



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Die Wunderkraft der Wertschätzung liegt als verborgene Energiequelle in uns. Wir können sie jederzeit aktivieren. Kurt Tepperwein gibt uns in seinem neuen Buch zehn griffige Methoden dafür an die Hand. Zum Beispiel uns selbst zu erkennen, denn nur dann können wir lernen, uns wertzuschätzen. Oder in allem, was wir tun, achtsam zu sein. Denn wenn wir Wertschätzung geben und empfangen, wird unser Alltag und unser Umgang mit den Menschen in unserer Umgebung zielgerichteter und erfüllter sein.

Autor

Kurt Tepperwein, geboren 1932, früher erfolgreicher Unternehmer, ist heute einer der bekanntesten Lebenslehrer Europas. Er lehrte als Dozent an verschiedenen internationalen Institutionen. Die von ihm entwickelte Technik des Mental- und Intuitionstrainings ist für viele heute ein unverzichtbarer Bestandteil ihres Lebens. Kurt Tepperwein ist Autor von mehr als 80 Büchern, zahlreichen DVDs, Audiotapes und CDs. Wenn er sich nicht auf Vortragsreise befindet, lebt er auf Teneriffa.

Von Kurt Tepperwein außerdem im Programm:

Lebe deine Kraft (17296)

Die Kraft der Intuition (17272)

Die Kunst mühelosen Lernens (10459)

Kurt Tepperwein

Die Heilkraft der Wertschätzung

10 Wege zu einem erfüllteren Leben

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von dem Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House fsc® Noo1967
Das für dieses Buch verwendete fsc®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Originalausgabe August 2013

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2013 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

BK · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17363-1

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Einblick	7
1. Der Code der Selbstwertschätzung	11
2. Der Code des Denkens	57
3. Der Code der Achtsamkeit	80
4. Der Code der Schwingung und Resonanz	102
5. Der Code der Heilung	118
6. Der Code des Glaubens und der Erkenntnis	145
7. Der Code des Vertrauens	156
8. Der Code des Dankens und Segnens	170
9. Der Code der Freude	185
10. Der Code der Liebe	199
11. Praktischer Umgang mit dem Buch	220
Ausblick	224
Außerdem von Kurt Tepperwein erschienen	229
Register	231

Einblick

Liebe Leser, sprechen Sie die vergessene Sprache der Wertschätzung? Beherrschen Sie Zauberworte, die Herzenstüren öffnen? In diesem Buch erfahren und aktivieren Sie den Code, der Ihnen den Zugang zu anderen erlaubt und mit dem Sie wertvolle Botschaften übermitteln, empfangen und anwenden können. Botschaften, die Ihr ganzes Leben verändern können.

Die erste Frage, die Sie sich stellen dürfen, ist, wie Sie Wertschätzung in Ihrem Leben erfahren. Welche Wertschätzungen pflegen Sie bereits? Dürfen Sie schöne Erfahrungen damit machen? Welche Wertvorstellungen bereichern Ihr Leben?

Im zweiten Schritt dürfen Sie sich fragen, ob Sie über ein Bewusstsein für Wertschätzung verfügen. Zeigen Sie Wertschätzung, und umgekehrt, empfangen Sie von anderen Menschen Wertschätzung? Wie gehen Sie mit Wertschätzung in Ihrer Partnerschaft um? Im Beruf? Im Team? Zeigen Sie Wertschätzung, wenn ein Kellner Sie besonders freundlich bedient? Der Postbote auch bei Schnee und Eis Ihre Briefe bringt? Wie gehen Sie mit den großen und kleinen Geschenken des Lebens um? Fühlen Sie Dankbarkeit und Wertschätzung dem Leben, Ihrem Leben, gegenüber? Was ist das Leben für Sie?

Es gibt viele Ansichten über das Leben. Für den einen ist das Leben eine Pflicht, die erfüllt werden muss. Für den anderen vielleicht eine Strafe. Wiederum ein anderer erlebt das Leben als Chance, die es zu ergreifen gilt. Für den einen ist Leben eine ständige Geburt, für den anderen ein langsames Sterben. Der eine sieht Leben als Sport, als ständiges Abenteuer, als Herausforderung. Der andere erlebt sein Leben als Auftrag, als Berufung und als Möglichkeit, ein Kunstwerk daraus zu formen. Wieder ein anderer erlebt das Leben als Schule, in der er ständig lernen darf.

Sie können vom Leben alles haben, wenn Sie mit Ihrem Denkinstrument optimal umgehen und seine faszinierenden Möglichkeiten nutzen, um Ihr Leben bewusst nach Ihren Wünschen zu gestalten. Sie können alle Ihre Probleme lösen und Ihre Ziele sicher erreichen. Sie dürfen Ihr Schicksal und Ihre Lebensumstände frei bestimmen. Erkennen Sie, was Leben wirklich bedeutet und wie Sie »gemeint« sind. Da Sie vom Leben *alles* haben können, sind Sie eingeladen, Ihr Leben wirklich zu »führen«. Das Leben ist einfach zu wichtig, um es dem Zufall zu überlassen. Sie dürfen sich im Leben als Schöpfer erleben, der die Schöpfung bewusst mitgestaltet – als Lehrer oder als Meister des Augenblicks, der jeden Moment auf neue einmalige Art meistert.

Sie können sich auch als höchstes Bewusstsein erkennen, als Individuum, als ungetrennten Teil des einen Bewusstseins, der *einen Kraft*, die da ist hinter allem, über allem und in allem. Dann ist die »Illusion des Egos« verschwunden, die scheinbare Trennung beendet, die Einheit wieder herge-

stellt. Die Tür geht dabei immer nach innen auf. Sie dürfen sich erinnern an das, was Sie im tiefsten Inneren sind.

Wenn Sie in diesem Bewusstsein der Einheit leben, dann lassen Sie allem, was Sie erleben und was Ihnen begegnet, Wertschätzung entgegenströmen. Diese Wertschätzung hat eine verbindende Qualität. Das, was Sie lieben, liebt Sie spiegelgleich wieder. Daraus erwächst ein riesiger Strom der Energie: Sie sind angeschlossen an die übersprudelnde, wundervolle Quelle allen *Seins*. Dieser Energiestrom versorgt und nährt Sie mit allem, was Sie brauchen und was zu Ihnen gehört: Gesundheit und Glück, Erfolg und Erfüllung, Wohlstand und Wohlbefinden.

Sie dürfen Wertschätzung im persönlichen und beruflichen Bereich wahrnehmen und praktizieren – am besten in jedem Augenblick Ihres Lebens. Lassen Sie sich überraschen von den Veränderungen und Wandlungen, die diese ganz neue Dimension der Umgangskultur mit sich bringt.

Sie haben sich schon immer eine märchenhafte Partnerschaft gewünscht? Sie träumen von einem Arbeitsklima, in dem die Tätigkeit im Team, der Umgang mit Kollegen und Kunden Freude bereitet?

Die zehn Codes der Wertschätzung, die Sie in diesem Buch kennenlernen, sind eng verbunden mit Werten und mit Werterhaltung. Mit der Wunderkraft der Wertschätzung eröffnet sich eine Beziehungskultur, die den Privatbereich und die Arbeitswelt verändern kann mit Ausstrahlung auf die gesamte Gesellschaft.

Der beste Tag – heute.

Die beste Arbeit – was Sie gern tun.

Das beste Spiel – Arbeit.

Der größte Fehltritt – Egoismus.

Der größte Fehler – Aufgeben.

Das größte Geschenk, das man geben oder erhalten kann –
Liebe.

Der größte Wettkampf, den es zu gewinnen gilt – ein langes
und vitales Leben.

Der klügste Mensch – einer, der immer das tut, von dem er
glaubt, dass es richtig ist.

Der bewusste Mensch – einer, der im Einklang mit der *einen*
Kraft wirkt und Wertschätzung wahrnimmt und prakti-
ziert.

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Weg als bewusster
Mensch, der Wertschätzung zeigt und schenkt, empfängt
und damit wahrhaftig lebt!

Ihr

Kurt Tepperwein

1. Der Code der Selbstwertschätzung

Die erste und wichtigste Frage ist: Wer bin ich? Als wen empfinde ich mich? Als wer lebe ich? Und: Mag ich mich?

Die größte Entdeckung, die man in einem Leben machen kann, ist die Entdeckung: »Wer bin ich?« Und zwar: »Wer bin ich wirklich?« Das bedeutet zu erkennen, ich habe einen Körper, aber ich bin nicht dieser Körper. Ich haben einen Verstand, ein Gemüt, ein Ego, eine Persönlichkeit usw. Aber alles das bin ich nicht. Ich kann mir all die verschiedenen Aspekte bewusst machen und klären, mit wem ich mich identifiziere.

Wenn ich in den Spiegel schaue, sehe ich einen Körper und kann sagen: »Das ist mein Körper.« Wer aber sagt das? Der Körper kann sich ja nicht selbst gehören. Es muss also jemand in diesem Körper sein, der sagt: »Dies ist mein Körper.« Der Körper ist Materie. Materie aber kann nicht denken, kann nicht fühlen, kann sich nicht erinnern. Das alles kann nur das Bewusstsein.

Ich aber kann denken, fühlen, mich erinnern und Sehnsucht haben nach meiner eigenen Vollkommenheit. Also bin ich Bewusstsein. Ich bin nicht der Körper, nicht der Verstand, nicht das Gemüt und auch nicht das Unterbewusstsein. Ich bin nicht der Name, den ich trage, und auch nicht die Rolle, die ich spiele.

Ich bin vollkommenes, unsterbliches Bewusstsein. Ich war immer und werde immer sein, denn *ich bin*. Ich komme aus der Einheit und bin auf dem Weg über die Vielfalt zurück zur Einheit. »Ich bin Bewusstsein«, ein »Individuum«, ein untrennbarer Teil des *einen* Bewusstseins, der *einen Kraft*. Ich werde weder geboren, noch kann ich alt werden oder sterben. Das alles sind Erfahrungen des Körpers. Ich aber bin, war immer und werde immer sein. Das führt zu Ehrfurcht vor sich selbst und zur Selbstwertschätzung.

Leider gehen viele Menschen als »ich« (Ego) ins *Selbst*. Sie nehmen die Illusion mit in die Wirklichkeit. Allmählich reduziert sich das *Selbst* wieder auf das »Ich«, und alles ist wie zuvor. Um was es geht, ist aus der eigenen Mitte heraus zu leben und von dort in die verschiedenen Aspekte zu gehen – in die Persönlichkeit, in die Partnerschaft, in die Berufung.

Die eigene Mitte, das ist die Selbst-Identifikation: *Ich selbst* bin unsterblich. Wenn ich als *ich selbst* in meinen Beruf gehe, erkenne ich bewusst meine Berufung und weiß, was zu tun ist. Mit dieser Erkenntnis kann ich in mir Selbst, in meiner Mitte ruhen. Aus dieser Mitte kann ich als *ich selbst* in meine Partnerschaft gehen und erkennen, was stimmt oder auch nicht stimmt, und dann wieder in meiner Mitte ruhen.

Ganz bewusst kann ich auch als *ich selbst* in meinen Verstand gehen und mich selbst als den Denker erleben, der die Gedanken beobachtet, verändert und schafft.

Sie sind eingeladen, den Weg der Selbsterkenntnis zu gehen und den Code der Selbstwertschätzung anzuwenden. Je bewusster ein Mensch gelernt hat, sich selbst zu beobachten und zu erkennen, je mehr er um seine Stärken und

Schwächen weiß, umso umfassender wird er auch einen anderen erkennen können. Man könnte sogar sagen, dass ein Mensch einen anderen nur soweit erkennen kann, als er sich selbst erkannt hat. Aber nur wenige sind bereit, der Wahrheit ins Gesicht zu sehen. Dabei ist Selbsterkenntnis der erste Schritt zur Selbstverwirklichung. Wer andere erkennt, ist klug. Wer sich selbst erkennt, ist weise!

Schon über dem Tempel des Apollo in Delphi stand der Satz: »Erkenne dich selbst.« Im Inneren des Tempels folgte die Fortsetzung des Satzes: »...dann erkennst du GOTT!« Mit der Aufforderung »Erkenne dich selbst« ist die Aufforderung verbunden: »Sei du selbst.« Wahre Selbsterkenntnis führt so immer zur Erkenntnis des Göttlichen, zu der *einen Kraft*. So wird Selbsterkenntnis zur Erkenntnis der Schöpfung und die Erkenntnis der Schöpfung zur Selbsterkenntnis.

Das berühmteste Orakel aller Zeiten und der ganzen Welt war ohne Zweifel das von Delphi. An diesem Ort, dem Apollotempel, ging es weniger um die Vorhersage der Zukunft, vielmehr standen Selbsterkenntnis, Erfahrung, Reife und Sinnsuche im Vordergrund. In Delphi liegt die Wiege jeder Selbstbefragung. Das ist das Wesentliche an Delphi, und darin liegt die magische Kraft: Die Fragenden dürfen hören, nachdenken und schließlich entscheiden. Es ist auch interessant, dass die Fragestellung an die Pythia, die weisagende Priesterin von Delphi, stets mit einem finanziellen Opfer verbunden war. Die Fragenden mussten eine Abgabe, die sogenannte Pelanos, bezahlen. Weiter gehörte zu den Regeln, dass man das Heiligtum nur gereinigt betreten durfte:

*Eintrete in das Heiligtum des reinen Gottes,
nachdem du deine Seele mit Quellwasser benetzttest.*

Durch eine Beschreibung des Euripides wissen wir, dass mit dem Wasser des Kastalia-Brunnens der Apollotempel immer wieder gereinigt wurde. Am Kastalia-Brunnen wuschen sich alle im Heiligtum Tätigen, auch die Pythia. Das Wasser sollte den Fragenden, Theopropen genannt, Weisheit geben. Auch dies ist eine weitere Stufe der Einweihung. Es geht um die richtige innere Einstellung, bevor die Theopropen dann mit lauter Stimme ihre Fragen stellten.

Die Reinigung ist ein wesentliches Moment für eine gute Beratung durch das Orakel. Erst wenn man selbst eine Reinigung – das heißt eine Befragung des eigenen Gewissens – vorgenommen hat, ist man in der Lage, das Orakel richtig zu verstehen.

In Delphi standen sieben Weisheiten der Selbsterkenntnis im Mittelpunkt. Wer diese sieben Weisheiten im Tiefsten begreift, benötigt im Grunde auf keine Frage mehr eine Antwort.

Erste Weisheit:

»Erkenne dich selbst, dann erkennst du Gott.«

Diese Weisheit drückt aus: »Erkenne, dass du ein Mensch bist, in dem das Göttliche, die *eine Kraft*, lebt.«

Zweite Weisheit:

»Alles fließt.«

Diese Weisheit bezieht sich auf die Seele. Die Seele ruht nie, sie entwickelt sich stets. Sie weiß um das Kommen und Gehen, um die stete Veränderung. Zum Leben gehört, sich ständig neu auf Situationen einzustellen und Veränderungen zu akzeptieren. Bewegen Sie sich freudig und geschmeidig im Fluss des Lebens mit.

Dritte Weisheit:

»Nutze die Zeit.«

Zeit ist das kostbarste Gut. Um was es geht, ist die Zeit sinnvoll zu nutzen und nicht immer mehr ungenutzte Zeit als höchstes Ziel anzustreben oder gar die Zeit »totzuschlagen«.

Vierte Weisheit:

»Alles ist eitel.«

Diese Weisheit möchte zu der Selbsterkenntnis führen, dass all unsere Handlungen in erster Linie der eigenen, stolzen Gefallsucht entspringen. Egal, was wir tun, ob wir lieben oder meinen, uns für andere einzusetzen. Hier gilt es, bewusst den Weg vom Ego zum Selbst zu gehen.

Fünfte Weisheit:

»Eile mit Weile.«

Hiermit ist die Kombination aus Tätigkeit und Innehalten gemeint. »Weile« bedeutet, Zeit zu haben: für Meditation, Naturerleben, für Menschen. Erst, wenn dies gelebt wird, wird Handlung schöpferisch. Dann kann Zielklarheit entstehen.

Sechste Weisheit:

»Nichts im Übermaß.«

Dies ist ein Aufruf zur Mäßigung, zum Stimmig-*sein* auf allen Ebenen.

Siebte Weisheit:

»Dem Schicksal kann niemand entfliehen.«

Diese Weisheit hieß ursprünglich »Seinem Schicksal kann niemand entfliehen.« Das bedeutet, dass gemeistert werden darf, was man selbst verursacht hat. Das »Wie« liegt in der Hand des Einzelnen.

Die tiefste Wahrheit Delphis lässt sich in einem Satz zusammenfassen:

*Das Rätsel löst sich von innen,
denn was auf uns zukommt,
kommt aus uns.*

Wer dies begreift, der hat Delphi in seiner ganzen Größe verstanden.

Sie dürfen nun Ihre persönlichen Schritte auf dem Weg der Selbsterkenntnis – der Voraussetzung für Selbstwertschätzung – gehen. Sie sind eingeladen, sich mit folgenden Fragen zu befassen, am besten in Ruhe und schriftlich:

Mein Leben wird bestimmt von

- Verstand
- Willen
- Erziehung
- Umständen
- Ego
- Launen
- Unterbewusstsein
- Krankheit
- Beruf
- Aufgaben
- Rollen
- Vergangenheit
- Geld verdienen
- Wünsche erfüllen
- Ziele erreichen

Beruflich bin ich

- beharrlich
- ungeduldig
- gelassen
- strebsam
- zufrieden
- zielsicher
- überlastet
- am Ende

Als Partner bin ich

- liebevoll
- ausgeglichen
- tolerant
- ausgleichend
- anspruchsvoll

Als Vater/Mutter bin ich

- verständnisvoll
- gütig
- jähzornig
- ungeduldig
- immer hilfsbereit
- inkonsequent
- großzügig
- streng
- vorbildlich

Zu meinen Eltern bin ich

- liebevoll
- entfremdet
- dankbar
- angstvoll

Meine Vergangenheit war

- mir ein guter Lehrmeister
- ist mir gleichgültig
- bestimmt noch immer mein Leben
- hat die richtigen Weichen gestellt

Gesundheitlich bin ich

- untrainiert
- belastbar
- in Top-Form
- gestresst

Meine Lebensaufgabe habe ich

- erkannt
- gemeistert
- im Griff
- angefangen zu lösen
- noch nicht gefunden

Charakterlich bin ich

- mit mir zufrieden
- auf dem richtigen Weg

Wenn Sie noch mehr über sich wissen möchten, können Sie auch mit verschiedenen hilfreichen Testmöglichkeiten den Weg der Selbsterkenntnis fortsetzen. Lassen Sie sich von den nachfolgenden Testaufgaben und vor allen Dingen von Ihren möglichst spontanen Antworten überraschen:

Assoziationstest (= Verbindung von Gedanken)

Nehmen Sie einmal die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens und notieren diese jeweils auf ein Blatt: Ihren Charakter, Ihre Stärken, Ihre Schwächen, Ihre Gesundheit, Ihre Probleme, Ihren Beruf etc. Dann nehmen Sie sich jedes Blatt einzeln

vor und schreiben spontan ohne nachzudenken oder zu bewerten alles auf, was Ihnen jeweils dazu einfällt.

Meditatives Bilderleben (= Zugang zum Unterbewusstsein im entspannten Zustand)

Entspannen Sie sich, und stellen Sie sich die Frage: Wer bin ich? Nun schauen Sie, welche inneren Bilder spontan aufsteigen. Was bedeuten diese für Sie? Welche Botschaft steckt darin?

Abenteuerreise

Wenn Sie die Einladung zu einer Abenteuerreise erhielten, würden Sie diese annehmen? Wenn ja, warum? Auf diese Abenteuerreise dürfen Sie drei Dinge mitnehmen. Welche nehmen Sie mit und warum gerade diese?

Schlüsselfund

Sie finden einen Schlüssel. Wie sieht er aus? Wofür nehmen Sie ihn mit? Welcher Zugang öffnet sich damit?

Mauerüberquerung

Sie kommen an eine Mauer. Wie überwinden Sie die Mauer? Was wartet hinter der Mauer auf Sie?

Satzergänzungstest

Sie dürfen die folgenden Sätze nach Belieben beenden. Das lässt Ihre innere Weisheit sichtbar werden.

Beispielsätze:

»Als ich Kind war ... musste ich immer brav sein und durfte nicht widersprechen.«

»Als ich Kind war ... waren die Geburtstage und Weihnachten viel schöner als heute.«

»Wenn ich die Möglichkeit hätte ... würde ich studieren und dann Arzt werden, um anderen Menschen zu helfen.«

Nun dürfen Sie Ihre Sätze – auch wieder spontan von innen heraus – vollenden:

Als ich Kind war ...

Wenn ich die Chance hätte ...

Ich möchte ein Mensch sein, der ...

Was ich unbedingt will, ist ...

Ich glaube, ich habe die Fähigkeit ...

Eines Tages werde ich ...

Ich wäre vollkommen glücklich, wenn ...

Wenn ich noch einmal jung wäre, dann ...

Wenn ich erst älter bin, dann ...

Am liebsten würde ich jetzt ...

Mein Leben könnte mir schon gefallen, wenn ...

Wenn ich ..., dann ...

Wenn nicht ..., dann ...



Kurt Tepperwein

Die Heilkraft der Wertschätzung

10 Wege zu einem erfüllteren Leben

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 240 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17363-1

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2013

Der Türöffner für ein Leben mit der Wunderkraft der Wertschätzung.

Die Wunderkraft der Wertschätzung liegt als verborgene Energiequelle in uns. Wir können sie jederzeit aktivieren. Kurt Tepperwein gibt uns in seinem neuen Buch zehn griffige Methoden dafür an die Hand. Zum Beispiel uns selbst zu erkennen, denn nur dann können wir lernen, uns wertzuschätzen. Oder in allem, was wir tun, achtsam zu sein. Denn wenn wir Wertschätzung geben und empfangen, wird unser Alltag und unser Umgang mit den Menschen in unserer Umgebung zielgerichteter und erfüllter sein.



[Der Titel im Katalog](#)