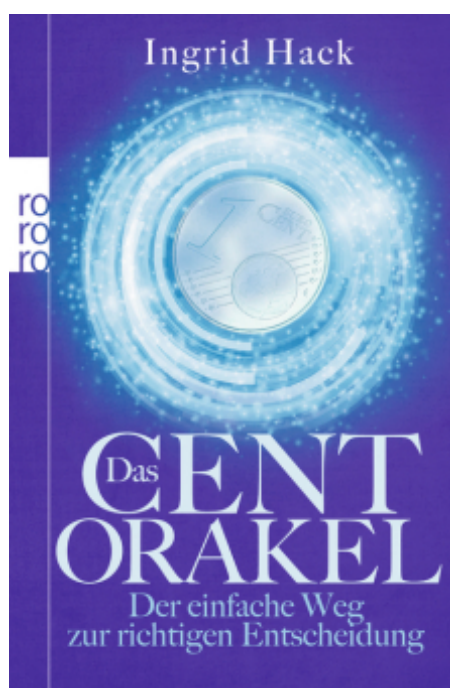


Leseprobe aus:

Ingrid Hack

Das Cent-Orakel



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

Inhalt

Danksagung 7

Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe 9

Einleitung: Ein Cent-Orakel – warum, wozu, weshalb? 13

- 1 Sich nicht entscheiden können?
Eine leichtere Lösung werden Sie nicht finden! 15
- 2 Entscheidung oder Wahl 22
- 3 Anleitung zum Gelingen 30
- 4 Verantwortung übernehmen, die guttut 46
- 5 Sich einlassen auf neue Erfahrungen 56
- 6 Vertrauen und sich trauen 61
- 7 Therapeutischer Umgang mit dem Münzwurf 74
- 8 Was ist, wenn's klemmt? 82
- 9 Was auch noch hilft 89
- 10 Vorsicht! Wenn das Orakel zur Sucht wird 105
- 11 Schulung der Intuition 111
- 12 Zu guter Letzt und auf den Punkt gebracht 123

Anhang

- 1 Rückmeldungen von Lesern der ersten Ausgabe 127
- 2 Empfehlenswerte und/oder im Text zitierte
Literatur, Musik, Filme und Internet-Seiten 135

Danksagung

Noch immer freudig erfüllt vom Schreiben dieses kleinen Buches, habe ich das dringende Bedürfnis, mich dafür zu bedanken, dass dieser hoffentlich hilfreiche Ratgeber für entscheidungsschwache Momente seinen Weg in die Welt gefunden hat.

Ohne Thomas, der den allerersten Anstoß dazu gab, hielten Sie jetzt Luft in Ihren Händen! Während der Entstehung hat er das Projekt mit nimmermüder Unterstützung und Inspiration zur rechten Zeit in Fluss gehalten – danke!

Gleich danach bedanke ich mich bei all den experimentierfreudigen und mutigen Frauen, Männern und Kindern, die mich an ihren Erfahrungen mit dem Münzwerfen teilhaben ließen und mir erlaubten, ihre Mitteilungen (manchmal auch unter Pseudonym) zu veröffentlichen.

Ich bedanke mich bei allen, die mir in meiner Begeisterung beim Erzählen vom Cent-Orakel aufmerksam zugehört und dann Fragen gestellt haben, die mir neue Gesichtspunkte eröffneten.

Jetzt picke ich noch einige wenige Namen aus der Vielzahl der Helfer auf allen Ebenen heraus: Rainer Hintz, der mich zu Elisa Weber schickte, Beate Brörtl, die das «Würfel»-Thema einbrachte, Christine Orterer, die mir dann ihren Spezialwürfel schenkte, Regina Lindinger, deren Song «Allegria» mir beim Schreiben genau die Leichtigkeit und Freude vermittelte, die ich auch an Sie weitergeben wollte – danke!

Natürlich bedanke ich mich auch bei meiner eigenen inneren Führung, die mich überhaupt auf die Idee des Münzwerfens kommen ließ – und bei all den vielen Pfennigen und Cents, die sich dafür zur Verfügung gestellt haben (die also unter Umständen auch in Pfützen oder im Gully gelandet sind).

Und nun bedanke ich mich auch bei Ihnen, meinen Lesern, dass Sie so neugierig und offen sind, das Cent-Orakel jetzt in Ihren Händen zu halten und diese Worte zu lesen. Möge es Ihnen Glück bringen, Ihren Horizont erweitern und Ihren Lebensweg an manchen Stellen erleichtern!

Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe

Ich freue ich mich, dass «Das Cent-Orakel» nun in neu überarbeiteter Form als rororo-Taschenbuch erscheint!

In den Jahren seit dem ersten Erscheinen hat bei vielen Menschen eine große Bewusstseinsveränderung stattgefunden. Nicht nur der Film, die Bücher und Kongresse zu «What the Bleep Do We (K)now» haben diese Öffnung verursacht, auch die Verbreitung der neuen Erkenntnisse aus der Quantenphysik (z.B. durch Hans-Peter Dürr) und der Gehirnforschung (hier besonders durch die Professoren Gerald Hüther und Manfred Spitzer) hat einen neuen Boden für solche speziellen Blüten wie *Das Cent-Orakel* bereitet.

Ich habe den Text überarbeitet, Veraltetes herausgenommen und neue Erfahrungen eingefügt.

Dabei verwende ich auch Rückmeldungen, die ich zur ersten Ausgabe bekommen habe. Ich bedanke mich hiermit bei allen Cent-Orakel-Fans, die ihre Erfahrungen in den letzten Jahren mit mir geteilt haben!

Vielen Dank auch an meinen wunderbaren Coach HeideMarie für ihr Leser-Feedback, welches just per E-Mail bei mir eintraf:

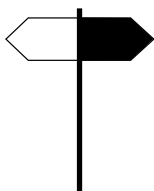
«Dein Orakel-Buch ist phantastisch!!! Tausend Dank dafür – ich habe die Lektüre sehr genossen und dabei viel geschmunzelt! Und nun bin ich ganz sicher – ohne vorher einen Cent ge-

worfen zu haben ;-)-, dass Dein Buch weiterhin und in einem neuen Kleid ein großer Erfolg sein wird!»

HeideMarie Klein, *Leadership Coach*

Jetzt wünsche ich auch Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und Ausprobieren!

Ingrid Hack, *München, im Juni 2011*



Einleitung: Ein Cent-Orakel – warum, wozu, weshalb?

*Wenn die Entscheidung getroffen ist, sind die Sorgen
vorbei!*

Marcus Tullius Cicero

Einen Cent, eine Münze werfen, das klingt einfach, und das ist es auch.

Vielleicht haben Sie es selbst schon einmal getan? In irgendeiner Entscheidungsnot eine Münze zu Hilfe genommen, um endlich mit dem Grübeln aufhören und etwas tun zu können?

Vielleicht sind Sie aber auch noch nie auf die Idee gekommen, sich eine Entscheidung durch einen «Zufall» abnehmen zu lassen – es mag Ihnen zweifelhaft erscheinen, irgendwie unseriös, schließlich sollte man doch wissen, warum man sich für oder gegen etwas entscheidet, oder ...?!

Doch gibt es eben immer wieder Situationen, in denen es nicht möglich zu sein scheint, eine «vernünftige» Entscheidung oder eine Wahl direkt aus dem Bauch heraus zu treffen. Manchmal streiten sich Kopf und Bauch, manchmal boykottieren sich die verschiedenen Argumente gegenseitig, und manchmal scheinen alle Möglichkeiten schlichtweg gleichwertig zu sein.

Sich dann entscheiden zu müssen fühlt sich quälend an, hindert am Einschlafen, lässt einen lange nicht los.

Das Cent-Orakel wird Ihnen nicht nur dabei helfen, entscheidungsschwache Momente mit Bravour zu bewältigen, es kann Sie auch auf einen tiefen Selbsterfahrungs- und Selbstentdeckungsweg führen und Ihr Leben von Grund auf verändern – wenn Sie das möchten.

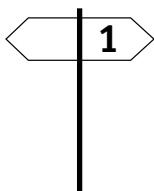
Sie wandeln übrigens auf uralten Pfaden, wenn Sie sich auf ein Orakel zur Entscheidungsfindung einlassen. Schon im Alten Testament wird «das Los geworfen» (mehr dazu in Kapitel 4 über Verantwortung), und auch das Orakel von Delphi bediente sich schwarzer und weißer Bohnen, um dem armen «Fußvolk» eine schnelle *Ja-* oder *Nein-*Antwort zukommen zu lassen (siehe auch Kapitel 3).

Sie finden in diesem Buch alles, was Sie an fundiertem (Erfahrungs-)Wissen und Verständnis brauchen, um das Cent-Orakel optimal anwenden zu können. Und das Spielmaterial, eine Münze, haben Sie doch sowieso schon in der Tasche!

Neugierige oder Ungeduldige können jetzt gleich in Kapitel 3 nachlesen, wie's gemacht wird.

Einfach weiterlesen wäre aber auch nicht schlecht.

Wollen Sie einen Cent werfen, um zu sehen, was jetzt für Sie «dran» ist?



Sich nicht entscheiden können? Eine leichtere Lösung werden Sie nicht finden!

*Eine Situation erfordert, dass du dich entweder
mit ihr auseinandersetzt oder sie hinnimmst.*

Warum ein Problem daraus machen?

Eckhart Tolle

Neulich saß ich mit Freundinnen bei einem ausgedehnten Frühstück. Barbara, die ich seit Urzeiten kenne, erzählte uns, dass sie gerade dabei sei, ihren Kleiderschrank auszumisten, und jetzt einen Stapel Pullover zu Hause liegen habe, von denen sie nicht wisse, ob sie sich schon von ihnen trennen könne. Sie hatte diese Teile lange nicht mehr getragen, aber irgendwie hing sie noch daran. Und jetzt lag da dieser Stapel. Sie hatte vor, in der nächsten Zeit alle diese Pullover einmal anzuziehen, um auszuprobieren, ob sie sich noch wohl darin fühlte. Und erst danach wollte sie entscheiden, welche Exemplare sie aussortiert. Irgendwie klang es mühsam.

Christine, der ich wenige Wochen zuvor zum ersten Mal bei einer Geburtstagsfeier begegnet war, berichtete, dass ihr Chef sie gebeten hatte, in Kürze eine Woche Resturlaub zu nehmen. Und sie hatte keine Ahnung, was sie mit dieser Woche anfangen sollte oder wollte. Irgendwohin in den Süden fliegen? Und

wohin? Italien, Griechenland, Spanien oder noch weiter weg? Oder sollte sie mit dem Auto fahren? Lohnte sich das überhaupt für eine Woche? Und auch noch allein! Vielleicht wäre es besser, einfach zu Hause zu bleiben, es sich gemütlich zu machen und endlich einmal Zeit zu finden für alles, wozu sie sonst nicht kam: Bücher lesen, Briefe schreiben, Fenster putzen, sich mit Freundinnen treffen, kleinere Ausflüge machen ... Aber sie hatte die Befürchtung, sie könnte etwas versäumen, diese Woche möglicherweise nur vertrödeln, wenn sie daheim blieb.

Uns fiel vieles ein, was wir gerne in so einer Urlaubswoche täten, aber Christine schüttelte zu allem zweifelnd den Kopf, an allem fand sie etwas auszusetzen. Je länger wir darüber sprachen, desto unklarer und unglücklicher fühlte sie sich.

Wer kennt sie nicht, die Verzweiflung, die uns manchmal – und vor allem in schwierigen Lebenslagen – überfällt? Was soll ich tun? Welchen der vielen möglichen Wege schlage ich ein? Womit werde ich Erfolg haben? Welcher Partner ist der richtige fürs Leben? Welches Hauptfach soll ich studieren? Soll ich meinen Job kündigen oder lieber warten, bis ich etwas Neues in Aussicht habe? Weiter mitten in der Stadt leben – oder doch draußen auf dem Land die neue Wohnung suchen? Eine dringende Anschaffung steht an – aber woher das Geld nehmen und nicht stehlen: Sparbuch auflösen, Lebensversicherung kündigen oder Lotto spielen?

Manchmal ist der Grund für die Ungewissheit ganz banal, quält uns aber trotzdem:

Ist jetzt der richtige Zeitpunkt, jemanden anzurufen, um eine bestimmte Sache zu klären?

Wohin will ich mit meinem Partner am Abend ausgehen? Er

hat die Auswahl an mich delegiert – übrigens auch eine Möglichkeit für Entscheidungsschwache! Vor allem kann er dann leicht meckern, wenn's ihm nicht gefällt.

Mittags, wenn der Magen knurrt: Selbst etwas kochen oder doch den Pizzadienst anrufen? Beides geht ungefähr gleich schnell ...

In Zeitnot in der Umkleidekabine: Welche von den zwei oder drei netten Klamotten nehme ich nun?

Vorm Fernseher beim Zappen durch die Programme – welche Sendung will ich zu Ende anschauen? Oder ist es besser, die Kiste gleich auszuschalten?

Sie haben jedenfalls in irgendeiner Angelegenheit Schwierigkeiten, sich festzulegen und eine klare Wahl zu treffen. Denn wie auch immer Sie sich entscheiden, Sie wissen jetzt schon, dass es Ihnen hinterher wahrscheinlich leidtun wird, weil Ihnen die andere, verpasste Möglichkeit nicht aus dem Sinn geht. Sicher fallen Ihnen genügend eigene Beispiele ein, die sich von klitzekleinen Zweifeln bis hin zu Fragen über Leben und Tod erstrecken mögen.

Die Probleme meiner beiden Freundinnen bei diesem Frühstück erinnerten mich an eine Episode aus meiner eigenen Vergangenheit. Es ist einige Jahre her, da hatte ich für eine gewisse Zeit eine Vereinbarung mit mir selbst getroffen: Ich wollte jedes Mal, wenn ich mich in einer Angelegenheit nicht klar entscheiden konnte, einen Pfennig (damals waren es noch «Pfennige») werfen – und dann wirklich tun, was die Münze mir sagte: ja oder nein!

Ich begann, den Freundinnen von den vielen, auch wunderbaren Erlebnissen zu erzählen, die ich während dieser Zeit hatte und die ich nicht missen möchte: