

Eva-Maria Zurhorst

*ida*



arkana



Eva-Maria Zurhorst

*ida*

DIE LÖSUNG LIEGT  
IN DIR



arkana

Dieses Buch enthält die Auffassungen und Ideen der Autorin. Es bietet hilfreiche und aufschlussreiche Informationen zu den Themen, die darin angesprochen werden. Es dient nicht dazu, irgendwelche gesundheitlichen Störungen oder andere ernsthafte persönliche Probleme zu diagnostizieren oder zu behandeln. Autorin und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der Inhalte dieses Buches ergeben.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

3. Auflage  
Originalausgabe  
© 2011 Arkana, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: FinePic®  
Lektorat: Claudia Göbel  
Satz: Barbara Rabus  
CDs: Text und Sprecherin: Eva-Maria Zurhorst  
Musik: Bruce Werber und Claudia Fried  
Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck  
Printed in Germany  
978-3-442-34109-2

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

*Für Natalia und Eckhart T.*



Ich wurde nicht frei, als ich tat, was ich wollte,  
sondern als ich wurde, was ich bin.





Ich danke Orin und Daben für ihre Führung,  
Gerhard für seine Geduld,  
Usha Swamy für ihr weibliches Verstehen  
und meinem großartigen Mann  
für alles und das, was noch kommt.

Und ich danke dem Meer, der kraftvollen Insel Rügen  
und dem Team vom Hotel Meersinn dafür,  
dass ich meinen Schreibprozess so wohl umsorgt,  
gesund genährt und geschützt wie nie erleben durfte.



# INHALT

<b>DIE LÖSUNG LIEGT IN IHNEN</b> .....	15
<b>WER IST IDA?</b> .....	18
Wie komme ich in Kontakt mit ida? .....	28
Wie soll das gehen – ein Leben mit ida? .....	42
Sie sind größer, als Sie denken .....	53
<i>Das erste ida-Geheimnis</i>	
Sie sind nicht Ihr kleines Bewusstsein .....	59
<b>ERLEUCHTUNG ÜBER DER WOLKENDECKE</b> .....	64
Gedanken – Gnade oder Lärm? .....	66
<i>Das zweite ida-Geheimnis</i>	
Sie sind nicht Ihre Gedanken .....	69

Overload – das unsichtbare Gift . . . . .	77
Emotionen – der Gefühlsalptraum . . . . .	83
<i>Das dritte ida-Geheimnis</i>	
Sie sind nicht Ihr Schmerz . . . . .	88

**MIT SICH SELBST  
AUF TUCHFÜHLUNG GEHEN . . . . . 98**

Ich bin dann mal weg: Multitasking und Multimedia . . . . .	106
Der ida-Prozess . . . . .	123
<i>Das vierte ida-Geheimnis</i>	
Innen geht immer vor außen . . . . .	129
Die Füße fühlen... und Ruhe im Kopf! . . . . .	132
Körpersprache . . . . .	140

**DAS UNSICHTBARE LEBEN . . . . . 155**

Ihre Gedanken – der reißende Strom im Kopf . . . . .	161
Die saure Milch denkt nicht . . . . .	176
<i>Das fünfte ida-Geheimnis</i>	
Ihre Gedanken bestimmen Ihre Realität . . . . .	179
<i>Das sechste ida-Geheimnis</i>	
Ihre Realität zeigt, was Sie fühlen . . . . .	183

**DEN WANDEL MIT  
HERZENSKRAFT ANGEHEN** . . . . . 186

*Das siebte ida-Geheimnis*

Wir sehnen uns nach Gefühlen,  
nicht nach Menschen oder Dingen . . . . . 187

Herzensführung – das Supernavi . . . . . 195

Endlich auf Empfang . . . . . 201

**WIE SICH SCHMERZ  
IN NEUE KRAFT VERWANDELT** . . . . . 210

*Das achte ida-Geheimnis*

Schmerz und Wohlgefühl brauchen  
ein offenes Herz . . . . . 211

Herzschmerz verbrennen . . . . . 218

Wie der Kuss wieder ein Kuss wird . . . . . 227

Werden Sie Herr über sich statt über das Leben . . . . . 233

**IDA** . . . . . 239

*Das neunte ida-Geheimnis*

Sie sind reines Bewusstsein . . . . . 244

Je müheloser, desto besser . . . . . 251

Nicht Sie heilen, das Bewusstsein – ida – tut es . . . . . 256

<b>WIE SIE MIT IDA ARBEITEN</b> .....	263
Was guttut, ist richtig .....	263
Ida-Tipps .....	270
Das CD-Übungsprogramm .....	275
Ida-Gebrauchsanleitung .....	282
Alle Mini-ida-Übungen auf einen Blick .....	290

<b>TRANSFORMATION IST KEIN LUXUS – NACHWORT</b> .....	293
---	-----

Literatur .....	297
Zur Autorin .....	299

## DIE LÖSUNG LIEGT IN IHNEN

**S**ie können die Suche einstellen. Alles, was Sie brauchen, finden Sie in sich. Dieses Buch führt Sie systematisch zu den Antworten, die Sie suchen. Zu den Lösungen, die Sie brauchen. Und zu der Weiterentwicklung und Öffnung, Heilung und Verbundenheit, nach der Sie sich sehnen. Egal, ob es sich um Ihre Beziehung, Ihren Beruf oder Ihre Gesundheit handelt: In Ihnen gibt es eine Kraft, die für Klärung sorgen kann.

Wie Sie sich mit dieser Kraft verbinden und sich für Ihr Potenzial öffnen, vermitteln Ihnen die Übungen in diesem Buch und auf den beiden CDs. Sie führen Sie durch eine persönliche Wandlung und einen Entwicklungsprozess, aus dem Sie mit neuen Einsichten, mehr Energie, Klarheit und innerer Balance, mehr Ruhe, Gelassenheit, innerer Verbundenheit und einem gestärkten Selbstwertgefühl hervorgehen. Und vor allem:

Sie werden dabei *ida* kennenlernen.  
Die größte Kraft, die ich in meinem Leben  
je erlebt habe.

Ich schreibe dieses Buch für alle Menschen, die nach einem Instrument suchen, das ihr Leben nachhaltig verändern kann. Und für alle, die meinen Mann und mich in den letzten Jahren gefragt haben, wie sie ihr Leben und ihre Beziehungen verbessern und zu innerem Frieden finden können. Mit den CDs bietet es Ihnen ein Übungsprogramm, das Sie in Ihrem Alltag umsetzen können – in Ihrer Beziehung, Ihrem Beruf, Ihrem Körper und vor allem in Ihrem Herzen. Denn Sie selbst sind der einzige Mensch, der Ihr Leben wirklich wandeln kann.

Deswegen trage ich hier alles Wichtige aus unserer bisherigen Arbeit zusammen, um Ihnen ein machtvolleres Werkzeug an die Hand zu geben, mit dem Sie wieder Herr über Ihr Leben werden. Es ist ein Transformationsprogramm, das Sie mühelos allein anwenden können.

Vielleicht haben Sie ja schon das eine oder andere unserer *Liebe dich selbst*-Bücher gelesen. Oder Sie haben sich aus anderen Quellen Wissen über persönliche Entwicklung angeeignet. Hier lernen Sie, wie Sie dieses Wissen konkret in Ihrem Leben umsetzen können. Alle Übungen, die Sie hier finden, praktizieren mein Mann und ich regelmäßig selbst – vieles davon täglich. Mein persönliches Fazit: Nicht unser Wissen,



sondern diese Praxis hat unser Leben so in Bewegung und »in seine Kraft« gebracht.

Ich bin von ganzem Herzen dankbar für diesen Prozess. Er beschert mir nicht nur inneren Frieden, Verbundenheit und Ruhe – nichts sonst hat bisher für solch fundamentale Veränderungen in meinem Leben gesorgt. Ich wüsste keinen größeren Schatz, den ich an Sie weitergeben könnte. Und mit diesem Prozess schenke ich Ihnen sein Geheimnis: ida.

## WER IST IDA?

Sie fragen sich, wer ida ist? Ich frage Sie zuerst: Wer sind Sie? Sie sind größer und freier, als Sie denken. In Ihnen schlummert so unendlich viel mehr, als Sie auch nur erahnen.

Vielleicht taucht bei diesen Sätzen sofort Widerstand in Ihnen auf. Denn möglicherweise haben Sie dieses Buch gerade deshalb in der Hand, weil nicht alles in Ihrem Leben so rund läuft, wie Sie es gerne hätten. Weil Umstände, Ängste oder Schmerzen Sie davon abhalten zu leben, wie Sie leben möchten.

Sie haben schon viel versucht und verstehen nicht, warum sich nichts ändert. Warum die Widerstände in Ihrem Körper, im Beruf, in Ihrer Familie oder Partnerschaft sich nicht lösen, sondern sich vielleicht sogar weiter verfestigen. Warum in Ihrem Leben vielleicht viel los ist, Sie sich aber trotzdem nicht erfüllt fühlen. Warum Sie irgendwie müde und gleichzeitig ruhelos sind.

Viele Menschen lesen meine Bücher, weil sie Probleme in

ihren Beziehungen, in ihrem Job und/oder in ihrem Gefühlsleben haben. Weil sie sich ausgebrannt und in einer Sackgasse fühlen. Weil sie alles geben, aber trotzdem nicht bekommen, wonach sie sich sehnen. Weil irgendetwas fehlt.

Manche kommen zu mir und möchten gerne wissen, was in ihrem Leben fehlt. Und wie sie es bekommen. Je länger ich mich mit dieser Frage beschäftige, desto kürzer wird die Antwort. Sie heißt im Kern: Lernen Sie das Sein. Hören Sie auf, da draußen zu suchen. Hören Sie auf, um Erfolg und Anerkennung zu kämpfen. Machen Sie sich locker. Setzen Sie sich hin, atmen Sie durch und lernen Sie, still zu werden, sich nach innen zu wenden und bewusst und achtsam in diesem Moment anzukommen.

Genau hier entfaltet sich alles, was Sie suchen. Nur von hier aus lässt sich wahre Freiheit über Ihr Leben gewinnen. In Ihrem Inneren finden Sie die Antworten, finden Lösungen und Erfüllung. Hier eröffnet sich Ihnen eine Kraftquelle jenseits Ihres engen Alltagsbewusstseins, aus der Ihnen alles zufließen kann, wonach Sie suchen. Hier können Sie entdecken, welches enorme Wandlungs- und Heilungspotenzial in Ihnen steckt, das Sie bisher stets außerhalb Ihrer selbst gewährt haben oder für unerreichbar hielten.

Sie werden sich im Laufe dieses Buches und der Übungen wahrscheinlich manchmal wundern, wie mühelos, entspannt und jenseits aller Betriebsamkeit Wandel und Entwicklung tatsächlich funktionieren. Dass sich das Leben nicht etwa leer

und langweilig anfühlt, wenn man still wird und sich nach innen wendet, sondern lebendiger und voller. Tatsächlich ist es ein genauso schlichter wie geheimnisvoller Prozess, den ich Ihnen hier nahebringen möchte: Je weniger Sie tun und je mehr Sie sich nach innen öffnen, desto klarer eröffnet sich Ihnen ein inneres Kraftfeld: Ihr Sein mit seinem unbegrenzten Potenzial.

Je mehr Sie sich entspannen, desto leichter fließt Ihnen dieses Potenzial zu. Je öfter und tiefer Sie sich nach innen begeben, desto mehr Halt, Fülle und Klarheit werden Sie in sich finden. Und je mehr Sie dabei lernen, von den äußeren Umständen loszulassen und sich stattdessen innerlich auszurichten, desto *eigenmächtiger* werden Sie sich erleben und desto mehr werden sich Ihre Lebensumstände ganz natürlich ordnen und heilen können. Sie werden das Sein als Ihr Fundament und als die wahre Transformationskraft in Ihrem Leben entdecken.

»Still werden und sein? Das löst mein Problem nicht. Ich suche nach konkreten Lösungen und nicht nach Sein«, sagt eine Stimme in Ihnen. Sein heißt nicht herumhängen. Auch nicht dösen. Sein ist ein hellwacher und präserter Zustand, ein unendlich reicher, kraftvoller und kostbarer Lebensmodus, der in dieser Welt allerdings weitgehend ausgestorben ist. Es gibt nur wenige Vorbilder, bei denen man dieses lebendige, erfüllende, faszinierende und für alle bedeutenden Bereiche überaus heilsame Sein lernen könnte.

Ich habe vor vielen Jahren eine Lehrerin gefunden, die im Sein ihr Zuhause hat und von der ich mich unterweisen ließ. Ich muss ehrlich sein: Sie tat es immer wieder gegen meinen Willen. Ich hatte zwar viel über diesen Zustand und sein lebensveränderndes Potenzial gelesen. Um mich ihm wirklich hinzugeben, liebte ich allerdings zu sehr meine Rolle als Powerfrau und die scheinbare Freiheit des »Ich kann alles selbst machen«.

Aber ida, meine Lehrerin, war sehr geduldig und treu – allerdings auch unnachgiebig und beharrlich. Sie hat immer wieder still gewartet, wenn ich mich ins Machen verstrickt und schließlich irgendwann auf meiner angestrengten Suche nach Erfolg und Genugtuung selbst verloren hatte. Bis ich immer wieder aufs Neue die Leere hinter den Dingen und scheinbaren Erfolgen spüren musste. Bis ich wieder einmal erkennen musste, dass ich bei allem Tun und Erreichen nie wirklich fand, wonach ich mich sehnte. Dass mir kein Mensch die Sicherheit und Verbundenheit geben konnte, nach der ich für mich suchte. Erst dann war ich bereit, ihr zuzuhören und mich dem Sein zuzuwenden.

Immer wenn ich ida Raum gab, waren die Ergebnisse einfach so viel überzeugender, dass ich kapitulieren musste und mir klar wurde: Ich will meinen alten Weg nicht mehr weitergehen. Er macht mich kaputt. Er taugt nicht mehr für mein Herz, meine Seele, für mich und mein Leben.

Ich habe seitdem unendlich viel von ida gelernt. Ich ver-

neige mich tief vor ihrer Weisheit und Liebe, mit denen sie mich zu mir zurückgebracht hat und weiter bringt. Ich habe große Achtung vor ihrer Konstanz und Kompromisslosigkeit.

Es gab einen Moment in meinem Leben mit ida, da habe ich versprochen weiterzugeben, was ich von ihr gelernt habe. Und ebenso unermüdlich und geduldig nach den passenden Wegen zu suchen, Sie zu erreichen, wie sie nach Wegen gesucht hat, mich zu erreichen und zu schulen.

Mit diesem Buch löse ich dieses Versprechen ein. Ich werde mein Bestes geben, um Ihnen idas Weisheit, ihr Wesen und ihr Geheimnis zu vermitteln. Auch wenn das für mich eine gewisse Herausforderung darstellt, weil Sie meine Lehrerin nirgendwo da draußen treffen können. Wenn Sie sie mit dem Verstand suchen, werden Sie sagen: Ida gibt es gar nicht. Wenn Sie sie mit den Augen suchen, werden Sie sie nicht sehen können. Aber wenn Sie ida erleben, wird das Ihr gesamtes Weltbild und Ihre Sicht auf Sie selbst grundlegend verändern.

Wer ist denn nun ida? Und wie finde ich sie?, fragen Sie.

## Sie sind ida.

Um das zu entdecken und tatsächlich zu erleben, müssen Sie in sich still werden. Denn ida ist still. Wenn Sie ida finden wollen, müssen Sie Ihre Suche einstellen. Denn ida ist immer da. Sie ist Ihre Essenz, die Sie nirgendwo suchen müssen. Die

sich Ihnen zeigt, sobald Sie lernen, sich ihr in Ihrem Inneren zuzuwenden. Die sich entfaltet und lebendig wird, sobald Sie das Leben im Sein lernen.

Das Leben im Sein lernen ...? Sie haben keine Ahnung, was das bedeuten soll. Ihr Verstand kapituliert womöglich. Aber vielleicht geht es Ihnen ja trotzdem wie mir in den Anfängen mit ida: Alles schien auch für meinen Verstand eher unverständlich und diffus – aber im Kern fühlte es sich merkwürdig vertraut und anziehend an.

Und so las ich anfangs in Büchern, die sich mit dieser Dimension des Menschseins beschäftigten, manche Passagen dutzende Male, bis sie für meinen Verstand zugänglich wurden. Jedes Mal war es, als ob ich mich millimeterweise weiter in etwas Neues öffnen und meinen Geist kräftig dehnen müsste. Alles schien so einfach und doch so gänzlich anders als meine gewohnte Sicht auf die Dinge.

Und bis heute kann ich nur sagen: So verschlüsselt alle Beschreibungen auch manchmal wirken, so einfach ist es mit ida in der praktischen Erfahrung. Sobald Sie sich für ida öffnen, öffnet ida sich für Sie. Je weiter Sie sich innerlich für ida machen, umso stärker fließt sie in Ihr Leben ein. Ida ist zwar für das Auge unsichtbar. Aber sie ist in Ihnen lebendig. Sie ist reines Potenzial, das sich entfaltet, sobald jemand sich ihm achtsam und absichtsvoll zuwendet.

Ida kommt nur dann in Ihr Leben, wenn Sie ihr bewusst Raum dazu geben. Sie ist wie ein Radioprogramm, das nur



Eva-Maria Zurhorst

**ida - Die Lösung liegt in dir**

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, Halbleinen, 300 Seiten, 13,5 x 17,5 cm  
ISBN: 978-3-442-34109-2

Arkana

Erscheinungstermin: November 2011

Ein einzigartiges Programm, um unser ganzes Potenzial zu entfalten

Ida steht für ein einzigartiges Selbstentwicklungsprogramm, mit dem wir die Dinge in unserem Leben ohne fremde Hilfe in Ordnung bringen können.

Mit Hilfe des ida-Prozesses können wir die Lösungen, die wir suchen, in uns selbst finden – ganz egal ob es um Beziehung, Beruf, Kreativität geht oder um Ruhe und Lebendigkeit. Das Programm ist leicht zu handhaben und lässt sich harmonisch in den Alltag integrieren. Allein indem wir regelmäßig für einige Minuten die Augen schließen, still werden und nach innen gehen, werden in unserem Inneren die Veränderungen angestoßen, nach denen wir uns im Außen sehnen.

Übungen und Meditationen, die mühelos in den Alltag integrierbar sind.