy-End.*

## **95. Visualisiere deine Zukunft**

Dein Gehirn lebt von Bildern.

Jede Schöpfung entsteht erst als Bild im Kopf und dann als Ereignis in der Realität.

Male dir ein Bild deiner Zukunft.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Hänge dir mehrere Fotos deines Lieblingsreiseziels in deiner Umgebung auf. Im Flur, im Bad, in der Küche, im Büro. Dein Unterbewusstsein findet den Weg zu diesem Ziel.



*Ein bewegender Film bewegt dich,  
wenn du dich den Impulsen  
hingibst und ins TUN kommst.*

## **96. Schaue inspirierende Filme**

Filme sind bewegte Bilder zwischen Fiktion und Wirklichkeit.

Ein guter Film zeigt dir Wege, die andere gingen oder hätten gehen können.

Schaue Filme, die dich bewegen.

### **Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Schaue deinen allerliebsten Lieblingsfilm noch mal an und achte auf neue Einsichten.

*Lesen macht DEIN LEBEN  
lebendig.*

## **97. Lies inspirierende Texte**

Lies alte Texte der Weltliteratur.  
Lies Biographien von deinen Vorbildern.  
Lies Gedichte.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Schenke dir ein Buch und die Zeit, es langsam zu lesen.

*Musik ist Schwingung,  
die beschwingt.*

## **98. HÖRE deine Musik und TANZE**

Musik erfasst dich in deiner tiefsten Tiefe.  
Musik erzeugt ein Energiefeld, das durch dich hindurch wirkt.  
Seit Urzeiten tanzen Menschen und feiern damit das Leben.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Höre heute deine Lieblingsmusik und tanze dazu. Das kannst du auch allein tun.

*Dein Dank ist die sicherste Bank.  
Dein seelisches Vermögen wächst und  
kann niemals entwertet werden.*

## **99. Sprich deinen Dank aus**

Dein Dank richtet deine Aufmerksamkeit aus.

Das Aussprechen von Dank ist gerichtete Energie, die dich in den Kreislauf des Lebens einbindet.

Mache das Danken zu deiner täglichen Gewohnheit.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Danke heute einem Menschen, dem du noch nie gedankt hast.

*DEIN Leben lebst du, wenn du  
DEINE Liebe lebst.*

## **100. LIEBE das L(I)EBEN**

Die Liebe ist die Energie, die alles Leben beginnen und entfalten lässt.  
Du bist ein Kind der Liebe.  
Dein Leben wird lebendig, wenn du liebst.

**Spontaner Gedanke:**

### **Übung**

Die größte Liebe deines Lebens ist die Liebe zu deinem SELBST, deinem Licht und deinem Schatten.  
Zeige dir deine Liebe heute mit einer Aufmerksamkeit.

## Gedankenraum



## Gedankenraum



Copyright ©2021

Vaterfrieden-Verlag  
F.B.F.C.Schubert & F.A.M.W.Kuntzsch,  
Klingenberg/Altenberg  
Carsten Schubert e.K.  
Spessartring 53  
61381 Friedrichsdorf

Amtsgericht Bad Homburg: HRA 5126  
Umsatzsteuer-ID: DE245810834

[www.CarstenSchubert.com](http://www.CarstenSchubert.com)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf –  
auch teilweise – nur mit Genehmigung von  
Carsten Schubert wiedergegeben werden.

Autor: Carsten Schubert  
Grafik: Klaus Tietze  
Foto Einband: Rosa Schubert  
Illustration im InspirationsCircle: ©shutterstock/Pavel L  
Lektorat: Martina Rauch/Michaela Schubert  
Druck: Verlag Lindemann, Offenbach

# *Inspiration ist dein Geburtsrecht.*

Über den Autor Carsten Schubert

Geboren 1966 in Glashütte/Erzgebirge, lernte Tischler, machte Abitur auf dem zweiten Bildungsweg, studierte Wirtschaftswissenschaften in Deutschland und Frankreich, absolvierte später Ausbildungen zum Psychologischen Berater und Coach/Supervisor.

Seit 10 Jahren begeistert er Menschen als Redner, Seminarleiter und JobCoach. Er lebt mit seiner Frau und drei Kindern in Friedrichsdorf/Taunus.

Diese 100 Inspirationen sind die Essenz seiner Erfahrungen.

Seine Botschaft:

Hör auf dich.

Steh zu dir.

Geh dafür.

[www.100inspirationen.de](http://www.100inspirationen.de)