

1. Autor: Dr. Wolf Barth

2. Ziel:

Ein Schritt-für-Schritt-Kurs in Dein erfülltes Leben

3. Inhalte:

Hiermit wird das in 3 Jahrzehnten angehäuften Know how von Diplompsychologen Dr. Wolf Barth für Dich verfügbar.

Jedes der 52 Themen stellt einen eigenen, relativ abgeschlossenen Teil dar. Jedes Thema kann auch separat erworben und genutzt werden.

4. Methoden:

Jeder Kurs-Teil ist multimedial und enthält Texte, Bilder, Videos, Audios, Symbolisches und Metapher (Weisheitsgeschichte), Weisheits-Zitate, Werkzeuge und Übungen.

5. Anspruch:

Dies sind 52 Wochen voller Inspiration und konkreter Anleitung, die Dein Leben grundlegend verändern werden (wenn Du sie nutzt und anwendest!).

5. GRATIS:

Analyse meiner Lebens-Situation (0. Lektion: Die ersten 7 Tage)

6. Extras:

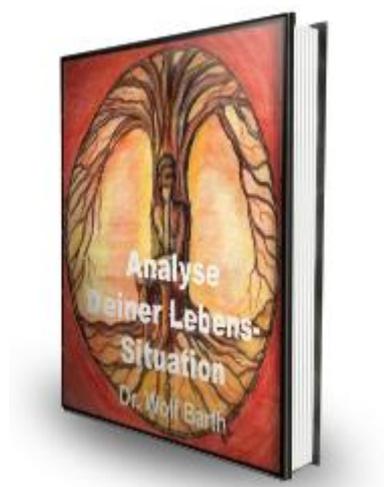
- **52 Audios:** Jede Woche eine Weisheitsgeschichte, gesprochen von Dr. Wolf Barth
- **12 eBooks:** Jeden Monat mindestens 1 Spezial-Report von Dr. Wolf Barth

7. Standard-Aufbau jeder Lektion:

1. Ziele, Motivation
2. Überblick
3. Weisheits-Geschichte (plus Audio)
4. Weisheits-Zitate
5. Inhalte und Methoden (Werkzeuge)
6. Anwendung (Übungen)
7. Ressourcen zum Thema:
 - Experten
 - Veröffentlichungen
 - Texte
 - Audios
 - Videos

Teasers der 52 Lektionen

0. Analyse Deiner Lebens-Situation



1. Wie geht es Dir?
2. Grundsätzliches Fragen zu meiner Lebenssituation
3. Grundsätzliches Fragen zur Selbstanalyse
4. Elemente meines glücklichen Lebens
5. HABEN oder SEIN?
6. Die 5 Häute eines Menschen
7. Mein Lebensrad
8. Meine Analyse wesentliche Aspekte des Lebens
9. Die Linien meiner Entwicklung
10. Mein Lebens-Abschnitt
11. Meine Reife der Persönlichkeit
12. Mein subjektives Wohlbefinden

1. Liebe Dich! (Selbstliebe)

Akzeptiere Dich völlig so wie Du bist.

"Die Wurzel alles Bösen in der Welt ist der Mangel an Liebe zu sich selbst." (Thomas von Aquin)

"... nur wenige wissen, daß die Fähigkeit, andere zu lieben, erst durch die Liebe zu sich selbst ermöglicht wird." (Wayne Dyer)

"Es ist notwendig, das Herz mit Liebe zu füllen, den Kopf mit Weisheit, und die Hände in dienendem Tun zu regen." (Sai Baba)

2. Entspanne Dich! (Entspannung)

Die überlebenswichtige Fähigkeit zur Entspannung im Zeitalter des Stresses. "Ruhe ist Glück, wenn sie ein Ausruhen ist." (Ludwig Börne) "Ruhe zieht das Leben an, Unruhe verscheucht es." (Gottfried Keller)

3. Beachte Dich! (Achtsamkeit)

Erlebe und genieße bewußt den Augenblick Erreichen einer sich selbst annehmenden Achtsamkeit und des Mitgefühls in alltäglichen Angelegenheiten.

4. Erkenne Dich! (Selbsterkenntnis)

„Wer viel über andere weiß, ist vielleicht gebildet, aber wer sich selbst kennt ist klug. Wer andere beherrscht ist vielleicht mächtig, aber wer sich selbst beherrscht ist noch viel mächtiger.“ (Lao-Tse)

"Erkennen Sie sich selbst, bevor Sie sich über das Wesen Gottes und der Welt Gedanken machen." (Ramana Maharshi)

"Nur durch Selbst-Bewußtheit, die Selbsterkenntnis und das richtige Denken bewirkt, gewinnen Geist und Herz an Tiefe und Weite." (Krishnamurti)

5. Typisiere Dich! (Persönlichkeitstyp)

Gewinnen neue Einsichten in die eigene Persönlichkeit. Was meine einzigartigen psychologischen Eigenschaften sind. Was typisch an mir ist bezüglich Energie - Denken - Entscheiden – Leben.

6. Spiegele Dich! (Resonanz)

Wie innen so außen. Das Außen ist mein Spiegel.

Was im Außen ist und passiert, steht in direktem Bezug zu meinem Inneren.

„Unser Körper, ja unser ganzes Leben, ist nichts anderes als ein Spiegelbild unserer geistigen Situation, denn es ist der Geist, der den Körper formt und unser Schicksal bestimmt.“ (Prof. Kurt Tepperwein)

7. Vertraue in Dich! (Angst)

Fürchte Dich nicht!

Die Wiedergewinnung von Ur-Vertrauen und bedingungsloser Liebe

"Es gibt keine Grenzen. Weder für Gedanken, noch für Gefühle. Es ist die Angst, die immer Grenzen setzt." (Ingmar Bergman)

8. Interessiere Dich! (Interesse)

Wohin die Aufmerksamkeit geht, fließt auch Energie.

Wohin geht unsere geistige Aufmerksamkeit?

Was bekommt unsere innere Anteilnahme?

Welche Neigungen, Vorlieben oder Hobbies habe ich?

„Unsere Neigungen zeigen an, in welche Richtung sich unser Leben entfalten möchte.“

(Ernst R. Hauschka)

"Es gibt nichts Wirksameres und Lohnenderes, als echtes Interesse an anderen Menschen zu zeigen." (Dale Carnegie)

9. Erfreue Dich! (Freude)

"Das Geheimnis des Glücks ist die Freude in unseren Händen. (Ralph Waldo Emerson)

„Die beste Freude ist wohnen in sich selbst.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

6. Löse Dich! (Loslassen)

Befreiung von spirituellen, mentalen, emotionalen, sozialen, energetischen und körperlichen Ballast und Verstrickung als wichtige Basis für eine Gesundheits- und Persönlichkeitsförderung

"Die Dinge loszulassen bedeutet nicht, sie loszuwerden. Sie loslassen bedeutet, dass man sie sein lässt." (Jack Kornfield)

7. Harmonisiere Dich! (Köhärenz)

Vereinigung von Entgegengesetztem zu einem Ganzen in Körper, Seele und Geist.

"Das yin-yang-Prinzip ist daher nicht ein gewöhnlicher Dualismus, sondern eine explizite Zweiheit, die eine implizite Einheit zum Ausdruck bringt." (Alan Watts)

8. Ernähre Dich! (Nahrung)

Sicherung des notwendigen Energiebedarfs für die Lebensvorgänge, den Lebensunterhalt und die Existenz auf allen Seinebenen.

9. Energetisiere Dich! (Energie)

Schutz vor Energieräubern, Nutzung von Energiequellen, Aktivierung des menschlichen Energiefeldes und Erhöhung des Energieniveaus im mehrdimensionalen Gesamtsystem Mensch.

10. Informiere Dich! (Information)

Wissen ist Macht! Wo und wie man sich in Zeiten der Informationsflut und der Multimedien informiert.

„Der Erfolgreichste im Leben ist der, der am besten informiert wird.“ (Benjamin Disraeli)

12. Beziehe Dich! (Beziehungen)

Die (gegenseitige) Bezogenheit von Denken, Fühlen und Handeln.

"Beziehung ist der Spiegel, in dem wir uns selbst so sehen, wie wir sind." (Krishnamurti)

13. Vereinige Dich! (Synergien)

Energiegewinn im gemeinschaftlich organisierten Zusammenwirken

„Das Glück verlangt nach Vereinigung, während die Zufriedenheit die Ablenkung sucht, die vom Vergessen lebt.“ (Khalil Gibran)

„Vereinigen heißt die besonderen Verschiedenheiten besser verknüpfen, nicht sie auslöschen, um einer eitlen Ordnung willen.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

14. Verneige Dich! (Lehrer)

Sich im Leben mit Respekt verneigen und führen lassen von wahren Autoritäten, Lehrern und Meistern.

"Ungern entschließt sich der Mensch zur Ehrfurcht oder vielmehr entschließt sich nie dazu; es ist ein höherer Sinn, der seiner Natur gegeben werden muß." (Johann Wolfgang von Goethe)

"Die wahre Ehrfurcht geht niemals aus der Furcht hervor." (Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach)

15. Inspiriere Dich! (Einfälle)

Was Inspiration ist, wo sie her kommt und wie man sie bekommen kann. Eingebung, unerwartete Einfälle, Ausgangspunkte von Kreativität.

"Alle großen Menschen bilden sich ein, mehr oder weniger inspiriert zu sein." (Joseph Joubert)

16. Besinne Dich! (Lebenssinn)

Die Suche nach dem Sinn unseres menschlichen Daseins ist ein Weg, den Sie selbst bestimmen und der an keine Religion gebunden ist. Der Sinn des Lebens ist Leben!

„Wir verlangen, das Leben müsse einen Sinn haben - aber es hat nur ganz genau so viel Sinn, als wir selber ihm zu geben imstande sind.“ (Hermann Hesse)

17. Entscheide Dich! (Entscheidung)

Die Wahl zwischen Alternativen oder zwischen mehreren unterschiedlichen Varianten.

„Der echte Charakter liebt die Entscheidung; er legt sich fest, und zwar durch die Tat.“ (Martin Kessel)

„Die wertvollste Eigenschaft die ein Mensch sich aneignen kann ist die Fähigkeit, die Dinge zu tun, die er tun muß, wenn sie getan werden müssen, ob es ihm gefällt oder nicht.“

(Thomas Huxley)

18. Entwickle Dich! (Entwicklung)

Leben als Vorgang des Wandels als Entstehen, Verändern und Vergehen.

"Das Wunderbare am Menschen ist, dass er wohl derselbe bleibt, aber nicht der gleiche." (Wilhelm Raabe)

19. Erschaffe Dich! (Schöpfen)

Du selbst bist in jedem Augenblick der Schöpfer Deiner Welt –Jeder erschafft sein Leben selbst durch sein eigenes Denken, Fühlen und Handeln. Überwindung der Illusionen von Trennung, Angst, Opfer/Täter-Spiel und Polarität/Dualität.

20. Bewege Dich! (Aktivität)

Der Menschen als ein motiviertes und aktives Wesen. Aktivität ist die Mutter des Erfolgs.

"Körperliche Aktivität ist nicht nur das einfachste Mittel, um das Denken anzuregen, sondern auch um vorzubeugen, gegen mögliche Schäden im Gehirn." (Gerd Kempermann)

Bewegen bringt Segen

21. Verwirkliche Dich! (Selbstverwirklichung)

Tu was Du willst - aber schade niemanden! Realisierung der eigenen Ziele und Wünsche mit dem übergeordneten Ziel, "das eigene Wesen völlig zur Entfaltung zu bringen" (Oscar Wilde)

22. Gib Dich! (Geben)

„Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich.“ (André Gide)

"Die wahre Liebe verausgabt sich nicht. Je mehr du gibst, um so mehr verbleibt dir." (Antoine de Saint-Exupéry)

23. Behaupte Dich (Selbstbehauptung)

Im Selbstbezug der eigenen Ziele, Grenzen und Rechte bewusst sein, deutlich machen und ggf. durchsetzen. Eigene Ideen genau wie alternative Ideen kritisch prüfen, die geeignete Idee auswählen, hinter der eigenen Idee stehen und Überzeugung ausstrahlen, sich dort durchsetzen können, wo man weiß, dass der eigene Ansatz richtig ist.

26. Ritualisiere Dich! (Gewohnheiten)

Mit positiven Gewohnheiten / Ritualen positive Emotionen wie Freude und Glück fördern. „Lieber geht der Mensch zugrunde, als daß er seine Gewohnheiten ändert.“ (Leo Tolstoi)
"Die Wiederholung ist die Mutter der Weisheit." (russische Weisheit)

27. Heile Dich! (Selbstheilung)

Das Heilige und den Inneren Heiler in uns selbst erkennen. Krankheit ist Abspaltung, ist blockierte Energien und so das wahrnehmbar gewordene Abgespaltene. Heilung bedeutet Ganzwerdung, ein Weg der Befreiung aus dem Leid, der durch das Leid führt. Das Bewußtwerden und Verstehen des gegenwärtigen "Unheils" ist zugleich Heilmittel. Der Rest ist Auswahl und Anwendung geeigneter Methoden der (Selbst-) Heilung.

28. Bereichere Dich! (Reichtum)

Geistiger, seelischer, sozialer und materieller Reichtum nicht durch Ausbeutung anderer, Machtmißbrauch oder Kriminalität, sondern durch Bewußtsein und die schöpferische Kraft der Gedanken.

"Sie selbst sind die Quelle Ihrer Reichtümer, nicht Ihr Job, Ihre Investitionen, Ihr Ehemann, Ihre Ehefrau oder Ihre Eltern." (Sanaya Roman)

"Willkürlich handeln ist des Reichen Glück." (Johann Wolfgang von Goethe)

"Wirklich reich ist, wer mehr Träume in seiner Seele hat, als die Realität zerstören kann."
(Hans Kruppa)

"Reich wird man erst durch Dinge, die man nicht begehrt." (Mahatma Gandhi)

29. Bilde Dich! (Imagination)

Mittels visueller Vorstellung werden Bilder von Zielen und Wünschen im Geiste entwickelt oder man erinnert sich an solche. Dies sind geistige Samen für die Verwirklichung des Erwünschten. Ver-Bildlichen, Vor-Bild; Ein-Bildung, "BILD Dir Deine Meinung!"; „1 Bild sagt mehr als 1000 Worte.“

"Imagination ist alles. Sie ist die Vorschau auf die künftigen Attraktionen des Lebens." (Albert Einstein)

30. Bekräftige Dich! (Affirmationen)

Die Nutzung der schöpferischen Kraft der Worte, bestimmter Aussagen (Formulierungen, Formeln, Gebete, Mantras) zum bewußten Ausdruck seiner inneren Einstellung, zur Bejahung seines Selbst, zur zielgerichteten Veränderung seines Lebens (Selbstheilung, Erkenntnis, Persönlichkeitsentwicklung usw.).

31. Begeistere Dich! (Begeisterung)

Be-Lebung (Vitalisierung) des Erwünschten durch liebevolles und freudiges Vorstellen des Ergebnisses; Mit bewundernder Bestätigung, glühendem Interesse; starker positive Motivation, heller Freude schaffen.

"Begeisterung erhebt das Leben über das Alltägliche und verleiht ihm erst einen Sinn."

(Norman Vincent Peale)

"Begeisterung ist darum so schätzenswert, weil sie der menschlichen Seele die Kraft einflößt, ihre schönsten Anstrengungen zu machen und fortzusetzen." (Samuel Smiles)

32. Bette Dich! (Beten)

Rituelle Kommunikation mit höheren Kräften aus der geistigen Welt; Konkrete Wünsche an die Schöpfungskräfte richten "Und alles, was ihr gläubig erbittet im Gebet, werdet ihr empfangen" (Matthäus 21:22)

33. Glaube an Dich! (Glauben)

„Es geschehe euch nach eurem Glauben.“ (Mt 9,27-31)

„Es ist einfach an sich selbst zu glauben und diszipliniert zu sein, wenn man ein Gewinner, wenn man die Nummer eins ist. Man muss jedoch in der Lage sein Glauben und Disziplin zu haben, wenn man noch kein Gewinner ist.“ (Vince Lombardi)

34. Zentriere Dich! (Meditation)

Beruhigen des Geistes und Gedanken-Leere, Zuhören, Empfangen von Weisheit und innerer Führung

„Alle Wahrheit kommt im Zen von innen.“ (Zensho W. Kopp)

„Das ist wahre Meditation. Ganz von vorne anfangen, ohne etwas zu wissen. Wenn Sie mit Ihrem Wissen beginnen, enden Sie beim Zweifel.“ (Krishnamurti)

„Meditation hat überhaupt nichts mit Bewegung zu tun. Das heißt, der Geist ist absolut still, er bewegt sich in gar keiner Richtung.“ (Krishnamurti)

„Meditation bedeutet Freiheit vom Bekannten, Meßbaren.“ (Krishnamurti)

35. Bedanke Dich! (Danken)

Dankbares Akzeptieren aktiviert die nötigen Schöpfungskräfte und bewirkt die gewünschten Resultate. Dankbarkeit macht Sinn aus unserer Vergangenheit, bringt Frieden für den Tag und schafft eine Vision für morgen. Dankbarkeit ist „das Gedächtnis des Herzens.“ (Jean-Baptiste Massillon)

36. Erwarte Dich! (Tun)

Die TAT ist Wahrnehmen und Nutzen des Manifestierten; Erkennen von Chancen und Fügungen; Entstehen lassen und Erwarten der Manifestation; Schöpfen aus dem Inneren Tun

„Erfolg hat nur, wer etwas tut, während er auf den Erfolg wartet.“ (Thomas A. Edison)

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“ (Erich Kästner)

37. HIER lebe Dich! (Leben)

Sein Leben aus dem inneren Gesetz geschehen lassen.

„Wer da ist, wo er ist, geht nirgendwo hin.“ (Andreas Tenzer)

„Leben ist das, was dir passiert, während du andere Pläne machst.“ (John Lennon)

„Das worauf es im Leben am meisten ankommt, können wir nicht voraussehen. Die schönste Freude erlebt man immer da, wo man sie am wenigsten erwartet hat.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

38. Lache über Dich! (Humor)

„Je freudiger und sicherer der Geist wird, umso mehr verlernt der Mensch das laute Gelächter; dagegen quillt ihm ein geistiges Lächeln fortwährend auf, ein Zeichen seines Verwunders über die zahllosen versteckten Annehmlichkeiten des guten Daseins.“

(Friedrich Nietzsche)

„Gibt es schließlich eine bessere Form mit dem Leben fertig zu werden, als mit Liebe und Humor?“ (Charles Dickens)

„Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann.“ (Christian Morgenstern)

39. Verantworte Dich! (Selbst-Verantwortung)

Wenn etwas so ist, wie es ist, dann liegt es an mir! "Wir sind verantwortlich für das, was wir tun, aber auch für das, was wir nicht tun." (Voltaire)

"Es ist die Wahrheit, die dich frei macht, nicht deine Anstrengung, frei zu sein."

(Krishnamurti)

40. Vereinfache Dich! (Lebensvereinfachung)

Den Trend der Differenzierung, Komplizierung und Überflutung mit Informationen meistern.

„Manche Menschen benützen ihre Intelligenz zum Vereinfachen, manche zum Komplizieren.“

(Erich Kästner) „So einfach wie möglich. Aber nicht einfacher!“ (Albert Einstein)

41. Verteidige Dich! (Selbstverteidigung)

Die menschlichen Selbstschutzmechanismen und ihre Folgen. Vermeidung und Abwehr von Angriffen auf die geistige, seelische oder körperliche Unversehrtheit eines Menschen.

42. Reguliere Dich! (Selbstregulation und Widerstandsfähigkeit)

Meisterung von Störungen und Hindernissen auf dem Weg zum Ziel mittels Auswertung von Rückkopplung.

43. Organisiere Dich! (Selbstorganisation)

Selbstorganisation ist das spontane Auftreten neuer Strukturen und neuer Verhaltensweisen in offenen Systemen fern vom Gleichgewicht, die durch innere Rückkopplungsschleifen charakterisiert sind. In einem Selbstorganisationsprozeß ergibt sich evolutionär eine höherwertige stabile neue Ordnung.

44. Erneure Dich! (Selbstveränderung)

"Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben. Macht Euch nur von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein." (Hermann Hesse)

"Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt." (Mahatma Gandhi)

45. Erfülle Dich! (Erfüllung)

Jeder Mensch möchte die Empfindung von Fülle haben, sich erfüllt fühlen.

"Ich lehre euch nicht zu geben, sondern zu empfangen, nicht Verzicht, sondern Erfüllung, nicht nachgeben, sondern Verstehen, mit einem Lächeln auf den Lippen." (Khalil Gibran)

46. Gedulde Dich! (Geduld)

Die Illusion der Zeit meistern. Wachstum kann im Bewusstsein beschleunigt werden, aber nicht erzwungen. Beim Reifen des individuellen Lebens, beim Wachsen und Werden braucht alles seine Zeit.

47. Übe Dich! (Üben)

Durch Training kann sich das Bewusstsein genügend stark in Bewegung setzen und ausdehnen. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, aber Übung macht den Meister. So kann sich das Bewusstsein genügend stark in Bewegung setzen und ausdehnen.

"Denke nicht, Du könntest völlige Bewusstheit und Erleuchtung ohne angemessene Disziplin und Übung erlangen. Das ist Selbstgefälligkeit. Geeignete Rituale lenken Deine Gefühle und Deine Lebenskraft zum Licht. Ohne die Disziplin dieser Übungen wirst Du immer wieder in die Dunkelheit zurückfallen." (Laotse)

48. Wundere Dich! (Wundern)

Das Zustandekommen vieler Dinge und Ereignisse kann man sich nicht erklären. Wir können uns darüber wundern. Das Leben ist ein Wunder, es ist wunderbar. Schauen wir genauer hin., „Wer sich nicht mehr wundern kann, der ist seelisch bereits tot.“ (Albert Einstein)

49. Offenbare Dich! (Offenbarung)

Wir offenbaren uns auf 4 Bewusstseinsstufen als Mensch (Verstand), Genie (Intuition), Prophet (Weisheit) und Gott-Mensch (Allwissen und Allmacht)

50. Coache Dich (Selbstcoaching)

Den eigenen Lebensweg aktiv gestalten und sich in seiner Entwicklung und Verwirklichung selbst begleiten.

51. Prüfe Dich! (Test)

"Alles prüfe der Mensch, sagen die Himmlischen, daß er, kräftig genährt, danken für Alles lern und verstehe die Freiheit aufzubrechen, wohin er will." (Friedrich Hölderlin)

52. Integriere Dich! (Integration)

Füge Dich ausgewogen und umfassend ein bzw. gliedere Dich ein in ein individuelles, soziales und geistiges Ganzes und Heiles.
