



MARTIN SAGE

Lebe  
deinem  
Traum

Martin Sage  
Lebe Deinen Traum!

MARTIN SAGE

Lebe  
deinem  
Traum

Originalausgabe 2004

LEBE DEINEN TRAUM

© Sokrates Verlag München

Herausgegeben von Volker Wendel

Alle Rechte vorbehalten. Kein Titel des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden, oder in elektronischen Systemen verarbeitet, gespeichert oder vervielfältigt werden.

Sokrates Verlag  
München  
shop@sokrates-verlag.eu  
www.sokrates-verlag.eu

Printed in Germany

ISBN: 978-3-945562-08-6

Satz und Gestaltung:  
Wolfgang Rollmann, München  
Graphische Umsetzung:  
atelier kolar, München

## INHALT

<b>Vorwort</b> .....	13
Die Intention des Buches.....	13
Ich über mich.....	15
Zu diesem Buch.....	29
Wie Sie das Beste aus diesem Buch herausholen können.....	30
TEIL I:	
DIE VERTREIBUNG AUS DEM PARADIES .....	33
<b>Was Sie über Ihr gegenwärtiges Leben wissen sollten</b> .....	35
Die Wirklichkeit als Mysterium .....	35
Ihr Lebensnetz.....	36
Die zweidimensionale Welt im Kopf.....	38
Vom Sinn des Lebens .....	39
<b>Sie sind nicht der Mensch, für den Sie sich halten</b> .....	43
Die Illusion vom Ich und seiner Authentizität .....	43
Dies Bildnis ist bezaubernd schön:	
der sich selbst verwirklichende Mensch .....	46
Soziale Maskenspiele: die Welt als Karneval .....	50
Die ganze Welt ist eine Bühne. Von nützlichen und schädlichen Rollenspielen. Von Haupt- darstellern und Zuschauern .....	53
<b>Die drei Realitäten, in denen Sie leben</b> .....	57
Sie ganz nackt. Was Sie waren, bevor Sie vorgaben, irgendetwas zu sein.....	57
Welche Federn Sie anlegen, um in der Welt Ihr stolzes Pfauenrad zu schlagen .....	58
Filmriss: Ihr ganz privates Kopfkino.....	59

Der zerstörerische Bösewicht in Ihrem Leben.....	61
<b>Schattenspiele</b> _____	63
Was der unerlöste Tiger in Ihnen anstellt.....	63
Zwei Studien in Fanatismus oder: der ganz alltägliche Wahnsinn .....	64
Die Natur des falschen Lammes .....	66
<b>Die Doppelnatur des Menschen</b> _____	69
Das Paradox von Tiger und Lamm.....	69
Das Baumgleichnis .....	69
<b>Wie Sie geboren wurden und wohin Ihr Weg Sie führte</b> ____	73
Die Landkarte.....	74
Abstieg und Fall: Die Vertreibung aus dem Paradies .....	77
Der Pfad des geringsten Widerstandes .....	85
Die Einrichtung im Irgendwie.....	87
TEIL II: IN DER HÖHLE _____	89
<b>Eine Sondierung des Terrains</b> _____	91
Das Höhlengleichnis.....	91
Die Landkarte für die Höhle .....	93
<b>Welt im Kopf – die Stadien des zweidimensionalen Bewusstseins in der Höhle</b> _____	95
Auf dem Grund der Höhle: Depression .....	95
Des Pudels Kern: einige unbequeme Wahrheiten über das wahre Wesen der Depression .....	96
Kein (Er-)Lösungsweg: das trügerische Prinzip Hoffnung .....	99
Wege aus der Depression.....	100

---

Das schwarze Gift: Melancholie .....	107
Die Morgendämmerung des Melancholikers: Optimismus ist erlernbar .....	112
Die drei Wahlmöglichkeiten im Leben .....	114
Das Salzsäulen-Syndrom: innere und äußere Erstarrung .....	115
Das Geheimnis der zwei Lebensalter und eine Formel für ein glückliches Leben.....	115
Die Waffen des Weinerlichen .....	116
Die Umkehr: der Weg hinaus aus Sodom und Gomorrha .....	120
Herzschmerz, Liebeschaos und Melodrama: Traurigkeit .....	122
Eine kurze Anatomie der Traurigkeit.....	124
Das Romeo-und-Julia-Syndrom oder: die Katastrophen der romantischen Liebe .....	126
Jenseits der Liebe als Krankheit: Die Segnungen der bedingungslosen Liebe .....	128
Der unermessliche Schatz tiefer Bindungen .....	128
Au revoir, tristesse ! .....	129
Die Formel für den verlässlichsten Weg zum Glück .....	130
Auf der Bühne des Wettbewerbs und der Machtspiele: Ärger .....	131
Das Problem von Kontrolle und Autorität .....	131
Die sieben Phasen des Teufelkreises aus Ärger .....	133
Wege aus der Ärger-Falle .....	134
Ein Leben in Sehnsucht nach Morpheus' Armen: Erschöpfung.....	136
Hinter Erschöpfung schlummert immer eine Bedrohung .....	137

Unterdrückte Sexualität als Ursache chronischer Erschöpfung.....	138
So wecken Sie Ihre Lebensgeister .....	138
<b>Die letzte und schwerste Hürde vor einem Ausleben</b>	
Ihrer Träume: Ängstlichkeit .....	139
Auslöser der Ängstlichkeit .....	140
Eine kurze Entwicklungsgeschichte der Angst.....	141
Was sich hinter Erfolgsangst verbirgt.....	142
Der Zusammenhang von Ängstlichkeit und Glaubenssätzen .....	142
Die Angst, das Unbekannte und der Tod .....	143
Strategien gegen die Ängstlichkeit.....	145
<b>Die Befreiung aus der Höhle</b> .....	147
Im Zwischenreich zwischen der Welt des Schmerzes und der Welt der Freude .....	147
Ihr rettender Begleiter: der Neugier-Faktor.....	148
Der große Sturm: die entscheidende Krise vor einem Leben Ihrer Träume.....	150
Die Konfrontation mit den beiden Wächterfiguren Angst und Wut.....	152
In Freiheit.....	157
Die drei magischen Helfer: Selbsterkenntnis, Mission und Transformation .....	157
TEIL III:	
DAS WIEDERGEWONNENE PARADIES .....	161
<b>Das neu erwachte Bewusstsein</b> .....	163
Die dreidimensionale Wahrnehmung.....	163
Die vierte Dimension.....	163



---

<b>Der Aufbruch ins Unbekannte</b> .....	165
Eine Reise ins Vergnügen .....	165
Die Landkarte für das wiedergewonnene Paradies .....	166
<b>Die sieben Stufen des Unbekannten – der Pfad zu einem Leben Ihrer Träume</b> .....	167
Vertrauen - die Eintrittskarte in eine schöne neue Welt.....	167
Geborgen im Leben: ein völlig neues Körpergefühl erfahren.....	170
Den Reichtum wahren Verbundenseins mit anderen Menschen erleben.....	171
Leidenschaft – im Reich der Sinne und der Sinnlichkeit.....	172
Im Fluss mit dem großen Strom: Sexualität und Begehren.....	173
Die heilende Kraft: Berührung .....	175
Ein Bedürfnis macht Schule: die Vergnügungsindustrie .....	177
Begeisterung – die Kunst des Selbstaushdrucks und die Folgen .....	178
Die Erfahrung wahrer Zugehörigkeit .....	178
Schmetterlinge im Bauch oder: die Verschwisterung von Begeisterung und Furcht .....	180
Das Ende der Kontrolle und der Ritt auf der Woge des Wandels .....	181
Zur Ortung des bisher zurückgelegten Weges – eine Zwischenbilanz .....	181
Glücksgefühle – reine Herzenssache.....	184
Liebe ist der Naturzustand des Menschen .....	184
Wie Sie den Magnetismus des Herzens wieder	

herstellen können und für immer ein offenes Herz behalten .....	186
Von der Selbstliebe und dem kostbaren Pfad der Einsamkeit .....	187
Das Kommunikationsmuster des Herzens: bedingungslose Liebe, gepaart mit positiver Aggression .....	188
Erschaffen Sie sich das Herz eines Siegers .....	189
Widerstand zwecklos – Amor und Fortuna sind Ihnen auf den Fersen.....	191
Die Quelle der Liebe sind immer Sie selbst.....	192
Enthusiasmus – das Füllhorn des Lebens erfahren .....	193
Gespielter und echter Enthusiasmus.....	194
Das Kommunikationsmuster des Enthusiasmus: die Anerkennung anderer .....	195
Die Kunst des Dialogs – wie Sie die Brillanz in anderen Menschen wecken .....	196
Schwelgen Sie im Überfluss und bereichern Sie andere.....	196
Wo Sie jetzt stehen – eine Würdigung des bisher Erreichten .....	197
Feiern Sie Erntedank .....	198
Inspiration – von der göttlichen Natur des Menschen .....	198
Für das Leben gibt es keine Generalprobe – vom Wesen der Wirklichkeit.....	199
Die Geburt Ihres Genius und die Vision Ihres Lebens .....	200
Auf dem Gipfel der Klarheit.....	202
Das Leben – eine göttliche Komödie.....	203
Innerer Frieden – die große Freiheit.....	205
Zur Anatomie von Gipfelerlebnissen.....	206

Wie Sie zu innerem Frieden finden.....	207
Synchronizität – wo der Zufall endet und das Wunder beginnt .....	208
Werde, der du bist .....	209
Die schwarzen Löcher unseres Erinnerungs- Vermögens.....	210
Vom Reichtum des Chaos .....	211
<b>Selbstverwirklichung: das Leben als ein einziger wunderbarer Traum</b> .....	213
Ein letzter Blick auf die Landkarte .....	214
Transzendenz – jenseits der Begrenztheit durch Raum und Zeit .....	215
Wie Sie den kreativen Fluss bewahren können.....	217
Vierdimensionale Wahrnehmung.....	218
Kurzer Rückblick auf das Thema Leid .....	218
<b>Schlussbemerkung</b> .....	221

# VORWORT

## *Die Intention des Buches*

Einige von Ihnen werden mich bereits kennen. Andere noch nicht. Deshalb darf ich mich zuerst einmal vorstellen: Mein Name ist Martin Sage. Ich bin Architekt. Aber keiner von Häusern. Sondern ein Architekt des Lebens. Was das ist? Lassen Sie es mich an einem Beispiel erklären:

Ich baute ein Haus in Texas. Es sah aus wie eine Schachtel. Und als ich mehr Räume brauchte, fügte ich einfach mehrere Schachteln hinzu. Diese Schachteln waren zwar ganz nett, aber sehr langweilig. Weil ich den billigsten Architekten fand, der nur das tat, was ich ihm sagte. Sein Honorar betrug 300 Dollar.

Jetzt bereite ich den Bau neuer Häuser vor. Und heuerte einen Top-Architekten an. Er designte für mich etwas, das ich mir niemals auch nur im Entferntesten hätte vorstellen können – zwei schöne Häuser, die schon auf dem Papier wahre Kunstwerke sind.

Das Haus, in dem Sie wohnen, ist wichtig. Aber das Leben, das Sie leben, ist noch wichtiger. Deshalb die Frage: Führen Sie das Leben, das Sie sich wünschen? Verwirklichen Sie Ihre Träume? Ist Ihr derzeitiger Beruf eine Herausforderung für Sie? Spricht er Ihre Talente an oder ist er nur ein Mittel für Sie, um Geld zu verdienen? Und wie sieht es aus mit Ihrem Verhältnis zu Ihren Mitmenschen? Haben Sie den Partner und die Freunde, die Sie sich wünschen? Und was wollen Sie mit dem Rest Ihres Lebens anfangen?

Ich kenne viele wunderbare, hochbegabte Menschen, die ein

schrecklich langweiliges Leben führen. Ein Leben mit einem denkbar schlechten Design. Woran das liegt? Die meisten Menschen warten auf das große Ereignis, den einzigartigen Augenblick, der Ihr Leben verändern wird. Doch das Geheimnis des Lebens besteht eben darin, dass dieses große Ereignis nicht eintreffen wird. Wenn Sie ein wirklich großartiges Leben führen wollen, müssen Sie es sich selbst erschaffen. Und ich werde Ihnen dabei helfen. Mit dem Kauf dieses Buches haben Sie sich dafür entschieden, Design in Ihr Leben zu bringen.

Ein Leben zu gestalten ist viel komplexer, als ein Haus zu bauen. Um zu einem erfüllten, glücklichen Leben zu finden, müssen Sie auf jeder Ebene Ihr bisheriges Denken aufgeben, weil es von Angst und Wut gesteuert ist. Und diese beiden Emotionen bestimmen alle Ihre Entscheidungen.

Außerdem habe Sie eine vorgefasste Meinung, wie das Leben sein sollte und wer Sie sind. Das Problem ist aber, dass dieses Bild nicht Ihrem Wesen entspricht. Ihr Wesen ist das, was Sie in Ihrem innersten Kern sind, Ihre Essenz – das, was Sie waren, bevor Sie vorgaben, irgendjemand zu sein. Ihre Essenz ist das Einzigartige, Unverwechselbare, Individuelle, das es nur einmal auf dieser Welt gibt. Das sind Sie! In Ihrer Essenz liegt Ihre Bestimmung und Berufung. Der geheime Schlüssel zu Ihrer Lebensaufgabe. Die Einmaligkeit Ihrer Begabung, Ihr inneres Genie. Dorthin werde ich Sie führen. Denn hier beginnt das Design des Lebens.

Mit meiner Methode habe ich in Amerika, Europa und Asien Zigtausende Menschen zu einem erfüllten Leben mit innerem wie äußerem Reichtum geführt. Nicht zuletzt auch mich selbst. Damit Sie wissen, wer Sie dabei unterstützt, das Design Ihres Lebens zu finden, erzähle ich Ihnen kurz meine eigene Geschichte. Wie ich wurde, der ich bin.