

Frank J. Kinslow

Zum Glück braucht's keine Strategie

Wie wir es in uns selbst entdecken,
ohne es zu suchen
Ohne Erfolgsrezepte
müheles glücklich



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

How to be happy without even trying

© Frank J. Kinslow, 2017

ISBN 978-0984426461

Erschienen bei: Lucid Sea Llc, Sarasota, FL, USA

Quantum Entrainment[®], QE[®], Eu-Gefühl[®], Eu-Feeling[®] und QE-Intention[®] sind international registrierte Wortmarken von Frank Kinslow und der VAK Verlags GmbH. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Fließtext auf Darstellung des [®] verzichtet.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH

Eschbachstr. 5

79199 Kirchzarten

Deutschland

www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2018

Übersetzung: Beate Brandt

Lektorat: Norbert Gehlen

Coverdesign: Guter Punkt, München

Coverabbildung: MandarinTree (iStock by Getty Images)

Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK

Gesamtherstellung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86731-206-6

Inhalt

Vorwort von Professor Raymond J. Besson	00
Kapitel 1: Glück und Zufriedenheit – unser ursprünglicher, natürlicher Zustand . .	00
Kapitel 2: Wie alles begann	00
Kapitel 3: Sie haben bereits alles, was Sie brauchen . . .	00
Kapitel 4: Warum das Gesetz der Anziehung die Dinge schlimmer macht statt besser	00
Kapitel 5: Was das Gesetz der Anziehung besagt	00
Kapitel 6: Statt positivem Denken lieber positive Gedanken	00
Kapitel 7: Was ist Negativität?	00
Kapitel 8: Positives Denken und das Gesetz der Anziehung moralisch betrachtet	00
Kapitel 9: Bringt positives Denken <i>weniger</i> Erfolg statt <i>mehr</i> ?	00
Kapitel 10: Kann positives Denken krank machen?	00
Kapitel 11: Negatives Denken als positive Therapie	00
Kapitel 12: Warum das positive Denken so weit verbreitet ist	00
Kapitel 13: Wie aus Scheitern Erfolg entsteht	00
Kapitel 14: Wie die Meister uns motivieren	00
Kapitel 15: Die Vorzüge der Kinslow-Methode	00
Kapitel 16: Was heißt „Glück“?	00
Kapitel 17: Was sind „Transzender“?	00
Kapitel 18: Was sind „Nicht-Transzender“?	00
Kapitel 19: Drei Formen von Glück	00
Kapitel 20: Realitäts-Check	00

Kapitel 21: Das Tor zum Glück öffnen – mit Eu-Gefühl	00
Kapitel 22: Der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen	00
Kapitel 23: Was ist <i>Quantum Entrainment</i> (QE)?	00
Kapitel 24: Das Eu-Gefühl – die Brücke zum Glück	00
Kapitel 25: Wie eine „QE-Dreiecksverbindung“ funktioniert	00
Kapitel 26: Die Kinslow-Methode – was ist das?	00
Kapitel 27: Was ist unser eigentliches Ziel?	00
Kapitel 28: Geteiltes Glück ist doppeltes Glück	00
Kapitel 29: Eine Einladung	00
Kapitel 30: Schlusswort	00
Begriffserläuterungen	00
Mehr über die Kinslow-Methode	00
Über den Autor	00

Vorwort

Bereits seit vielen Jahren nutze ich mein Wissen und meine Erfahrung als Physiker und Forscher, um die jeweils neuesten wissenschaftlichen Fortschritte in Beziehung zu setzen zu traditionellem fernöstlichem Wissen wie beispielsweise Qi Gong, Ayurveda oder auch dem Buddhismus. Im Rahmen meines Durchforstens relevanter Veröffentlichungen stieß ich auf mehrere Bücher von Frank J. Kinslow zum Thema Quantenheilung. Mir war sofort klar, dass ich durch Zufall einen jener seltenen Menschen entdeckt hatte, die man als „Erbauer der Welt“ bezeichnen könnte. Da ich als international tätiger Wissenschaftler bereits in vielen Ländern gelebt und viele weitere bereist habe, hatte ich das große Glück, bereits auf zehn solcher außergewöhnlichen Individuen zu treffen – mehr waren es nicht.

Frank Kinslow ist unglaublich intuitiv, verlangt sich aber auch sehr viel ab. Sein Sinn für Humor ist gepaart mit absoluter wissenschaftlicher Korrektheit. Mir wurde schnell klar, dass er nahezu allen anderen Autoren, die bislang über das Thema geschrieben haben, klar überlegen ist. Den von ihm entwickelten Ansatz erklärt er leicht verständlich, und das mit einer Demut, die man nur bei großen Wissenschaftlern findet: Dieser Weg wird hier einfach und gut dargestellt und ich konnte sein unglaubliches Potenzial sofort selbst austesten. Ich kenne kein anderes Buch, das die Existenz und die Kraft des reinen Gewahrseins besser erklärt als das von Frank Kinslow. Und ich glaube zu wissen, woran das liegt: Er verfügt offensichtlich über ein sehr tiefes Verständnis seiner Beziehung zu allen anderen Wesen auf diesem Planeten. Außerdem zeigt er praktische Anwendungsmöglichkeiten und gibt den Lesern Mittel an die Hand, die Wirksamkeit dieses Prozesses zu überprüfen.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich nur wenige

Werke kennen, die ein solches Maß an wissenschaftlicher Qualität und an Potenzial aufweisen. Ich möchte hinzufügen, dass Frank Kinslow derzeit große Anstrengungen unternimmt, um die Ergebnisse seiner Arbeit möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen. Meiner Ansicht nach werden seine Erkenntnisse in vollem Umfang von der jüngsten wissenschaftlichen Forschung gestützt. Ich möchte sogar so weit gehen zu behaupten, dass wir bis zu Wolfgang Pauli und Carl Gustav Jung zurückgehen müssten, um ein vergleichbares visionäres Zusammenwirken von Naturwissenschaft einerseits sowie seelischer und spiritueller Heilung andererseits zu finden, wie Frank Kinslow es heute lehrt.

Für mich steht außer Zweifel, dass seine Arbeit einen wichtigen Schritt in der Evolution der Menschheit darstellt.

Professor Raymond J. Besson

(Professor Besson hat mehrere internationale Preise für Physik erhalten; darunter sind der *CNRS Silver Medal Award*, der *National Science and Defense Award* und der *W. G. Cady Award*. Er besitzt 16 internationale Patente und hat mehr als 120 wissenschaftliche Abhandlungen und Forschungsberichte verfasst.)

KAPITEL 1

Glück und Zufriedenheit – unser ursprünglicher, natürlicher Zustand

Während des evolutionären Prozesses, in dessen Verlauf die Menschen ihre Höhlen verließen, das finstere Mittelalter durchlebten und schließlich in das Licht des wissenschaftlichen Zeitalters traten, mussten sie einige unnütze und mitunter auch recht schädliche Ideen aufgeben, beispielsweise, dass die Sterne die Seelen verstorbener Stammesmitglieder darstellten, dass die Erde eine Scheibe sei, dass der Aderlass Dämonen aus dem Körper vertreibe oder dass Lobotomie sich zur Heilung psychischer Krankheiten eigne.

Heute neigen wir dazu, uns für besser, für aufgeklärt zu halten. Wir glauben, die Unwissenheit früherer Generationen hinter uns gelassen zu haben, und sehen uns nun als rationale, logisch denkende Wesen, die ein glücklicheres und gesünderes Leben führen als unsere Vorfahren. Wir vertrauen auf Wissenschaft und Technik und sind gegenüber den Wundern, die sie uns nahezu täglich präsentieren, fast schon ein wenig abgestumpft. In mancher Hinsicht jedoch leben wir immer noch im finsternen Mittelalter und in unserer Welt des Lichts halten sich beharrlich einige Schatten.

Dieses Buch verfolgt zwei Ziele: *Zum einen* möchte es Motivationstechniken wie dem positiven Denken und dem Gesetz der Anziehung neuere Forschungsergebnisse, allgemeine

Erfahrungen und gesunden Menschenverstand entgegensetzen. Solcherart unter die Lupe genommen, erweisen sich diese Techniken nicht nur als unrealistisch und unpraktisch, sondern können sogar negative Auswirkungen auf die Psyche haben. *Zum anderen* werde ich Ihnen einen einfachen, wissenschaftlich fundierten Prozess vorstellen, durch den Sie – ob Sie es glauben oder nicht – mehr Lebensenergie gewinnen, die Heilung von Körper und Seele fördern, bessere Beziehungen führen, Ihre Arbeitsleistung verbessern und ganz allgemein den Weg zu einem zufriedenen und produktiven Leben einschlagen.

*Die Erkenntnisse, die Sie gewinnen,
werden die Tür zu einem glücklicheren,
erfüllenderen Leben aufstoßen*

Wie Sie vielleicht bemerkt haben, habe ich es geschafft, in einem einzigen Absatz zwei gewagte – manche mögen sagen: ungeheuerliche – Behauptungen aufzustellen. Nun, genau aus diesem Grund wird es Spaß machen, dieses Buch zu lesen. Ich glaube, dass Sie umso mehr ins Staunen geraten, je weiter Sie in diesem Buch voranschreiten. Und ich garantiere Ihnen, dass die Erkenntnisse, die Sie gewinnen, die Tür zu einem glücklicheren, erfüllenderen Leben aufstoßen werden. Was viele zuvor als Wissenschaft angesehen haben, wird schon bald nicht einmal mehr als pseudowissenschaftlich durchgehen. Auf der Grundlage neuester Forschungsergebnisse werden wir häufig angewendete Strategien untersuchen und sie als Fantasiegebilde erkennbar machen. Anders gesagt: Diese Techniken funktionieren einfach nicht! Anschließend möchte ich Ihnen eine Auffassung von Glück vorstellen, die realistisch *und* umsetzbar ist. Und dann werden wir einen neuen wissenschaftlichen Ansatz erkunden, der uns zu der Erkenntnis führen wird, dass Glück nicht nur möglich ist, sondern bewusst, willentlich herbeigeführt werden kann.

KAPITEL 2

Wie alles begann

Als ich zehn Jahre alt war, lebte ich mit meiner Familie im Japan der Nachkriegszeit. Mein Vater war Hauptfeldwebel bei den US-Marines und fand, unsere Familie solle ruhig vom Reichtum der japanischen Kultur profitieren und so viel davon mitnehmen wie möglich. Nicht weit von unserem Haus in Yokohama entfernt stand ein Judo-Dojo. Nach einem kurzen Gespräch mit dem Meister des Dojo, dem Sensei, überließ mein Vater mich ihm für die erste von vielen Lektionen, bei denen es um Judo ging, aber auch um das Leben an sich.

Damals war Judo in Japan nicht nur ein Sport, sondern eine Lebensform. Sieben Abende in der Woche schlug ich nach dem Abendessen den Weg zum Dojo ein, öffnete die aus Holz und Papier bestehende Schiebetür und ließ mich zwischen den japanischen Schülern auf der Tatami-Strohmatte nieder. Als Amerikaner war ich größer und stärker als die gleichaltrigen Japaner und ich nutzte diesen Vorteil schamlos aus, um sie zu besiegen. Mit dem Selbstvertrauen wuchs auch mein Ego. Trotz der sanften Ermahnungen des Sensei, mich nicht allein auf meine Stärke zu verlassen, sondern die Technik anzuwenden – den Weg des Judo zu gehen –, stürmte ich wie ein wilder Bulle durch einen Kurs nach dem anderen und besiegte dabei sogar Jungen, die einige Jahre älter waren als ich.

Eines Abends – ich war mittlerweile ziemlich von mir überzeugt – entdeckte ich unter den Schülern ein unbekanntes Gesicht. Der Neue war recht klein und reichte mir etwa bis zur

Brust. Als der Sensei uns einander für ein *Randori*, einen Übungskampf, zuteilte, stellte ich mir vor, wie ich einen *Tomoe Nage* (einen traditionellen Judowurf) ausführen und diesen kleinen Kerl durch das Papierfenster bis in den Hof schleudern würde.

Nun, so weit der Plan, der allerdings in keiner Weise aufging! Der fünfminütige Übungskampf schien mir Stunden zu dauern, während der kleine Kerl mit ausdruckslosem Gesicht und vollkommener Gelassenheit meinen Angriffen auswich, Bewegungen antäuschte, sich leicht wie der Wind bewegte – und mich von einer Ecke der Übungsmatte in die nächste warf! Das brachte mich ganz schön in Rage! Doch je mehr ich versuchte, mit meiner Größe und Stärke zu punkten, umso schneller fand ich mich auf dem Rücken liegend wieder. Meine Gefühle schwankten zwischen Frust, Scham und Wut – was mein Gegenüber allerdings nicht kümmerte, der mich nahezu routinemäßig und mit Leichtigkeit immer wieder abblitzen ließ. Ich war sehr froh, als die fünf Minuten nach einer gefühlten Ewigkeit endlich vorbei waren.

Am nächsten Abend wollte ich nicht ins Dojo gehen. Aber ich hatte die Rechnung ohne meinen Vater gemacht und so saß ich mit gesenktem Kopf unter den anderen Schülern. Der kleine Kerl, der mir am Abend zuvor eine so herbe Lektion erteilt hatte, war nicht darunter. Tatsächlich habe ich ihn nie wieder gesehen. Ich bin mir sicher, dass der Sensei ihn aus einem anderen Dojo „ausgeborgt“ hatte, um mein übergroßes Ego zurechtzustutzen.

*Negative Gefühle flossen ab wie Wasser
aus einem undichten Gefäß*

Trotzdem tobten die unterschiedlichsten Gefühle in mir. Ich war beschämt, frustriert, wütend und nahe daran, in Tränen auszubrechen. Doch dann geschah etwas Wunderbares. Der

Sensei lehrte uns das „Bauch-Wasser-System“, eine Technik, bei der man seinen Geist nutzt, um die körperliche Stärke zu erhöhen. Sobald ich sie einsetzte, flossen die negativen Gefühle ab wie Wasser aus einem undichten Gefäß. Das war der erste Schritt, das Erreichen eines friedvollen Zustands. Dann lehrte der Sensei uns, wie wir diese Energie nutzen konnten, um die Stärke unserer Muskeln und unsere Entschlossenheit zu steigern. Ich war begeistert! Meine negativen Gefühle waren ohne eine bewusste Anstrengung meinerseits verschwunden und wurden ersetzt durch Schwung und Lebenskraft, die meinen Körper durchströmten. Und mein Ego? Welches Ego?

Dieses Erlebnis scheint mir rückblickend ein Wendepunkt zu sein, an dem ich feststellte, dass es im Leben mehr gab als das, was Lehrer, Eltern und Gleichaltrige mir beibrachten. Es war eine Lektion zum Thema Kontrolle – es ging um das Loslassen dessen, was sein *sollte*, und das Annehmen dessen, was *ist*. Ich weiß, das mag jetzt vielleicht banal klingen oder merkwürdig. Schließlich kann selbst ich den abgedroschenen Satz „Lebe im Jetzt“ nicht mehr hören. Aber das ist auch nicht alles, worum es geht. Es ist nur der Ausgangspunkt. Das, was ich Ihnen vermitteln möchte, hat viele Facetten und ist sehr viel einfacher.

Meine Jugend verlief weitestgehend normal (sofern es so etwas wie eine „normale Jugend“ überhaupt gibt). Ich ging zur Schule, trieb Sport, versuchte die Autorität meiner Eltern auf vielerlei kreative Weise zu unterlaufen und verbrachte so viel Zeit wie möglich mit meinen Freunden. Aber mein Interesse galt auch immer dem Geheimnisvollen. In den späten 1950er- und den frühen 1960er-Jahren las ich Bücher über UFOs, lernete meine Freunde zu hypnotisieren, verliebte mich in Einsteins Relativitätstheorie und praktizierte obskure Yoga-Techniken. Jede Erfahrung verglich ich mit dem Gefühl der Erleuchtung, das ich mit einem abgelegenen Zipfel meines Geistes in einem kleinen Dojo in einem weit entfernten Land erfahren hatte.

In den darauffolgenden vierzig Jahren behielt ich weiterhin einen Fuß in beiden Welten. Ich wurde Lehrer für Gehörlose und später Chiropraktiker. Ich heiratete und gründete eine Familie. Außerdem erlernte und lehrte ich Meditationstechniken und zog mich immer wieder für längere Zeiten (manchmal für Monate) stiller Meditation zurück. Ich beschäftigte mich mit fernöstlichen Philosophien und Techniken und drang gleichzeitig tiefer in die Mysterien der modernen Physik vor.

Lassen Sie mich an dieser Stelle kurz innehalten: Auch wenn es in den vorangegangenen Absätzen so scheinen mag, ist dies kein Buch über *mich*. Meine Geschichte erzähle ich nur, um Ihnen ein paar Hintergrundinformationen und Einblicke zu geben und zu erklären, wie es zu der überraschenden Entdeckung des mühelosen Glücksempfindens kam, das ich mittlerweile Zehntausenden von Menschen rund um die Welt vermittelt habe. Wenn es also für Sie in Ordnung ist, erzähle ich noch ein wenig weiter.

Als ich 61 wurde, war ich trotz der Jahrzehnte, in denen ich so vieles gelernt und praktiziert hatte, bei schlechter Gesundheit, nahezu pleite und arbeitslos. Ich hatte lange hart daran gearbeitet, diese flüchtige Erfahrung einzufangen, die man Erleuchtung nennt. Viele Male in meinem Leben hatte ich sie zu fassen bekommen, nur um sie kurz darauf wieder durch meine Finger gleiten zu sehen. Ich war an einem Punkt in meinem Leben angelangt, an dem mehr Lebensjahre hinter mir lagen als vor mir. Ich saß auf meinem Sofa – krank, ohne Geld und arbeitsunfähig.

Ich saß drei Tage lang auf diesem Sofa. Warum auch nicht? Ich hatte nichts zu tun und kein Geld, mit dem ich etwas hätte tun können. Als ich dort saß, war die einzige Idee, die mir in den Sinn kam: alle Dinge aus meinem Leben zu entfernen, die nicht funktionierten. Nach drei Tagen mentalen Hausputzes kam ich an einen Punkt, an dem ich feststellte, dass im Grunde *gar nichts* funktionierte. Was für eine Erkenntnis ... Nichts, was

ich bislang in meinem Leben getan hatte, hatte mich von Sorgen und Unbehagen befreit. Zumindest nicht langfristig. Ich stand vor dem totalen Nichts.

Genau in diesem Moment nahm ich einen sehr feinen Impuls wahr. Er fühlte sich gut an, hatte aber keine Form, war nichts Konkretes. Ich wurde still. Ich beobachtete und wartete. Das Gefühl wurde stärker. Ich fühlte mich besser, nein, ich fühlte mich sogar ziemlich gut! Also fuhr ich damit fort, einfach zu beobachten und zu warten. Das gute Gefühl wurde immer stärker und ich stellte fest:

*Die negativen Gefühle, die meine
ständigen Begleiter gewesen waren,
verschwanden plötzlich*

Ersetzt wurden sie durch ein tiefes Gefühl von Ruhe und Klarheit, einen Zustand des Nichttuns, der Abwesenheit jeglicher Form von Bemühung oder Anstrengung. Ich fühlte mich fantastisch! Vor vielen Jahren hatte ich im Dojo in Yokohama zum ersten Mal einen Eindruck hiervon erhascht und nun fühlte ich es wieder, hell und vitalisierend wie die Sonne. Ich wusste das damals noch nicht, aber in diesem Moment entdeckte ich einen Zustand tiefer Verjüngung und Erneuerung von Körper und Geist und darüber hinausgehend auch des Lebens an sich. Zugleich wurde mir ein Weg gezeigt, dies auch andere Menschen zu lehren. *Später* gab ich dieser tiefen Form der Wahrnehmung den Namen „Eu-Gefühl“.

Durch diese eine tiefgreifende Erkenntnis gelang es mir, von dem Gefühl, krank zu sein und ohne Geld dazustehen, zu einem Zustand tiefer Zufriedenheit zu gelangen, der besser war als alles, das ich zuvor gefühlt hatte. Ich schrieb mein erstes Buch, wurde zum internationalen Bestsellerautor, begann überall auf der Welt Workshops abzuhalten. Ich erzähle dies

nicht etwa, weil ich mit meinen Errungenschaften prahlen möchte, weit gefehlt! Entscheidend ist vielmehr, dass es bei diesem Prozess um etwas Größeres geht als um das Heilen des Körpers oder das Anhäufen von Geld. Dieser Prozess, der im Deutschen mittlerweile als „Kinslow-Methode“ bezeichnet wird, sorgt nicht nur für körperliche und geistige Wiederherstellung, sondern verbessert auch unsere Beziehungen zu Familie und Freunden und inspiriert uns herauszufinden, was wir gerne tun, was sozusagen unsere Berufung im Leben ist. Er ist das, was einem Patentrezept für Gesundheit und Glück am nächsten kommt. Und er bietet eine Methode, die für jeden und jede passt und die – zu meinem eigenen Erstaunen – tatsächlich zuverlässig funktioniert.

KAPITEL 3

Sie haben bereits alles, was Sie brauchen

Die Kinslow-Methode ist wissenschaftlich fundiert

Beginnen wir gleich mit einem wichtigen und interessanten Punkt: Mein Ansatz funktioniert – wissenschaftlich nachweisbar. Warum ich das so betone? Nun, ich möchte Sie einfach von Anfang an wissen lassen, dass Sie sich auf diesen Prozess verlassen können, weil er reproduzierbar, wiederholbar ist und man seinen Nutzen messen kann, beispielsweise in Form der Normalisierung von Blutdruck, Blutzuckerspiegel, Puls und Herzleistung. Hinzu kommen Faktoren wie weniger Stress, ein höherer Grad an Entspannung und seelischem Wohlbefinden und mehr Zufriedenheit in Bezug auf Familie, Freunde und Arbeit.

Diese Vorstellung gefällt Ihnen? Dann halten Sie sich fest, denn es gibt sogar noch mehr gute Neuigkeiten! Sie müssen nämlich im Grunde genommen *gar nichts lernen*. Während Sie diese Worte lesen, *haben* Sie bereits alles, was Sie zum Erleben des Eu-Gefühls benötigen. Der Grund, warum Sie nichts lernen müssen, ist der, dass Sie ja auch bereits wissen, wie man sieht, hört und riecht – und genauso funktioniert die Kinslow-Methode. Sie nutzt den automatischen und mühelosen Prozess des Einsatzes Ihrer Sinne: *Sie müssen nur in die richtige Richtung blicken und schon finden Sie ganz problemlos zum Eu-Gefühl.*

Nun wissen Sie, was Sie beim Lesen dieses Buches erwartet. Klingt doch gar nicht so schwierig, oder? Ich kann Ihnen jedenfalls versichern, dass der Prozess weder schwer zu verstehen noch schwer anzuwenden ist. Wenn Sie ihn erlernen, werden Sie sicherlich an irgendeinem Punkt sagen: „Das ist so einfach – warum bin ich nicht selbst darauf gekommen?“ Und dann werden Sie sich diesen Prozess zu eigen machen und damit jeden Aspekt Ihres Lebens bereichern.