



LEBENSERFOLG-COACH

René Otto Knor

über die

*Zehn Wege
zu einem erfüllten
Leben*



Serie:
Zehn Wege zu einem erfüllten Leben

- ▶ 1. **Die 3 Säulen des Lebens**
2. Die Macht des Unterbewusstseins
3. Die Ordnung der Liebe
4. Der Mensch – das soziale Tier?
5. Die Alltagstrance und der erleutete Zustand
6. Die wahren Drachen des 21. Jahrhunderts
7. Und täglich grüßt das Murmeltier
8. Die Geister, die ich rief
9. Schöpfung – der göttliche Funke
10. Regeln des Miteinander

So finden Sie Ihre **Erfüllung**

Große LEBEN-Serie. Warum sind die meisten Menschen nicht so glücklich, erfolgreich und wohlhabend, wie sie gerne wären? Lebenserfolg-Coach René Otto Knor bietet in einer zehnteiligen Jahres-Serie Orientierungen auf dem Weg zu einem erfüllteren Leben.



Die drei Säulen des Lebens sind Seele, Geist und Körper.

„Seine Zeit nicht mit **schlechten Gewohnheiten** vergeuden ...“

Lebenserfolg-Coach René Otto Knor über Selbstfindung, innere Blockaden und Lebensveränderung.

NEWS LEBEN: Herr Knor, Sie werden unter dem Motto „To be a Coach, not a Guru“ in den Medien als Österreichs Nummer-1-Coach gehandelt. Wie haben Sie es geschafft, sich buchstäblich vom Tellerwäscher zum weltweit jüngsten NLP-Mastertrainer zu entwickeln? Was ist Ihr Geheimnis?

René Otto Knor: Als ich 15 Jahre alt war, bin ich von zuhause ausgezogen. Ich habe auf der Straße gewohnt, im Bordell geschlafen und im Solarium geduscht. Mit 25 habe ich den Mut gefasst, mich von meinen mentalen und emotionalen Grenzen und Blockaden zu befreien und ein wahrhaftiges Leben zu leben. Ich habe meine Berufung, meine Mission gefunden: Menschen auf dem Weg zu einem erfüllten Leben zu begleiten.

Für mich ist es wichtig, dass Menschen die Freiheit haben, glücklich zu leben und nicht ihre Zeit mit schlechten Gewohnheiten vergeuden.

Sie haben bereits mehr als 10.000 Menschen in Ihren Seminaren begeistert, Persönlichkeiten wie

Aleksandra Izdebska oder Otto Konrad vertrauen auf Ihre Unterstützung. Was raten Sie Menschen, die vielleicht selbst gerade das Gefühl haben, etwas in ihrem Leben verändern zu wollen?

„Bekommst du nicht, was du willst, wähle einen anderen Kurs. Bringe zuerst einmal den Mut auf, aus gewohnten Fahrwässern auszusteigen.“

Ich würde ihnen Folgendes raten: Schau, ob du das bekommst, was du willst, indem du auf deinem Kurs bleibst. Wenn nicht, dann wähle einen anderen, ganz gleich, wie sehr das deine Routine zerreißt. Bringe zuerst einmal den Mut auf, aus gewohnten Fahrwässern auszusteigen, traue dich auf neues Gebiet, traue dich Neues, Fruchtbare zu suchen, dies zu finden und auch zu leben.

Kann es jeder schaffen, oder sind wir Gefangene unserer eigenen Natur, unseres Schicksals?

Ja, wenn einer es schaffen kann, kann es wirklich jeder schaffen! Schauen Sie nur mich an: Bei meiner ersten Präsentation bin ich in Ohnmacht gefallen und habe mir geschworen, nie wieder vor Menschen zu sprechen. Dafür war ich „einfach nicht gemacht“. – Heute stehe ich 100 Tage im Jahr auf der Bühne. Was uns blockiert, sind unsere eigenen Limitierungen auf mentaler und emotionaler Ebene und das Muster, dass wir mehr Dasselben tun und nichts Neues ausprobieren.

NLP – Neuro-Linguistisches Programmieren – ist in aller Munde. Ob Topmanager, Diplomaten oder Spitzensportler – die Besten der Besten sind heute NLP-geschult. Allerdings ist NLP in den letzten Jahren aufgrund politischer Skandale auch in Verruf geraten. Ist NLP nun ein Wunder- oder ein Teufelwerkzeug?

Weder noch. Es ist wie mit einer Hand: Sie ist weder gut noch böse. Mit einer Hand kann man Ohrfreigen verteilen oder streicheln. Es ist der Mensch, der die Hand führt.

Nun bieten Sie nicht nur Seminare und Diplomlehrgänge zum Thema NLP an. Sie sind auch dipl. Lebens- und Sozialberater, systemischer Aufstellungsleiter, Mental-, Feuerlauf- & Hypnosetrainer. Warum diese Fülle an Disziplinen?

Nach dem Motto: „Wer als Werkzeug nur einen Hammer hat, der wird in jedem Problem einen Hammer sehen“, habe ich mich mit vielen Disziplinen wie der Psychologie, Anthropologie, Kybernetik, Philosophie, mit den modernen Neurowissenschaften, Glücksforschung, den Wirtschaftswissenschaften usw. beschäftigt. Erst im vergangenen Sommer war ich für fünf Wochen auf Hawaii und hatte die Ehre, bei einem Huna-Schamanen zu Hause von seinem Wissen lernen zu dürfen. Was immer dem Leben dient, möchte ich den Menschen, die ich begleite, zur Verfügung stellen können!

Viele unserer Leser sind beruflich sehr eingespannt, wollen das Beste für ihre Familie und Partner und haben wahrscheinlich keine Zeit, das alles im Detail zu studieren. Gibt es eine Abkürzung zum erfüllten Leben?

Man sagt bekanntlich: Viele Wege führen nach Rom ... Die „Zehn Wege zu einem erfüllten Leben“ habe ich für die LEBEN-Leserschaft in einem „Lebens-Reiseführer“ zusammengestellt und freue mich schon auf unseren gemeinsamen Weg.



René Otto Knor, 40, NLP Akademie, 1010 Wien, Grünangergasse 3-5/12, T: 01 368 45 78, www.nlpakademie.at

Warum sind die meisten Menschen nicht so glücklich, erfolgreich, wohlhabend, vital, innerlich zufrieden usw., wie sie es gerne wären? Auf diese Frage antworte ich in meinen Seminaren mit folgender Geschichte:

In einem Hofnarren erwachte plötzlich der Drang nach einem besseren Leben. Er wollte Reichtum, spannende Reisen und Luxus. Vor allem aber wollte er endlich Respekt. Sein ganzes Leben hatten die Leute mit dem Finger auf ihn gezeigt und gesagt: „Schau mal, der Narr dort.“ In Zukunft sollten die Menschen Achtung vor ihm haben. Also trug er dem König sein Anliegen vor. Dieser entschied: „Narr, viele Jahre lang hast du mir Freude bereitet. Darum will ich deinen Wunsch erfüllen und schenke dir ein beträchtliches Vermögen.“ Der Narr begann sofort, sein neues Glück zu genießen. Er wohnte in einem teuren Haus und aß köstliche Speisen. Allerdings entdeckte er, dass die Menschen um ihn herum den Respekt nur heuchelten. Er war für sie weiterhin der Narr – wenn auch ein reicher. Außerdem verbrauchte er sein Vermögen in Windeseile.

Er trug dem weisen Berater des Königs sein Problem vor. Dieser schüttelte lächelnd den Kopf und zeigte auf ein Glas und eine Amphore voll Wein: „Ich könnte nicht den ganzen Wein in dieses Glas schütten. Das Glas ist zu klein. Ebenso ist deine Persönlichkeit zu klein für deine Wünsche. Der König hat dir Reichtümer gewährt, aber deine Persönlichkeit ist nicht in der Lage, sie festzuhalten.“

Bewusstwerdung ist alles

Landkarte der Lebensziele. Wenn die Dinge besser werden sollen, müssen **WIR** besser werden. Der erste Schritt der zehn Wege zu einem erfüllten Leben ist somit die Bewusstwerdung. Stellen Sie sich dazu eine Landkarte vor, die alle Lebensziele bereit hält, die Sie sich wünschen: einen Beruf, der Sie erfüllt, wahre Liebe, finanziellen Wohlstand und Reichtum, Vitalität und Gesundheit, innere Zufriedenheit, ...

Nichts wie auf und dorthin! Doch halt: Wo stehe ich eigentlich?

Was ist mein Status Quo? Wenn Sie nicht wissen, wo Sie stehen, ist die verlo-



Erfüllende Partnerschaft. Viele kennen harmonische Paare nur Made by Hollywood. Wer als Kind ständig Streit der Eltern mitbekommt, wiederholt dieses Verhalten später in den eigenen Beziehungen.

ckendste Landkarte wertlos. Wenn Sie nicht wissen, wo Sie stehen, werden Sie den Weg zu Ihren Träumen, Wünschen und Zielen maximal durch „Trial and Error“ – Zufall oder gar nicht – finden.

Das bedeutet: Als erstes gilt es, den Ist-Zustand zu erheben. Was ist mein Status Quo? Dazu schauen wir uns jetzt die „Drei Säulen des Lebens“ an.

Werfen wir zunächst einen Blick auf unseren GEIST. Auf der geistigen Weltbild-Ebene sind sämtliche Muster auf bewusster und unbewusster Weise geprägt. Diese Prägungen führen dazu, dass wir Wege wählen, die entweder lebensbeja-

hend oder lebensverneinend sind. Das gilt für alle fünf großen Lebensbereiche: Beruf, Privatleben, Finanzen, Gesundheit und persönliches Wachstum.

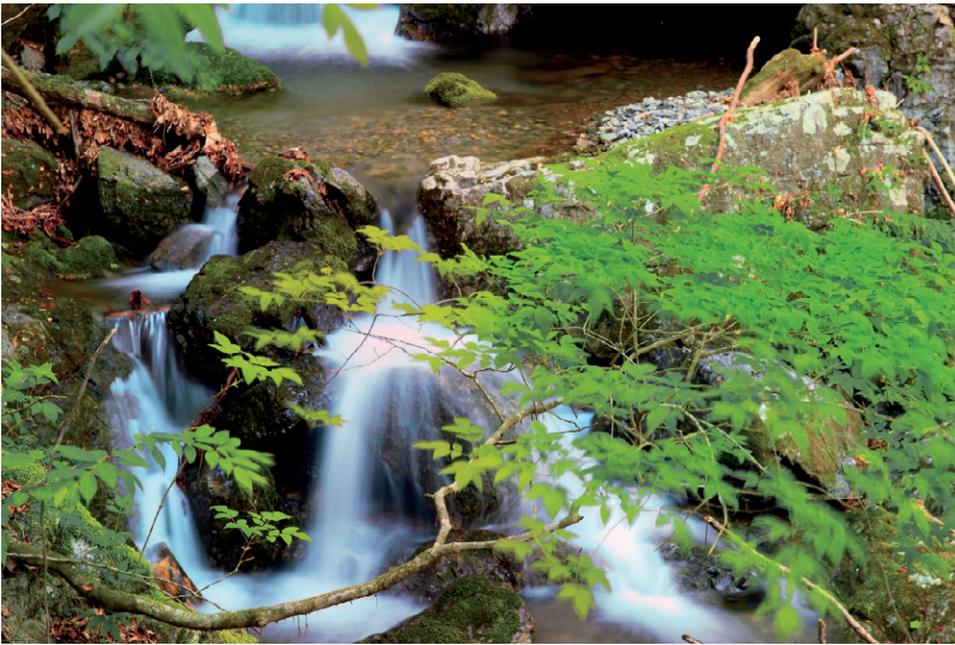
Die fünf großen Lebensbereiche

☞ **Beruf.** Unsere Muster im beruflichen Bereich erlernen wird schon sehr früh. Was und wie unsere Eltern über ihre Arbeit denken und sprechen – das alles legt den Grundstein für die Nachahmung oder die häufige Komplementärhandlung für unser späteres Verständnis der Geschäftswelt und Geschäftskultur. Weit vor unserem eigentlichen Einstieg in die Berufswelt prägen sich auch bereits Ansichten über „nur Job“ versus Beruf(-ung) ein. Vielleicht kennen Sie auch Menschen, welche in der zweiten, dritten Generation Arzt oder Anwalt geworden sind und dann plötzlich darauf kommen: „Das ist ja überhaupt nicht Meines. Es erfüllt mich nicht so, wie ich es mir erwartet hätte oder es von außen erwartet wurde.“

☞ **Partnerschaft.** Viele kennen eine erfüllte und harmonische Partnerschaft nur Made by Hollywood. Woran liegt das? Wer als Kind bei den Eltern Konflikt und Streit als ganz normal erlebt hat, der wird dieses Verhalten auch später in den eigenen Partnerschaften – >

Das Pferd und wir. Würden wir einem edlen Pferd Pommes Frites, Alkohol oder Mayonnaise geben und ihm das Rauchen beibringen? Aber warum tun so viele Menschen all das ihrem eigenen Körper an?





„Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen.“ Genauso verfolgt unsere Seele einen inneren, höheren Zweck. Stimmt dieser nicht mit unseren geistigen Zielen überein, erleben wir das Leben als nicht erfüllt.

› vielleicht in abgeschwächter Form – wiederholen. Diese unbewussten Muster verwenden wir so lange, bis wir eine schmerzhaft Trennung erleben oder ein geliebter Partner unser Verhalten hinterfragt. Oder vielleicht nie. Dann grüßt täglich das Murmeltier.

∞ **Finanzen.** Was glauben Sie, welchem Kind werden unterstützendere Ansichten zu Wohlstand und Reichtum in die Wiege gelegt: Jenem, dessen Eltern es mit Glaubenssätzen erziehen wie „Geld verdirbt den Charakter“, „Für Geld muss man hart arbeiten“ etc. – oder einem Kind aus einer Familie mit Wohlstands- und Reichtums-Bewusstsein? Wenn man in eine Bankerfamilie, wie beispielsweise die Dynastie Rothschild hineingeboren wird, die seit Generationen zu den einflussreichsten und wichtigsten Finanziers Europas zählt: Diese Kinder werden mit ganz anderen Einstellungen und Fähigkeiten im Bereich der Finanzen aufwachsen – und dadurch natürlich leichter materiellen Wohlstand herbeiführen.

Höchst spannende Studien gibt es für alle Lotto-Spieler unter uns: Diese belegen, dass die meisten Lottogewinner, ganz unabhängig von ihrer Gewinnsumme, innerhalb kürzester Zeit ihr ganzes Geld verschleudern. Schlimmer noch: Viele leben den Rest ihres Lebens in beträchtlichen Schulden. Da fragt man sich natürlich: warum? Ähnlich dem Hofnarren aus unserer Geschichte haben die unglücklichen Lottogewinner in Hinblick auf ihre Persönlichkeit die suboptimalen Strategien von ihrem „armen“ vorherigen Leben mitgenommen.

∞ **Gesundheit.** Ganz massive Probleme produzieren wir uns selber auch im Bereich der Gesundheit. Vergleichen wir dazu plakativ die Ernährung in den USA und in Asien: Wenn Sie als Kind schon Mum und Dad ständig mit Burger und Pommes in der Hand sehen, dann werden Sie ein anderes Ernährungskonzept entwickeln als ein asiatisches Kind. Diese haben, global betrachtet, ein viel gesünderes Ernährungsverhalten. Fettleibigkeit ist dort ein geringeres Thema, von den Auswirkungen wie Herzinfarkt oder Organstörungen ganz zu schweigen.

Bereits unsere Geschmacksnerven sind von uns selber programmiert und konditioniert. Unser heiß geliebtes Schnitzerl gibt es in Österreich traditionell mit Kartoffelsalat, Reis oder Pommes. Unsere deutschen Nachbarn genießen es lieber mit „Tunke“. Was schmeckt, ist also weniger Geschmacks- als Konditionierungssache.

Fazit: Unsere auf der geistigen Ebene geprägten bewussten und unbewussten Muster bestimmen die Qualität in unseren fünf großen Lebensbereichen. Und: Sie manifestieren sich auf der körperlichen Ebene.

Achten wir auf uns wie auf ein edles Rennpferd?

Die zweite große Säule ist die Beziehung zum KÖRPER. In meinen Semi-

naren stelle ich meinen Teilnehmern dazu gerne folgende Fragen:

Stellen Sie sich vor, Sie würden ein Rennpferd besitzen, das eine Million Dollar wert ist. Wie würden Sie dieses Pferd behandeln, und womit würden Sie es füttern? Mit Pommes Frites und Mayonnaise und zum Nachtschisch Mousse au Chocolât? Und würden Sie ihm Bier statt Wasser geben und ein süßes Eis mit extra viel Schlagobers statt Hafer? Würden Sie das edle Tier mit lauter Musik beschallen und nachts mit ihm durch verrauchte Lokale ziehen? Würden Sie ihm das Rauchen beibringen und ihm einen Fernseher in den Stall stellen, damit es so richtig nervös wird und schlecht schläft?

Natürlich würden Sie all diese Dinge nicht tun. Aber warum tun so viele Menschen genau dies ihrem eigenen Körper an? Weil sich unsere geistigen Konzepte auf unseren Körper auswirken.

Selbstschädigung. Wenn man sich unsere gesellschaftlich produzierten Konzepte, wie etwa im Ernährungs-, Vitalitäts- und Gesundheitsbereich, ansieht und akzeptiert, dass wir dafür verantwortlich sind, dann beginnt man auch zu verstehen. Dann wird einem klar, warum in den letzten 50 Jahren eine massiv steigende Anzahl an Herzinfarkten, Krebs, Allergien, Depressionen etc. zu verzeichnen war. Gerade bei psychischen Erkrankungen sind die Krankenstandstage in Österreich seit 2009 um satte 41 Prozent gestiegen. Da läuten die Alarmglocken!

Im Normalfall ist uns die volle Tragweite unserer selbstschädigenden Lebensweise nicht bewusst. Wir kommen erst dann ins Handeln, wenn der Schmerz schon „groß genug“ ist.

„Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen“

Die dritte große Säule ist die SEELE.

„Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen.“ In meinem neuen Buch, an dem ich gerade arbeite, beschäftige ich mich genau mit diesem Thema. Von unserer Umwelt, also von außen, erlernen wir unser Weltbild. Wir entwickeln Vorstellungen darüber, was Erfolg, was wünschens- und erstrebenswert ist – wie bereits oben erklärt. Unsere Seele allerdings verfolgt einen inneren, einen höheren Zweck.

Bei meinem fünfwöchigen Aufenthalt im vergangenen Sommer auf Hawaii habe ich von Schamanen gelernt, dass wir alle mit einer bestimmten Mission geboren wurden. Wir alle kennen den Begriff des Karma, doch selten fragen wir uns nach der wahren Bedeutung. Die Schamanen erzählen dazu das Beispiel aus der Urbibel, in dem Jesus einen Blindgeborenen heilt:

Jesus weist den Blinden an, sieben Mal zu einer Heilquelle zu gehen und sich dort die Augen zu waschen. Auf die Frage seiner Jünger nach dem Warum antwortet Jesus: Dieser Blinde hat in einem früheren Leben seinen Bruder blenden lassen. Er hat sich dadurch Schuld aufgeladen. Um diese Schuld zu sühnen, hat er sich dazu entschlossen, blind auf die Welt zu kommen. So erfährt er am eigenen Leib, wie sich sein Bruder damals gefühlt hat.

Dieser Vorgang ist nun beendet. Durch Sühne, Kompensation und Opfer wurde die Tat ausgeglichen und Heilung durch Vergebung, Auflösung und Erlösung ermöglicht. Die Eltern des Blindgeborenen hatten in einem früheren Leben Blinden die Tür verschlossen. Dadurch haben auch sie Schuld auf sich geladen und um dies zu sühnen, sich dazu „entschieden“, in einem neuen Leben ein blindes Kind zu zeugen und aufzuziehen.

Karma entsteht also dadurch, dass wir das, was im vorigen Leben passiert ist, mitnehmen, ohne es auf der geistigen

Ebene zu verstehen, ohne uns daran erinnern zu können.

Warum wir das Leben als nicht erfüllt erleben

„Irgendetwas fehlt“. Das heißt, wenn der innere höhere Zweck unserer Seelenbewegung nicht mit unseren geistigen Zielen übereinstimmt, erleben wir das Leben als nicht erfüllt. Dann ist man an einem Punkt des Lebens angelangt, an dem sich das Gefühl nicht mehr verdrängen lässt, dass „irgendetwas fehlt“. Man hat es gesellschaftlich und beruflich vielleicht zu Anerkennung und Erfolg gebracht, aber es erfüllt einen nicht. Der Impuls kommt hoch: Das kann doch nicht alles gewesen sein, das Leben muss doch mehr zu bieten haben! Und manche von uns resignieren und trösten sich: Man kann halt nicht alles haben, was man will.

Um ein erfülltes Leben zu leben, gilt es also, seine Seelenmission zu finden, seinen Geist zu reflektieren und sich von negativen Limitierungen zu befreien.

Dazu schauen wir uns in der nächsten Ausgabe unter dem Titel „Die Macht des Unterbewusstseins“ den zweiten Weg zu einem erfüllten Leben an. ☺

Erfüllt leben. Voraussetzung dafür ist, dass wir unsere Seelenmission finden und uns von negativen Limitierungen befreien.



Schluss mit Schlappl



Florabio® Kräuterblut®-Saft ist ein Eisen- und Vitamin-Elixir zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

Besonders empfehlenswert für Frauen, vor allem für Schwangere und Stillende.



Ohne Alkohol, Konservierungsstoffe, Farbstoffe oder künstliche Aromen, frei von Laktose.

Mit natürlichen Kräuterextrakten für eine gute Magen-Darm-Verträglichkeit.

In Apotheken, Reformhäusern & Drogerien.

Wollten Informationen bei
gehört: Gesundheit@produkt.at,
Tel: 0512/29 40 02, www.gehört.at
oder auf www.florabio.at