

**ROBERT BETZ**

**RAUS**  
aus den alten  
**SCHUHEN!**

Dem Leben eine  
neue Richtung geben

**INTEGRAL**

# Inhalt

Vorwort von Winfried Noe . . . . .	9
Vorwort . . . . .	13
<b>1 Löwe oder Schaf?</b> . . . . .	<b>15</b>
Die meisten Menschen verschlafen ihr Leben . . . . .	17
Kaum jemand lebt sein eigenes Leben. . . . .	18
Der Massenmensch: normal, angepasst, unbewusst . . . . .	20
Lebe dein Leben - sei du selbst! . . . . .	22
Der Mensch wird als Original geboren, aber er stirbt als Kopie. . . . .	23
Vom Löwen zum Schaf - und wieder zum Löwen . . . . .	24
Sei radikal ehrlich zu dir selbst! . . . . .	26
Du hast es gut gemacht! . . . . .	29
Das wirkliche Leben beginnt mit etwa fünfzig Jahren . . . . .	31
»Jetzt reicht's!« - oder immer noch nicht? . . . . .	35
<b>2 Die alten Schuhe</b> . . . . .	<b>39</b>
Was sind unsere »alten Schuhe«? . . . . .	41
Alter Schuh: Keine Zeit haben. . . . .	43
Alter Schuh: Anstrengung und Schwere leben. . . . .	48

Alter Schuh: Opfer spielen . . . . .	53
Alter Schuh: Sich Sorgen machen. . . . .	56
Alter Schuh: Wegmachen, was stört . . . . .	59
Alter Schuh: Mich selbst und andere verurteilen....	63
Alter Schuh: Sich ärgern und Wut ansammeln . . . .	68
Alter Schuh: Sich auf das Negative konzentrieren . . . . .	72
Alter Schuh: Perfekt sein wollen. . . . .	78
Alter Schuh: Sich Liebe, Lob und Anerkennung verdienen. . . . .	81
Alter Schuh: Sich für andere aufopfern. . . . .	86
Alter Schuh: Seine Gefühle verstecken und verdrängen . . . . .	91
Alter Schuh: Seinen Körper missbrauchen und krank machen. . . . .	96
Alter Schuh: Sich mit anderen vergleichen und konkurrieren. . . . .	100
Alter Schuh: Sich in die Angelegenheiten anderer einmischen. . . . .	104
Alter Schuh: An der Vergangenheit kleben und festhalten. . . . .	108

### **3 Fünf Schritte in ein neues Leben! . . . . .111**

*Erster Schritt: Übernimm deine Verantwortung  
als Schöpfer deiner Lebenswirklichkeit! . . . . .115*

Du bist Schöpfer, du bist kein Opfer! . . . . .115

Aus der Ohnmacht zur Macht. . . . .118

Was du heute erlebst, hast du gestern gesät! . . . . .121

Deine Denkgewohnheiten sind dein Saatgut! . . . . .123

Was denkst du über dich selbst? . . . . .124

Was denkst du über das Leben? . . . . .128

Was denkst du über deine Mitmenschen? . . . . .132

*Zweiter Schritt: Das große JA! - Anerkenne,  
was ist.* .....137

Alle deine Probleme entstehen durch dein NEIN! ... 137

Alle Lösungen beginnen mit einem JA! .....145

*Dritter Schritt: Nimm deine Urteile zurück -  
und lebe Vergebung!*.....147

Vergib dir selbst! .....147

Vergib allen Menschen deines Lebens! .....151

Achtung Falle! - Die mentale Vergebung .....153

Achtung Falle! - »Vergebung« als erneute

Verurteilung .....154

*Vierter Schritt: Fühle das Gefühl bewusst und  
bejahend!*.....158

Frauen und Wut .....165

Männer und Angst .....166

Wenn Eltern an ihren Kinder verzweifeln. ....168

*Fünfter Schritt: Triff eine neue Wahl! -  
Die Macht der Entscheidung* .....171

**4 Die Freiheit der Wahl - Was willst du  
wählen?**.....173

Deine Wahl: Bewusstheit oder Unbewusstheit . . . .176

Deine Wahl: Selbst-Zentriertheit oder Du-Sucht\_\_\_\_\_177

Deine Wahl: Freude oder Depression. ....180

Deine Wahl: Gesundheit oder Krankheit .....184

Deine Wahl: Frieden oder Krieg. ....191

Deine Wahl: Ordnung oder Chaos. ....195

Deine Wahl: Freiheit oder Unfreiheit . . . . .	199
Deine Wahl: Liebe oder Angst . . . . .	203
Deine Wahl: Festhalten oder loslassen . . . . .	206
Deine Wahl: Bewusst mit Gott oder ohne ihn. . . . .	215
Deine Wahl: Himmel oder Hölle . . . . .	220
<b>5 Freiheit von der Vergangenheit . . . . .</b>	<b>225</b>
Die Vergangenheit würdigen . . . . .	227
Die Eltern deiner Kindheit leben in dir. . . . .	229
Beispiele für Verstrickungen zwischen Eltern und Kindern. . . . .	233
Diese Eltern soll ich mir ausgesucht haben?. . . . .	238
Schließe Frieden mit deinen inneren Eltern. . . . .	242
Schließe Frieden mit deinen Expartnern . . . . .	243
Schließe Frieden mit deiner Vergangenheit . . . . .	245
<b>6 Auf geht's! - Lebe dein Leben! . . . . .</b>	<b>249</b>
Das Wichtigste in deinem Leben . . . . .	251
Was bringt dein Herz zum Singen?. . . . .	253
Einmal glücklich sterben können. . . . .	255
Widmung und Dank . . . . .	257
Über den Autor., . . . .	259
Literaturhinweise . . . . .	261
Livevorträge mit Robert Betz auf CD. . . . .	265
Meditationen mit Robert Betz auf CD. . . . .	269