

Matthias Frischknecht

DAS GLÜCK

WARTET
NICHT EWIG AUF DICH



Mit vielen wertvollen
Lebens-Tipps,
direkt umsetzbar!

KORDONI

Matthias Frischknecht

DAS GLÜCK

WARTET
NICHT EWIG AUF DICH

Mit vielen wertvollen
Lebens-Tipps,
direkt umsetzbar!

KORDONI

Impressum

Das Glück wartet nicht ewig auf dich. Copyright 2024

© Kordoni Multimedia Verlag, Matthias Frischknecht | Erste Auflage

Herausgeber. Kordoni Multimedia Verlag | Verlautenheidener Str. 113 | 52080 Aachen | Germany | www.kordoni.de

Autor. Matthias Frischknecht | www.matthiasfrischknecht.com

Konzept, Gestaltung und Umsetzung. JueWi | Zoran Karavla | Mohammad Alnady | Soneyaa Uthayakumar

Bildnachweise. Matthias Frischknecht | Jürgen Wilke.

Alle Abbildungen stammen aus kostenfreien Portalen (www.pixabay.com) oder sind privat.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Herausgebers.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Herausgeber und Autoren haben den Inhalt mit großer Sorgfalt überprüft, können jedoch keinerlei Gewähr oder Haftung für eventuelle Fehler, wiedergegebene Links und deren Inhalte oder abweichende Ergebnisse übernehmen.

Feedback, Hinweise und Anregungen werden gerne entgegengenommen unter support@kordoni.de.

Printed for you with love ♥



ISBN Hardcover: 978-3-96945-266-0



ISBN Softcover: 978-3-96945-267-7



ISBN Audio-Book: 978-3-96945-268-4



Kontakt & Bestellung.

www.kordoni.de/matthias-frischknecht1



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung: Was bedeutet Glück?	15
--	-----------

Teil 1: Das innere Glück

Kapitel 1: Selbstliebe, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen	21
Selbstliebe	21
Wege zur Selbstakzeptanz.....	22
Selbstvertrauen	25
Persönliche Erfahrungen und Gedanken.....	26
Kapitel 2: Achtsamkeit und innere Ruhe	31
Achtsamkeit und Bewusstheit im Alltag	31
Stress, Angst und Bewältigungstechniken	33
Übungen zur Stress- und Angstbewältigung.....	36
Learnings durch Meditation	39
Kapitel 3: Dankbarkeit und positive Einstellung	43
Die Kraft der Dankbarkeit	43
Positives Denken.....	46
Meine Learnings aus dem Alltag.....	48

Teil 2: Glück in Beziehungen

Kapitel 4: Liebe und Partnerschaft - privat und beruflich	55
Fokus und Komponenten für erfüllte und glückliche Beziehungen.....	55
Bedeutung von Kommunikation in Partnerschaften.....	58

Aufbau und Erhaltung von Vertrauen.....61

Kapitel 5: Freundschaften und soziale Bindung 71

Bedeutung von Freundschaften71

Gesunde Bindungen aufbauen74

Persönliche Erkenntnisse über Freundschaften76

Kapitel 6: Familie und Zusammenhalt 81

Familie als eine Quelle des Glücks81

Umgang mit Herausforderungen.....86

Eigene Erfahrungen.....87

Teil 3: Äußere Faktoren des Glücks

Kapitel 7: Beruf und Berufung 91

Glück in der Arbeit.....91

Kapitel 8: Gesundheit und Wohlbefinden 103

Körperliche, psychische und mentale Gesundheit 103

Eigene Erfahrungen und Learnings 109

Kapitel 9: Finanzen und Sicherheit 115

Zusammenhang von Geld und Glück..... 115

Finanzielle Sicherheit 117

Learnings aus finanziellen Herausforderungen 119

Teil 4: Der Weg zum nachhaltigen Glück

Kapitel 10: Persönliche Entwicklung und Wachstum 125

Ständige Weiterentwicklung..... 125

Lebenslanges Lernen..... 127

Ziele und Entscheidungen 130

Meine wichtigsten Learnings..... 131

Kapitel 11: Sinn und Zweck im Leben	137
Einfluss des Lebenssinns auf das Glück	137
Tieferen Lebenszweck finden.....	138
Persönliche Erkenntnisse.....	140

Kapitel 12: Glück in schwierigen Zeiten	145
Resilienz	145
Umgang mit Verlust und Trauer.....	146
Meine Learnings aus Krisen.....	148

Teil 5: Reisen und Entdeckungen

Kapitel 13: Reisen als Quelle des Glücks	153
Wie Reisen den Geist erweitert und das Leben bereichert.....	153
Persönliche Reiseerfahrungen und Tipps.....	155

Kapitel 14: Kulturen und Glück	159
Glück in verschiedenen Kulturen entdecken.....	159
Interkulturelle Perspektiven.....	160
Meine Learnings aus der Begegnung mit anderen Kulturen.....	161
Allgemeine Learnings aus meinen Reisen.....	161

Kapitel 15: Abenteuer und neue Erfahrungen	167
Die Kraft des Neuen: Wie Erlebnisse unser Glück beeinflussen	167
Persönliche Geschichten.....	168

Teil 6: Die globale Perspektive des Glücks

Kapitel 16: Das Glück in der Gemeinschaft	175
Soziales Engagement	175

Rolle der Gemeinschaft.....	176
Persönliche Learnings und Erfahrungen, durch das Organisieren von Konzerten und soziales Engagement.....	178

Kapitel 17: Nachhaltigkeit und globales Glück 183

Einfluss von Umwelt	183
Verantwortung für zukünftige Generationen	184
Eigene Learnings zur Nachhaltigkeit.....	186

„Jeder ist seines Glückes Schmied“

Das Glück des Lebens – Eine lebenslange Reise 191

Danksagung 197

Vorwort

Einleitung: Was bedeutet Glück?

Definition

Auf Wikipedia wird Glück folgendermaßen beschrieben:

Glück ist ein mehrdeutiger Begriff, der momentane oder auch anhaltende positive Empfindungen (Glücksgefühle) einschließt, die von stiller bis zu überschießender Art sein können. Glücklich kann man zudem eine Person nennen, der es anhaltend gut geht, weil ihr Leben viel von dem enthält, was sie als wichtig erachtet. Im Sinne des glücklichen Zufalls steht Glück für eine günstige Fügung bzw. für eine positive Schicksalswendung.

Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit

Glück und Zufriedenheit sind beides positive Zustände, die oft synonym verwendet werden, doch sie unterscheiden sich in ihrer Natur und Dauerhaftigkeit. Während Glück vermehrt, als ein vorübergehendes Hochgefühl beschrieben wird, ist Zufriedenheit eher ein langfristiger Zustand des inneren Friedens.

Glück ist in der Regel ein intensives Gefühl, das durch bestimmte Ereignisse oder Erlebnisse ausgelöst wird. Es tritt oft in Momenten auf, die von Freude, Aufregung oder Euphorie geprägt sind. Beispiele dafür sind der Jubel über einen Erfolg des gewonnenen Kartenspiels, die Aufregung über eine neue Liebe oder die Freude über einen besonderen Moment mit Freunden oder Familie. Diese Momente des Glücks sind oft kurzlebig und abhängig von äußeren Umständen. Man kann sagen, dass Glück wie ein emotionaler Höhepunkt im Leben ist, der aber nicht dauerhaft anhält. Sobald das Ereignis vorbei ist, lässt das Gefühl des Glücks meist nach.

Zufriedenheit hingegen ist weniger intensiv, aber dafür beständiger. Sie wird oft als ein ruhiges, ausgeglichenes Gefühl beschrieben, das aus der Akzeptanz des eigenen Lebens resultiert. Zufriedenheit bedeutet, mit dem, was man hat, und wer man ist, im Reinen zu sein. Anders als Glück, das von äußeren Ereignissen beeinflusst wird, kommt Zufriedenheit aus einer inneren Haltung heraus. Sie entsteht, wenn man das eigene Leben, mit all seinen Höhen und Tiefen, akzeptiert und als sinnvoll ansieht. Zufriedenheit kann auch dann bestehen bleiben, wenn es gerade keine aufregenden oder besonders glücklichen Momente gibt. Es ist mehr ein Zustand der Ruhe und Gelassenheit, der das gesamte Leben durchzieht.

Ein weiterer Unterschied kann die Dauerhaftigkeit sein. Glück wird häufiger als flüchtig beschrieben; es kommt und geht. Zufriedenheit hingegen kann über längere Zeit bestehen, weil sie nicht von kurzfristigen Ereignissen abhängig ist, sondern aus einer bewussten inneren Einstellung entsteht. Menschen, die zufrieden sind, haben oft gelernt, das Leben in seiner Gesamtheit zu schätzen und finden Erfüllung im Alltag,

unabhängig davon, ob sie gerade Glücksmomente erleben oder nicht.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Glück und Zufriedenheit zwei unterschiedliche Facetten des positiven Erlebens sind. Glück ist das intensive, aber flüchtige Hochgefühl, das durch besondere Momente ausgelöst wird. Zufriedenheit hingegen ist ein anhaltender, stabiler Zustand des inneren Friedens, der aus der Akzeptanz und dem bewussten Erleben des eigenen Lebens erwächst. Während Glück uns in Momenten des Triumphs oder der Freude begleitet, trägt Zufriedenheit uns durch das tägliche Leben und hilft uns, auch in schwierigen Zeiten einen Sinn und zu finden.

Ich bin der Meinung, wenn das sogenannte Glück und die Zufriedenheit zusammenfallen, dann nennt sich das Erfüllung oder ein erfülltes Leben. Wer ein erfülltes Leben hat, kann ein Traumleben führen.

Demzufolge werde ich Erfüllung, Glück und Traumleben in diesem Buch als Synonym verwenden.

Die Bedeutung von Glück für mich selbst

Ich habe es bereits angetönt: Für mich bedeuten Glück drei Dinge. Die ersten zwei sind schnell erklärt. Das erste ist, wirklich die ganz kurze Dauer, wenn man z.B. ein Spiel gewinnt, wo man es nicht beeinflussen kann, dass man gewinnt. Man kostet den Erfolg kurz aus.

Das zweite ist beispielsweise ein höherer Lottogewinn. Er hält länger oder kürzer, je nach dem wie du mit dem gewonnenen Geld umgehst. Glück kann auch ins Gegenteil

überschwappen, wenn man in der Folge für sich zum eigenen Nachteil handelt.

Und das dritte ist für mich, ganzheitlich glücklich sein zu können. Ein Leben zu führen in Fülle und Zufriedenheit, in Gesundheit und Reichtum. Das betrifft nicht nur genügend Geld um zu leben zu haben, sondern alle möglichen Bereiche, die ich später in diesem Buch beschreiben werde.

Bevor du dieses Buch liest, lade ich dich dazu ein, einen kurzen Moment darüber nachzudenken, was Glück gerade jetzt zu diesem Zeitpunkt für dich bedeutet. Stell dir die Frage: „Was bedeutet Glück gerade in diesem Moment für mich?“ Schreib mir gerne eine Mail über diese Frage, bevor und nachdem du das Buch gelesen hast. Ich würde mich sehr darüber freuen.

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen, beim Dinge umsetzen und vor allem dein eigenes Glück zu finden und zu leben!

Lebe dich, denn tot sein kannst du später!

Dein Mätthi

A sepia-toned photograph of a single flower in a field of tall grass. The flower is in sharp focus, while the surrounding grass is blurred. The name 'Kordoni' is overlaid diagonally across the center of the image in a large, dark, sans-serif font.

Kordoni

Teil 1: Das innere Glück

Kapitel 1: Selbstliebe, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen

Selbstliebe

Was heißt eigentlich Selbstliebe? Ich gebe als erstes eine kurze und knappe Antwort, die du dir einprägen kannst: Sich selbst zu lieben heißt, dich genau so zu akzeptieren, wie du heute und zu jedem Zeitpunkt deines Lebens bist.

Selbstliebe heißt also, sich SELBST zu akzeptieren. Es heißt sich zu akzeptieren mit allen Ecken und kannten. Es heißt sich zu akzeptieren mit allen seinen Stärken und Defiziten, gewisse sagen auch schlicht Schwäche dazu. Ich nenne sie lieber Defizite. Aber eine Schwäche, kann zugleich in eine Stärke verwandelt werden. Ja was nun? Drücke dich doch klar aus. Wenn du deine Schwäche in eine Stärke ummünzen kannst, dann ist das ein persönlicher Jackpot, nicht?

Nehmen wir als Beispiel das Berufsleben. Fehler machen ist schlecht, das wird uns von klein auf eingetrichtert. Und weil dir durch eine Schwäche ein Fehler passiert, kann dich eine Reaktion hart treffen. Was ist aber, wenn du genau durch diese

Schwäche herausfindest, dass es, wenn du es genau nimmst nicht DEINE Arbeit ist? Dass es sogar ein Geschenk ist und du durch diese Schwäche geradewegs aus diesem Berufsfeld hinauskatapultiert wirst, weil der Chef mal wieder eine scheiß Laune hat und sie an dir auslässt. Es führt dazu, dass du die Entscheidung triffst, das Ganze nicht mehr mit zu machen und du kündigst. Ich gebe dir zu meinen eigenen Erfahrungen im nächsten Teilkapitel ein eigenes Beispiel mit auf den Weg.

Zurück zur Selbstliebe. Wenn du dich selbst liebst und dich so akzeptierst wie du bist, dann ist die Welt auf jeden Fall ein großes Stück offener, erträglicher, besser und schöner. Das heißt natürlich nicht einfach zu akzeptieren, alles so wie es ist, ohne dich nach vorne zu bewegen und dass du nichts tun musst. Es heißt, dass du mit dir im Reinen bist. Ich bin davon überzogen, dass man lernen kann, sich stets immer noch mehr zu lieben. Du kannst das trainieren, indem du öfters ein Auge darauf wirfst, wie du dich selbst behandelst. Ob du lieblich mit dir umgehst oder ob du dich rügst. Ob du dir gut zuredest, oder die Dinge als gegeben betrachtest. Sei lieb zu dir und viel Gutes wird daraus entstehen.

Wege zur Selbstakzeptanz

Wenn die Selbstliebe demzufolge da ist, dann akzeptierst du dich selbst, so wie du (derzeit) bist. Um den Weg der Selbstakzeptanz zu beschreiten und dich selbst zu lieben, beginnst du als erstes mit einer Einstiegsfrage: „Liebe ich mich bereits selbst?“ Falls du dich noch nicht selbst liebst, machst du weiter, ansonsten ist der Weg bereits abgeschlossen. Das beinhaltet natürlich, dass du all deine Ecken und Kannten von dir akzeptierst. Akzeptierst, dass sie da sind. Die Gegebenheiten,

so wie du erschaffen wurdest, sind da. Alles andere kann trainiert werden.

Die nächste Frage ist: „Was alles ist mir von Nutzen, oder was bringt es mir, mich selbst zu akzeptieren?“ Dazu darfst du dir gerne eine Liste anfertigen, die du immer wieder zur Hand nehmen kannst. Du machst ein Brainstorming und schreibst dir alles auf, was dir in den Sinn kommt. Als nächstes fragst du dich: „Was müsste passieren, damit ich mich selbst akzeptieren könnte?“ Auch das schreibst du dir auf. Ergänzend schreibst du dazu, was du noch nicht an dir magst und was sich ändern müsste, um diese Punkte akzeptieren zu können. Vielleicht sind es auch Dinge, die du auflösen willst oder sogar musst, damit du dich selbst akzeptieren kannst. Du hast diese für dich negativen Sachen aufgeschrieben. Verändere den Fokus darauf. Was könnte an diesen Dingen positiv sein? Zum Beispiel kannst du dir vor Augen führen, dass du etwas verändern darfst und dich darauf freuen, dass sich auch etwas verändern wird. Also nochmals. Fokussiere dich auf die positiven Dinge. Weg von der Negativität, hin zum Positiven.

Jetzt hast du bereits die ersten Schritte unternommen und du hast die ersten Punkte, an denen du dich orientieren kannst. Nun kannst du beginnen, deinem Wunschergebnis näher zu kommen. Das heißt, dass du jetzt in die Handlung kommen musst, denn sonst wird sich nichts verändern. Auf deiner Liste schreibst du dir auf, was du alles tun kannst, damit du die Umsetzung angehen kannst. Sofern es sehr viele Punkte sind, dann lass dich nicht erdrücken. Rede dir ein, dass es gut kommt und du es schaffen wirst.

Du stellst dir dann die Frage, ob du Hilfe auf deinem Weg brauchst und wer dir dabei helfen und unterstützen kann.

Achte darauf, dass es Menschen sind, die dich absolut wertschätzen und dich nicht klein machen. Auch nicht mit kleinen Foppereien. Das ist sehr wichtig, denn sonst werden sie dich nicht wie gewünscht unterstützen können. Dazu gibt es diverse Möglichkeiten. Oft ist es gut, jemanden von Außen, der nicht in deinem näheren Umfeld zu finden ist, wählst. Der hat den nötigen Abstand zu dir und unterstützt dich in deinem Begehren. Zum Beispiel fragst du einen Shiatsu-therapeuten um Hilfe. Shiatsu ist eine ganzheitliche Körpertherapie für Körper, Seele (Emotionen) und Geist (Denken). Dann löst du zugleich Dinge, die in deinem Unterbewusstsein sitzen und mitunter über den Körper bearbeitet, verarbeitet und hoffentlich gelöst werden. Warum hoffentlich? Weil ich kein Heilungsversprechen abgeben darf. Häufig ist der Weg mit der Hilfe der schnellere, als wenn man alles selbst anzugehen probiert. Ob du dir Hilfe holst oder nicht, die weiteren Schritte können dich auf jeden Fall weiter bringen.

Du nimmst nun das Aufgeschriebene, die Punkte hervor, was sich verändern muss und stellst dir erneut eine Frage: „Wie könnte der Weg aussehen, um an mein Ziel der Selbstakzeptanz zu gelangen?“ Schreibe dir in einem weiteren Brainstorming deiner Gedanken auf. Du hast jetzt den Weg und du beginnst mit dem ersten Schritt und dann mit dem nächsten und so weiter. Mach es in deinem Tempo und passe die Schritte wenn nötig an. Setze dich nicht unter Druck. Falls du Hilfe für die Planung benötigst, dann hole sie dir.

Möglichkeiten, die dich bei der Selbstakzeptanz unterstützen können sind: Meditation, Körperübungen, Freunde und Familie, die dich stärken und an dich glauben, Spaziergänge, Affirmationen, Afformationen, auch verbunden mit Mantras, zum Beispiel „Ich akzeptiere mich genau so wie ich bin.“ Wenn sich bei diesem Satz ein Widerspruch in dir bildet, dann arbeite

mit dieser Affirmation: „Wie fühlt es sich an, mich voll und ganz zu akzeptieren?“ Und: „Wie habe ich es geschafft, mich voll und ganz zu akzeptieren?“

Sich selbst zu akzeptieren ist ein Prozess und wird dir wahrscheinlich nicht von heute auf morgen gelingen. Bleibe dran und richte das Mindset immer auf das Positive, auch wenn es dir manchmal etwas schwer fällt.

Selbstvertrauen

Selbstliebe und Selbstakzeptanz sind die Grundpfeiler, die unweigerlich zu mehr Selbstvertrauen führen. Doch was bedeutet Selbstvertrauen eigentlich? Es bedeutet, sich selbst zu vertrauen, wie es das Wort schon sagt. Es bedeutet, an die eigenen Fähigkeiten zu glauben, darauf zu vertrauen, dass man Herausforderungen meistern kann, dass man in der Lage ist, neue Dinge zu lernen und Ziele zu erreichen. Selbstvertrauen gibt uns die Zuversicht, im Leben weiterzugehen und uns neuen Aufgaben zu stellen.

Dieses Vertrauen in sich selbst entwickelt sich mit der Zeit und lässt sich gezielt trainieren. In diesem Buch wirst du Techniken kennenlernen, die dir helfen, dein Glück bewusst zu fördern. Durch diese Methoden kannst du nicht nur dein Selbstvertrauen stärken, sondern es auch kontinuierlich weiterentwickeln und ausbauen. So wirst du Schritt für Schritt sicherer und zufriedener durchs Leben gehen.

Persönliche Erfahrungen und Gedanken

Ich hatte mal eine Diskussion mit einer ehemaligen Arbeitskollegin. Sie ist ostasiatischer Abstammung, ca. 1,60m groß, schlank, mit langem, schwarzem Haar, ist freundlich und ist meistens gut drauf. Ich spreche von Selbstliebe und sage, dass der erste und wichtigste Mensch im eigenen Leben immer du selbst bist. Sie meint, dass das ziemlich egoistisch sei. Ich erkläre ihr, dass dem nicht so sei. Es sei viel mehr, wie die Selbstliebe definiert würde. Wenn man gut zu sich schaut und für sich sorgt, dann hat man auch mehr Kraft für die anderen, für seine Liebsten, um sie selbst zu fördern und ein gutes Beispiel abgibt. Wer sich selbst liebt überträgt die Energie auf andere. Sie will das noch nicht ganz schlucken und ich weiß nicht, wie sie heute, ein paar Jahre später dazu steht.

Im Gegensatz dazu steht der Egoismus – er zeigt sich darin, dass man ausschließlich an sich selbst denkt und die Bedürfnisse oder Wünsche anderer außen vor lässt. Aber Selbstliebe, ist, wie schon gesagt die Akzeptanz des eigenen Wesens. Wenn du in deiner Power bist, dann steckst du andere mit deinem Elan an, so dass sie selbst in ihre Kraft kommen können. Zudem kannst du ihnen so besser und gezielter helfen. Die Energie wird dadurch gesteigert.

Früher hatte ich in gewissen Lebensphasen viele, vor allem emotionale, Herausforderungen. Habe ich mich selbst wirklich geliebt? Ehrlich gesagt, kann ich das nicht genau sagen. Damals habe ich mir über das Thema Selbstliebe kaum Gedanken gemacht. Was ich aber sagen kann, ist, dass ich mich nicht voll und ganz akzeptiert habe, so wie ich bin, mit meinen Stärken, aber viel mehr mit meinen Defiziten. Ich bin nicht der schnellste Mensch und früher schon gar nicht. Heute kann ich gewisse

Aufgaben schneller erledigen, da ich das trainiert habe. Wie oft habe ich den Satz gehört: „Du bist zu langsam.“ Ich wollte ja schneller arbeiten, aber ich habe es nicht geschafft und mich dabei noch häufig verzettelt und Fehler gemacht, die sonst nicht hätten sein müssen. Fehler zu machen ist gut, merke dir das, nur nebenbei gesagt! Ich konnte mich in dieser Angelegenheit nicht so akzeptieren, wie es hätte sein sollen. Ich habe mir gewünscht, schneller zu sein. Nur schon aus diesem Grund, dass dieser Dauerdruck aufhört. Im Großen und Ganzen würde ich jedoch sagen, habe ich mich selbst nicht oft schlechtgeredet. Natürlich gab es zwischendurch Momente, wie sie wohl jeder hat, aber das bleibt wohl nicht aus.

Heute, wo ich mich bereits so lange mit mir auseinandersetze, akzeptiere ich das was ist und das was ich nicht verändern kann. Ich nehme jedoch nicht alles als gegeben hin, denn vieles kann gelernt werden. Ich akzeptiere daher, dass der IST-Zustand gerade so ist wie er ist, es aber Möglichkeiten gibt, die Dinge zu meinem Gunsten zu verändern. Darauf achte ich auf meine Energie. Ich kenne meine eigenen Warnsignale, die mich vor negativer Energie warnen. Daraufhin kann ich stets darauf achten, das Beste aus diesen Situationen zu machen.

Zusammenfassung

Definition von Selbstliebe:

- Selbstliebe bedeutet, sich selbst genau so zu akzeptieren, wie man ist – mit allen Stärken und Schwächen.

Selbstakzeptanz:

- Akzeptiere deine Schwächen, da sie auch Potenzial für Stärken bieten. Selbstliebe erfordert, sich selbst so anzunehmen, wie man ist.

Selbstvertrauen:

- Sich selbst und seinem Tun zu vertrauen. Selbstvertrauen kann gezielt gefördert und trainiert werden.

Fehler als Chance:

- Fehler, die aus Schwächen entstehen, können zu wertvollen Erkenntnissen führen und helfen, den richtigen Weg im Leben zu finden.

Weg zur Selbstliebe:

- Der Prozess beginnt mit der Frage, ob man sich selbst liebt. Hilfsmittel wie Meditation, positive Affirmationen, Affirmationen und Unterstützung durch andere (z.B. kann Shiatsu helfen) können den Weg zur Selbstakzeptanz erleichtern.

Selbstliebe vs. Egoismus:

- Selbstliebe bedeutet, für sich selbst zu sorgen, um auch für andere da sein zu können, und unterscheidet sich klar von Egoismus.

Persönliche Erfahrungen:

- Akzeptanz des Ist-Zustands und die Fähigkeit, Veränderungen zu bewirken, sind essenziell für ein erfülltes Leben.



⋮ Danksagung

Und nun ist die Zeit gekommen, um Danke zu sagen. Zuerst möchte ich mich von Herzen bei dir, dem Leser, bedanken. Dass du dir dieses Buch geholt, es vielleicht geschenkt bekommen und vor allem gelesen hast, bedeutet mir die Welt.

Mein besonderer Dank gilt meinen Eltern, Sonja und Richard Frischknecht, die mich stets in meinem Wesen und Sein unterstützt haben. Ein ganz besonderer Dank geht an meine Schwester Anja und meinen Schwager Michael mit meiner Nichte Niara und meinen zwei Neffen Dorian und Eneo – ohne euch wäre ich nicht dort, wo ich heute bin.

Ein herzliches Dankeschön geht auch an Moritz Seiler, Martin Rauber, Melanie und David Meier, Sven von Wartburg und Birke Götz, die mich immer wieder unterstützt und weiter gebracht haben.

Ich möchte meinem Freund Ramesh Egli und Familie danken, mit denen ich mich immer wieder, insbesondere mit Ramesh, über das Schreiben von Büchern austauschen konnte.

Ein ganz grosser Dank geht an Fernando Ferrari, der mich immer wieder mit vielen tollen und wertvollen Inputs unterstützt hat, was mein Wesen und meine berufliche Laufbahn angeht, sowie Dinge in die Wege leiten konnte, um mir weiter zu helfen. Ein Mensch der einem zuhört und sich wahrlich für einen und sein Wohl interessiert. Hiermit will ich auch Edith danke sagen.

Ich danke meinen Shiatsu-Mentoren Daniel Schneitter, Carla Camenisch, Kati Söhlke, Madina Bokoum und Barbara Ettler, sowie meinen Begleitern Renate Hobi, Sabine Bannwart Morawetz und Roswitha Ladiges, die mich auf meinem Weg und dem Prozess des Shiatsu begleitet und zu meinem Glück beigetragen haben, sowie meiner Shiatsuklasse, mit denen ich viele schöne und schwere Stunden erleben durfte.

Ein besonderer Dank geht an Sibylle Waters, meiner Begleiterin im eigenen Shiatsu-Lern-Prozess, die mich in der Begleitung und mit Materialien und Büchern unterstützte.

Vielen Dank an Tanja und Sophia Holenweger, die mich in ihrer Praxis aufnahmen. Ihr habt mir das Leben dadurch um einiges erleichtert. Lieben Dank auch an Ursula Bühler, die mich bei sich aufgenommen hat.

Ein großes Dankeschön geht an all jene, die zu mir ins Shiatsu und ins Training gekommen sind und mich dadurch selbst wachsen liessen und so ebenfalls zu meinem eigenen Glück beigetragen haben.

Ein großes Dankeschön an Hermann Scherer, ohne den dieses Buch nicht entstanden wäre, sowie an die vielen Goldies, mit denen ich das Gold-Programm bei Hermann Scherer

absolvierte. Auch meiner Community vom Speaking Performance Practitioner bei Tobias Beck, bei ihm selbst und seinem grossartigen Trainerstab mit Sinthu, João und Peter möchte ich mich bedanken.

Danke an Remo Wagner, meinem Vermieter, der mir in verschiedenen Angelegenheiten das Leben erleichterte.

Ich danke auch all jenen Menschen, die mich vor zahlreiche Herausforderungen gestellt haben. Das vermeintlich Negative aus meinem früheren Arbeitsleben konnte ich in Positives verwandeln, wofür ich ebenfalls dankbar bin.

Ein Dank geht an alle, die mir inspirierende Gedanken für dieses Buch geliefert haben. Und ich danke meiner gesamten Community sowie allen, die ich vielleicht vergessen habe zu erwähnen.

Verzeichnis Kanäle

E-Mail:

m.frischknecht@matthiasfrischknecht.com



Web:

<https://www.matthiasfrischknecht.com>

Darauf findest du auch alle Angebote von mir. Online und Offline.

Profile:

<https://www.provenexpert.com/matthias-frischknecht/?mode=preview>

https://www.instagram.com/matthiasfrischknecht_official

<https://www.facebook.com/matthiasfrischknechtofficial>

<https://www.linkedin.com/in/matthias-frischknecht-048229307/>

https://www.tiktok.com/@matthias.frischknecht?t=8pxfUzhgj2m&_r=1



YouTube-Kanal:

<https://www.youtube.com/channel/UCWYXDt2siftagH47WKnScRQ>



Mein Didgeridooprojekt Spirit Of Sacred Earth

<https://spiritofsacredearth.bandcamp.com>

Hol dir hier dein GRATIS E-Book „Stress Ade“
(mit Gutschein)!



Stress-Tipps

<https://bit.ly/3AXmGMs>

Kordoni

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



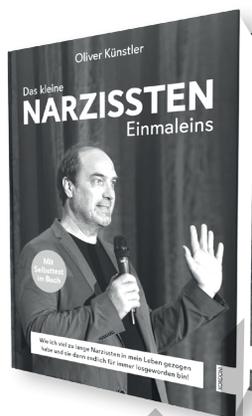
ISBN 978-3-96945-239-4



ISBN 978-3-96945-281-3



ISBN 978-3-96945-206-6



ISBN 978-3-96945-264-6



ISBN 978-3-96945-218-9



ISBN 978-3-96945-251-6



ISBN 978-3-96945-266-0



ISBN 978-3-96945-287-5



ISBN 978-3-96945-209-7

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen



NEUERSCHEINUNGEN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-284-4



ISBN 978-3-96945-254-7



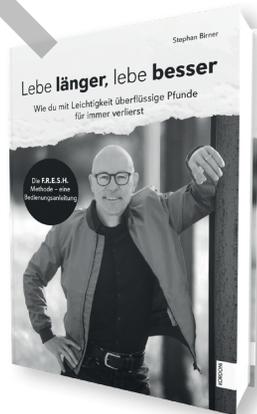
ISBN 978-3-96945-230-1



ISBN 978-3-96945-233-2



ISBN 978-3-96945-138-0



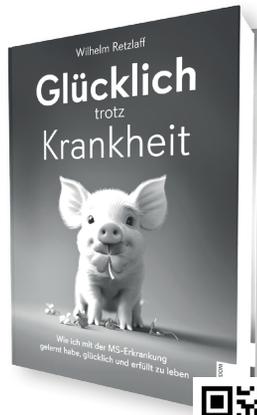
ISBN 978-3-96945-260-8



ISBN 978-3-96945-275-2



ISBN 978-3-96945-269-1



ISBN 978-3-96945-278-3



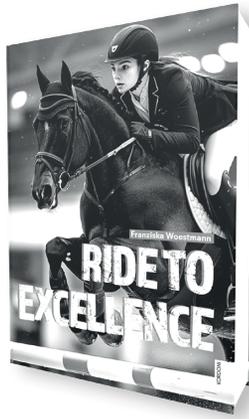
Mehr ...

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-200-4



ISBN 978-3-96945-290-5



ISBN 978-3-96945-141-0

Kordoni



Mehr ...

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen





DEIN
EXPERTEN
BUCH.org

Schreib dein Expertenbuch

- Dein Wissen
- Dein Buch
- Dein Erfolg!

Ob du bereits ein etabliertes Geschäft führst oder gerade startest: Ein Expertenbuch ist der Schlüssel zu mehr Wachstum und Einfluss. Positioniere dich als die Person in deiner Branche, der man vertraut und ziehe genau die Kunden an, die zu dir passen.

Gerne sprich in einem kostenlosen Zoom-Call über die eventuellen Möglichkeiten für dich.

Code: 266-0



www.DeinExpertenBuch.org



DAS GLÜCK

WARTET
NICHT EWIG AUF DICH

Matthias Frischknecht

Hast du dich jemals gefragt, was du sein wirst, wenn du deine Faulheit ablegst, dich mehr getraust, dich mehr zeigst, mehr Selbstvertrauen hast, dich den verschiedensten Herausforderungen stellst und nicht kneifst und keine Angst davor hast, was andere über dich denken?

Was wäre, wenn du deinem eigenen Glück entgegenkommst, Stück für Stück angehst, es erzwingst und es erreichst? Was wäre, wenn du deinem Traumleben stets näher kommst und dieses Leben, das du verdient hast, leben darfst?

In uns allen steckt so viel mehr, als wir tagtäglich zeigen. Wir verstecken uns, obwohl wir das nicht müssen. Wir sind es Wert, erfolgreich zu sein, uns persönlich zu entfalten und wir haben es verdient, ein sinnerfülltes Leben in Fülle zu führen.

Matthias Frischknecht, Körpertherapeut, Shiatsu für Körper, Seele und Geist, Individualentwicklungsmentor und Speaker, hat in diesem Buch alle seine wertvollen Learnings, Strategien und Handlungsmöglichkeiten, die er in seinem Leben gesammelt hat, niedergeschrieben. Er hat das Buch mit dem Mindset „Dieses Buch hätte ich am liebsten schon vor 20 Jahren für mich gehabt“, geschrieben. Er zeigt dir auf, was du in deinem Leben konkret tun kannst für deine persönliche Entwicklung. Themen sind: Angst, Stress, Selbstvertrauen, Ziele, Entscheidungen und viele mehr.

www.matthiasfrischknecht.com

KORDONI



www.kordoni.de/matthias-frischknecht1