

Hale Dwoskin

Die Sedona-Methode®

Wie Sie sich von emotionalem Ballast befreien
und Ihre Wünsche verwirklichen

5 einfache Schritte



Mit einem Vorwort von
Jack Canfield



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der englischen Originalausgabe:

*The Sedona Method®. How to get rid of your emotional baggage
and live the life you want*

© Hale Dwoskin 2005

Erschienen bei: HarperCollins Publishers Ltd, London

ISBN 0-00-719777-2

Die Bezeichnung *Sedona-Methode*® ist ein geschütztes Markenzeichen des Autors.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

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

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2006

Übersetzung: Isolde Seidel

Lektorat: Norbert Gehlen

Umschlag: Hugo Waschkowski, Freiburg

Satz: Goar Engeländer, Bad Lippspringe

Druck: Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN-13: 978-3-935767-78-1

ISBN-10: 3-935767-78-1

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Jack Canfield	9
Einleitung: <i>Die Sedona-Methode® – was ist das?</i>	11

Teil I: Die Sedona-Methode® – Einführungskurs in Buchform

1. Emotionen unterdrücken oder ausleben? Die Alternative	25
2. Ein Erfolgsrezept	45
3. Wegweiser zu emotionaler Freiheit	63
4. Widerstand auflösen	91
5. Der Schlüssel zu heiterer Gelassenheit	105
6. Releasing auf einer tieferen Ebene	115
7. Die vier grundlegenden Wünsche loslassen	127
8. Ziele setzen und erreichen	153
9. Jenseits von Sympathien und Antipathien	173
10. Kraftvolle Entscheidungen treffen	181
11. Der Prozess der Reinigung	189
12. Wie sich alles zusammenfügt	199

Teil II: Die Sedona-Methode® – Anwendungen im Alltag

13. Wie man Furcht und Angst loslässt	221
14. Wie man sich aus der Tyrannei von Schuld und Scham befreit	231
15. Wie man lästige Gewohnheiten ablegt	239
16. Wie man zu Wohlstand und Reichtum gelangt	249
17. Wie man gelingende, liebevolle Beziehungen gestaltet	265
18. Wie man strahlende Gesundheit entwickelt	281
19. Wie man in Firmen Freiheit und Effizienz steigert	301
20. Wie man zu einer besseren Welt beiträgt	311

Anhang

Die nächsten Schritte	319
Leitlinien für Gruppentreffen zur Sedona-Methode®	321
Möglichkeiten der weiteren Zusammenarbeit	326
Danksagungen	331
Über den Autor	333

Vorwort

Schon seit ungefähr 20 Jahren höre ich von Klienten und Freunden immer wieder Wunderbares über die Sedona-Methode. Kürzlich habe ich selbst mit meiner Frau und meinem zwölfjährigen Sohn an einem Kurs teilgenommen. Und ich bin verblüfft, wie einfach die Methode ist und wie enorm sie mein Leben beeinflusst. Durch meine Arbeit mit *Hühnersuppe für die Seele* und meine Seminare zum Selbstwertgefühl habe ich viele Selbsthilfetechniken und -prozesse kennen gelernt. Doch die Sedona-Methode ist überragend, weil sie so leicht anzuwenden ist, so tief greifend wirkt und so schnell zu Ergebnissen führt. Die Sedona-Methode ist sozusagen eine „Turbo-Technik“ zum Loslassen von Gefühlen wie Ärger, Frustration, Eifersucht, Angst, Stress und Furcht sowie von zahlreichen anderen Problemen – selbst körperlichen Schmerzen –, mit denen praktisch jeder und jede von uns dann und wann zu kämpfen hat.

Eine wunderbare „Nebenwirkung“ dieses Seminars ist meine Freundschaft mit Hale Dwoskin. Er ist einer der gelassensten, klarsten und freudvollsten Menschen, die ich je kennen gelernt habe; ja, er ist der lebende Beweis dafür, dass die Sedona-Methode Wunder wirkt. Unsere Freundschaft macht mich ekstatisch. Während des Seminars bewunderte ich die ganze Zeit über Hales hervorragende Art zu lehren. Ich erlebte einen Durchbruch nach dem anderen. Als Folge davon habe ich schon vielen Familienmitgliedern, Freunden und Geschäftspartnern die Kurse zur Sedona-Methode empfohlen; alle Mitarbeiter von *Chicken Soup for the Soul Enterprises* lernen die Methode über das von Hale zusammengestellte Audioprogramm.

Jetzt freut es mich zutiefst, Ihnen dieses Buch empfehlen zu können. Durch seine Lektüre absolvieren Sie praktisch den Grundkurs und verschiedene Fortgeschrittenenkurse zur Sedona-Methode in einem. Es enthält praktische Techniken und aufschlussreiche Fallbeispiele; Hale erklärt verständlich und großzügig alles, was wir wissen müssen, um den Releasing-Prozess zu beherrschen und die Methode in jedem Moment unseres Alltags anzuwenden; dadurch gestalten wir unsere Beziehungen erfüllender und harmonischer, wir bringen es zu finanziellem Wohlstand, wir kommen beruflich voran, lassen unliebsame Gewohnheiten hinter uns, nehmen ab und sind gesund. Hale Dwoskin verrät uns das machtvolle Geheimnis der Sedona-Methode: wie Sie in Ihrem Leben manifestieren können, was Sie sich wünschen. Gleichzeitig zeigt er Ihnen, wie Sie mit dem bereits

Vorhandenen gelassen sein und sich wohl fühlen können. Mit Hilfe der Sedona-Methode begegnen Sie allen Alltagserfahrungen gelassener, freudiger und mit mehr innerem Frieden.

Deshalb ermuntere und ermutige ich Sie, dieses Buch mit wachem Verstand und offenem Herzen zu lesen. Die Einfachheit seiner Botschaft und die Kraft dieses Prozesses können Ihnen alle Wunder eröffnen, die das Leben zu bieten hat; bitte lassen Sie sie zu. Dieses Buch hat einen Vorzug, der in der heutigen Welt selten geworden ist: Es bietet mehr, als es verspricht, weit mehr ... Bitte achten Sie genau auf die Botschaft in diesem Buch, denn sie kann Ihr Leben verändern.

Jack Canfield

(Autor der Buchreihe *Hühnersuppe für die Seele*)

Einleitung

Die Sedona-Methode® – was ist das?

Ihr Herz fühlt sich warm und empfänglich an, Ihre Wirbelsäule kribbelt angenehm und Ihr Körper scheint zu schweben. Die Farben in Ihrem Zimmer erscheinen Ihnen heller, die Geräusche deutlicher, als erlebten Sie Ihre Umgebung zum ersten Mal. Ihr Verstand ist ganz ruhig, dennoch tauchen in Ihrem Bewusstsein viele neue, wunderbare Vorstellungen davon auf, wie Sie Ihr Leben besser gestalten und jetzt glücklich sein können. Sie fühlen sich gelöst und entspannt und wissen, dass alles gut ist und sich so entwickelt, wie es sein soll.

Vielleicht werden Ihre Augen feucht, weil Sie kaum glauben können, dass derart einfache Übungen Ihr Befinden so schnell und tief greifend verändern können. Sie blicken gespannt in die Zukunft in dem Wissen, dass Sie allen Geschehnissen mit einem neuen Gefühl von innerer Stärke, Ausgeglichenheit und Vertrauen begegnen können, unabhängig davon, was Ihnen das Leben serviert. Und das Allerbeste daran ist: Sie wissen, das ist nur der Anfang ...

Diese hier geschilderten Erfahrungen können Sie ganz leicht selbst machen, so wie Zehntausende anderer Menschen, die diese einfachen und doch so kraftvollen Techniken anwenden, die wir von *Sedona Training Associates* schon jahrelang in unseren Kursen und Audioprogrammen weitergeben. Mit diesem Buch stehen diese Techniken auch Ihnen zur Verfügung.

Sind Sie bereit, wirklich glücklich zu sein? Sind Sie gewillt, alles im Leben zu erreichen, was Sie sich schon immer gewünscht haben? Sind Sie willens zu finden, wonach Ihr Herz schon immer gesucht hat?

Falls Sie diese drei Fragen mit Nein beantworten, dann brauchen Sie sich gar nicht erst die Mühe zu machen, dieses Buch zu lesen. Haben Sie hingegen auf eine dieser Fragen mit Ja geantwortet, dann lernen Sie mit der Sedona-Methode eine Möglichkeit kennen, Ihre innere Quelle grenzenloser Glückseligkeit anzuzapfen, Ihre kühnsten Träume zu verwirklichen und Ihr ganzes Potenzial auszuschöpfen sowie spirituell zu „finden“ statt zu suchen.

Wir leben in einer sich rasch wandelnden Welt – und nicht jede Veränderung ist positiv. Die meisten von uns sehnen sich nach innerer oder äußerer Sicherheit

und Beständigkeit, die wir im Außen nicht finden können, egal wie sehr wir uns bemühen. Doch jeder und jede einzelne von uns trägt diese Qualitäten in sich; sie warten nur darauf, ans Tageslicht geholt zu werden. Ja, es ist als hätten wir eine innere „Wunschquelle“ oder einen Brunnen der Jugend und Vitalität, die aber von ihrem Wasserzufluss abgeschnitten sind. Dennoch verfügt jede und jeder von uns über einen verborgenen Schlüssel dafür, sich wieder mit dieser Quelle zu verbinden.

Habe ich Ihre Neugier geweckt? Das würde mich freuen. Denn ich würde Ihnen gern einen einfachen Prozess vorstellen, der genau das bietet: die Sedona-Methode. Dank dieser Methode sind schon Tausende wieder mit ihrer natürlichen Fähigkeit in Kontakt gekommen, unangenehme oder unliebsame Emotionen auf der Stelle loszulassen. Denn gerade unsere *einschränkenden Emotionen* halten uns davon ab, das Leben zu erschaffen und zu leben, das wir leben möchten. Wir lassen unsere Emotionen für uns entscheiden. Ja, wir lassen uns von unseren Emotionen sogar vorschreiben, wer wir sein sollten. Das zeigt sich in unserem Sprachgebrauch. Haben Sie schon einmal jemanden sagen hören: „Ich bin wütend“, oder „Ich bin traurig.“? Mit diesen Formulierungen sagen wir uns und unseren Gesprächspartnern, dass wir unser Ärger oder unsere Traurigkeit *sind* – und merken es nicht einmal. Wir verhalten uns anderen und uns selbst gegenüber so, als *wären* wir unsere Gefühle. Das geht so weit, dass wir ganze Geschichten über die Ursachen unserer Gefühle erfinden, um diese verzerrte Wahrnehmung von uns selbst zu rechtfertigen oder zu erklären.

Ich möchte damit nicht sagen, dass Gefühle nicht durchaus gelegentlich berechtigt erscheinen. Allerdings sind Gefühle eben einfach Gefühle, sie sind nicht unser wahres Wesen – und Gefühle können wir leicht loslassen. Wenn wir nämlich die Wahl treffen, sie loszulassen, sind wir frei, die Realität wahrzunehmen und entsprechend zu handeln oder eben nicht zu handeln. Dadurch kommen wir besser mit dem Leben zurecht und können besser und klarer entscheiden. Dadurch können Sie und ich kleine und große Ziele leichter erreichen, statt uns selbst zu sabotieren. Ich habe selbst erlebt, dass Menschen durch dieses Loslassen von Emotionen lernten, unabhängig von äußeren Geschehnissen mehr Geld zu verdienen, Beziehungen erfüllter zu gestalten, körperlich gesünder und vitaler sowie glücklich, gelassen und zentriert zu sein.

Das klingt doch gut, oder nicht? Für mich jedenfalls klang es verlockend, als ich 1976 Lester Levenson begegnete, dem Mann, der das Entstehen der Sedona-Methode inspirierte und dann auch mein Mentor wurde. Damals war ich ein begeisterter, jedoch auch verwirrter Suchender. Ich hatte zahlreiche Seminare von Lehrern aus Ost und West besucht. Ich hatte mich mit verschiedenen körperzentrierten Methoden beschäftigt, etwa mit Yoga, Tai Chi und Shiatsu.

Ich hatte an unzähligen Kursen zur persönlichen Entwicklung teilgenommen, darunter EST, Theta-Seminare und Rebirthing. Bei diesen Kursen machte ich viele angenehme Erfahrungen und hörte und verstand – zumindest intellektuell – viele nützliche Konzepte. Dennoch fühlte ich mich unvollständig. Ich sehnte mich nach einer einfachen und stimmigen Antwort auf einige wichtige und zugleich quälende Fragen wie: Was ist der Sinn meines Lebens? Was ist Wahrheit? Wer bin ich? Wie kann ich mich in meinem Leben zu Hause fühlen und damit in Frieden sein? – Vieles von dem, was ich gehört und erlebt hatte, warf nur noch mehr Fragen auf. Niemand schien wirklich befriedigende Antworten zu haben oder sein wahres Wesen wirklich gefunden zu haben. Damals herrschte die beinahe universelle Überzeugung, dass persönliche Entwicklung Schwerarbeit sei, dass dafür eine Art „Seelenstriptease“ erforderlich sei und man schmerzliche, ungelöste Probleme erneut durchleben müsse. Alle diese Überzeugungen verwandelten sich während meiner Begegnung mit diesem bemerkenswerten Mann; es war ein Glücksfall.

Erste Begegnung mit Lester Levenson

Ich traf Lester bei dem Seminar eines bekannten Vortragsredners, an dem Lester als Gast des Leiters teilnahm. Damals ging ich mit einigen Seminarteilnehmern gemeinsam zum Mittagessen. Lesters Präsenz empfand ich sofort als einzigartig. Er war in völligem Frieden, strahlte eine tiefe Gelassenheit aus und ruhte ganz in seiner Mitte. Er war bescheiden, man kam sehr leicht mit ihm ins Gespräch und er behandelte jeden wie einen Freund – sogar mich, den er doch überhaupt nicht kannte. Ganz offensichtlich war seine Suche zu Ende, denn er hatte die Antworten gefunden, die ich suchte. Ich wusste nur, dass ich mehr über ihn herausfinden musste.

Als ich Lester nach seinem Beruf fragte, lud er mich zu einem Seminar am darauf folgenden Wochenende ein. Er erzählte nur so viel, dass „einige Leute an einem Tisch sitzen und loslassen“ würden. Ich war mir nicht sicher, was Loslassen (*Releasing*) hier bedeutete. (Sie werden es beim Weiterlesen erfahren: Es ist nicht identisch mit dem, was Loslassen und Releasing in anderen Büchern bzw. Methoden bedeuten.) Ich wusste nur, wenn es mir die Richtung zu den Eigenschaften zeigen könnte, die Lester durch und durch verkörperte, dann wollte ich das auf jeden Fall. Ich wagte den Sprung ins Ungewisse und meldete mich auf der Stelle an.

An diesem Wochenende war ich in der gleichen Situation wie Sie jetzt. Ich stand kurz vor dem Antritt einer Reise, die mich ein wenig ängstigte. Mir war

nicht ganz klar, worauf ich mich da einließ. Und weil ich so viele Seminare besucht hatte, war ich auch durchaus skeptisch. Beispielsweise ging mir die Frage durch den Kopf: „Wird das jetzt eine weitere Enttäuschung auf meinem Weg?“ Im Laufe des Kurses jedoch beobachtete ich, wie ich selbst und andere Teilnehmer lange gehegte Überzeugungen und Einschränkungen erstaunlich leicht und schnell ablegten, ohne dabei die ganze Lebensgeschichte erneut zu durchleben oder zu erklären. Beinahe über Nacht wusste ich, dass ich gefunden hatte, was ich gesucht hatte. Ja, tief in meinem Inneren wusste ich, dass dieser Releasing-Prozess es war, für den ich geboren wurde und den ich der Welt mitteilen sollte – und bis heute habe ich daran nie gezweifelt. In den vergangenen 26 Jahren habe ich beobachtet, wie sich das Leben tausender anderer Menschen grundlegend und doch behutsam zum Besseren wandte, einfach dadurch, dass sie eine elegante, einfache und doch sehr wirkungsvolle Technik erlernten.

Die Ursprünge der Sedona-Methode®

Während meine Freundschaft mit Lester Levenson sich entwickelte, erfuhr ich immer mehr über ihn, was meinen ersten Eindruck bestätigte. Er war ein Mensch, der die größten Herausforderungen des Lebens gemeistert hatte. 1952 stand Lester, ein Physiker und erfolgreicher Unternehmer, im Alter von 42 Jahren auf dem Gipfel weltlichen Erfolgs, und gleichzeitig war er recht unglücklich und sehr krank. Er litt unter verschiedenen gesundheitlichen Problemen, zum Beispiel an Depressionen, einer vergrößerten Leber, Nierensteinen, Problemen mit der Milz, Übersäuerung und Magengeschwüren, die bereits durchgebrochen waren und Läsionen hinterlassen hatten. Ja, er war so krank, dass seine Ärzte ihn nach seinem zweiten Herzinfarkt zum Sterben nach Hause schickten, in sein Penthouse-Appartement in New York City.

Doch Lester liebte Herausforderungen. Deshalb gab er nicht auf, sondern beschloss, sich an sein inneres Labor zu wenden und einige Antworten zu suchen. Dank seiner Entschlossenheit und seiner Konzentration konnte er über seinen bewussten Verstand hinausgehen, um zu finden, was er suchte, nämlich die perfekte Methode für persönliches Wachstum – eine Möglichkeit, alle inneren Einschränkungen loszulassen. Diese Entdeckung faszinierte ihn so sehr, dass er sie drei Monate lang intensiv nutzte. Danach wurde er körperlich wieder völlig gesund. Außerdem erlangte er einen Zustand tiefen Friedens, der ihn bis zu seinem Tod am 18. Januar 1994 auch nie mehr verließ.

Lester entdeckte an sich selbst, dass wir alle *grenzenlose* Wesen sind, begrenzt nur durch die einschränkenden *Vorstellungen*, die wir im Kopf haben. Doch diese

einschränkenden Vorstellungen sind nicht wahr; und weil sie nicht wahr sind, können wir sie leicht loslassen. Aufgrund seiner eigenen Erfahrung erkannte Lester, dass er diese Technik nicht nur selbst anwenden, sondern sie auch anderen beibringen konnte. In der Folgezeit begann er mit Menschen zu arbeiten, mit Einzelpersonen und kleinen Gruppen.

Lester war zutiefst davon überzeugt, dass persönliches Wachstum nicht von einer Quelle im Außen abhing, etwa von einem Lehrer, und er wollte auch niemals ein Guru sein. Doch weil sich die Menschen in seiner Gegenwart so heiter und leicht fühlten, bestanden viele Schüler darauf, ihn als Guru zu sehen, trotz seiner Proteste und Versuche, das zu verhindern. 1973 erkannte Lester, dass seine Lehre formalisiert und in ein System gebracht werden musste, das dann auch andere unterrichten konnten – so dass er selbst aus der „Gleichung“ verschwand. Seine wirkungsvollen Techniken für persönliches Wachstum wurden deshalb in ein Do-it-yourself-System verpackt, das jetzt Sedona-Methode heißt – das Thema dieses Buches.

Wie Releasing (Loslassen) sich auf mein Leben auswirkte

Von Anfang an empfand ich Lester als guten Freund. Ich fühlte mich sofort so zu ihm hingezogen und von seiner Lehre fasziniert, dass ich kurz hintereinander alle drei Kurse besuchte, die er anbot: den Grundkurs im November, den Fortgeschrittenenkurs im Januar und die Trainerausbildung im Februar. Ich wollte alles lernen, so schnell es nur ging. Außerdem begann ich mit Lester zusammenzuarbeiten und seine Lehre bekannt zu machen.

Dadurch hatte ich die Gelegenheit, mehr Zeit mit Lester zu verbringen, ihm bei der Arbeit zuzusehen und zu verfolgen, wie er mit den zwangsläufigen Herausforderungen des Lebens umging. Ich war beeindruckt. Eine Art unseres Kontakts bestand darin, uns in Coffee-Shops ausführlich zu unterhalten. Er liebte es bis kurz vor seinem Tod, bei einer Tasse Kaffee zu plaudern. Oft sagte er: „Mein Büro ist meine Aktentasche und das nächste gute Café.“ Unsere Treffen waren immer auch ein wenig ulkig und manchmal frustrierend für mich; denn ich hielt es für wichtig, über die „Wahrheit“ zu sprechen, wohingegen Lester das Gespräch unweigerlich auf ein möglichst profanes Thema lenkte. Dennoch verstand und erlebte ich die Wahrheit bei jeder unserer Begegnungen besser – obwohl wir nie darüber sprachen. Lester war viel mehr ein lebendes Beispiel als ein Prediger. Dadurch konnte ich jeden Augenblick als eine Gelegenheit erkennen, loszulassen und mich freier zu fühlen, und das praktiziere ich auch heute noch so.

Ich war so begeistert, dass ich sogar in meinem Wohnzimmer an der *Upper West Side* Übungs- und Beratungsstunden für Gruppen von Leuten abhielt, die die Sedona-Methode anwandten (engl.: *support groups*). Doch bald erkannte ich, dass ich mich erst einmal selbst weiterentwickeln und reifer werden musste, bevor ich Lester und seiner emporstrebenden Organisation dienlich sein konnte. Ich fasste folgenden Entschluss: Ich wollte nicht Lesters Angestellter sein, sondern ihn unentgeltlich unterstützen, aktiv an seinen Kursen teilnehmen und gleichzeitig herausfinden, wie sich das Releasing auf meinen Alltag auswirkte.

Kurz danach eröffnete ich mein eigenes Juweliergeschäft. Der Erfolg gestattete mir, halbtags zu arbeiten und als Vollzeitjob daneben das Leben und das Releasing weiter zu erforschen. Das Geschäft führte ich bis 1981 und hatte in dieser Zeit nur losen Kontakt zu Lester. Je mehr ich beruflich und privat mit der Methode arbeitete, desto stärker wurde meine Überzeugung, dass ich eine Technik gefunden hatte, die jedem helfen kann. In den späten siebziger Jahren zog Lester nach Arizona. Außer über seine Lehre hatte ich damals mit Lester nur gelegentlich Kontakt, doch dieser Kontakt beeinflusste mich weiterhin stark.

1981 erhielt ich die Einladung, noch einmal an einer Trainerausbildung teilzunehmen. Mit diesem Seminar begann ein neuer Abschnitt unserer Beziehung. Auch erwachte mein Wunsch wieder, eng mit Lester zusammenzuarbeiten und die Methode in die Welt zu tragen. Ich begann in New York City regelmäßig Workshops für Absolventen der Kurse zur Sedona-Methode abzuhalten und flog mehrmals pro Jahr nach Arizona, um an weiteren Ausbildungen und einwöchigen Retreats teilzunehmen, die Intensivkurse genannt wurden. Weil ich die Workshops durchführte und an den Ausbildungen und Intensivkursen teilnahm, nutzte ich die Methode persönlich noch häufiger. Bei mir selbst und bei Freunden, die ebenfalls teilnahmen, bemerkte ich enorme Auswirkungen.

Im gleichen Zeitraum beschloss ich auch, hauptberuflich als Geschäftsmann tätig zu sein. Kurzzeitig arbeitete ich für meinen Vater als Makler für Gewerbeimmobilien in und um New York City, doch diese Tätigkeit entsprach mir nicht. Dann arbeitete ich in einer Firma in Manhattan, die Läden und Eigentumswohnungen verkaufte. Sehr rasch konnte ich mit Hilfe der Sedona-Methode besser verkaufen und wurde einer der Top-Verkäufer. Eine gewisse Zeit lang gefiel mir diese Tätigkeit, doch bald darauf bot sich die Gelegenheit, mit meinem Bruder im Rahmen der väterlichen Immobilienfirma eine Investmentabteilung aufzubauen. Fröhlich verkaufte ich nun Anteile an Bürogebäuden, Einkaufszentren und anderen Immobilien.

Zum ersten Mal in unserem Leben wurden mein Bruder und ich Freunde. Ich konnte den alten Ballast aus unserer früheren Beziehung loslassen und wir arbeiteten hervorragend zusammen. Dennoch tauchte ein Problem immer wieder auf:

Wir leiteten viele Geschäfte ein, ohne sie zu einem Abschluss zu bringen. Eines Tages rief Lester wie aus heiterem Himmel an, um sich zu erkundigen, wie es mir gehe. Ich schilderte ihm unser Problem. Er sagte nur einen einzigen Satz, der aber unsere Abschlussquote und meine weitere Laufbahn in der Wirtschaft komplett veränderte. Er sagte: „Nur der Abschluss mit dem Kunden zählt, nicht der in deinem Kopf.“ Ohne dass ich das irgendwie erwähnt hatte, wies er mich auf eine Neigung hin, die ich mit den meisten Verkäufern teile, nämlich viele Abschlüsse nur in der Fantasie zu machen, nicht aber in der Realität: Ich stellte mir so lebhaft vor, wie großartig es sein *würde*, wenn das jeweilige Geschäft zustande *käme*, dass ich den tatsächlichen Abschluss völlig vernachlässigte. Sobald ich aufhörte zu fantasieren und stattdessen losließ, kamen deutlich mehr Abschlüsse zustande.

Eine andere wichtige Lektion über das Loslassen lernte ich, als ich einmal eine Liste mit neun Einkaufszentren bekam – wie sich später herausstellte: von jemandem, der in der Branche damals liebevoll als „Xerox-Broker“ bezeichnet wurde. („Xerox-Broker“ sind Makler, die von Kollegen Listen mit Immobilien übernehmen, diese kopieren und an andere Makler verschicken, ohne die Fakten zu prüfen oder mit dem Eigentümer oder der Agentur Kontakt aufzunehmen, die die Listen erstellt haben.) Eine Kopie dieser Liste sandte ich einem meiner besseren Kunden und er machte mir auf der Stelle fast ein Komplett-Preis-Angebot. Natürlich war ich ganz aufgeregt, deshalb rief ich den Mann an, den ich für den Alleinauftragsmakler hielt – und erfuhr, dass die Liste von einem Xerox-Broker kam, der den rechtmäßigen Eigentümer überhaupt nicht kontaktiert hatte.

Verzweifelt erkannte ich, dass ich nur eines tun konnte: loslassen. Das tat ich. Ich machte meinen Kopf frei und ließ alle meine Gefühle zu dieser Situation los, und zwar so lange, bis ich an einen Punkt kam, an dem es für mich gleichermaßen in Ordnung war, das Geschäft abzuschließen oder auch nicht. Unmittelbar darauf rief der tatsächliche Alleinauftragsmakler der Einkaufszentren an, der auf eine Anzeige reagierte, die wir im *Wall Street Journal* aufgegeben hatten und in der wir Immobilien suchten. Als er uns das Verzeichnis genau dieser Immobilien schickte, hätte es mich fast umgehauen.

Das war nur eine von zahllosen Gelegenheiten, durch die ich eine Aussage verstand, die ich wiederholt von Lester gehört hatte und die zutiefst wahr ist: „Selbst das Unmögliche wird absolut möglich, wenn man dazu vollständig losgelassen hat.“ Ich übte auch, die Methode direkt während eines Vertragsabschlusses anzuwenden, zum Beispiel wenn ich mit Leuten Verträge über mehrere Millionen Dollar aushandelte und sie versuchten, sich gegenseitig (oder auch mich) über den Tisch zu ziehen, indem sie den Vertragsentwurf mit erfundenen Geschichten verändern wollten, statt einfach die Verträge zu unterzeichnen und die Schecks auszutauschen. Das waren heikle Situationen, in denen es um viel Geld ging.

Dennoch wusste ich, eben weil ich losließ, wann ich meinen Mund halten musste (– was für einen Makler sehr schwierig ist). Ich wusste auch, wann ich für das, was stimmte, eintreten musste. Die finanzielle Entlohnung dafür überstieg meine kühnsten Erwartungen.

Im Frühjahr 1987 hatte ich genug Geld verdient, um nach Arizona zu ziehen, mich mit Lester zusammenzutun und ihn dabei zu unterstützen, seine wunderbare Methode der Welt zugänglich zu machen. Sehr zur Bestürzung meines Vaters und meines Bruders zog ich nach Phönix und arbeitete freiwillig als Vollzeitkraft für diese Non-profit-Organisation, das Sedona-Institut; ich war „Mädchen für alles“ und tat alles Erforderliche, um das Wissen zu verbreiten. Die meiste Zeit von Lesters restlichen Berufsjahren verbrachte ich bei ihm und unterstützte ihn bei seiner Mission, praktisch ohne finanziellen Ausgleich. Es machte mir nichts aus, unbezahlt zu arbeiten, weil ich sah, wie viel Gutes ich tun konnte und wie positiv ich selbst mich entwickelte.

1989 bat mich Lester, nach Sedona zu ziehen und ihm dabei behilflich zu sein, einen Teil des Immobilienbesitzes der Organisation an frühere Kursteilnehmer zu verkaufen, um Geld aufzubringen. Dort traf ich auch meine Frau Amy. Ich sah sie in einem Karate-Kurs und erkannte sofort, was sie mir bedeutete. Am nächsten Tag bat ich sie deshalb, mit mir auszugehen. Doch sie war damals mit einem anderen Mann liiert. Sie bat mich allerdings um meine Karte für den Fall, dass sich ihre Situation ändern sollte. Einige Monate später rief sie mich an und wir gingen zusammen weg. Das war an einem Mittwoch. Am darauf folgenden Samstag besuchte sie einen Kurs zur Sedona-Methode.

Heute habe ich eine wundervolle, liebevolle Beziehung mit Amy, doch das war nicht immer so. Anfangs war es ganz schön schwierig. Offen gesagt interessierte sich Amy, während wir schon zusammen waren, auch für andere Männer. Ich hatte also jede Menge „loszulassen“, bis sie sich schließlich für mich entschied. Nach unserer Heirat hatten wir immer noch Auseinandersetzungen, so wie jetzt auch, was ja auch ganz natürlich ist. Doch weil wir beide die Sedona-Methode anwenden, lassen wir einfach los, wenn etwas passiert, was zu einer Verstimmung führt. Aus meiner Sicht ist unsere Beziehung insofern sehr ungewöhnlich, weil sie immer besser und liebevoller wird.

In den frühen neunziger Jahren war meine Beziehung zu Lester von solch großem gegenseitigem Vertrauen und Respekt geprägt, dass Lester sich entschloss, mir die Rechte an seiner Lehre zu übertragen, und mich bat, seine Arbeit fortzuführen. Die Organisation, die er zu diesem Zweck aufgebaut hatte, führte ich bis zwei Jahre nach seinem Tod. 1996 hielt ich es für effektiver (für Amy und mich), ein neues Unternehmen zu gründen (*Sedona Training Associates*), um die Methode in noch größerem Stil in der Welt bekannt zu machen.

Was mich am Releasing-Prozess mit am meisten beeindruckt, ist, dass er mich in einen Zustand des unerschütterlichen Friedens, der Glückseligkeit, Freude und Gelassenheit geführt hat, den ich jetzt immer erlebe, unabhängig davon, was um mich herum vorgeht. Freilich gibt es immer noch ein Auf und Ab, doch wie Lester zu sagen pflegte: „Das ist die Methode, bei der die Gipfel zu Tälern werden.“ Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass das, was ich früher für einen Höhepunkt oder für etwas ganz Tolles hielt, mittlerweile normal ist; und meine Höhepunkte werden immer höher. Ich habe keine Ahnung, *wie weit* „oben“ ist, und ich freue mich schon darauf, es herauszufinden.

Die gute Nachricht ist, dass all das Gute, das ich mit der Methode erlebt habe, nicht nur bei mir auftritt. Die Menschen in meinem Umfeld konnten in ihrem Leben auch solcherart positive Ergebnisse erzielen. Vor Jahren wurde die Wirksamkeit der Sedona-Methode bei Mutual, einer New Yorker Versicherungsgesellschaft, untersucht. Eine Gruppe von Außendienstmitarbeitern wurde in der Sedona-Methode ausgebildet und ihre Ergebnisse wurden über einen Zeitraum von sechs Monaten mit denen einer ähnlichen Kontrollgruppe verglichen. Im untersuchten Zeitraum schnitt die Sedona-Gruppe um 33 Prozent besser ab als die Kontrollgruppe. Die Studie wurde in zwei Abschnitte von jeweils drei Monaten unterteilt und die Ergebnisse des zweiten Abschnitts waren besser als die des ersten. Die Wirksamkeit der Methode erhöhte sich also im Laufe der Zeit.

Wie Sie dieses Buch benutzen können

Mit diesem Buch erlernen Sie die Sedona-Methode und Sie können diese Technik dann Ihr ganzes Leben lang anwenden. Sie können im Laufe der Zeit den emotionalen Ballast abwerfen, der Sie bisher daran gehindert hat, das zu tun, was Sie tun sollten und schon immer tun wollten. Dabei werden Sie die Erfahrung machen, dass Sie in Ihrem Handeln immer erfolgreicher werden. Dieses Buch gibt Ihnen nicht eine weitere Liste mit Anweisungen an die Hand, was Sie tun und was Sie lassen sollten, oder mit neuen Verhaltensweisen, die Sie unbedingt in Ihr Leben aufnehmen „müssen“. Wir haben schon genug solcher „Ich sollte ...“ in unserem Leben. Vielmehr lernen Sie hier, wie Sie sich selbst von innen heraus verändern können. Denn bei diesem Vorgehen sind die Veränderungen dauerhaft.

Zudem werden Sie bei Ihren Experimenten mit diesem System immer neue Anwendungsmöglichkeiten für Ihr Leben entdecken. Die Einsichten aus der ersten Lektüre und Ihren ersten Erfahrungen mit der Methode sind nur die Spitze des Eisberges. Nur diese eine Technik kann alle Bereiche Ihres Lebens beeinflussen, denn sie basiert auf der Tatsache, dass wir bereits *grenzenlose* Wesen sind.

Wenn Sie Ihr Leben vor Ihrem inneren Auge Revue passieren lassen, dann erinnern Sie sich wahrscheinlich an Situationen, in denen Sie schon einmal einen Einblick in den grenzenlosen Zustand bekommen haben, der für uns alle ganz natürlich ist. Wahrscheinlich kennen Sie auch Augenblicke oder Zeiten, in denen Sie sich wie in einem „Flow-Zustand“ fühlten, Momente, in denen alles nur „klick“ machte und reibungslos ablief. Mit Hilfe der Sedona-Methode können Sie diesen Flow-Zustand von nun an als Teil Ihres Alltags erleben.

Ich kenne Ihre Lesegewohnheiten nicht. Vielleicht gehören Sie zu den Leuten, die beim Lesen aktiv mitmachen, oder zu denen, die einfach nützliche Ideen sammeln, auf die Sie später nach Belieben zurückkommen. Ich empfehle Ihnen, bei diesem Buch voll und ganz mitzumachen und alle hier vorgestellten Übungen durchzuführen. Meiner Erfahrung nach können Sie das Loslassen nur dadurch wirkungsvoll lernen, dass Sie es selbst tun. Weiteren Gewinn werden Sie aus diesem Buch ziehen, wenn Sie es *öfter* lesen, denn so lernen und integrieren Sie die praktische Fertigkeit, Ihre natürliche Fähigkeit loszulassen immer wieder anzuzapfen.

Dieses Buch besteht aus zwei Teilen. In Teil I untersuchen wir die Grundlagen des Releasing-Prozesses und die Motive, auf denen innere Beschränkungen beruhen. Ich stelle Ihnen verschiedene Techniken vor, die Ihre Entwicklung auf dem Weg in die Freiheit beschleunigen können, etwa Möglichkeiten mit Widerständen umzugehen, „präsent“ zu sein, Ihre Gefühle über vergangene Konflikte loszulassen, Ihre Ziele zu erreichen oder die positive und die negative Seite emotionaler Gleichungen ins Lot zu bringen. In Teil II untersuchen wir einige spezielle Lebensbereiche, die die Sedona-Methode äußerst positiv beeinflussen kann: sich von Schuld, Scham, Furcht und Angst befreien, Gewohnheiten aufgeben, finanziellen Wohlstand erlangen, ein Unternehmen führen, Beziehungen verbessern, Gesundheit und Vitalität verbessern und zum Entstehen einer harmonischen und friedlichen Welt beitragen.

Bitte arbeiten Sie mit dem Material in der vorgestellten Reihenfolge. Die Kapitel bauen aufeinander auf. Sie werden nur dann das Maximum aus diesem Buch herausholen, wenn Sie der Reihe nach vorgehen und das Gelernte im Alltag umsetzen, so gut Sie können. Jedes Kapitel enthält mindestens ein paar Juwelen, die Ihr Leben bereichern können. Gestatten Sie sich, so offen wie nur irgend möglich an die hier vorgestellten Ideen heranzugehen, und betrachten Sie es als Gelegenheit, Ihr Bewusstsein und Ihr Leben zu verändern.

Wenn Sie sich nach dem Durcharbeiten dieses Buches noch eingehender mit der Sedona-Methode beschäftigen wollen, so bietet *Sedona Training Associates* diesen Kurs als Audioprogramm an sowie in Form von Liveseminaren in größeren Städten der USA und der übrigen Welt. (Vgl. Anhang)

Glauben Sie nichts von dem, was ich schreibe!

Bitte glauben Sie nichts von dem, was ich in diesem Buch sage, bis Sie es selbst bestätigen können. Auch wenn etwas aufgeschrieben und gedruckt wurde, heißt das noch lange nicht, dass es auch stimmt. Besonders bei Autoritäten aller Art neigen viele Menschen leicht dazu, das Gesagte einfach vom Hörensagen oder aus gutem Glauben zu akzeptieren. Lester war vehement dagegen, dass wir einem Lehrer einfach glauben. Vielmehr sollten wir uns gestatten, die Botschaft eines Lehrers aufgeschlossen anzuhören, gewissermaßen wie ein Experiment für Wachstum. Wir sollten nur diejenigen Aussagen eines Lehrers oder einer Lehrerin akzeptieren, die wir aufgrund unserer eigenen Erfahrung bestätigen können. Er nannte das „Mitnehmen zum Ausprobieren“.

Ich empfehle Ihnen, alle in diesem Buch angebotenen Techniken auszuprobieren. Gestatten Sie sich, die Botschaft dieses Buches so offen wie möglich anzuhören, ohne sie blindlings zu glauben. Sie werden so weit mehr von dem Material profitieren, wenn Sie es im echten Leben ausprobiert und angewandt oder überprüft haben.

Die Ideen dieses Buches scheinen denen anderer Ihnen bekannter Methoden und Vorgehensweisen vielleicht zu widersprechen. Aber Sie brauchen nichts von Ihrem bisher Gelernten zu verwerfen. Lassen Sie es einfach, so gut es geht, beiseite, solange Sie sich mit diesem Buch beschäftigen. Ich lege Ihnen dringend ans Herz, zumindest für den Moment nicht zu vergleichen oder zu urteilen. Wenn Sie dann Ihre eigenen Schlüsse ziehen, können Sie immer noch darauf zurückkommen und dieses Material mit allem anderen bisher Gelernten vergleichen und schauen, wie es dazupasst. Die meisten Menschen empfinden das Releasing als wunderbare Ergänzung zu anderen Techniken und Therapieformen, die sie bereits nutzen.

Widersprüche sind unvermeidlich, wenn man verschiedene Wege oder Traditionen des Wachstums vergleicht. Dadurch werden die unterschiedlichen Ansichten nicht notwendigerweise entkräftet. Wenn Sie beim Thema Selbsterkenntnis die vielfältigen Möglichkeiten annehmen können, dann werden Sie die gewonnenen Erkenntnisse auf einer tieferen, eher gefühlsmäßigen und nützlicheren Ebene verstehen und anwenden. *Viele* Wege führen nach Rom.

Auf die Resonanz kommt es an

Aus meiner Sicht hat alles auf der Welt seine eigene charakteristische Schwingung oder Resonanz, auch Sie und alle Menschen, die Ihnen begegnen. Haben Sie schon einmal bemerkt, dass manche Menschen Sie mit ihrer Präsenz „hoch-

ziehen“? Andere hingegen scheinen Sie „herunterzuziehen“ – die Menschen müssen oft gar nichts sagen oder tun, um diese Wirkung auszuüben. Wenn wir loslassen und unser Verständnis sich erweitert, erhöht sich unsere Resonanz oder Frequenz. Allerdings ist das nicht nur eine Frage von „höher“ oder „niedriger“. Wir alle kommen mit manchen Menschen besser zurecht als mit anderen, selbst wenn sie auf dem gleichen Schwingungsniveau sind wie wir.

Das gilt selbstverständlich auch für Lehrer und Ideen. Beim Lesen sprechen manche Kapitel Sie besonders an, während andere Sie etwas verwirren oder kalt lassen. Auch werden einige Abschnitte dieses Buches für Sie zu bestimmten Zeiten wertvoller sein als zu anderen. Wenn Sie die Sedona-Methode längere Zeit anwenden, gewinnen manche Kapitel erst nach und nach an Bedeutung. Das kommt daher, weil Sie sich verändert haben und bereit sind, die Dinge aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Wird Ihnen solch eine Veränderung bewusst, so erkennen Sie sie an und ändern Sie Ihren Fokus entsprechend.

Gehen Sie sachte und spielerisch vor!

Seien Sie vor allem liebevoll zu sich selbst, wenn Sie sich auf den in diesem Buch beschriebenen Prozess einlassen. Verhalten Sie sich nicht wie Ihr eigener „Schleifer“ oder strenger Meister, sondern seien Sie sich selbst bester Freund bzw. beste Freundin und unterstützen Sie sich. Erleben Sie Ihren Veränderungsprozess freudig. Schon bald werden Sie viele interessante und inspirierende Entdeckungen machen, wie Sie sich bisher selbst einschränken. Wenn diese Einschränkungen dann nach und nach wegfallen, werden Sie leichter und lockerer, glücklicher, entspannter und gelassener sein.

Die Sedona-Methode erinnert uns an das, was wir intuitiv bereits erkennen: Wir können *jetzt* frei und glücklich sein. Wir brauchen damit nicht auf den Tag X in ferner Zukunft zu warten, also bis wir hart genug daran gearbeitet haben und es *verdienen* oder bis wir es irgendwie geschafft haben, uns dafür bereit zu machen. *Jetzt* haben wir allen Grund zu grenzenloser Freude!