

Für Verbraucher empfohlen vom



## **Buch-Tipp 50Plus: Ich will ja loslassen...**

Die bekannte Schauspielerin Ina Rudolph erzählt, wie sich ihr Leben mit THE WORK verändert hat und wie auch wir mit unseren Gedanken Frieden schließen können. Mein Chef ist unzufrieden mit mir. Ich werde krank werden. Mein Partner wird sich von mir trennen. Mein Kind wird einen Unfall haben. Meine Mutter lehnt mich ab. Wir alle belasten uns mit solchen Befürchtungen. Doch sie treten nur selten wirklich ein. Im Gegenteil: Viele lösen sich in Luft auf. Obwohl uns das Leben zeigt, dass wir uns oft grundlos quälen, halten wir unsere zermürenden Gedanken für wahr. Und auch ohne dass die schlimmen Ereignisse eintreten, spüren wir die Wirkung unserer negativen Gedanken: Wir sind traurig, mutlos oder wütend. Wie wäre das Leben ohne unsere falschen Annahmen? Ohne unser vermutetes Unheil? Wie können wir unsere grämende Einbildung abschalten oder gar nicht erst aufkommen lassen?

Ein effektiver Weg, um das Loslassen zu lernen, ist THE WORK, die berühmte und radikale Methode zur Selbsterkenntnis von Byron Katie. Authentisch und berührend macht Ina Rudolph Mut: Auch wir können lernen, unsere Unheil vorausahnenden Gedanken zu beenden und zu einem glücklichen Leben finden.

Für die bekannte Schauspielerin Ina Rudolph begann, als sie auf THE WORK stieß, ein tiefer Veränderungsprozess. In lebendigen und berührenden Geschichten erzählt sie von ihren Erfahrungen mit THE WORK: Wie sich ihre Freundschaften, die Beziehung zu ihrem Lebenspartner und ihrer Tochter und auch ihre berufliche Situation nach und nach veränderten. Wie sie lernte, durchs Leben zu gehen, ohne zu wissen, was als nächstes geschieht. Die Realität bleibt dieselbe, doch sie fühlt sich ganz anders an. Ein berührendes Buch, das Mut macht, einen neuen Blick auf das Leben zu werfen und das zeigt, wie man zu einem wirklich schönen Leben gelangt. In meinen Vorträgen wird immer wieder die Frage gestellt, wie sich das Leben verändert, wenn man seine Gedanken hinterfragt. Wenn man sich besser versteht und mit seinen Gedanken Frieden schließt. Genau das möchte ich in diesem Buch erzählen. Ich arbeite seit zehn Jahre mit THE WORK und habe Geschichten aufgeschrieben, wie THE WORK mein Leben verändert hat. Meine Beispiele veranschaulichen ganz konkret die Methode und mit meinen Tipps kann jeder sein Leben verbessern.

Lesen Sie ein Interview: 12 Fragen an Ina Rudolph

**Wann sind Sie das erste Mal mit THE WORK in Kontakt gekommen? Hatten Sie zu diesem Zeitpunkt ein besonders gravierendes Problem in Ihrem Leben?**

**Ina Rudolph:** Als ich dreißig war, erschien mir mein Leben kompliziert. Menschen waren leicht verletzbar, gekränkt oder nie zufrieden. Es wimmelte nur so von Fettnäpfchen. Im Arbeits-bereich musste ich, um weiter Arbeit zu bekommen, "Freundschaften" mit Menschen pflegen, mit denen ich gar nicht befreundet sein wollte. So richtig wohl fühlte ich mich nur, wenn ich alleine war. Allerdings loderte in mir ein kleines Flämmchen, das daran glaubte, dass es das schöne Leben irgendwo gibt. Dass ich es nur finden müsste. So habe ich mich auf den Weg gemacht.

**Oftmals planen wir gedanklich weit voraus. Selbst bei neuen Erfahrungen, die wir gern sammeln möchten, wissen wir bereits im Vorfeld, was wir lernen möchten. Funktioniert das?**

**Ina Rudolph:** Ich glaube, dass es hilfreich ist, so offen wie möglich zu sein, wenn ich neue Erfahrungen sammeln möchte. Ansonsten könnte es sein, dass ich das Neue aussperre und wieder nur wahrnehme, was ich eh schon kenne.

**Entstehen wirklich alle Probleme im Kopf? Was ist, wenn jemand schwer erkrankt? Kann auch dann die Methode von Byron Katie helfen und demjenigen neuen Lebensmut zusprechen?**

**Ina Rudolph:** Niemand möchte schwer krank sein und für viele ist so eine Krankheit eine Katastrophe. Wenn sie jedoch einmal da ist, hilft mir Entspannung und Liebe sicher mehr, als Stress und Ärger. Alle belastenden Gedanken über die Krankheit, die ich habe, werden mich stressen. In diesem Zustand halten meine Muskeln fest, der Blutdruck steigt, mein Atem ist flach. Mit Stress behindere ich einen möglichen Heilungsprozess. Loslassen kann ein Weg zur Heilung sein. Aber auch die stressigen Gedanken darüber, was geschieht, wenn man stirbt, oder wie es für andere sein wird, wenn man nicht mehr ist, sind nur Gedanken. Kann ich wirklich wissen, dass meine Kinder ohne mich nicht liebevoll aufwachsen? Kann ich wissen, dass mein Partner leiden wird? Wenn ich das glaube, kann das Panik hervorrufen. Wenn ich das nicht glaube, habe ich mehr Chancen auf Frieden. Und ich sage nicht: "Glauben Sie an dies und an jenes nicht." Mit 'THE WORK' findet jeder seine eigene Weisheit. Das finde ich so wunderbar an der Methode. Ich helfe Ihnen lediglich, Ihre eigenen Antworten zu finden.