

## **Wunsch und Wahrheit**

### **Newsletter: September 2008**

- Je weniger wir Trugbilder bewundern, desto mehr vermögen wir die Wahrheit aufzunehmen. (Erasmus von Rotterdam)
- Glaube denen, die die Wahrheit suchen, und zweifle an denen, die sie gefunden haben. (André Gide)
- Das Vergnügen kann auf der Illusion beruhen, doch das Glück beruht allein auf der Wahrheit. (Sébastien Chamfort)
- Falschheit führt zu Hässlichkeit, Schiefheit, Nachlässigkeit und Mangel an Selbstrespekt. ... Was etwas schön macht, was Grazie und Würde schafft, ist die Wahrheit daran. ... Ausgewogenheit ist das spontane, natürliche Ergebnis. (A. H. Almaas)

### **Wunschvorstellungen verhindern Offenheit für die Wirklichkeit**

Unsere Erwartungen an die künftige Entwicklung sind mehr oder weniger unbewusst von unseren Wünschen, Hoffnungen oder Befürchtungen beeinflusst. Wir sind also nur bedingt offen für das was wirklich geschieht. Zukunftsträume können grosse Energie zum Handeln frei setzen. Sie führen jedoch auch leicht - nicht nur im Wirtschaftsleben - zu emotionalen Über- und Untertreibungen. Vor allem können sie die Sicht auf das verstellen, was wirklich geschieht, nach dem Motto: "Nicht sein kann, was nicht sein darf." Wir können nur von dort weiter gehen, wo wir tatsächlich stehen. Oft braucht es erst "Enttäuschungen" und schmerzhaftes Stadien von Desillusionierung, um unsere Ich- und Zukunftsideale zu erkennen und zu mehr Offenheit für die Wirklichkeit zu gelangen. Wenn wir mit unserer inneren Wahrheit tiefer in Kontakt zu kommen, gewinnen wir meistens auch grössere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit und echte Kraft im Handeln.

### **Fragen zur Wahrheit**

- Wie gesund lebe ich wirklich? Welche Konsequenzen meines Handelns blende ich gern aus? Will ich es wirklich wissen, z. B. durch regelmässige Vorsorgeuntersuchungen? Wie ernst nehme ich die Ergebnisse?
- Was ist die Wahrheit meiner Seele? Welches sind meine wirklichen Bedürfnisse? Was gibt meinem Leben wirklich Sinn und Kraft und Zufriedenheit? Was ist nur Ballast, Zeitverschwendung oder Ablenkung?
- Was ist die Situation in meiner Partnerschaft, meinen Beziehungen zu guten Freunden und wichtigen Berufskollegen wirklich? Welche Wahrheiten zu besprechen würde neue Energie frei setzen?
- Wie ist meine berufliche und geschäftliche Situation? Bin ich im Einklang mit dem, was ich tue? Welche Schritte stehen wirklich jetzt an?
- Auf welchen Gebieten meines Lebens sollte ich mich mehr auf ein zyklisches Auf und Ab einstellen statt auf ein lineares "immer weiter so" zu setzen? Wie kann das mehr Ausgewogenheit bringen?

### **Zugang zur Wahrheit**

Leben ist ständig im Fluss. Daher sollten wir uns im Grossen wie im Kleinen ständig fragen: Was ist die Wahrheit von Fühlen, Denken und Handeln in diesem Moment für mich? Den zuverlässigsten Zugang zu unserer inneren Wahrheit bekommen wir durch Offenheit für unsere Körperempfindungen und die dadurch vermittelten intuitiven

Einsichten. Körperliche Aktivitäten, Meditation und Achtsamkeitstraining können diesen Zugang stärken.

### **Hör-, Seh-, Lese- und Link-Tipps**

- Die wahre Bassgitarre: CD: Decebal Badila: Nothing but Bass. 9,99 €
- Letzte Wahrheiten bevor zwei "den Löffel abgeben": DVD: Das Beste kommt zum Schluss. Ab 4,99 € [bei Amazon.](#)
- Liebe zur Wahrheit - Eine moderne Weisheitsschule. Der Diamond Approach. Buch von John Davis. 17,50 € [bei Amazon.](#)
- Über innere Wahrheit. Text von Eva Neuner: Die innere Stimmigkeit. [Link](#)