

## 6.2.

### **J**ust to do 12: The Love Letter Project

Es gibt ein Gefühl, das von solcher Macht ist, dass es jede Situation zum Besseren wenden kann. Dieses Gefühl heißt Dankbarkeit. Es gibt keine Lage, die durch intensive Dankbarkeit nicht verändert werden kann.

Dankbarkeit ist imstande, die für die Erreichung eines bestimmten Zieles notwendige Zeit radikal zu verkürzen. Sie versetzt Ihr Unterbewusstsein in die Lage, jahrelange Gewohnheiten auszulösen und Begrenzungen zu überwinden, die zuvor übermächtig schienen.

Dankbarkeit ist ein fast unglaubliches Konzept und dennoch leicht zu erklären. Wenn Sie dankbar sind, dann heißt das, dass Sie bekommen haben. Es gibt keinen Zweifel mehr. Wenn Sie danken, dann ist das ursprüngliche Problem vorbei. ...*Ich danke für die*

*erhaltene Hilfe....Können Sie den Unterschied spüren zur Bitte?  
...Ich bitte Sie, mir zu helfen....*

In der Bitte schwingt noch ein Rest von Angst mit, der sich aus zwei Quellen speist:

Zum einen bedeutet eine Bitte, dass es möglich wäre, Ihren Wunsch abzulehnen. Wenn dem nicht so wäre, müssten Sie nicht bitten. Es geht hier nicht um eine Frage der Höflichkeit. Sondern es geht um die zugrunde liegende innere Haltung. Wenn Sie dem Schicksal eine Anweisung geben und diese höflichkeitshalber mit dem Wort „bitte“ garnieren, ist das in Ordnung. Wenn Sie aber wirklich bitten, ersuchen, flehen, dann lernt Ihr Unterbewusstsein daraus, dass die Erfüllung nicht sicher ist. Und entsprechend wankelmütig werden die Ergebnisse sein. Manchmal werden Ihre Bitten erfüllt, manchmal nicht. Das Ergebnis wechselt von Mal zu Mal.

Zum anderen bedeutet eine Bitte, dass Sie noch nicht bekommen haben. Mental ist das keine gute Ausgangsposition. Wer hat, dem wird gegeben, wer nicht hat, dem wird genommen. Das bedeutet, dass Sie sich in eine innere Position begeben müssen, in der Sie „haben“. Nur dann werden Sie bekommen. Eine Bitte widerspricht diesem Prinzip.

Beide mentalen Probleme vermeiden Sie mit dem Gefühl der Dankbarkeit. Wenn Sie danken, dann haben Sie bereits bekommen. Es kann nicht abgelehnt werden. Das ist keine Einschätzung mehr im Sinne von es wird schon nicht abgelehnt werden, sondern eine definitive absolut sichere Feststellung. Ich habe schon bekommen. Es ist erledigt. Es ist vollbracht. Dadurch stellen Sie klar, dass Sie schon haben und daher werden Sie bekommen.

**Das „Love Letter Project“: Schreiben Sie einmal wöchentlich einen Love Letter. Darunter ist ein Brief zu verstehen, in dem Sie sich bei jemandem für etwas bedanken, das Sie in den letzten Tagen erlebt haben. Es muß ein Brief sein, der keine Gegenleistung erwartet. Wenn dieser Brief sich auf jemanden in einem Unternehmen bezieht, dann schreiben Sie den Brief an die oberste Unternehmensleitung und ersuchen Sie, dass man Ihren Dank an den Betroffenen weitergeben möge.**

Gehen Sie am Freitag nicht aus dem Büro nach Hause, bevor Sie Ihren Love Letter geschrieben haben. Rekapitulieren Sie die Woche und entscheiden Sie sich für eine Person, die Sie auf diese Weise herausheben möchten. Wenn Sie niemanden finden, wenn es die ganze Woche keine Person gegeben hat, die Sie bemerkt haben, dann sollte Ihnen das zu denken geben. Sie sind blind durch die Woche gegangen. Sie haben wahrscheinlich niemanden wirklich wahrgenommen. Sie haben sich nie bedankt. Sie haben wahrscheinlich alles für selbstverständlich genommen. Sie haben kein einziges Mal liebevoll reagiert und etwas zurückgegeben. Sie leben in einer der reichsten Gegenden der Welt und haben es nicht bemerkt.

Können Sie sich an etwas erinnern, das nicht perfekt war, wo Sie sich geärgert haben? Die Wetten stehen 1000:1, dass Ihnen sofort etwas einfällt. Sie haben an der Kasse warten müssen. In der U-Bahn haben Sie sich über ein paar unhöfliche Jugendliche geärgert. Der Benzinpreis ist gestiegen. Einer Ihrer Mitarbeiter wurde krank. Eines Ihrer Kinder hat die Schule geschwänzt oder Sie hatten Husten oder Heiserkeit oder sonst irgend etwas, das Ihnen als Anlass dienen kann, sich zu ärgern.

Kann es wirklich sein, dass das alles ist, was von einer ganzen Woche Ihres Lebens übrig bleibt? Wenn Sie später einmal Ihren

Enkelkindern über Ihr Leben berichten, werden Sie dann als Highlights diesen Unsinn präsentieren. Oma/Opa erzähl uns was aus deiner Jugend. ...*Nun, einmal habe ich mich ziemlich geärgert, weil der Benzinpreis gestiegen ist... ???*

Sie erinnern sich wirklich an keine Augenblicke, in denen Sie aufmerksam bedient wurden, in denen Menschen noch zehn Minuten vor Ladenschluss geduldig und höflich waren, in denen ein Tankwart Sie aufmerksam bedient hat obwohl es mitten in der Nacht und bitter kalt war. Sie haben kein einziges Mal gesagt: Vielen Dank, Sie haben mir sehr geholfen, wenn Sie in einem Laden ein Kleidungsstück gefunden haben, das Ihnen wirklich gut passt? Sie gehören zu den Menschen, die der Meinung sind, dass es selbstverständlich ist, wenn alles läuft. Sie melden sich nur dann, wenn etwas schief geht? Na dann, gute Nacht. Ihre armen Kollegen, Partner und Kinder sind wirklich zu bedauern. Diese aufopferungsvollen Kamikaze, die unter Ihnen leiden müssen, verdienen unser ganzes Mitgefühl. Das einzige Beruhigende ist die Tatsache, dass es Ihnen selber auch so ergeht. Selten werden Sie gelobt. Wenige Menschen werden Sie wirklich gern haben. Schade um dieses wunderbare Leben, das Sie auf diese Weise nicht genießen können.

Nie mehr in diesem Leben sollte Ihnen eine ganze Woche auf diese Weise entgleiten. Es ist einfach zu schade um die wenigen Jahre als dass wir sie kritisch, zynisch, besserwisserisch vorübergehen lassen dürfen. Solche Wochen machen Sie alt, faltig und hässlich. Sonst ist nichts von Belang passiert, Sie wurden nur ein bisschen älter, faltiger und hässlicher.

Daher ist die Aufgabenstellung klar. Sie kaufen einige Bogen Briefpapier und gehen einmal pro Woche ans Werk. Sie schreiben Ihr persönliches „LLP“ (Love Letter Project). Sie schreiben im Laufe

der Zeit an Mineralölfirmen, an Kaufhäuser, Boutiquen, Autofirmen, Schulen und Krankenhäuser, an andere Teilnehmer von Seminaren, an Buchverlage, Zeitschriftenredaktionen und Fluglinien. Unter den Millionen Briefen, die permanent versendet werden, sind Ihre unter den wenigen, die eine eindeutig positive Botschaft tragen.

Sie dokumentieren damit eine völlig andere Einstellung. Sie konzentrieren sich auf das Positive, Angenehme. Sie belohnen sich und die Briefempfänger. Sie werden manchmal eine Antwort bekommen, meistens nicht. Sie ändern durch dieses Projekt Ihre Ausstrahlung und werden das sehr schnell zurück bekommen. Wildfremde Menschen werden Sie anlächeln und Sie werden zurücklächeln. Sie werden Geschenke bekommen und Geschenke machen und Sie werden nicht sicher wissen, was Ihnen mehr Freude macht.

Sie werden es nie mehr ändern wollen. Wenn Sie einmal wissen, was Sie versäumt haben, werden Sie keine einzige Woche, keinen Tag, keine Stunde mehr der alte Mensch sein wollen, der in sich verschlossen durch den Tag schlurft.

### **Willkommen im Leben.**