

---

Petra Ilona Prell

# Frieden stiften

ist das neue Glück!

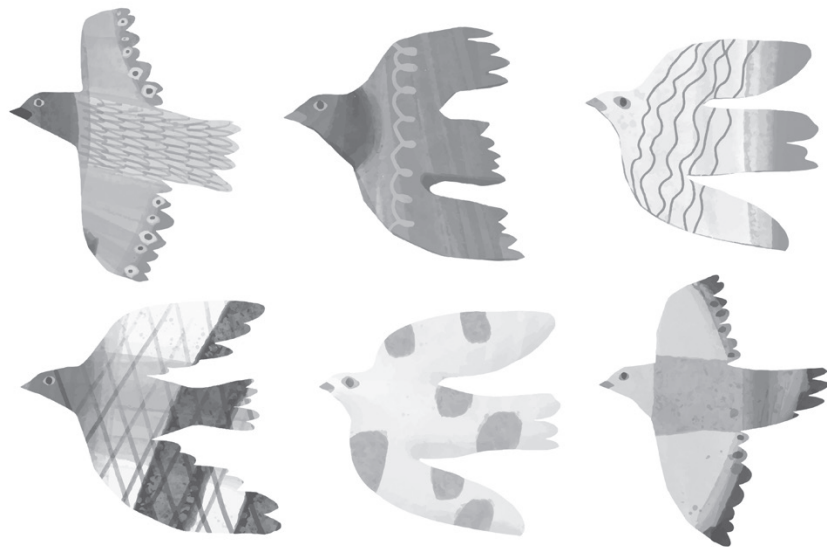


**17 wichtige** Grundlagen und Impulse  
für mehr Lebensfreude

Petra Ilona Prell

# Frieden stiften

ist das neue Glück!



**17 wichtige** Grundlagen und Impulse  
für mehr Lebensfreude

© 2024 Petra Ilona Prell  
Hinteres Gwend 2, 74613 Öhringen  
www.petraprell.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Inhalte, Impulse, Tipps und Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig erwogen und geprüft und sind in keinem Fall Ersatz für Arzt, Psychologe oder Therapeut. Bei Krankheit wenden Sie sich bitte an entsprechend qualifizierte Personen ihres Vertrauens. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne jegliche Gewähr oder Garantie seitens der Autorin. Die Umsetzung der Impulse, Tipps und Ratschläge erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Die Haftung der Autorin für Sach-, Personen- und Vermögensschäden oder sonstige Schäden, die durch die Nutzung fehlerhafter und/oder Nutzung unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausgeschlossen. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte auch nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgend einer Form für fehlerhafte Angaben und daraus resultierenden Folgen von der Autorin übernommen werden.

Für Links von Webseiten Dritter und deren Inhalten übernimmt die Autorin keine Haftung, da sie sich diese nicht zu eigen macht, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Veröffentlichung hinweist.

Lektorat: Büchermacherei · Ursula Hahnenberg · buechermacherei.de  
Covergestaltung: OOOGrafik · ooografik.de  
Satz u. Layout/E-Book: Büchermacherei · Gabi Schmid · buechermacherei.de  
Fotos: Privat  
Grafiken/Illustrationen: #309301133, #581985182, #589666893 / AdobeStock

Druck: Druckerei und Druckort siehe letzte Seite.

Consulting & Projektmanagement:  
»Mr. Bestseller« Hartmut Paschke, [www.hartmutpaschke.com](http://www.hartmutpaschke.com)

ISBN Hardcover: 978-3-911194-04-4  
ISBN Paperback: 978-3-911194-01-3  
ISBN eBook: 978-3-911194-03-7

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

Die Druckausgaben werden kombiniert sowohl als Auflagendruck, als auch im Print-on-Demand-Verfahren hergestellt. Damit vermeiden wir unnötigen Papierverbrauch, Lieferstrecken und Lagerkosten.

Gleichzeitig sichern wir die Aktualität und dauerhafte Verfügbarkeit des Buches. Lieferbar weltweit über Amazon, im D-A-CH-Raum und Norditalien auch über Zeitfracht Medien: [www.zeitfracht-medien.de](http://www.zeitfracht-medien.de)

Die eBook-Version ist weltweit lieferbar über Amazon Kindle (Geräte & Apps), die tolino-Allianz und zahlreiche weitere Distributoren.

7. März 2024

Meiner lieben und warmherzigen Mutter Inge Prell, geborene Benner.  
Für die fürsorglichen, warmen Hände und ihr herzliches Lachen.  
Ich werde ihre Liebe für ewig in meinem Herzen bewahren.

Und meinem lieben Vater Rudolf Prell.  
Sein kreativer Geist und seine große Schaffenskraft sowie sein Sinn für Äs-  
thetik und Kunst werden mir immer Inspiration sein.

# INHALT

---

Vorwort .....	9
1 Ein guter Anfang .....	11
2 Hilft Normalität dem Frieden? .....	20
3 Ob Gebete zum Frieden beitragen können? .....	31
4 Die 17 Einflussfaktoren, die jeder kennen sollte .....	39
4.1 Das Konzept Gott als Friedensverhinderer? .....	42
4.2 Was kann das Konzept Seele zum Frieden beitragen? .....	53
4.3 Was kann unser Geist zum Frieden beitragen? .....	60
4.4 Welche Rolle spielt der Körper für unseren Frieden? .....	69
4.5 Frühe Bindungen und Prägungen und wie sie wirken .....	81
4.6 Wie wirken Familiensysteme auf das Glück und den Frieden .....	106
4.7 Wie das Ego Einfluss auf Glück und Frieden nimmt .....	123
4.8 Überzeugungen und Glaubenssätze als Friedenstifter .....	137
4.9 Worte, Sprache und Kommunikation als Friedenstifter .....	156
4.10 Wie man Emotionen positiv für sich nutzt .....	166
4.11 Unbewusste Manipulationen des Kollektives ausschalten .....	183

4.12 Die richtige Resonanz für Frieden und Glück erzeugen .....	192
4.13 Die Konzepte Leben und Tod für den Frieden nutzen .....	201
4.14 Wie Zeit und Raum zu Glück und Frieden beitragen .....	213
4.15 Berufung, Ziele und Werte als Glück- und Friedenstifter .....	222
4.16 Dankbarkeit ein wichtiger Schlüssel zum Glück ...	232
4.17 Liebe und Neutralität sind die Universalschlüssel! .....	237
5 Ein gutes Ende macht Lust auf einen guten Anfang .....	246
6 Das Selbsthilfeprogramm zum Frieden stiften .....	249
7 Die Schnellübersicht aller Impulse im Buch .....	255
Danke von Herzen .....	258
Und noch etwas Wichtiges! .....	262
Die Autorin .....	263
Buchempfehlungen zu erlernbaren Mental-Techniken .....	I
Literaturempfehlungen nach Themen unterteilt: .....	IV

## VORWORT

---

Jetzt beginne ich, das Buch zu schreiben, im festen Vertrauen, dass es mir mit Gottes Hilfe und der richtigen mentalen Einstellung gelingt – denn ein Buch zu schreiben, ist neu für mich. Die Aufforderung dazu bekam ich 2019 durch ein klares Bild vor meinem geistigen Auge. Ganz unmissverständlich konnte ich ein Buchcover sehen, auf dem in goldenen Lettern geschrieben stand: „Frieden stiften“. Zwar weiß ich inzwischen, dass ich gelegentlichen Eingebungen nachgehen darf und meiner Intuition trauen kann, trotzdem schob ich diesen Hinweis lange Zeit beiseite. Ein Buch zu schreiben ist etwas, das ich nie zuvor getan habe. Vielleicht kennen Sie dieses unangenehme Gefühl, das einem den Impuls gibt, schnell davonzulaufen? Dieses Gefühl stellt sich gerne ein, wenn man etwas zum ersten Mal tun soll. Wie Sie sehen, habe ich diesem Gefühl nicht nachgegeben. Schließlich halten Sie das Buch nun in Ihren Händen. Denn bei allem, was ich glaube und wovon ich heute überzeugt bin, hatte ich einfach keine Wahl, und wollte diese innere Aufforderung nicht weiter ignorieren. Es war, als ob mich immer wieder jemand antippte und mir zuflüsterte: Fang endlich an – du kannst das, trau dich!

Ihnen wünsche ich viel Freude beim Lesen und freue mich, Sie hier im Buch herzlich begrüßen zu dürfen. Vielleicht treffen wir uns ja mal im echten Leben – das würde mich wirklich sehr freuen.





# 1 EIN GUTER ANFANG

---

Eine wichtige Weggefährtin und Freundin, die inzwischen in Paraguay lebt, hat mir Folgendes genau zum richtigen Zeitpunkt geschickt. Denn beim Überarbeiten dieses Buches war ich mit dem Anfang noch nicht im Frieden. Ich wollte etwas Wahres, Schönes und Gutes an den Anfang stellen, das allgemeine Gültigkeit hat, Herzen berührt und deutlich macht, was ich mit diesem Buch transportieren möchte. Wie ich das seit einiger Zeit öfter mache, betete ich um Inspiration. Ein paar Stunden später hatte ich dieses Zitat auf meinem Smartphone. Das war für mich ein sehr berührender Moment, denn ich bin überzeugt, diese afrikanische Weisheit war die Antwort auf mein Gebet.

*Wenn der Stein denken würde:*

*„Ein einzelner Stein kann keine Mauer aufrichten“,  
gäbe es keine Häuser.*

*Wenn ein Wassertropfen denken würde:*

*„Ein einzelner Wassertropfen kann keinen Fluss bilden“,  
gäbe es keinen Ozean.*

*Wenn das Weizenkorn denken würde:*

*„Ein einzelnes Weizenkorn, kann keinen Acker besäen“,  
gäbe es keine Ernte.*

*Wenn ein Sonnenstrahl denken würde:*

*„Ein einzelner Sonnenstrahl kann keinen Tag erhellen“,  
gäbe es kein Licht.*

*Wenn der Mensch denken würde:  
„Eine einzige Liebesgeste rettet die Menschheit nicht“,  
gäbe es weder Freundschaft noch Frieden auf der Welt.*

*Wie das Haus jeden Stein benötigt,  
der Ozean jeden Wassertropfen,  
die Ernte jedes Weizenkorn,  
das Licht jeden Sonnenstrahl,  
so benötigt der Friede Dich,  
Deine Einzigartigkeit, Deine Liebe.*

*Nach einer afrikanischen Weisheit*



Genau davon bin ich überzeugt: Jeder noch so kleine Funke hat die Kraft, ein Leuchtfeuer zu entzünden, das die ganze Welt erhellt. Das gilt immer und besonders für den Frieden. Vielleicht sind genau Sie dieser eine Funke?

Natürlich kann das mit diesem Zitat purer Zufall gewesen sein. Vor 16 Jahren hätte ich vermutlich so gedacht. Zu Gott hatte ich lange Zeit nur wenig Verbindung und mich so öffentlich zu ihm zu bekennen, ist völlig neues Terrain. Zwar durchlief ich die übliche religiöse Erziehung und wurde konfirmiert, doch Religion und der Glaube an Gott oder einen übergeordneten geistigen Ursprung waren für mich schon immer zwei paar Stiefel.

Wie stehen Sie denn zu Gott? – Oder neutraler formuliert: dem Konzept „Gott“? Für manche Menschen ist schon der Begriff ein rotes Tuch. Hoffentlich lassen Sie sich durch eine Abneigung zum Thema „Gott“ nicht abschrecken, dieses Buch weiterzulesen. Manchmal sind Widerstände bei genauer Betrachtung nützliche Persönlichkeitsanteile in uns. Der innere Skeptiker oder Kritiker,

zum Beispiel ist ein Anteil, den fast jeder Mensch in sich trägt. Falls Sie oder Ihr innerer Skeptiker denken, hier könne es darum gehen, Sie zu Gott zu bekehren, dürfen Sie sich beide vollkommen beruhigt zurücklehnen. Ich bin nicht missionarisch unterwegs. Doch da ich jetzt schon beim inneren Kritiker angekommen bin, will ich ihm auch einen Namen geben. „Horst“ gefällt mir gut – es könnte natürlich auch eine „Hannelore“ sein. Da mein innerer Kritiker männlich ist, will ich es hier bei Horst belassen. Alle mit dem Namen Horst mögen mir bitte verzeihen.

Horst macht sich manchmal unbeliebt und kann einem gelegentlich auf die Nerven gehen. Manchmal jedoch hat er einfach recht und ist sehr hilfreich. In der Regel entsteht dieser innere Anteil, den ich ab jetzt immer so nennen werde, in der Kindheit. Durch unsere Eltern und im Laufe der Schulzeit erfährt er immer wieder Bestätigung und bläht sich deshalb gern einmal auf. Hat er sich eben schon bei Ihnen gemeldet? Klopft er sinnbildlich an Ihre Haustür? Sitzt Ihr Horst womöglich durch die Erwähnung des Wortes „Gott“ mit hochrotem Kopf in Ihrem Wohnzimmer und fängt an, Ihnen zu erklären, dass es Gott in keinem Fall gibt? Sagt er, Gott sei eine Erfindung von einfältigen Menschen, die sich die Welt nicht besser erklären können?

Ursprünglich hieß es übrigens weder *die* Gottheit noch *der* Gott, sondern *das* Gott. Erst durch das Christentum wurde Gott zu einem Mann. Wer hätte es gedacht – „der“ Gott ist menschgemacht. Das englische Wort „God“ ist verwandt mit „good“.<sup>1</sup> Gott steht sozusagen für das Gute. Göttlich ist folglich immer gut. Besser und am besten gibt es im göttlichen Sinne nicht. Ist das nicht entlastend? Sie müssen nicht besser sein als alle anderen, gut reicht vollkommen! Falls Sie den Wettbewerb lieben, bitte – ich gönne jedem Menschen das Gefühl, der Beste oder die Beste zu

---

1 Schaffer-Suchomel / Krebs: Du bist, was du sagst Was unsere Sprache über unsere Lebenseinstellung verrät, mvg Verlag, 2020, ISBN 978-3-636-06264-2

sein. Nur lässt sich so mancher Zeitgenosse durch unsere Leistungsgesellschaft so großen Druck machen, dass es ungesund wird. Es gäbe zahlreiche Beispiele aus meiner Praxis und auch aus meinem früheren Leben. Sie dürfen Gott natürlich gerne jederzeit durch Allah, Quelle, All, Ursprung, Göttin, Krishna, Mitgefühl, Liebe, Zufall, Schicksal oder sonst irgendetwas ersetzen, wenn das besser zu Ihren persönlichen Vorstellungen passt.

Unabhängig davon, ob Ihr Horst aufgeregt ist oder völlig gelassen sein Dasein fristet, will ich Ihnen mitteilen, dass ich an feinstoffliche Ebenen und Dimensionen glaube. Ja, ich gehe davon aus, dass neben unserer materiellen Ebene auch noch andere Bereiche existieren – gleich, welchen Namen man ihnen gibt. Aus diesen Dimensionen können wir wichtige Informationen für unseren inneren Frieden erhalten. Hören Sie Ihren Horst sagen: „Schon wieder so eine pseudoreligiöse Eso-Spinnerin!“ – Das ist vollkommen in Ordnung. Das wäre mir sicher vor vielen Jahren ähnlich mit meinem Horst gegangen. Heute ist er nicht mehr ganz so grantig und ungnädig. Das liegt daran, dass ich bei meiner Suche nach wirksamen Mitteln zum Frieden stiften, einige sehr erstaunliche Erfahrungen gemacht habe. Zum Beispiel habe ich vor kurzem gelernt, wie man mit vollkommen blickdichter Dunkel-Brille sehen und sogar lesen kann.

Das klingt für Sie phantastisch und für Ihren Horst vielleicht vollkommen unglaubwürdig. Und doch ist es möglich und entspricht der Wahrheit – auch wenn es einen ganz schön fordert. Interessanterweise funktioniert das Sehen ohne die Augen umso besser, je fester man daran glaubt und je entspannter und freudiger man beim Lernen ist. In einem Seminar „Sehen ohne Augen“ von Evelin Ohly und Axel Kimmel ist es möglich diese Art der Wahrnehmung auszuprobieren und zu erlernen. Auf Youtube finden Sie zahlreiche Beispiele, auch von blindgeborenen Kindern, die diese erstaunliche Möglichkeit wahrzunehmen, erlernt haben.

Inzwischen hat Evelyn Ohly ein Buch geschrieben, das unter

anderem aufzeigt, welche wissenschaftlichen Untersuchungen es dazu gibt und wie lange die Menschheit von diesem Phänomen schon weiß. Das Sehen ohne Augen funktioniert – wissenschaftlich belegt! Doch das „Wie“ liegt noch im Nebel.

Ebenso habe ich gelernt, schwächende Faktoren im Energiefeld eines Menschen systematisch aufzuspüren und mental zu stärken. Ich bin mit meinem Geist an mir unbekannte Orte gereist und habe dort, zu meinem größten Erstaunen, zutreffende Informationen einsammeln können. Das konnte ich, obwohl mir als Zielinformation nur eine codierte Zahl zur Verfügung stand. Ich hatte also keine Ahnung, wohin die Reise ging, und war mit meinem Körper niemals dort. Diese Reisetchnik mit dem Geist nennt sich Remote-Viewing, stammt aus den USA und wurde vom Geheimdienst entwickelt und verwendet, um andere Staaten und Personen, die als Gefährder eingestuft waren auszuspionieren. Dazu werde ich Ihnen später mehr erzählen. So sind mir auf meiner Suche nach den Ursachen von Unfrieden, Problemen, Erfolglosigkeit und optimalen Friedenswerkzeugen die erstaunlichsten Dinge begegnet, von denen ich zuvor keine Ahnung hatte und die meinen Horst teilweise über die Maßen strapazierten. Diese Erfahrungen haben mein Weltbild auf den Kopf gestellt.

Heute gehe ich deshalb davon aus, dass der menschliche Körper und sein Energiefeld wie eine Art Empfänger mit Antennen funktioniert – nur, dass diese Antennen (noch) nicht sichtbar oder messbar sind. Ich hoffe, Ihr Horst dreht jetzt nicht vollkommen durch und Sie schaffen es, ihn wieder zu beruhigen. Sie müssen mir das nicht glauben und können selbstverständlich dieses Buch zuklappen. Doch ich gebe Ihnen zu bedenken, dass Ihnen dann wichtige Informationen fehlen könnten, die für Ihr gutes und friedvolles Leben sehr zuträglich wären. Im Verlauf des Buchs wird es, das verspreche ich, auch handfestere Themen geben, bei denen Ihr Horst sicher zustimmen kann.

Sie sind noch dabei? Wunderbar ich freue mich!

Es soll Personen geben, bei denen einige dieser unsichtbaren Antennen automatisch, von Geburt und Kindheit an, empfangsbereit sind. Das ist für solche Menschen zunächst einmal mehr Fluch als Segen. Bei dem Großteil der Bevölkerung sind die Antennen nicht auf Empfang gestellt oder blockiert. Innere Ruhe, Stille und positive Gestimmtheit sind meiner Erfahrung nach wesentliche Grundlagen, die diese Wahrnehmung begünstigen. Stille, um genau zu sein, Gehirnwellen im Alpha- und Theta-Bereich, sorgen für besseren Empfang und sind zusätzlich wirksam für Ihren inneren Frieden.

Fängt Ihr Horst schon wieder an und meint: So ein Quatsch mit den Antennen – andere Welten als die, die ich mit meinen Augen sehen kann, gibt es nicht. Vielleicht hat er recht, doch ich halte es für sinnvoll, in Erwägung zu ziehen, dass es neben dem Physischen (körperlich/materiell) ebenso das Geistige und das Seelische geben könnte. Seele und Geist sind in anderen Welten oder Dimensionen zu finden, wenn man hellichtigen und Menschen mit Nahtoderfahrung Glauben schenken möchte. Gehören Sie zu den Personen, die das kategorisch ausschließen? Oder ist es nur Ihr Horst, der meckert? Glauben Sie nur das, was sichtbar und messbar ist? Haben Sie vielleicht sogar ein wenig Angst, beim Gedanken, dass es mehr geben könnte als unsere materielle Welt? Sie dürfen sicher sein, dass ich dafür das vollste Verständnis habe.

Ich wertschätze die Wissenschaften, halte sie für unentbehrlich und bin froh um all die bisherigen Erkenntnisse, Beweise und Errungenschaften. Es ist wichtig, sich einen offenen Geist zu bewahren und so viel wie möglich wissenschaftlich zu beweisen. Für Wissenschaftler habe ich deshalb den allergrößten Respekt. Doch darf es nicht unter den Tisch fallen, dass Erfahrungswerte und Überlieferungen ihre Berechtigung haben.

Ich denke, es ist von Vorteil für alle, wenn wir den Rat unserer Vorfahren ernst nehmen. Hier in diesem Buch soll es darum gehen, meine Erfahrungen und meinen Wissenstand, der keinen

Kennen Sie das? Sie sind nicht zufrieden.

Vielleicht sind Sie unzufrieden mit Ihren Beziehungen, mit Ihrem Körper oder Sie fühlen sich beruflich an der falschen Stelle?

Möglicherweise verzweifeln Sie auch an den großen Herausforderungen und Krisen unserer Zeit und fragen sich, wie Sie angesichts der gesellschaftlichen und politischen Zustände überhaupt die Fassung wahren sollen?

Dieses Buch macht Friedenstiftern, Weltverbesserern und jedem Menschen Mut die Hoffnung zu behalten und den Glauben an das Gute zu festigen. Die Autorin nimmt mit auf eine Reise zu ursächlichen, subtilen und teils erstaunlichen Einflüssen, die Zufriedenheit, Glück und Lebensfreude verhindern. Mit Weisheit Witz und Wissenschaft erhalten Sie Anregungen und den Durchblick, wie Sie für sich und andere ein erfülltes und glückliches Leben erschaffen können. Wem der Frieden am Herzen liegt und wer Hilfe beim Frieden stiften sucht, hat hier Landkarte und Navigator zugleich.



DIESES BUCH KANN HERZEN BERÜHREN,  
AHA-MOMENTE SCHAFFEN UND VOR ALLEM  
**Frieden stiften** – FÜR JEDEN EINZELNEN  
UND FÜR DIE WELT.

[www.petraprell.de](http://www.petraprell.de)

ISBN 978-3-911194-01-3

