

Leseprobe

Jack Canfield, Mark Victor Hansen

Hühnersuppe für die Seele

Geschichten, die das Herz erwärmen -

Bestellen Sie mit einem Klick für 15,00 €



Seiten: 336

Erscheinungstermin: 16. November 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

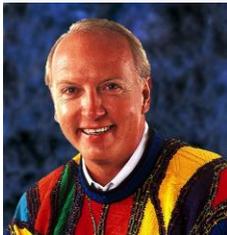
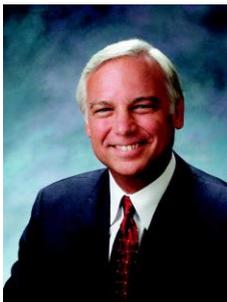
- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Für alle, die einen Durchhänger haben.

„Hühnersuppe für die Seele“ ist eine Sammlung von berührenden wahren Geschichten. Die Bestsellerautoren Canfield und Hansen haben diese Erzählungen gesammelt und lassen uns glückliche Momente, unerwartete Segnungen und berührende Begegnungen miterleben. Hunderttausende Leser haben daraus Kraft geschöpft und sich in weniger glücklichen Momenten davon trösten lassen. So wie eine mit Liebe gekochte Hühnersuppe unseren Körper an kalten Winterabenden wärmt und uns Kraft spendet, so vitalisieren und regenerieren die Worte in diesem Buch unseren innersten Kern: unsere Seele.

Diese Sonderausgabe ist bezaubernd vierfarbig illustriert und ausgestattet mit Halbleinen und Lesebändchen.



Autor

Jack Canfield, Mark Victor Hansen

Jack Canfield zählt zu den führenden Persönlichkeitstrainern der USA und entwickelt seit über 40 Jahren psychologische Konzepte, u. a. zur Stärkung des Selbstvertrauens. Seine »Hühnersuppe für die Seele«-Bände werden in 47 Ländern von Millionen begeisterter Menschen jeden Alters gelesen.

JACK CANFIELD
MARK VICTOR HANSEN

Hühnersuppe
für die Seele



JACK CANFIELD
MARK VICTOR HANSEN

Hühnersuppe für die Seele

Geschichten, die das
Herz erwärmen

Aus dem Englischen
von Christiane Radünz


arkana

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
Chicken Soup for the Soul bei Health Communications,
Deerfield Beach/FL.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Munken Premium Cream
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage
Sonderausgabe
© 1996 der deutschen Erstausgabe Arkana, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 1993 der Originalausgabe Jack Canfield und Mark Victor Hansen
Lektorat: Olivia Baerend
Redaktion: Ingrid Holzhausen
Illustrationen: www.monaswelten.com
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: FinePic®, München
Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling / Kim Winzen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34185-6

www.arkana-verlag.de

Wenn Licht in der Seele ist,
ist Schönheit im Menschen.
Wenn Schönheit im Menschen ist,
ist Harmonie im Haus.
Wenn Harmonie im Haus ist,
ist Ordnung in der Nation.
Wenn Ordnung in der Nation ist,
ist Frieden in der Welt.

Chinesisches Sprichwort

*Mit Liebe widmen wir dieses Buch unseren Frauen,
Georgia und Patty, und unseren Kindern, Christopher,
Oran, Kyle, Elizabeth und Melanie,
die eine Quelle der Kraft für unsere Seelen sind.
Ihr öffnet stets eure Herzen und entflammt erneut
unseren Geist. Wir lieben euch sehr!*

Danksagung

Dieses Buch entstand im Laufe von fast zwei Jahren. Es war ein Werk der Liebe, und es bedurfte der gemeinsamen Anstrengung vieler Menschen. Wir möchten ganz besonders folgenden Mitwirkenden danken:

Patty Mitchell, die jede dieser Geschichten mindestens fünfmal neu getippt hat. Ihr Engagement für dieses Projekt umfasst viele Arbeitstage bis spätabends und viele Wochenenden. Danke, Patty! Ohne dich hätten wir es nicht geschafft.

Kim Wiele für die gewaltige Tipparbeit bei vielen dieser Geschichten; sie machte viele ausgedehnte Recherchen; ihr oblag die Organisation der scheinbar endlosen Arbeit, um für die Geschichten, die wir nicht selbst geschrieben haben, urheberrechtliche Genehmigungen sicherzustellen. Sie leistete großartige Arbeit. Danke, Kim.

Kate Driesen, die auch beim Tippen half, las und kommentierte jede Geschichte und trug zu vielen Recherchen bei. Du warst immer da, wenn Termine einzuhalten waren. Danke.

Wanda Pate, die beim Tippen und Recherchieren unendlich viel geholfen hat.

Cheryl Millikin, die die Verarbeitung des Materials stets in Gang hielt.

Lisa Williams, die sich um Marks Geschäft kümmerte, sodass er sich diesem Buch widmen konnte.

Larry Price und Mark Powers; sie hielten alles übrige in Gang, während dieses Buch geschrieben wurde.

Vielen Dank auch den Hunderten von Menschen, die diese Geschichten, Gedichte und Zitate hörten, lasen, kommentierten.

Danke an alle unsere Freunde in der National Speakers Association, die von ihrem eigenen Material so großzügig beigetragen haben, um dies Buch zu vervollständigen. Wir möchten im besonderen Dottie Walters für ihre stetige Ermutigung und Unterstützung danken.

Frank Siccone, einem lieben Freund, der mehrere seiner Geschichten und Zitate beitrug, sei herzlich gedankt.

Jeff Herman, der ein solch inspirierter Literaturagent ist und an dieses Buch von Anfang an geglaubt hat. Jeff, wir arbeiten sehr gern mit dir zusammen.

Peter Vegso, Gary Seidler und Barbara Nichols von Health Communications, die schon lange vor allen anderen die Vision dieses Buches erfasst haben. Wir schätzen eure begeisterte Unterstützung.

Cindy Spitzer, die einige der wichtigsten Geschichten in diesem Buch schrieb und edierte. Liebe Cindy, dein Beitrag war unschätzbar.

Marie Stillkind, unsere Lektorin bei Health Communications, für ihre Bemühungen, dieses Buch auf ein Niveau von hervorragender Qualität zu bringen.

Bob Proctor, der mehrere Geschichten und Anekdoten aus seiner umfangreichen Sammlung von Lehrer-
geschichten beisteuerte. Danke, Bob, du bist ein guter Freund.

Brandon Hall, der uns bei zwei Geschichten half.

Wir möchten auch den folgenden Personen für ihre sehr wertvollen Rückmeldungen beim ersten Entwurf danken: Ellen Angelis, Kim Angelis, Jacob Blass, Rick Canfield, Dan Drubin, Kathy Fellows, Patty Hansen, Norman Howe, Ann Husch, Tomas Nani, Dave Potter, Danielle Lee, Michele Martin, Georgia Noble, Lee Potts, Linda Price, Martin Rutte, Lou Tartaglia, Dottie Walters, Rebecca Weidekehr, Harold C. Wells.



Inhalt

Einführung 19

I ~ Über die Liebe 23

- Liebe: die einzig schöpferische Kraft Eric Butterworth 25
- Alles, woran ich mich erinnere Bobbie Probst 27
- Herzenslied Patty Hansen 30
- Wahre Liebe Barry und Joyce Vissell 33
- Der umarmende Richter Jack Canfield und Mark V. Hansen 35
- Das könnte hier nicht passieren? Jack Canfield 39
- Wer du bist, verändert etwas Helice Bridges 42
- Einer nach dem anderen Jack Canfield und Mark V. Hansen 45
- Das Geschenk Bennet Cerf 47
- Ein Bruder wie er Dan Clark 48
- Über den Mut Dan Millman 50
- Big Ed Joe Batten 52
- Die Liebe und der Taxifahrer Art Buchwald 56
- Eine einfache Geste John W. Schlatter 59
- Das Lächeln Hanoch McCarty 61
- Amy Graham Mark V. Hansen 65
- Eine Geschichte zum Valentinstag Jo Ann Larsen 69

Carpe diem! Alan Cohen 73
Ich kenne dich, du bist wie ich! Stan Dale 80
Das zärtlichste Bedürfnis Fred T. Wilhelms 85
Bopsy Jack Canfield und Mark V. Hansen 87
Welpen zu verkaufen Dan Clark 90

2 ~ Sich selbst lieben lernen 93

Der goldene Buddha Jack Canfield 95
Fang bei dir selbst an Anonym 99
Nichts als die Wahrheit! David Casstevens 100
Alle Male gedeckt Anonym 101
Jacques Hall 101
Meine Erklärung der Selbstachtung Virginia Satir 102
Die Obdachlose Bobbie Probst 104
Regeln für das Menschsein Chérie Carter-Scott 106

3 ~ Über die Elternschaft 109

Kinder lernen, was sie leben Dorothy L. Nolte 111
Warum ich mir meinen Vater als Dad
ausgesucht habe Bettie B. Youngs 114
Die Schule der Tiere George H. Reavis 124
Berührt Victor Nelson 126

Ich liebe dich, Sohn Victor B. Miller 130
Was du bist, ist so wichtig wie das,
was du tust Patricia Fripp 133
Die perfekte amerikanische Familie Michael Murphy 135
Sag es! Gene Bedley 140

4 ~ Über das Lernen 145

Eine Zukunft für mich aufbauen Verfasst von Frank Trujillo 147
Ich mag mich jetzt Everett Shostrom 148
All die guten Dinge Helen P. Mroska 149
Du bist ein Wunder Pablo Casals 154
Wir lernen durchs Tun John Holt 155
Die Hand Anonym 156
Der kleine Junge Helen E. Buckley 157
Ich bin Lehrer John W. Schlatter 163

5 ~ Lebe deinen Traum 167

Ich glaube, ich kann es! Michele Borba 169
Ruhe in Frieden: Das Begräbnis des
»Ich kann nicht« Chick Moorman 172
Die 333-Geschichte Bob Proctor 178
Frag, frag, frag Jack Canfield und Mark V. Hansen 181

- Hat die Erde für dich gebebt? Hanoach McCarty 185
- Tommys Autoaufkleber Mark V. Hansen 187
- Wenn du nicht bittest, bekommst du nichts –
aber wenn du bittest, bekommst du Rick Gelinass 192
- Rick Littles Suche Peggy Mann 197
- Der Zauber des Glaubens Edward J. McGrath junior 203
- Glennas Zielebuch Glenna Salsbury 204
- Noch ein Häkchen auf der Liste John Goddard 208
- Passt auf, Schätzchen, ich bin euer Lover Jack Canfield 215
- Bereit, den Preis zu zahlen John McCormack 220
- Jeder hat einen Traum Virginia Satir 225
- Folge deinem Traum Jack Canfield 228
- Die Zigarrenkiste Florence Littauer 231
- Ermutigung Nido Gubein 236
- Walt Jones Bob Moawad 238
- Sind Sie stark genug, um Kritik
zu verkraften? Theodore Roosevelt 244
- Riskieren Patty Hansen 245
- Service mit einem Lächeln Karl Albrecht und Ron Zenke 247

6 ~ Hindernisse überwinden 249

- Hindernisse Viktor E. Frankl 251
- Denken Sie mal darüber nach ...
Jack Canfield und Mark V. Hansen 252

John Corcoran – der Mann,

der nicht lesen konnte Gary Smith 256

Abraham Lincoln gab nicht auf Abraham Lincoln

nach dem Verlust einer Senatswahl Anonym 261

Lektion eines Sohnes Danielle Kennedy 264

Scheitern? Nein!

Nur vorübergehende Rückschläge Dottie Walters 268

Damit ich kreativer werden kann,

warte ich auf ... David B. Campbell 274

Jeder kann etwas Jack Canfield 278

Ja, du kannst es Jack Canfield und Mark V. Hansen 282

Lauf, Patti, lauf Mark V. Hansen 285

Die Macht der Entschlossenheit Burt Dubin 288

Glaube Roy Campanella 291

Sie rettete 219 Leben Jack Canfield und Mark V. Hansen 293

Werden Sie mir helfen? Mark V. Hansen 298

Nur noch einmal Hanoch McCarty 301

Um dich her ist Größe – nutze sie Bob Richards

Olympionike 303

7 ~ Gesammelte Weisheit 305

Du hast ein Geschäft ausgehandelt! Florence Littauer 307

Nimm dir einen Moment Zeit,

um wirklich zu sehen Jeffrey Thomas 310



Wenn ich mein Leben

noch einmal zu leben hätte Nadine Stair (85 Jahre) 315

Zwei Mönche Irmgard Schloegl 317

Sachi Dan Millman 318

Das Geschenk des Delphins Elizabeth Gawain 319

Die Berührung durch des Meisters Hand Myra B. Welch 322

Einführung

Wir wissen alles, was wir wissen müssen, um das unnötige emotionale Leid zu beenden, das viele Menschen gegenwärtig erfahren. Hohe Selbstachtung und persönliche Wirksamkeit sind für jeden erreichbar, der sich die Zeit nimmt, danach zu streben.

Es ist schwierig, den Geist einer lebendigen Darbietung in das geschriebene Wort zu übertragen. Geschichten, die wir Tag für Tag erzählen, mussten fünfmal umgeschrieben werden, um auf dem Papier genauso zu wirken wie in der lebendigen Erzählung. Wenn Sie diese Geschichten lesen, vergessen Sie bitte alles, was Sie jemals über Schnell-Lesemethoden gelernt haben. Lassen Sie sich ruhig Zeit!

Hören Sie die Worte sowohl mit dem Herzen als auch mit dem Verstand. Kosten Sie jede Geschichte aus. Lassen Sie sich von ihr berühren. Fragen Sie sich: Was erweckt sie in mir? Was legt sie mir für mein Leben nahe? Welches Gefühl oder welche Reaktion ruft sie in meinem Innern hervor? Lassen Sie sich auf eine persönliche Beziehung mit jeder Geschichte ein.

Einige Geschichten werden eindringlicher zu Ihnen sprechen als andere. Einige haben eine tiefere Bedeutung. Über einige werden Sie weinen müssen. Über einige werden Sie lachen müssen. Einige werden Ihnen ein warmes Gefühl vermitteln. Einige mögen

Ihnen ins Auge springen. Es gibt keine einzige richtige Reaktion. Es gibt nur *Ihre* Reaktion. Lassen Sie es geschehen, lassen Sie es zu.

Beeilen Sie sich nicht mit dem Buch. Nehmen Sie sich Zeit. Genießen Sie es. Kosten Sie es aus. Lassen Sie sich mit Ihrem ganzen Wesen darauf ein. Es repräsentiert Tausende von Stunden der Auswahl aus dem »Besten vom Besten« und Erfahrungen aus vierzig Jahren.

Und zum Schluss: Ein Buch wie dieses zu lesen ist ein bisschen, wie sich zu einem Essen zu setzen, das nur aus Desserts besteht. Es mag ein bisschen zu schwer sein. Es ist ein Essen ohne Gemüse, Salat oder Brot. Es hat viel Substanz und sehr wenig Beiwerk.

In unseren Seminaren und Workshops nehmen wir uns mehr Zeit, die Tragweite jeder Geschichte zu ergründen und zu diskutieren. Dies bietet mehr Erklärungen und Untersuchungen darüber, wie die Lektionen und Prinzipien auf Ihr tägliches Leben anzuwenden sind. Lesen Sie diese Geschichten nicht einfach. Nehmen Sie sich die nötige Zeit, sie zu verdauen und sie sich zu eigen zu machen.

Wenn Sie sich veranlasst fühlen, eine Geschichte mit anderen zu teilen, tun Sie es. Wenn eine Geschichte Sie an jemanden erinnert, rufen Sie den Menschen, an den sie Sie erinnert, an und erzählen Sie ihm die Geschichte. Nehmen Sie diese Geschichten in Anspruch, und lassen Sie sich durch sie zu allem bewegen, was Ihnen einfällt. Sie sind dazu gedacht, Sie zu inspirieren und zu motivieren.

Bei vielen dieser Geschichten sind wir der Originalquelle nachgegangen und haben die Autoren gebeten, sie in ihren eigenen Worten aufzuschreiben oder zu erzählen. Viele dieser Geschichten sprechen mit ihrer Stimme, nicht mit unserer. Wir haben bei jeder Geschichte, wenn möglich, die Originalquelle angegeben.

Wir hoffen, Sie werden beim Lesen dieses Buches so viel Freude haben, wie wir sie beim Schreiben hatten.

1 ~ Über die Liebe

Der Tag wird kommen, nachdem wir den Raum, die Winde, die Gezeiten und die Gravitation nutzbar gemacht haben, an dem wir für Gott die Energien der Liebe nutzbar machen werden. Und an diesem Tag, zum zweiten Mal in der Geschichte der Welt, werden wir das Feuer entdeckt haben.



Teilhard de Chardin

Liebe: die einzig schöpferische Kraft

Verbreite Liebe, wo immer du hingehst: zuerst in deinem eigenen Haus. Gib deinen Kindern Liebe, deiner Frau oder deinem Mann, deinem Nachbarn von gegenüber ... Lass nie jemanden zu dir kommen, ohne ihn besser und glücklicher wieder gehen zu lassen. Sei der lebendige Ausdruck von Gottes Güte; Güte in deinem Gesicht, Güte in deinen Augen, Güte in deinem Lächeln, Güte in deinem warmen Gruß.

Mutter Teresa

Ein College-Professor ließ seine Soziologiestudenten in die Slums von Baltimore gehen, um Fallgeschichten über zweihundert Jugendliche zu sammeln. Sie wurden gebeten, eine Bewertung über die Zukunft eines jeden Jungen zu schreiben. In jedem Fall schrieben die Studenten: »Er hat keine Chance.« Fünfundzwanzig Jahre später stieß ein anderer Soziologieprofessor auf die frühere Studie. Er ließ seine Studenten das Projekt nachvollziehen, um zu sehen, was mit diesen Jungen passiert war. Mit Ausnahme von zwanzig Jungen, die weggezogen oder gestorben waren, erfuhren die Studenten, dass 176 der verbliebenen 180 einen mehr als ungewöhnlichen Erfolg als Anwälte, Doktoren und Geschäftsleute erlangt hatten.

Der Professor war überrascht und beschloss, die Angelegenheit weiter zu verfolgen. Glücklicherweise lebten alle Männer in der Nähe, und er konnte jeden einzelnen fragen: »Wie erklären Sie sich Ihren Erfolg?« Jeder von ihnen antwortete: »Es gab eine Lehrerin.«

Die Lehrerin war noch am Leben, also machte er sie ausfindig und fragte die alte, aber noch immer aufgeweckte Dame, welche magische Formel sie benutzt habe, um diese Jungen aus den Slums herauszureißen, hinein in erfolgreiche Leistungen. Die Augen der Lehrerin funkelten, und auf ihren Lippen erschien ein leises Lächeln. »Es ist wirklich ganz einfach«, sagte sie. »Ich liebte diese Jungen.«

Eric Butterworth

Alles, woran ich mich erinnere

Wenn mein Vater mit mir sprach, begann er das Gespräch stets: »Habe ich dir heute schon gesagt, wie sehr ich dich liebe?« Die Äußerung der Liebe wurde erwidert, und in seinen späteren Jahren, als sein Leben sichtbar zu verebben begann, kamen wir einander noch näher ... wenn das möglich war.

Mit 82 war er bereit zu sterben, und ich war bereit, ihn gehen zu lassen, sodass sein Leiden ein Ende hätte. Wir lachten und weinten und hielten unsere Hände und teilten einander unsere Liebe mit und stimmten überein, dass es Zeit wurde. Ich sagte: »Dad, wenn du gegangen bist, möchte ich ein Zeichen von dir, dass es dir gutgeht.« Er lachte über diese Absurdität, Dad glaubte nicht an Reinkarnation. Ich war mir auch nicht sicher, ob ich daran glaubte, aber ich hatte viele Erfahrungen gemacht, die mich überzeugten, ich könnte irgendein Signal »von der anderen Seite« bekommen.

Mein Vater und ich waren so tief verbunden, dass ich seinen Herzanfall in dem Moment in meiner Brust spürte, als er starb. Später beklagte ich, dass ich in der sterilen Atmosphäre des Krankenhauses nicht seine Hand halten durfte, als er dahingeschwunden war.

Tag für Tag betete ich darum, von ihm zu hören, aber nichts geschah. Nacht für Nacht bat ich um einen Traum, bevor ich

