

**Gratis E-Book**



Von  
**Albert Tschan**

Die Gedanken, Methoden und Tipps dieses E-Books sind aufgrund der Berufspraxis des Verfassers entstanden. Sie wurden nach bestem Wissen und grösstmöglicher Sorgfalt geprüft. Es werden keine Garantien für die Ergebnisse gegeben, die der Leser aus der Anwendung der vorgestellten Tipps, Anregungen und Massnahmen dieses E-Books eventuell erwartet. Die Verantwortung für die Nutzung der gebotenen Inhalte und Informationen liegt allein beim Leser dieses E-Books. Eine Haftung auch für etwaige Fehler und daraus resultierende Folgen ist ausgeschlossen.

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung nicht gestattet, sei es:

- in gedruckter Form
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträger aller Art.

Ausser für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, und das Verfügbarmachen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schliesst auch Pod-Cast, Videostream usw. ein.

Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

### **Alle Rechte bei**

© Albert Tschan, Hubelmatte 25, CH-6208 Oberkirch/LU

E-Mail:

Internet: [www.mindspeed.ch](http://www.mindspeed.ch)

## 1 - Loslassen und Platz für Neues schaffen



Im Hier und Jetzt leben bedeutet nicht nur zu versuchen, jede Sekunde des Tages ganz bewusst wahrzunehmen und zu leben. Es bedeutet in erster Linie altes und vergangenes sowohl in materiellen als auch in geistigen Bereichen loszulassen, damit ein Leben im Hier und Jetzt erst möglich wird.

Loslassen bedeutet: all jene Lebenssituationen die Ihnen nicht passen und alle aktuellen Probleme die Ihnen Sorgen bereiten zu akzeptieren. Es ist wie es ist, lassen Sie im geistigen Bereich los. Sie können nichts mehr ungeschehen machen.

Hören Sie auf, die Schuldigen für Ihre Misere zu suchen oder sich als Opfer zu fühlen. Und hören Sie bei allen guten Geistern endlich damit auf, ständig an das Problem oder die schlechte Lebenssituation zu denken. Gerade damit halten Sie Ihr ganzes „Elend“ erst am Leben.

Mehr noch, Sie machen es dadurch sogar noch viel schlimmer als es in Wirklichkeit ist. Warum das so ist, wird durch eine Gesetzmässigkeit deutlich, die sowohl in der Medizin als auch in der Quantenphysik wirksam ist. Das Gesetz besagt:

### **! Energie folgt den Gedanken bzw. der Beobachtung**

Wenn Sie denken, dass Sie krank sind, dann werden Sie erst richtig krank. Ihre Energie folgt Ihren Gedanken, und die haben den Fokus auf: ich bin krank!

Wenn Ihre Gedanken den Fokus auf Ihre Gesundheit bzw. Ihre Gesundheit fixieren, so wird auch das eintreffen.

Wenn Sie dauernd an Ihr Problem denken (beobachten) verstärkt sich erstens das Problem und zweitens, was genau so schlimm ist, es kann nicht von Ihnen weg. Sie binden es mit Ihrer ständigen Beobachtung (denken) an sich. Und Sie selbst kommen genau so wenig vom Problem weg.

Sie stehen bildlich gesprochen von Angesicht zu Angesicht dem Problem (oder der schlechten Lebenssituation) gegenüber. Sie beobachten es, schimpfen darauf ein und hadern mit Ihrem Schicksal. Und es muss Ihnen auch geduldig zuhören, es kann ja nicht weg.

Während dessen, hinter Ihrem Rücken, findet die Zukunft statt. Gleich einem Marktschreier auf dem Wochenmarkt bietet sie all ihre Waren (Möglichkeiten) an. Aber Sie hören einfach nicht hin. Sie hören viel lieber dem Problem zu, bei deren Erklärungen, wer denn alles schuld daran ist und welche Umstände dazu geführt haben, dass es nun vor Ihnen steht. Ich bitte Sie, lassen Sie das arme Problem doch endlich los. Seien Sie gnädig, es will schon die längste Zeit weg von Ihnen.

Drehen Sie ihm einfach den Rücken zu und vergessen Sie die Schuldfrage. Es interessiert sich (ausser Ihnen) höchstwahrscheinlich sowieso kein Mensch dafür. Sehen Sie stattdessen der Zukunft ins Gesicht und begutachten Sie deren Waren (Möglichkeiten). Das Problem kennen Sie und es soll weg – aber wissen Sie auch was Sie anstelle des Problems haben wollen? Sehen Sie sich um auf dem Wochenmarkt der Möglichkeiten und finden Sie das Passende für sich.

Sie wissen ja, die Energie folgt der Beobachtung.

### **Üben Sie das Loslassen mit Hilfe von materiellen Gütern ...**

... und geben Sie Ihrem Unterbewusstsein damit ein deutliches Signal die Weichen auf Erneuerung und Lebensverbesserung auszurichten.

- Meine Empfehlung hierfür ist eine Lebensabschnitt-Inventur. Machen Sie einen Rundgang durchs Haus und über den Hof. Fragen Sie sich bei jedem Gegenstand ernsthaft:

#### Brauche ich diesen Gegenstand noch?

Ist die Antwort JA – dann behalten Sie ihn!

Ist die Antwort NEIN – dann trennen Sie sich von ihm!

Ist die Antwort VIELLEICHT – dann trennen Sie sich trotzdem von ihm!

Es könnte ja sein, dass Sie diesen Gegenstand doch nie mehr benutzen. Sie riskieren damit, dass dieser Gegenstand Sie völlig unnötig und für den Rest Ihres Lebens blockiert.

- Als Richtlinie können folgende Grundregeln herangezogen werden:
- Gib alle Kleiderstücke her, die du länger als 1 Jahr lang nicht getragen hast.
  - Im Bücherregal soll wenigstens 30% Platz sein für neue Bücher (um die Offenheit gegenüber neuem Gedankengut zu symbolisieren).
  - Entrümpeln Sie Ihr Haus, Ihr Büro und Ihren Computer von allen Ausbildungs- und Schulungsunterlagen, von allen Büchern und Informationsbrochüren, von allen Dokumenten und zusammengetragenen Artikeln, von denen Sie wissen,
    - ✚ dass sie veraltet sind
    - ✚ dass sie nicht mehr benötigt werden
    - ✚ dass Sie deren Inhalte umgesetzt und verinnerlicht haben
    - ✚ dass Sie dieses Themengebiet auf unabsehbare Zeit nicht länger weiterverfolgen.



Bedenken Sie dabei bitte eines: Das Wissen der Menschheit verdoppelt sich mittlerweile ca. alle zwei Jahre! Vieles von dem, was in unseren Schul- und Studienbüchern oder in den Aus- und Weiterbildungsunterlagen vergangener Jahre steht, ist oft restlos veraltet oder bereits seit längerem durch neue Erkenntnisse widerlegt worden - vielleicht sogar von Ihnen selbst.

## 2 - Persönlichkeitsentwicklung



Solange Sie sich Ihrer Grundeinstellungen nicht bewusst sind, ist es nur schwer möglich, sie zu verändern. Indem Sie sich aber bewusst werden, wie Sie mit sich selbst oder auch anderen Menschen umgehen, bekommen Sie die Möglichkeit, Ihre Einstellung zu überprüfen und sie, wenn nötig, zu ändern.

➤ Probieren Sie es mal mit folgenden Fragen und machen Sie sich Notizen dazu:

- Welche Botschaften über meine Person habe ich in meiner Kindheit bekommen?

---

---

- Welche Botschaften über andere Menschen habe ich in meiner Kindheit bekommen?

---

---

- Wann fühle ich mich heute unterlegen oder weniger wert als andere?

---

---

- Wann werte ich andere Menschen ab – und wie fühle ich mich dabei?

---

---

- Wie wäre es, wenn ich meinen Fokus vor allem auf die lebenswerten Seiten anderer Menschen und auf ihre Stärken richtete? Wie würden diese Menschen sich mir gegenüber dann verhalten?

---

---

- Wie kann ich mich immer wieder daran erinnern, meine Grundeinstellung zu überprüfen?

---

### 3 - Selbstwert bringt Wert ins Leben

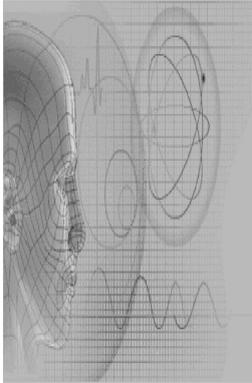


- Werfen Sie die Vorstellung von Vollkommenheit und Perfektion weit, weit weg. Was heute perfekt und vollkommen erscheint, ist bereits morgen unausweichlich dem Prozess der Veränderung, der Alterung und des Zerfalls ausgeliefert.

Sie persönlich sind bereits perfekt und vollkommen, wenn Sie es in diesem unkontrolliert brodelnden Kernreaktor des lokalen, nationalen und globalen Wahnsinns schaffen, sich und Ihre Familie einen weiteren Tag einigermaßen erfolgreich und gesund über die Runden zu bringen. 4/5 der Weltbevölkerung schafft das nicht!

- Jammern und Schuldzuweisungen regeln nie das Problem. Geben Sie sich 15 Minuten zum Jammern und Wehklagen. Geniessen Sie diese Phase – mit allen Emotionen. Dann lassen Sie los und bewegen sich wieder in Richtung Zukunft, um die Aufgabe mit Neugier und Kreativität zu lösen.
- Vergleichen Sie sich nie mit anderen! Dies wäre so aussichtslos wie der Vergleich zwischen einem verdorrten Grashalm und einer Zahnprothese. Die Kunst besteht darin, Ihre heutigen Leistungen und Erfahrungen mit den gestrigen zu vergleichen. Und dann ziehen Sie die richtigen Schlüsse daraus.
- Leben Sie Ihr Leben nach Ihren eigenen Prioritäten und Wertvorstellungen. Auch wenn andere glauben, besser zu wissen was für Sie gut ist, so sind Sie es, der mit den Konsequenzen Ihres Tuns leben muss.
- Geben Sie sich Zeit, sich gut zu fühlen. Wenn Sie ein Ziel erreicht haben, dann nehmen Sie sich die Zeit, intensiv zu feiern. Bedenken Sie: Das Gefühl, ein Ziel erreicht zu haben, existiert nur im Augenblick des Erreichens. Morgen ist es Vergangenheit - gestern war es noch Zukunft.

## 4 - Der richtige Umgang mit Informationen bestimmt Ihr Leben



Die zunehmende Geschwindigkeit und Informationsflut unserer Zeit macht es dem einzelnen Menschen unmöglich, alle für sein Lebensmodell wichtigen Informationen selbst ausfindig zu machen und zu überprüfen. Das zwingt den einzelnen Menschen dazu, sich mehrheitlich auf Informationen zu verlassen, die Mitmenschen an ihn herantragen. Er hofft, nimmt an und vermutet, dass die Informationen der Anderen korrekt sind und der Wahrheit entsprechen.

So gesehen ist es unvermeidlich, dass sich sowohl das Denken, als auch das Weltbild des menschlichen Individuums, beinahe gänzlich aus Vermutungen, Annahmen und Vorurteilen heraus kreieren – und demzufolge auch die Aktionen und Reaktionen, mit denen der einzelne Mensch dem Leben um sich herum begegnet.

Jede Information die Sie erreicht löst Gedanken in Ihrem Gehirn aus und steuert Ihre Denk- und Handlungsprozesse. Das bedeutet:



Alles was Sie bis jetzt erreicht haben oder glauben zu sein, erfolgte ausschliesslich aufgrund Ihrer vergangenen und jetzigen Gedanken. Schlicht ausgedrückt heisst das: Sie sind – wie jeder andere auch - zu jedem Zeitpunkt Ihres Lebens das Produkt Ihres vergangenen und jetzigen Denken und Handelns.

- Hier ein paar Anregungen, wie Sie Wahrnehmung und Denkprozesse „säubern“ können.
- Stellen Sie konventionelle Systeme sowie Denk- und Verhaltensmuster immer wieder in Frage! Nehmen Sie Ausgangssituationen und Rahmenbedingungen **niemals** als unveränderbar hin.
- Behalten Sie stets im Hinterkopf, dass ein Teil der Informationen, auf Grund derer Sie denken und handeln, mit Sicherheit Vorurteile, Vermutungen, Annahmen sind - oder schlichtweg veraltet.
- Fragen Sie so oft es geht: „Warum?“ und „Wozu“. Versuchen Sie die Gründe Ihrer und anderer Meinungen zu erkennen.

Wenn es um Annahmen und Vermutungen geht, drängt sich ein Thema geradezu auf, nämlich ...

## 5 - Die partnerschaftliche Beziehung



Als Sie sich entschlossen, einen bestimmten Menschen als das „Wunderbarste“ in Ihrem Leben anzusehen, und daraufhin eine Lebensgemeinschaft mit ihm bildeten, – sind Sie einer mehr oder weniger grossen Illusion auf den Leim gegangen. Das ist nicht weiter schlimm. Denn das passiert jedem.

Der Markt bietet einerseits eine ungeheure Vielfalt an Angeboten und andererseits sieht die Konkurrenz zu allem Übel auch noch unverschämt gut aus. Also unternimmt man alles, um sich bei der Anbahnung einer zwischenmenschlichen Beziehung von seiner besten, von seiner allerbesten Seite zu zeigen.

Weniger romantisch ausgedrückt: Man setzt sich – wie man es im Berufs- und Alltagsleben auch tut – eine Maske auf und versucht sich optimal zu verkaufen. So ganz nach dem Motto: Wen interessiert schon wie ich wirklich bin – viel Erfolg versprechender ist es doch, sich so zu geben, wie der andere mich gerne sehen möchte. Beide, Mann und Frau schummeln auf diese Weise, in der irrwitzigen Annahme, der andere sei wirklich so wie er sich darstellt.

Erschwerend für beide Parteien kommt noch hinzu, dass auftretende Hormonschübe eine wunderbare rosarote Brille konstruieren, die eine vernunft- oder verstandgesteuerte Wahrnehmung und Beurteilung der Dinge nachhaltig schwächt.

Nach einer mehr oder weniger absehbaren Zeit jedoch zeigt diese rosa Brille Verschleisserscheinungen. Sie bekommt Risse und zerspringt letztendlich – und damit auch die Illusion. Der Alltag hat wieder alles fest im Griff.

Und auch die Turteltäubchen haben sich plötzlich fest im Griff: mit Machtkämpfen, mit eisigem Schweigen, mit Erpressung durch Entzug von Liebesdiensten, mit Vorwürfen und Umerziehungsmassnahmen.

## Was tun, wenn die „Liebe“ versiegt

Jeder für sich hat dem anderen beim Kennenlernen mal mehr, mal weniger falsche Tatsachen vorgespiegelt. Ist doch klar, dass der/die „Blauäugige“ bei so einem idealen Schnäppchen, wie Sie es darstellten, zugegriffen hat. Beide hatten die Wahl, dies zu tun oder nicht zu tun!

Im Alltag wird es dann zunehmend mühsamer, sich täglich zu kontrollieren, all die „guten“ Seiten an sich aufrecht zu erhalten, die eigentlich nur vorgespielt waren, um für das Objekt der Begierde perfekt zu erscheinen. Ganz langsam - oft unbewusst - nehmen beide die Maske ab und beginnen sich selbst zu sein.

Jeder hatte den anderen auf die eine oder andere Art getäuscht – und jetzt sind beide von einander enttäuscht. Beide sind, mal mehr, mal weniger, in der Verantwortung, nun die Konsequenzen ihrer Täuschungsmanöver zu tragen.

Beide haben im geringsten Fall immer eine Auswahl von zwei Möglichkeiten in ihrer Beziehung: Ja oder Nein bzw. „mach ich“ oder „mach ich nicht“. In Ihrer Beziehung haben Sie nun! die Wahl:

- zwischen Kommunikation oder eisigem Schweigen.
- zwischen Machtkampf oder Kooperation.
- zwischen Akzeptanz oder Ablehnung einer Situation.
- zwischen Sturheit oder Toleranz anderen Verhaltens- und Denkweisen gegenüber.

Wenn eine Person sich entschlossen hat, das Leben mit Ihnen zu teilen, dann heisst das nicht, dass diese Person in Ihren Besitz übergeht. Sie ist und bleibt ein für all ihre Entscheidungen und Handlungen selbstverantwortliches Individuum.

Mit weiterhin eigenen Wünschen, Zielen und Sehnsüchten; mit versteckten Ängsten, Blockaden und einer eigenen Weltanschauung. Akzeptieren und tolerieren Sie Ihren Partner so, wie er ist. Sie erwarten doch auch von ihm das gleiche Ihnen gegenüber.

Er ist auf jeden Fall und genau so, wie er ist, der richtige Lebensabschnitt-Partner für Sie. Denn Sie üben und lernen beide von einander fürs Leben.

Nicht nur in der Partnerschaft, auch sonst im Leben gibt es eine Massnahme, die jeder von uns unbedingt erlernen sollte:

## 6 - Das Verzeihen



Fast jeder Mensch hat irgendwo in seinem tiefsten Innern auch ein paar „unerledigte Geschäfte“. In nahezu jedem von uns existiert eine schwarze Liste, in die wir Ereignisse eingetragen haben, die wir nicht verzeihen können.

Viele Menschen befassen sich auch tagtäglich mit dieser Liste und den darin aufgeführten Personen. Sie rufen sich immer und immer wieder in Erinnerung, was sie dem anderen nicht verzeihen können.

Es können kleine Alltäglichkeiten sein, die wir nicht verzeihen können: Jemand hat unseren Geburtstag vergessen oder sich nicht für unser Geschenk bedankt, uns nicht eingeladen oder uns nicht gegrüsst.

Aber unsere Gedanken können auch um ganz grundsätzliche Ereignisse kreisen: die lieblose Erziehung, die unsere Eltern uns angedeihen liessen, die Bevorzugung eines unserer Geschwister oder die Aufteilung des Erbes in der Verwandtschaft. Sie quälen sich täglich damit, darüber zu grübeln:

Wie kann er/sie mir so etwas antun.

Das kann ich ihm/ihr nicht vergeben.

So darf sie/er nicht mit mir umgehen.

### **Was passiert, wenn wir nicht verzeihen?**

Wir beschäftigen uns in Gedanken damit, dem anderen Schuld zu zuweisen, ihm sein Verhalten nachzutragen. Da jeder unserer Gedanken sich auch auf unsere Gefühle, und somit auf unseren Körper auswirkt, bringen uns solche nachtragenden Gedanken aus dem inneren Gleichgewicht und können sogar Krankheiten verursachen.

- Unser Körper kann beispielsweise mit Erschöpfung, Anspannung, Bluthochdruck, Kopf- oder Magenschmerzen, Organvergiftungen, Schlafstörungen oder mit einem Absinken der Abwehrkräfte reagieren.
- Wir fühlen Wut, Verbitterung, Verletzung, Enttäuschung, Hass, Ablehnung und hegen Rachegefühle.
- Wir verspüren möglicherweise den Wunsch, es dem anderen heimzuzahlen, ziehen uns von ihm oder gar von allen Menschen zurück.

## **Was oder wer hindert uns daran, dem anderen zu verzeihen?**

Nun, das sind nur wir selbst. Wir selbst sagen uns: „Sein/ihr Verhalten hat mich so stark getroffen. Das kann ich ihm/ihr nicht verzeihen!“ Es ist eine Art Bestrafung, die wir damit bewirken wollen. Doch wenn wir genauer hinschauen, trifft uns die Bestrafung selbst.

Der andere, den wir bestrafen wollen, weiss meist gar nichts davon. Selbst wenn wir ihm/ihr aus dem Weg gehen und dadurch unser Verletztsein deutlich zeigen, wird er/sie meist lange nicht so be- und getroffen sein, wie wir es selbst sind, oder wie wir hoffen, dass der andere es sein soll.

Wir beschäftigen uns damit, wie wir uns rächen oder es ihm/ ihr/ihnen heimzahlen können. Damit berauben wir uns aber nur kostbarer Energie, die wir für Schöneres einsetzen könnten. Auch unser Stolz und der Glaube, unser Gesicht zu verlieren, stehen uns im Wege. Ein weiteres Motiv, das uns vom Verzeihen abhält, ist die Angst, der andere könnte sich ermutigt fühlen, sein Verhalten zu wiederholen.

## **Was können wir tun, um uns das Verzeihen zu erleichtern?**

Vielleicht ist Ihnen beim Lesen ein Ereignis eingefallen, das Sie gerne aus Ihrer schwarzen Liste streichen möchten – doch Sie wissen nicht, wie Sie es beginnen sollen. Deshalb möchte ich Ihnen jetzt ein paar Hilfestellungen geben.

- Rufen Sie sich das Ereignis, das Sie bisher nicht verzeihen konnten, nochmals in Erinnerung und stellen Sie sich einmal die Frage: „Was habe ich dazu beigetragen?“
- Versetzen Sie sich einmal in den anderen hinein. Was hat aus seiner Perspektive dazu geführt, dass er sich so verhalten hat?
- Erinnern Sie sich daran, dass Verzeihen nichts mit Schwäche zu tun hat. Im Gegenteil: Verzeihen ist ein Ausdruck von Stärke. Sie tun es in erster Linie für sich und Ihre Gesundheit. Verzeihen ist auch **kein Freibrief** für den anderen, dass er sein Verhalten Ihnen gegenüber wiederholen darf.

Gehen Sie diese kleinen Schritte. Es lohnt sich, Sie können dadurch einen inneren Frieden finden. Was hilft es Ihnen, stolz oder stark zu sein und Recht zu behalten, wenn Ihr Körper und Ihre Seele dabei leiden oder krank werden.

**PS:** Und wenn Sie jemandem absolut nicht verzeihen können, so finden sich immer noch viele Möglichkeiten, für beide Parteien zufriedenstellende Lösungen oder Kompromisse zu erreichen.

## 7 - Mit Anstand steht man lange an



Hören Sie endlich auf damit, sich immer so anständig zu verhalten. Es verringert Ihre Möglichkeiten und bremst Sie im Leben vielfach nur aus. Warum das so ist?

Ganz einfach: Mit Anstand stehen Sie lange an!

- Anstatt fortwährend anständiges Leben zu führen, sollten Sie lieber damit beginnen sich unverschämt zu verhalten. Unverschämt im Sinne von „sich nicht zu schämen“ das zu äussern, was Sie wirklich denken und wollen, oder was Sie gutheissen und was nicht.
- Vermitteln Sie klare und faktische Informationen an Ihre Mitmenschen - und stehen Sie dazu. Das macht Sie „transparent und greifbar“ für die Mitmenschen - und damit zu einer berechenbaren, respektablen und stabilen Grösse in deren Leben.

Die Vorteile, die sich mit dieser Form von Unverschämtheit für Sie ergeben sprechen für sich:

- Sie beginnen vermehrt sich selbst zu leben und gewinnen dadurch ...
  - mehr Energie und Lebensfreude,
  - spürbar mehr Gefühl von innerer und äusserer Freiheit,
  - enorme Entwicklung von Selbstwert und Persönlichkeit,
  - Missverständnisse und Fehleinschätzungen verringern sich auf ein erträgliches Mass,
  - die Umwelt kann Sie gezielter für bestimmte Projekte oder Vorhaben ansprechen oder einplanen,
  - das Risiko für Erkrankungen neurosomatischen Ursprungs verringert sich.



## 8 - Die 7 Gebote des 3. Jahrtausends

**1.** Trete jedem Lebewesen mit Respekt und höchster Wertschätzung entgegen. Sie sind aktives Leben wie du. Alle haben, wie du auch, nur eines im Sinn: Sie wollen ihr ganzheitliches Wohlbefinden erreichen.

**2.** Strebe nach Konfliktfreiheit mit dir und der Umwelt. Sie ist der Schlüssel zu Gesundheit, Glück und höchstem Wohlbefinden.

**3.** Lebe intelligenten Egoismus und suche ständig – zum geringsten Schaden aller – deine Vorteile. Bedenke jedoch: Den grössten Vorteil den du für dich im Leben erzielen kannst ist die Unterstützung und Wertschätzung durch deine Artgenossen.

**4.** Strebe nach Kooperation und Synergismus mit deinen Mitmenschen. Dein biologischer Selbsterhalt und deine geistige Entwicklung sind abhängig von der aktiven Interaktion mit ihnen.

**5.** Lebe das Prinzip des Energie- und Wertausgleichs. Nimm nicht mehr aus der Natur und deinen Mitmenschen heraus, als du bereit oder fähig bist zurück zugeben.

**6.** Erbringe keine Leistung, ohne dafür eine für dich angemessene Gegenleistung zu bekommen.

**7.** Stelle konventionelle Systeme sowie Denk- und Verhaltensmuster immer wieder in Frage. Nimm Ausgangssituation und Rahmenbedingungen niemals als unveränderbar hin.

(Quelle: Riechsalz fürs Bewusstsein, Albert Tschan 2009, ISBN 978-3-03-302236-2)

**Diese 7 Gebote für den modernen Menschen des 3. Jahrtausends** sind als Empfehlung von mir an Sie gedacht, liebe Leserin, lieber Leser. Ob Sie die Gebote leben wollen oder nicht, kein Gott oder sonst jemand wird Sie dafür bestrafen. Es wird Sie auch kein Gott oder sonst jemand speziell dafür belohnen. Das Leben selbst, das Wechselwirkungsgeflecht, das Sie mit Ihren Mitmenschen und der Natur eingehen, wird Sie bestrafen oder belohnen. Sie selbst werden sich bestrafen oder belohnen.