

Holger Eckstein

Auf die innere Stimme hören

Holger Eckstein

Auf die innere Stimme hören

Wie Sie Sinn, Glück und Erfüllung finden

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

Copyright © 2015 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: plainpicture / Stockwerk / Peter Weihs
Lektorat: Anne Nordmann, Berlin
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34602-8

www.koesel.de

*Für alle, die ihre Bestimmung leben möchten:
Ihr seid in guten Händen.*

*Geliebter J.d.i.b.,
ich danke dir ... so sehr ... für alles!*

Inhalt

Vorwort **II**

Teil 1: Die innere Stimme

1. Mut – Finde die innere Stimme **18**

Die Anfangs-Angst 20

Die Befreiung aus der Box 26

Treue zum eigenen Wesenskern 31

Die Welt will, dass Sie »funktionieren« 33

Von innen nach außen leben 34

Das persönliche Paradies 37

Alles wird anders 41

Respektvolle Resonanz 43

Zwölfmal besser 46

Wieso Mut? 52

2. Vertrauen – Folge der inneren Stimme **54**

Die Getrenntheit des Menschen vom großen Ganzen 56

80 Prozent Lebensglück 58

Die Verbindung zum wahren Selbst ist das, was Sie erfüllt 62

Ihre Beziehung zum Leben 64

Moment of Excellence 67

Wesentliche Gabelungen 69

Der innere Kritiker 75

Die zwei Arten von Sicherheit 83

Vertrauen ins Leben 84

3. Hingabe – Füge dich der inneren Stimme	86
Die Aufgabe des eigenen Willens	88
Was sollen wir tun mit unserem Willen?	90
Die drei Seinszustände	94
Das Energiezentrum im Bauch	97
Menschliche Meisterschaft	100
Menschliche Meisterschaft bei Führungskräften	102
Durchbrüche und ähnliche Erfahrungen	104
51:49 – Die Waage kippt für immer	108
<i>Ein Traum</i>	109
Geben und Nehmen	112
Teil eins in drei Sätzen	114

Teil 2: Die Bestimmung

4. Entdeckung – Erkenne deine Bestimmung	118
Sie haben eine Bestimmung	118
Zehn Vorteile (wenn Sie Ihre Bestimmung leben)	120
Ihre Berufung ist kein Beruf	123
Sie sind ein einzigartiges Geschenk für die Welt	126
Sicherheit oder Liebe?	133
Vier Stolperfallen	134
Die sechs häufigsten Erfolgsblockaden	136

5. Verantwortung – Erlerne deine Bestimmung	143
Die drei Ebenen der Persönlichkeitsentwicklung	143
Ein starkes Ego entwickeln	148
Vom starken Ego zur inneren Mitte	150
Selbstdialog 1 (Person → Innere Mitte)	151
Selbstdialog 2 (Innere Mitte → Person)	154
Bedingtes versus bedingungsloses Glück	155
Persönlicher Erfolg versus spirituelle Bewusstheit	156

6. Verwirklichung – Erfülle deine Bestimmung	158
Erfolg – was ist das?	158
Sein und Werden	162
Fünf Erfolgstipps	163
<i>Erfolgstipp 1: Vision</i>	164
<i>Erfolgstipp 2: Keine Angst vor der Umsetzung</i>	166
<i>Erfolgstipp 3: Von der eigenen Bestimmung leben</i>	169
<i>Erfolgstipp 4: Megatrends</i>	172
<i>Erfolgstipp 5: Unendliches Potential</i>	174
Anhang	179
Zehn Fragen, die mir oft gestellt werden	179
Danksagung	187
Literaturverzeichnis	189

Vorwort

98 Prozent aller Menschen leben gemäß einer Glücks- und Erfolgsdefinition, die sie nicht in ein tief erfülltes Leben hineinführt.

Wir glauben, dass wir unser Glück im Außen finden. Wir glauben, dass wir durch den richtigen Partner glücklich werden. Wir glauben, dass wir dann glücklich sind, wenn wir die Karriereleiter hinaufsteigen. Wir glauben, unser Leben sei dann erfolgreich, wenn wir in allen Bereichen beste Ergebnisse und Höchstleistungen vorweisen können oder wenn wir in materieller Hinsicht reich sind. Wir glauben, Glück und Erfolg liegen in erster Linie in dem, was wir im Außen *erreichen*.

Das ist nicht falsch, aber es ist verkürzt. Das Streben nach äußerem Erfolg führt in ein Hamsterrad, in dem sich heute viele Menschen abstrampeln. Millionen Deutsche suchen aktuell nach Sinn, die Burnout-Raten explodieren, immer mehr Paare trennen sich, und immer mehr Menschen gehen einer Arbeit nach, die sie nicht erfüllt.

Die Liste aller Potentiale, die wir als Einzelne und als Gemeinschaft noch nicht vollständig leben, ist lang. Mir ist aber nicht daran gelegen, hierüber zu jammern. Wichtig ist mir vielmehr, Ihnen zu sagen, dass das alles im Kern einen einzigen Grund hat:

Die Tiefe unseres Lebens ist uns verlorengegangen. Wir leben eine zu flache Version von uns selbst.

Die gute Nachricht lautet: Das muss nicht sein. In Ihnen befindet sich ein unendlich kostbarer Schatz. Alles das, wovon Sie immer schon geträumt haben, kann wahr werden. Nicht, indem Sie sich wer weiß wie dafür anstrengen, sondern dadurch, dass Sie heraus-



Holger Eckstein

Auf die innere Stimme hören

Wie Sie Sinn, Glück und Erfüllung finden

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-34602-8

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2015

Menschen, die im Einklang mit sich selbst sind, sind oft in engem Kontakt mit ihrer inneren Stimme. Sind wir jedoch unzufrieden mit unserem Leben, haben wir diesen Kontakt verloren.

Der Sinn-Experte und Persönlichkeits-Coach Holger Eckstein zeigt, wie wir wieder lernen, auf die innere Stimme zu hören und damit neuen Lebenssinn zu finden. In sechs klar definierten Schritten führt er durch den Prozess der Sinn- und Selbstverwirklichung. Erst geht es darum, die eigene innere Stimme zu finden, ihr vertrauen zu lernen und ihr zu folgen. Danach gilt es, die Veränderungen nach außen zu tragen, indem wir die persönliche Lebensaufgabe erkennen, uns für sie entscheiden und sie erfüllen.

Ein praktischer Ratgeber, der hilft, seine wahren Potenziale mit tiefster Zufriedenheit zu leben und zu entfalten.

 [Der Titel im Katalog](#)