

Leseprobe aus: **Sensible Menschen – Gute Wege zu Wohlstand und Wert** von Barbara Arzmüller. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
*...alles Gute für Körper, Geist und Seele*

Hier geht's zum Buch

[>> Sensible Menschen – Gute Wege zu Wohlstand und Wert](#)

BARBARA ARZMÜLLER

# *Sensible*

## Menschen

Gute Wege zu  
**Wohlstand und Wert**



 Schirmer  
Verlag

Barbara Arzmüller

*Sensible*  
Menschen

Gute Wege zu  
Wohlstand und Wert



ISBN 978-3-8434-1173-8

Barbara Arzmüller: Sensible Menschen Gute Wege zu Wohlstand und Wert © 2015 Schirner Verlag, Darmstadt	Umschlag: Murat Karaçay, Schirner, unter Verwendung von # 56030074, (aaltair), # 119434405, (123dartist), <a href="http://www.shutterstock.com">www.shutterstock.com</a> Redaktion & Satz: Claudia Simon, Schirner, unter Verwendung von # 24004264 (Anja Kaiser), <a href="http://www.fotolia.com">www.fotolia.com</a> Printed by: Ren Medien GmbH, Germany
--	--

1. Auflage März 2015

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

## Inhalt

Sensible Menschen und ihre Werte .....	4	Selbst zum Glück finden.....	108
Spirituell oder materiell?.....	8	Projektionen – der Kampf mit sich selbst.....	114
Herzenswunscherfüllung .....	14	Ja oder Nein?.....	122
Armsein und Reichsein.....	22	Den Selbstwert aufbauen .....	128
Geld ist neutral.....	28	Sympathien wecken.....	132
Liebe oder Geld?.....	36	Nährt es, oder zehrt es?.....	138
Das Geld und die Chakren .....	42	Auf dem Weg zum Erfolg .....	144
Feng-Shui und die Magie des Geldes .....	48	Ziele erreichen .....	152
Mangelbewusstsein erkennen und überwinden .....	56	Ein erfülltes Leben .....	158
Der Luxus des Einfachen.....	60	Die Sprache des Unterbewusstseins.....	164
Vertrauen üben .....	68	Muster verändern .....	170
Der Sinn von schwierigen Phasen.....	74	Blockaden lösen.....	176
Bergauf – bergab .....	80	Klare Worte – klare Entscheidungen .....	182
Die goldene Mitte.....	86	Geld und Fülle.....	188
Glaubenssätze erkennen und verändern.....	92	Geben Sie niemals auf! .....	194
Probleme bewältigen .....	102	Die Autorin.....	199



## Sensible Menschen und ihre Werte

*S*ensible Menschen sind wunderbar. Sie wirken weich und zart – und doch haben sie einen Überlebenswillen, der stärker ausgeprägt ist als der von all den scheinbar so toughen Typen. Sie spüren, was die Welt braucht, und sie spüren, was sie selbst brauchen. Das macht sie unabhängig und frei.

Wissen Sie, dass Sie zu den sensiblen Wesen gehören? Ja, weil Sie sehr viel spüren, sehr feinfühlig sind. Ja, weil Sie intensiv reagieren – auf andere Menschen, auf Umwelteinflüsse, auf Schwingungen. Ja, weil Sie mehr als andere Menschen wahrnehmen, manchmal zu viel. Ja, weil Sie den Eindruck haben, nicht nur die ganz normalen fünf Sinne zu haben, sondern zusätzlich feinste Antennen und Sensoren, die in ständiger Bereitschaft sind. Ja, weil jeder noch so kleinste Eindruck bis in Ihr Innerstes wirkt.

Sensible Menschen verfügen über ein reiches, fantasievolles Innenleben. Dieses schätzen zu lernen und als besondere Kraft nach außen zu tragen zählt zu ihren schönsten Aufgaben.

Viele sensible Menschen sind sich ihrer Stärke allerdings nicht bewusst. Sie empfinden ihre Sensibilität nicht als Talent, sondern als Makel. Sie nehmen sie als Überempfindlichkeit und mangelnde Durchsetzungskraft wahr. So meinen sie, nur zwischen zwei Wegen wählen zu können. Der eine ist, sich in die Gesellschaft mit all ihren Regeln zu integrieren. Dies aber kommt für sie nicht infrage, weil sie die allgemein übliche Ellenbogenmentalität weder besitzen noch sich aneignen wollen. Somit bleibt nur der andere Weg – sich abzuschotten. So aber können sie ihre Talente nicht auf die

Art nutzen, wie es ihre Seele glücklich machen würde. Daher leben sie in Abhängigkeiten und unguten Situationen. Erfolg und Wohlstand sind somit nur sehr mühsam zu erreichen. Und auch mit den Werten sieht es nicht gut aus. Der Selbstwert ist brüchig, das Selbstbild eher negativ, und auch die Umwelt wird nicht wertgeschätzt, sondern eher als feindlich wahrgenommen.

Dadurch geht nicht nur den Betroffenen selbst, sondern der Menschheit insgesamt ein riesiges und wertvolles Potenzial verloren. All diese sensiblen Menschen mögen sich durch die Anregungen, Übungen und Ideen in diesem Buch aufgerufen fühlen, ihre Werte mehr zu schätzen, sich für das eigene Potenzial zu öffnen und dieses zum eigenen und zum Wohle der Welt zu nutzen.

Zu Beginn möchte ich Sie zu einer kleinen gedanklichen Übung einladen. Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie an die Worte »Wohlstand« und »Wert« denken? Bei letzterem könnten Ihnen Begriffe wie Wertschätzung und Selbstwert in den Sinn kommen. Auch Wertpapier, Marktwert und Freizeitwert könnten dabei sein. Genauso: aufwerten, abwerten, wertlos, wertvoll, lebenswert, liebenswert ... Bestimmt fallen Ihnen noch viele eigene Begriffe ein. Materielle und spirituelle Werte können dabei sein. Wie steht es um Ihre Werte? Welchen Bezug haben Sie dazu? Zu Ihrem Selbstwert zum Beispiel? Der Wortherkunft nach hat »Wert« denselben Sprachstamm wie »Würde«. Eine interessante Verknüpfung, nicht wahr? Demnach bedeutet ein Verlust an Werten auch einen Verlust an Würde. Ein Gewinn an Werten bringt auch einen Gewinn an Würde.

Und wie steht es um Ihren Wohlstand? Im Wohlstand zu leben bedeutet im allgemeinen Sprachgebrauch, ein Leben ohne finanzielle Sorgen zu führen. Der germanische Ursprung des

Wortes »wohl« hat aber dieselbe Wurzel wie »wollen, wünschen«. Im Wohlstand zu leben kann damit auch bedeuten, ein Leben nach Wunsch zu führen. Leben Sie Ihr Leben nach Wunsch? Der Ursprung der Wörter ist wichtig, denn als ganz feine Energie schwingt die Grundbedeutung immer mit. Als sensibler Mensch fangen Sie diese Energie unwillkürlich auf.

Zu den schönsten Qualitäten von sensiblen Menschen zählen ihre Einfühlsamkeit und ihr Verständnis. Doch eben aufgrund dieser gelten sie oftmals als zu weich, zu nachgiebig und eben auch als durchsetzungsschwach. Die Türen zu Führungspositionen bleiben für sie daher meist verschlossen. Dabei besitzen sie durchaus natürliche Autorität, aber sie leben sie nicht aus. Meist, weil sie diese noch gar nicht erkannt haben. Ihre Ruhe ist ihnen wichtiger als ihre Karriere. Einerseits ist das gut so, denn sie brauchen viel Zeit, um die vielen auf sie einströmenden Eindrücke zu verarbeiten. Andererseits aber haben sie dadurch im Leben oft wenig Erfolg. So schlagen sie sich mit kleineren Jobs durch oder arbeiten in untergeordneten Positionen und nutzen ihre vielfältigen Talente bestenfalls nebenbei bei einem Hobby.

Hinzukommt, dass sie die materiellen Ziele den spirituellen Werten meist weit unterordnen. Mit dem Effekt, dass sie oft wenig Geld haben. Es fehlt ihnen an Sicherheit im Leben. Sie bewegen sich auf einer schwachen, wenig tragfähigen Basis. Zwar haben sie gute Antennen in Bezug auf die geistige Ebene, doch auf der Erde tun sie sich oft extrem schwer. Zwischendurch fragen sie sich vielleicht, warum der Überlebenskampf so anstrengend sein muss. Sich von billigen, minderwertigen Nahrungsmitteln ernähren zu müssen und in schlechten Wohnverhältnissen zu leben empfinden sie durchaus als Belastung. Denn eigentlich haben sie ein feines Gespür für den Unterschied zwischen minderer und hoher Qualität. Manche



trösten sich mit dem Gedanken, dass sie dafür ein reiches Innenleben haben. Aber tröstet das wirklich? Denn ihre vielen guten Anlagen, die oft in eine psychologische, heilerische oder künstlerische Richtung gehen, leben sie nicht aus. Dafür bleibt einfach keine Zeit, zu sehr sind sie mit dem Broterwerb und dem Überlebenskampf beschäftigt.

Das müsste aber nicht so sein. Denn gerade die feinsinnigen, sensiblen Menschen sind es, die unsere Welt heutzutage besonders braucht. Sind sie es doch, die ein offenes Bewusstsein für die Nöte der Welt haben, die spüren, wo Mangel herrscht. Sie erkennen, was wichtig und wertvoll ist. Sie gehen nicht den alten, überholten Weg des Kampfes gegeneinander, sondern wählen die neuen Wege des Miteinanders. Sie lassen sich, wenn sie ihr Gespür einmal für sich erkannt haben, nicht beeinflussen von den Verführern der Welt, sind gegen sie »immun«.

Im Wust der Verlockungen ist es für die Menschheit geradezu überlebensnotwendig, mehr Sensibilität zu entwickeln. Und es werden tatsächlich immer mehr, die das tun. Auch wenn manche genau vor dem Gegenteil Angst haben und meinen, die Zahl der gierigen und harten Menschen nähme zu. Wenn man genau hinschaut, bemerkt man jedoch, dass es nicht so ist, sondern dass diese Menschen nur lauter sind und sich wichtig machen.

Die anderen, die feinsinnigen und sensiblen Wesen, die sich für Hintergründe und Zusammenhänge interessieren, die eine suchende Seele und ein offenes Herz haben, die lassen sich mittlerweile überall finden. Wenn deren Selbstwert zunehmen und ihre Kraft wachsen und sich über die Erde ausbreiten würde – was für ein Geschenk wäre das für die Welt und was für eine Freude fürs Herz!





## Spirituell oder materiell?

Die Materie zerfällt, das Spirituelle bleibt. Der Geist ist ewig. Als sensibler Mensch wissen Sie das. Das ist auch der Grund, warum das Materielle bei Ihnen oftmals ganz weit unten auf der Prioritätenliste zu finden ist. Denn fast immer geht Sensibilität mit Spiritualität einher. Ihr Bewusstsein ist sehr intensiv mit dem seelisch-geistigen Wesen in Ihnen verbunden. Diese Welt ist schließlich unser aller wahre Heimat. Daran erinnern Sie sich. Allerdings tun Sie sich oft schwer, mit der Dichte der Materie zurechtzukommen. Das Feine, Geistige, Schwingende und Ideelle liegt Ihnen mehr als die verkörperte Präsenz der Dinge.

Dennoch ist es nicht richtig, das Materielle abzuwerten. Die Materie ermöglicht es, dass sich das Spirituelle verwirklichen kann. Das Erdenleben ist dazu gemacht, die Materie in all ihren Formen kennenzulernen. Zwar sollten wir uns weder daran binden noch eine Gier danach entwickeln, aber wir dürfen die Materie genießen und Freude daran haben. Das ist eine wunderbare Erfahrung, die wir während unseres Erdenlebens machen können. Ja, es ist eine wahre Kunst, die wir hier lernen können.

Es ist durchaus möglich, mit wenigem klarzukommen. Viele spirituelle Lehrer, Asketen, Einsiedler, Mönche und Nonnen aller Religionen machen es uns seit Jahrhunderten vor. Sie aber missachten – zumindest im Idealfall – nicht die Materie, sondern machen sich nur nicht davon abhängig. Sie leben bescheiden und brauchen nicht viel. Es ist eben nicht die Men-

ge an Dingen, die das Gefühl von materieller Fülle bewirkt. Trotzdem dürfen wir uns aber die Fülle gönnen. Jeder, wie er möchte. Jeder nach seinen Bedürfnissen.

Auf unserem Planeten gibt es Orte, die sich auf wenig konzentrieren, wie die Gegenden, die mit Eis bedeckt sind, oder die Wüsten. In den gemäßigten Breiten und in den tropischen Regionen der Erde hingegen ist von allem reichlich vorhanden, es herrschen Vielfalt und Fülle. Es gibt Hunderte, ja Tausende Pflanzen- und Tiergattungen. Jedoch sind die fruchtbaren Gegenden weder mehr noch weniger wertvoll als die Wüsten. Es kommt immer darauf an, was man sucht. Manche Menschen leben lieber hier, andere dort. Manche suchen die Nähe zum Wasser, andere mögen das weite Land, wieder andere zieht es in die Berge. Manche lieben die Wüste, andere den Dschungel.

Dasselbe Prinzip gilt auch für die eigene Umgebung. Auch hier ist Kargheit nicht das Maß aller Dinge. Sie kann gut sein, aber auch Weite und Fülle können gut sein. Man muss herausfinden, was man braucht und was man will. Vielleicht muss man auch, so, wie es von Buddha oder auch dem Heiligen Franziskus überliefert ist, beide Wege ausprobieren und einmal in der Fülle leben, einmal in der Einfachheit. Und sehen, was passt.

Sensible Menschen leiden oftmals unter einem Zuviel an Dingen. Für sie ist es überaus wohltuend, sich auf weniger zu beschränken. Aber: Dieses wenige darf durchaus wertvoll und edel sein. So sind wenige Möbel aus Naturmaterialien und mit handwerklich guter Verarbeitung wohltuender für das Gemüt von sensiblen Menschen als eine Vielzahl an billig produzierten Möbeln, die schon nach dem Aufbau wackeln.

Wenige ausgesuchte Bücher haben eine harmonischere Ausstrahlung als eine große Sammlung an bunt zusammengewürfelten Werken, die nur verwirrt.

Denn gerade diese Menschen haben aufgrund ihrer Sensibilität feinste Antennen, um Schwingungen wahrzunehmen. Sie spüren, ob Qualität in einem Gegenstand steckt und ob er eine gute Energie hat oder eben nicht.

Über die Jahrhunderte hinweg aber wurde in den meisten Menschen etwas anderes verankert. Der Grund ist in den religiösen Überzeugungen zu finden. In den meisten Religionen wird das Materielle eindeutig gering geschätzt. Zwar wussten die Oberen der Religionen schon immer, Gold und Schätze anzuhäufen, doch die Gläubigen sollten lernen, mit wenigem zurechtzukommen, auf Qualität wurde dabei nicht geachtet.

Es ist sicherlich richtig, den Menschen eine geistige Richtung zu geben, die ein Gegengewicht zu der fast magischen Anziehungskraft der Materie bietet, der so viele Menschen in Habsucht und Gier verfallen. Doch in den Überlieferungen der großen Religionsgründer selbst ist keine Abwertung des Materiellen zu finden. Ob Buddha, Jesus oder Mohammed: Sie alle konnten lange Zeit in Askese leben, beten und meditieren. Doch sie wussten auch die Freuden des Lebens zu schätzen. Sie verlangten von ihren Anhängern nicht, in Lumpen herumzulaufen und zu darben. Den Meistern und Heiligen war es wichtig, den Unterschied zwischen den irdischen Gütern und den himmlischen Werten deutlich zu machen. Genuss und Freude an Dingen verboten sie nicht. Sie wiesen lediglich darauf hin, dass es schadet, wenn man es damit übertreibt.

Viele sensible und spirituell ausgerichtete Menschen wenden sich dennoch von materiellen Dingen ab, sie geben ihnen nichts. Sie empfinden sie zuweilen sogar als anstrengend und

auslaugend. In der Hinwendung zur Geistigen Welt finden sie Kraft und Trost.

Ein bisschen schade ist das schon. Schließlich sind wir alle ein Teil der Erde. Solange wir hier auf der Erde sind, sollten und dürfen wir uns an der Materie erfreuen. Dafür ist sie da. Sie zu verachten heißt, sie nicht zu würdigen. In der Konsequenz würde das auch bedeuten, Mutter Erde und damit alles Mütterliche nicht zu ehren. Das aber ist gewiss nicht der Sinn des Lebens hier auf der Erde.

Nehmen Sie Ihr Erdenleben mit seiner materiellen Ausprägung an. So schaffen Sie sich eine gute Grundlage, dass Ihre kreativen und schöpferischen Kräfte fließen und sich entfalten können.

Glauben Sie, Ihre Fähigkeiten reichen nicht aus, vielleicht weil Sie bisher wenig Erfolg hatten? Halten Sie Ihre Talente für zu gering? Glauben Sie, Sie seien zwar sensibel, aber nicht kreativ? Oder meinen Sie, Sie hätten es gar nicht verdient, dank Ihrer Kreativität Erfolg zu haben? Trauen Sie es sich aufgrund schlechter Erfahrungen nicht zu, einen Weg zu Ende zu gehen, etwas durchzuhalten?

Halten Sie Ihre Zweifel im Zaum. Vor allem: Bewerten Sie nicht ständig, was war und was ist, und grübeln Sie nicht zu viel darüber, was sein wird.

Schauen Sie, wie es die Pflanzen machen: Ein Baum wertet den Regen nicht als schlimm und die Sonne als gut oder umgekehrt. Er fragt sich nicht, ob er Regen und Sonne überhaupt verdient hat. Er urteilt auch nicht darüber, ob Frühling und Sommer gut sind, weil sie ihm Blüte und Fruchtbildung ermöglichen, und ob Herbst und Winter schlecht sind, weil sie ihm Durchhaltekraft abverlangen. Er überlegt auch nicht, ob Frühling und Sommer schlecht sind, weil sie ihn zu Blüte und Fruchtbildung auffordern, und auch nicht, ob Herbst



und Winter gut sind, weil sie ihm eine Auszeit verschaffen. Er grämt sich nicht ob der Dürreperiode des letzten Monats. Und er fragt sich nicht sorgenvoll, wie das Wetter wohl morgen sein wird. Er nimmt alles so an, wie es kommt, jeden Tag aufs Neue. Und er macht etwas daraus: Er wächst, solange es geht.

Das können Sie von der Natur lernen:

*Nicht urteilen und nicht werten.*

*Nicht mit der Vergangenheit hadern.*

*Sondern annehmen, was war.*

*Annehmen, was ist.*

*Annehmen, was kommt.*

*Und dann etwas daraus machen.*

Etwas daraus zu machen – das ist die eigentliche und große Fähigkeit der Menschen. Das können wir vor allem dann, wenn wir entspannt sind – entspannt wie ein Baum. Dann nämlich kann die geistige Kraft, die in uns allen ist, zur Wirkung kommen: die Schöpferkraft. Wir Menschen sind kreativ. Jeder von uns. Sie auch. Verinnerlichen Sie: »Ich bin kreativ.« Das glauben Sie nicht? Aber Sie sind es tatsächlich.

Sie wissen doch: Es gibt Tiere, die schneller laufen als Menschen. Aber Menschen haben Autos erfunden. Es gibt Tiere, die fliegen können. Menschen können das nicht, aber sie haben Flugzeuge erfunden. Es gibt Tiere, die sich durch ihren Pelz vor der Kälte schützen können. Die menschliche Haut würde dazu nicht ausreichen. Aber sie haben Häuser, Heizungen und dicke Kleidung erfunden. Es gibt Tiere, die in Dürrezeiten und Kälteperioden ohne Nahrung auskommen. Ohne Fastentraining brauchen Menschen täglich etwas zu essen, aber sie haben herausgefunden, wie sie ihre Lebensmittel haltbar machen können.

Hinter solchen Erfindungen stehen meistens keine einzelne Menschen. Viele der dafür nötigen Entwicklungen geschehen über viele Generationen hinweg, und immer noch wird weitergeforscht und weiterentwickelt. Jeder Mensch trägt ein bisschen dazu bei. Und wenn es nur ein Arbeitsablauf ist, für den er einen neuen Kniff findet, eine Abkürzung, eine Erleichterung. Sei es beim Kochen, bei der Büroarbeit, beim Holzmachen oder auf dem Weg zur U-Bahn. Aus vielen Kleinigkeiten, aus den Erfahrungen jedes Einzelnen bildet sich das Wissen der gesamten Menschheit. Lernen Sie, Ihre ganz persönliche Kreativität wahrzunehmen. Achten Sie sich als Schöpfer. Schätzen Sie die Werte. Sehen Sie Ihren Wert. Lieben Sie Ihren Wert.

Machen Sie dazu eine kleine **Werteübung**:

### ..... Übung:

• Beobachten Sie sich an einem ganz normalen Tag. Gehen Sie Ihren gewohnten Tätigkeiten nach. Achten Sie dabei auf jede einzelne Handlung. Warum machen Sie dies so und jenes anders? Sie können Ihre Kreativität in vielen Kleinigkeiten entdecken. Würdigen Sie, was Sie alles tun, wie viele unterschiedliche Tätigkeiten Sie souverän ausführen können. Klopfen Sie sich auf die Schulter für Ihr Tun. Loben Sie sich, weil Sie so viel leisten. Und bedanken Sie sich bei sich selbst. Als Erwachsener bekommt man für die ganz

normalen Handreichungen selten Lob oder Dank. Sie sind zu selbstverständlich. Es macht aber Spaß, diese Tätigkeiten einzeln zu sehen und zu schätzen. Vor allem: Man fühlt sich dabei wertvoll. Die Wertschätzung für das, was man kann und leistet, wächst. Das macht es letztlich auch leichter, die Leistungen anderer Menschen zu würdigen. Übrigens: Nicht nur das Tun ist wertvoll. Auch die Fähigkeit, Körper, Geist und Seele eine Pause zu gönnen und sich auszuruhen, zeugt von Weisheit und einem guten Gefühl für den eigenen Wert.

## Einfühlsam. Liebevoll. Gespürstark.

All diese positiven Eigenschaften werden sensiblen Menschen zugeschrieben. Was ihnen fehlt, ist Ellenbogenmentalität – die braucht man jedoch, so die weitläufige Meinung, um in der heutigen Gesellschaft zu bestehen und Erfolg zu haben. So kommt es, dass sensible Menschen oft ein gering ausgeprägtes Selbstwertgefühl haben und sich meist weit unter Wert verkaufen.

Das kann man ändern! Denn Sensibilität ist kein Grund, erfolglos und materiell unerfüllt durchs Leben zu gehen. Begeben Sie sich mit diesem Buch auf eine spannende Entdeckungsreise. Lernen Sie Ihre besondere Kraft kennen, und finden Sie so Ihren eigenen und passenden Weg zu Wohlstand und Erfolg.