

Andreas Nemeth

**Wer glücklich  
lebt, ist selber  
schuld**

**Aufbruch in ein glückliches und erfolgreiches Leben**

*Nemeth, Andreas*

*Wer glücklich lebt, ist selber schuld*

*Aufbruch in ein glückliches und erfolgreiches Leben*

© 2018 Andreas Nemeth / NEW-VERLAG

Veröffentlicht im NEW-VERLAG

Illustration und Umschlag: *nemeth-design-group*

Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

*Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.*

ISBN: 978-3-944638-06-5

# INHALT

<b>LESE-TIPP STATT VORWORT</b>	<b>6</b>
<b>LEBE PROTEST-FREI!</b>	<b>9</b>
<b>LEBE JETZT!</b>	<b>17</b>
<b>LEBE AKTIV!</b>	<b>25</b>
<b>LEBE BEGEISTERT!</b>	<b>32</b>
<b>LEBE AGIEREND!</b>	<b>39</b>
<b>LEBE LÖSUNGSORIENTIERT!</b>	<b>47</b>
<b>LEBE ACHTSAM!</b>	<b>54</b>
<b>LEBE NATÜRLICH!</b>	<b>63</b>
<b>LEBE CHANCENORIENTIERT!</b>	<b>72</b>
<b>LEBE ERFOLGREICH!</b>	<b>79</b>
<b>LEBE GLÜCKLICH!</b>	<b>87</b>
<b>DANKE!</b>	<b>93</b>
<b>ÜBER DEN AUTOR:</b>	<b>95</b>

## **LESE-TIPP STATT VORWORT**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten dieses Buch als Glücks- und Erfolgsanleitung zu nutzen.

1. Möglichkeit: Du liest das Buch von Anfang bis Ende peu à peu durch. Zum Beispiel könntest du pro Tag ein Kapitel lesen und dich dann mit dem jeweiligen Inhalt intensiver beschäftigen.
2. Möglichkeit: Du schlägst wahllos ein Kapitel auf, liest es und beschäftigst dich dann mit diesem Kapitel.
3. Möglichkeit: Du entscheidest, wie du das Buch lesen möchtest, und mit welchen Tipps du dich intensiver beschäftigen möchtest.

Dieses Buch zeigt dir in elf Schritten Perspektiven, dein Leben begeistert, glücklich und erfolgreich zu gestalten.

Dieses Buch kann dein Leben verändern! Wenn du es möchtest und du dein Leben in die eigene Hand nimmst!

Wie auch immer du dich entscheidest, eines ist auf jeden Fall sicher:

**Du hast es verdient ein begeistertes,  
glückliches  
und erfolgreiches Leben zu leben!  
Auch du kannst deinen Traum leben!  
Beweise es dir selbst!  
Die Anleitung für dein begeistertes Leben  
hältst du gerade in deinen Händen!  
Starte durch!**

**LEBE PROTEST-  
FREI**

## **LEBE PROTEST-FREI!**

Wer begeistert, glücklich und zugleich erfolgreich leben möchte, darf zuerst seine inneren Proteste auflösen. Denn innere Proteste blockieren uns Menschen und hindern uns daran unsere Potenziale zu entdecken und zu entwickeln. Ein Protest ist nichts anderes als eine Verurteilung einer Situation oder eines anderen Lebewesens. Jeder Protest ist absoluter Unsinn. Doch die meisten Menschen halten diesen Unsinn für normal! Es ist völlig normal, andere Menschen zu verurteilen, weil sie eine andere Hautfarbe oder einen anderen Glauben haben. Es ist völlig normal, den Arbeitskollegen zu mobben, nur weil er eine andere Meinung hat. Es ist

völlig normal, sich gegenseitig anzubrüllen, zu hintergehen oder zu streiten, nur weil der andere anders denkt als ich. In Wirklichkeit gibt es keinen Grund, einen anderen Menschen oder eine bestimmte Situation zu verurteilen. Hinter jeder Verurteilung steckt letztendlich die Verurteilung der eigenen Person. Stoppe diesen Unsinn bei dir und du wirst erkennen, dass du genau in diesem Moment glücklich und frei bist. Mache dir bewusst, dass du und alle anderen Lebewesen einzigartig sind. Jeder Mensch ist anders und darf auch anders sein. Interessanterweise protestieren Menschen oftmals aus sehr wohlwollenden Gründen gegen weniger erfreuliche Vorkommnisse auf dieser Welt. Doch wie sehen die Ergebnisse dieser Proteste aus? Wir protestieren gegen den Krieg! Wir protestieren gegen das Abschlachten von Robbenbabys! Wir protestieren gegen den Alkoholkonsum von Jugendlichen! Und die Ergebnisse sind: Nach wie vor gibt es Kriege, werden Robbenbabys abgeschlachtet, und es steigt der Alkoholkonsum vieler Jugendlicher. Wie wäre es, wenn wir uns für Frieden einsetzen, für den Erhalt bedrohter Tierarten und für eine gesunde Lebensweise unserer Jugend? Allzu oft haben



sich in der Menschheitsgeschichte aus wohlmeinenden Protestgruppierungen radikale Gruppen gebildet, die nicht nur sich, sondern auch anderen Menschen Schaden zugefügt haben. Das muss nicht sein. Ein Mensch, der sich akzeptiert und achtet, setzt sich für den Erhalt und nicht gegen die Zerstörung der Menschheit oder anderer Lebewesen ein. Dies ist ein kleiner und dennoch gravierender Unterschied. „Und wenn der andere mich bedroht, was dann?“ Dann wird dir dein Urvertrauen sagen, dass du den anderen um seiner selbst Willen und zum Schutz für die bedrohten Menschen schützen musst, indem du ihm hilfst seine Proteste aufzulösen. Dies kann durchaus damit einhergehen, dass eine Gesellschaft diesen Menschen einsperren wird, damit er sich und anderen Menschen kein Leid zufügen kann. Jetzt kann er seine Proteste auflösen und erkennen, welch unsinniges Spiel er gespielt hat. Im Normalfall werden die wenigsten Menschen mit solchen Protesten konfrontiert, so dass wir uns in diesem Buch mit diesen Situationen auch nicht beschäftigen müssen. Beschäftigen wir uns lieber mit den Alltagsprotesten.

Diese Verurteilungen können folgendermaßen aussehen: Der Wecker klingelt und du denkst: „Der blöde Wecker!“ Es regnet und du denkst: „Das furchtbare Wetter nervt mich!“ Dein Partner, dein Chef oder dein Kollege ist anderer Meinung als du und du denkst: „Dieser Banause!“ Das sind die Verurteilungen, die dir dein Leben erschweren und dich blockieren. Der einfachste Weg diese Verurteilungen aufzulösen ist, dass du deine gesamten Verurteilungen stoppst.

## **Stoppe deine Verurteilungen!**

*Der schnellste Weg dorthin zu gelangen ist folgender:*

**Erkenne deine Proteste!**

**Begrüße deine Proteste!**

**Und jetzt entscheide neu!**

In der Praxis sieht das folgendermaßen aus: Dein Partner ist anderer Meinung als du und du denkst zum Beispiel: „So ein Quatsch!“ Das ist der Protestgedanke. Sobald du diesen Gedanken erkannt hast, sagst du zu diesem Gedanken: „Hallo lieber Gedanke, ich grüße dich! Genau in diesem Moment wird dir bewusst werden, dass die Meinung des anderen kein Quatsch ist, sondern allenfalls eine andere Meinung ist. Nun wirst du völlig anders reagieren als ein „normaler“ Mensch. Denn jetzt hast du Verständnis für die Meinung des anderen, wirst sachlich seine Meinung aufgreifen und deine Meinung in einem sachlichen Tonfall artikulieren. Jetzt schaffst du eine konstruktive Gesprächsatmosphäre, die es beiden Gesprächspartnern ermöglicht, in Ruhe über das jeweilige Thema zu sprechen. Immer wenn du einen Protest erkannt und diesen begrüßt hast, zeigt dir dein Urvertrauen den Weg zur optimalen Lösung der momentanen Situation. Jetzt lebst du bewusst!

Mit der folgenden Checkliste kommst du deinen Protesten auf spielerische Art und Weise auf die Spur!

**Wen oder was habe ich heute verurteilt?**

- z.B. *Wetter, Partner, Kollege, Kinder etc.*

**Wie hätte ich diesen Protest begrüßen können?**

- z.B. *Hallo lieber Regen! Hallo andere Meinung!*

**Wie sähe jetzt meine Reaktion bzw. meine Handlung ohne Verurteilung aus?**

- z.B. *Ich genieße den Regentag und lese! Ich freue mich über die Vielfalt unterschiedlicher Meinungen und erfreue mich an der Diskussion!*

Nutze dieses Schema mindestens einmal am Tag und lasse deine Proteste Revue passieren. Jetzt wirst du zukünftig in der gleichen oder in einer ähnlichen Situation ohne Verurteilung auskommen. Jede Verurteilung, die du bei dir aufgedeckt hast, wird dich in Zukunft nicht mehr blockieren. Das ist der Weg zu einem verurteilungsfreien und glücklichen Leben.

All deine Proteste zeigen dir Wege auf, ein glückliches Leben zu leben! Nutze diese Chance! Jeder Protest ist eine Erfolgs- und eine Glücksblockade. Denn jeder Protest schneidet dich von deinem Urvertrauen ab. Und dein Urvertrauen weiß immer, was jetzt genau das Richtige für dich ist.

## **DANKE!**

Ich möchte mich ganz herzlich bei allen Lesern dieses Buches bedanken. Denn ohne Leser gäbe es auch dieses Buch nicht. Danke möchte ich auch allen Seminarteilnehmern sagen, die mir durch ihre Mitarbeit, ihre Diskussionsbeiträge und Lebensgeschichten immer wieder neue Einsichten vermitteln, die meinen Erfahrungsschatz erweitern und dazu beitragen, dass ich unzählige Glücksmomente erleben darf.

Ein ganz besonderer Dank geht an meinem Freund Lothar Wolf, der mich mit seinen Gedanken, Ideen und Gesprächen jedes Mal bereichert und mich auch angespornt hat, dieses Buch zu schreiben. Er hat mich auf die Idee gebracht, die Dinge kurz und knackig auf den Punkt zu bringen und ein Buch zu schreiben, das nicht

durch die Quantität der Seitenanzahl überzeugt, sondern durch die Qualität des Inhaltes.

Dreifache Mutter und doch schon wieder als Autoren-Coach tätig, das verdient ganz besonderen Dank. Und dieser Dank geht an meine Tochter Johanna mit ihren süßen Kindern Carla Maria, Marta Ilaria und Hugo Matteo. Dank der Ruhe- und Schlafpausen der Kids ist es ihr überhaupt möglich gewesen, dieses Buchprojekt zu betreuen und zu begleiten.

Ein weiterer Glücksmoment in meinem Leben ist natürlich meine Frau Jutta, die mir immer wieder die Freiräume schafft, neben meiner Seminartätigkeit auch noch in der Lage zu sein, Bücher zu schreiben. Dankeschön!

Ohne Buchdruckereien, Photographen, Postboten, Buchhandlungen und Lektoren gäbe es dieses Buch nicht. Ein ganz großes Dankeschön an alle Menschen, die direkt oder auch indirekt an diesem Buch beteiligt sind.

## **ÜBER DEN AUTOR:**

Andreas Nemeth hat seine Berufung zum Beruf gemacht. Seit über 25 Jahren unterstützt er Menschen und Unternehmen in ihrer Entwicklung. Er hat Spaß daran, Menschen aus ihrer Reserve zu holen und ihnen zu zeigen, welche enormen Potenziale in ihnen schlummern.

Bei all seinen Teilnehmern erkennt er sofort die oftmals vor sich hin schlummernden Potenziale und versteht diese mit seiner von ihm entwickelten Nemeth-Potenzialmethode<sup>©</sup> zu wecken und mit seinem Know-how zu ergänzen. Als wegweisend für die zwischenmenschliche Kommunikation gilt heute schon das Nemeth-Kommunikationsmodell<sup>©</sup> von Andreas Nemeth.



Unabhängig ob es die Kommunikation zwischen Verkäufer und Kunde, zwischen Führungskraft und Mitarbeiter oder zwischen privaten Partnern ist, Andreas Nemeth zeigt ihnen den Weg der dauerhaft erfolgreichen Kommunikation.

Mit seinen JABALANCE<sup>®</sup>-Potenzialprinzipien ist es ihm gelungen, jedem Menschen Wege aufzuzeigen, die es ihm möglich machen, glücklich und erfolgreich zu sein. Seine PLUS-Trainingsmethode<sup>®</sup> gilt als wahre Innovation der bisherigen Trainerausbildungen. In seinen Bestsellern und zahlreichen Publikationen in Fach- und Publikumszeitschriften begeistert er seine Leser immer wieder aufs Neue für seine Erfolgswege der Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung.