

**Sonja Ariel und Siranus Sven von Staden**

# Frag dich glücklich

Wie POWERFRAGEN  
dein Leben verändern können

## Haftungsausschluss

Die Übungen und Informationen in diesem Buch sind kein Ersatz für eine ärztliche, heilpraktische oder therapeutische Behandlung. Sie führen alle Übungen in eigener Verantwortung durch. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Folgen, die sich aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen ergeben, eine Haftung übernehmen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte weder die Autoren noch der Verlag Einfluss haben. Für diese Inhalte wird keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

ISBN 978-3-8434-5047-8

Sonja Ariel und Siranus Sven von Staden:  
Frag dich glücklich  
Wie POWERFRAGEN  
dein Leben verändern können  
© 2012 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlaggestaltung: Murat Karaçay,  
Schirner, unter Verwendung von  
# 18612433 (styf), [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)  
Motive S. 14 und 30 unter Verwendung von  
# 18612433 (styf), [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)  
Redaktion und Satz: Rudolf Garski, Schirner  
Printed by: OURDASdruckt!, Celle, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage September 2012

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
<b>Das Problem: Affirmationen führen nicht zum gewünschten Erfolg!</b>	15
Affirmieren, bis der Arzt kommt	15
Positives Denken allein bereitet noch kein erfülltes Leben	17
Der allumfassende Auftrag unseres Egos	20
Von bewussten und unbewussten Überzeugungen	22
Die Selbstsabotage	25
<b>Die Lösung: Powerfragen!</b>	31
Von der Macht der Powerfragen	31
Powerfragen intelligent angewandt	34
Erfahrungen mit Powerfragen	38
Erste Selbsttests mit den Powerfragen	42
Drei wichtige Bestandteile einer erfolgreichen Powerfragen-Kur: Fokus – Verdienst – Erlaubnis	45
Powerfragen für ein erfülltes Leben	55
Powerfragen für eine optimale Gesundheit	55
Powerfragen bei akuten Gesundheitsstörungen	57
Powerfragen für großartige Beziehungen	58

Powerfragen für Ihren Erfolg	63
Powerfragen für Erfolg auf allen Ebenen	64
Powerfragen für mehr Reichtum	66
Powerfragen für ein spirituell erfülltes Leben	70
Wenn die Zweifel kommen	74
Die Top-12-Powerfragen	76
<b>Das Wunder der Übung »Kontaktaufnahme«</b>	<b>78</b>
Die Kontaktaufnahme	80
<b>Zu guter Letzt: Powerfragen sind kein Allheilmittel</b>	<b>85</b>
<b>Danksagung</b>	<b>87</b>
<b>Über die Autoren</b>	<b>89</b>

## Vorwort

Dies ist unser erstes gemeinsames Buch, und wir freuen uns sehr, dass es in Ihre Hände gelangt ist. Sie werden feststellen, dass jeder von uns beiden seinen eigenen Schreibstil hat. Es ist wie mit unserer Arbeit. Wir haben die gleichen Themen, bezüglich derer wir uns der Menschheit widmen, doch arbeiten wir auf unterschiedliche Weise mit den Menschen. Aus diesem Grund haben wir uns entschlossen, dass jeder von uns seinen eigenen Part schreibt. So behält jeder seinen Stil – und Sie müssen nicht ständig »umschalten«. Ich, Siranus, freue mich sehr, dass Sonja meiner Idee, das Buch gemeinsam zu verfassen, sofort und mit einem Lächeln auf den Lippen zustimmte. Sie ist nicht nur in meinem Leben eine unglaubliche Bereicherung, sondern auch für dieses Buch und das Thema Powerfragen.

Das Buch ist in zwei Teile aufgeteilt. Im ersten Teil beschäftigen wir uns mit dem Problem, nämlich der Frage, warum Affirmationen – obwohl weltweit angewandt – oftmals nicht zum gewünschten Erfolg führen. Dies hat ganz verschie-

dene Gründe, die wir Ihnen gern vor Augen führen möchten. Im zweiten Teil stellen wir Ihnen dann die Lösung vor: die Powerfragen. Deren Anwendung ist so leicht, dass Sie vermutlich schmunzeln und sich fragen werden, weshalb Sie nicht selbst auf diese Idee gekommen sind. Manchmal braucht es einfach einen kleinen Schubs, der den Lauf des Lebens verändert. Zum Schluss stellen wir Ihnen dann die Top 12 der Powerfragen vor, die Ihr Leben in allen Bereichen *ordentlich in Schwung* bringen können – zum Positiven selbstverständlich.

Seien Sie also gespannt auf die Kraft der Powerfragen.

8

Herzlichst

Ihr

A handwritten signature in black ink, reading "Sinaus Sven u. Stark". The signature is written in a cursive, flowing style.

# Einleitung

SIRANUS

Als ich bei einem der größten Online-Shops im Mai 2012 den Begriff *Affirmationen* eingab, war ich doch sehr überrascht. Es gab tatsächlich 608 Einträge zu diesem Thema allein in der Kategorie »Bücher«. Insgesamt waren es sogar 11 279 Einträge. Unglaublich! Eine große Masse an Autoren beschäftigt sich auf ganz unterschiedliche Art und Weise mit diesen positiven Lebensaussagen. Und jeder beschreibt deren wunderbare Wirkung. Auch ich hatte sie jahrelang in meinem Repertoire, sei es für mich selbst oder für meine Klienten und Seminarteilnehmer. Allerdings hinterfragte ich nie deren Effizienz – bis ich mich irgendwann fragte: »Siranus, was hat sich in deinem Leben durch diese vielen Affirmationen tatsächlich verändert?« Ich forschte in mir, ließ die Vergangenheit Revue passieren ... und fand: nichts! Tatsächlich kann ich mich keiner Veränderung entsinnen, die durch das Wiederholen von Affirmationen oder durch die tollen in meinem Haus aufgehängten Postkarten mit den bestärkenden Sprüchen hervorgerufen wurden.

Geht es Ihnen ähnlich? Was hat sich in Ihrem Leben verändert, außer dass die Sprüche mit den schönen Motiven im Hintergrund Ihr trautes Heim verzieren?

Aber irgendetwas muss doch dran sein, dachte ich bei mir, wenn so viele berühmte Autoren damit arbeiten. Doch egal, wen ich auch fragte, fast alle gaben mir dieselbe Antwort: keine konkreten Veränderungen mittels Affirmationen. Das machte mich stutzig, aber ich fand keine Lösung. Natürlich erinnerte ich mich an die Worte einer meiner Lehrer, der einmal sagte: »Eine Lüge wird, je häufiger man sie wiederholt, irgendwann zu einer Wahrheit.« Und ich weiß auch um die Macht der Worte. Nichtsdestotrotz habe ich mich lange genug mit der mindestens ebenso großen Macht des Unterbewusstseins beschäftigt. Und nur zu gut weiß ich, mag eine Affirmation auch noch so toll klingen: Wenn es eine bewusste oder unbewusste Überzeugung gibt, die der positiven Aussage widerspricht, dann blockiert unser Ego alles, was dieser positiven Überzeugung entgegenwirkt – aus die Maus, Ende, basta.

Doch es gibt eine Lösung des Problems. Deshalb haben wir dieses Buch extra für Sie – ja, genau Sie – geschrieben. Denn als ich vor circa einem Jahr von einer meiner Ausbildungsteilnehmerinnen von dem Thema hörte, worüber wir in diesem Buch schreiben, war ich sprachlos. »Kann es so



einfach sein?«, fragte ich mich und konnte nur noch staunen. Dank meiner eigenen Arbeit bin ich mittlerweile einfache Dinge gewohnt, doch dass es so einfach gehen sollte, war wirklich klasse. Als ich nach den »Powerfragen« und ihrem Ursprung forschte, musste ich feststellen, dass es im deutschsprachigen Raum nichts dazu gab. Lediglich der Erfinder selbst – Noah St. John – schreibt in seinen Büchern und auf seiner amerikanischen Webseite darüber.<sup>1</sup> Davon abgesehen ist die große weite Welt des Internets »leer«. So war mir klar, dass ich darüber schreiben musste, damit man auch im deutschsprachigen Raum endlich mehr von diesen Powerfragen erfahren würde.

Lassen Sie sich überraschen, wie einfach es sein kann, aus glitzernden und leuchtenden Affirmationen, die oftmals nur wenig Wirkung zeigen, kraftvolle und lebensverändernde Worte zu kreieren. Ich wünsche Ihnen viel Freude bei diesem Wandlungsprozess.

---

1 In seinem auch auf Deutsch veröffentlichten Buch *Erfolg ist kein Zufall* (Ariston 2010) schreibt Noah St. John in einem Kapitel über die sogenannten Afformationen.

SONJA

Als mein Mann mir die Powerfragen zum ersten Mal erklärte, konnte auch ich mich deren Faszination nicht entziehen. In meinem Leben gab und gibt es immer noch genug Anlässe, an meinen Ursprungsmustern und Dramen zu wirken. Auch ich hatte sehr oft Affirmationen verwendet, um mich in bessere Laune zu versetzen oder einen Glaubenssatz positiv zu verändern. Doch wollte sich einfach kein dauerhafter Erfolg einstellen, weil mein Verstand – dieser »sture Bürokrat« – fleißig Gegenbeispiele gesammelt hatte und mir jedes Mal »erklären« konnte, warum meine Affirmationen schlicht Blödsinn seien.

12

Viele Male hatte ich ausprobiert, meinen Verstand, der mir jahrzehntelang als Lebensretter gedient hatte, auf die Seite meines neuen Lebensglücks mitzunehmen, das ich in den letzten Jahren kennengelernt habe. Doch er stellte sich schlichtweg taub. Die Powerfragen brachten eine schlagartige Veränderung. Für mich sind sie die beste Möglichkeit, den stärksten Verhinderer für Veränderungen – den menschlichen Verstand – einzuladen, die »Party« mitzugestalten, die größte und schönste Party unseres Lebens. Endlich darf er mitmachen, und er genießt es sogar, bei der Beantwortung der Fragen mitzuhelfen. Welch ein Gewinn!

In den letzten Monaten habe ich bereits vielen Menschen in meinen Seminaren von dieser neuen Technik erzählt und mit ihnen ihre persönlichen Powerfragen erarbeitet. Die Resonanz war überzeugend.

Ich freue mich, bei diesem Projekt mitzumachen und auch Ihnen diese Chance nahebringen zu können, die mir meinen Weg zu meinem persönlichem Paradies um ein Vielfaches erleichtert!



# Das Problem: Affirmationen führen nicht zum gewünschten Erfolg!

*»So manches Zuhause ist  
mit Affirmationen bedeckt,  
in der Hoffnung,  
dies verändere das Leben.  
Doch warten die meisten Menschen  
noch heute auf die entsprechenden Veränderungen.«*

SIRANUS

## **Affirmieren, bis der Arzt kommt**

Affirmationen sind bejahende Lebensaussagen. Sie sollen, häufig wiederholt, dazu führen, dass sich das Leben positiv verändert. So zumindest kann man es in der einschlägigen Literatur nachlesen. Und wenn ich mir all die wundervollen Affirmationsbücher mit den wirklich ansprechenden Hin-

tergrundbildern oder die aufwendigen Powerpoint-Präsentationen (mit schöner Musik unterlegt), die mir in den letzten Jahren alle naselang in meinen E-Mail-Account flatterten oder auf Facebook die Runde machten, anschauete, dann bereiten diese im Moment des Lesens durchaus ein schönes Gefühl. Dafür bin ich allen, die mir diese Präsentationen zugeschickt haben, sehr dankbar. Doch war es ebenso, dass sie mir lediglich für den Moment ein schönes Gefühl bereiteten. Ich müsste also andauernd die Affirmationen lesen, um dauerhaft ein Wohlgefühl in mir zu tragen. Leider wurde noch keine Methode entdeckt, die es ermöglicht, während des Alltags im Hinterkopf die Affirmationen durchzuspielen. Es sei denn, ich ließe sie 24 Stunden lang mit Stöpseln in den Ohren auf einem MP3-Player laufen, doch gingen mir dann wahrscheinlich einige andere wichtige Informationen durch die Lappen. Und viele Arbeitgeber würden diese Methode wohl kaum tolerieren. Ich müsste also im wahrsten Sinne des Wortes affirmieren, bis der Arzt kommt, um dauerhaft ein gutes Gefühl zu haben.

Vielleicht sind Sonja und ich hier etwas pessimistisch, doch haben bei uns die wiederholten Affirmationen nicht zu einer dauerhaften Veränderung beigetragen. Und so wie uns geht es wohl auch vielen anderen Menschen.

*»Jahrzehnte erlagen wir dem Irrglauben,  
allein durch positives Denken  
ein erfülltes Leben führen zu können.  
Nur gut, dass wir langsam aufwachen.«*

## **Positives Denken allein bereitet noch kein erfülltes Leben**

Es mag unterschiedliche Gründe geben, weshalb Affirmationen nicht die gewünschte Wirkung zeigen. Wir möchten Ihnen in diesem Buch verschiedene aufzeigen.

In meinen Seminaren bringe ich immer folgendes Beispiel: Stellen Sie sich morgens, frisch dem Bett entstiegen, nackt vor den Spiegel (möglichst einen Ganzkörperspiegel) und machen Sie Ihre morgendlichen Affirmationen: »Ich bin ein toller Mensch. Mein Körper ist wunderschön. Ich liebe meinen Körper mit seinen Rundungen und den Falten. Mein graues Haar ist natürlich und schön.« Wow, klingt das toll! Doch ist es nicht merkwürdig, dass sich in Ihnen nicht wirklich dieses schöne Gefühl einstellt, das Sie sich so sehr erhoffen? Kann es sein, dass in Ihnen eine Stimme erwacht, die sagt: »Wer's glaubt, wird selig. Schau dich doch mal an.

Was glaubst du, wer du bist? Angelina Jolie (für die Frauen) oder Brad Pitt (für die Männer)? Wach auf, du schläfst ja noch!«

Oder verändert sich Ihr Leben etwa, indem Sie sich ständig sagen »Ich bin ein glücklicher Mensch«? Wie reich sind die Menschen geworden, die den Satz »Ich bin reich und das Geld fließt mir zu« ständig rezitiert haben? Sie sind immer noch pleite und unzufrieden. Ich wünschte, es wäre anders, doch es ist nicht so.

Positives Denken allein hat noch keinen Menschen wirklich gesund, glücklich oder erfolgreich gemacht. Ich war mein Leben lang ein positiv denkender Mensch. Ich war der Optimist vor dem Herrn, doch mein Leben war völliger Mist. »Hey, das Leben ist cool«, dachte ich, doch zeigte mir das Leben etwas ganz anderes. Ich hatte weder glückliche Beziehungen, noch war ich wirklich erfolgreich. Und genügend Geld hatte ich schon gar nicht. Dabei wollte ich doch einer der Top-Trainer der Szene werden. Top-Loser hätte seinerzeit besser gepasst. Ich bin froh, dass dies längst der Vergangenheit angehört. Manchmal braucht es eben etwas länger, bis der Groschen fällt. In meinem Fall schlappe 35 Jahre.

Um es nicht in ein falsches Licht zu rücken: Positives Denken ist klasse und ungemein hilfreich, doch allein reicht es



niemals aus, um tief greifende, wichtige Veränderungen in unser Leben zu bringen. Solange das positive Denken kein positives Gefühl erzeugt, solange Sie also nicht auch positiv *fühlen* was Sie affirmieren, und es bewusst in Ihr Leben einladen, sind all die tollen Worte für die Katz.

Und solange Sie weiterhin so leben wie bisher, wird sich nichts verändern. Zu denken »Ich bin rank und schlank« und weiterhin Chips und Schokolade zu futtern und McDonalds als das Lieblingsrestaurant anzusehen, macht Sie nur dicker. Ändern Sie Ihre Ernährung und betreiben Sie entsprechend Sport, damit Ihre Affirmation auch – im wahrsten Sinne – Nahrung findet. »Ich habe eine wunderbare und liebevolle Beziehung« hilft herzlich wenig, wenn Sie Ihren Partner weiterhin ständig kritisieren, statt z. B. Ihre Angst vor Nähe wahrzunehmen und zu transformieren.

Fangen Sie an zu handeln, und verändern Sie Ihr Leben entsprechend Ihren Affirmationen. Dann ist die Chance deutlich größer, dass die Saat irgendwann aufgeht und Sie die Früchte ernten können.

# Die Lösung: Powerfragen!

*»Es gleicht schon fast einem Wunder,  
dass die Veränderung eines Satzes in eine Frage  
das Leben derart verändern kann.«*

SIRANUS

## Von der Macht der Powerfragen

Konnten Sie soeben den Unterschied zwischen der Affirmation und der Powerfrage spüren? Ich bin immer wieder fasziniert von den kleinen Veränderungen, die eine große Wirkung erzeugen können. Oftmals sind es nicht die großen, sondern gerade die kleinen Dinge, die entscheidend sind.

Als ich zum ersten Mal von den *Affirmationen* hörte, wie Noah St. John sie bezeichnet, war ich wirklich verblüfft. Mir war natürlich sofort klar, welche Wirkung ein »Warum« ha-

ben kann, schließlich habe ich mich lange genug mit der Hirnforschung beschäftigt. Unser Verstand liebt Fragen, also geben wir ihm welche. Noah St. John nutzt diese andere Form der Affirmationen bereits seit vielen Jahren und hat nach eigenen Worten schon Zehntausenden hiermit zu einem veränderten Leben verholfen.<sup>2</sup> Ich glaube ihm gern und freue mich wie ein kleines Kind, wie einfach das Leben doch sein darf. Wer meine Arbeit mit »Quantum Energy« kennt, der weiß, dass ich einfache Dinge liebe. Mein Leben folgte lang genug der Überzeugung: »Das Leben ist ein Kampf.« Es war immer anstrengend. Als ich dann auf die neuen Heilweisen aufmerksam wurde, durfte endlich eine Veränderung in meinem Leben stattfinden. Mittlerweile ist es nicht mehr anstrengend, sondern leicht. Mir fallen die Dinge zu, so wie z. B. auf Ibiza, wo meine Frau und ich uns niederlassen wollen. Es ist plötzlich leicht, die richtigen Menschen kennenzulernen. Es ist leicht, das richtige Haus zu finden. Und es ist einfach nur schön, in der Sonne zu arbeiten.

---

2 Mehr Informationen zu Noah St. John und seiner Arbeit auf [www.noahstjohn.com](http://www.noahstjohn.com) und in seinem Buch *Erfolg ist kein Zufall* (Ariston 2010)

Darf Ihr Leben auch leicht sein? Dann nutzen Sie ab sofort die Powerfragen. Ich habe sie bewusst Powerfragen genannt, weil sie eben genau das tun: Sie bringen Ihnen Energie (*Power*), und sie bringen Ihr Leben ordentlich in Schwung. Wir haben die Ursprungsvariante, die Affirmationen Noah St. Johns, mithilfe unserer Erfahrungen etwas erweitert, sodass sie noch mehr bewirken können.

*»Nur wer selbst erfüllt von Liebe ist,  
wird wahre Liebe erfahren.«*

## Powerfragen für großartige Beziehungen

Eine harmonische, liebevolle und respektvolle Partnerschaft hat nichts mit Geheimnissen zu tun. Im Gegenteil: Je besser Sie sich selbst kennen und ehrlich zu sich sind, je mehr Sie alles an sich lieben und wertschätzen, je glücklicher Sie mit sich selbst sind, desto mehr Freude und Erfüllung finden Sie im Austausch mit einem anderen Menschen. Das gilt für jeden Bereich des Lebens (Freunde, Familie, Kollegen, Nachbarn etc.), aber vor allem für Liebesbeziehungen.

In der Vergangenheit waren Partnerschaften und Ehen vor allem von Abhängigkeit geprägt. Jeder war abhängig vom anderen, da jeder nur einen Teil des Ganzen beisteuern konnte. Der Mann erarbeitete den finanziellen Rahmen für das Wohlbefinden der Familie, und die Frau kümmerte sich um den Haushalt und die Kinder.

Heute, im Zeitalter der Gleichstellung von Mann und Frau, kann jeder alles tun, was er sich wünscht. Das bringt ei-

nerseits große Erleichterung und Freiheit mit sich, doch andererseits sind sehr viele Menschen immer noch dabei, daraus ein neues Zusammenleben zu erarbeiten. Die alten Werte sind völlig überholt, doch neue Richtlinien gibt es noch nicht.

Männer haben ihren kostbaren Status als Jäger, Sammler, Arbeiter und Versorger verloren, denn auch Frauen haben bewiesen, dass sie Geld verdienen und sich und andere versorgen können. Frauen haben sich aus der Unterdrückung befreit und müssen nun lernen, das Gleichgewicht zwischen Können und Wollen zu finden. Alles auf einmal tun zu wollen, überfordert Körper, Geist und Seele zu sehr. Burn-out, Depressionen und Zwänge sind die Folge (mehr zum beruflichen Aspekt unter »Powerfragen für Ihren Erfolg«).

Hinzu kommt, dass in einer Liebesbeziehung ein Gleichgewicht zwischen männlicher und weiblicher Energie herrschen muss, damit beide sich wohlfühlen. Auch in gleichgeschlechtlichen Beziehungen braucht es diesen Ausgleich.

Dennoch besteht die größte Kraft eines Mannes in seiner Männlichkeit, und die größte Kraft einer Frau in ihrer Weiblichkeit. Das ist das universelle Gesetz jenseits der klassischen Rollenaufteilung.

Wenn Sie also zuerst herausfinden, wer Sie sind und was Sie im Leben und in einer Partnerschaft wollen, können Sie dies auch für sich erschaffen. Mit den folgenden Fragen legen Sie sozusagen den Grundstein für eine glückliche Beziehung – zuerst für sich selbst und dann für eine liebevolle Partnerschaft.

### *Basis-Powerfragen für Selbstliebe, Selbstwert und Selbstvertrauen*

- Warum bin ich mir selbst so viel wert?
- Warum liebe ich mich?
- Warum vertraue ich mir so sehr?
- Warum traue ich mir so viel zu?
- Warum bin ich richtig mutig?
- Warum Sorge ich so sehr für mich?
- Warum bin ich glücklich mit dem Leben, das ich führe?
- Warum genieße ich mein Leben?
- Warum habe ich alles, was ich brauche?
- Warum bin ich gern mit mir zusammen?

Auf diese Weise kommen Sie sich selbst immer näher und öffnen damit auch automatisch einer anderen Person die Tür zu Ihrem Herzen. Unsere persönlichen Erfahrungen sowie Umfragen unter unseren Teilnehmern und Freunden zeigen, dass man sich desto näher kommt, je weniger man seine Partnerin bzw. seinen Partner braucht.



Es klingt vielleicht anfangs seltsam, doch wenn wir uns unabhängig voneinander ein Leben erschaffen, das uns glücklich macht, muss unser Partner nicht mehr die Verantwortung dafür tragen. An der Verantwortung »Mach mich glücklich. Sofort!« zerbrechen die meisten Beziehungen und Ehen. Wenn wir selbst nicht wissen, was uns glücklich macht, wird unser Partner dies auch nicht herausfinden. Wenn wir selbst uns nicht annehmen können mit unserem Körper, unseren Mustern, Gaben und Ängsten, kann uns ein anderer Mensch auch nicht in unserer Komplexität annehmen.

Wir beide sind unter anderem deshalb so glücklich miteinander, weil jeder für sich sein Glück gefunden hat, unabhängig vom anderen. Wir lieben uns immer mehr, so, wie wir sind, und folgen jeden Tag in Freude unserer Gabe. Dieses Glücksgefühl und diese Zufriedenheit nähren unsere Partnerschaft. Und genau deshalb können wir Vorbild für andere sein.

Die glücklichsten Beziehungen werden von Menschen geführt, die sich selbst und das Leben lieben. Das Schöne ist, dass wir uns auch gegenseitig darin unterrichten können. In einer ausgewogenen Beziehung ist jeder zugleich Lehrer und Schüler – und genießt diese Situation. Dann wird jedes Fettnäpfchen zur Schatzkiste und jede Krise zu einer wundervollen Chance, zu wachsen.