

**HEYNE** <

### *Der Autor*

Der Diplom-Psychologe Robert Betz zählt zu den erfolgreichsten Lebenslehrern und Seminarleitern im deutschsprachigen Raum. Auf seinen Veranstaltungen begeistert er jährlich über 50 000 Menschen. Seine Bücher, darunter *Willst du normal sein oder glücklich*, *Raus aus den alten Schuhen!* und *Wahre Liebe lässt frei!*, gehören zu den Bestsellern der Lebenshilfe-Literatur.

[www.robert-betz.com](http://www.robert-betz.com)

ROBERT BETZ

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

So gibst du deinem Leben  
eine neue Richtung

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

## *Für Philippo*

*Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.*



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Aktualisierte Taschenbucherstaussgabe 06/2016

Copyright © 2008 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München.

Copyright © 2016 dieser Ausgabe by  
Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München.

Printed in Germany 2016

Redaktion: Cornell Meier-Scupin

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Autorenfoto: © Brigitte Sporrer, München

Satz: Schaber Datentechnik, Austria

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70304-9

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Vorwort .....	9
Einführung .....	13
<b>1 Löwe oder Schaf?</b> .....	<b>19</b>
Die meisten Menschen verschlafen ihr Leben .....	21
Kaum jemand lebt sein eigenes Leben.....	22
Der Massenmensch: normal, angepasst, unbewusst .....	24
Lebe dein Leben – sei du selbst!.....	26
Der Mensch wird als Original geboren, aber er stirbt als Kopie.....	27
Vom Löwen zum Schaf – und wieder zum Löwen .....	28
Sei radikal ehrlich zu dir selbst!.....	30
Du hast es gut gemacht! .....	33
Das wirkliche Leben beginnt mit etwa fünfzig Jahren.....	35
»Jetzt reicht's!« – oder immer noch nicht? .....	39
<b>2 Die alten Schuhe</b> .....	<b>43</b>
Was sind unsere »alten Schuhe«? .....	45
Alter Schuh: Keine Zeit haben .....	47
Alter Schuh: Anstrengung und Schwere leben.....	52

Alter Schuh: Opfer spielen .....	57
Alter Schuh: Sich Sorgen machen .....	60
Alter Schuh: Wegmachen, was stört.....	63
Alter Schuh: Mich selbst und andere verurteilen....	67
Alter Schuh: Sich ärgern und Wut ansammeln .....	72
Alter Schuh: Sich auf das Negative konzentrieren .....	76
Alter Schuh: Perfekt sein wollen .....	82
Alter Schuh: Sich Liebe, Lob und Anerkennung verdienen .....	85
Alter Schuh: Sich für andere aufopfern.....	90
Alter Schuh: Seine Gefühle verstecken und verdrängen.....	95
Alter Schuh: Seinen Körper missbrauchen und krank machen .....	100
Alter Schuh: Sich mit anderen vergleichen und konkurrieren.....	104
Alter Schuh: Sich in die Angelegenheiten anderer einmischen .....	108
Alter Schuh: An der Vergangenheit kleben und festhalten .....	112
<b>3 Fünf Schritte in ein neues Leben! .....</b>	<b>115</b>
<i>Erster Schritt: Übernimm deine Verantwortung als Schöpfer deiner Lebenswirklichkeit!.....</i>	<i>119</i>
Du bist Schöpfer, du bist kein Opfer! .....	119
Aus der Ohnmacht zur Macht .....	122
Was du heute erlebst, hast du gestern gesät!.....	125
Deine Denkgewohnheiten sind dein Saatgut!.....	127
Was denkst du über dich selbst? .....	128
Was denkst du über das Leben?.....	132
Was denkst du über deine Mitmenschen? .....	136

<i>Zweiter Schritt: Das große JA! – Anerkenne, was ist.....</i>	141
Alle deine Probleme entstehen durch dein NEIN! ...	141
Alle Lösungen beginnen mit einem JA!.....	149
 <i>Dritter Schritt: Nimm deine Urteile zurück – und lebe Vergebung! .....</i>	151
Vergib dir selbst!.....	151
Vergib allen Menschen deines Lebens! .....	155
Achtung Falle! – Die mentale Vergebung.....	157
Achtung Falle! – »Vergebung« als erneute Verurteilung .....	158
 <i>Vierter Schritt: Fühle das Gefühl bewusst und bejahend!.....</i>	162
Frauen und Wut .....	169
Männer und Angst.....	170
Wenn Eltern an ihren Kinder verzweifeln .....	172
 <i>Fünfter Schritt: Triff eine neue Wahl! – Die Macht der Entscheidung .....</i>	175
 <b>4 Die Freiheit der Wahl – Was willst du wählen?.....</b>	177
Deine Wahl: Bewusstheit oder Unbewusstheit.....	180
Deine Wahl: Selbst-Zentriertheit oder Du-Sucht....	181
Deine Wahl: Freude oder Depression.....	184
Deine Wahl: Gesundheit oder Krankheit .....	188
Deine Wahl: Frieden oder Krieg.....	195
Deine Wahl: Ordnung oder Chaos .....	199

Deine Wahl: Freiheit oder Unfreiheit .....	203
Deine Wahl: Liebe oder Angst .....	207
Deine Wahl: Festhalten oder loslassen.....	210
Deine Wahl: Bewusst mit Gott oder ohne ihn .....	219
Deine Wahl: Himmel oder Hölle .....	224

## **5 Freiheit von der Vergangenheit..... 229**

Die Vergangenheit würdigen .....	231
Die Eltern deiner Kindheit leben in dir .....	233
Beispiele für Verstrickungen zwischen Eltern und Kindern .....	237
Diese Eltern soll ich mir ausgesucht haben? .....	242
Schließe Frieden mit deinen inneren Eltern.....	246
Schließe Frieden mit deinen Expartnern.....	247
Schließe Frieden mit deiner Vergangenheit .....	249

## **6 Auf geht's! – Lebe dein Leben!..... 253**

Das Wichtigste in deinem Leben .....	255
Was bringt dein Herz zum Singen?.....	257
Einmal glücklich sterben können.....	259

Über den Autor .....	261
Vorträge und Meditationen von Robert Betz auf CD.....	263
Veranstaltungen, Ausbildungen und Online-Angebote.....	267



# Vorwort

Ich freue mich, dass dieser ursprünglich als Hardcover erschienene Bestseller, der bereits Hunderttausenden Menschen kräftige Impulse zur Veränderung ihrer Lebensqualität gegeben hat, jetzt als Taschenbuch vorliegt. Viele Leser schrieben oder sagten mir: »Mit diesem Buch fing mein neues Leben an« oder »In diesem Buch habe ich mich so sehr wiedererkannt, dass ich mich fragte: ›Woher weiß der das alles von mir?‹«

*Raus aus den alten Schuhen!* ist ein zeitlos aktuelles Buch, denn die meisten Menschen gehen immer noch in ihren, von den Generationen vor ihnen übernommenen, »Schuhen« durch ihr Leben. Das heißt, sie leben nach uralten, nie bewusst gemachten Mustern, Glaubenssätzen und Verhaltensweisen und machen sich hierdurch selbst unglücklich. Die Erkenntnis, dass wir uns das größte Leid immer selbst antun, ist zunächst oft schmerzhaft, aber viel leidvoller ist es, nicht aus dem tiefen Schlaf der Unbewusstheit aufzuwachen und an seinen eigenen Schöpfungen weiter zu leiden.

Immer mehr Menschen begreifen, dass wir es in erster Linie selbst sind, die unsere Lebenswirklichkeit täglich erschaffen, und sie lernen, vom vermeintlichen Opfer ihrer Mitmenschen und Umstände zum bewussten und liebevollen Gestalter ihres Lebens, ihrer Beziehungen, ihrer beruflichen Tätigkeit und auch ihres Körpers zu werden. In diesem Buch zeige ich auf, wie das gelingt. Aber bevor wir etwas ändern, dürfen wir erkennen, wodurch wir Leiden,

Konflikte, Krankheiten und Misserfolge erzeugten und bis heute aufrechterhalten oder wiederholen. Bei den sechzehn hier beschriebenen »alten Schuhen« wirst du, liebe Leserin, lieber Leser, mit Sicherheit mindestens zehn, wenn nicht alle als deine eigenen wiedererkennen – und das unabhängig von Alter oder Geschlecht.

Ich habe dieses Buch für jeden geschrieben, der noch einen Funken Neugier auf sich selbst und das Leben in sich spürt, der noch den Mut hat, die wesentlichen Fragen zu stellen: *Was läuft hier eigentlich ab? Wie bin ich dorthin gekommen, wo ich heute stehe? Wer bin ich eigentlich? Wie funktioniert das Leben eigentlich? Wie kann ich etwas in meinem Leben verändern? Und wie kann ich ein glückliches, erfülltes Leben verwirklichen?*

Lies dieses Buch mit deinem ganzen Körper, nicht nur mit deinem Kopf. Wenn Du nur versuchst, es mental zu verarbeiten, dann verpasst du das Wesentliche. Lies es mit deinem Herzen und Sorge dafür, dass dein Herz offen ist. Atme zwischendurch immer wieder tief durch. Und behalte fünfzig Prozent deiner Aufmerksamkeit für dich, für deine inneren Reaktionen auf die Sätze dieses Buches. Wenn dich ein Satz trifft, dich etwas betroffen macht, dann betrifft es dich auch! Spätestens dann weißt du, dass du das richtige Buch in der Hand hast. Es ist dir geschickt worden, weil du es unbewusst bestellt beziehungsweise angezogen hast.

*Lies dieses Buch möglichst mit einem Stift in der Hand.* Benutze den Rand für deine Anmerkungen, für deine Fragezeichen. Wenn du einen Gedanken für Unsinn hältst, dann schreibe mit Freuden »Quatsch!!!« an den Rand oder »Blödsinn« oder was auch immer. Später wirst Du vielleicht Freude haben, wenn du das Buch zum zweiten

oder zum dritten Mal in die Hand nimmst. Aus manch einem »Quatsch« mag dann etwas Interessantes oder eine tiefe Erkenntnis geworden sein.

Wir neigen immer dazu, nur das für gut zu befinden, dem wir bereits vorher zugestimmt haben. Lesen Menschen ein Buch, das ihre Ansicht bestätigt, nennen sie es ein »gutes« Buch. Lesen sie jedoch ein Buch mit Ansichten, die ihren eigenen Ansichten widersprechen, wird es schnell zum »schlechten« Buch. Darum achte gerade an den Stellen, denen dein Kopf nicht zustimmt, ganz besonders auf deine innere Reaktion, deine Gedanken und deine Gefühle. Wenn du versuchen solltest, dieses Buch »kritisch« zu lesen, dann wirst du auch viel Kritisches und zu Kritisierendes finden; denn was du suchst, das wirst du immer finden. Du brauchst deinen Verstand nicht auszuschalten, aber lies es mit offenem Herzen, mit allem, was du bist.

*Robert Betz*  
März 2016



# Einführung

Warum hat dieses Buch wohl zu dir gefunden? Auf unbewusste Weise hast du es in dein Leben gezogen, denn es gibt keine Zufälle. Könnte es sein, dass sich in deinem Leben oder in dir gerade besonders viel bewegt? Hast du es vielleicht mit einer der Krisen zu tun, die jetzt im Leben von immer mehr Menschen auftauchen? Einer Krise des Körpers, der Psyche, der Partnerschaft, deines Kindes oder einer Krise im Zusammenhang mit deiner Arbeit und den Menschen, mit denen du arbeitest? Spürst du in dir den Wunsch oder die Sehnsucht, etwas möge sich in deinem Leben grundlegend ändern? Wünschst du dir eine andere Qualität von Leben, Arbeit und Partnerschaft, von körperlicher und emotionaler Befindlichkeit? Dann ist das hier das richtige Buch für dich.

Du wirst dich und dein Leben in vielen Kapiteln wiedererkennen und dich manches Mal vielleicht fragen: »Woher kennt der mich so gut?« Das liegt daran, dass wir so vieles gemeinsam haben, dass die meisten Lebensläufe bisher sehr ähnlich verlaufen. Denn wir alle haben gelernt, in den gleichen »alten Schuhen« durch unser Leben zu gehen, die unser Verhalten, unsere Gefühle und unsere Lebenswirklichkeit prägen.

Übrigens: Wenn ich dich hier mit »Du« anspreche, ist das nicht unhöflich oder aufdringlich gemeint und soll deine Gefühle nicht verletzen. Wenn du dich innerlich auch auf das »Du« einlassen kannst, bist du offener für die Worte und die Energien dahinter, lässt dich viel stärker berühren.

Das »Du« bringt uns einander näher. Auch in all meinen Seminaren steht immer nur der Vorname auf dem Namensschild und ich bin für alle einfach der »Robert«. Und dieses Buch ist auch eine Art Seminar, in dem du dir selbst näher kommen, dich und dein Leben besser verstehen und zu einer völlig neuen Lebensqualität finden kannst. Ich bin mir da so sicher, weil das bereits zigtausend Menschen geschafft haben, auch solche, die nie in einem Seminar bei mir waren, sondern nur meine Bücher gelesen und einige CDs oft gehört haben.

Das Leben der meisten Menschen verläuft in folgenden Phasen: In den ersten zwanzig Jahren leben wir in der Abhängigkeit von anderen Menschen. Wir sind zunächst physisch, emotional und auch finanziell abhängig von ihnen und lernen das Leben vor allem durch ihr Vorbild kennen und übernehmen unbewusst ihre Gedanken, Überzeugungen und Muster. Mit circa 20 Jahren verlassen wir das Haus unserer Eltern und wollen unser eigenes Leben leben, oft mit dem festen Vorsatz: »... und ich werde es anders machen als meine Eltern.« Zwischen Mitte 30 und 50 schlittern dann die meisten in eine der oben genannten Krisen. Entweder geht eine Partnerschaft zu Ende, der Körper oder die Psyche leidet, ein Kind macht Probleme oder wir haben Konflikte am Arbeitsplatz, werden gekündigt, kämpfen mit Chef oder Kollegen oder erleben finanzielle Verluste als Selbstständiger.

Die Krisen, die in diesen Jahren bei vielen Menschen immer früher, auch schon in den Zwanzigern, auftauchen, sind notwendig und segensreich. Ja, du hast richtig gelesen. Ich behaupte, ohne Krisen würden wir stehen bleiben und uns innerlich nicht weiterentwickeln. Auch wenn sie oft schmerzhaft sind und wir darunter leiden, schubsen sie uns, rütteln und schütteln uns, damit wir uns zum

ersten Mal wirklich für die wichtigste Person in unserem Leben interessieren – für uns selbst und besonders für unser Inneres und für die Fragen: Wie ticken wir Menschen eigentlich? Und wie »funktioniert« das Leben überhaupt? Gibt es ganz bestimmte Gesetzmäßigkeiten, die wir beachten können, damit unser Leben ein glückliches wird?

Nicht jeder Mensch nutzt solche Krisen für sein Leben und erkennt ihre Botschaft. Das sind vor allem jene Menschen, die sich noch nicht dafür öffnen können, dass sie selbst diese Krisen erschaffen haben durch ihre Art zu denken, zu sprechen und mit sich selbst und anderen umzugehen. Sie fühlen sich (noch) als Opfer des Lebens und anderer Menschen und müssen daher weitere ähnliche, schmerzhaft Erfahrungen machen. Wenn du dieses Buch verstehst (und das ist nicht schwer), wenn du es auf dein Leben anwendest und dich selbst als Schöpfer und Gestalter erkennst, kannst du aufhören, Krisen, Schmerz, Mangel und Enttäuschung zu erleben.

Unsere Eltern konnten uns keine »Betriebsanleitung« für ein glückliches Leben mit auf den Weg geben. Weniger als fünf Prozent von uns haben ihre Mutter und ihren Vater als glückliche Menschen erlebt! Wir haben heute aber das Privileg, weiter gehen zu können in unserem Leben als unsere Eltern es konnten, und *zwei* Leben in diesem Körper zu erleben: ein Leben der Unbewusstheit, des Mangels, der Trennung und des verschlossenen Herzens sowie ein von Freude und Fülle erfülltes Leben des offenen Herzens, der liebenden Verbindung zu uns selbst und zu unseren Mitmenschen.

Dies liegt an der Besonderheit dieser Jahre, die einen völlig neuen Zeitabschnitt der Menschheitsgeschichte einleiten. Es sind die Jahre der großen Transformation. Was

wird transformiert oder gewandelt? Es ist vor allem unsere Art, auf uns, das Leben und unsere Mitmenschen zu schauen und auf neue, verstehende und liebevolle Art mit uns und anderen Menschen umzugehen. Unser Bewusstsein wandelt sich, und in der Folge das Sein, die von uns erlebte und gestaltete Lebenswirklichkeit.

Der Verstand mag vielleicht sagen »Aber das sehe ich noch nicht. Ich sehe so viele Kriege und Konflikte auf der Welt, große Flüchtlingsströme, an Hunger sterbende Menschen, eine Verhärtung an vielen Fronten, Terrorismus und vieles mehr.« Ich behaupte: Diese sich zuspitzenden Entwicklungen auf vielen Gebieten sind die Voraussetzungen und zugleich die Begleiterscheinungen für die umwälzenden Veränderungen, durch die die Menschheit und Erde in diesen Jahren gehen.

Erinnere dich bitte an eine große Krise in deinem Leben, eine Krankheit, einen Unfall, eine Trennung oder sonst etwas, das dich damals aus der Bahn geworfen hat. In dem Moment, als du mittendrin stecktest und verzweifelt warst, konntest du den Sinn dieses Geschehens nicht erkennen. Heute, einige Jahre später, kannst du vermutlich verstehen, warum es so kommen musste und wozu diese Erfahrung gut war. Und wenn du den Sinn dessen, was geschah, begriffen hast, hast du danach begonnen, dies oder jenes in deinem Leben zu ändern.

Darum hat jede Krise eine Bedeutung, einen Sinn, und es liegt immer ein verpacktes Geschenk darin. Solange wir jedoch jede Krise verurteilen und unsere Aufmerksamkeit auf unsere Ängste und Wut lenken, können wir das Geschenk nicht annehmen und tatsächlich als solches erkennen. In den in diesem Buch beschriebenen »alten Schuhen« ist die Menschheit ein paar Tausend Jahre gegangen. Wir haben uns – wie unsere Vorfahren – als »Opfer« von Leben und Schicksal gefühlt. Jetzt sind immer mehr be-



reit, ihre »Schöpfer-Schuhe« anzuziehen, die Kraft und die Weisheit ihres Herzens zu erkennen und mit Liebe und Bewusstheit das zu erschaffen, was ihr Herz sich zu erschaffen ersehnt. Auch wenn das mancher »Kopf-Mensch« als naiv abtun wird: Wir stehen jetzt einerseits mitten im Hurrikan, im Sturm der Transformation und zugleich an der Schwelle zu einer völlig neuen Ära der Menschheit.

Dies alles musst du nicht glauben, aber wenn wir uns vielleicht in zehn Jahren persönlich begegnen sollten – worüber ich mich freuen würde – wirst du sagen: »Das hätte ich ja nie gedacht, dass aus diesem ganzen Chaos und den Kriegen etwas so vollkommen Neues würde entstehen können.« Diese »Neue« entsteht jetzt, während du dieses Buch liest, bereits in vielen Menschen und deren Leben. Diese Menschen verstehen, dass sie in früher Kindheit ihr Herz verschließen mussten für die Liebe zu sich selbst und zu anderen. Dass sie damals das Vertrauen ins Leben verloren haben, auch wenn ihre Eltern ihr Bestes gaben. Und sie begreifen, dass sie ihre eigenen Verurteilungen zurücknehmen, sich selbst und anderen die Lieblosigkeit vergeben und in sich Frieden erschaffen können. Dass nichts und niemand sie davon abhalten kann, ein glückliches Leben zu leben, zu dem Freude, Frieden, Freiheit und Fülle gehören.

Auch du kannst deine Lebenswirklichkeit verändern und zu einem glücklichen, liebenden Menschen werden, wenn du dich bewusst dafür entscheidest. Tu dies jetzt und tu es bewusst oder mach es, nachdem du dieses Buch gelesen hast. Aber mach es. Denn – wie Bronnie Ware in ihrem gleichnamigen Buch beschreibt – eines der »fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen« ist: »Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.« Und ich wünsche

weder dir noch irgendeinem anderen, dass er einmal mit dieser bitteren Erkenntnis aus seinem physischen Körper geht.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass du – ganz gleich wie alt du heute bist – ein von Freude, Dankbarkeit und Liebe erfülltes Leben erschaffen und genießen mögest.

**1**

**Löwe oder Schaf?**



## ☒ Die meisten Menschen verschlafen ihr Leben

Je länger ich dabei bin, die Menschen um mich herum zu beobachten, desto stärker habe ich den Eindruck, dass sich die Mehrheit der Menschen hier in Westeuropa in einem tiefen Schlaf befindet. Sie leben ihr Leben auf eine Weise, als hätte ihnen jemand eine Depotspritze mit Schlaf- und Betäubungsmitteln verabreicht, deren Wirkung mindestens einige Jahrzehnte lang anhält, bei nicht wenigen bis zum Grab. *Das heißt, viele Menschen scheinen zu sterben, ohne je wirklich gelebt zu haben, ohne je aufgewacht zu sein.* Das kann einen traurig stimmen.

*Woran können wir erkennen, dass Menschen schlafen?* Die meisten leben tagein, tagaus, jahrein, jahraus – das immer gleiche Leben. In ihrem Leben verändert sich kaum etwas, außer alle paar Jahre das Auto, mitunter auch der Partner, ab und zu der Job. Aber es kommt nie etwas wirklich Neues hinein. Das Leben vieler scheint aus einer *Kette von Wiederholungen* zu bestehen. Sie leben ein Leben *der Routine*: aufstehen, zur Arbeit fahren, Erwartungen der Chefs erfüllen, heimfahren, sich unterhalten und erholen, schlafen gehen. Aufstehen – arbeiten – ablenken – hinlegen; aufstehen – arbeiten – ablenken – hinlegen. Am Ende bleiben wir liegen und sterben ...

Die meisten Menschen schlafen, obwohl sie sich fürchterlich anstrengen und oft übermüdet oder überlastet erscheinen. Sie haben nie wirklich Zeit, wirken oft gehetzt und gestresst, machen alles sehr schnell, als sei jemand hinter ihnen her, und sie murmeln ständig innerlich: »Hab keine Zeit, hab keine Zeit; muss mich beeilen, muss mich beeilen; komm zu spät, komm zu spät.« Sie



Robert Betz

### **Raus aus den alten Schuhen!**

So gibst du deinem Leben eine neue Richtung

Taschenbuch, Broschur, 272 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-70304-9

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Mai 2016

Robert Betz macht Mut zur radikal ehrlichen Entrümpelung des eigenen Lebens. Er führt die Hemmschuhe vor Augen, in denen sich die meisten Menschen bewegen: festgefahrene Muster, Programme und Gewohnheiten wie permanente Selbstverurteilung, Hadern mit längst Vergangenen, immer perfekt sein müssen usw. Auf unvergleichbar klare und motivierende Art zeigt der Psychologe und Bestsellerautor, wie wir den Einstieg in ein neues, befreites Leben finden. Ein Buch für jeden, der den Mut hat, glücklich statt nur »normal« zu leben.