



HEIDI PROCHASKA

ÄNDERE DICH!

Der Weg zum Erfolg

www.atlatus-verlag.de

www.aendere-dich.de

Gelistet im Verzeichnis Lieferbarer Bücher (VLB)

ISBN 978-3-9813203-0-5

D Euro 19,80 | A Euro 20,00

Auch als E-Book bei Amazon erhältlich.

ÄNDERE DICH!

Der Weg zum Erfolg

Heidi Prochaska

**„Heute bin ich nicht mehr die,
die ich damals war und in zehn
Jahren werde ich nicht mehr
die sein, die ich heute bin.“**

Heidi Prochaska

Vorwort

Vor gut 14 Jahren habe ich eine besondere Ausbildung begonnen. Ich war knapp 30 Jahre alt, stand vor den Scherben einer Beziehung und wusste, dass es so nicht weitergehen konnte. Ich spürte schon lange, dass da etwas in mir steckte, was bisher keinen Raum hatte. Ich begegnete einem Mann, der durch wenige Worte mein Leben auf den Kopf stellte. Ein halbes Jahr später traf ich ihn erneut und wurde seine „Schülerin“. Heute bin ich nicht mehr die, die ich damals war und in zehn Jahren werde ich nicht mehr die sein, die ich heute bin. Diese wichtige und interessanteste Zeit meines Lebens stand immer unter dem Motto: Ändere Dich.

ÄNDERE DICH!

Der Weg zum Erfolg

Thomas – der Suchende

Ich nenne ihn einfach mal Thomas. Ein ganz normaler Name, ein ganz normaler Typ. Thomas hat Vorstellungen von seinem Leben. Er weiß ungefähr, was er will, wohin er will, wie sein Leben in der Zukunft aussehen soll.

Er will ordentliches Geld verdienen, erfolgreich im Beruf sein und seine Traumfrau kennenlernen, eine Familie gründen und ein bisschen abnehmen. Ja, abnehmen

sollte er wenigstens ein paar Kilo. Mit 40 hört er dann auch auf zu rauchen, denn das hat er sich schon ganz lange vorgenommen.

Thomas schwimmt im Strom des Lebens. Er lässt sich treiben, probiert hier aus und testet dort an. Na klar klappt manches, doch eher unbewusst, zufällig und schon gar nicht zielgerichtet. In seinem Kopf schwirren täglich eine Unmenge von Zielen und Vorstellungen herum. Erfolgreich sein, Geld, nein, viel Geld verdienen, eine wundervolle Frau kennenlernen, Menschen führen, ein dickes Auto fahren und einfach nur Spaß haben und zufrieden sein. Das kann doch nicht so schwer sein. Andere können das doch auch. Im Fernsehen wimmelt es schließlich von solchen Leuten. [...]

Karin hört aufmerksam zu, schaut ihn an und stellt dann die entscheidende Frage: „Was willst du von mir?“ Thomas schluckt und versucht eine Erklärung: „Ich brauche Unterstützung und Hilfe, um so zu werden wie du. Ich möchte auch diese Leichtigkeit in mein Leben bringen

und souveräner und cooler werden. Kannst du mir dabei helfen oder kennst du jemanden, der das kann?“

Karin nickte, schaute in die Ferne und ihm dann direkt ins Gesicht: „Ja, klar kann ich das, denn ich war einmal in einer ähnlichen Situation wie du.“ Thomas reißt die Augen auf und sieht sie fragend an. Diese Antwort hatte er niemals vermutet. „Ich dachte, du warst schon immer so“, stotterte er.

Nein, ich war früher eine ganz andere Person. Ich habe vor vielen Jahren einen Lehrer gefunden, einen großartigen Mann, der mich gelehrt hat, mein Leben in den Griff zu bekommen. Durch konkrete Zielsetzung und persönliche Änderung bin ich die Frau geworden, die du kennst. Und jetzt gebe ich dieses Wissen an andere weiter. Das ist Teil des Vertrages, den ich mit dem Leben habe. Lass uns darüber reden, was das für dich bedeuten könnte.“ [...]

Die Methodik des ständigen und stetigen Änderns wird dich während deines gesamten Schülerdaseins begleiten. Das ist die einzige Gewissheit, die du bekommen wirst.

Wenn du unter einer Situation leidest, die sich möglicherweise schon ein paar Mal in deinem Leben wiederholt hat, dann werden meine Worte auf fruchtbaren Boden fallen. So leid es mir tut, dies sagen zu müssen, aber erst wenn es richtig weh tut, bist du besonders aufnahmebereit und lernst am meisten.“ [...]

Beim zweiten Telefonat erzählte Karin ihm, warum es so schwer fällt, sich zu ändern:

Die meisten Menschen argumentieren wie folgt: Wenn ich reich, selbstbewusst und schön wäre, DANN würde ich ... tun. Oder: Wenn ich so selbstbewusst wäre wie du, dann würde ich auch erfolgreich sein. Oder das klassische Beispiel: Wenn ich so viel Disziplin hätte wie die andere Kollegin, dann würde ich auch mit dem Rauchen aufhören ... Und so weiter. Ich glaube du erkennst das Muster.“

Das in jedem Menschen innewohnende Ego vermittelt uns immer wieder eine einfache Botschaft – wenn wir etwas könnten, würden wir es auch tun. Aber leider können/

wissen/haben wir nicht das Richtige. Schade! Nach diesem Modell bleiben alle Dinge, die wir nicht können, für immer unerreichbar.“

Ändern bedeutet Dinge anders tun wie als vorher. Und zwar kontinuierlich. Du erinnerst dich?“ Thomas nickte mit dem Telefonhörer am Kopf, obwohl Karin ihn gar nicht sehen konnte. „Wenn wir immer nur das tun, was wir schon können oder wissen, werden wir uns niemals ändern können.“

Was ist so schwierig am Ändern? Die Erklärung ist wie so häufig einfach: Das Ego ist angepisst über Änderung. Das ist ein Naturgesetz, wie das Gravitationsgesetz. Unser Ego ist nicht nur über die eigene Änderung sauer, sondern auch über die Änderung anderer. Und zwar völlig unabhängig davon, ob diese Änderung gut ist oder nicht. Ob sie funktioniert oder nicht. Ob sie dir nützt oder überflüssig ist. Alleine die Tatsache der Änderung pisst Egos an. Weil sie was am liebsten haben?“

Sicherheit, Stabilität und Vorhersagbarkeit“, antwortete Thomas wie aus der Pistole geschossen. Die Eselsbrücke mit dem SSV, dem Sommerschlussverkauf, hat offensichtlich prima funktioniert.

Richtig“, antwortete Karin, „wenn es um Änderung geht, stellt sich dein Ego quer. Und nicht nur deines, auch die Egos in deiner Umgebung. Damit musst du fertig werden. Wenn du ein Leben führen willst, bei dem du immer beliebt bist, dann darfst du nie etwas ändern. Die gute Nachricht ist: Egos gewöhnen sich an Änderung. Sie sind zwar weiterhin stinkig, aber das geht immer schneller vorbei. Und wenn du dich innerhalb von drei Sekunden in den Griff bekommst, dann ist es so, als wäre es nie geschehen.“

Wieso drei Sekunden?“, fragte Thomas. „Weil unser Großhirn drei Sekunden braucht, um eine völlig neue Situation komplett zu erfassen. Alles, was nach drei Sekunden wieder weg ist, wird normalerweise nicht bewusst wahrgenommen. Es rutscht durch die Maschen des Bewusstseins

ins Unterbewusstsein, wo es entweder ganz verschwindet oder in seltenen Fällen ein Eigenleben entwickelt.“

Wie bekommt man nun Selbstvertrauen, Disziplin, Weisheit, Durchsetzungskraft? All die Dinge, die das Ego so sehr vermisst und bei anderen bewundert?“, Thomas will es genau wissen. „Die Antwort ist: In dem man einfach tut. Zuerst tust du etwas, was dir nicht gefällt und was du nicht verstehst. Das sind die wertvollsten Änderungen. Dein Ego wird mächtig randalieren und sich fragen, warum soll ich das tun. Denn du magst es nicht, du willst es nicht, du verstehst es nicht, es kommt nicht aus deinem Inneren heraus, du spürst es nicht in deinem Herzen und so weiter und so fort.“

Nach einer Weile des Tuns verstehst du auf einmal, was du machst. Noch ein bisschen später gefällt dir, was du tust. Dann wird daraus eine Erfahrung. Und zum Schluss ist es ein Teil von dir ...“

Kannst du mir das an einem Beispiel erklären?“, fragte Thomas. „Aber gerne“, sagte Karin, „stell dir vor, ich gebe dir altem Couch-Potato die Aufgabe, einen Marathon zu laufen.“ Thomas schluckte und atmete tief durch. Er hoffte inständig, dass dies nur ein Beispiel war. [...]

Du bist jetzt in einer ganz interessanten Situation“, redete Karin weiter. „Einerseits wehrt sich dein Ego immer noch vehement, andererseits scheint dir dieser Marathon doch nicht so weit und unmöglich zu sein, wie das letzte Mal, als wir darüber gesprochen haben. Ich glaube sogar, dass sich ein Teil von dir darauf freut.“ „Aha“, raunzte Thomas widerwillig. Aber irgendwie schien Karin recht zu haben. So richtig unglücklich war er nicht. Jedenfalls solange er nicht daran dachte, jeden Abend bei Wind und Wetter um den Häuserblock zu rennen.

Lass mich etwas probieren“, sagte Karin und rückte an ihn heran. „Mach die Augen zu und versuche, in den meditativen Zustand zu kommen.“ Er schloss die Augen und fing an, langsam auszuatmen. So wie er es geübt hatte.

Plötzlich spürte er, wie sich Karins Fingerspitzen wie eine Spinne um seinen Kopf schlossen. „Weiter atmen“, sagte sie. Dann ging alles sehr schnell.

Thomas sah sich selbst durch die Häuserschluchten von New York laufen. Nun ja, das Bild war Schwarzweiß, aber ansonsten ganz realistisch. Er hörte Stimmen von Tausenden von Menschen, die ihm zujubelten. Er sah sich selbst, wie er euphorisch ins Ziel torkelte. Hörte seinen eigenen Atem rasseln, spürte seinen Puls und die Trockenheit seiner Kehle. Abrupt bricht das Bild zusammen. Thomas schüttelt sich und stellt fest, dass es nur ein Traum war. Aber ein sehr realer. Wie hat Karin das gemacht? Sie antwortet nur mit einem Gemurmel, das sich wie „Energieflutung“ anhört. [...]

Nachwort

Auf den einzelnen Seiten dieses Buches sind ausgewählte Sahnestücke der Wahrheit verteilt. Manchmal ausführlich als kompletter Abschnitt mit eigener Überschrift, manchmal aber auch nur als einzelner Absatz. Jeder dieser Absätze beinhaltet selbst genug Stoff für ein eigenes Buch. Sie sollen jedoch einen umfassenden Überblick erhalten, der handlich und lesbar bleibt. Eingebettet sind diese Wahrheiten in die Geschichte eines jungen Mannes namens Thomas. Die Geschichte könnte aber genauso gut von einer jungen Frau mit Namen Monika handeln. Oder von Ihnen. Die Geschichte ist universell.

Ich hoffe, Sie hatten an der Lektüre genauso viel Freude wie die Autorin beim Schreiben!

Meister Peter



Autorin: Heidi Prochaska

Über die Autorin

Heidi Prochaska arbeitet seit 2007 als Coach, Trainerin und Autorin. Sie kommt aus einem typischen Frauenberuf und wechselte in eine klassische Männerdomäne. Acht Jahre lang war sie eine der wenigen Personenschützerinnen im deutschsprachigen Raum für exponierte Familien und Konzernvorstände. Ihr Hauptthema ist die persönliche Änderung auf dem Weg zum Erfolg. Meditation, Aufmerksamkeit und Intuition kombiniert sie mit pragmatischen, alltagsrelevanten Lösungswegen, die sie von ihrem Zen-Meister erlernt hat. 2009 veröffentlichte sie ihr erstes Buch **ÄNDERE DICH! Der Weg zum Erfolg**.

www.aendere-dich.de

Leseempfehlung



Heidi Prochaska: **ENTSCHEIDE DICH! Der Weg zum Ziel**
www.atlatus-verlag.de | www.aendere-dich.de
Gelistet im Verzeichnis Lieferbarer Bücher (VLB)

ISBN 978-3-9813203-2-9 | D Euro 19,80 | A Euro 20,00
Auch als E-Book bei Amazon erhältlich.

Das zweite Buch von Heidi Prochaska ist sowohl die Fortführung des ersten Buches ÄNDERE DICH!, als auch die eigenständige Geschichte über die Reise einer Frau zu sich selbst

Petra fällt durchs Examen und damit in eine Lebenskrise. Sie stellt ihre Entscheidungen und ihr gesamtes Leben in Frage. Versagensängste, Dauerzweifel und ihr geringes Selbstbewusstsein beschäftigen sie Tag und Nacht. Ihre Selbstanalysen und Schuldzuweisungen führen sie in eine Sackgasse. In intensiven Gesprächen mit zwei außergewöhnlichen Frauen erhält sie Einblick in unpopuläre Sichtweisen zu den alltäglichen Problemen, die in einer verrückten Entscheidung münden – eine Reise nach Japan. Hier trifft sie einen faszinierenden Mann, durchlebt Wechselbäder der Gefühle, energetische Phänomene und ist gezwungen an sich zu arbeiten.

Führen diese Erfahrungen dazu, ihrem Leben den entscheidenden Kick zu geben, Entscheidungen zu treffen und sich selbst-verantwortlich zu fühlen? Findet sie in der Ferne den Schalter, der umgelegt werden muss, um ihrem Leben Sinn und Zukunft zu geben?



NEUES GENRE BEIM ATLATUS VERLAG

ERZÄHLENDER RATGEBER

Ein Erzählender Ratgeber verpackt den ratgeberischen Inhalt in eine Geschichte. Amerikanische Autoren haben längst das Potential dieses neuen Trends erkannt; Atlatus publiziert als eine der ersten deutschen Verlage Erzählende Ratgeber deutscher Autoren.

„ ‚ENTSCHEIDE DICH!‘ hat mich bestärkt, meinen eigenen Weg, mit Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten, weiterzugehen. Ich habe dieses Buch regelrecht verschlungen...

Ihr erstes Buch ‚ÄNDERE DICH!‘ besticht und berührt nicht zuletzt durch die teilweise autobiografischen Anteile, die dem Leser eine vertraute und ehrlich gemeinte Nähe suggerieren... “

Leserrezensionen

Atlatus GmbH | Neue Weinsteige 47–49 | 70180 Stuttgart
Fon +49 (0) 711 75 85 89 - 99 | Fax (0) 711 75 85 89 - 98
info@atlatus-verlag.de | www.atlatus-verlag.de



- Sie arbeiten viel, aber Ihnen fehlt das persönliche Ziel oder der Sinn?
- Sie zweifeln immer wieder an sich selbst?
- Entscheiden Sie sich dazu diesen Zustand zu ändern.

HEIDI PROCHASKA

Beratung und Coaching

Leierwiesen 27 | D-70180 Stuttgart
hprochaska@gmx.de | www.aendere-dich.de



Geschäftsführung: Brigitte Lehner, Claudia Wörner (Dipl. oec.)

MARKETING, STRATEGIE UND BERATUNG

” Vom no zum yes – Public Relations bedeutet für uns:
Wir machen Menschen, Produkte, Unternehmen und
Leistungen erst bekannt. Dann beliebt. Und schließlich
sind sie aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. ”

Wir freuen uns über ein Gespräch. Rufen Sie uns an!

ÄNDERE DICH! Der Weg zum Erfolg

Wer bin ich? Wohin gehe ich? Wie werde ich reich und erfolgreich? Wie erreiche ich meine Ziele? Wie werde ich glücklich? Wie funktioniert das Leben und die Welt? Das sind die uralten Fragen der Menschheit, die das Leben eines jeden in jeder Generation neu bestimmen.

Dieses Buch erzählt die Geschichte von Thomas – der mit sich und der Welt unzufrieden ist. Er trifft Karin, eine ungewöhnliche Frau, die ihm ein ungewöhnliches Angebot macht.

Sie bietet ihm eine Lehrer-Schüler-Beziehung an, wie sie früher bei den Zen-Meistern im alten Japan üblich war – auf das moderne Leben übertragen. Thomas lernt, wie er durch „Änderung“ sein Leben in Besitz nehmen kann, wie sein Ego durch Meditation zu beeinflussen ist, wie er die Spielregeln des Universums für sich nutzen kann. Er verändert sich und macht überraschende Fortschritte, bis er durch eine Liebesbeziehung zu einer Entscheidung gezwungen wird. Soll er seinem Gefühl nachgehen oder dem Pfad des Meisters folgen? Die Konsequenzen dieser Entscheidung kosten ihn fast seine Zukunft.

Dieses Buch bietet überraschende Einsichten in die Weisheit der alten Meister, wie sie seit Jahrtausenden überliefert werden.