

JACK CANFIELD
MARK VICTOR HANSEN
AMY NEWMARK
Hühnersuppe für die Seele



Buch

Auch viele Jahre nach Erscheinen des ersten Bandes begeistern die zeitlosen Geschichten in »Hühnersuppe für die Seele« Menschen weltweit und werden von immer neuen Generationen von Lesern entdeckt. Die Erzählungen von Autoren wie Deepak Chopra, Gabrielle Bernstein oder Don Miguel Ruiz inspirieren uns, ein besserer Mensch zu werden, unser Potenzial voll auszuschöpfen und Hindernisse zu überwinden. Sie machen Mut, regen zum Nachdenken an und zeigen, dass wir mit unseren Sorgen und Problemen nicht allein sind.

Autoren

Jack Canfield zählt zu den führenden Persönlichkeitstrainern der USA und entwickelt seit über 40 Jahren psychologische Konzepte, u. a. zur Stärkung des Selbstvertrauens. Seine »Hühnersuppe für die Seele«-Bände werden in 47 Ländern von Millionen begeisterter Menschen jeden Alters gelesen.

Mark Victor Hansen ist Karriereberater, Bestsellerautor und Co-Autor von »Hühnersuppe für die Seele«. Er lehrt Verkaufsstrategien und Persönlichkeitsentwicklung. Seine Seminare befähigen die Teilnehmer, ihre Talente im Berufs- und Privatleben optimal einzusetzen.

Amy Newmark ist die Verlegerin, Cheflektorin und Co-Autorin Dutzender »Hühnersuppe für die Seele«-Bücher.

Jack Canfield; Mark Victor Hansen;
Amy Newmark

Hühnersuppe für die Seele

Geschichten,
die das Herz erwärmen

*Aus dem Amerikanischen
von Christiane Radünz und Ulla Rahn-Huber*

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel
»Chicken Soup for the Soul. 20th Anniversary Edition:
All Your Favorite Original Stories Plus 20 Bonus Stories for the Next
20 Years« bei Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die mit einem * versehenen Kapitel wurden von Ulla Rahn-Huber
übersetzt, alle anderen Kapitel von Christiane Radünz.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

7. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2020

© 2020 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktivsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Originalausgabe: © 2013 by Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC.

Lektorat: Judith Mark, Freiburg

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

JG · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22303-9

www.goldmann-verlag.de



Inhalt

Vorwort von Heidi Krupp*	11
Einführung	17
Jack Canfield Wie alles begann*	20

1. Über die Liebe

Mark V. Hansen Meine Seelenpartnerin*	31
Deepak Chopra Der Geist der Liebe*	42
<i>Eric Butterworth</i> Liebe: die einzig schöpferische Kraft	48
<i>Bobbie Probst</i> Alles, woran ich mich erinnere	50
<i>Patty Hansen</i> Herzenslied	53
<i>Barry und Joyce Vissell</i> Wahre Liebe	55
<i>Jack Canfield und Mark V. Hansen</i> Der umarmende Richter ..	57
<i>Jack Canfield</i> Das könnte hier nicht passieren?	61
<i>Helice Bridges</i> Wer du bist, verändert etwas	64
<i>Jack Canfield und Mark V. Hansen</i> Einer nach dem anderen ..	67
<i>Bennett Cerf</i> Das Geschenk	69
<i>Dan Clark</i> Ein Bruder wie er	70
<i>Dan Millman</i> Über den Mut	72

<i>Joe Batten</i> Big Ed	74
<i>Art Buchwald</i> Die Liebe und der Taxifahrer.....	78
<i>John W. Schlatter</i> Eine einfache Geste.....	81
<i>Hanoch McCarthy</i> Das Lächeln	83
<i>Mark Victor Hansen</i> Amy Graham	86
<i>Jo Ann Larsen</i> Eine Geschichte zum Valentinstag.....	89
<i>Alan Cohen</i> Carpe diem!.....	92
<i>Stan Dale</i> Ich kenne dich, du bist wie ich!	98
<i>Jack Canfield und Mark V. Hansen</i> Bopsy.....	102
<i>Dan Clark</i> Welpen zu verkaufen	106

2. Sich selbst lieben lernen

<i>Kris Carr</i> Meine innere Ärztin*	111
<i>Robert Holden</i> Alles stimmt mit dir*	116
<i>Mastin Kipp</i> Der weise Mönch*	120
<i>Lori Deschene</i> Meine Schwester, meine Freundin*	125
<i>Jack Canfield</i> Der goldene Buddha	128
<i>Anonym</i> Fang mit dir selbst an	131
<i>Dallas Morning News</i> Nichts als die Wahrheit.....	132
<i>Anonym</i> Alle Male gedeckt	133
<i>Bobbie Probst</i> Die Obdachlose	134
<i>Bernard Gunther</i> Verantwortung*.....	136
<i>Chérie Carter-Scott</i> Regeln für das Menschsein	139

3. Über die Elternschaft

Darren Hardy	Trainingslager*	143
Eric Handler	Sieh das Wunder!*	146
<i>Dorothy L. Nolte</i>	Kinder lernen, was sie leben	151
<i>George H. Reavis</i>	Die Schule der Tiere	154
<i>Victor Nelson</i>	Berührt	156
<i>Victor B. Miller</i>	Ich liebe dich, Sohn	159
<i>Patricia Fripp</i>	Was du bist, ist so wichtig wie das, was du tust ..	162
<i>Michael Murphy</i>	Die perfekte amerikanische Familie	163
<i>Gene Bedley</i>	Sag es!	168
<i>Bobbie Gee</i>	Ein Vermächtnis der Liebe*	172

4. Über das Lernen

Mehmet Oz	Beherrschte Arroganz*	177
Robert Holden	Ich bin Glück*	180
Nick Ortner	Ein Licht in der Dunkelheit*	182
Don Miguel Ruiz	Gespräche mit meinem Großvater*	185
<i>Frank Trujillo</i>	Eine Zukunft für mich aufbauen	189
<i>Everett Shostrom</i>	Ich mag mich jetzt	190
<i>Helen P. Mroska</i>	All die guten Dinge	191
<i>Pablo Casals</i>	Du bist ein Wunder	196
<i>John Holt</i>	Wir lernen durchs Tun	197
<i>Anonym</i>	Die Hand	198
<i>Helen E. Buckley</i>	Der kleine Junge	199
<i>John W. Schlatter</i>	Ich bin Lehrer	204

5. Lebe deinen Traum

Tory Johnson	Herrin über mein eigenes Schicksal*	209
<i>Michele Borba</i>	Ich glaube, ich kann es!	214
<i>Chick Moorman</i>	Ruhe in Frieden: das Begräbnis des »Ich kann nicht«	217
<i>Bob Proctor</i>	Die 333-Geschichte	222
<i>Anthony Robbins</i>	Es gibt keine Lieferwagen*	225
<i>Jack Canfield und Mark V. Hansen</i>	Frag, frag, frag	230
<i>Hanoch McCarty</i>	Hat die Erde für dich gebebt?	233
<i>Mark V. Hansen</i>	Tommys Autoaufkleber	235
<i>Rick Gelinas</i>	Wenn du nicht bittest, bekommst du nichts – aber wenn du bittest, bekommst du	240
<i>Peggy Mann (Adaption)</i>	Rick Littles Suche	244
<i>Edward J. McGrath junior</i>	Der Zauber des Glaubens	249
<i>Glenna Salsbury</i>	Glennas Zielebuch	250
<i>John Goddard</i>	Noch ein Häkchen auf der Liste	253
<i>Jack Canfield</i>	Passt auf, Schätzchen, ich bin euer Lover!	258
<i>Virginia Satir</i>	Jeder hat einen Traum	262
<i>Jack Canfield</i>	Folge deinem Traum	265
<i>Florence Littauer</i>	Die Zigarrenkiste	268
<i>Nido Qubein</i>	Ermutigung	272
<i>Bob Moawad</i>	Walt Jones	273
<i>Theodore Roosevelt</i>	Sind Sie stark genug, um Kritik zu verkraften?	278
<i>Patty Hansen</i>	Riskieren	279
<i>Price Pritchett</i>	Probier was anderes!*	281
<i>Karl Albrecht und Ron Zenke</i>	Service mit einem Lächeln	284

6. Hindernisse überwinden

<i>MK Asante</i> Das leere Blatt*	287
<i>Viktor E. Frankl</i> Hindernisse	290
<i>Jack Canfield und Mark V. Hansen</i> Denken Sie mal darüber nach	291
<i>Gary Smith</i> John Corcoran – der Mann, der nicht lesen konnte	294
<i>Anonym</i> Abraham Lincoln gab nicht auf	298
<i>Danielle Kennedy</i> Lektion eines Sohnes	300
<i>Dottie Walters</i> Scheitern? Nein! Nur vorübergehende Rückschläge	304
<i>David B. Campbell</i> Damit ich kreativer werden kann, warte ich auf	309
<i>Jack Canfield</i> Jeder kann etwas	313
<i>Jack Canfield und Mark V. Hansen</i> Ja, du kannst es	316
<i>Mark V. Hansen</i> Lauf, Patti, lauf	319
<i>Burt Dubin</i> Die Macht der Entschlossenheit	322
<i>Roy Campanella</i> Glaube	325
<i>Jack Canfield und Mark V. Hansen</i> Sie rettete 219 Leben	327
<i>Mark V. Hansen</i> Werden Sie mir helfen?	331
<i>Hanoch McCarty</i> Nur noch einmal	334
<i>Bob Richards</i> Um dich her ist Größe – nutze sie	336

7. Gesammelte Weisheit

<i>Anthony Robbins</i> In einem Herzschlag*	341
<i>Michael Bernard Beckwith</i> Die Verbindung kappen, um in Verbindung zu sein?*	346
<i>Gabrielle Bernstein</i> So werden Sie schlechte Angewohnheiten los*	349
<i>Amy Newmark</i> Die beiden allertraurigsten Worte*	352
<i>Florence Littauer</i> Du hast ein Geschäft ausgehandelt!	356
<i>Jeffrey Michael Thomas</i> Nimm dir einen Moment Zeit, um wirklich zu sehen	359
<i>Nadine Stair</i> Wenn ich mein Leben noch einmal zu leben hätte	363
<i>Dan Millman</i> Sachi	365
<i>Elizabeth Gawain</i> Das Geschenk des Delfins	366
<i>Myra B. Welch</i> Die Berührung durch des Meisters Hand	368
Nachwort von Amy Newmark*	371
Die Autoren der neuen Geschichten*	377
Die Autoren der Originalgeschichten*	383
Unsere Autoren*	393
Dank von Amy Newmark*	397
Für ein besseres Leben – Tag für Tag*	399
Schicken Sie uns Ihre Geschichte*	401
Abdruckgenehmigungen*	402



Vorwort

Praktisch jeder ist heute ein Geschichtenerzähler. Jetzt, wo die sozialen Medien jedem eine Stimme verleihen, kann jeder eine Plattform finden, und viele nutzen diese Chance auch. Unsere Neuigkeiten noch im Moment des Geschehens zu verbreiten ist auf Twitter, Facebook, Pinterest und in den diversen Blogs die Norm. Wir bekommen nicht nur mit, wenn unsere Freundin ein Baby zur Welt bringt – wir können ihr live dabei zuschauen, und die ersten Säuglingsfotos stehen eine Minute nach der Geburt im Netz. Wir wissen, was es bei Freunden, Familienmitgliedern und Promis zum Abendessen gibt, dass sie einen neuen Job an Land gezogen haben oder in die Reha gehen. Wir *erwarten*, dass alles geteilt wird.

Was einmal persönlich war, ist inzwischen öffentlich – manchmal ist das gewollt, manchmal nicht. Intimitäten werden im Reality-TV und im Geplauder von Blogs ausgebreitet, und wir schnappen sie in der ultimativen Wissensbox Twitter auf, komprimiert auf maximal 140 Zeichen. Über solche Medien holen wir uns nicht nur die Neuigkeiten und den Klatsch, wir wickeln über sie auch unsere Kontakte ab und versuchen, uns mit ihrer Hilfe die Welt zu erklären. Doch inmitten dieser ganzen Vernetzung laufen wir Gefahr, uns selbst zu verlieren.

Geschichten waren und sind von jeher ein wunderbares Medium zur Vermittlung von Rat und Weisheit, aber sie müs-

sen fundiert und mit Bedacht gewählt werden ... und es muss eine wirklich brauchbare Botschaft darin stecken. Und genau hier kommt *Hühnersuppe für die Seele* ins Spiel. Wie ein wohlmeinender, weiser Freund und Helfer bringt es uns Geschichten nahe, die unser eigenes Leben und das von anderen verändern werden.

Als der erste Band von *Hühnersuppe für die Seele* vor zwanzig Jahren erschien, fingen Selbsthilfebücher gerade an, populär zu werden. Wenn Autoren und Referenten damals überhaupt von sich selbst erzählten, taten sie es in der dritten Person, oder sie griffen auf die Erlebnisse anderer zurück oder verwendeten Metaphern und Allegorien, um den Leuten ihre Methoden zu erklären und ihnen aufzuzeigen, wo und wie sie ihr Leben verbessern könnten. Persönliches? Darüber wurde hinter verschlossenen Türen im Therapiezimmer gesprochen. Ja, es gab Selbsthilfefraktionen für alles Mögliche, vom Abnehmen über den Umgang mit Süchten bis hin zur Trauerarbeit, aber sich auf Papier zu offenbaren – schwarz auf weiß, sodass andere es lesen und weitergeben konnten – und damit öffentlich zu machen, was hinter verschlossenen Türen gesagt worden war? Eher nicht.

Hühnersuppe für die Seele hat das alles verändert. Mit den darin enthaltenen Ich-Geschichten und Lektionen hat es uns erlaubt, uns selbst mehr zu öffnen und zu akzeptieren. Es eröffnete Selbsthilfebüchern eine neue Perspektive und war in der Welt der Ratgeberliteratur seiner Zeit weit voraus. Diesen Geschichten ist es zu verdanken, dass sich die Menschen heute – und dies gilt insbesondere für die Vordenker, an die wir uns auf der Suche nach Inspiration, Erlösung und Selbsterkenntnis wenden – in aller Öffentlichkeit und ungeachtet der äußeren Umstände verletzlich zeigen. Sie beziehen daraus innere Stärke, und mit ihrer Bereitschaft, von eigenen Erlebnissen zu erzählen, ermutigen sie ihr Publikum, ebenfalls zu sich zu stehen. Mittlerweile sind wir für all dies offen – zum Glück!

Mir jedenfalls ist es so ergangen. *Hühnersuppe für die Seele* hat mich auf dem Weg ins Erwachsenenleben begleitet. Als ich es zum ersten Mal las, war ich 26 und arbeitete bei ABC News 20/20 als Werbeassistentin und Co-Produzentin mit und für Barbara Walters. Ich liebte meinen Job, war mir aber nicht sicher, wohin ich mich beruflich wirklich entwickeln wollte. Ich überlegte, mich als Publizistin selbstständig zu machen und stand an einem Scheideweg. Ich brauchte Rat und Hilfe, um meine Gefühle zu verstehen, und musste mir Klarheit verschaffen. Darum fing ich zu lesen an, und *Hühnersuppe für die Seele* war eines der Bücher, die mir damals in die Hände fielen.

Ich erinnere mich an jede einzelne Geschichte in diesem ersten Band der Serie und habe sie im Laufe der Zeit allesamt weiter-erzählt oder daraus zitiert. Als ich Tony Robbins' Thanksgiving-Geschichte las, fasste ich den Entschluss, mit ihm zusammenzuarbeiten, eine Idee, die ich tatsächlich realisierte. Heute arbeite ich nicht nur mit ihm, sondern Dutzenden anderer beeindruckender Vordenker des 21. Jahrhunderts zusammen, die mich täglich aufs Neue beglücken und inspirieren.

Wie die meisten Menschen habe auch ich das permanente Bedürfnis, mein Leben zu verbessern, und ich möchte – nein, ich muss – diese Geschichten hören und mich dann fragen: »Wie kann ich durch die Erkenntnis, die darin steckt, besser werden?« Auf diese Weise hat mich *Hühnersuppe für die Seele* motiviert, mehr zu tun, um die Welt zu verändern und sie zu einem glücklicheren, lebenswerteren Ort zu machen, und auch dazu, meine eigenen Geschichten zu erzählen, von Schwierigkeiten im Job über die Probleme bei der Geburt meines Babys bis hin zu dem wunderbaren, verrückten Leben, das ich in der Medien- und Verlagswelt führe. Ich mache es für mich und um anderen zu helfen.

Als Amy Newmark, Herausgeberin, Co-Autorin und Cheflektorin bei dem in den USA eigens für *Hühnersuppe für die Seele*

gegründeten Verlag, mich bat, ihr bei der Überarbeitung der Originalausgabe des ersten Bandes für eine Jubiläumsedition zu helfen, war ich begeistert. Nun habe ich Gelegenheit, das Gute, das mir widerfahren ist, auf meine eigene Weise zurückzugeben, sodass die nächste 26-jährige Berufsanfängerin vielleicht auch eine kleine Orientierungshilfe findet.

Es ist mir eine Ehre, das Vorwort für diese überarbeitete Neuausgabe von *Hühnersuppe für die Seele* zu schreiben. Ich habe auch bei der Auswahl der zwanzig neuen Geschichten mitgewirkt, die Sie in diesem Band finden und die wir meinen alten Lieblingsgeschichten aus dem Original-Bestseller hinzugefügt haben. Viele davon stammen von meinen Klienten und Freunden aus der Top-Riege der Selbsthilfebranche, und ich bin mir sicher, dass diese Vordenker des 21. Jahrhunderts Sie mit ihren Erzählungen inspirieren werden, sodass *Hühnersuppe für die Seele* weitere zwanzig Jahre relevant bleiben, Hilfestellung geben und ein absoluter Lesegenuss sein wird!

Es ist mir eine große Freude, Ihnen diese Menschen und ihre Geschichten präsentieren zu dürfen. Ich liebe sie alle von Herzen. Manche Namen sind so bekannt, dass es keiner Vorstellung bedarf, denn sie helfen Menschen seit Jahren auf ihrem Sinnfindungsweg: Deepak Chopra, Tony Robbins und Dr. Oz (die jeweils einen Originalbeitrag für dieses Buch geliefert haben) sowie Don Miguel Ruiz, Autor des internationalen Bestsellers *Die vier Versprechen*.

Bei anderen handelt es sich um neue Stimmen, die Ihnen, so bin ich überzeugt, im Laufe der Jahre zu alten Freunden werden dürften: Darren Hardy, Herausgeber des Magazins *SUCCESS*, der sich ein Multimillionen-Dollar-Imperium geschaffen hat und Menschen, die es ihm gleichzutun versuchen, als Mentor zur Verfügung steht; Eric Handler, Verleger und Mitbegründer des Blogs *Positively Positive*, der täglich Millionen von Menschen in-

spiriert, im Leben aus dem Vollen zu schöpfen; Gabrielle Bernstein, die mit ihrer Mut machenden Geschichte über die Überwindung ihrer eigenen Sucht den Grundstein für eine Karriere als Bestsellerautorin und Frauenaktivistin gelegt hat; die Krebsüberlebende und Gesundheitsexpertin Kris Carr, die einige un-nachahmliche Bücher geschrieben hat; Mastin Kipp, der mit seiner Webseite *The Daily Love* ebenso wie mit seinen E-Mails und Tweets Seelennahrung für eine neue Generation anbietet; und Lori Deschene, die unglaubliche Stimme hinter der schlichten Weisheit des »kleinen Buddha«.

Ebenfalls mit von der Partie sind der Autor und Priester Reverend Michael Beckwith, Gründer des überkonfessionellen *Agape International Spiritual Center* in Kalifornien; der Dichter und gefeierte Autor von vier Büchern, MK Asante, den CNN als »meisterhaften Geschichtenerzähler« preist; Nick Ortner, der sich als Autor und CEO von *Tapping. Leben ohne Stress* einem stressfreien Leben widmet; Robert Holden aus Großbritannien, dessen Gedanken zu den Themen Positivität, Spiritualität und Glück Eingang in mehrere Bücher und zwei BBC-Dokumentationen gefunden haben; und Tory Johnson, die mit ihren Büchern und regelmäßigen Auftritten bei der ABC-Show »Good Morning America« ein Millionenpublikum erreicht. Und natürlich wäre diese neue Ausgabe ohne Geschichten von den Begründern der Serie, Jack Canfield und Mark Victor Hansen, und ihrer Herausgeberin und Kreativchefin Amy Newmark nicht komplett.

Jede Einzelne dieser Leitfiguren weiß, was es heißt, den Schutzschild fallen zu lassen, sich verletzlich zu zeigen und eine persönliche Geschichte preiszugeben, die unseren Lesern wirklich weiterhilft. Sie reihen sich in die Liste der Autoren des Originalbuches ein und tragen dazu bei, dass wir auch diese Neuauflage von *Hühnersuppe für die Seele* stets in Reichweite haben möchten, in der Handtasche oder im Aktenkoffer, auf dem Nachttisch und

mittlerweile auch auf dem iPad oder dem Kindle, um sie im Fall des Falles jederzeit griffbereit zu haben.

Es ist interessant, dass der Titel »Hühnersuppe für die Seele« weltweit zu funktionieren scheint, in den Dutzenden von Ländern, in denen eine übersetzte Fassung erschien und millionenfach verkauft wurde, behielt man den Titel meist eins zu eins bei. Die Vorstellung von Hühnersuppe als wohltuend für Körper und »Seele« scheint universell verbreitet zu sein. Hühnersuppe ist mehr als Nahrung: Sie ist, was einem die Mama einflößt, wenn man krank ist; sie ist das ultimative Wohlfühlessen; sie wird von Ärzten zur Stärkung von Körper und Nerven empfohlen. Es geht weder um Hühner noch um Suppe – es geht um Trost und Zuwendung und darum zu wissen, dass jemand da ist, der für uns sorgt.

Genau das ist das tiefere Anliegen von *Hühnersuppe für die Seele*. Im Vordergrund steht der »seelische Nährwert« der Geschichten, die uns Zuspruch geben und uns guttun und uns die Kraft verleihen, selbst wieder ein paar neue Geschichten zu erleben. Die Bücher sind wie ein Rezept, das Leben zu genießen, das Beste aus uns zu machen und unsere Entdeckungen mit den Menschen zu teilen, die uns wichtig sind – selbst wenn wir ihnen vielleicht noch gar nicht begegnet sind.

Heidi Krupp



Einführung

Wir wissen alles, was wir wissen müssen, um das unnötige emotionale Leid zu beenden, das viele Menschen gegenwärtig erfahren. Hohe Selbstachtung und persönliche Wirksamkeit sind für jeden erreichbar, der sich die Zeit nimmt, danach zu streben.

Es ist schwierig, den Geist einer lebendigen Darbietung in das geschriebene Wort zu übertragen. Geschichten, die wir Tag für Tag erzählen, mussten fünfmal umgeschrieben werden, um auf dem Papier genauso zu wirken wie in der lebendigen Erzählung. Wenn Sie diese Geschichten lesen, vergessen Sie bitte alles, was Sie jemals über Schnell-Lesemethoden gelernt haben. Lassen Sie sich Zeit!

Hören Sie die Worte sowohl mit dem Herzen als auch mit dem Verstand. Kosten Sie jede Geschichte aus. Lassen Sie sich von ihr berühren. Fragen Sie sich: Was erweckt sie in mir? Was legt sie mir für mein Leben nahe? Welches Gefühl oder welche Reaktion ruft sie in meinem Innern hervor? Lassen Sie sich auf eine persönliche Beziehung mit jeder Geschichte ein.

Einige Geschichten werden eindringlicher zu Ihnen sprechen als andere. Einige haben eine tiefere Bedeutung. Über einige werden Sie weinen müssen. Über andere werden Sie lachen müssen. Einige werden Ihnen ein warmes Gefühl vermitteln. Einige mögen Ihnen ins Auge springen. Es gibt keine einzige richtige Reaktion. Es gibt nur Ihre Reaktion. Lassen Sie es geschehen, lassen Sie es zu.

Beeilen Sie sich nicht mit dem Buch. Nehmen Sie sich Zeit. Genießen Sie es. Kosten Sie es aus. Lassen Sie sich mit Ihrem ganzen Wesen darauf ein. Es repräsentiert Tausende von Stunden der Auswahl aus dem »Besten vom Besten« und Erfahrungen aus vierzig Jahren.

Für diese Jubiläumsausgabe haben wir die Originalausgabe von *Hühnersuppe für die Seele* um zwanzig neue Geschichten erweitert. Sie finden sie jeweils am Kapitelanfang, und im Inhaltsverzeichnis sind sie fett gedruckt. Unter den Autoren sind einige der besten zeitgenössischen Vordenker, und wir freuen uns, die Originalsammlung mit ihrer Weisheit und ihren Einsichten bereichern zu können. Wir sind überzeugt, dass diese Neuausgabe von *Hühnersuppe für die Seele* in den kommenden zwanzig Jahren ebenso wenig an Gültigkeit verlieren wird wie das Original in den vergangenen zwanzig Jahren.

Und zum Schluss: Ein Buch wie dieses zu lesen ist ein bisschen, wie sich zu einem Essen zu setzen, das nur aus Desserts besteht. Es mag ein bisschen zu schwer sein. Es ist ein Essen ohne Gemüse, Salat oder Brot. Es hat viel Substanz und sehr wenig Beiwerk.

Wenn Sie sich veranlasst fühlen, eine Geschichte mit anderen zu teilen, tun Sie es. Wenn eine Geschichte Sie an jemanden erinnert, rufen Sie den Menschen, an den sie Sie erinnert, an und erzählen Sie ihm die Geschichte. Machen Sie diese Geschichten zu Ihren eigenen und lassen Sie sich davon anregen. Sie sind dazu gedacht, Sie zu inspirieren und zu motivieren.

Bei vielen dieser Geschichten sind wir der Originalquelle nachgegangen und haben die Autoren gebeten, sie in ihren eigenen Worten aufzuschreiben oder zu erzählen. Viele dieser Geschichten sprechen mit ihrer Stimme, nicht mit unserer. Wir haben bei jeder Geschichte, wenn möglich, die Originalquelle angegeben. Für alle Texte aus der Feder von Referenten- und Trainerkollegen

haben wir am Ende des Buches ein separates Autorenverzeichnis mit aufgenommen. Ebenfalls in einem separaten Verzeichnis finden Sie die Biografien der neuen Autoren.

Wir hoffen, Sie werden beim Lesen dieses Buches so viel Freude haben, wie wir sie beim Schreiben hatten.



Wie alles begann

Ich bin mein Leben lang Lehrer gewesen – anfangs an der Highschool und seit nunmehr vierzig Jahren als Referent und Trainer im Bereich Persönlichkeitsentwicklung. Ich bin viel auf Reisen. Oft bin ich zwei Wochen im Monat im Flugzeug von einer Stadt zur anderen unterwegs, um meine Tagesworkshops oder einwöchigen Kurse zu halten.

Eins habe ich früh begriffen: Wenn du willst, dass sich die Leute einen Gedankengang oder ein Prinzip merken, musst du deinen Vortrag mit emotional ansprechenden Geschichten untermauern. Und so war ich immer auf der Suche nach geeigneten Geschichten, um meine Seminarinhalte lebendig zu vermitteln: wie wichtig es ist, aus der Liebe heraus zu leben, an sich selbst und die eigenen Träume zu glauben, immer der Stimme des Herzens zu folgen, auf die eigene Intuition zu vertrauen, sich hohe Ziele zu stecken, Hindernisse zu überwinden und niemals das Träumen aufzugeben. Im Laufe der Zeit kam eine schöne Sammlung zusammen.

1991 passierte dann etwas Merkwürdiges. Eines Tages fragte mich jemand aus heiterem Himmel: »Steht diese Geschichte, die Sie erzählt haben, in einem Buch? Ich meine die von dem Pfadfinderinchen, das in einem Jahr 3526 Schachteln Pfadfinderkekse verkauft hat. Meine Tochter muss sie unbedingt lesen.« Und nur einen Tag später fragte jemand anders: »Diese Geschichte von dem Jungen und dem kleinen Hund – haben Sie

die aus einem Buch? Ich muss sie unbedingt meinem Sohn vorlesen.« Einen ganzen Monat lang ging es täglich so weiter. »Ich muss meinen Mitarbeitern die Geschichte von dem Jungen vorlesen, dem sie ein Bein abgenommen haben und der zum Tennistar wurde. Ich muss ihnen zeigen, dass es wirklich keine Ausrede gibt, im Leben nicht sein Bestes zu geben.« »Die Geschichte von dem Jungen, der bei einem Unfall schwere Verbrennungen erlitt – ist die irgendwo zu kriegen? Ich will sie meinem Sohn ins College schicken.« Tagein, tagaus bekam ich die gleiche Frage zu hören: »Gibt es diese Geschichte irgendwo in einem Buch?«

Eines Abends, auf einem Rückflug von Boston nach Los Angeles, wo ich damals lebte, wurde mir plötzlich klar: Es war, als würde Gott bei mir anklopfen und sagen: »Werde endlich wach! Du musst diese ganzen Geschichten, die du gesammelt hast, in einem Buch herausbringen!« Ich nutzte die restliche Flugzeit, um eine Liste aller Geschichten zusammenzustellen, die ich je in einem Vortrag oder Workshop verwendet hatte. Als wir in Los Angeles landeten, hatte ich siebzig Titel beisammen.

In jener Nacht nahm ich mir vor, pro Woche zwei der Geschichten niederzuschreiben, bis ich sie alle hatte. Und so setzte ich mich jeden Abend von etwa 22 Uhr bis Mitternacht hin, um zu schreiben und so lange an meinem Text zu feilen, bis ich mit dem Ergebnis zufrieden war. Ich brauchte fast ein Jahr, um alle siebzig Geschichten von meiner Liste und einige neu hinzugekommene zu Papier zu bringen.

Etwa zu dieser Zeit traf ich mich mit meinem Freund Mark Victor Hansen zum Frühstück. Ziemlich zu Anfang unseres Gesprächs fragte mich Mark, ob ich an irgendetwas Spannendem arbeitete. Ich erzählte ihm von dem Buch, und er sagte sofort: »Das würde ich gern mit dir zusammen machen!«

»Mark«, erwiderte ich. »Ich bin fast fertig mit dem Manuskript. Warum sollte ich dich jetzt noch mit reinnehmen?«

»Ganz einfach«, antwortete er. »Erstens denke ich, es sollten hunderteins Geschichten sein und nicht fünfundsiebzig. Während meiner Zeit als Austauschstudent in Indien habe ich gelernt, dass hunderteins die Zahl der Vollendung ist. Zweitens stammen einige deiner besten Geschichten ursprünglich von mir. Und drittens bin ich wirklich gut in Sachen Marketing. Ich glaube, wir wären ein unschlagbares Team.«

Wenn er die übrigen sechsundzwanzig Geschichten beitragen würde und sie wirklich gut wären, hätte er mein Okay, sagte ich daraufhin. Mark und ich sind sehr gut befreundet, und ich wusste, was für ein ausgefuchster Promoter und Verkäufer er war. Er blieb seinem Wort treu und lieferte in weniger als einem Monat die fehlenden Geschichten. Nun hatten wir die hunderteins beisammen. Jetzt mussten wir für unser Projekt nur noch einen Verlag finden.

Etwa eine Woche später trafen Mark und ich auf einer Party in Palm Springs, Kalifornien, den Literaturagenten Jeff Hermann. Wir erzählten ihm von unserem Projekt, und er war Feuer und Flamme. Er fragte uns, wie denn der Titel lauten solle. Komisch – wir waren so darauf konzentriert gewesen, den Inhalt fertigzukriegen, dass wir uns darüber nie Gedanken gemacht hatten. Wir machten ein kleines Brainstorming, aber es fiel uns spontan nichts ein, was die Essenz des Buches wirklich auf den Punkt gebracht hätte. Mark und ich meditierten beide, und so beschlossen wir, uns in der darauffolgenden Woche jeden Morgen mindestens eine halbe Stunde lang in der Meditation auf Titelsuche zu geben.

An den ersten beiden Tagen hatte keiner von uns beiden eine zündende Idee. Am dritten Morgen tauchte in der Meditation auf einmal das Bild einer guten alten grünen Schultafel vor mir auf. Dann erschien eine Hand – ich sah darin die Hand Gottes – und schrieb das Wort *Hühnersuppe* darauf. Ich sagte zu der Hand: »Was hat Hühnersuppe mit diesem Buch zu tun?«

Die Hand antwortete: »Wenn du als Kind krank warst, hat dir deine Oma Hühnersuppe gekocht.«

»Es geht in dem Buch nicht um Kranke«, gab ich zurück.

»Die Menschen sind auf der geistigen Ebene krank. Sie leben in Resignation, Angst und Hoffnungslosigkeit. Dieses Buch hilft ihnen, solche Gefühle hinter sich zu lassen.«

Ich dachte nach. *Hühnersuppe für den Geist. Hmmm. Hühnersuppe für die Seele.* Das war's! Plötzlich hatte ich Gänsehaut am ganzen Körper. *Hühnersuppe für die Seele. Geschichten, die das Herz erwärmen!* Ja, das gefiel mir. Ich bekam noch mehr Gänsehaut. Ich war begeistert. Ich schlug die Augen auf und rannte zu meiner Frau, um es ihr zu erzählen. Sie bekam auch Gänsehaut. Dann rief ich Mark an. Er bekam ebenfalls Gänsehaut. Mark sagte, manche seiner Freunde würden »goose bumps« (Englisch für »Gänsehaut«) »God bumps« nennen, weil sie ein Zeichen für göttlicher Inspiration seien. Genauso fühlte es sich für mich an.

Wir riefen unseren Agenten an, und auch er bekam Gänsehaut. Wir schnappten uns unser Manuskript, flogen nach New York und stellten unser Projekt – mitsamt Titel – im Verlauf mehrerer frostiger, windiger Februartage einer Reihe von Verlagen vor. Irgendwer musste es ja kaufen!

Leider bekam in diesen Meetings in New York kein einziger Verleger Gänsehaut. Man sagte uns Mal um Mal, dass sich Kurzgeschichtensammlungen nicht verkaufen ließen. Außerdem seien unsere Geschichten zu »nett«, zu sehr »Friede, Freude, Eierkuchen«. Und unseren Titel fand man dümmlich.

Total enttäuscht kehrten wir ins Hotel zurück und packten unsere Sachen für den Flug zurück nach Hause. Wir beschlossen, auf dem Weg zum Flughafen einen kleinen Abstecher zur Saint Patrick's Cathedral an der Fifth Avenue zu machen. Wir sind zwar beide nicht katholisch, aber wir zündeten trotzdem eine Kerze an und beteten, dass Gott einen Verlag für uns finden möge.

Ein paar Wochen später rief uns unser Agent an. Er habe nach unserer New-York-Reise mit einigen weiteren Verlagen gesprochen, aber sie hätten alle ebenfalls abgelehnt. Er werde uns unser Manuskript zurückschicken, denn er sei inzwischen überzeugt, dass es sich nicht verkaufen lasse.

Wir fragten ihn, was für einen Verlag sicher feststehen müsse, um sich auf ein Projekt einzulassen. Er antwortete: »Der Verlag muss absolut überzeugt sein, 20 000 Exemplare verkaufen zu können. Damit würden sich die Kosten für das Lektorat, die Herstellung, den Druck und die Vermarktung eines Titels amortisieren. Wenn sie wüssten, dass sie 20 000 Stück verkaufen könnten, würden sie unser Buch definitiv machen.«

Das brachte Mark und mich auf eine Idee. Wir hielten jede Woche Vorträge vor großem Publikum – manchmal kamen bis zu tausend Leute. Von nun an würden wir jedem von ihnen ein Formular in die Hand drücken, mit dem sie verbindlich ein oder mehrere Exemplare vorbestellen konnten, sollte das Buch tatsächlich irgendwann erscheinen.

In den folgenden Monaten legten wir in jedem Saal, in dem wir auftraten, auf jeden Stuhl ein solches Vorbestellungsformular. Und am Ende eines jeden Vortrags baten wir die Leute, es auszufüllen und ihren Namen, ihre Adresse und die gewünschte Zahl von Exemplaren einzutragen. Da wir in unseren Präsentationen viele der Geschichten erzählten, wussten die Leute um deren Qualität. Fast alle machten mit. Raymond Aaron, erfolgreicher Coach und Trainer in Kanada, verpflichtete sich sogar, tausendsiebenhundert Bücher abzunehmen – eins für jeden seiner Schüler. (Sehr zu unserer Freude blieb er seinem Wort auch treu!) Es dauerte nicht lange, und wir hatten mehrere Aktenkartons voll mit Vorbestellungen für über 20 000 Exemplare. An Absagen für unser Projekt waren bis dahin fast hundert zusammengekommen – gefühlt von allen einigermaßen bedeutenden Verlagen in den USA.

Für uns war das Buch mittlerweile zur »göttlichen Obsession« geworden. Wir bekamen von unseren Kursteilnehmern so viel positives Feedback, dass wir wussten: Unsere Geschichten sind Mut machend, wohltuend, motivierend und transformierend. Wir setzten alles daran, sie zu den Menschen zu bringen. Und wenn wir noch so viele Absagen bekämen, wir würden nicht aufgeben.

Eines Tages riet uns ein Freund, ins nahe gelegene Anaheim, Kalifornien, zu fahren und auf dem dortigen Kongress der American Booksellers Association die Runde zu machen. Über vier-tausend Verleger seien dort vertreten, und wir sollten einfach von Stand zu Stand gehen und fragen, ob irgendwer an unserem Pro-jekt interessiert sei. Mit zwei Rucksäcken voll mit spiralgebun-denen Probeexemplaren, die unsere dreißig besten Geschichten enthielten, machten wir uns auf den Weg, um zu sehen, ob sich irgendwer dafür erwärmen konnte.

Wir machten die Runde. Zwei endlose Tage lang. Am Ende taten uns die Beine weh, unsere Füße waren wundgelaufen, und unsere Köpfe rauchten von all den vielen Malen, bei denen wir unseren Werbespruch losgelassen hatten: »Wir wissen, dass sich dieses Buch verkaufen lässt, weil uns schriftliche Vorbestellungen für über 20 000 Exemplare vorliegen.« Zur Untermauerung leg-ten wir Beispiele von ausgefüllten Formularen vor. Trotzdem biss keiner an. Ich glaube, Leute wie uns hatte noch keiner je gesehen. Niemand war losgezogen und hatte Vorbestellungen gesammelt. Vielleicht nahmen sie uns nicht ab, dass wir wirklich 20 000 da-von hatten?

Ganz am Ende des zweiten Tages erklärten sich schließlich Peter Vegso und Gary Seidler, die Chefs von HCI, einem klei-nen Verlag mit Sitz in Florida, bereit, eines unserer Probeexem-plare mitzunehmen und es zu Hause zu lesen. Sehr zu unserer Freude klingelte ein paar Wochen später das Telefon, und Peter

und Gary waren am Apparat. Sie waren völlig aus dem Häuschen. »Wir haben beim Lesen gelacht und geweint. Es ist fantastisch. Wir wollen das Buch unbedingt machen!« Sie sagten sogar, dass sie beim Lesen Gänsehaut bekommen hätten.

Wir fragten sie, wie viele Bücher wir nach ihrer Einschätzung wohl verkaufen würden. »Fünfundzwanzigtausend vielleicht«, sagten sie. »Wenn wir Glück haben.«

»Unsere Vision ist eine andere«, sagten wir. »Wir wollen bis Weihnachten hundertfünfzigtausend Exemplare verkaufen und in anderthalb Jahren anderthalb Millionen.«

Wir hörten das Gelächter am anderen Ende der Leitung. Die beiden hielten uns für völlig verrückt.

Ende Juni 1993 kam das Buch endlich heraus. Alle Leute, die es vorbestellt hatten, kauften es tatsächlich, doch dann schienen die Verkaufszahlen zu stagnieren. Mark und ich besuchten unseren sehr klugen Freund Ron Scolastico und baten ihn um Rat. Er sagte: »Wenn man mit der Axt in der Hand zu einem Baum geht und ihm jeden Tag fünf kräftige Hiebe verpasst, fällt er irgendwann um, selbst wenn es der größte Baum im ganzen Wald ist.«

Mark und ich nahmen von diesem Gespräch unsere »Fünferregel« mit nach Hause: Wir beschlossen, jeden Tag fünf aktive Schritte zu unternehmen, um unser Buch zu promoten oder zu verkaufen. An einem Tag verschickten wir fünf Rezensionsexemplare an Literaturkritiker von Zeitungen. Ein andermal riefen wir fünf Firmen an, die Netzwerk-Marketing betrieben, um anzufragen, ob sie uns einen Schwung Bücher abnehmen würden, die sie zu Motivationszwecken an ihre Kunden verschenken könnten. An einem Tag schickten wir sogar eine Bücherkiste an den Richter und die Geschworenen im O. J.-Simpson-Prozess. In der darauffolgenden Woche bekamen wir einen freundlichen Brief, in dem sich der Richter für unser Geschenk bedankte. Die Medien

bekamen Wind von der Sache, was uns schließlich eine Menge Publicity brachte.

Eines Tages fiel mir in meinem Supermarkt an der Kasse ein kleines rotes Buch ins Auge. Es war ein Promi-Adressverzeichnis mit den Anschriften und Telefonnummern von Kino- und TV-Stars. Ich kaufte es, und wochenlang schickten wir täglich fünf Freixemplare an Hollywood-Berühmtheiten in der Hoffnung, dass ihnen das Buch gefallen und sie es ihren Freunden und Fans weiterempfehlen würden.

Eines unserer Bücher landete bei der Produzentin der TV-Show »Ein Hauch von Himmel«. Sie war so gerührt von den Geschichten, dass sie sie sämtlichen ihrer Autoren, Schauspieler und sogar den Mitgliedern ihrer Crew als Pflichtlektüre verordnete. Das war *The Hollywood Reporter* eine Story wert, die ihrerseits von vielen nationalen Medien aufgegriffen wurde, was das Buch noch bekannter machte.

Am Ende hatten wir bis Weihnachten hundertfünfunddreißigtausend und nach anderthalb Jahren 1,3 Millionen Exemplare verkauft, und im Laufe der Jahre erreichte dieser erste Band der Serie, der von hundertvierundvierzig Verlagen abgelehnt worden war, eine verkaufte Auflage von zehn Millionen. Unser Verleger hatte inzwischen zu lachen aufgehört. Er bat uns, ein zweites Buch zu schreiben. Zu seiner Überraschung hatten wir das Manuskript bereits fertig. Kurz bevor es in die Produktion ging, erklärte er uns, dass es wegen des speziellen Formats, das das Buch haben muss, um in Druck gehen zu können, am Ende noch ein paar leere Seiten gäbe. Ob wir vielleicht etwas hätten, das wir noch mit reinnehmen wollten. Wir schickten ihm den folgenden Text:

Lassen Sie den Rest der Welt an dem teilhaben, was Ihnen am Herzen liegt. Wenn Sie eine Geschichte, ein Gedicht oder einen Artikel haben (ob aus Ihrer Feder oder der eines anderen), von

der Sie glauben, dass sie in eine künftige Ausgabe von *Hühnersuppe für die Seele* aufgenommen werden sollten, reichen Sie sie bitte ein.

Wir ahnten nicht, was wir damit auslösen würden. Uns erreichten täglich Hunderte von Geschichten mit der Post. Wie es aussah, hatte jeder eine Geschichte zu erzählen. Nicht alle ließen sich veröffentlichen, aber es waren genug gute dabei, um die ersten sechs Bücher der Serie zu füllen.

Schließlich schlug uns Marci Shimoff vor, ein Buch mit Geschichten nur für Frauen zu machen. Das war der Startschuss für *Hühnersuppe für die Seele – für Frauen*. Meine Schwester, Kimberly Kirberger, brachte die Idee auf, die Reihe mit einem Band für Jugendliche fortzusetzen: *Hühnersuppe für die Seele – für Jugendliche* war geboren. Dr. Marty Becker, Tierarzt von Beruf, wünschte sich Geschichten für Tierliebhaber, und so entstand ein weiterer Band, den er mit seiner Autorenkollegin Carol Kline zusammensetzte. Der Rest ist, wie man so schön sagt, Geschichte.

Einige Jahre nach der Veröffentlichung des ersten Bands von *Hühnersuppe für die Seele* erfuhren wir von Peter Vegso, unserem ersten Verleger, dass auch er damals im Februar 1992 in New York gewesen war und sich große Sorgen wegen der sinkenden Umsätze seines notleidenden Unternehmens machte. Auch er hatte der Saint Patrick's Cathedral einen Besuch abgestattet, eine Kerze angezündet und zu Gott gebetet, er möge ihm einen Autor oder ein Buch schicken, das seinem Verlag die Wendung bringen würde. Als er uns diese Geschichte erzählte, bekamen wir alle noch einmal Gänsehaut!

Jack Canfield

1



Über die Liebe



Meine Seelenpartnerin

Ich bin mehr als glücklich verheiratet. Es erfüllt mich mit Freude, verheiratet zu sein. Nicht jeder kann das von sich behaupten. Was meine Frau Crystal und mich verbindet, bezeichne ich gern als »seelenverwandte Beziehung«. Wir hören nur selten von solchen Beziehungen, weil sie rar, ideal und etwas ganz Persönliches sind. Den meisten erscheinen sie unrealistisch – ein bloßer Traum, über den man in Liebesromanen schreibt.

Seelenverwandte sind wie Zwillingsschwestern – zwei Schwestern, die einander gleichen, die in stetiger göttlicher Harmonie sind. Seelenverwandte Menschen erleben miteinander ein beglückendes, göttliches Schicksal, dem sie gemeinsam Ausdruck verleihen. In ihrem Streben, zu sein, zu tun und zu haben, machen sie keinen Unterschied zwischen ihrem Partner und sich selbst. Sie denken in vielerlei Hinsicht gleich, doch sind sie stark, wo der andere schwach ist, und schwach, wo sie der Stärke des anderen bedürfen.

Eine seelenverwandte Beziehung ist eine, in der sich die individuellen Eigenschaften beider Partner ergänzen und den Kreis der Liebe vollenden. Es geht darin weder um Konkurrenz oder Erniedrigung noch darum, dem anderen gegenüber im Recht zu sein. Das Ziel ist vielmehr, einander freundlich und mitfühlend mit absoluter Liebe und Zärtlichkeit zu bestärken. Und so wie sich die Schwestern zweier Kerzen vereinen, begreifen die beiden

Menschen in einer solchen Beziehung, dass ihre individuellen Flammen durch ihr Verschmelzen nicht nur doppelt so hell, sondern unendlich viel heller erstrahlen.

Crystal und mir macht es große Freude, uns rückhaltlos für unsere Beziehung zu engagieren. Wir verstehen, dass sie der Felsen ist, auf dem unser Leben ruht, um derart natürlich zu funktionieren und so gut im Fluss zu sein. Sie ist unverzichtbar für unser Geschäft, unsere Freunde, Familie, Kirche und den Umgang mit allem, was von außen auf uns zukommt.

Eine der Fragen, die man mir als Mitbegründer der legendären *Hühnersuppe für die Seele*-Buchreihe, rundum ausgelastetem Profi-Referenten und Fernsehmenschen am häufigsten stellt, ist: »Wie hast du eine so perfekte Seelenpartnerin gefunden?« Und noch öfter schwingt dabei unausgesprochen die Frage mit: »Wie kann mir das auch gelingen? Ihr beiden als Paar, ihr seid ein Idealbild von Liebe, übersprühender Freude, unverrückbarer Freundschaft und harmonischem Für- und Miteinander. Wie macht ihr das und könnt dabei 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr zusammen sein?«

Weil mir diese Frage mit solcher Regelmäßigkeit gestellt wird, habe ich beschlossen, sie hier offen und umfassend zu beantworten in der Hoffnung, dass es Ihr Lieben, Denken und Sein erweitern wird und Ihnen hilft, den Seelenpartner in sich selbst zu entfalten. Ganz gleich, ob Sie Letzteres in ganzer Konsequenz tun möchten oder nach einem Seelenpartner bzw. einer Seelenpartnerin im Außen suchen – möge das, was ich hier schreibe, in Ihnen das Vertrauen wecken, dass dies absolut möglich ist. Das Erste, was ich ohne Umschweife klarstellen will: Sie müssen zualtererst selbst genau zu dem werden, wonach Sie suchen.

In unserer seelenverwandten Beziehung begreifen wir, dass wir gemeinsam unser Heute und Morgen und unsere Zukunft gestalten. Wir tun es, indem wir uns einen Raum schaffen, der

frei vom emotionalen Ballast der Vergangenheit ist. Da auch wir trotz allem laufend mit alltäglichen emotionalen Auslösern konfrontiert werden, verbringen wir die erste Stunde unseres Morgens gemeinsam im Gebet und in der Meditation. Wir nehmen uns Zeit, um uns zu erträumen, wie wir den Rest unseres Lebens zusammen verbringen möchten und unsere Lebenserfahrung und Liebe vertiefen.

Nun also die große Frage: »Wie bin ich so weit gekommen?« Ich habe miterlebt, wie meine Eltern sich mal arrangierten und mal stritten, aber im Großen und Ganzen uns Kinder und sich gegenseitig doch liebten. Sie stellten den Zusammenhalt der Familie und ihre Beziehung über die Zwistigkeiten und Wechselfälle des Lebens. Ich dachte, das sei in allen Ehen so. Die beiden funktionierten als Team und bündelten ihre Differenzen auf freundliche, nach allen Seiten hin umsichtige Weise aus.

Meine erste Erfahrung mit der Ehe sah da ganz anders aus. Meine Ex-Frau war viele Jahre lang ein wichtiger Teil meines Lebens, aber mit der Zeit nahmen Streit und Konfrontationen zu, und die Beziehung wurde kompliziert. Nachdem ich 27 Jahre lang alles gegeben hatte, was ich zu geben vermochte, wusste ich, dass ich die Ehe beenden musste. Ich hatte das Gefühl, einen Teil der Essenz verloren zu haben, die mich ausmachte, und dass mir, wenn ich bliebe, auch noch der Rest abhanden kommen würde. Ich reichte die Scheidung ein.

Obwohl ich laufend von Dutzenden von Freunden und Fans umringt war, fühlte es sich beängstigend und einsam an, nicht mehr verheiratet zu sein. Ich erkannte, dass mein Leben von Anfang an von einem Wunsch geprägt war: meine Seelenpartnerin zu finden und mit ihr als Mann und Frau zusammenzuleben. Darum hatte ich so lange an meiner dysfunktionalen Beziehung festgehalten. Ich hatte gedacht, das Blatt doch noch irgendwie wenden zu können.

Während ich überlegte, wie ich neu anfangen könnte, und mich der leichten Depression entgegenstemmte, die mich angesichts des von mir als herzerreißend empfundenen Verlusts zu befallen drohte, fiel mir ein Gedanke wieder ein, den mir Gott vor langer Zeit ins Herz geschrieben hatte: dass meine Seelenpartnerin irgendwo da draußen wäre und ich sie finden würde. Ich fing an, einen neuen Traum vom perfekten Leben zu träumen, auch wenn dieser Traum nur in den geheimen Winkeln meiner Fantasie existierte.

Jahrelang hatte ich in meinen Büchern und Vorträgen unter anderem die Prinzipien der Manifestation gelehrt: *Herausfinden, was genau du dir wünschst ... es detailliert und konkret aufschreiben ... es visualisieren, um es ins Sein zu bringen ... und so weiter.*

Und genau das machte ich! Ich setzte mich hin und schrieb die zweihundertsiebenundsechzig Dinge auf, die ich mir bei meiner Seelenpartnerin wünschte. Ich zog nur zwei meiner Mastermind-Partner ins Vertrauen und zeigte ihnen meine Liste, weil das, was ich darin aufgeführt hatte, ans Unmögliche grenzte. Dann schloss ich sie weg.

Wenig später hielt ich in Los Angeles einen Vortrag bei einer Veranstaltung für angehende Autoren. Von der Bühne aus fiel mir eine strahlende Seele von Frau auf, die mitten im Publikum saß. Ich fühlte mich so zu dem hingezogen, was ich da sah! Mein erster Eindruck? Dynamisch, bleibend und unwiderstehlich. Das war die gute Nachricht. Die schlechte Nachricht war, dass sie neben einem Kerl saß. Später, nach der Mittagspause, sah ich sie erneut, und diesmal war sie allein. Meine Seele jubilierte. Ich erkundigte mich nach ihr, und man sagte mir, sie sei ebenfalls geschieden und jetzt Single, und sie heiße Crystal.

Während des VIP-Empfangs am frühen Abend war ich von Kongressteilnehmern umringt, die mich mit endlosen Fragen

bombardierten. Ich sah Crystal auf der anderen Seite des Raumes stehen. Zu meiner größten Freude fuchtelte die Frau, die neben ihr stand, beim Reden so ungestüm mit den Händen, dass sie ein volles Glas Rotwein umstieß und über Crystals weiße Hose schüttete.

Ich ließ meine Fans kurzerhand stehen, stürzte zu ihr hinüber und erbot mich sofort, mit ihr in die Küche zu eilen, um ihre Hose mit einer Sodawasser-Dusche zu retten. Es sei gar nicht weit. Zum Glück kannte ich mich in dem Hotel gut aus, denn ich hatte hier Dutzende von Vorträgen gehalten. Endlich! Ich hatte eine Chance, mit ihr allein zu sein.

Nachdem wir das Fleckenproblem aus der Welt geschafft hatten, fragte ich sie, ob sie schon zu Abend gegessen habe. Sie verneinte. Ich lud sie freundlich ein, mich zu begleiten, warnte sie aber, dass wir uns einen anderen Ort würden suchen müssen. Inmitten Hunderter Teilnehmer würden wir sonst kein privates Wort wechseln können. Sie nickte, und schon waren wir auf dem Weg zu einem fantastischen Restaurant in Hollywood.

Als wir ankamen, stand dort eine lange Schlange. Wir gingen an allen Leuten vorbei nach vorn zum Empfangstresen. Ohne mich eines Blickes zu würdigen, murmelte der Oberkellner: »Wer ist sie?«

»Sie kennen sie nicht?«, fragte ich.

»Ich bin mir nicht sicher.«

»Die Königin von Dänemark«, sagte ich.

»Im Ernst?«

Ich hob die Augenbrauen.

»Okay. Und wer sind Sie?«

Meine Antwort würde darüber entscheiden, ob wir einen Tisch bekämen oder nicht. Um eine denkwürdige Erinnerung zu schaffen, sagte ich: »Wer reist mit der Königin?«

Er dachte einen Moment nach, dann stotterte er: »Der König ... Sie sind ...«

Ich nickte lächelnd, und wir wurden an den besten, intimsten Tisch des Hauses geführt.

Kaum hatten wir uns hingesetzt, brachen wir in Gelächter aus. Die Zeit verflog, während wir uns gegenseitig unsere komplette Lebensgeschichte erzählten. Unsere Herzen und Seelen schienen sich auf eine Weise zu synchronisieren, die keiner von uns je zuvor erlebt hatte. Es war für uns beide eine völlig neue Erfahrung. Es lag ein Knistern in der Luft, allein weil wir zusammen waren. Wir waren im siebten Himmel. Drei Jahre später machten wir unser Glück perfekt und heirateten vor der Kulisse der majestätischen roten Felsen von Sedona, Arizona.

Etwa ein halbes Jahr nach unserer Hochzeit räumte ich auf dem Desktop meines Computers auf und stieß auf eine Datei mit dem Titel: »Seelenpartnerin_Ziele«. Natürlich habe ich sie geöffnet. Ich war gespannt, wie nahe ich mit den Persönlichkeitsmerkmalen, Tugenden und Eigenschaften, die ich mir von meiner Seelenpartnerin so sehnlich gewünscht hatte, an der Wirklichkeit gelegen hatte.

Als ich mir die Liste durchlas, staunte ich. Ich erkannte, dass Gott mir meine Träume in Bezug auf meine ideale Lebenspartnerin erfüllt, ja übererfüllt hatte. Ich glaube, dass meine Träume und Gebete erhört und in der Wirklichkeit manifest wurden.

Im Folgenden finden Sie die 112 Eigenschaften, die ich damals aufgeschrieben habe. Ich zitiere sie hier nur, weil ich Sie inspirieren möchte, es mir gleichzutun oder noch besser zu machen. Wenn Sie bereits verheiratet sind, empfehle ich Ihnen, dass Sie in Ihrer Liste alles Erdenkliche zusammentragen, was Sie sich von einer idealen Beziehung wünschen, und zu sehen, wie sehr Sie selbst dem Menschen entsprechen, den Sie sich als Partner erträumen. Wenn Sie beide den Weg zur Seelenpartnerschaft skizzieren, können Sie sich für einen Austausch öffnen und Ihre Notizen vergleichen, und Ihre Liebe zueinander wird sich weiter

vertiefen. Wenn zwei Menschen in ihrer Beziehung unzufrieden sind, liegt es oft daran, dass sie ihre grundlegenden Bedürfnisse und Wahrheiten nicht klar zum Ausdruck bringen.

Ich empfehle Ihnen, selbst eine umfassende Liste aufzustellen. Meine soll Ihnen nur als Inspiration dienen und den Prozess in Gang setzen. Vergessen Sie nicht: Was auch immer Sie wollen, will zu Ihnen. Am wichtigsten ist, die eigenen Erwartungen an den anderen in Ihrer eigenen Person zu erfüllen oder sogar überzuerfüllen. Beim Zusammenstellen meiner Liste wusste ich, dass ich mit Unterstützung meiner Mastermind-Partner in mir mehr von dem verwirklichen musste, was ich mir wünschte, und ich arbeitete an mir selbst, um dies zu erreichen.

Die Frage, die Sie sich im Hinblick auf Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse immer stellen müssen, lautet: »Wer muss ich sein, um diese Frau/diesen Mann anzuziehen? Habe ich diese Attribute selbst?«

Marks Wünsche an seine künftige Seelenpartnerin:

1. Offen für eine Beziehung
2. **Meisterin im Küssen/körperlich liebevoll***
3. **Ähnliche Werte**
4. Besitzt große persönliche Stärke
5. Bedienungsfreundlich
6. Elegant
7. Intelligent
8. Traditionell-bewahrende Persönlichkeit
9. **Wunderbare Liebhaberin**
10. Abenteuerlustig
11. **Lebt in Südkalifornien oder ist bereit hierherzuziehen, es sei denn, wir einigen uns auf einen anderen Ort**
12. Ist viel gereist und zum Reisen bereit
13. **Liebt mich total und zeigt es auch**

14. Strebt nach Selbstverwirklichung und spiritueller Meisterschaft
15. **Findet gut, was ich beruflich mache**
16. **Schön und gepflegt**
17. **Wir werden füreinander Priorität Nr. 1**
18. Begeistert und enthusiastisch dem Leben gegenüber
19. Vital und gesundheitsorientiert
20. An persönlichem Wachstum und Weiterentwicklung interessiert
21. **Zufrieden**
22. **Schlank und strahlend fit**
23. **Großartige Persönlichkeit**
24. **Exzellente Gesprächspartnerin**
25. Weise
26. Witzig
27. Wunderbar
28. Fantasievoll
29. Großzügig
30. Den Menschen zugewandt, noch bevor sie mich kennengelernt hat
31. **Unterhaltsam**
32. **Tolles Lächeln**
33. **Sauber, ordentlich und riecht von Natur aus gut**
34. **Inspiziert mich zu immer tieferer Liebe**
35. Kooperativ
36. Geschickt in Gelddingen
37. **Gibt wenig Geld aus – lebt bescheidener, als es ihre Mittel erlauben**
38. **Hat sich ein gewisses eigenes Vermögen aufgebaut**
39. Kennt sich selbst
40. Flexibel
41. Weiß sich in Gesellschaft zu bewegen

42. Möchte, dass wir Leute zu Gast haben und sie gut unterhalten
43. Verspielt und abenteuerlustig
44. Tanzt gern
45. Denkt in Begriffen von Fülle
46. Möchte außergewöhnliche Erinnerungen schaffen
47. Uns geht im Laufe der Jahrzehnte nie der Gesprächsstoff aus
48. Lebt in Ideen
49. Will erreichen, dass die Welt funktioniert
50. Ist bewusst leidenschaftlich
51. Differenziert und komplex
52. Wir haben eine tiefe und wachsende Verbindung auf der Seelenebene
53. Wir sind Seelenverwandte
54. Liebt körperliche Aktivität, Dehnübungen, Krafttraining und Aerobic und tut täglich etwas für ihre Gesundheit, ihre Flexibilität und Balance
55. Will die Welt sehen
56. **Positive Persönlichkeit**
57. **Pflegt eine tiefe spirituelle Praxis**
58. **Meditiert**
59. Kreativ
60. Nichtraucherin
61. Keine Alkoholikerin
62. Kein Drogenmissbrauch
63. Setzt sich aktiv für gemeinnützige Zwecke ein
64. Weiß sich hervorragend zu benehmen
65. Hat eine positive Einstellung zu Bio-Lebensmitteln und gesundem Essen
66. Meine Freunde mögen sie, sind begeistert von ihrem Naturell und lieben ihre Gesellschaft