



DAIN HEER

DER NEUE

# Gentleman

SCORPIO

Aufrichtig in allen Beziehungen,  
stark im authentischen Selbst

**SCORPIO**

DAIN HEER

DER NEUE  
*Gentleman*

Aufrichtig in allen Beziehungen,  
stark im authentischen Selbst

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Matthias D. Borgmann

**SCORPIO**

# INHALT

Das amerikanische Original ist 2018 unter dem Titel *Return of the Gentleman – Creating Nurturing Connections by Embracing the Authentic You* bei Access Consciousness Publishing, Stafford, USA, erschienen.

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.



© 2018 by Dain Heer  
© der deutschsprachigen Ausgabe:  
2019 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München  
Umschlagfoto: Allannah Avelin  
Layout & Satz: Danai Afrati und Robert Gigler, München  
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg  
ISBN 978-3-95803-245-3  
Alle Rechte vorbehalten.  
www.scorpio-verlag.de

Dank 7  
Einladung an dich 9

## Teil 1: Den inneren Gentleman finden 19

1. Was ist ein Gentleman? 20
2. Die Abschaffung des Mannes, der wir glauben sein zu müssen 32
3. Würdige dein wahres Selbst 51
4. Sich von Werturteilen lösen 64

## Teil 2: Ein Gentleman in der Welt sein 77

5. Sexualness und wahre Potenz 79
6. Das Kreieren nährnder Beziehungen 102

## Teil 3: Deine Zukunft als Gentleman 129

7. Die nächste Generation großziehen 131

8. Gehe deinen eigenen Weg 145

Der Anfang 160

Über den Autor 163

Über Access Consciousness 165

## DANK

Dieses Buch ist nicht mein Buch. Es ist vielmehr das Produkt vieler, vieler *Gentlemen und -women*, die einmal in meinem Leben waren oder es noch immer sind – und denen ich für ihre wunderbare Unterstützung zu unendlichem Dank verpflichtet bin.

Angefangen mit meinem besten Freund und Geschäftspartner Gary Douglas, ein wahrer Gentleman und der Mit-Entdecker all der Dinge, die in diesem Buch als Möglichkeit vorgestellt werden. Mister Douglas, du bist für mich der Gentleman *par excellence*. Chapeau vor deiner Größe!

Außerdem gibt es in meinem Leben einige wunderbare Gentlemen, die ich voller Stolz meine Freunde nennen darf. Ich schätze mich glücklich, dass es euch gibt. Einige von euch waren ganz eng an der Schöpfung des Projekts beteiligt, welches zu diesem Buch geführt hat. Liam Bramley, Brendon Watt, Connor Hill und Graeme Crosskill – meine lieben Freunde, ich

bin euch dankbar für eure Verletzlichkeit und den Mut, euch mit mir auf dieses Themengebiet einzulassen!

Auch hätte dieses Buch niemals das Licht der Welt erblickt ohne drei überragende Autorinnen, die meine Worte erst wirklich zum Glänzen brachten. Danke, Katarina Wallentin, Teresa Stenson und Heather Nichols. Meine Damen, ihr seid brilliant!

Last but not least geht mein Dank an euch, ihr Mutigen und Couragierten, die ihr euch im Folgenden darum bemühen werdet, die wahren Möglichkeiten dessen zu erforschen, was es bedeutet, ein Gentleman zu sein. Gemeinsam sind wir die Veränderung und das Geschenk, die diese Welt braucht.

## EINLADUNG AN DICH

Ja, du bist eingeladen! Wie auch immer es dazu gekommen ist, dass du jetzt in diesem Moment diese Worte liest – ich freue mich, dass du hier bist.

Ich lehne mich jetzt mal ganz weit aus dem Fenster: *Ich glaube, du liest dies hier, weil du weißt, dass es tief in deinem Innern noch etwas für dich zu entdecken gibt.*

Vielleicht hast du schon eine Zeit lang nach diesem Buch gesucht. Vielleicht hast du schon länger nach Informationen gestöbert, wie man in dieser Wirklichkeit ein Mann sein kann – und vielleicht bist du frustriert und verwirrt, weil die meisten Sachen, auf die du gestoßen bist, sich für dich einfach nicht stimmig anhören und die Ideen und Meinungen dahinter dich nicht ansprechen.

Du hast überhaupt kein Interesse daran, Frauen, Männer oder den Planeten zu beherrschen. Und all die Anleitungen auf YouTube, wie man Frauen ins Bett kriegt, sind nicht im

Entferntesten das, wonach du suchst. Die »#MeToo«-Kampagne, die Anfang 2018 ihren Lauf nahm, drückt nur noch einmal verstärkt aus, in welchem Zustand des totalen Wahnsinns sich unsere Gesellschaft auf diesem Gebiet momentan befindet.

Also gut, du willst – deinen Neigungen entsprechend – zu Frauen oder Männern sexuelle Beziehungen haben, und Sexualität ist zweifellos ein Bestandteil des Lebens eines jeden Gentleman. Natürlich werden wir in diesem Buch auch darauf eingehen, jedoch kann dies weder der Ausgangspunkt noch das Endziel dieser Diskussion sein.

Außerdem bin ich überzeugt, tief in deinem Innern spürst du, dass dein Wert als Mann sich nicht dadurch definiert, mit wie vielen Menschen du ins Bett gehst. Kannst du dich damit identifizieren?

Nun, mein Freund, dann bist du ein Suchender (auch »Pferdemensch« oder »Humanoid« genannt – aber darauf kommen wir noch zu sprechen), und du bist hier genau richtig.

## Stell dir vor

Stell dir vor, du wachst morgen auf, schaust in den Spiegel und magst den Mann, der dir da entgegenblickt. Du magst dein ganzes Selbst richtig gern – von ganzem Herzen. Deine Minderwertigkeitsgefühle sind wie weggeblasen!

Du bringst dir selbst Wertschätzung entgegen. Du würdigst dich selbst. Du hast Vertrauen in dich. Du bist dankbar für dich: für die Großartigkeit, die du bist, einfach weil du du selbst bist.

Fühle es. Spüre, wie die Last, anderen gefallen zu müssen, von dir abfällt. Spüre, wie alle Vorstellungen von *so sollte ich*

*sein* oder *das erwartet man von mir* sich auflösen. Spüre die Einfachheit und die Leichtigkeit deiner selbst, wenn du dich von alledem befreit hast.

In dieser neuen, leichteren Art des Seins musst du nicht länger Teile deines Selbst beschneiden, um dazuzugehören. Du musst nicht länger eine Rolle spielen, in der verzweifelten Hoffnung, dass jene, die du attraktiv findest, dich ebenfalls begehren.

Du musst dir andere Menschen – dazu zählen auch andere Männer – nicht länger vom Leib halten, um als Macho dazustehen oder deine Stärke zu demonstrieren.

Du wirst niemanden mehr bewerten, und schon gar nicht den Mann, der dir im Spiegel entgegenblickt. Das klingt doch ziemlich cool, oder? Und wahrscheinlich genauso illusorisch, egoistisch und unerreichbar.

Es ist völlig in Ordnung, dass du zweifelst. Doch du bist noch immer hier. Du hast dich dafür entschieden, weiterzulesen. Am Anfang des gesamten Prozesses, um den es in diesem Buch geht, steht eine Wahl. Wenn du bereit bist, etwas anderes als bisher zu wählen, öffnen sich dir eine Menge neuer Türen – so einfach und so schön ist das!

Hier also meine Frage: Bist du bereit, die erste Tür zu öffnen und diesen Schritt ins Unbekannte zu wagen? Oder – stopp mal: Ist es wirklich unbekanntes Terrain, das wir beschreiten, oder handelt es sich dabei nicht eher um Altbekanntes?

Schließlich sind wir hier auf dem Weg, den Gentleman in uns *neu* zu entdecken. Ich betrachte uns gern als Renaissance-Menschen. Unser wahres Selbst wiederzufinden, es wiederzu-

entdecken, es neu zu erfinden, ist so, als fänden wir längst vergessene, wunderschöne und herrliche Kunstgegenstände wieder, die uns schon immer gehört haben. Wir schütteln einfach alle Fehlinterpretationen und falschen Vorstellungen ab, in die wir uns verrannt haben, und entlassen uns selbst erneut ins Licht der Erkenntnis.

Ich lade dich ein, dies zu erkennen. Ich lade dich ein, dich dafür zu entscheiden. Ich lade dich ein, gemeinsam mit mir durch diese Tür zu gehen – in Leichtigkeit, Freude und Herrlichkeit – und mit der Eleganz eines wahren Gentleman.

Ich bin sehr dankbar dafür, dass du hier bist!

## Mädels erlaubt

Es stimmt zwar, dass dieses Buch *Der neue Gentleman* heißt, und es stimmt auch, dass ich beim Schreiben an euch Suchende männlichen Geschlechts denke, aber deswegen will ich auf gar keinen Fall meine Leserinnen ausschließen. Ausschluss kreiert Trennung, und das ist das genaue Gegenteil dessen, worum es in diesem Buch geht.

Als ich in einer Reihe von YouTube-Videos begann, über das Thema zu reden, wie man ein Gentleman sein kann, war ich völlig von den Socken und begeistert, dass ich nicht nur von Männern, sondern auch von weiblichen Zuschauern Feedback bekam. Wie sich herausstellte, hatten die Videos und Diskussionen, die wir dort führten, die Frauen wirklich weitergebracht. Manche Frauen hatten die Videos gar nicht selbst gesehen, sondern nur deren Partner – und im Anschluss kam es zu großen positiven Veränderungen in der Beziehung.

Also, wenn du kein Mann bist, aber Interesse daran hast, was sich bei den Männern in deinem Leben womöglich gerade so abspielt – dann schließe dich uns an und mache dich mit uns auf die Suche. Du hast nichts zu verlieren, und du wirst mit Sicherheit zu einem tieferen Verständnis deines Partners, Geliebten, Sohnes, Bruders, Vaters oder Freundes gelangen. Vielleicht kannst du sogar einen Beitrag zu deren Leben leisten, indem du diese Ideen mit ihnen teilst – oder besser noch, indem du ihnen dieses Buch überreichst und ihnen damit die Chance gibst, die hier beschriebenen Ideen und neuen Möglichkeiten für sich selbst zu entdecken.

Im Geist von Offenheit und Verschiedenheit richtet sich dieses Buch selbstverständlich nicht nur an Männer, die mit Frauen Sex haben. Zu einem Gentleman gehört natürlich das Thema Sexualität, und die Empfehlungen in diesem Buch sind auf sexuelle Beziehungen jeglicher Couleur (die auf beiderseitigem Einverständnis und Rechtmäßigkeit beruhen) anwendbar, für die du dich entschieden hast und in denen du dich gerade befindest.

Sollte ich also eine geschlechtsspezifische Sprache verwenden, die deiner Situation nicht entspricht, sei dir bitte bewusst: Dies geschieht lediglich aus Gründen der Platzökonomie, und *alle Vorlieben* werden hier gleichermaßen gewürdigt.

## Die Wahrheit darüber, was es heißt, ein Mann zu sein

Auch wenn du sonst nichts aus diesem Buch mitnimmst, lass zumindest diese eine Möglichkeit zu:



Die Wahrheit fühlt sich immer leicht an. Eine Lüge fühlt sich schwer an.

Vor einigen Augenblicken habe ich dich gebeten, dir vorzustellen, dass du in den Spiegel schaust und den Mann, den du da vor dir siehst, gernhast. Ich habe dich gebeten, dir vorzustellen, alle Gedanken daran loszulassen, was du als Mann tun, wie du dich verhalten und wer du aus der Sicht der anderen sein *solltest*. All das hast du losgelassen und dich leichter gefühlt – weil es für dich wahr war, weil es *stimmig* für dich war. Und du hast dich entschieden, weiterzulesen.

Wisse: Du besitzt einen Instinkt für das, was für dich stimmig ist. Dieser wurde lediglich konditioniert, man hat ihn dir abtrainiert. Ob du dir darüber im Klaren bist oder nicht, du hast schon vor langer Zeit entschieden, dass für dich gewisse Dinge stimmig sind und andere nicht. Aber du hast nie daran gedacht, innezuhalten und dich zu fragen, woher diese Vorstellungen kommen und zu wem sie gehören. Das Ergebnis – die Tatsache, dass du dich im Wesentlichen im Autopilot-Modus befindest – bedeutet ... nur noch mehr Einschränkungen für dich.

Deshalb lade ich dich ein, diese äußerst simple Frage deinem Werkzeugkasten eines Gentleman hinzuzufügen: Leicht oder schwer?

Benutze dieses Werkzeug immer, wenn dir in diesem Buch eine Idee vorgestellt wird – besonders bei solchen, die dich ansprechen oder Gefühle in dir hervorrufen. Fühlt es sich leicht oder schwer an? »Leicht oder schwer?« ist eine wunderbare und dynamische Kurzformel, um herauszufinden, ob eine Idee für dich wahr ist.

## Bist du ein »Pferdemensch«?

Wir hatten ja bereits festgestellt, dass du ein Suchender bist. Du suchst nach mehr. Und obwohl du damit ganz und gar nicht allein dastehst, mein Freund, hast du womöglich dennoch das Gefühl, dass nicht jeder so ist wie du. Vielleicht spürst du schon, dass du ein wenig anders bist als einige Menschen in deinem Leben, egal, ob sie aus deinem engeren Umfeld stammen, wie deine Freunde oder Familie, oder ob es die Menschen sind, von denen du nur einen flüchtigen Blick erhaschst, wenn sie im Fernsehen, in Talkshows, in der Zeitung oder in den sozialen Medien ihre Meinung zum Besten geben.

Und obwohl die Welt aus einer Vielzahl von Menschen besteht und Unterschiedlichkeit etwas ist, das wir nicht hoch genug schätzen können, möchte ich an dieser Stelle einen Vergleich aus dem Tierreich bemühen, der dir dabei helfen soll zu verstehen, wer du bist und warum du so anders bist (und dich so anders fühlst).

Diese anderen Leute – die glücklich sind (oder es zu sein scheinen), wenn sie einfach nur herumstehen und alles hinnehmen, was man ihnen sagt, die in einem Zustand der Passivität leben, ihr Futter wiederkäuen und stoisch ihres Schicksals harren – sind wie Kühe, also sozusagen »Kuhmenschen«.

Du mit deinem Sinn für Abenteuer, mit deiner Neugierde und deiner Fähigkeit zur Veränderung ähnelst dagegen eher einem Pferd, bist also ein »Pferdemensch«. Zwei verschiedene Spezies, die zwar auf dem gleichen Planeten wohnen, aber jeweils ihr eigenes Ding leben.

Aber ich möchte Menschen wie dich und mich nicht unbedingt als Pferde bezeichnen (auch wenn es mich persönlich nicht stören würde), und auch nicht jeden, der nicht so ist wie wir, als Kuh abstempeln. Es ist lediglich eine einfache Art, die Unterschiede zu veranschaulichen, die du vielleicht gespürt hast und von denen du nur nicht wusstest, wie du sie in Worte fassen sollst.

Führen wir stattdessen zwei andere Begriffe ein. Wenn du mit meiner Beschreibung der Merkmale von Pferdemenchen etwas anfangen könntest, dann könntest du genauso gut sagen: So wie ich bist auch du ein »Humanoid«.

Alle anderen, die sich mit dem Status quo zufriedengeben und mit ihrer Situation glücklich sind, können weiterhin einfach »Menschen« bleiben.

Welcher von beiden bist du? Bist du bereit, den Status quo zu verändern, was es heißt, ein Mann zu sein? *Wenn ja – dann lass uns loslegen!*

TEIL 1

---

Den inneren

*Gentleman*

finden

## KAPITEL 1

# WAS IST EIN GENTLEMAN?

Was ich jetzt sagen werde, mag dich überraschen oder vielleicht sogar enttäuschen. Du magst denken, das widerstrebt mir, das finde ich lächerlich und frech und so was von armselig – ich will auf der Stelle mein Geld zurückhaben!

Aber hier kommt der Satz dennoch: *Auch wenn es in diesem Buch darum geht, wie man ein Gentleman ist, werde ich dir keine Definition liefern, was es heißt, ein Gentleman zu sein.* Es gibt kein spezielles Rezept von Dain Heer, wie man ein Gentleman wird.

Das wäre viel zu statisch, endgültig und vorschreibend. Wie ich schon so oft in meinen Büchern und Online-Materialien (sowie in meinen Lehrgängen und einigen meiner Gespräche) gesagt habe: Ich habe keine Antworten für dich, mein Freund – nur Fragen. Ich werde dir nie sagen, was du tun sollst, und ich werde niemals irgendwelche Forderungen an dich stellen.

Ich lade dich lediglich ein, dieses Gebiet mit mir zu erkunden. Und um etwas erkunden zu können, müssen wir unser

Schwarz-Weiß-, Gut-und-Schlecht-, Richtig-und-Falsch-Denken hinter uns lassen.

Ein wichtiger Teil dieses Buches, und ein notwendiger Schritt auf dem Weg zum wahren Gentleman, besteht darin, die Rollen, die wir als Männer meinen spielen zu müssen, zu hinterfragen und einzureißen – also werde ich dir hier nun wirklich keine andere Art des Seins vorschreiben. Stattdessen möchte ich dir Möglichkeiten an die Hand geben, die dich an den Punkt bringen, wo du die großartigste Version deiner selbst als Mann sein kannst – was immer das für dich heißen mag.

Müsste ich in einem einzigen Satz zusammenfassen, was es heißt, ein Gentleman zu sein, dann käme dies dem obigen Satz ziemlich nahe.

Ich sage es noch einmal: *Ein wahrer Gentleman zu sein bedeutet, das Großartigste zu sein, was du als Mann verkörpern kannst – was immer das für dich heißen mag.*

## Warum diese Diskussion notwendig ist

Es gibt unzählige Gründe, weshalb ich glaube, dass diese Diskussion gerade zum jetzigen Zeitpunkt ein absolutes Muss ist.

Der Samen dazu entstammt einem Gespräch, das ich mit einem guten Freund geführt habe; daraus entwickelte sich eine Video-Reihe auf YouTube, die wiederum unzählige Männer auf der ganzen Welt ansprach und zahlreiche Fragen und Beiträge von ihnen nach sich zog. Männer hörten einander zu, interagierten und gaben ihre Meinung zum Besten. Sie sagten: *So ist es!* Und, wie bereits erwähnt, reagierten ihre Partnerinnen und Partner auf ganz ähnliche Weise.

Ich will noch etwas genauer auf diesen Samen eingehen, den jener gute Freund von mir, der dreiundzwanzigjährige Liam, gepflanzt hat. Er und ich unterhielten uns über die verschiedenen Aspekte dessen, was es bedeutet, ein Mann zu sein. *Kann ein Mann liebenswürdig und gleichzeitig stark sein? Kann er verletzlich sein und trotzdem voll sexueller Kraft?*

Übrigens, genau diese Art von Gesprächen – offen, ehrlich, einander unterstützend – sind es, die Männer miteinander zu führen imstande sein sollten: ein Thema, auf das wir in diesem Buch noch zu sprechen kommen werden.

Da waren wir also, und Liam stand vor mir und meinte, allein schon die Tatsache, dass wir in dieser Weise über ein solches Thema sprechen konnten, sei für ihn eine große Sache. Wir behandelten und erkundeten ein Themenfeld, über das er verzweifelt versucht hatte, gute, nützliche und authentische Informationen zu finden.

Er hatte YouTube durchforstet sowie alle möglichen Varianten des Satzes *Was bedeutet es, ein Mann zu sein* in Google eingegeben und sich durch die Artikel, Seminare und Meinungen gewühlt, die er dazu gefunden hatte. Doch dabei war er weder schlauer geworden noch der Lösung näher gekommen, wie er als der Mann leben konnte, der er in dieser Welt sein wollte.

Was Liam wirklich vermisste, waren Quellen, die eine Möglichkeit aufzeigten, wo Männer ehrenwert, liebenswürdig und sorgend sein konnten und *gleichzeitig* potent und sexuell.

Alles, was dieser junge Suchende fand, waren *Entweder-oder-Lösungen*:

*Entweder bist du ein Alpha-Mann oder ein Weichei.*

*Entweder dominierst du die Frau oder du lässt dich von ihr dominieren.*

Dazwischen gab es nichts. Keine Grauzonen. Keinen Raum für andere Möglichkeiten.

Im Endeffekt ging es bei all diesen Quellen nur darum, Frauen für sich einzunehmen oder sie dazu zu bringen, dass sie mit einem schliefen. Als wäre dies alles, worauf es ankommt. Als wäre dies das Maß der eigenen Wertschätzung.

Und genau da, in diesem Moment während dieses Gesprächs, wurde Liam klar, dass es keineswegs um *Entweder-oder* ging. Er konnte liebenswürdig *und* stark, verletzlich *und* sexuell, fürsorglich *und* durchsetzungsfähig sein.

All dies konnte er sein und noch vieles mehr. Da dachte ich mir: »*Na gut, wenn es diesem wissbegierigen und intelligenten jungen Mann nicht gelungen ist, eine passende Orientierungshilfe zu diesem Thema zu finden, müssen wir eben eine Plattform kreieren, wo wir darüber reden.*«

Also veranstaltete ich eine Reihe von Diskussionen und Frage-&-Antwort-Runden auf YouTube und gab dem Ganzen den Titel *Return of the Gentlemen* (Rückkehr der Gentlemen). Und, wie ich schon sagte, reagierten sowohl Männer als auch Frauen darauf – und der Samen zu diesem Buch war gesät.

## Wenn im Wald ein Baum umfällt

Ein weiterer bedeutender Hinweis darauf, dass diese Diskussion wichtig ist, war die Tatsache, dass den Frauen in dieser Welt,

die wissen wollen, wie sie als Frauen in ihrer Kraft leben können (und weshalb solltet ihr euch diese Frage nicht stellen?!), ganze Berge von Materialien zur Verfügung stehen. Es gibt eine gewaltige Menge überragender Stimmen, die den weiblichen Suchenden erklären, wie sie ihre Großartigkeit zur Entfaltung bringen können.

Das finde ich wunderbar, und ich stehe dahinter und freue mich riesig, dass es diese Stimmen gibt und dass sie gehört werden. Denn sie müssen gehört werden.

Aber wo finden sich daneben gleichermaßen authentische und ermächtigende Stimmen für uns Männer? Nun, wir haben ja bereits festgestellt, dass diese vollkommen von den Stimmen übertönt werden, die rufen: »Bei einem wahren Mann zählt nur, dass er die Frauen ins Bett kriegt.«

Und wozu führt ein solches Missverhältnis? Was, wenn für Liam oder mich oder Millionen anderer Humanoid-Männer die Anzahl der Personen, mit denen wir im Bett waren, nichts mit unserem Selbstwertgefühl zu tun hat? Was, wenn *du selbst* das wertvolle Produkt bist, um das es geht?

Wenn du ein Mann bist, ist es gut möglich, dass du ständig das Gefühl hast, du seist nicht genug. Aus der Sicht so vieler (Männer *und* Frauen) sind Männer generell *weniger wert*; sie sind verkehrt, weil sie mehr wollen, sie sind verkehrt, weil sie etwas anderes wollen – Männer sind einfach grundsätzlich im Unrecht!

Also machen wir uns selbst ein Stück kleiner. Weil wir nicht dieser Typ sein wollen – dieser widerliche Typ, der sich einfach nimmt, was er will. Wir wollen die Frauen in unserem Leben respektieren, nähren, lieben.

Und hier geraten wir ins Schlingern. Wir glauben, um eine Frau zu respektieren, müssten wir uns selbst kleiner machen. Wir glauben, dass wir falsch liegen müssen, damit sie recht hat.

Wenn du es aus dieser Perspektive betrachtest – siehst du, wie völlig schräg das ist? Stell dir einfach mal die Frage: **Wenn im Wald ein Baum umfällt und niemand ist da – ist dann trotzdem der Mann dran schuld?**

Na gut, das war ein kleiner Kalauer (der sich eigentlich auf eine andere philosophische Fragestellung bezieht<sup>1</sup>), aber es berührt mich und viele andere Männer, mit denen ich darüber gesprochen habe, weil wir zu dem Gefühl neigen, immer an allem schuld zu sein.

Ich wünsche mir wirklich, wir wären in der Lage, uns davon zu befreien, sodass wir unser wahres, authentisches Selbst leben können – denn wenn du dieser Mann bist, der ganz in seiner Kraft lebt, dann brauchst du dich nicht mehr zu schämen, schuldig zu fühlen oder klein zu machen. Du brauchst dich nicht dafür zu entschuldigen, dass es dich gibt.

## Die Trennung von dir selbst

Siehst du, wie diese *Entweder-oder*-Sicht, was ein Mann sein kann, dich vollkommen in die Irre geleitet und komplett davon abgebracht hat, deine ganze Großartigkeit zu leben?

Im Grunde warst du nicht nur von deinem wahren Selbst abgetrennt, sondern auch von anderen – von Männern *und* Frauen.

---

<sup>1</sup> Nämlich auf das Gedankenexperiment: Wenn im Wald ein Baum umfällt und niemand ist da, um es zu hören, gibt es dann ein Geräusch? (Anm. d. Ü.)