

Wolf. W. Lasko

Schule der Elite - Weisheit durch Unwissenheit

Wolf W. Lasko

Schule der Elite -
Weisheit durch Unwissenheit

1. Auflage

1. Auflage 2004
by Wolf W. Lasko

www.lasko.de

Creative Commons Attribution-ShareAlike 2.0 License (CC) 2006
by Wolf W. Lasko

Sie dürfen den Inhalt dieses Buchs vervielfältigen, verbreiten und öffentlich aufführen, sowie Bearbeitungen anfertigen und den Inhalt kommerziell nutzen, wenn Sie den Namen des Autors nennen und die Weitergabe unter den gleichen Lizenzbedingungen erfolgt. Details zu dieser Lizenz finden Sie unter <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/de/>

Grafiken Innenteil: Lydia Holeckova
Cover, Layout & Gestaltung: infospeed GmbH, infospeed.de
Herstellung: BoD GmbH, Norderstedt
Printed in Germany

ISBN 3-8334-1035-3

Inhalt

Prolog	9
1. Ebene - Leidenschaft	13
Dringlichkeit	14
Talent.....	17
Gravitation.....	20
Now	23
My Way.....	26
Glück	29
Best Place	33
2. Ebene - Mut.....	37
Change	42
Handeln	46
Courage.....	50
3. Ebene - Ressource	53
Risiko.....	54
Vergeben.....	57
Evolution	60
Ausdauer	62
Höhere Ebene.....	64
Fehler.....	67
4. Ebene - Kreativität	70
Stuck	71
Jump	74
Magie.....	76
Genialität	79
Paradoxien.....	82
Dranbleiben.....	87

5. Ebene - Selbstverantwortung.....	91
Wahrnehmung.....	92
Bewusste Persönlichkeit.....	95
Identifikation	99
Emotionen	102
Schöpfer	105
Ursache	111
Was ist, das ist.....	114
6. Ebene - Freiheit	120
Wahl	121
Konsequenz.....	124
Love it	128
Flexibilität.....	133
Herausforderung.....	136
Chance	139
Gut und Böse	142
Gott.....	144
7. Ebene - Commitment	148
Spiel.....	149
Regeln	152
Wort.....	154
Typen	156
Disziplin	159
21-Prozent-Erkenntnis	162
8. Ebene - Vitalität.....	166
Sinne.....	173
Bewegen.....	176
Meditieren	179
Fasten	181

9. Ebene - Energie.....	185
Allgemeine Heilkunde.....	186
Ressourcen-Strategie.....	189
Moment of Excellence.....	191
Mind Tracking.....	194
Power Snap.....	197
Der große Unsichtbare.....	200
Stars and Stripes.....	203
Donald Duck.....	206
Separator.....	208
Fotokamera.....	211
Swish-Technik.....	214
10. Ebene - Positiv.....	218
Glaube.....	219
Reflex.....	223
Akku.....	226
Vorstellung.....	229
Kraft.....	232
Nagelspiel.....	234
11. Ebene - Fokus.....	238
Balance.....	239
Ziel.....	242
Prioritäten.....	244
Selektion.....	248
12. Ebene - Mission.....	252
Vision.....	253
Strategie.....	256
Attraktoren.....	259
Diabolisch.....	262
Epilog.....	265

Prolog

Elite fokussiert auf Persönlichkeiten, die Lebensweisheit auf beeindruckende Weise in individuelles Glück umsetzen können und mit diesem Können einen bedeutenden Beitrag für das Wohlergehen der Menschheit leisten. Ein besonderer Effekt ist, dass sie dadurch gleichzeitig ihre eigenen Potentiale aktivieren.

Glück empfindet der Mensch dann, wenn er das, was er denkt und tut mit einem uneingeschränkten Ja interpretiert und bewertet. Glück entsteht, wenn der Mensch das, was ihm widerfährt, annimmt und mit einem ebenso uneingeschränkten Ja akzeptiert.

Die Bereitschaft und der aktive Wille, mit sich selbst, mit dem Leben und seinen Gegebenheiten so umzugehen, erschafft eine positive Differenz zu anderen Menschen. Diese Differenz macht Elite aus.

Möglich wird das unbedingte Ja, das Fundament des Glücks, durch die Aktivierung, das Absorbieren der Weisheit, die die Menschheit seit Jahrtausenden gesammelt hat. Alles Wissen, alle Weisheit steht uns in den Erfahrungsräumen der Menschheit zur Verfügung. Wir können es jederzeit in uns wachrufen und, indem wir es nutzen, homogener Teil unseres Seins werden lassen.

Natürlich gab und gibt es immer Menschen, die davon leben, dass sich andere für sie einsetzen. Aber ebenso gab und gibt es Menschen, die bereit sind, sich engagiert einzusetzen, und deren Handeln und unternehmerisches Wirken von Weisheit getragen ist.

Diese Menschen begnügen sich nicht mit gesammeltem Wissen und konservierter Weisheit, wie auf dem Niveau der Unterhaltung in Tausenden von Museen und Theatern dargeboten. Sie wollen nicht

bloß Auswirkungen erfahren, sondern lebendig wirken und bewirken.

Warum gibt es die lebensintensive Weisheit der Menschheitsgeschichte nicht komprimiert und permanent zugänglich für jeden, der sie nutzen möchte? Warum steht sie nicht jedem zur Verfügung, zum Beispiel im Internet oder anderen virtuellen Räumen oder sogar an ganz realen Orten?

Stellen Sie sich vor: In allen Ländern der Erde stehen Türme - Weisheitstürme, in denen die Weisheit glücklichen Lebens im permanenten Fluss der Veränderung verfügbar ist. Jeder Mensch hat Zugang und kann von Ebene zu Ebene hochsteigen. Jede Ebene entspricht einem Weisheitsfeld, aufgeteilt in mehrere Räume, in denen ihm Übungen angeboten werden. Sie bewegen seinen Geist zum Denken, erweitern die Amplitude seiner bisherigen Gedanken, und aus dieser größeren Schwingung erwächst Motivation für sein Handeln.

Diese Türme sind frei von neuzeitlichen Gurus oder bigotten Predigern, es gibt weder Dogmen noch Religionen, nur das Verdichten von Weisheit aus allen Zeitaltern und Kulturen. Wer sich hier auf den Weg macht und von Raum zu Raum geht, von Ebene zu Ebene höher steigt ist wahrhaft ein Fürst der Freiheit!

Dieser Gedanke ist Ausgangspunkt der Konzeption des Drehbuchs »Schule der Elite«. Das Wort Drehbuch will aussagen, dass es sich um eine Idee handelt, um eine Regieanweisung, die von den beteiligten Akteuren realisiert, aber auch kontinuierlich verändert, verfeinert und möglicherweise sogar neu strukturiert wird. »Schule der Elite« ist ganz bewusst als Titel gewählt worden. Denn Schule impliziert Lernen, und Weisheit ist für jeden lernbar!

Die hier vorgeschlagene Weisheitstiefe kann nur ein Anfang sein. Sie hat eher den Charakter einer Idee als dass sie den Anspruch auf eine fixfertige Strategie erheben würde. Schließlich steht dahinter nur ein Einzelner, der den Anfang macht. Was sich daraus ergibt, gestaltet die Evolution der Einfälle.

Und so ist der Turm aufgebaut:

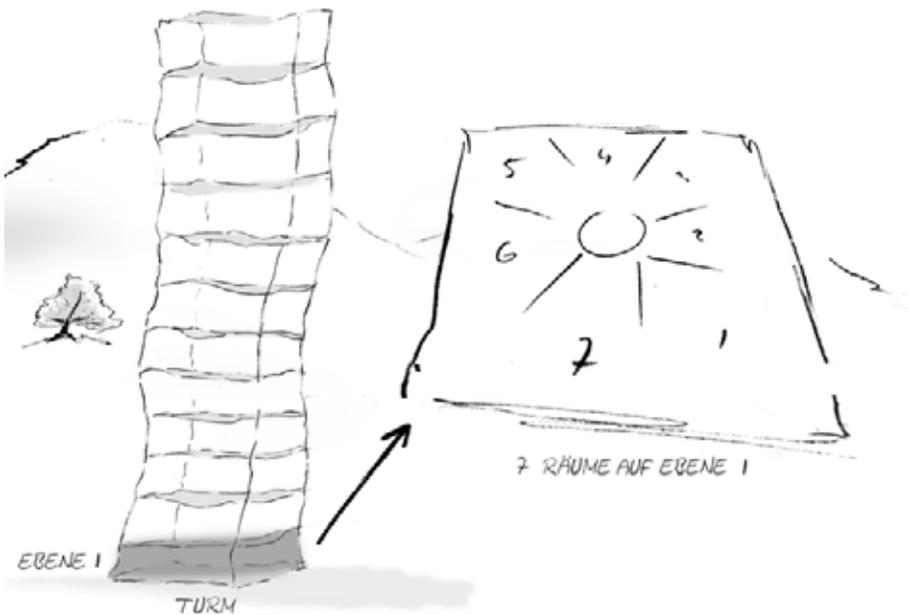


Von Ebene zu Ebene steigt die Intensität Ihrer Weisheit. Je höher Sie kommen, umso mehr werden Sie sehen. Nicht weil das Außen expandiert, sondern weil sich in Ihnen etwas erweitert hat, was draußen mehr wahrnehmen kann.

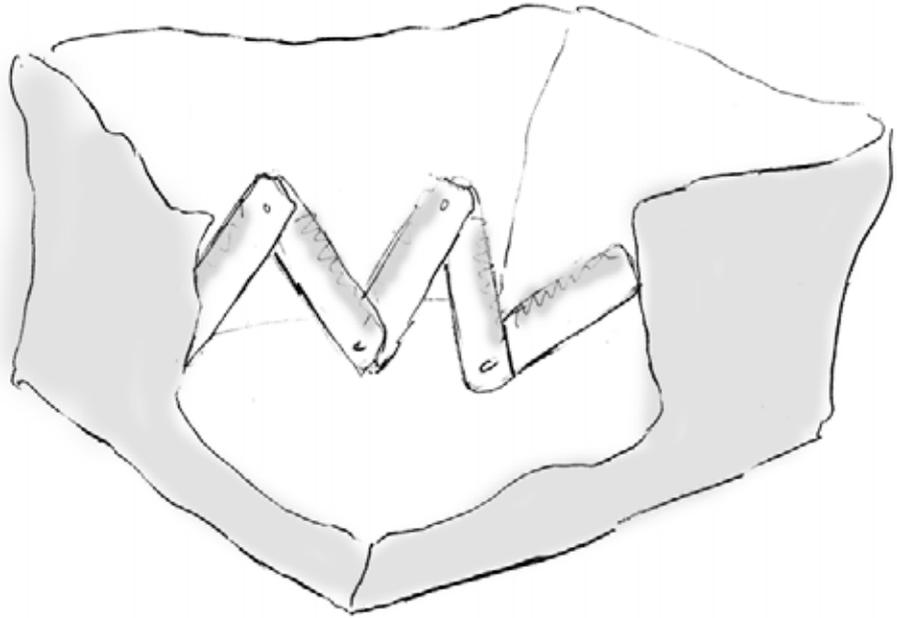
Lesen Sie nun das Drehbuch »Schule der Elite«. Bitte denken Sie daran: Es ist ein erster flüchtiger Entwurf. Seien Sie also milde bei der Beurteilung. Machen Sie es besser, indem Sie es weiterentwickeln, etwas hinzuaddieren oder nicht Überzeugendes herausnehmen.

1. Ebene - Leidenschaft

- 1.1 Dringlichkeit
- 1.2 Talent
- 1.3 Gravitation
- 1.4 Now
- 1.5 My Way
- 1.6 Glück
- 1.7 Best Place



Dringlichkeit



Nehmen Sie einen Zollstock und markieren Sie darauf den Punkt, von dem Sie glauben, dass diese Zahl dem Alter entspricht, das Sie erreichen wollen oder vermutlich erreichen werden. Dann markieren Sie Ihr derzeitiges Lebensalter. Links davon sehen Sie nun die Anzahl der Jahre, die Sie bereits gelebt haben. Wäre das Ihr ganzes Leben gewesen, könnten Sie sagen, es sei ein erfülltes Leben gewesen? Oder würden Sie sich mit Bedauern verabschieden, weil viele Träume nicht verwirklicht, viele Ziele nicht erreicht wurden? Machen Sie sich deutlich, wie viele Monate, Wochen, Tage und Stunden Sie schon auf diesem Planeten sind und wie viele davon Sie als vertane Zeit, als nicht intensiv, nicht aus ganzem Herzen gelebt empfinden. Schauen Sie nun nach rechts, auf die Zeitspanne, die Ihnen bis zu

dem gedachten Lebensende bleibt. Wie möchten Sie die Ihnen noch verbleibenden Jahre erleben? Soll alles so sein wie bisher? Oder wünschen Sie sich mehr Lebensfreude, mehr Begeisterung? Welche Ziele und Lebensträume warten darauf, endlich verwirklicht zu werden? Gleichgültig, ob Sie noch 20 oder gar 50 Jahre leben werden: Es kann nie etwas Dringenderes geben als jetzt sofort die Bequemlichkeit der alltäglichen Routine zu verlassen und einzutreten in ein leidenschaftliches, begeisterndes Leben.

1. Das Leben ist endlich, es ist begrenzt, und für viele ist es am Ende zu kurz. Denn sie schieben die Verwirklichung ihrer Wünsche, Sehnsüchte und Ziele immer weiter in die Zukunft, als sei ihnen das ewige Leben gewiss. Dabei erleben sie ihr Dasein als Qual, hetzen Zielen nach, die ihre Herzen kalt lassen, oder ersticken in einer komfortablen Scheinwelt. Und mit 71,2 oder 72,4 Jahren - je nach Statistik - haben sie ein Meeting auf dem Zentralfriedhof und können nicht viel mehr als ein vertanes Leben vorweisen.

2. Ein junger Mensch lebt, als hätte er unendlich viel Zeit. Doch irgendwann wird ihm die Endlichkeit seines Lebens bewusst. Dann tauchen Fragen auf: Was ist der Sinn des Lebens? Welche Träume möchte ich verwirklichen? Welche Ziele sind mir wichtig? Was kann mich begeistern? Doch Job, Karriere und Familie verpflichten; die Zeit scheint zu knapp, um das Leben auf den richtigen Kurs zu bringen.

3. Mit jedem Tag, der vergeht, wird die Zeit tatsächlich knapper. Viele sehen dann keine andere Möglichkeit mehr, als sich freudlos durchs Leben zu schleppen und auf die Rente zu warten. Denn dann, so meinen sie, könnten sie endlich so leben, wie sie es sich wünschen.

4. Doch tatsächlich schaffen es leider nur sehr wenige, die ihnen dann verbleibende Zeit so zu gestalten, dass sie eine Leidenschaft entwickeln, die ihre Herzen glühen lässt, dass sie eine kraftvolle Be-

geisterung empfinden, die ihnen jetzt noch Eintritt in pralles Leben gewährt.

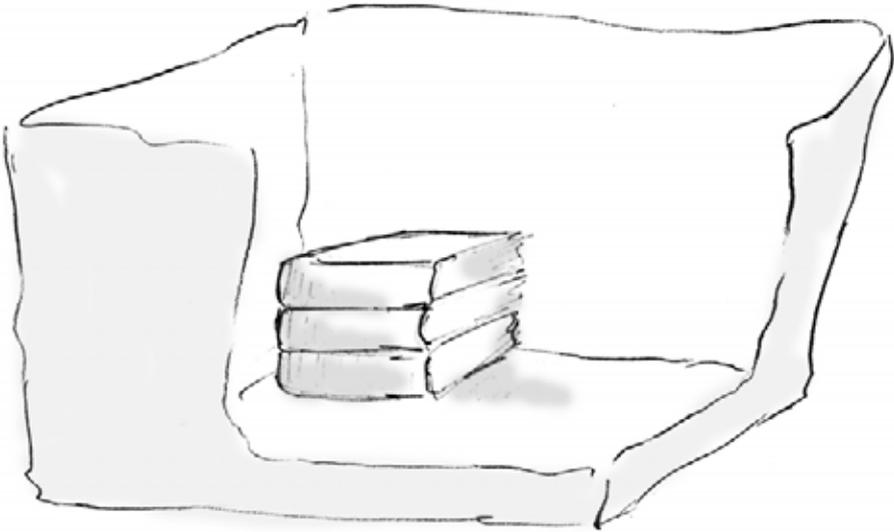
5. Die Mehrzahl gibt sich zufrieden mit dem kleinen Glück erworbener Annehmlichkeiten. Leidenschaft und Begeisterung glimmen zwar noch, aber wer nie gelernt hat, sie zu entfachen, dem wird es jetzt nur noch schwerlich gelingen. Denn schließlich haben die vergangenen Jahrzehnte eines mittelmäßigen Lebens nicht körperliche Spuren, sondern auch Narben an Geist und Seele hinterlassen.

6. Morgens, beim Blick auf die in der Zeitung abgedruckten Todesanzeigen schleicht eine schmerzliche Unruhe in die Gedanken. Der Tod wird zum Schreckgespenst, das mit seiner hässlichen Fratze all jene quält, die ihr Leben in Trägheit, Bequemlichkeit und Gewohnheit vertan haben.

7. Keiner weiß, wann er aus dem Leben geht. Aber jeder weiß, dass es eines Tages soweit ist. Dieses Wissen lässt den Tod zum besten Ratgeber des Menschen werden. Er gemahnt uns an die Verwirklichung aller Wünsche, aller Ziele und Sehnsüchte. Er hält uns die Dringlichkeit vor Augen. Er erinnert daran, dass es morgen vielleicht schon zu spät ist, wenn wir das, was heute getan werden kann, immer weiter in die Zukunft schieben.

8. Es gibt niemals einen besseren Zeitpunkt als das Jetzt, um sich der Dringlichkeit bewusst zu werden. Es gibt niemals einen besseren Zeitpunkt als das Heute, um aus dieser Dringlichkeit ein Handeln abzuleiten, eine direkte Umsetzung zu gestalten.

9. Dringlichkeit kreierte Lebendigkeit. Dringlichkeit kreierte Leidenschaft. Denn lebendig zu sein, heißt Leidenschaft für das Leben zu empfinden, Begeisterung für sein Tun zu haben und jede Minute eines Tages präsent zu sein.



Lassen Sie während der nächsten zwei Wochen jeden Abend den vergangenen Tag Revue passieren. Erinnern Sie sich an die wichtigsten, angenehmen und unangenehmen Erlebnisse, und bewerten Sie den Tag auf einer Skala von 1 bis 10. Dabei ist 1 die negativste und 10 die positivste Bewertung. Damit Sie am Ende der beiden Wochen einen Überblick über die Qualität dieser 14 Tage Ihres Lebens haben, halten Sie Ihre Bewertung schriftlich fest. Schreiben Sie abends das jeweilige Tagesdatum auf, daneben die Bewertung und dann die Begründung, warum Sie den vergangenen Tag so beurteilen. Errechnen Sie am Ende dieser 14 Tage die Quersumme der Bewertung. Ist es ein absolut zufrieden stellendes Ergebnis? Oder ist es eher so, dass Sie bestürzt feststellen, wie freudlos diese Zeit doch war? Dann ist es höchste Zeit, dass Sie handeln, um eine Veränderung zum Positiven zu bewirken. Selbstverständlich können Sie diese Übung auch auf

einen Monat oder gar ein ganzes Jahr ausdehnen. So werden Sie sich noch intensiver der Qualität Ihres Lebens bewusst.

1. Wie viel Prozent der Menschen sind in der Lage, am Abend eines jeden Tages ein klares, eindeutiges *Ja* zu sagen zu allem, was an diesem Tag geschehen ist? Wie viele können wohl all die kleinen und großen Schwierigkeiten bejahen, mit denen das Leben sie konfrontiert? Wer sich umschaut, wird feststellen, dass es ganz sicher nicht die Mehrheit ist.

2. Dieses *Ja* ist nicht Ausdruck einer überspannten Hochstimmung, einer neurotischen Lebens-Euphorie. Es ist vielmehr Ausdruck des Gefühls, am richtigen Platz zu sein und das Richtige zu tun. Natürlich herrscht an den meisten Tagen nicht nur eitler Sonnenschein. Hochs und Tiefs wechseln einander ab. Mal sind es größere, mal kleinere, die Einfluss auf den Menschen nehmen.

3. Ein Tag geht zu Ende: Das Auto wurde beschädigt, der Sohn hat die Prüfung verpatzt, der Vorgesetzte hat sich mehr als ärgerlich verhalten, und die Arztrechnung strapaziert das Konto erheblich. Viele werden einen solchen Tag eher aus dem Kalender streichen wollen, als dass sie ihn mit einem kraftvollen *Ja* annehmen werden. Doch genau darum geht es. Gleich, was geschehen ist, der Tag wird mit einem *Ja* verabschiedet, das aus dem tiefsten Inneren kommt. Die Geschehnisse des Tages werden anerkannt als etwas, was nun einmal ist - ohne Lamento, ohne Trübsinn, ohne Einwände.

4. Ein Mensch, der sich nicht in Harmonie mit seinem Selbst befindet, der keine Begeisterung und Leidenschaft fühlt, ein solcher Mensch hat es schwer, den Tag mit einem ungetrübten *Ja* zu beschließen. Er konzentriert sich vornehmlich auf das Unangenehme, das ihm im Tagesverlauf widerfahren ist.

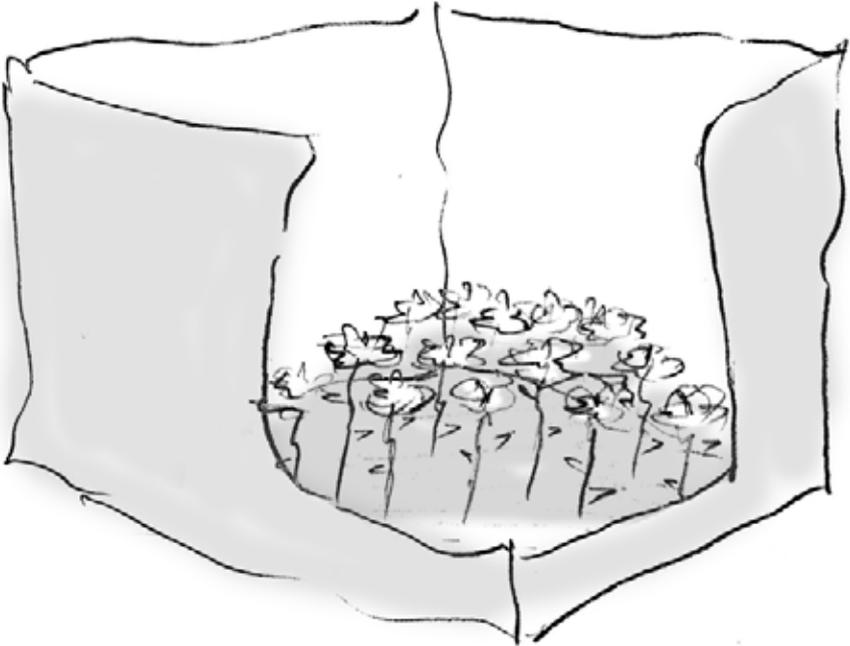
5. Doch was geschehen ist, ist nun nicht mehr zu ändern. Das *Ja* ist die Akzeptanz dessen, was ist. Fähig zu diesem *Ja* sind Menschen, die ihr Talent leben. Talent ist nicht etwa das Außergewöhnliche, mit dem nur die sogenannten Genies ausgestattet sind. Talent ist die Summe der Befähigungen, Neigungen und Qualifikationen, die zwar bei jedem Menschen verschieden, aber auf jeden Fall vorhanden sind. Das Erkennen des Talents und seine Entfaltung ist der Grundstein für ein begeisterndes, leidenschaftliches Leben.

6. Doch statt sich auf das eigene Talent zu besinnen, wird der Fokus allein auf Karriere und Image gerichtet. Stress und Hektik beherrschen das Leben, sie scheinen unaufhörlich und nähren ein wachsendes Unbehagen. Die Angst vor einer möglicherweise notwendigen Veränderung verhindert jedoch ein Innehalten und damit eine Bewusstwerdung der Lebenslüge.

7. Dabei erfordert die Überwindung der Lebenslüge keine abrupte Veränderung. Es reicht, sich jeden Tag nur einen Zentimeter mehr von der gewohnten Lebenslinie zu entfernen. Wer jeden Tag seinen Lebenskurs anwachsend in Richtung seines Talents lenkt, bewirkt für die Zukunft eine gewaltige Veränderung.

8. Nicht allein gelebtes Talent, sondern auch schon das Leben in Richtung des Talents motiviert, schenkt neue, bisher nicht gekannte Energien. Es wird wichtig und dringlich, das Richtige zu tun, und der Lebensweg gestaltet sich mit zunehmender Leidenschaft.

Gravitation



Wer möchte nicht gerne auf Rosen gebettet sein - aber was ist mit den Dornen? Wenn Rosen ein Synonym für das Leben wären, wie würden Sie die Dornen interpretieren? Und wie würden Sie damit umgehen?

1. Zu unserem Weltbild gehören Dinge, die wir als perfekt bezeichnen, und solche, die wir als nicht perfekt bezeichnen. Beides existiert und beides ist gleichermaßen gültig.
2. In der Physik bedeutet Gravitation die Eigenschaft von Massen, sich gegenseitig anzuziehen. Das Gesetz dieser Anziehungskraft

oder auch Schwerkraft legt zum Beispiel die Bewegung der Planeten, die Erdbeschleunigung und auch die irdische Schwerkraft fest.

3. Stellen wir uns das Perfekte und das nicht Perfekte wie physikalische Massen oder Planeten vor, dann scheint das Gesetz der Gravitation auch hier zu gelten. Beide kreisen umeinander, wo das eine ist, ist auch das andere nicht weit und wird von ihm angezogen. Das Leben kann also niemals zu 100 Prozent perfekt sein.

4. Ein Mensch, der seine berufliche Karriere als zu 100 Prozent perfekt bezeichnet, kennt sicher Lebensbereiche, die er als weniger perfekt empfindet, sei es die knapp bemessene Freizeit oder das unter der Karriere leidende Familienleben.

5. Glücklicherweise ist das Perfekte in den meisten Fällen dem nicht Perfekten überlegen. Als Symbol für die beiden Pole soll hier das Verhältnis 79/21 stehen: 79 Prozent einer Situation sind positiv und 21 Prozent negativ zu bewerten.

6. Das Leben hat Licht und Schatten, es kennt den Duft der Rosen - die 79 Prozent - wie auch ihre Dornen - die 21 Prozent. Und das ist gut so. Denn wüssten wir nicht um die Unvollkommenheit, wie könnten wir dann die Vollkommenheit wahrnehmen und sie genießen? Die 21 Prozent - auch wenn wir sie nicht gerade schätzen - sind also wichtige Voraussetzung für das Glück der 79 Prozent. Sie erst kreieren die 79 Prozent.

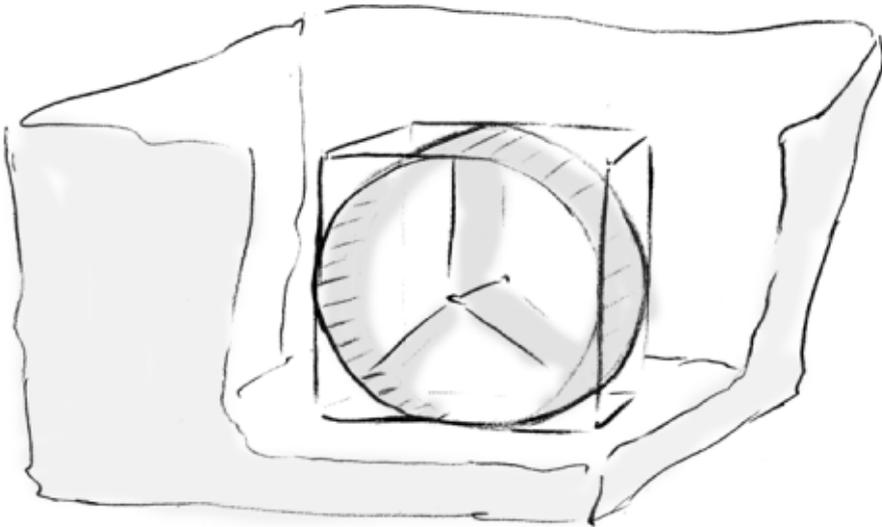
7. Die 21 Prozent lassen sich nicht ausklammern. Sie kreisen um die Perfektion und werden unweigerlich von ihr angezogen. Nun gibt es Menschen, die kennen nur das Negative. Sie konzentrieren sich unablässig auf die 21 Prozent und nehmen die positiven 79 Prozent gar nicht wahr. Die 21 Prozent Negative machen zu 100 Prozent ihr Leben aus. Meist sind das Menschen, die völlig an ihrem eigenen Ta-

lent vorbei leben und nicht ein Fünkchen Begeisterung und Leidenschaft für ihr Leben entwickeln können.

8. Es ist also wenig intelligent, sich durch die falsche Gewichtung der 79/21 das Leben zur Hölle zu machen. Jeder hat die Freiheit, die 79 Prozent zu genießen und die 21 Prozent als unvermeidlich zu akzeptieren, sie vielleicht sogar als Motor für positive Veränderungen zu achten.

9. Die unsichtbare Strömung eines Wassers ist oft bedenklich und gefährlich. Aber sie ist notwendig, damit das Wasser fließt, weiterkommt. Wir sehen zwar den Fluss des Wassers als Auswirkung der Strömung, aber nicht die Strömung selbst. Die Strömung ist Metapher für die 21 Prozent. Wir schätzen sie nicht, weil sie negative Empfindungen hervorrufen. Für unsere Augen unsichtbar bleibt, dass *sie* es sind, die uns vorantreiben, weiterkommen lassen, fließen lassen. Denn ohne die 21 Prozent wären die 79 Prozent dem Optimum gleichzusetzen. Welchen Antrieb gäbe es dann?

10. Die Beachtung, nicht die Bemängelung der 21 Prozent, und das Wertschätzen der 79 Prozent sind wunderbare Wegweiser für das Leben. Die Zufriedenheit und die Bestätigung für die richtige Richtung liegen in den 79 Prozent. Hier sind wir in unserem Talent, hier leben wir die Leidenschaft. Die 21 Prozent nähren hingegen die Dringlichkeit, sie dem Talent entsprechend zu verändern, so dass sie zu den 79 addiert werden können. Und dieser bewusste Veränderungsprozess intensiviert wiederum die Leidenschaft. Die 21 Prozent sind unsere ewigen Lehrer. Wo wir auch ankommen, sie warten bereits auf uns.



Beantworten Sie sich die Frage: Was ist mein Weg? Gemeint ist der Lebensweg, der Sie begeistern würde, den Sie mit ganzer Leidenschaft gehen würden. Wenn Sie einen Weg gehen, um an einem bestimmten Punkt anzukommen, dann führt der Weg zum Endziel über viele kleine Zwischenziele. Auf dem Weg von der Firma nach Hause ist das erste kleine Ziel vielleicht die nächste Kreuzung, danach die Eisenbahnbrücke, dann die Tankstelle, an der Sie rechts auf die Landstraße abbiegen usw. Zwischenziele sind die Voraussetzung, um das Endziel zu erreichen. Bei Ihrem Lebensweg ist es genauso. Sie müssen die Voraussetzungen schaffen, die Zwischenziele erreichen, um zum eigentlichen Ziel zu gelangen. Je eher sie starten, umso eher kommen Sie an. Es ist wie bei Ihrem Heimweg: Da trödeln Sie ja auch nicht stundenlang herum, ehe Sie losfahren. Je eher Sie starten, umso eher sind Sie daheim. Und wie handhaben Sie Ihren Lebensweg? Wie viele der notwendigen Voraussetzungen für die

Zielerreichung haben Sie bereits geschaffen? Oder warten Sie noch auf irgendwelche äußeren Umstände oder bestimmte Begebenheiten, um endlich zu starten? Wenn Sie sicher wissen, was Sie wollen, dann beginnen Sie noch heute.

1. Es gibt die Geschichte von einem Menschen, dessen sehnlichster Wunsch es ist, sechs Richtige im Lotto zu haben. Unermüdlich schickt er seine Gebete an Gott und bittet ihn, seinen Wunsch doch endlich zu erfüllen. Die Jahre vergehen, der Mensch stirbt, ohne auch nur den geringsten Lottogewinn kassiert zu haben. Dann steht er vor Gott, und Gott schaut ihn lange an und sagt: »Ich hätte deine Gebete erhört, hättest du nur ein einziges Mal Lotto gespielt!«

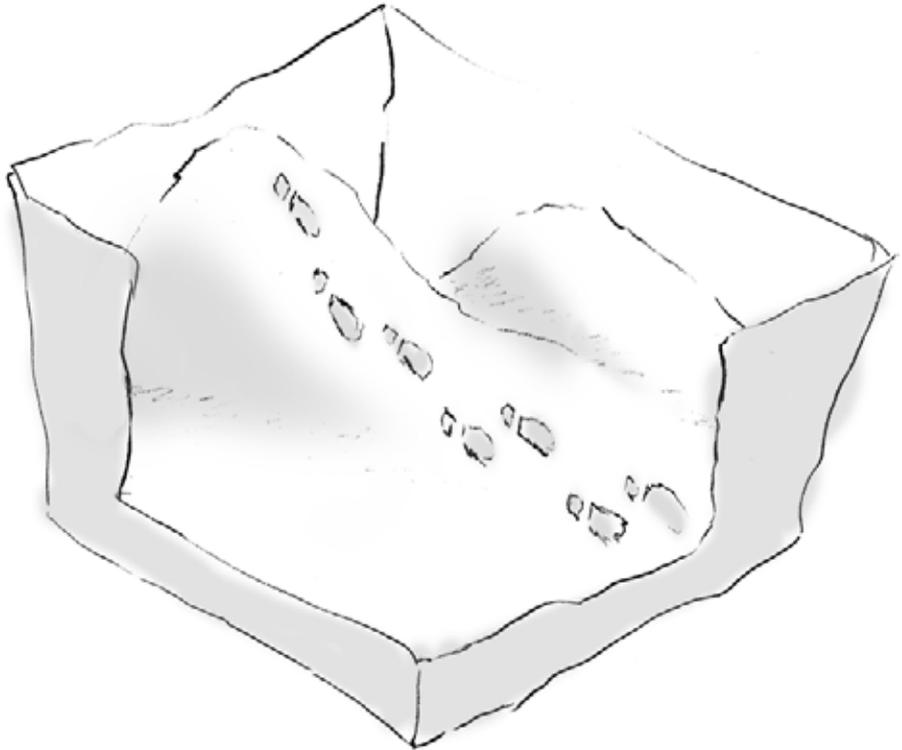
2. Wer etwas erreichen will, muss etwas dafür tun. Er muss die Voraussetzungen schaffen. Nun ist es nicht immer so leicht, genau abschätzen zu können, was die richtigen Voraussetzungen sind. Orientierungshilfen bieten da die Menschen, die das gleiche oder ein ähnliches Ziel bereits erreicht haben. Gespräche mit ihnen oder das Lesen ihrer Biografien bieten nützliche Anhaltspunkte. Anhand der bestehenden persönlichen Voraussetzungen und dem, was von anderen zu lernen ist, kann dann ein ganz pragmatischer Handlungsplan aufgebaut werden.

3. Wer sein Ziel kennt und sich über den Weg dorthin soweit wie möglich im Klaren ist, der sollte sofort handeln. Es gibt niemals eine günstigere Gelegenheit als das Jetzt. Die richtige Zeit, um etwas zu tun, kann immer nur das Jetzt sein.

4. Wer auf einen besonders günstigen Moment wartet, wird sein Handeln immer weiter in die Zukunft schieben. Denn wer weiß, ob nicht doch noch ein besserer Moment kommt? Und so wird er sein Leben lang wie ein Hamster im Rad unablässig laufen und laufen, aber nicht von der Stelle kommen. Die Zeit vergeht, und nichts wird

sich verändern. Abgesehen davon, dass sich die Unzufriedenheit ausbreitet und auf alle Lebensbereiche übergreift.

5. Bestimmt ist es ein wunderbares Gefühl, sein Ziel erreicht zu haben. Doch wer glaubt, mit dem Erreichen des Ziels an einem Endpunkt angekommen zu sein, der irrt. Denn ein Ziel an sich ist leer. Ziele sind ein Instrument, um Klarheit über sich, seine Talente und Fähigkeiten zu schaffen und um Motivation, Begeisterung und Leidenschaft zu stärken. Jedes Ziel ist immer nur der Fixpunkt während einer kleinen oder großen Lebensetappe. Auf dem Weg dorthin zeigen sich neue Ziele, für die möglichst bald der erste Schritt getan werden muss. Und sobald ein Ziel erreicht ist, beginnt der Weg zu einem neuen Ziel. Nicht irgendwann, sondern jetzt. Now, jetzt, der immer wieder erste Schritt zu einem neuen Ziel, ist Generator für Leidenschaft.



In den ersten Jahren Ihres Lebens gab es Menschen, die Ihnen hilfreich zur Seite standen: Eltern, Großeltern usw. Durch sie haben Sie erfahren, was machbar ist und was nicht, was sich gehört und was nicht, was geht und was nicht. Dann standen Sie auf eigenen Füßen und konnten Ihren eigenen Weg gehen, oder besser: Sie hätten ihn gehen können, wären Sie nicht in der Spur derer gegangen, die ihnen als Kind die Orientierung gaben. Denken Sie darüber nach, welchen Spuren aus der Vergangenheit Sie heute noch folgen. Denken Sie auch darüber nach, ob es heute noch Menschen gibt, deren Spur Sie

folgen, weil es Ihnen vernünftig, nützlich und sinnvoll erscheint. Vielleicht ist sind sie aber auch nur bequem? Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt. Und dann schreiben Sie auf, wann Sie Ihren ganz eigenen Weg gegangen sind, wann Sie sich von den Spuren anderer gelöst und eine neue, Ihre ganz persönliche Spur hinterlassen haben.

1. Angst, Unsicherheit, Bewunderung oder reine Bequemlichkeit sind nur einige Gründe, die einen Menschen dazu bringen, niemals den eigenen Weg zu gehen, sondern stets ausgetretenen Pfaden zu folgen. Das mag uns als verlässlich und risikolos erscheinen, im Fazit ist es jedoch eine beträchtliche Sabotage der Lebensleidenschaft.

2. Nun mag es eine Zeitlang durchaus angebracht sein, den Spuren eines anderen zu folgen. Denn es ist gewiss hilfreich, um überhaupt erst einmal auf den Weg und in Schwung zu kommen. Auch zwischendurch mag es für kurze Zeit sinnvoll sein, wenn eine Neuorientierung oder eine Pause notwendig erscheint. Wir kennen das aus dem Sport: Im Windschatten des Vordermanns lassen sich Kraft und Geschwindigkeit steigern, um dann auszuscheren und an ihm vorbeizuziehen. Im Leben geht es natürlich nicht ums Überholen, sondern nur darum, sich aus den Spuren anderer zu lösen und den eigenen Weg zu gehen.

3. Bleibt ein Mensch stets in der Spur eines anderen, bleibt er folglich auch beständig hinter ihm. Und das hat enorme Nachteile: Seine Aussicht ist begrenzt, er sieht nicht, was vor ihm liegt, er sieht nur den Rücken des Vorausgehenden; er muss das vorgegebene Tempo einhalten; er schluckt den Staub des Vorderen; und würde dieser an einem riskanten Wegpunkt in Gefahr geraten, er würde unweigerlich das gleiche Schicksal erleiden.

4. Ein Mensch, der keine eigenen Spuren hinterlässt, hat keine Originalität, keine Persönlichkeit. Er ist nicht mehr als das Falsifikat eines

anderen. Im Grunde genommen existiert er überhaupt nicht. Denn es gibt von ihm nichts Charakteristisches, nichts unverwechselbar Persönliches.

5. Nur das Ausscheren aus der Spur befähigt dazu, das eigene Talent zu entdecken und es zu entfalten. Und nur dadurch kann der eigene Lebensweg entwickelt und die Leidenschaft dafür geweckt werden. Natürlich ist auch das nicht ohne Risiko. Aber ist es nicht dennoch weitaus beglückender, mit Begeisterung und selbstverantwortlich den eigenen Weg zu gehen, als freudlos und verzagt einem anderen zu folgen und dennoch in Gefahr zu kommen?

Glück



Nehmen Sie sich Zeit und schreiben Sie auf, was Sie haben. Gemeint ist das, was Sie mit dem Begriff »Haben« in Verbindung bringen: eine Wohnung oder gar ein Haus, Geld, ein Auto, eine umfangreiche Büchersammlung, berufliche Anerkennung, eine liebe Familie... Nun richten Sie Ihre Gedanken auf das, was Sie tun: arbeiten, lesen, malen, joggen, Orchideen züchten... Als Drittes machen Sie sich bewusst und schreiben Sie auch auf, was dieses Tun für Sie bedeutet. Welchen Sinn, welche Substanz, welchen Wert hat das, was Sie haben und was Sie tun?

1. Auf einer kleinen griechischen Insel lebt ein Ehepaar mittleren Alters. Sie besitzen weder Sparbücher noch Aktienkapital oder andere finanzielle Absicherungen. Ein windschiefes Häuschen und ein Olivenhain ist alles, was sie haben. Mit Freude pflegen sie die Olivenbäume und halten das Häuschen so gut es geht instand. Sie sind glücklich. Doch kurz vor der Olivenernte bricht ein schlimmes Unwetter über die Insel herein. Bäume werden entwurzelt und der heftige Regen vernichtet alles, was sie hätten ernten können. Aber: Sie sind glücklich.

2. In der Eifel lebt ein Ehepaar mittleren Alters. Sie haben ansehnliche Summen auf der Bank, ein wunderschönes Haus inmitten eines parkähnlichen großen Gartens, ein Ferienhaus in Marbella, eine Stadtwohnung in Monaco, eine in Paris, fünf erstklassige Autos und einen exquisiten Freundeskreis. Aber: Sie sind unglücklich.

3. Was ist Glück? Ein Aspekt ist das Haben. Wir wollen haben: eine größere Wohnung, ein schnelleres Auto, mehr Kapital oder auch einen größeren und renommierteren Freundeskreis. Wir glauben, die Quantität des Habens sei Maßstab für die Qualität des Glücks.

4. Für dieses Glück sind wir bereit eine Menge zu tun. Wir tun es, um etwas zu erreichen. Das Handeln ist haben-orientiert. Um ein größeres Haus zu kaufen, arbeiten wir mehr. Um angesehene Menschen kennen zu lernen, werden wir Mitglied des Golfclubs. Um unser Kapital zu vermehren, kaufen wir Aktien. Um anerkannt zu werden, wollen wir Karriere machen. Wir handeln, um etwas zu haben, und wir möchten es haben, weil wir glauben, uns dadurch glücklicher zu fühlen.

5. Manchmal ist es tatsächlich so: Wir unterschreiben den Kaufvertrag für das Traumhaus oder schauen uns die Zinsabrechnung unseres Kapitals an und fühlen uns glücklich - für einen Moment, für etliche Stunden oder sogar für einige Tage. Aber von langer Dauer

ist dieses Gefühl nicht. Irgendwann schwindet das Glücksempfinden, und neue Glück versprechende Ziele werden anvisiert.

6. Haben ist kein Garant für Glück. Wer das glaubt, begibt sich in die gefährliche Spirale des Habenwollens. Denn das Glücksempfinden wächst nicht proportional zum Haben. Im Gegenteil. Doch weil der Mensch das Glück ersehnt, sucht er es woanders. Der Kick, am Bungee in die Tiefe zu fallen, das durch Koks bewirkte Hochgefühl - für kurze Zeit wird das Glücksgefühl lebendig, und wenn es verfliegt, wird auf Bewährtes zurückgegriffen oder immer wieder Neues ausprobiert, um die spürbar werdende Leere zu kompensieren.

7. Natürlich gibt es Menschen, die viel tun und viel haben und rundum glücklich sind. Ebenso gibt es Menschen, die viel tun und wenig haben, und dennoch rundum glücklich sind. Und es gibt Menschen, die wenig tun und viel haben und ebenfalls glücklich sind.

8. Was also macht Glück aus? Wäre das Haben Garant für das Glück, wieso gibt es dann Menschen, die wenig haben, aber dennoch glücklich sind? Und warum gibt es Menschen, die viel haben und unglücklich sind? Das Haben allein kann also nicht Bedingung des Glücks sein.

9. Um etwas zu bekommen, zu haben, muss gehandelt werden, zumindest ist es in den meisten Fällen so. Schauen wir uns zwei Menschen an, die beide das gleiche haben möchten: einen totschönen Ferrari. Dafür müssen beide viel Überstunden machen und über eine lange Zeit sparen. Der eine tut das mit Murren und Klagen. Der andere hingegen arbeitet gerne etliche Stunden mehr, weil er sein Ziel vor Augen hat, und er freut sich über jeden Betrag, den er zurücklegen kann.

10. Damit sind wir bei dem dritten Punkt, der Einstellung. Die Frage ist: Welche Einstellung leitet unser Handeln, durch das wir erreichen,

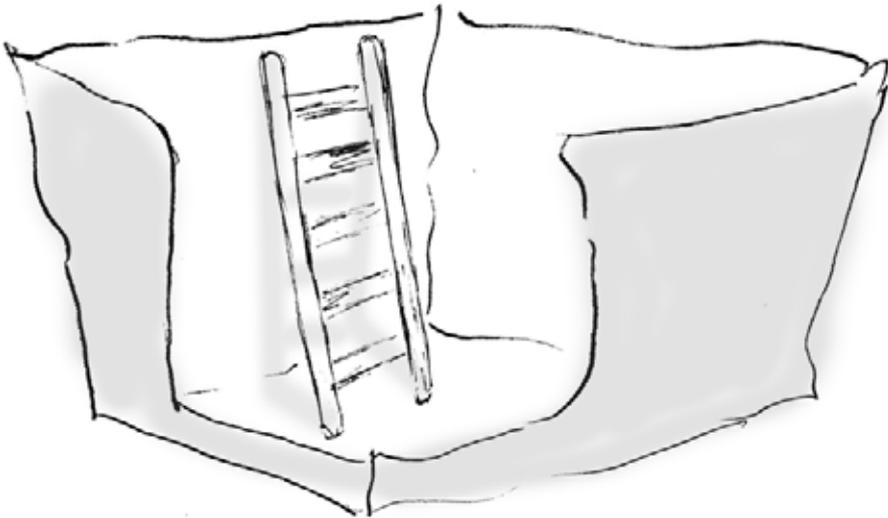
was wir haben wollen? Ist das Handeln geprägt von Freude oder von Verdrießlichkeit? Werden Niederlagen und Rückschläge akzeptiert oder verbittern sie? Und welche Einstellung haben wir zu dem, was wir haben wollen? Bereichert es uns wirklich oder wollen wir es nur, weil wir glauben, damit unser Ansehen vergrößern, unser Selbstwertgefühl aufpolieren oder anderen Menschen imponieren zu können?

11. Fest steht, dass nicht die Dinge selbst, sondern der Wert, den wir den Dingen beimessen, unser Handeln bestimmen. Je mehr dieser Wert unserer ganz persönlichen Einstellung entspricht, umso mehr Begeisterung wird das Handeln begleiten. Ein Mensch, der dem eigenen Haus keinen Wert beimisst, aber dennoch ein eigenes Haus haben will, um gesellschaftlich anerkannt zu sein, wird das notwendige Handeln wohl eher mit Lustlosigkeit, als mit Begeisterung durchführen.

12. Die richtige Einstellung zu haben heißt aber auch, sich nicht von Rückschlägen und Krisen entmutigen und verdrießen zu lassen. Natürlich bereitet die vernichtete Ernte dem eingangs erwähnten griechischen Ehepaar Sorgen. Und doch sind sie glücklich, weil sie die richtige Einstellung zu dem haben, was sie tun und haben. Auch das ist Glück: Die Akzeptanz dessen, was ist.

13. Ob arm oder reich, ein Mensch ist so glücklich wie sein Handeln und Haben seiner Einstellung entspricht. Ob es darum geht ein Unternehmen zu führen oder Briefmarken zu sammeln, wenn die Einstellung stimmt, ist das Glück lebendig. Wirkliches Glück ist immer, überall und für jeden zu finden. Wer leidenschaftlich lebt, wer zu dem, was er ist, erlebt, tut und hat ein hundertprozentiges *Ja* sagt, dem ist das Höchstmaß an wahren, beständigem Glück gegeben.

Best Place



Denken Sie sich eine imaginäre Leiter und lehnen Sie diese an eine ebenfalls imaginäre Wand. Stellen Sie sich beide so genau wie möglich vor: die Höhe, das Material, die Stabilität der beiden, vielleicht auch noch das Umfeld, in dem Leiter und Mauer sich befinden. Haben Sie ein konkretes Bild, dann steigen Sie die Leiter hinauf. Die unterste Sprosse bedeutet den Abschluss Ihrer ersten Ausbildung, sei es Lehre oder Studium. Jede weitere Sprosse steht für den nächsten Schritt, den Sie in Ihrem Leben gegangen sind. Steigen Sie so weit hoch, bis Sie dort angekommen sind, wo Sie heute stehen. Wie viele Sprossen liegen jetzt noch vor Ihnen? Steigen Sie in Ihrer Vorstellung die Leiter einfach weiter hoch, und denken Sie daran, um wie viel spannender und besser Ihr Leben werden kann, wenn Sie weitergehen. Doch vielleicht ist es auch so: Sie stehen auf einer Sprosse und fühlen sich absolut wohl, Sie spüren, hier ist der richtige Platz, es ist

absolut gut, an diesem Platz zu stehen. Spüren Sie in sich hinein und prüfen Sie, ob es tatsächlich so ist, oder ob Ängste, Unsicherheiten und Bequemlichkeiten Sie vom Weitergehen abhalten. Wenn Sie dann sagen können: »Es ist gut, wo ich bin, ja, hier fühle ich mich vollkommen glücklich«, dann gibt es für Sie keinen Grund, um weiterzusteigen.

1. Die Leidenschaft für das Leben ist am intensivsten, wenn wir unser Talent entdeckt und entfaltet haben und an dem Platz stehen, wo wir es leben können.

2. Wir sind nun aber Teil einer Gesellschaft, die uns einredet, wir müssten immer mehr haben und tun, um etwas zu sein und um in den Genuss der positiven Seiten des Lebens zu kommen.

3. Ein Mensch arbeitet hart, strengt sich an für die Karriere: Verkäufer, Verkaufsleiter, und nach vielen Jahren Arbeit und Anstrengung dann Geschäftsführer. Doch es gibt noch den Vorstand! Also ackern und schuften, um nach weiteren Jahren Mitglied des Vorstands zu werden. Und es geht weiter: Vorstandssprecher, Aufsichtsrat, Aufsichtsratssprecher... Mit 60 hat er es geschafft. Zwei Herzinfarkte, eine Scheidung, keine Freunde, und ein Leben, das schon lange nur quälende Pflicht ist.

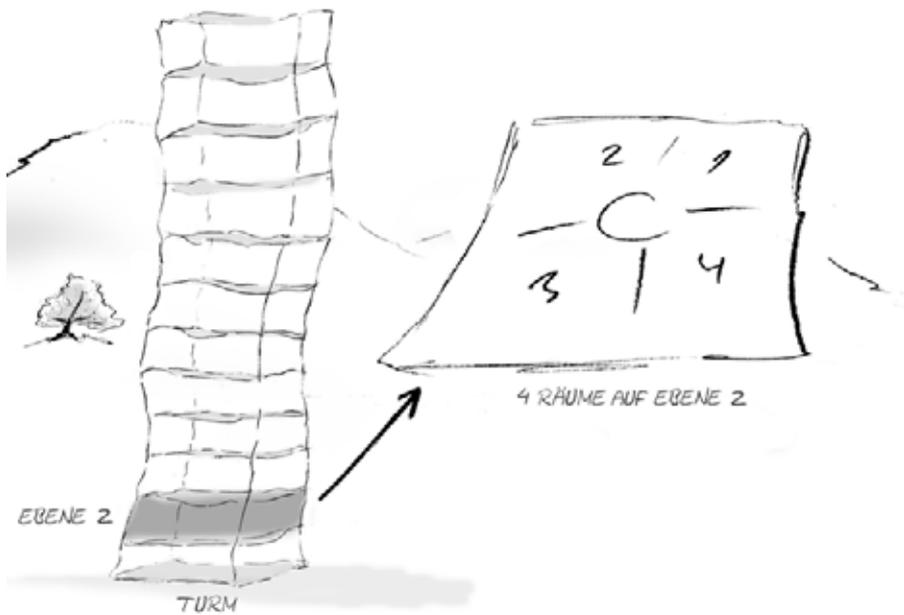
4. Eines Abends sagt seine Ehefrau, wie schön doch die Zeit gewesen sei, als sie beide noch Studenten waren. Fröhlich, heiter und voller Leidenschaft für das Leben seien sie beide gewesen. Und betrübt wandern seine Gedanken in die Vergangenheit. Er erinnert sich an damals, als er noch Verkaufsleiter war. Angesehen, anerkannt und überaus erfolgreich war er. Da gab es zwar kein Haus in St. Moritz, keinen Chauffeur, aber auch nicht die quälenden Sorgen und das Gefühl, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein. Doch seine

Fähigkeiten entsprachen genau dem, was er tat, er war ganz in seinem Talent zu Hause und voller Leidenschaft für seinen Job.

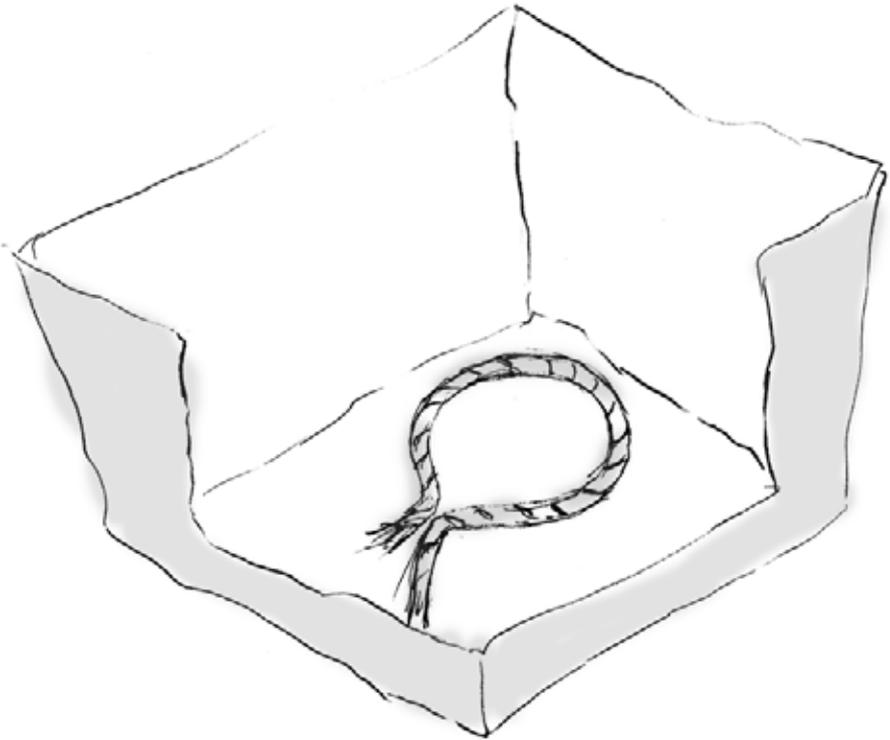
5. Wer einen Berg hinaufsteigt, braucht nicht zum höchsten Gipfel zu klettern, um den Himmel zu erreichen. Der Himmel ist überall. Es ist sogar in höchstem Maße gefährlich weiterzusteigen, wenn es den Fähigkeiten und dem Talent widerspricht. Wir werden unsicher, geraten ins Wanken, und im schlimmsten Falle stürzen wir ab. Die Leiter des Weiterkommens sollte nur an die eigenen Fähigkeiten und Talente gelehnt sein. Dort ist sie stabil und bietet sicheren Halt. Wir können fühlen, wo der beste Platz für uns ist. Und das genau dort, wo wir Leidenschaft für unser Tun empfinden, wo wir unser Talent leben können.

2. Ebene - Mut

- 2.1 Wagen
- 2.2 Change
- 2.3 Handeln
- 2.4 Courage



Wagen



Stellen Sie sich vor, auf dem Boden liegt ein zum Kreis geformtes rotes Seil. Sie stehen im Zentrum dieses Kreises. Er symbolisiert den Raum Ihres gewohnten Lebens mit allem, was dazugehört, was Ihnen bekannt und vertraut ist: Der Job, die Familie, die Hobbies, die Freunde. Außerhalb des Kreises ist Neuland, das, was Sie noch nicht kennen. Ganz sicher gibt es da einiges, was Sie kennen lernen möchten. Doch Sie wagen es nicht, aus dem Kreis her auszutreten, denn Sie wollen die Sicherheit des bekannten und vertrauten Kreises nicht verlassen. Aber wenn Sie weiterkommen wollen, etwas verändern wollen, bleibt es Ihnen nicht erspart, aus dem Kreis herauszugehen.

Also tun Sie etwas, was Sie bisher noch nie getan haben. Tun Sie es, während Sie in Gedanken innerhalb des Kreises stehen. Aber bitte nicht, wenn Sie sowieso niemand sieht. Das wäre keine große Leistung. Warten Sie, bis jemand den Raum betritt, und dann treten Sie aus dem Kreis und tun etwas für Sie ganz und gar Ungewöhnliches.

1. Niemand kann sein Leben so leben, wie er es sich wünscht, wenn ihm der Mut fehlt, den ersten Schritt ins unbekannte Neue zu tun. Je länger dieser Schritt hinausgezögert, immer wieder auf morgen verschoben wird, umso stärker und höher wird die Mauer, die in den selbst gesetzten Grenzen der Gewohnheiten und Bequemlichkeiten gefangen hält. Innerhalb dieser Grenzen gibt es kein Wachstum, keine Entwicklung, keine Lebensfreude. Und wer möchte schon ein solch fades Leben führen?

2. Dennoch bleiben wir innerhalb dieser Mauern. Daran sind wir gewöhnt, da kennen wir uns aus, da ist es sicher und bequem. Außerhalb der Mauern liegt zwar eine verlockende, faszinierende und Glück versprechende Welt, aber sie ist uns unbekannt. Es ist ein Wagnis, die Mauern zu verlassen und diese Welt zu betreten. Denn wir wissen nicht, welche Gefahren uns dort drohen, welche Risiken auf uns zukommen, welche Hindernisse zu überwinden sind.

3. Die Vorstellung dessen, was passieren kann, wenn wir die vertraute Komfortzone verlassen, ruft Angst hervor und nimmt den Mut, hinauszugehen und etwas zu riskieren. Doch je seltener wir die Komfortzone verlassen, umso größer wird die Angst davor, es zu tun. Irgendwann ist die Macht der Gewohnheit so groß, dass es keinen Ausweg mehr zu geben scheint.

4. Wir wollen bleiben, wo wir sind, und gleichzeitig sehnen wir uns danach, die Mauern zu überwinden und Neues kennenzulernen. Das hat fatale Folgen. Denn etwas zu wollen, und es aus Angst dann

doch nicht zu tun, erzeugt Stress. Beide, Angst und Stress, stören natürlich erheblich das Wohlbefinden. Zwar könnte durch das Wagnis des Handelns die Angst überwunden und der Stress abgebaut werden, doch statt dessen wird auf Mittel zur Kompensation zurückgegriffen. Das Angebot ist vielfältig: Alkohol, Drogen, Fernsehen, ausschweifende Essgewohnheiten und andere Ablenkungen sind gern und viel genutzter Balsam für frustrierte Seelen.

5. Natürlich gibt es noch weitere Möglichkeiten, der eigenen Mutlosigkeit und Trägheit nicht ins Auge schauen zu müssen. Gut geeignet dafür sind auch körperliche Aktivitäten. Morgens und abends eine Stunde durch den Park joggen, mindestens jeden zweiten Abend die Muskeln im Sportcenter stählen - das wirkt ganz sicher stressabbauend, führt aber nicht aus der Komfortzone heraus. Falsch verstandene Fitness wird schnell zu einer Droge, mit der die Bewusstwerdung des Nichthandelns unterdrückt werden kann.

6. Eine intellektuelle Variante der Kompensation ist die Schuldzuweisung und Rechtfertigung. Der Chef boykottiert die Kreativität, die Familie hat kein Verständnis, die Eltern hielten eine bessere Ausbildung für überflüssig, die Wirtschaft stagniert... Es lässt sich immer jemand oder etwas finden, dem die Schuld angelastet werden kann. Die Rechtfertigung erweckt sogar den Anschein des ganz bewussten Nichthandelns. Es gibt unzählige plausible Gründe, die von dem Überschreiten der Grenze abhalten. Denn schließlich gibt es jeden Tag so viel Wichtiges zu erledigen. Da bleibt einfach keine Zeit! Das menschliche Gehirn entwirft eine kunterbunte Kollektion von Vermeidungsstrategien, wenn es darum geht, den Wagnissen zu entfliehen.

7. Angst und Stress ballen Energie, die abgebaut werden muss. Wer immer wieder der Angst vor dem Neuen und dem daraus resultierenden Stress entflieht, vergeudet eine Menge Energie. Natürlich kommen Angst und Stress auch auf, wenn wir tatsächlich den Schritt

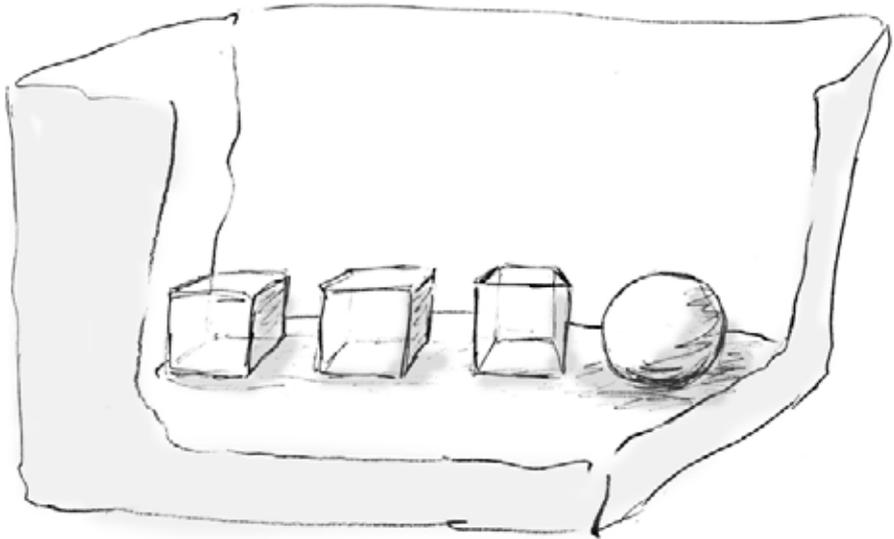
aus dem Kreis der Gewohnheiten wagen. Doch im Moment des Handelns wird die Energie in die Aktion gegeben und führt zu einem Resultat.

8. Wachstum ist nur möglich, wenn der Boden die richtige Nahrung bekommt. Elementarer Nährstoff für das menschliche Wachstum ist die Bereitschaft, Herausforderungen anzunehmen und ein Risiko zu wagen. Wer sich aus Angst vor Misserfolg und Niederlage immer zurückhält, wird niemals erfahren, dass schon allein das Eingehen des Wagnisses ein großer Erfolg ist. Das einmal erlebte Glücksgefühl, den Kreis der Gewohnheiten mutig verlassen zu haben, erleichtert die Annahme jeder neuen Herausforderung.

9. Niemand weiß mit Sicherheit, was passieren wird, wenn die Herausforderung angenommen wird. Sicherheit gibt es nur in der Vergangenheit, in der Zukunft ist alles Risiko. Sogar das Verbleiben im Kreis der Gewohnheiten ist ein Risiko. Denn hier besteht die Gefahr, dass sich Umstände und Gegebenheiten verändern und die vermeintliche Sicherheit zerstören. Wer dann nicht gelernt hat, mit Herausforderungen umzugehen, verliert den Boden unter seinen Füßen.

10. Leben ist nicht Stagnation. Leben ist Bewegung, Veränderung und Wachstum. Ohne den Mut, ein Risiko zu wagen und seine Grenzen aufzubrechen, gibt es keine Chance auf Wachstum.

Change



Sie wollen etwas verändern, und Sie haben jetzt die Chance, den ersten Schritt dafür zu tun. Vor Ihnen liegen drei Quadrate - ein blaues, ein rotes und ein gelbes -, und ein Ball. Wo, glauben Sie, ist die deutlichste Veränderung möglich? Innerhalb eines der Quadrate stehend oder auf dem Ball balancierend? Das Beste ist, Sie stellen sich diese Übung nicht nur vor, sondern führen sie auch ganz aktiv aus. So wird Ihnen am besten klar, wodurch Sie eine wirkungsvolle Veränderung hervorbringen können.

1. Zu allem, was ist, gibt es mindestens eine Alternative. Und das heißt, dass niemand sich mit Gegebenheiten abfinden muss, die ihm nicht behagen. Er kann sie verändern.

2. Einige Menschen hegen die Hoffnung, dass die erwünschte Veränderung eintritt, wenn sie die Firma, den Partner, die Wohnung oder auch nur die Haarfarbe wechseln. Doch das ist nur ein trivialer Austausch. Es ist nicht einmal der erste Schritt zur Veränderung, sondern nur eine Flucht vor der beängstigenden Unerlässlichkeit des Handelns. Und die führt zu nichts, außer zu neuen Unzufriedenheiten.

3. Eine wirkliche, tief greifende Veränderung ist etwas ganz anderes. Bisweilen kann ein Schock Auslöser dafür sein, hervorgerufen durch ein besonderes Erlebnis, durch das plötzliche Erkennen der Notwendigkeit oder durch ein mit Vehemenz aufsteigendes Gefühl. Ein solcher Schock führt meist an einen Tiefpunkt, aus dem der drängende Wunsch nach Veränderung zu einem Höchstmaß emsigen Handelns katapultiert - das aber erst einmal zu nichts führt. Der nächste Tiefpunkt ist also unabwendbar. Dort beginnt dann das Nachdenken über Möglichkeiten, das Prüfen von Zielen, das Sondieren von Fähigkeiten. Und erst danach geht es Schritt für Schritt aufwärts zur erwünschten Veränderung.

4. Es ist kein leichter Weg. Denn schon die erste entscheidende Initiative kann beängstigend sein. Es ist wie ein unsicherer Standpunkt auf der Mitte einer schwankenden Brücke. Noch ist es Zeit zum Umkehren in das Bekannte und Vertraute. Aber das unbekannte, ersehnte Neue am entgegengesetzten Ufer lockt. Jetzt heißt es, die eigenen Grenzen zu überwinden und beherzt den unsicheren Weg ins Neuland zu gehen.

5. Dieser Weg ist ein Wechsel in eine neue Dimension. Bildlich dargestellt ist es der Schritt von einer zweidimensionalen Fläche auf einen dreidimensionalen Körper. Konkret: Auf dem Boden liegen drei quadratische Flächen. Auf einer dieser Flächen stehen Sie. Sie wollen weiterkommen und entscheiden sich mutig dafür, in die Dreidimensionalität zu wechseln, als deren Metapher ein Ball vor

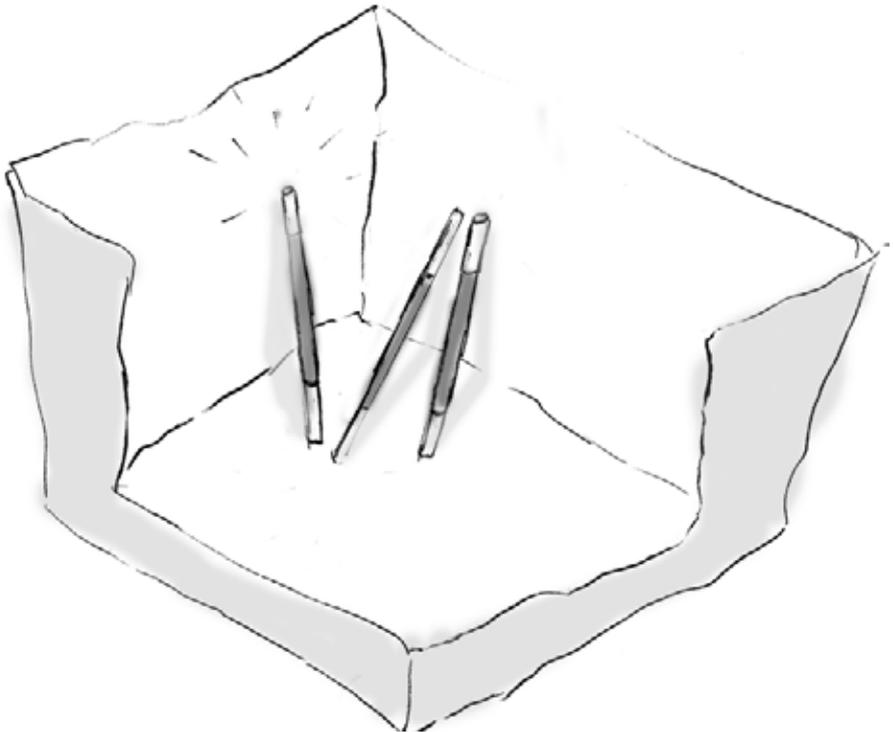
Ihnen liegt. Zuerst stellen Sie einen Fuß auf den Ball. Mit einem Bein sind Sie noch zu Hause in der gewohnten Zweidimensionalität, dem Quadrat. Mit dem anderen Bein haben Sie soeben die neue Dimension betreten. Sie denken nach: Ist es richtig, jetzt auch noch das zweite Bein auf den Ball zu holen? Ist es vielleicht sogar gefährlich? Ihre Gedanken schlagen Purzelbäume. Denn es gibt gute Gründe, beide Beine auf den Ball zu stellen, ebenso wie es gute Gründe gibt, wieder ganz in das Quadrat zurückzugehen. Unsicherheit breitet sich aus. Doch mutig entscheiden Sie sich für den Schritt in die Dreidimensionalität. Doch als Sie mit Schwung auch noch das zweite Bein auf den Ball stellen wollen, ist es für Sie wie ein Schock, weil Ihnen klar wird, dass Sie damit alles Bekannte und Vertraute aufgeben ohne zu wissen, was Sie in der Dreidimensionalität erwartet. Doch dann nehmen Sie Ihren ganzen Mut zusammen und wagen es, mit beiden Beinen von der Zwei- in die Dreidimensionalität zu gehen. Noch stehen Sie ziemlich wackelig auf dem Ball, und Sie sind ziemlich aufgeregt. Doch nach und nach weicht die Nervosität und Sie fühlen sich sicherer.

6. Nun können Sie sich in aller Ruhe umschaun, und was Sie sehen, ist phantastisch. Sie sehen die drei Quadrate vor sich liegen, und Sie sehen, dass in Ihrem Umfeld noch weitere Bälle vorhanden sind. Ihnen wird bewusst, dass sich in der neuen Dimension so viele Möglichkeiten eröffnen, die verborgen geblieben wären, hätten Sie nicht den Mut gehabt, aus der Zweidimensionalität hervorzutreten. Sie erkennen auch, dass es gar kein so großes Risiko war, den Ball zu betreten. Denn sollten Sie feststellen, dass Sie auf einem nicht zu Ihnen passenden Ball stehen, können Sie zu einem anderen hüpfen. Sie können sogar jederzeit wieder zurück auf eines der Quadrate.

7. Mit diesem Bild wird deutlich, dass wir nichts verlieren, aber sehr viel gewinnen, wenn wir mutig sind und das Wagnis der Veränderung eingehen. Die Veränderung selbst birgt keine Gefahren, nur die

Vorstellung von dem, was passieren kann, beinhaltet Risiken und Gefahren.

Handeln



Wer handeln will, sollte sich darüber klar werden, ob er über die richtigen Voraussetzungen und Fähigkeiten für das geplante Handeln verfügt. Schließlich kämen Sie ja auch niemals auf die Idee, Ihr Auto zu reparieren, wenn Sie nicht zumindest Grundkenntnisse der Automechanik besitzen. Was können Sie? Schreiben Sie es auf und bewerten Sie selbst, ob es Grundkenntnisse, durchschnittliche Kenntnisse oder Profi-Kenntnisse sind. Denken Sie bitte nicht nur an rein fachliches Können wie Fremdsprachen oder Rechnungswesen. Denken Sie auch an Bereiche wie zum Beispiel die soziale Kompetenz.

1. Ein junger Mann durfte während eines Seminars ein spannendes Experiment erleben. Der Seminarleiter forderte ihn mit ernster Miene auf, nach vorne zu kommen und zu sagen, was er in den nächsten zwei Jahren wirklich haben oder erreichen möchte. Der junge Mann äußerte den Wunsch, in zwei Jahren eine Million Euro auf dem Konto zu haben. Dann wurden er und die anderen Seminarteilnehmer gebeten, die Augen zu schließen. Kurz darauf erklang aus dem Kassettenrecorder eine eindringliche, pathetische Musik, und der Seminarleiter versprach, dass ihm jetzt gezeigt werde, wie seine Wünsche innerhalb von zwei Jahren tatsächlich umsetzbar seien. Er sprach davon, dass es bestimmte Kräfte gebe, die dieses Wunder vollbringen könnten, und dergleichen mehr. Nach etwa einer Minute, als die Musik gerade einen besonders dramatischen Punkt erreicht hatte, rief der Seminarleiter mit aller Kraft: »Das Wunder ist geschehen. Augen auf!« Alle Augen flogen auf, und im ersten Moment schwankte die ganze Gruppe zwischen Lachen und Empörung. Vor ihnen stand der Seminarleiter, der sich während des Redens ein rotes Gewand übergezogen und eine Karnevalsmütze aufgesetzt hatte. In der Hand hielt er einen blitzenden Zauberstab, wie es ihn auf Jahrmärkten zu kaufen gibt. Nach einer Weile dämmerte es dann den ersten Teilnehmern, um was es hier ging.

2. Dem jungen Mann sagte der Seminarleiter: »Mein Freund, du bist gerade auf den Arm genommen worden. Es gibt keine Wunder, es gibt keine Gesetzmäßigkeit von Wundern.« Dann sollte er erzählen, was er gelernt hatte. Es stellte sich heraus, dass er mehrere Sprachen fließend spricht, ein hervorragendes Wissen in seinem Fachgebiet hat und gut mit Menschen umgehen kann. Außerdem kann er Auto fahren, telefonieren, und all diese Dinge, die wir als völlig normal ansehen. Alles in allem kam eine nette Liste von Fähigkeiten zusammen, die ihn als ziemlich qualifiziert darstellte. Dann wurde er gefragt:

»Kannst du dir einen Menschen vorstellen oder kennst du sogar jemanden, der ein ähnliches Wissen und ähnliche Fähigkeiten hat und der genau das erreicht hat, was du dir wünschst?« Der junge Mann bemerkte darauf, er könne sich einen solchen Menschen zwar vorstellen, aber er glaube nicht, seine Wünsche in zwei Jahren realisiert zu haben. Auf die Frage, ob denn sein jetziger Verdienst ausreiche, um in zwei Jahren zu einer Millionen Euro zu kommen, schüttelte er verneinend den Kopf. Darauf empfahl ihm der Seminarleiter: »Okay, dann kündige! Wenn du wirklich diese Million in zwei Jahren haben willst, dann handle. Sieh dir deine Möglichkeiten an. Kannst du dir vorstellen, auf der Basis Deiner Fähigkeiten einen Plan zu machen, mit dem du es schaffst, in zwei Jahren eine Million zu verdienen?«

3. Erst wenn ein Mensch völlig überzeugt davon ist, dass es mit seinen Fähigkeiten möglich ist, sein Ziel zu erreichen, dann wird er es schaffen. Er muss die Entscheidung treffen, sich voll dafür einzusetzen. Er allein kann seinen Wunsch Wirklichkeit werden lassen. Sonst bleibt dieser Wunsch ein Traum. Denn das Tun liegt immer in der Hand desjenigen, der sich wünscht, dass etwas geschehen möge.

4. Es gibt Menschen, die sind da angelangt, wo sie ankommen wollten. Trotz gleicher Ausbildung, gleichen Fähigkeiten und gleichem Alter gibt es andere, die meinen, niemals dort ankommen zu können. Dabei beträgt der kleine Unterschied zwischen beiden nur 30 Zentimeter. Das ist die Differenz, die Sie brauchen, um vom Stuhl aufzustehen und handeln zu können. Versuchen Sie's mal: Wenn Sie Ihren Allerwertesten ungefähr 30 Zentimeter erheben, bleiben Ihnen zwei Möglichkeiten: Sich entweder wieder hinzusetzen oder einfach aufzustehen und zu handeln.

5. Jedes Handeln beginnt mit dieser kleinen Aktion: aufstehen und zur ersten grundlegenden Tat schreiten. Das kann ein Telefonat sein, ein Brief, ein Kündigungsschreiben, ein Gespräch. Doch schon dieser Schritt wird oft genug von aufkeimender Angst blockiert.

6. Wie oft lassen wir Chancen verstreichen, stehen erst gar nicht auf oder setzen uns schnell wieder hin, weil uns der Mut verlässt! Dabei bedeutet erfolgreiches Handeln nicht, außergewöhnliche Dinge zu tun, sondern gewöhnliche Dinge außergewöhnlich zu tun. Es geht nicht darum, eine Sache 100 Prozent besser zu machen, sondern darum, das, was getan werden muss, um einen Prozent besser zu machen - das aber zu 100 Prozent. Kein Sprung, sondern ein schrittweises Vorgehen in absoluter Präsenz, das zudem die eigenen Leistungs- und Energiepotentiale weit besser erkennen lässt.

Courage



Sicher bereitet es Ihnen keine Probleme, mehrere Meter auf einem am Boden liegenden Balken zu gehen. Vielleicht gibt es in der Nähe eine Baustelle, auf der etliche lange, stabile Balken herumliegen. Dann können Sie ganz praktisch erproben, wie es ist, wenn Sie auf dem Balken gehen und sich dabei vorstellen, er läge 50 Zentimeter über dem Boden. Denken Sie sich den Balken in zunehmender Höhe bis er am Ende über einer tiefen Schlucht liegt.

1. Jeder würde wohl ohne Probleme über einen auf dem Boden liegenden 15 Zentimeter breiten Balken balancieren. Liegt der Balken 20 oder auch 30 Zentimeter über dem Boden, werden immer noch die meisten hinübergehen. Doch mit jedem Zentimeter, den der Balken höher über dem Boden liegt, scheint die Angst zu wachsen. Ähn-

liches geschieht auch vor dem entscheidenden Schritt. Die Angst vor dem, was passieren könnte, lähmt und verhindert das Tun.

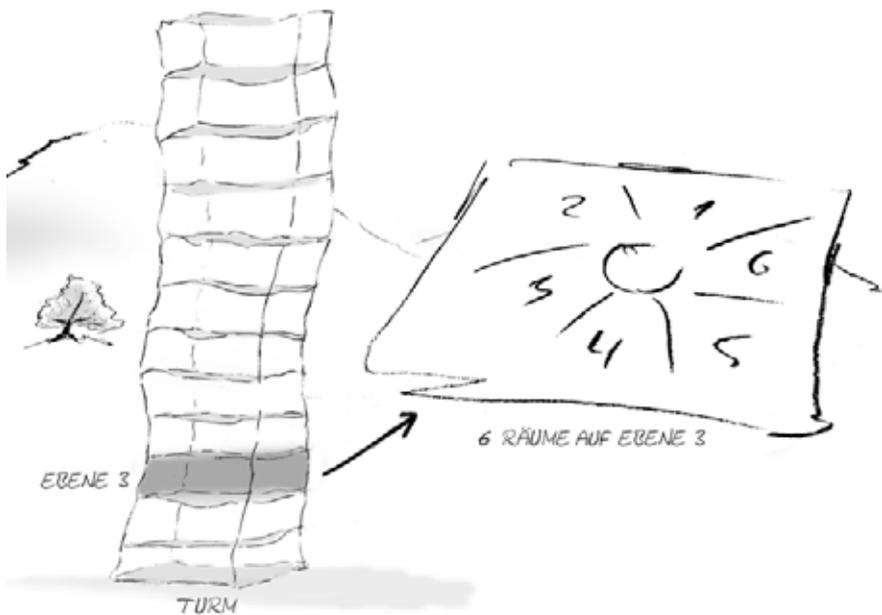
2. Dabei sind weder abenteuerliche Tollkühnheiten noch furchtloses Draufgängertum vonnöten, wenn es darum geht, das Richtige zu tun, um das Gewünschte zu erreichen. Doch die Angst zu versagen, Niederlagen zu erleben, sich zu blamieren oder enttäuscht zu werden, überwiegt dem Bestreben nach Veränderung.

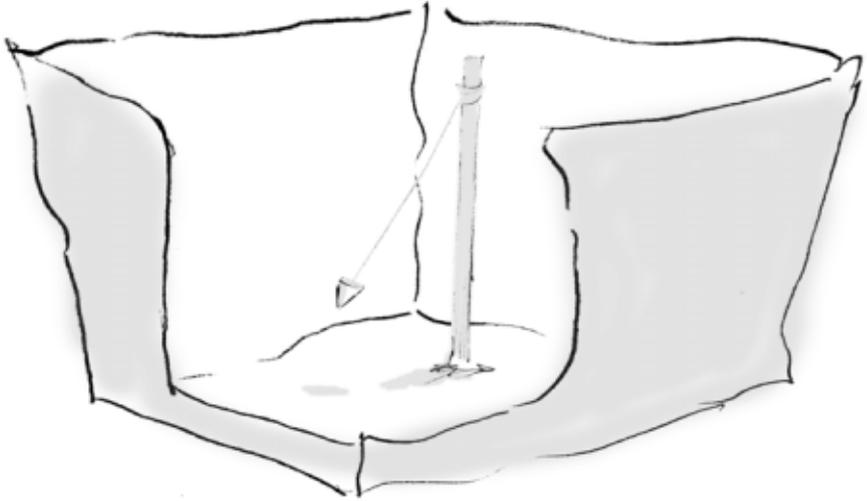
3. So wie schon allein die Vorstellung, der Balken läge in schwindelnder Höhe, uns wanken lässt, lassen Negativ-Spekulationen uns zweifeln, verzagen und unsicher werden. Wir geben den ungunstigen Fiktionen von einer nicht realen Welt das Recht, uns einzuschüchtern und unserem Wachstum Stillstand zu gebieten.

4. Courage braucht ein starkes Fundament. Zuerst ist es natürlich wichtig zu wissen, was das Ziel ist. Courage braucht einen Beweggrund. Die positive Vorstellung von dem, was kommen wird, ist das zweite wichtige Element. Was nicht heißt, dass es sinnvoll ist, sich unüberlegt in ein Wagnis zu stürzen. Das umsichtige Abwägen der Schritte ist schon angemessen. Doch wenn die Zukunftsbilder in leuchtenden Farben gemalt sind, werden die Schreckensbilder der Eventualitäten verblassen. Ein drittes Element ist die Überzeugung, die richtigen Fähigkeiten und Voraussetzungen zu haben. Der vierte und stärkste Pfeiler für Courage ist aber die Leidenschaft für das Ziel und für das, was auf dem Weg dorthin zu tun ist. Ohne Leidenschaft fehlt die Triebfeder für das Handeln. Ohne Leidenschaft fehlt der sprichwörtliche Mut zur eigenen Courage.

3. Ebene - Ressource

- 3.1 Risiko
- 3.2 Vergeben
- 3.3 Evolution
- 3.4 Ausdauer
- 3.5 Höhere Ebene
- 3.6 Fehler





Lassen Sie die letzten 14 Tage Revue passieren. Was haben Sie erlebt, gefühlt, erfahren? Was davon würden Sie dem Plusbereich des Lebens zuordnen und was dem Minusbereich? Sollten Sie der Mehrzahl ein Minus zuweisen, dann nehmen Sie sich jetzt genügend Zeit, um sich ernsthaft mit der Frage zu beschäftigen, was Sie verändern müssen.

1. Das Leben ist ein Pendel. Von der rechten auf die linke Seite, und solange es im Fluss ist, schwingt es immer wieder zurück. Auf der einen Seite ist alles, was wir begrüßen: Glück, Reichtum, Zufriedenheit, Fröhlichkeit, Anerkennung. Auf der anderen das, was uns unangenehm ist: Armut, Pech, Misserfolg, Traurigkeit, Zurückweisung.

2. Es gibt Menschen, die sich nicht damit abfinden wollen, mal die eine und mal die andere Seite zu erfahren. Sie wollen, dass das Pen-

del konstant auf der einen, der angenehmen Seite bleibt. Sie haben Angst vor Fehlern, fürchten sich vor dem Versagen und den möglichen Konsequenzen.

3. Sie gehen jedem Risiko aus dem Weg, scheuen jegliches Wagnis und entziehen sich dem Unbekannten. Doch damit erschaffen sie sich Grenzen, die ihnen nicht mehr erlauben als ein gewöhnliches Leben mit wachsender Unzufriedenheit.

4. Wer das vermeintlich Negative zu vermeiden versucht, wird nie über das Mittelmaß hinauskommen. Niemand wird das Höchstmaß des Lebens kennen- und schätzenlernen, wenn er nicht auch die andere Seite erfahren hat. Das eine ohne das andere geht nicht.

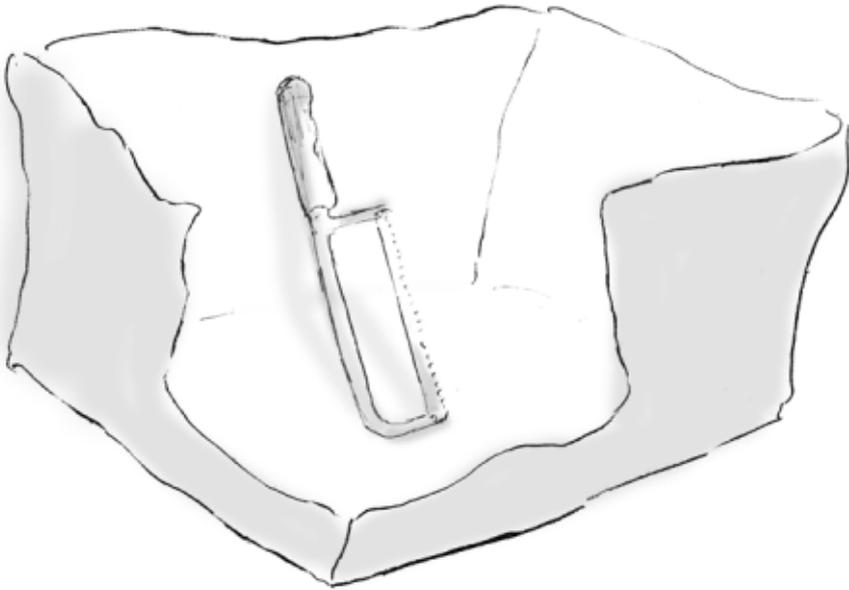
5. Leben ist da, wo die Herausforderung ist! Dort sind die Kraftquellen, dort werden Ressourcen lebendig, dort liegt der Antrieb für neuen Schwung, der wieder hoch zu der anderen Seite führt, wo Leidenschaft, Begeisterung und Glück erlebt werden.

6. Warum nur wird ein mögliches Risiko als so beängstigend empfunden? Warum nur erscheint es erstrebenswert, jedes Risiko zu vermeiden? Gerade im Risiko begegnen wir doch unseren größten Lehrmeistern. Durch sie erkennen wir, wo es nötig ist, etwas anders zu machen, etwas hinzuzulernen, neue Voraussetzungen zu schaffen.

7. Jeder Misserfolg, jede Enttäuschung ist das Resultat einer Handlung und damit eine wichtige Erfahrung. Wer sich jedoch bloß auf das Negative konzentriert, wird natürlich jeden Misserfolg als Misserfolg und jede Enttäuschung als Enttäuschung bewerten. Wer sich hingegen auf die daraus gewonnenen Erfahrungen konzentriert, der erkennt, dass das vermeintlich Negative durchaus positive Entwicklungen und Erkenntnisse bedingen kann. Es ist nur eine Frage der Wahrnehmung.

8. Im Risiko liegt für jeden Menschen die Chance zu erkennen, was noch in ihm steckt, was er anders und besser machen kann, um erfolgreich zu sein. Hinzu kommt, dass die Bejahung des Risikos eine große Schubkraft beinhaltet, durch die alle verfügbaren Ressourcen frei gesetzt werden. Sehr treffend formulierte es Carl Améry: »Risiko ist die Bugwelle des Erfolges.«

Vergeben



Vielleicht kennen auch Sie solche Momente, in denen urplötzlich die Erinnerung aufsteigt an jemanden, der Sie absichtlich oder unbeabsichtigt einmal sehr verletzt hat. Welche Gefühle gehen damit einher? Wut, Empörung, Unbehagen, Feindseligkeit? Und was ist, wenn Sie einem solchen Menschen direkt gegenüberstehen? Was empfinden Sie und wie reagieren Sie dann? Begeben Sie sich in Gedanken in eine solche Situation und spüren Sie nach, was mit Ihnen geschieht. Wie viel Energie geht Ihnen verloren, die Sie für anderes hätten nutzen können?

1. Ein sehr menschlicher Wesenszug ist es, dass seelische Verletzungen besonders hartnäckig in Erinnerung bleiben. Manchmal liegen

sie schon Jahre zurück, doch sobald Beleidigungen, Missachtungen oder Demütigungen wieder ins Bewusstsein gelangen, schreit das Ego auf.

2. Das Ego leidet. Es will sich wehren, Rache nehmen, die Schmach vergelten und Genugtuung erfahren. Die Seelen-Säge kommt zum vollen Einsatz! Objekte ihrer Begierde sind die Selbstachtung, das Selbstwertgefühl, das Selbstbewusstsein. Und das ist jedesmal aufs Neue es ein schmerzender Vorgang.

3. Diese Schmerzen entkräften, sie kosten eine enorme Menge Energie. Sie schwächen das Potential und schmälern die Ressourcen. Ein gängiges Mittel dagegen heißt für manche Vergeltung, worauf zu meist ein Gegenschlag erfolgt und die unendliche Spirale der Heimzahlung in Gang gesetzt wird. Als warnendes Beispiel sei hier die Blutrache erwähnt.

4. Das Mittel der Verdrängung ist ebenso wenig wirksam, da alles Verdrängte nach Kompensation verlangt und doch irgendwann wieder an die Oberfläche dringt. Auch der Versuch des Vergessens kann kein probates Mittel sein, solange das Erlebte noch im Fundus der Erinnerung lagert.

5. Es gibt nur ein wirksames Heilmittel gegen die quälenden Schmerzen: Vergebung. Wirkliche Vergebung beginnt mit der Erkenntnis, dass bereits Geschehenes sich nicht mehr ändern lässt. Es ist unsinnig und zudem schmerzvoll, auf Vergangenen herumzusägen. Wer im Sägemehl herumsägt, wirbelt nur noch Staub auf, verbraucht aber viel Kraft.

6. Viele Ältere, die noch im letzten Krieg geboren wurden, mussten erleben, dass ihre Großväter, Väter oder Onkel nicht mehr zurückkamen. Sie haben angstvoll Nächte im Bunker verbracht, und sie haben erlebt, dass ihr Zuhause ihnen genommen wurde. Aber auch:

Wie viel Leid hat die Generation unserer Eltern und Großeltern anderen Menschen angetan? Trotzdem schließen Menschen der am Krieg beteiligt gewesenen Nationen Freundschaft, trotzdem verachten sie sich nicht. Natürlich gibt es auch hier die oft bestätigte Ausnahme von der Regel, doch die Mehrzahl der Menschen, auch der, die sich noch erinnern können, hat vergeben.

7. Bei anderen Staaten sehen wir jedoch, dass es keine Vergebung gibt. Statt zu verzeihen und zu vergeben, sind Attentate und Grenzüberschreitungen an der Tagesordnung. Im Namen des Glaubens oder aufgehetzt von Männern, die kein Erbarmen und keine Gnade kennen, rächen sich junge Menschen hasserfüllt für das, was ihren Eltern widerfahren ist. Ohne Vergebung ist der Kreislauf des Mordens, der Missachtung, der Schuldzuweisung nicht zu stoppen.

8. Vergebung geht einher mit dem klaren Bewusstsein der Selbstverantwortung. Der Kollege hat intrigiert, der Partner betrogen, der Nachbar diffamiert - sie haben Unrecht getan, und dafür sind sie verantwortlich. Derjenige, der dadurch verletzt wurde, trägt aber die Verantwortung, wie er damit umgeht. Ob er dem Verursacher verständnisvoll verzeiht oder sich von ihm distanziert, ist unerheblich. Wichtig ist, dass er das Geschehene mit gutem Gefühl loslassen kann und seine Kraft nicht in schmerzlicher Erinnerung aufzehrt, sondern sie für seine eigene Entwicklung sinnvoll verwendet und der Nutzung seiner Ressourcen zur Verfügung stellt.

Evolution



Legen Sie ein beliebiges Samenkorn auf Ihre Handfläche. Vielleicht wissen Sie, was daraus erwachsen wird, vielleicht ist Ihnen das aber völlig unbekannt. Beobachten Sie dieses kleine Samenkorn und wagen Sie den Versuch einer Interpretation dieses kleinen Körnchens.

1. Zu keiner Zeit war und wird es möglich sein, den Entwicklungsprozess der Welt vorauszusehen. Kurzfristig betrachtet, ist das in Teilbereichen wohl möglich. Mittel- und langfristige Prognosen können aber nur vage Theorien der Zukunft sein. In jeder Sekunde geschieht Veränderung, und so klein sie auch sein mag, auch in der nahe liegenden Zukunft kann die Evolution dadurch eine ganz andere Richtung einschlagen.

2. Evolution ist nicht berechenbar, sie verfolgt keinen konkreten Plan. Es gibt keine eindeutige Orientierung, keine zweckdienlichen Strategien, keine Zielgerichtetheit auf ein feststehendes Ziel. Die Evolution stellt keinen Anspruch auf Perfektion. Sie ist eher ein Prozess des Zufalls.

3. Vielleicht ist die Evolution das Lieblingsspiel des Universums. Spezies verschwinden, andere mutieren, bis eine Dürre, eine Eiszeit oder eine Überschwemmung sie aussterben lässt und Raum für neue Arten schafft. Doch immer gab es einige Geschöpfe, die mit der Evolution Schritt hielten. Sie veränderten sich, passten sich der neuen Situation an und konnten weiter bestehen.

4. Ist es nicht ein faszinierender Weg, den der heutige Mensch im Verlauf der Evolution gegangen ist? Ist es nicht ganz wunderbar zu wissen, dass seine Ur-Lebensformen genügend Potentiale und Ressourcen hatten, um sich immer wieder neuen Bedingungen anzupassen? Da ist es schon erstaunlich, dass wir uns trotz eines inzwischen ausgeprägten Bewusstseins so selten der eigenen Evolution widmen.

5. Wir stützten uns auf Gewissheiten, Gewohnheiten und Vertrautes. Darüber vergessen wir, dass in uns ein schöpferisches Potential ruht, das uns zu weit mehr befähigt als zu dem, was wir aktuell leben. Doch das Reservoir der zur Verfügung stehenden Ressourcen schöpfen offensichtlich nur wenige aus. Dafür verzichteten sie auf blockierende Sicherheiten und gestatten sich den Freiraum für evolutionäre Inspirationen. Natürlich wissen sie, dass Evolution mit Chaos einhergehen kann. Sie wissen aber auch, dass jedes Chaos den Keim für neue Ordnung in sich trägt. Nicht aus Abenteuerlust, sondern zugunsten ihrer Evolution wagen sie sich in dieses Chaos. Sie begeistern sich für ihre Entwicklung, und sie leben ihr Bedürfnis, in einer kontinuierlich stattfindenden Evolution fortzubestehen.



Wie viele andere Menschen hatten auch Sie vielleicht einmal eine großartige Idee, eine mitreißende Vision, ein viel versprechendes Ziel. Auch bei logischer Überlegung erschien es als durchaus machbar. Und Sie wären bestimmt auch erfolgreich gewesen, gäbe es nicht so etwas wie Ausdauer, Durchhaltevermögen oder Geduld. Wenn Ihnen dazu etwas aus Ihrem persönlichen Leben einfällt, dann denken Sie jetzt darüber nach, ob es sich nicht doch gelohnt hätte, konsequenter und beharrlicher gewesen zu sein. Damit Ihnen nun aber kein bitterer Nachgeschmack bleibt, denken Sie auch daran, was Sie schon alles dank Ihrer Ausdauer und Beharrlichkeit erreicht haben.

1. Dass der Weg zum Erfolg mitunter ein langer, steiniger Pfad ist, ist allgemein bekannt. Aber nur die wenigstens Menschen sind bereit,

ihn zu gehen. Sie wissen zwar, wohin sie wollen, aber sie warten lieber, bis sich ihnen ein bequemer Weg auftut. Doch darauf warten sie zumeist ihr Leben lang.

2. Ausdauer, Beharrlichkeit und Geduld sind zwar nicht gerade beliebt, aber sie sind nun einmal unerlässliche Begleiter auf dem Weg zum Gelingen. Wo wären wir heute, hätte es nicht zu jeder Zeit Menschen gegeben, die nicht aufgaben, bis sie schließlich ihre Idee, ihr Ziel verwirklichen konnten?

3. Thomas Alva Edison unternahm 6000 Versuche, bis er endlich den richtigen Glühfaden herausgefunden hatte. Abraham Lincoln erlebte in 28 Jahren sieben politische Niederlagen, bis er mit 60 dann zum Präsidenten der Vereinigten Staaten gewählt wurde. Robert Koch brauchte nach der Entdeckung des Tuberkulose-Erregers zehn Jahre, bis es ihm gelang, ein erstes Gegenmittel zu finden, und es brauchte weitere Zeit, um die richtige Dosierung zu finden. Mahatma Gandhi ertrug über viele Jahre Demütigungen und Entbehrungen, bis sein Lebensziel, die Unabhängigkeit Indiens, Realität wurde.

4. Sicher fühlt sich nicht jeder Mensch dazu berufen, ein genialer Entdecker, bedeutender Wissenschaftler oder idealistischer Menschenrechtler zu sein. Aber wie leicht unterliegen selbst die kleinsten persönlichen Ziele der Bequemlichkeit und der Ungeduld! Und wie schnell führen Konflikte, Niederlagen und unbeachtete Möglichkeiten dazu, den eingeschlagenen Weg zum Erfolg wieder zu verlassen.

5. Wer etwas erreichen will, braucht mal mehr, mal weniger Beharrlichkeit und Beständigkeit. Es ist utopisch zu glauben, gleichsam über Nacht Fähigkeiten ausbauen zu können und die richtigen Voraussetzungen zu schaffen. Ausdauer ist eine entscheidende Ressource der Elite und gleichzeitig ist sie die Quelle, um weitere Ressourcen zu erschließen.

Höhere Ebene



Sie diskutieren mit einem Menschen Ihre unterschiedlichen Meinungen. Die Wogen des Disputs schlagen höher, ein heftiger Streit entsteht. Sie fühlen sich von Ihrem Gegenüber angegriffen und Ihr Gegenüber fühlt sich von Ihnen angegriffen. Eine Verständigung scheint aussichtslos. Was ist passiert? Ganz einfach: Sie sind von der Inhaltsebene auf die Beziehungsebene abgerutscht. Im Job sind Sie jetzt vielleicht bereit einzulenken, weil Sie unangenehme Konsequenzen befürchten. Aber Sie empfinden das unangenehme Gefühl der Unterlegenheit. Im privaten Leben, bei Kontroversen mit Ihnen nahe stehenden Menschen, geben Sie nicht so schnell nach. Da wollen Sie auf keinen Fall unterlegen sein. Also wird der Streit auf der Beziehungsebene fortgeführt, bis sich einer beleidigt oder grollend abwendet. Sicher stimmen Sie zu, dass es in beiden Fällen unliebsame Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden hat und Ihre Ressourcen nicht voll zu Verfügung stehen. Also üben Sie sich darin, Konflikte

auf der Inhaltsebene zu belassen. Je öfter Sie sich daran erinnern, dass der Grund für Konflikte immer nur in unterschiedlichen Standpunkten zu finden ist, umso schneller werden Sie fähig sein, auftauchende Konflikte auf der Inhaltsebene zu lösen.

1. Jeder Mensch hat seinen Standpunkt. Ein Standpunkt ist aber nur ein Punkt, und dass ein Punkt nicht sehr viel Inhalt haben kann, liegt auf der Hand. Diskutieren nun zwei Menschen ihre unterschiedlichen Standpunkte, dann findet jeder wohl eine Vielzahl von Argumenten für seinen eigenen Punkt. Den Punkt des anderen kann er aber nicht verstehen, denn die Beschränktheit eines Punktes lässt eine andere Auffassung als die eigene nicht zu. Ein Streit scheint unvermeidbar.

2 Selbst wenn ein Punkt sich zu einer Linie ausdehnt und mit einer anderen Linie in eine Kontroverse geht, wird nicht viel dabei herumkommen. Die Ausdehnung allein bewirkt jedoch keine Verständigung. Denn die Punkte auf einer Linie sind eben nur Punkte mit all der Unverständigkeit eines Punktes für das, was in ihm selbst nicht enthalten ist.

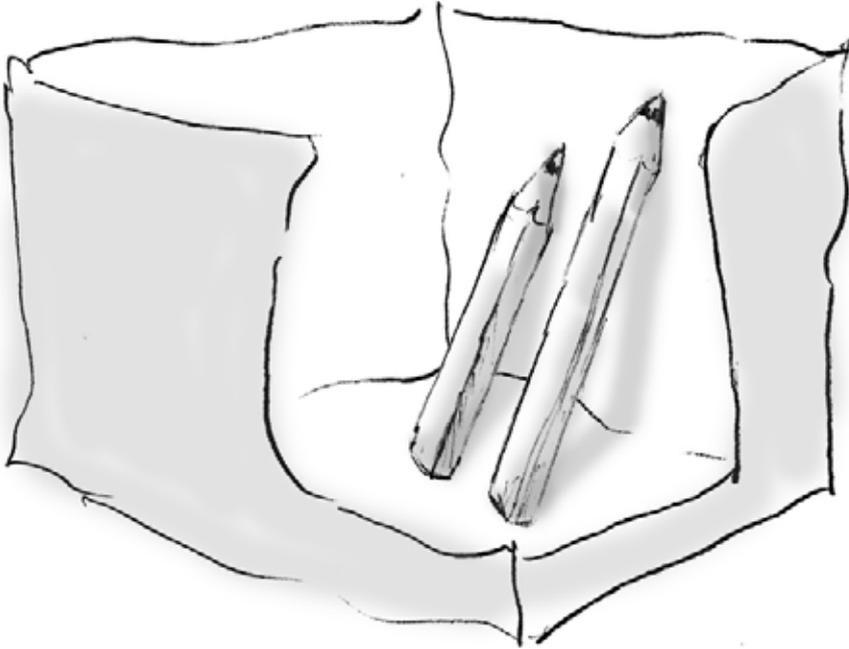
3. Die Ausweg liegt in der Transformation der Eindimensionalität des Punktes in die Zweidimensionalität der Fläche. Kreise, Quadrate Rechtecke und Dreiecke können eine Vielzahl Punkte in sich aufnehmen und somit die Akzeptanz für anderes beträchtlich vergrößern. Flächen sind Schlichter der Konflikte zwischen den Punkten.

4. Doch diskutieren nun Quader, Dreiecke und Kreise untereinander, geraten auch sie schnell in scheinbar unlösbare Streits. Zwar befinden sie sich alle in der Zweidimensionalität, aber auch das reicht nicht aus, um ein umfassendes Verständnis zu gewinnen.

5. Dieses Verstehen ist nur in der Dreidimensionalität möglich. Kegel, Kugeln, Quader, Zylinder und Pyramiden können die verschiedenen Flächen enthalten und sie miteinander verbinden. Leider ist die vierte Dimension bisher nur wenigen zugänglich, sonst wären alle Konflikte wohl für immer gelöst.

6. Die Parallele zum Menschen fällt leicht. In der Dreidimensionalität kann er über die Inhalts- und Beziehungsebene hinausgehen und eine umfassendere Sichtweise gewinnen. Auf dieser höheren Ebene agierend, erkennen die Teilnehmer eine gemeinsame positive Absicht und finden zu einer für alle Beteiligten akzeptablen Lösung. Es ist die Dimension der Eliten. Denn sie wissen, dass kraftzehrende Konflikte keine Chance bieten, die Potentiale und Ressourcen eines Menschen zu aktivieren.

Fehler



Machen Sie einen Fehler! Machen Sie jetzt und ganz bewusst einen Fehler!

1. Ein Kind bekommt zu Weihnachten Schlittschuhe geschenkt. Auf dem kleinen Teich hinter dem Haus lernt es nun an der Hand der Mutter das Schlittschuhlaufen. Nach den ersten zaghaften Schritten auf dem Eis fällt es hin, lacht, steht auf und übt weiter. Noch einige Male fällt es hin, dann fühlt es sich sicher, und am Wochenende möchte es den Vater damit überraschen, dass es schon alleine laufen kann. Der Vater steht nun am Ufer des Teiches und beobachtet aufmerksam sein Kind, das natürlich ein wenig nervös ist, denn es

möchte nur zu gerne den Erwartungen des Vaters entsprechen. Der bemerkt kurz vor dem Kind plötzlich eine Rille im Eis und ruft: »Dort ist eine Rille! Pass auf, dass du keinen Fehler machst!« Aber zu spät, das Kind fällt hin. Zum ersten Mal erlebt es das Hinfallen als Fehler. Und damit es beim nächsten Mal vorsichtiger sei, bekommt es als Mahnung auch noch einen Klaps auf den Popo.

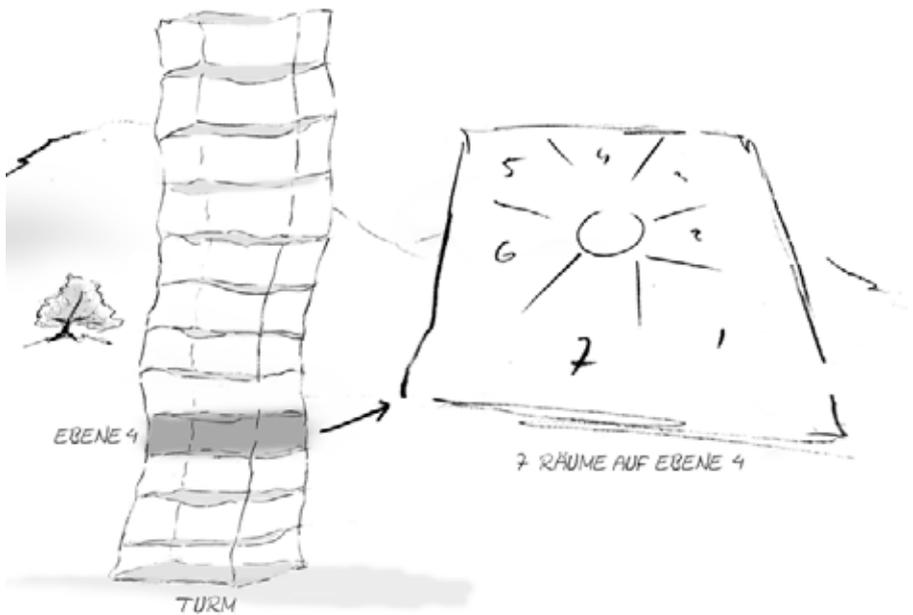
2. Der Anker ist gesetzt: Fehler sind zu vermeiden, Fehler werden sogar bestraft! Bei manchen Menschen hält sich diese Konditionierung so hartnäckig, das sie auch als Erwachsene versuchen, jedem Fehler aus dem Weg zu gehen, und nicht in der Lage sind, sich selbst und anderen einen dann doch geschehenen Fehler einzugestehen.

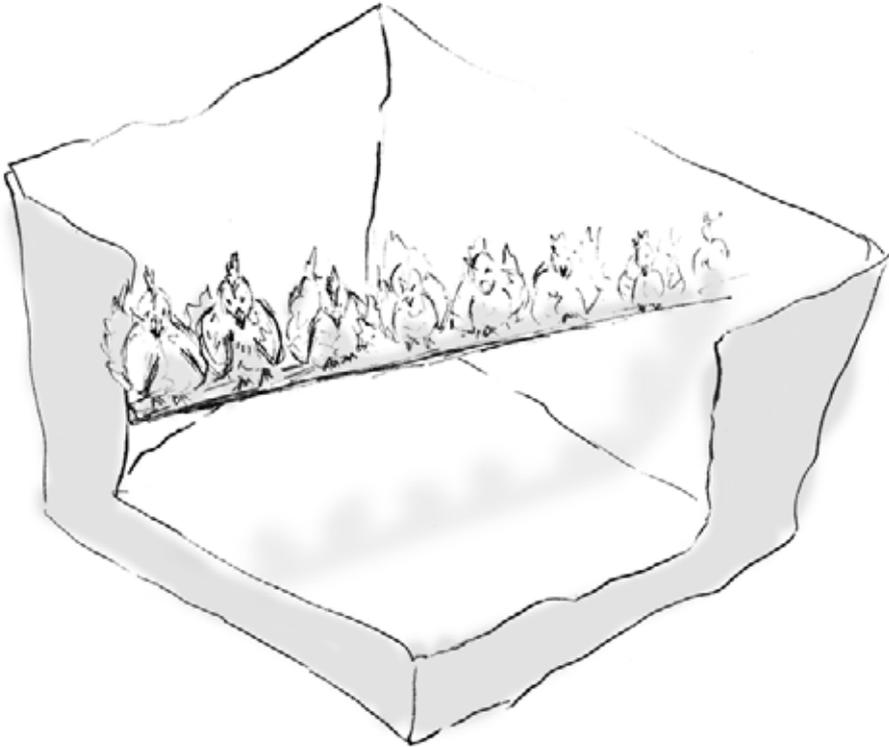
3. Je mehr wir versuchen, Fehler zu vermeiden, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, einen Fehler zu machen und daraus noch nicht einmal einen Lerneffekt ableiten zu können. Dabei zeigt ein Fehler nur, dass etwas fehlt oder verfehlt wurde. Und darin liegt die große Chance. Denn ein Fehler zeigt, dass wir einen anderen Weg versuchen, etwas Neues hinzuzulernen oder dem, was wir tun, einfach mehr Aufmerksamkeit schenken sollen. Dank der Fehler können wir selektieren, was nicht funktioniert, und wir können es dann anders und besser machen.

4. Nicht immer ist es sofort ersichtlich, dass sich in einem Fehler eine Chance verbirgt. Manchmal braucht es Jahre, um zu erkennen, dass durch eine Verfehlung der Boden für eine erfreuliche Entwicklung bereitet wurde. Aber eines ist sicher: Ohne Fehler gäbe es kein Vorwärtskommen.

4. Ebene - Kreativität

- 4.1 Stuck
- 4.2 Jump
- 4.3 Magie
- 4.4 Gewohnheit
- 4.5 Paradoxien
- 4.6 Synergie
- 4.7 Dranbleiben





Täglich der gleiche Weg zur Arbeit, Freitag abends auf die Kegelbahn, Samstags zu Besuch bei der Oma, Sonntag mittags das Pflichttelefonat mit den Eltern. Woche um Woche, jahrein, jahraus in festgefahrenen Gleisen. Kennen Sie das? Dann wird es Zeit auszubrechen, etwas neu und anders zu machen! Nehmen Sie sich gleich morgen fünf Minuten mehr Zeit für den Weg zur Arbeit und fahren Sie über die Landstraße statt über die Autobahn. Vielleicht entdecken Sie dabei ein kleines verträumtes Hotel, in dem Sie mit Ihrem Partner am liebsten ein ganzes Schmusse-Wochenende verbringen würden. Tun Sie es!

2. Der Alltagstrott ist ein machtvoller Diktator. Selbst große Firmen ergeben sich seiner unbeschränkten Gewalt: »Wir machen das seit Jahrzehnten so und es hat immer bestens funktioniert.« Sinnvolle Neuerungen werden erst gar nicht erörtert, sie werden sofort als nicht notwendig abgetan.

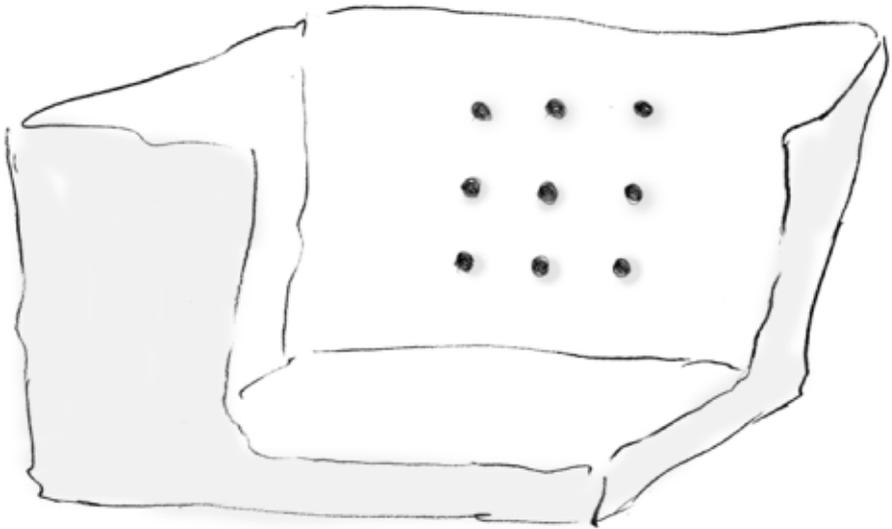
3. Erna ist eine Henne, die bis heute ihr tägliches Futter zur gleichen Zeit am selben Ort vorzufinden gewohnt ist. Doch nun ist ein neuer Mitarbeiter für den Hühnerhof verantwortlich. Der ist ein wenig faul, und weil er sieht, dass die Hühner ohne Schwierigkeiten ihr Gehege verlassen können, verteilt er das Futter nicht innerhalb der Einzäunung, sondern außen um den Zaun herum. Erna sieht das Futter, kann es aber nicht erreichen, weil sie wie gewohnt innerhalb der Einzäunung bleibt. Aufgeregt gackernd läuft sie den Zaun auf und ab, doch sie kann nicht an das Futter gelangen. Hätte sie den nur einen Meter entfernten Durchschlupf gesehen, sie wäre nicht Hungers gestorben.

4. Ein Bär gewöhnt sich mit der Zeit so sehr an seinen engen Käfig, dass er sich auch dann, als er in einen größeren umgesiedelt wird, nur im Rahmen des alten Käfigs bewegt. Ein Elefant kennt seit seiner Kindheit nichts anders, als mit einem kurzen Strick an einen Pfahl gebunden zu sein. Irgendwann hat er sich daran gewöhnt, und jegliches Bedürfnis nach größerem Bewegungsraum erlischt.

5. Der Mensch ist auch nicht viel anders. Statt sich aus Lust am Leben durch immer wieder Neues beflügeln zu lassen, bleibt er in seinem gewohnten Trott stecken. Zwar wundert er sich zuweilen, dass er nicht weiterkommt. Doch wer sich nur auf der breiten, bequemen Straße zwischen A und B bewegt, wird C und D am Ende der engen, holprigen Nebenstraßen nicht entdecken. Da wundert es nicht, dass die Einfallslosigkeit über den Ideenreichtum triumphiert.

6. Festgefahren, hängengeblieben - stuck! Das Anhaften an altem Gewohnten, das Steckenbleiben in alten Gleisen erstickt die Lust auf Neues, vernebelt den Blick für Anderes, erstickt die Kreativität. Schöpferisches Wachstum braucht ein lebendiges Interesse, eine rege Beweglichkeit und die freudige Bereitschaft, Altes aufzugeben.

Jump



Verbinden Sie diese neun Punkte mit vier gerade Linien, ohne abzusetzen.

1. Eliten haben sich aus der Mittelmäßigkeit befreit und sind in das weite Feld der Außergewöhnlichkeit vorgedrungen. Außergewöhnlich heißt hier aber nicht, dass sie eine bemerkenswerte Karriere gemacht haben oder besondere Erfolge verbuchen können, obwohl auch das zumeist natürlich zutrifft. Außergewöhnlichkeit meint hier jedoch, sie haben ihre Grenzen nicht nur stetig erweitert, sondern sie sind mit einem Satz darüber hinweggesprungen! Sie befinden sich in einem unermesslichen Freiraum, in dem sie mit ihrem Geist an keine Grenzen gebunden sind.

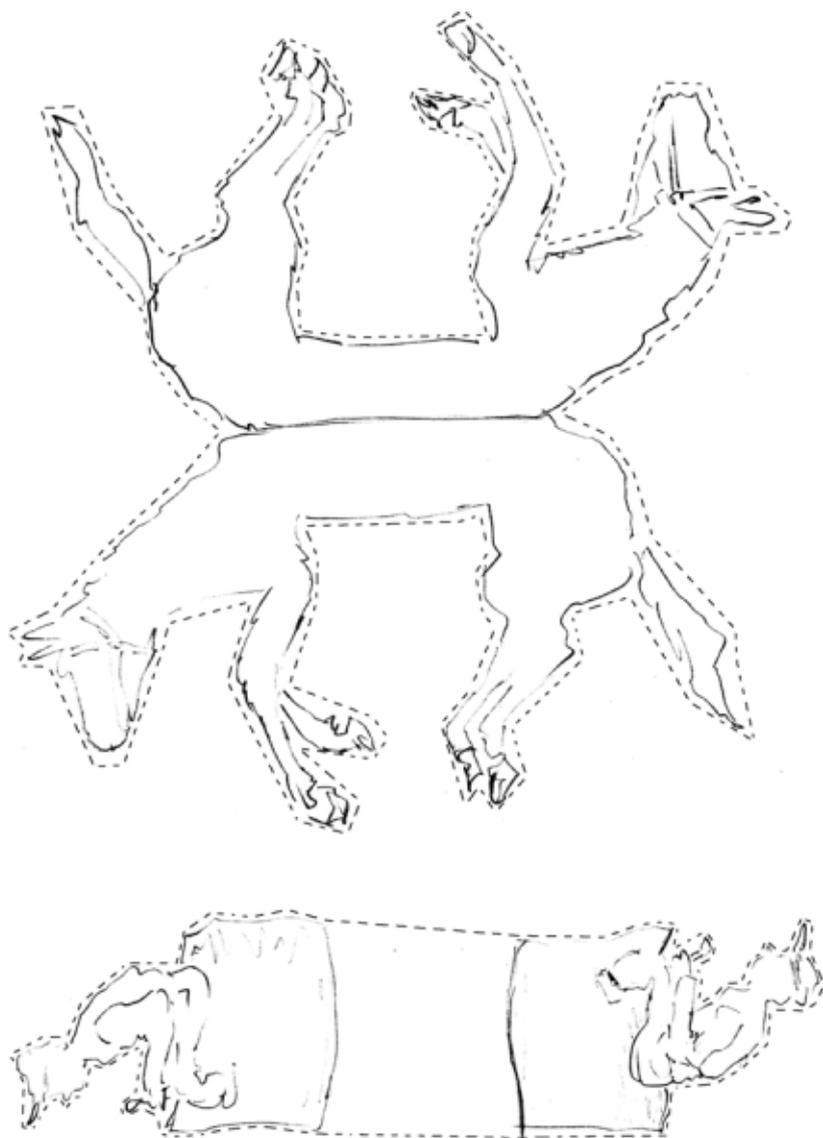
2. Die kreativsten Ideen beinhalten etwas völlig Neues, bisher gänzlich Unbekanntes. Und dass dieses nicht innerhalb der gewohnten Grenzen zu finden ist, versteht sich von selbst. Dort ist schließlich nur das zu Hause, was bereits bekannt ist.

3. Kreative Ideen sind in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Ohne sie gäbe es keinen Fortschritt, weder in der Wirtschaft, den Wissenschaften, noch in den Künsten. Das schrittweise Aufbauen auf bereits Vorhandenem könnte keine progressiven Innovationen gebären. Möglich wird das nur in der geistigen Ungebundenheit.

4. Nun sind Eliten beileibe keine planlosen Anarchisten oder wirre Tagträumer. Im Gegenteil. Sie prüfen ihre Ideen sehr wohl. Denn auch, wenn sich ihr Geist durch einen schier grenzenlosen Freiraum bewegt, bleibt das rationale Fundament des Wissens und der Fähigkeit erhalten.

5. Vielleicht liegt das Geheimnis darin, die Dinge getrennt zu betrachten und dann zu einer Lösung zusammenzuführen. Ein Beispiel dafür ist der geniale Walt Disney. Ihm wird nachgesagt, er habe sich gedanklich auf einen klar abgegrenzten Bereich konzentrieren können. Für ihn gab es eine zeitliche Phase, vielleicht Montags, in der er sich nur damit beschäftigte, Ideen zu entwickeln, Neues zu kreieren. In der zweiten Phase beschäftigte er sich damit, diese Ideen kritisch zu analysieren. Und es gab es die dritte Phase, in der er konsequent prüfte, wie die Ideen in der praktischen Umsetzung funktionieren könnten.

6. Der Sprung, der »Jump« über Grenzen ist für das schöpferische Wirken unerlässlich. Aber ohne jegliche Fachkompetenz könnten kreative Innovationen sich nicht materialisieren.



Fotokopieren Sie die drei Abbildungen, am besten in ein vergrößertes Format. Schneiden Sie sie an den gestrichelten Linien aus, und versuchen dann, die Reiter auf das Pferd zu bekommen.

1. Magische Momente, magische Begegnungen, die Magie der Künste - Gefühle des Entzückens oder der Faszination werden oft so umschrieben. Die berühmten Illusionisten unserer Zeit entführen in die Welt der Magie, wenn sie Züge verschwinden lassen oder durch die Chinesische Mauer gehen.

2. Magie ist die Begegnung mit dem Unerwarteten und Ungewöhnlichen. Magie verblüfft, bezaubert, überrascht. Unser Verstand streikt, das normale Denken kann nicht mehr nachvollziehen, was geschieht. Magie konfrontiert mit dem, was außerhalb der Grenzen des Gewöhnlichen liegt.

3. Es ist schön, dass sich doch viele Menschen in manchen Situationen der Magie hingeben, dass sie für kurze Zeit ihr Denken, ihre Wahrnehmungen oder Gefühle in den freien Raum schweben lassen. Schade ist nur, dass sie danach wieder in die scheinbare Sicherheit der Mittelmäßigkeit zurückfallen. Denn dort gibt es keine Magie.

4. Erlebte Magie ist wie ein kleines Wunder inmitten des grauen Alltags. Gelebte Magie aber geht weit darüber hinaus, es ist ein Leben inmitten der Wunder. Die Tarot-Karte des Magier ist Sinnbild eines solchen Lebens. In sich vereinigt er Himmel und Erde. Er vertraut seiner und einer höheren Energie. Seiner Fähigkeiten ist er sich ganz bewusst, seine Eingebungen bringt er auf den Boden der Tatsachen. Sein weißes Gewand sagt aus, dass er seine Kräfte positiv und kreativ nutzt, und der rote Umhang ist Symbol seiner Energie und seiner Verbindung zur Realität. Im Zusammenhang mit den anderen Symbolen wird klar, dass der Magier ein Schöpfer ist.

5. In der Bibel steht: »In meines Vaters Haus sind viele Räume«. Nicht nur für Christen hat dieser Satz tiefe Bedeutung: Es gibt so viele Räume, die jedem offen stehen, aber nur von wenigen besucht werden. Außerhalb der Grenzen des linear-kausalen Weltbildes ist in diesen Räumen eine Vielfalt schöpferischer Eingebungen zu finden. Eliten wissen, dass es weit mehr gibt als ihrem Bewusstsein inne-wohnt, und sie begeben sich gerne in diese Räume, weil sie dort neue Möglichkeiten entdecken, ihren Horizont erweitern und kreative Ideen aufnehmen können.

Genialität



Sie haben jetzt die einmalige Chance, von ihrem bequemen Sessel aus eine neue Welt zu erschaffen. Eine Welt, wie sie noch nie dagewesen ist, die gänzlich unbekannt ist. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, vergessen Sie den Rotstift Ihres Verstandes und bereichern Sie Ihr Denken mit noch von niemandem gedachten Gedanken. Bitte begeben Sie sich jetzt nicht in eine »Star Trek«-Welt. Die ist ja schon erdacht. Sie werden sicher schon bald feststellen, dass Sie sich

nur das vorstellen können, was in Ihrem Denken schon vorhanden ist. Ziemlich frustrierend, oder? Was macht den Unterschied zwischen Ihnen und den Menschen, die mit genialen Ideen die Welt veränderten oder die spektakuläre Neuerungen voraussahen, obwohl nichts davon realitätsbezogen war? Ziehen Sie sich jetzt nicht achselzuckend in Ihre Komfortzone zurück, arbeiten Sie besser daran, ihr für immer Adieu sagen zu können.

1. Üblicherweise findet Leben innerhalb einer Komfortzone statt. Da gibt es alles, was ein Mensch braucht, um sich behaglich und wohl zu fühlen. So unterschiedlich die Ausstattung der Komfortzone eines Menschen auch sein kann, sie ist der Rahmen für sein Denken und Handeln. Zwangsläufig aber werden beide erschlaffen, wenn sie nie etwas anderes als das Gewohnte kennen lernen dürfen.

2. Es scheint verständlich, dass Menschen ihr Dasein gerne so bequem wie möglich gestalten wollen, dass sie im Rahmen ihrer Gewohnheiten ein sicheres und angenehmes Dasein vermuten. Natürlich kann man so leben. Natürlich kann man aufkommende Unzufriedenheiten und rätselhafte Sehnsüchte immer wieder in wohligen Plüsch ersticken. Doch wirkliches Leben ist Neugier, Einfallsreichtum, Begeisterung, Neuerung, Wachstum. Im trauten Kreis der Gewohnheiten kann es so nicht stattfinden. Der Ausbruch aus der Komfortzone ist also unumgänglich, um lebendiges Leben erleben zu können.

3. Und da beißt sich die Katze in den Schwanz: Denn wer es sich in seiner Komfortzone bequem eingerichtet hat, für den ist die Notwendigkeit einer Veränderung gewiss nur schwer zu erkennen. Sollte er sie dennoch erkennen, sind es gerade die Gewohnheiten, die ihn auch den kleinsten Ansatz von Anstrengung vermeiden lassen wollen. Und es kostet große Anstrengung, aus dem Kreis der Gewohn-

heiten auszubrechen und Zugang zu einer Kreativität zu finden, die brauchbare, intelligente Erneuerungen erschafft!

4. Auch Eliten waren vielleicht einmal in einer gemütlichen Komfortzone zu Hause. Doch irgendwann haben Sie ihre Unzufriedenheiten und Sehnsüchte ernst genommen. Sie haben aufkommende Unsicherheiten und Ängste überwunden, haben Anstrengungen auf sich genommen, und sie sind trotz möglicher Misserfolge weitergegangen, weil schon der erste Schritt eine so gravierende Veränderung in ihnen auslöste, dass sie sich dem faszinierenden Gefühl des Lebendigseins nicht mehr entziehen konnten.

Paradoxien



Nach dem Gesetz muss jeder, der über die Brücke in die Stadt kommt, erklären, wohin und zu welchem Zweck er hinüber gekommen ist. Wenn er die Wahrheit sagt, sollen die Wächter ihn in die Stadt hineinlassen, wenn er jedoch lügt, soll er an dem vor dem Stadttor stehenden Galgen gehängt werden. Nun geschah es, dass ein Mann erklärte, er käme, um am Galgen zu sterben. Die Wächter stutzen und sagten: »Lassen wir den Mann leben, hat er die Unwahrheit gesagt und muss dem Gesetz nach gehängt werden. Hängen wir ihn aber, dann hat er die Wahrheit gesagt und kann unbehelligt die Stadt betreten. Was also sollen wir mit diesem Mann tun?«

1. Damit wir den heutigen Anforderungen standhalten, brauchen wir ein intelligentes Wahrnehmen der Komplexität, die Bereitschaft zur Flexibilität in allen Bereichen, die Akzeptanz der Widersprüche und ein Improvisationstalent, das permanentes, spontanes Reagieren gleichberechtigt neben lineares Wissen stellt. Um solche Fähigkeiten und ähnliche in uns hervorzubringen, kommen wir nicht umhin, aus dem Schema von bewegungslosen Gewissheiten und Gewohnheiten auszubrechen.

2. Ein spannendes Training, um aus diesem hemmenden Gefüge auszubrechen, sind Paradoxe. Paradoxe fordern den Geist, weil sie die Komplexität der Möglichkeiten vor Augen führen. Das Denken und Argumentieren kann nicht mehr linear sein; es verläuft zirkulär. Denn obwohl ein Paradoxon von einer Reihe vernünftiger und einleuchtender Prämissen ausgeht, erschließt es eine Folgerung, die diese Prämissen aufweicht. Paradoxe verspotten den Glauben an Beweisbarkeiten - und damit das Anhängen an Gewohnheiten.

3. Paradoxe treiben das Denken aus den geistigen Schablonen in die Widersprüchlichkeit. Wer sich auf sie einlässt, erkennt durch sie den Weg zu einer überlegenen Kreativität, die jenseits aller Methoden und Prinzipien liegt.

4. Auch wenn sie scheinbar außerhalb jeglicher Logik liegen, sind Paradoxien dennoch nicht Gegner von Rationalität und Logik. Vielmehr nutzen sie die Logik zur Überwindung einer viel zu engen Methodik und Analytik. Sie befreien unseren Geist aus einer starren, linearen Gerichtetheit.

5. Doch ist es nur wenig effektiv, nach dem Abendessen eine Paradoxie zu lesen, um sie dann kopfschüttelnd und schmunzelnd beiseite zu legen. Wenn Paradoxien Wirkung zeigen sollen, ist intensive Arbeit mit ihnen erforderlich. Dann können sie bewusst als ein ganz ausgezeichnetes Instrument eingesetzt werden, um sich in das krea-

tive Feld des Unerwarteten und der Alogik zu versetzen und dort die Grenzen der Gewohnheiten und Gewissheiten zu sprengen.

Synergie



In allen Lebensbereichen lassen sich Beispiele für Synergien finden. Durch welches Zusammenwirken, zum Beispiel mit anderen Menschen oder mit Maschinen, wird Ihr Leben erleichtert, bereichert, das eine oder andere gar erst ermöglicht? Erstellen Sie eine Liste mit allen Synergieeffekte, die Ihnen einfallen, und werden Sie sich darüber klar, wie Ihr Leben sich ohne sie gestalten würde.

1. Ein Vater steht am Ende seines Lebens. Er weiß, dass seine sieben Söhne oftmals uneins sind und dass böse Menschen nach seinem Tod diese Uneinigkeit ausnutzen werden, um den Söhne ihr Erbe zu nehmen. Also legt er den Söhnen ein Bündel aus sieben Stäben vor und fordert sie auf, das Bündel zu zerbrechen. Trotz aller Anstren-

gung will es keinem gelingen. Da nimmt der Vater einen Stab nach dem anderen und zerbricht ihn. Die Söhne riefen: »So hätten wir das auch geschafft!« Der Vater aber sprach: »So wie mit diesen Stäben, so ist es auch mit euch. Solange ihr zusammenhaltet, seid ihr stark. Doch sobald ihr eure Eintracht aufgibt, seid ihr schwach, und es ergeht euch wie den Stäben, die hier zerbrochen auf dem Boden liegen.«

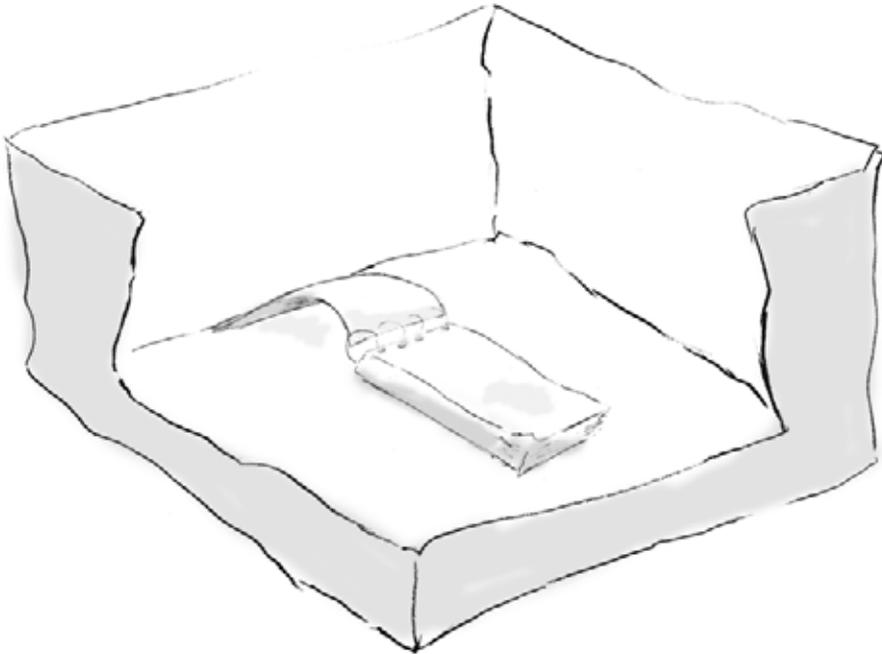
2. Synergie entsteht aus dem Zusammenwirken von Systemen, die sich gegenseitig fördern und eine positive Wirkung erzielen, die nicht aus dem beobachtbaren Verhalten einzelner Elemente oder Gruppierungen des Systems abgeleitet werden kann. Synergieeffekte können durch gleichgerichtete, aber parallel verlaufende Aktionen nicht entstehen, sondern nur im Zusammenwirken der einzelnen Elemente als komplexe Ganzheit.

3. Ein Beispiel par excellence ist der menschliche Körper. Nur durch die synergetische Interaktion seiner einzelnen Bestandteile wird er zu diesem lebendigen Wunderwerk. Ein weiteres Beispiel für Synergieeffekte finden wir in der Chemie: Legierungen aus unterschiedlichen Metallen weisen zusammen genommen eine höhere Härte auf, als es die Summe ihrer Bestandteile erwarten ließe.

4. Mathematisch betrachtet ist Synergie also nicht Addition wie zum Beispiel zwei plus zwei gleich vier. Synergien gehen weit über eine derart simple Gleichung hinaus. Der synergetische Effekt von zwei plus zwei kann bei acht, zehn, zwanzig oder noch höher liegen.

5. Eine effektive, innovative Kreativität wird nicht im Elfenbeinturm geboren. Sie braucht Synergien, um überhaupt entstehen zu können, und sie braucht Synergien, um wahrnehmbar zu werden. Die Entwicklung des Autos, der Computertechnik, der Raumfahrt, der Medizin - Synergien ermöglichten die erste Inspiration und Synergien bereiteten den Weg bis zur Manifestation.

Dranbleiben



Kaufen Sie sich ein kleines Notizbuch und vermerken Sie darin jede kreative Idee, die Ihnen in den Sinn kommt. Vielleicht erscheint sie Ihnen realisierbar, vielleicht denken Sie aber auch, sie ließe sich niemals verwirklichen. Aber was es auch ist, schreiben Sie es auf. So oft wie möglich, mindestens aber einmal in der Woche blättern Sie durch Ihre Ideensammlung. Einige Ideen werden im Laufe der Zeit modifiziert, bei anderen zeigt sich womöglich der erste denkbare Schritt zur Realisierung, und manche bleiben über Jahre erhalten, werden möglicherweise niemals verwirklicht.

1. Eine kreative Idee wird geboren. Sie begeistert, und es erscheint durchaus möglich und sinnvoll, sie zu verwirklichen. Die Gedanken arbeiten auf Hochtouren, alle Möglichkeiten zur Umsetzung werden in Betracht gezogen, Handlungen werden in Gang gesetzt. Und dann: Nichts, rein gar nichts von dieser Idee lässt sich umsetzen. Enttäuschung breitet sich aus, die Energie verpufft, und die Aktivitätskurve sinkt schlagartig ins Bodenlose.

2. An diesem Tiefpunkt angekommen, passiert häufig folgendes: Der Idee wird noch einige Zeit nachgehungen, dann ist sie immer weniger präsent, und irgendwann verschwindet sie im Reich des Vergessens.

3. Aber Ideen brauchen einfach den richtigen Zeitpunkt, um in die Tat umgesetzt werden zu können. Sie brauchen die richtigen und passenden Synergien. Doch wenn alle Voraussetzungen stimmen, ist die Idee oft leider vergessen.

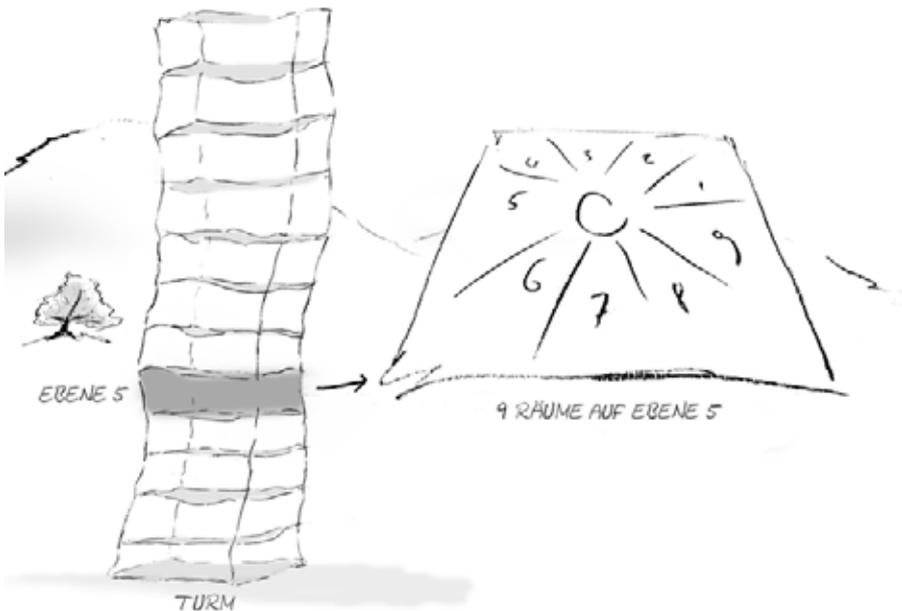
4. Deshalb ist es ausgesprochen wichtig, dranzubleiben, die Idee wach zu halten, auch wenn das Fundament, auf dem sie aufgebaut werden kann, augenscheinlich noch nicht existiert. Möglicherweise zeigt sich sogar für lange Zeit kein Weg, um die Idee mit Leben zu füllen. Aber solange sie präsent ist, können Chancen für neue Aktivitäten wahrgenommen werden. Sobald sie vergessen ist, werden alle sich bietenden Chancen nicht mehr wahrgenommen.

5. Dranbleiben ist etwas anderes als ausdauerndes Versuchen neuer Möglichkeiten. Dranbleiben heißt schlichtes Nichtstun und geduldiges Warten bis die Zeit reif ist. Das allerdings, ohne sich verbissen auf die Ursprungsidee zu fokussieren. Denn während dieser Phase kann es durchaus passieren, dass neue Wahrnehmungen, neue Erkenntnisse und Erlebnisse die Strukturen der Idee variieren oder sie sogar gänzlich aufbrechen und eine neue Idee erwachsen lassen. Insofern heißt Dranbleiben auch, offen zu sein, sich immer wieder neu inspirieren zu lassen und Unerwartetes zuzulassen. Denn wie

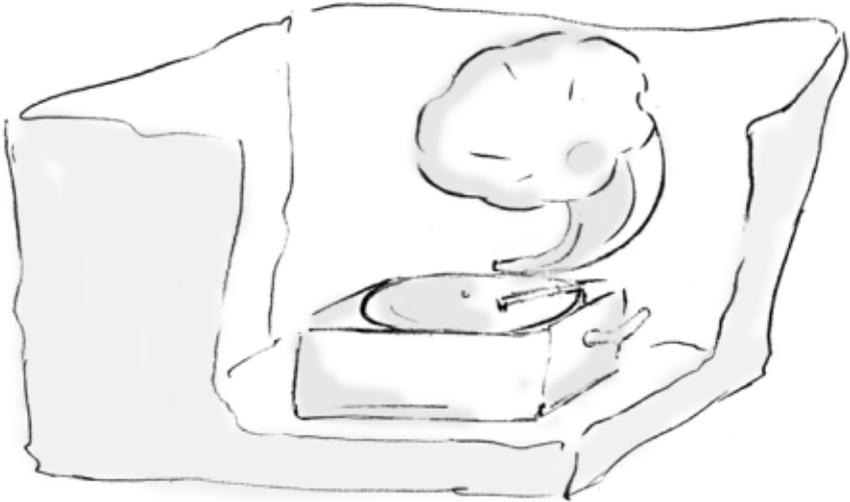
inspirieren zu lassen und Unerwartetes zuzulassen. Denn wie Heraklit schon sagte: »Alles fließt.« Und natürlich unterliegen auch die kreativen Ideen dem Fluss des Wandels.

5. Ebene - Selbstverantwortung

- 5.1 Wahrnehmung
- 5.2 Bewusste Persönlichkeit
- 5.3 Identifikation
- 5.4 Verantwortlich
- 5.5 Schöpfer
- 5.6 Macht
- 5.7 Ursache
- 5.8 Was ist, das ist
- 5.9 Polarität



Wahrnehmung



Laden Sie Freunde ein, von denen Sie annehmen, sie seien zu objektiver Wahrnehmung und Beurteilung durchaus in der Lage. Nehmen Sie die hier aufgeführten Beispiele als Anregung für einen »Objektivitätstest«. Wie wird die Musik von jedem Ihrer Gäste erlebt, wie wird der Stein wahrgenommen, der Geruch empfunden?

Sicher wird es eine Vielzahl unterschiedlicher Wahrnehmungen dazu geben. Wieso also behaupten wir, zu objektiver Wahrnehmung fähig zu sein, wo doch jede Wahrnehmung immer subjektiv gefärbt ist?

1. Menschen behaupten gerne, sie seien zu objektiver Wahrnehmung und Bewertung in der Lage. Vielfach beginnen sie einen Satz dann so:

»Ganz objektiv betrachtet, ist doch klar... « Dann folgt jedoch eine auf rein subjektiver Wahrnehmung beruhende Meinung.

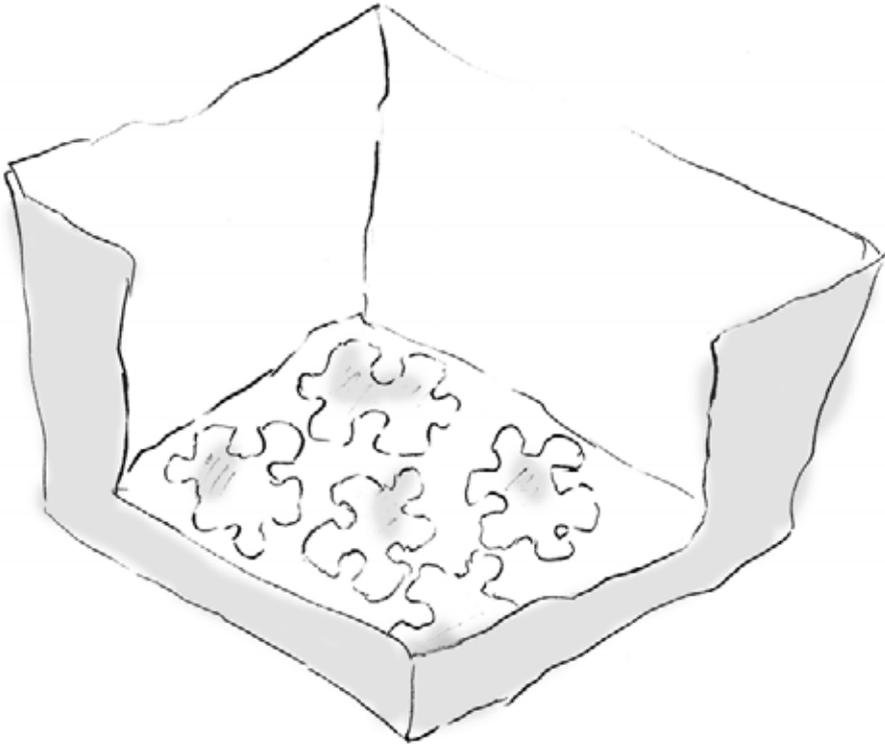
2. Nach der Operaufführung werden einzelne Besucher um ihre objektive Meinung gebeten. Eigentlich müssten alle das gleiche sagen. Dem ist aber beileibe nicht so. Der eine bezeichnet den Sopran als zu schrill, der andere hingeeben als perfekt, dafür aber die Streicher als zu verhalten. Ein dritter bemängelt die ganze Inszenierung, ein vierter beurteilt sie als die beste, die er jemals gesehen hat. Alle haben dieselbe Aufführung gesehen, aber höchst unterschiedliche Wahrnehmungen.

3. Ein zeitgenössischer Maler stellt zum ersten Mal seine Bilder aus. Am nächsten Tag sind in verschiedenen Zeitungen ebenso verschiedene Kritiken zu lesen. Abstoßend, fulminant, sozial aufrüttelnd, nichts sagend - so unterschiedlich fallen die Meinungen aus. Was davon ist Realität?

4. Einige kleine Tests sorgen in einer Gruppe zwar für spaßige Unterhaltung, zeigen aber sehr gut, wie weit es mit unserer objektiven Wahrnehmung her ist. Mit geschlossenen Augen kosten die Anwesenden eine exotische Frucht, riechen einen Duft und fühlen einen Stein. Erstaunlich, welche unterschiedliche Ergebnisse zustande kommen!

5. Fazit: Es gibt keine objektive Wahrnehmung und damit auch keine Wahrnehmung der objektiven Realität. Wahrnehmung ist immer beeinflusst von subjektiven Gefühlen, Gedanken, Interpretationen, Erinnerungen. Das Gute daran ist: Alles, was ist, kann auf die vielfältigste Art wahrgenommen werden. Und deshalb haben wir die Freiheit, die Art und Weise unserer Wahrnehmungen so zu wählen, dass sie sinnvoll für unser Leben ist. Weil wir aber frei sind zu wählen, tragen wir auch selbst die Verantwortung für alle Wahrnehmungen, die uns schwächen, hemmen, verängstigen oder verunsichern. Es

liegt allein in unserer Hand, sie zu verändern. Denn wir sind nicht Opfer unserer Wahrnehmungen, vielmehr sind wir ihre Schöpfer!



Jeder Mensch hat bestimmte Eigenschaften, Denkmuster und Verhaltensweisen. Einige davon findet er ganz okay, andere bezeichnet er selbst als seine »kleine Macke«, und wieder andere empfindet er selbst als ein wenig befremdlich, vielleicht sogar als störend. Denken Sie darüber nach, welche Ihrer Eigenschaften, Denkmuster und Verhaltensweisen Sie welcher dieser drei Kategorien zuordnen. Denken Sie weiter nach: Ist es tatsächlich eine unabänderliche Eigenschaft, ein auf Erfahrungen basierendes Denkmuster, eine genetisch bedingte Eigenschaft? Wovon können Sie eindeutig sagen, dass es ein fest-

stehender, konstanter Teil Ihrer Persönlichkeit ist? Und: Bezeichnen Sie tatsächlich auch das, was Ihnen lästig und unangenehm ist, was Ihnen sogar widersinnig erscheint, als tatsächlich zu Ihnen gehörend?

1. Die Welt ist niemals so, wie wir sie wahrnehmen. Jeder hat in seinem Kopf nur ein Bild von der Wirklichkeit, und daran orientiert er sich, als wäre es eine Landkarte, die durchs Leben führt. Aber Landkarten haben ihre Tücken. Denn die Wirklichkeit ist anders als auf der Landkarte dargestellt: Die blauen Flussläufe sind nur selten blau, die Autobahnen niemals rot und die Städte sind bunter als es die grauen Flecken vermuten lassen. Landkarten sind eben nur Orientierungshilfen, niemals aber das Abbild einer objektiven Realität.

2. In Analogie zum menschlichen Wesen heißt das: Auch wenn Sie überzeugt sind, Ihrer Persönlichkeit bewusst zu sein, Sie kennen nicht mehr von sich selbst als die Landkarte Ihres Wesens Ihnen präsentiert.

3. Aber wer hat die Landkarte entworfen? Wer hat bestimmt, wo es Ablehnung und Zustimmung gibt und wo Unfähigkeit, Faulheit, Dickköpfigkeit, Trägheit? Wer hat definiert, wo es Können, Fröhlichkeit, Ehrgeiz, Mitgefühl gibt? Wie also kommt ein Mensch zu seinen Eigenschaften?

4. Zum einen ist es natürlich genetische Veranlagung, zum anderen ist das soziologische, soziale und kulturelle Umfeld ausschlaggebend. Zusätzliche Prägung geschieht durch Konditionierung, durch Erlernen von Denkweisen und Verhaltensmustern, die bereits im frühkindlichen Alter ihren Anfang nehmen. Stellen wir uns vor, das Gehirn eines neu geborenen Menschen sei eine glatte, weiche Wachplatte. Vom ersten Tag des Lebens an gräbt jede auch noch so unbewusste Erfahrung eine Rille in die Platte. Jede weitere Wahrnehmung, die dem Inhalt dieser Rille entspricht, vertieft sie. Je öfter eine

Erfahrung bestätigt wird, umso tiefer wird die jeweilige Rille. Und je tiefer eine Rille ist, umso prägender wirkt sie sich auf die Persönlichkeit aus. Allgemein wird das dann als Charakterzug bezeichnet.

5. Unbewusste Menschen agieren entsprechend den Vorgaben der Rillen, entsprechend der von anderen gezeichneten Landkarte. Sie hinterfragen nicht, warum sie so und nicht anders denken, sich so und nicht anders verhalten. Sie reagieren wie Maschinen auf vorgegebene Programme. Aus diesem Maschinen-Dasein zu entfliehen ist ebenso unmöglich wie aus einem Gefängnis auszubrechen, das gar nicht als Gefängnis erkannt wird. Entfliehen oder ausbrechen wird erst dann möglich, wenn der Mensch seiner Gefangenschaft bewusst wird.

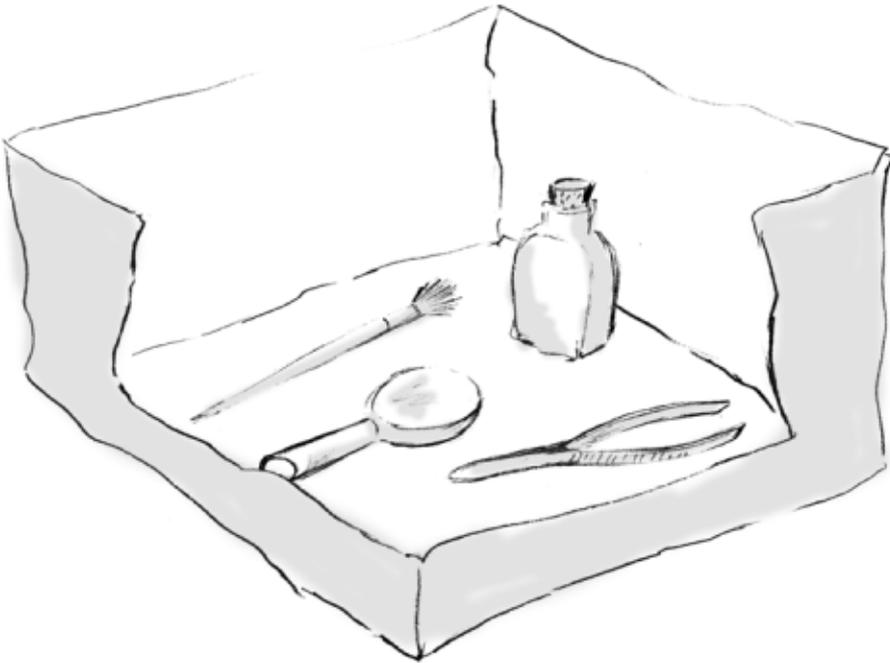
6. Absichtliches Entfliehen kann nur geschehen durch ein Denken außerhalb der Konventionen, durch beständiges Hinterfragen und Infragestellen der eigenen Verhaltensweisen, Denkmuster und Eigenschaften. Allerdings geschieht es auch oft, dass dieser Prozess erst durch einen Schock ausgelöst wird. Der Tod eines geliebten Menschen, Krankheit, der Verlust des Arbeitsplatzes oder ein gravierender finanzieller Schaden können Menschen dazu veranlassen, die Markierungen Ihrer Landkarte in Frage zu stellen.

7. Ob willentlich oder nicht willentlich, erst ab diesem Punkt kann die bewusste Persönlichkeit herausbildet werden. Fragen wie: »Was löst dieses Verhalten aus?«, »Warum denke ich jetzt so?«, »Warum fühle ich jetzt so?« führen auf den richtigen Weg. Generalisierende Antworten wie z. B. »...weil mir Barträger unsympathisch sind«, oder »...mein Vater mochte das auch nicht leiden«, helfen, den Konditionierungen auf die Schliche zu kommen. Besonders wenn das Denken, Verhalten und Handeln selbst als hinderlich empfunden wird, ist es unerlässlich, die Verantwortung für die Heranbildung der eigenen bewussten Persönlichkeit zu übernehmen und sich daraus zu lösen.

8. Bleiben Sie nicht länger Opfer Ihrer konditionierten Eigenschaften. Warten Sie nicht auf ein Schock-Erlebnis, das Ihnen die Augen öffnet. Werden Sie jetzt zum Schöpfer von neuen, sinnvollen und förderlichen Prägungen, indem Sie Erfahrungen zulassen, die den bestehenden Rillen positiv widersprechen. Kreieren Sie Ihre eigene Persönlichkeit, indem Sie die Verantwortung für Ihre Eigenschaften, Denk- und Verhaltensweisen übernehmen. Sie können sich lösen von dem, was hindert und stört, und Sie können neu erschaffen, was für Ihre Persönlichkeit fruchtbar ist.

9. Das geht nicht von heute auf morgen, aber es geht umso schneller, je intensiver Sie Ihr Augenmerk von der Bestätigung alter Rillen abwenden und auf das Anlegen erstrebenswerter Rillen konzentrieren. Denn nicht andere sind für die Bildung Ihrer Persönlichkeit verantwortlich, Sie sind es selbst!

Identifikation



Sie werden aufgefordert, etwas zu gestalten, das Ausdruck Ihrer Persönlichkeit ist. Ihnen stehen alle gewünschten Materialien und genügend Zeit zur Verfügung. Mit Feuereifer gehen Sie an die Arbeit. Dann sind Sie fertig. Mit ganzem Herzen hängen Sie an dem, was Sie erschaffen haben. Und nun werden Sie aufgefordert, Ihr Werk zu zerstören. Wenn Sie es nicht tun, dann kommt eben ein anderer und tut es an Ihrer Stelle. Was fühlen Sie? Wie reagieren Sie? Welche Mechanismen sind es, die Ihre Gedanken und Gefühle hervorrufen?

1. Haste was, biste was! Für viele Menschen hat diese Redensart durchaus Gültigkeit. Sie haben ein wunderschönes Haus, ein elegan-

tes Auto, sogar ein Segelschiff und ein Ferienhaus auf Sylt. Doch was wären sie, würde ihnen eines nach dem anderen genommen?

2. Es müssen nicht unbedingt luxuriöse, große Besitztümer sein. Es reicht auch der neue Anzug oder das neue Paar Schuhe, um sich als Persönlichkeit aufgewertet zu fühlen. Was doch letztendlich bedeutet, dass der Mensch sich mit den Dingen identifiziert, die er sein Eigen nennt. Doch was bleibt, wenn der Anzug und die Schuhe wieder genommen werden?

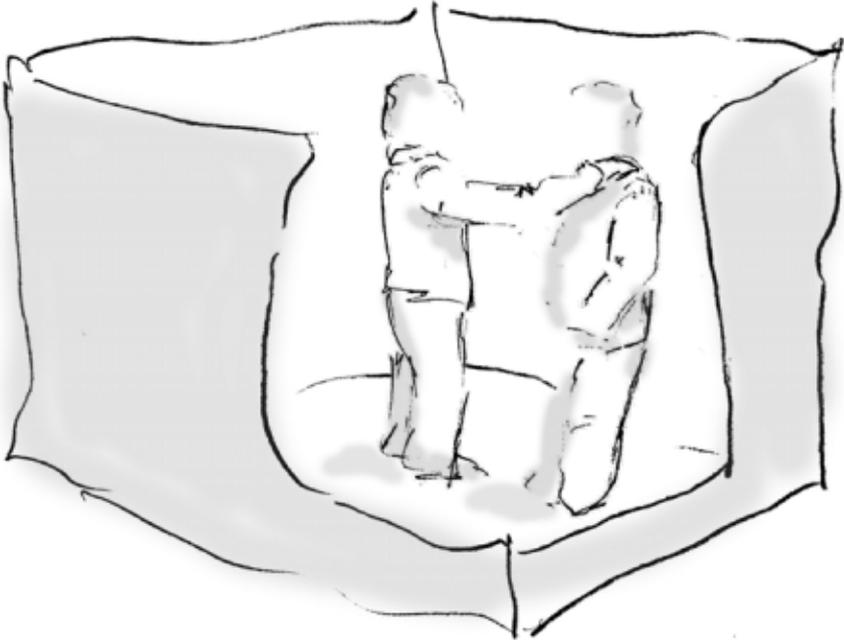
3. Neben der Identifikation mit den kleinen und großen Besitztümern gibt es auch die Identifikation mit den Meinungen und Überzeugungen anderer. Sie werden bedenkenlos übernommen, weil sie bestehenden Abneigungen, Vorlieben und Vorurteilen entsprechen, die zudem oft ebenfalls ungeprüft übernommen wurden.

4. Seltsamerweise ist der Mensch bereit, die Objekte seiner Identifikation, seien es materielle oder immaterielle, vehement zu verteidigen. Er will sich einfach nicht von ihnen trennen. Er verteidigt Haus und Hof »bis aufs letzte Blut«. Glaubt er, seine Persönlichkeit ginge verloren, wenn der Besitz verloren geht? Er verteidigt übernommene Meinungen und Überzeugungen mit Gewalt, wenn er meint, es müsse sein. Kriege bestätigen dies, aber auch im täglichen Leben ist das verbale Hauen und Stechen angesagt, wenn es darum geht, den eigenen Standpunkt zu verteidigen.

5. Was ist der Mensch, wenn ihm aller materieller Besitz, alle übernommenen Meinungen, alle konditionierten Überzeugungen genommen werden? Wenn er nichts mehr hat als das, was ihn als eigenständige, bewusste Persönlichkeit ausmacht? Denn das, und nur das, macht ihn in seiner Individualität bedeutend. Eine provozierende These? Nein, und schon gar nicht für Eliten. Denn sie wissen um ihre Selbstverantwortung. Natürlich schätzen sie den Besitz von Haus, Auto und Anzug, aber ihre Persönlichkeit ist davon nicht ab-

hängig. Natürlich entdecken sie an sich auch immer wieder von anderen übernommene Standpunkte, aber sie sind sich dessen bewusst und arbeiten daran.

Emotionen



Schließen Sie die Augen und denken Sie an einen Menschen, den Sie ziemlich unsympathisch finden, den Sie vollkommen ablehnen. Dieser Mensch kommt auf Sie zu und klopft Ihnen zur Begrüßung auf die Schulter. Selbst in Ihrer Vorstellung werden Sie das sicher als unangenehm empfinden und sich unwohl fühlen. Nun kommt ein Mensch auf Sie zu, den Sie sehr gerne mögen. Er begrüßt Sie in der gleichen Art und Weise. Bestimmt freuen Sie sich darüber und fühlen sich wohl. Die Berührung der Schulter war in beiden Fällen gleich. Also verursacht nicht das Schulterklopfen, sondern die jeweils damit verbundene Interpretation Ihr Gefühl.

1. Es scheint, als lebe der Mensch in einer Kugel, deren Innenwand vollständig mit Spiegeln bedeckt ist. Es gibt keine Tür, kein Fenster, nicht die kleinste Spalte ermöglicht den Blick nach draußen. Der Mensch kann also nur das wahrnehmen, was innerhalb der Kugel ist und von den Spiegelwänden reflektiert wird. Und das ist nichts anderes als die immer gleich bleibende Widerspiegelung seines eigenen Denkens, Fühlens und Handelns.

2. Nichts ist wirklich so, wie wir es wahrnehmen. Was wir als Wahrnehmung bezeichnen, ist nur eine ziemlich dürftige Interpretation von dem, was wirklich ist. Die Interpretation ist aber nur die Projektion der eigenen Innenwelt, die wir auf die Umwelt übertragen.

3. Blondinen sind dumm, Männer mit Schnurrbart sind arrogant, Kinder sind lästig, Beamte sind borniert - keine dieser Generalisierungen ist ein unumstößlicher Fakt, jede ist nur eine Interpretation, ein Resümee des Gedankengehalts der eigenen Innenwelt.

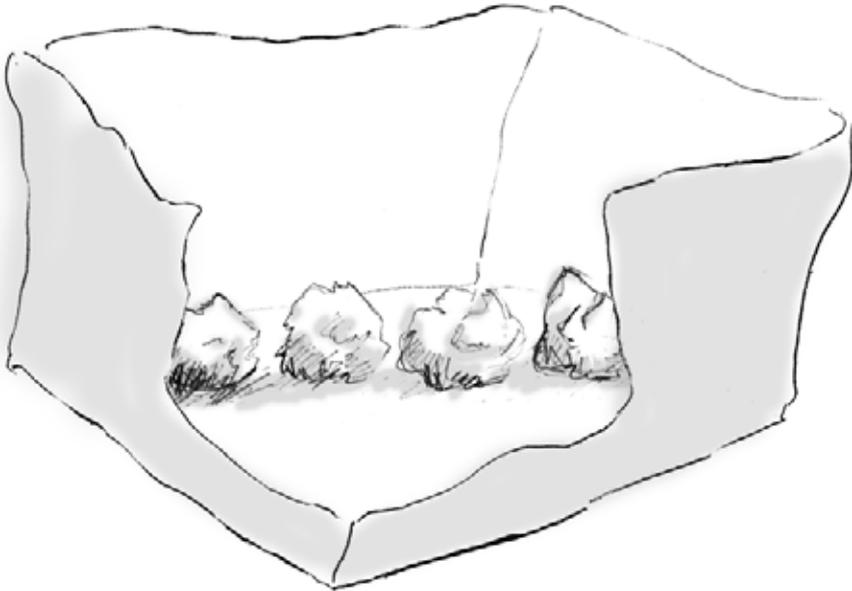
4. Wenn wir einen Menschen als borniert, dumm, arrogant oder störend empfinden, verhalten wir uns ihm gegenüber entsprechend. Und so, wie wir uns verhalten, wird es uns von dem Gegenüber widergespiegelt. Ganz nach dem Motto: »Wir ernten, was wir säen.« Da wundert es nicht, dass einem unfreundlichen Menschen nur selten Freundlichkeit und einem Griesgram kaum Fröhlichkeit begegnet.

5. Das hat zwei Gründe: Erstens reagieren die Menschen, auch wenn sie im Grunde freundlich und fröhlich sind, auf das, was ihnen entgegengebracht wird. Zweitens könnte ein negativ eingestellter Mensch solch Positives gar nicht wahrnehmen, eben weil die Spiegelwand seiner Kugel eine solche Widerspiegelung nicht ermöglicht, da sie in keiner Weise dem entspricht, was er selber darauf projiziert.

6. Natürlich gilt das nicht nur im Umgang mit anderen Menschen, das gilt ganz besonders auch im Umgang mit sich selbst. Wenn die

Innenwelt keine Freude, kein Selbstbewusstsein, keine Zufriedenheit oder kein Vertrauen beinhaltet, dann scheint das Leben eine sinnlose Aneinanderreihung düsterer und qualvoller Tage zu sein. Angenehme, schöne Emotionen können nicht empfunden werden, und das, was die Faszination des Lebens ausmacht, kann nicht wahrgenommen werden.

7. Jeder ist dafür verantwortlich, wie er das Leben sieht und was das Leben ihm gibt. Denn jede Wahrnehmung, jeder Gedanke und jede Emotion ist immer nur die Resonanz seiner Identifikationen, Interpretationen und Projektionen. Nicht die Welt, das Leben oder der andere Mensch muss sich ändern, verändern müssen sich die Inhalte der eigenen Innenwelt. Und dafür ist jeder selbst verantwortlich. Verantwortung heißt, die Kugel aufzubrechen, die Möglichkeiten der Wahrnehmung zu erweitern und die eigene Persönlichkeit bewusst zu entwickeln.



Zehn Steine symbolisieren das Höchstmaß Ihrer Power und Lebensbejahung. Wenn Sie zehn Steine haben, dann sagen Sie ein deutliches, klares Ja zu Ihrer jetzigen Lebenssituation. Diese zehn Steine liegen jetzt in Ihrer Hand. Für alles, was Ihnen lieber wäre als das, was ist, nehmen Sie jeweils einen Stein weg. Wie viele Steine bleiben Ihnen übrig? Wie viel Power steht Ihnen zur Verfügung, und wie groß ist Ihr Lebensbejahung?

1. Menschen haben vielfältige Wünsche: mehr Geld, einen anderen Job, einen anderen Partner, andere Freunde, mehr Freizeit, eine größere Wohnung und was die bunte Palette der Wünsche sonst noch zu bieten hat.

2. Jeder Wunsch ist Ausdruck eines Defizits. Es ist durchaus in Ordnung, sich mehr oder etwas anderes zu wünschen als das, was man hat, wenn es zum Handeln motiviert. Es ist aber nicht mehr in Ordnung, mit einem Defizit-Bewusstsein zu leben. Menschen mit einem Defizit-Bewusstsein sind daran zu erkennen, dass sie sich beständig beklagen: »Ach, könnte ich doch auf Hawaii leben statt in dieser tristen Stadt.«, »Hätte ich einen anderen Partner, ginge es mir viel besser.«, »Hätte ich doch einen anderen Job, dann könnte ich endlich mein Talent beweisen.« Aber es gibt auch Kleinigkeiten, in denen sich das Defizit äußert. Vielleicht ist es der Wunsch, lieber im Park spazieren zu gehen als am Schreibtisch zu sitzen, lieber ein spannendes Buch zu lesen als mit der Oma zu plaudern oder lieber fern zu sehen als sich mit der unangenehmen Steuererklärung zu beschäftigen.

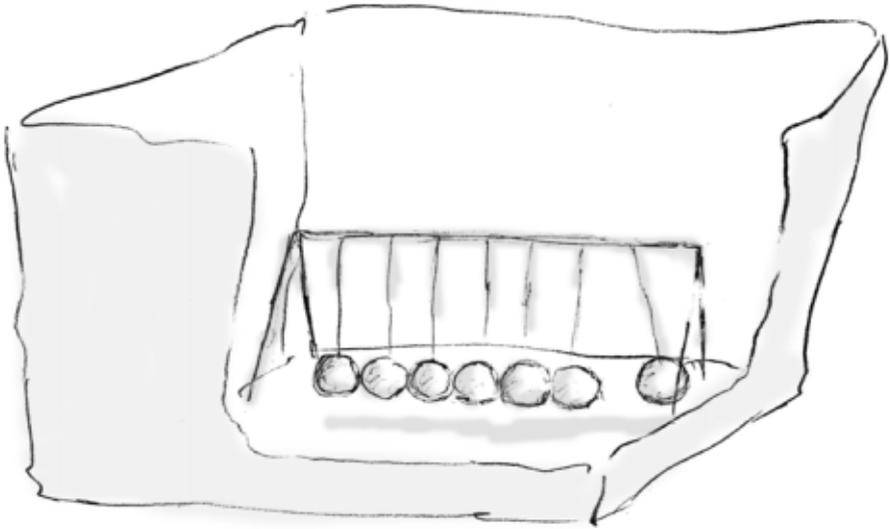
3. Was nützt es, in den kleinen oder großen Defiziten herumzuwühlen und betrübt zu sein? Denn das, was man lieber hätte, schenkt keine Freude, weil es ja nicht da ist. Einmal davon abgesehen, dass es völlig ungewiss ist, ob es tatsächlich besser wäre. Aber die Power, um kraftvoll im Hier und Jetzt zu leben und es zu genießen, geht verloren.

4. Wenn die zehn Steine Symbol für das Höchstmaß an Lebenskraft und Lebensbejahung sind, ist es töricht, auch nur einen davon aus der Hand zu geben. Natürlich gibt es im Leben immer wieder ungeliebte Situationen, und die sollten auch so bald wie möglich verändert werden. Aber wenn sie jetzt nun einmal nicht zu ändern sind, ist es doch sinnvoll, ein klares, absolutes Ja dazu zu sagen. Ob traurig oder fröhlich, müde, krank oder voller Tatkraft, wer die Verantwortung für sein Leben übernommen hat, sagt zu allem, was ist, dieses absolute Ja.

5. Es gibt immer etwas Besseres und Schöneres. Doch die Präsenz im Hier und Jetzt und die Bejahung dessen, was ist, schenken erst den Genuss des Lebens. Und daraus erwächst eine große Kraft, um gewünschte Veränderungen zu bewirken.

6. Wir sind die Schöpfer unseres eigenen Lebens. Es sind niemals die Umstände oder andere Menschen, die unserem Leben Sinn, Freude, Glück und Zufriedenheit nehmen oder es damit bereichern. Wir sind es selbst, wir sind selbst dafür verantwortlich, wie wir unser Leben gestalten. Wir sind die Schöpfer unserer Wahrnehmungen, unseres Denkens, unserer Emotionen und Identifikationen.

Macht



Wenn Sie ein Kugelspiel haben, können Sie sich damit am Ende eines Tages verdeutlichen, was Sie in den vergangenen Stunden in Bewegung gesetzt haben. Eine Kugel für den morgendlichen Streit mit dem Sohn. Er wird Sie abends sicher nicht herzlich begrüßen. Eine Kugel für den Ärger über den Lieferanten, den Sie ihm gegenüber ziemlich unverhohlen zum Ausdruck gebracht haben. Wahrscheinlich gehören Sie jetzt nicht mehr zu den bevorzugten Kunden. Zwei Kugeln waren es bestimmt, weil Sie auf Ihre Pause verzichtet haben, um der neuen Kollegin hilfreich zur Seite zu stehen. Aber wann haben Sie heute so viele Kugeln wie möglich ins Leben gegeben? In welcher Situation haben Sie - am besten natürlich im positiven Sinn - alles gegeben?

1. So manchen Schreibtisch ziert ein hübsches Spiel, bei dem sieben Kugeln hintereinander in der Mitte zweier paralleler Gerüste hängen. Schwingt die erste Kugel gegen die anderen, reagiert nur die letzte, holt aus und stößt nun ihrerseits an die Kugelreihe, bei der wieder fünf Kugeln unbeweglich bleiben. Nur die äußere pendelt aus, stößt an die Kugelreihe, und wieder reagiert nur die letzte. Eine ewig gleichmäßige Bewegung der beiden äußeren Kugeln. Das gleiche passiert, wenn zwei Kugeln die übrigen anstoßen: Zwei Kugeln am Ende der Reihe pendeln, stoßen zurück, und setzen auch nur die beiden anfangs bewegten Kugeln in Bewegung. Das kann so fortgesetzt werden, bis sechs Kugeln gegen die siebte schwingen und sie in die Bewegung mit einbeziehen. Aber dann passiert folgendes: In diesem Moment bleibt die erste Kugel unbewegt, wird von den sechs zurückkommenden wieder in den Rhythmus eingezogen, und die siebte Kugel verharrt in Ruhe.

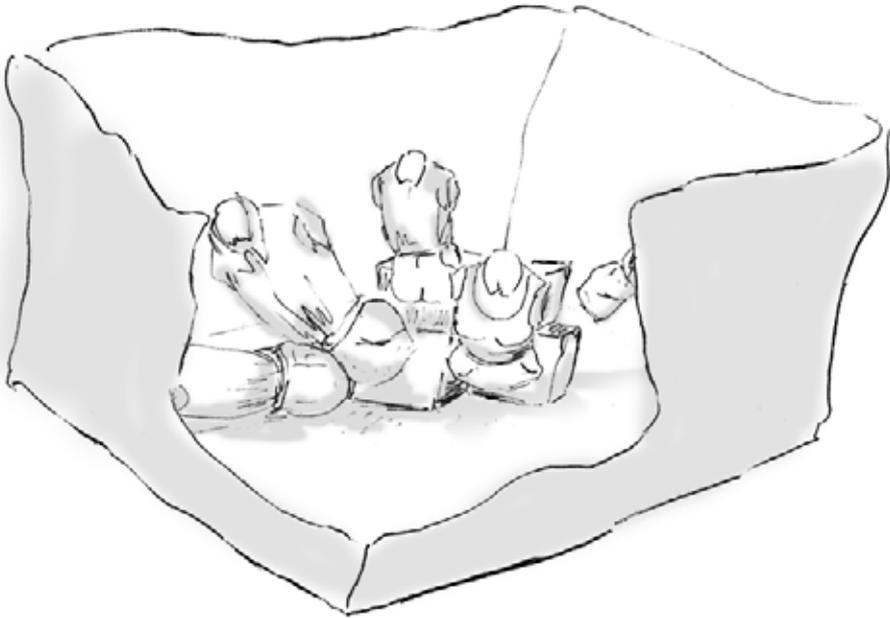
2. Was hat das mit Macht zu tun? Ganz einfach: Was du ins Spiel des Lebens gibst, das bekommst du auch heraus. Wer Unehrllichkeit, Wut, Misstrauen ins Leben gibt, setzt eine Bewegung in Gang, die ihn immer wieder mit Unehrllichkeit, Wut oder Misstrauen in Berührung bringt. Je mehr Kugeln mit solchen Inhalten in Bewegung gebracht werden, umso mehr davon kommen auch wieder zurück.

3. Es ist immer die Konfrontation mit dem, was selbst ausgelöst wurde. Natürlich funktioniert das ebenso mit positiven Inhalten wie Harmonie, Selbstvertrauen oder Wahrhaftigkeit.

4. Wer um die Selbstverantwortung weiß, der weiß, dass er die Macht hat über das, was ihm geschieht. Je mehr er von dem gibt, was er sich selbst wünscht, umso mehr davon wird ihm zurückgegeben. Es wäre wohl eine hohe Qualität des Seins, wenn alle Kugeln mit positiver Energie fortwährend in gleichmäßiger Schwingung blieben. Doch niemals schwingen alle sieben Kugeln gemeinsam. Und viel-

leicht ist das Symbol für das Spannende, das Risiko, das Ungewisse im Leben.

Ursache



Sicher hat der sogenannte Zufall auch Ihnen schon einmal einen richtig derben Streich gespielt. Erinnern Sie sich an drei solcher Ereignisse, die zudem noch mit unangenehmen Konsequenzen verbunden waren. Wie haben Sie sich in diesen Situationen gefühlt? Wer oder was war schuld daran, dass Sie zornig wurden, sich aufregten, empörten, Einbußen hinnehmen mussten, Schmerzen spürten? Und hat Ihre Reaktion etwas bewirkt? Hat sie Schlimmeres verursacht, zu Besserem geführt oder ganz einfach nur viel Energie gekostet?

1. Wer ist schuld, dass die fünfte Schaufensterpuppe von links umfällt? Die unmittelbar neben ihr stehende Puppe, die sie durch den eigenen Fall umstürzt? Der Windstoß, der die erste Puppe ins Fallen

bringt? Vielleicht ist es der Dekorateur, der die Tür nicht schloss. Oder der Hausmeister, der das offen stehende Flurfenster übersehen hat, weil er dringend zum Chef gerufen wurde, weil dessen Sekretärin über die Telefonschnur gestolpert ist und dabei gleich die Kabeldose aus der Wand hat, die die Techniker offensichtlich nicht ordentlich installiert haben. Wer ist schuld?

2. Natürlich ist das Fallen der Schaufensterpuppen kein Zufall. Es ist auch kein Zufall, wenn Sie die Treppe herauf stolpern und sich verletzen oder wenn das Flugzeug verspätet startet und Sie dadurch einen wichtigen Termin verpassen. Nichts geschieht rein zufällig. Alles, was geschieht, ist die Auswirkung einer Ursache oder einer ganzen Ursachenkette. Aber wen wollen Sie verantwortlich machen, wenn Ihnen ein unangenehmes, ein ärgerliches, ein missliches Ereignis widerfährt?

3. Es ist absurd, angestrengt nach den Ursachen zu suchen. Da können Sie unter Umständen bis zu Adam und Eva zurückgehen. Und dabei geht viel Zeit ins Land, und Sie vergeuden jede Menge Energie. Diese Zeit und Energie fehlt Ihnen, um sinnvoll und effektiv handeln zu können.

4. Was also nützt es, wenn Sie aufgebracht nach den Verantwortlichen schreien? Einfacher und nützlicher ist es in jedem Fall, selbst in die Verantwortung zu gehen.

5. Denn Fakt ist: Keine Ursache und keine ihrer Auswirkungen ist von sich aus problematisch. Sie werden erst dann problematisch, wenn Ihre Wahrnehmung und Interpretation des Geschehens ein Problem daraus macht. Wenn also ein Geschehen negativ auf Sie wirkt, dann liegt die Ursache für diese negative Wirkung bei Ihnen. Sie sind der unmittelbare Auslöser dieser Wirkung. Und damit sind Sie verantwortlich für das, was Sie empfinden

Was ist, das ist



Um die Wichtigkeit dieser Übung zu dokumentieren - und auch, um keine Schweißabdrücke zu hinterlassen - ziehen Sie sich ein Paar weiße Handschuhe über. Und dann drücken Sie 20 Minuten lang gegen eine Wand. Wenn Sie danach die Hände von der Wand nehmen, haben Sie ein Gefühl, als fiel die Wand zusammen. Übertragen auf Ihr Leben dürfen Sie sich dann mit der Frage auseinandersetzen: In welchen Situationen glauben Sie, etwas durch Druck verändern zu können? Wann arbeiten Sie gegen etwas, investieren Kraft, weil Sie die Wahrnehmung haben, ohne dem ginge es nicht? Was, befürchten Sie, tritt ein, wenn Sie keinen Druck mehr ausüben?

1. Was ist, das ist. Das ist ein völlig neutraler Fakt. Es ist; und so, wie es ist, ist es zumindest in diesem Augenblick nicht mehr zu ändern.

2. Die einstündige Verspätung des Fluges nach Rom wird bekannt gegeben: Ein Herr mittleren Alters schaut kurz auf und vertieft sich wieder in sein Wirtschaftsjournal. Eine elegante Dame zankt laut und wenig damenhaft mit dem Bodenpersonal. Ein Liebespaar fällt sich selig lächelnd in die Arme.

3. Die Tatsache ist für alle Fluggäste gleich: eine Stunde Verspätung. Sicher ist es für manchen wichtig, pünktlich in Rom einzutreffen. Doch ob er sich nun aufregt, herumzertert oder jede Minute nervös auf die Uhr schaut - es bewirkt nichts, außer dass das eigene Wohlbefinden erheblich beeinträchtigt wird.

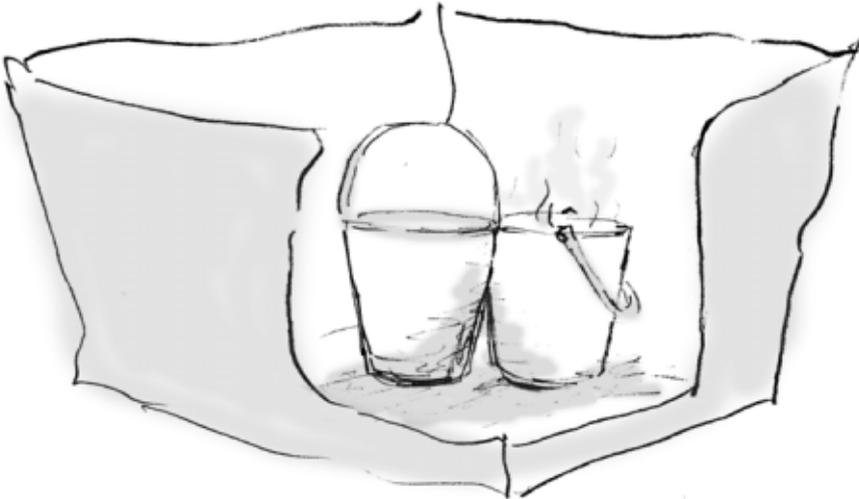
4. Sind Sie in dieser Situation, dann hat das zunächst damit zu tun, dass Sie entschieden haben, nicht mit dem Auto oder dem Zug zu reisen, sondern zu fliegen. Für diese Entscheidung sind Sie verantwortlich. Denn Sie wissen, dass sich Flüge verspäten können. Sie sind also verantwortlich dafür, dass Sie in dieser Situation sind, und deshalb sind Sie auch verantwortlich, wie Sie damit umgehen.

5. Nehmen wir an, Sie gehen an einem Haus vorbei, und in diesem Augenblick fällt aus einem Fenster der randvoll mit Wasser gefüllte Eimer einer jungen Dame, die gerade ihre Fenster putzen wollte. Von oben bis unten durchnässt stehen Sie nun da. Fakt ist: Sie sind nass. Wer aber ist verantwortlich, wenn dadurch Ihre Laune und obendrein der ganze Tag verdorben sind? Sie sind es! Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie wütend werden, lachen oder souverän darum bitten, dass die junge Dame Ihnen dabei hilft, Ihr ramponiertes Äußeres wieder in Ordnung zu bringen.

6. Kein Ereignis ist aus sich heraus unangenehm oder ärgerlich. Seine Bedeutung erhält es erst durch subjektive Wahrnehmung und Interpretation. Und deshalb liegt es in Ihrer Verantwortung, wie Sie darauf reagieren.

7. Was ist, das ist. Ob ein verspäteter Abflug oder nasse Hosen - es ist nicht mehr zu ändern. Wenn Sie das verstehen und akzeptieren, dann sind Sie auch in unangenehmen Situationen in der Lage, so zu handeln, dass es Sie nicht belastet, sondern dass Sie daraus für sich eine Erfahrung oder sogar einen Gewinn ableiten können.

Polarität



Nehmen Sie einen Eimer mit eiskaltem, einen zweiten mit heißem Wasser. Tauchen Sie Ihre Hände solange wie möglich in das kalte Wasser. Wenn Sie es nicht mehr aushalten, nehmen Sie die Hände heraus und tauchen Sie sie sofort in das heiße Wasser. Bitte seien Sie vorsichtig, wenn Sie diese Übung tatsächlich durchführen wollen, Vielleicht reicht auch schon die Erinnerung daran, wie es ist, wenn Sie die nach einem langen Winterspaziergang durchfrorenen Hände unter warmes Wasser halten. Verdeutlicht werden soll hier: Es gibt keine Schwarzweiß-Abgrenzungen gibt, sondern das eine ist in dem anderen enthalten.

1. Tag und Nacht, Ebbe und Flut, Sonne und Regen, Berg und Tal - Gegensätze zwar, aber keine Widersprüche. Denn das eine könnte ohne das andere nicht sein.

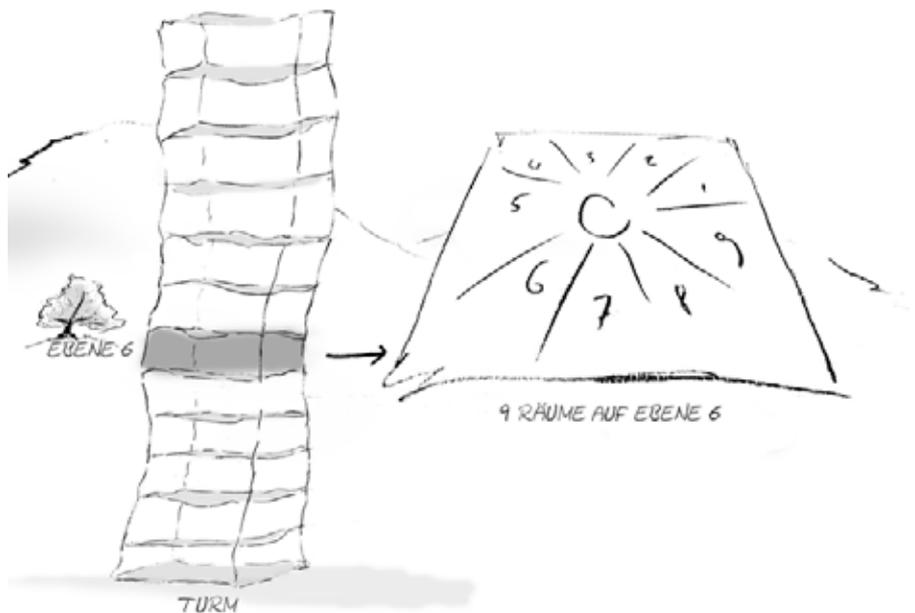
2. In der Natur akzeptieren wir die Polaritäten, wir mögen sie sogar. Im menschlichen Miteinander können Polaritäten mitunter aber entsetzlich stören. Da gibt es Toleranz und Intoleranz, Autorität und Nichtautorität, Macht und Ohnmacht, Ehrlichkeit und Unehrllichkeit, um nur wenige zu nennen. Sobald der Tolerante mit dem Intoleranten, der Ehrliche mit Unehrllichen, der Mächtige und der Ohnmächtige zusammentreffen, gibt es Unstimmigkeiten und es entstehen Ablehnung und Missbilligung.

3. Wenn die Denk- und Verhaltensweisen eines Menschen im Gegensatz zum eigenen Selbst stehen, sind sie Auslöser für Ärger und negative Gefühle. Da aber negative Gefühle schwächen, Energie reduzieren und letztendlich krank machen, unterliegt es auch in diesem Fall der Selbstverantwortung, angemessen damit umgehen zu können.

4. Nun gibt es die Möglichkeit, seinen menschlichen Gegensätzen konsequent aus dem Weg zu gehen, was jedoch auf die Dauer recht schwierig sein wird. Viel einfacher ist es, das, was Sie bei anderen massiv ablehnen, in das eigene Bewusstsein zu integrieren. Denn das, was Sie ärgert, aufregt, wütend macht, sind doch nur Gegenpole Ihrer eigenen Denk- und Verhaltensweisen. Diese Gegenpole tragen auch Sie in sich, obwohl Sie sich entschieden haben, sie nicht zu leben. Doch als Teil des Ganzen sind sie in der dunkelsten Ecke Ihres Bewusstseins immer noch vorhanden. Und weil Sie nicht daran erinnert werden wollen, reagieren Sie negativ, ablehnend darauf. Sobald Sie jedoch akzeptieren, dass Sie das, was Sie ablehnen, selber in sich tragen, dass Sie dieses Potential möglicherweise selbst einmal leben könnten, kann es Sie nie wieder in negative Gefühle stürzen.

6. Ebene - Freiheit

- 6.1 Wahl
- 6.2 Konsequenz
- 6.3 Love it
- 6.4 Hingabe
- 6.5 Flexibilität
- 6.6 Herausforderung
- 6.7 Chance
- 6.8 Gut und Böse
- 6.9 Gott



Wahl



Sie haben das Bild Ihres Lebens entworfen: Dazu gehört eine nette Familie, ein hübsches Haus im Vorort, ein sicherer Job, der Ihnen ein gutes Einkommen garantiert und ein angenehmer Freundeskreis. Das alles haben Sie erreicht. Doch Sie fühlen sich unzufrieden, denn hinter zu vielem steht ein Muss! Sie müssen das Haus abbezahlen, dafür müssen Sie viel arbeiten und sich stetig weiterbilden. Sie müssen sich um Ihre Familie kümmern, und wenn Sie Ihre Freunde behalten wollen, müssen Sie auch etwas dafür tun. Machen Sie sich eine Liste mit allem, was Sie glauben zu müssen. Schreiben Sie hinter jedes Muss die möglichen Alternativen und entscheiden Sie sich für das, was Ihnen das Beste zu sein scheint. Sie haben die Wahl! Und wenn Sie sich nach Abwägung aller Vor- und Nachteile dann genau für das entscheiden, was Sie bereits leben, haben Sie keinen Grund

mehr für Unzufriedenheiten. Denn es ist Ihre Wahl, so und nicht anders zu leben.

1. »Ich muss arbeiten, um Geld zu verdienen, weil ich meine Familie ernähren muss, weil ich das Haus abzahlen muss, weil ich Steuern zahlen muss...« Jedes Muss scheint mit einem weiteren Muss oder gar mit mehreren verbunden zu sein.

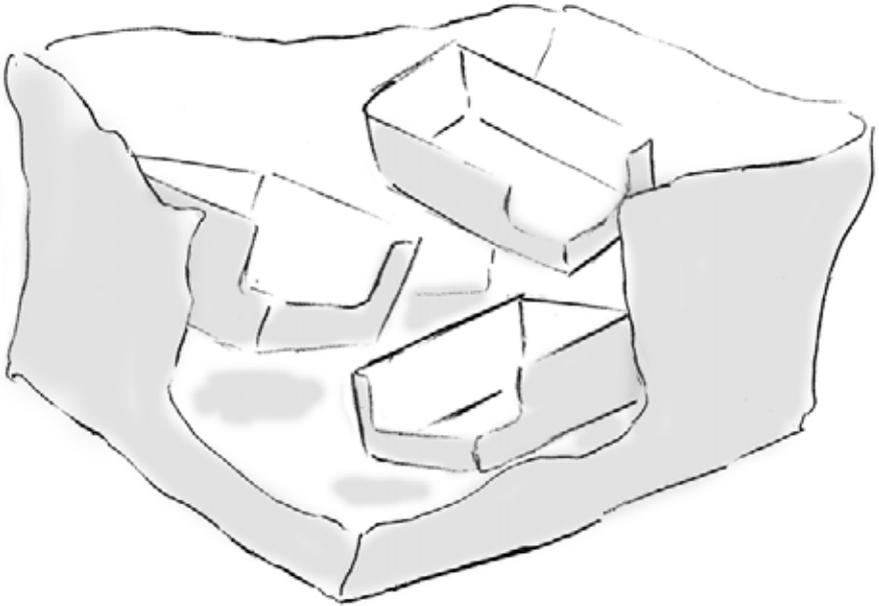
2. Ein Muss sagt aus, dass es scheinbar keine Wahlmöglichkeiten gibt. Doch kein Mensch muss müssen, was er nicht will. Niemand muss arbeiten. Er kann Arbeitslosengeld oder Sozialhilfe beziehen, er kann betteln oder eine Bank überfallen. Natürlich kommen manche Alternativen gar nicht erst in Frage. Sei es aus Pflichtgefühl, sei es aus moralischen und ethischen Gründen oder weil man nicht als Schmarotzer in einer Gesellschaft voller Möglichkeiten leben möchte.

3. Bleibt nach Prüfung aller Alternativen der solide Job als beste Möglichkeit zum Geldverdienen übrig, dann gibt es keinen Grund mehr, das Arbeiten als ein Muss zu empfinden und sich darüber zu beklagen. Denn schließlich haben Sie selbst das Arbeiten von allen Alternativen als die beste gewählt. Und da Sie sich freiwillig dafür entschieden haben, haben Sie sich damit auch freiwillig für die damit verbundenen Konsequenzen entschieden.

4. Wann immer Sie das Gefühl haben, etwas zu müssen, denken Sie über die Alternativen nach, und begrenzen Sie sich dabei nicht. Denn es gibt durchaus realistische Wahlmöglichkeiten zur Genüge. Und das gilt nicht nur, wenn es ums Geldverdienen geht, sondern für alle Lebensbereiche. Das einzige, was die Möglichkeiten der Wahl begrenzt, sind die Grenzen im Kopf. Die Angst vor Veränderungen und den sich ergebenden Konsequenzen verhindert das Erkennen der machbaren Alternativen.

5. Sie sind immer frei zu wählen. Es gibt nichts, was Sie müssen. Es gibt nur Konsequenzen, die Sie nicht tragen wollen. In diesem Bewusstsein zu leben, schenkt enorme Freiheit. Denn Sie fühlen sich nicht mehr verpflichtet, etwas zu tun. Sie tun es vielmehr, weil Sie sich unter allen Wahlmöglichkeiten dafür entschieden haben.

Konsequenz



Sie haben sich irgendwann dazu entschlossen, den Führerschein zu machen. Eine freiwillige Entscheidung, die Sie nie bereut haben. Denn es ist weitaus angenehmer, Auto zu fahren, als auf die öffentlichen Verkehrsmittel angewiesen zu sein. Ist Ihnen die Tragweite Ihrer Entscheidung klar? Sind Sie sich der möglichen Konsequenzen bewusst? Und sind Sie bereit, die Verantwortung dafür zu übernehmen? Denn Sie sind verantwortlich, wenn Sie stundenlang im Stau stehen. Sie sind verantwortlich, wenn Sie in einen Unfall verwickelt sind. Und es ist gleichgültig, ob Sie oder ein anderer ihn verursacht hat. Sie sind sogar dafür verantwortlich, wenn Sie bei einem Unfall unverschuldet zu Tode kommen. Denn mit der freiwilligen Entscheidung, Auto zu fahren, haben Sie auch die Verantwortung für alles übernommen, was Ihnen dabei geschieht.

1. Jede Entscheidung, jede Wahl ist mit Konsequenzen verbunden. Was wäre, wenn Menschen erst nach sehr bewusster Kenntnisnahme dieser Konsequenzen und ebenso bewusster Einwilligung in ihre Auswirkungen ihrer Wahl zustimmen dürften? Die Erkenntnis, was alles mit einer Entscheidung verbunden ist, würde sicher den Umgang mit den manchmal ungeliebten Konsequenzen erleichtern und Unzufriedenheit, Jammerei und Nörgelei drastisch reduzieren.

2. Sie haben die praktische und die theoretische Führerscheinprüfung bestanden. Die Fahrerlaubnis wird Ihnen jedoch noch nicht ausgehändigt. Sie werden statt dessen in einen ganz in Grün gehaltenen Raum gebeten: grüne Wände, ein grüner Teppichboden, auch der in diesem Raum vorhandene Schreibtisch und die Stühle sind grün. Sie werden gebeten, auf dem grünen Stuhl vor dem Schreibtisch Platz zu nehmen. Der Fahrprüfer setzt sich gegenüber hin und beginnt ein Gespräch mit Ihnen: »Wenn Sie den Führerschein bekommen, müssen Sie sich darüber klar werden, dass Ihre Entscheidung, Auto zu fahren, mit Konsequenzen verbunden ist. Zu den angenehmen Konsequenzen zählt beispielsweise, dass Sie unabhängig von anderen Verkehrsmitteln sind und Ihr Ziel schneller erreichen. Aber es kann auch mit unangenehmen Konsequenzen verbunden sein, zum Beispiel, wenn Sie die geltenden Regeln des Straßenverkehrs verletzen. Werden Sie sich bewusst, dass alles, was Ihnen im Rahmen des Autofahrens geschieht, in Ihrer Verantwortung liegt und dass Sie die Konsequenzen dafür tragen müssen. Ob Sie sich über einen unachtsamen Verkehrsteilnehmer ärgern, über mangelnde Parkplätze aufregen oder in einen Stau geraten - es ist die Konsequenz aus Ihrer Entscheidung, mit dem Auto zu fahren. Niemand anderes ist dafür verantwortlich. Sind Sie sich über diese Konsequenzen klar und willigen Sie darin ein?« Sollten Sie jetzt mit Ja antworten, wird der Prüfer Ihnen deutlich machen, dass mit dieser Entscheidung auch verbunden ist, dass Sie durch einen Unfall schwer verletzt werden oder gar zu Tode kommen können. Aber

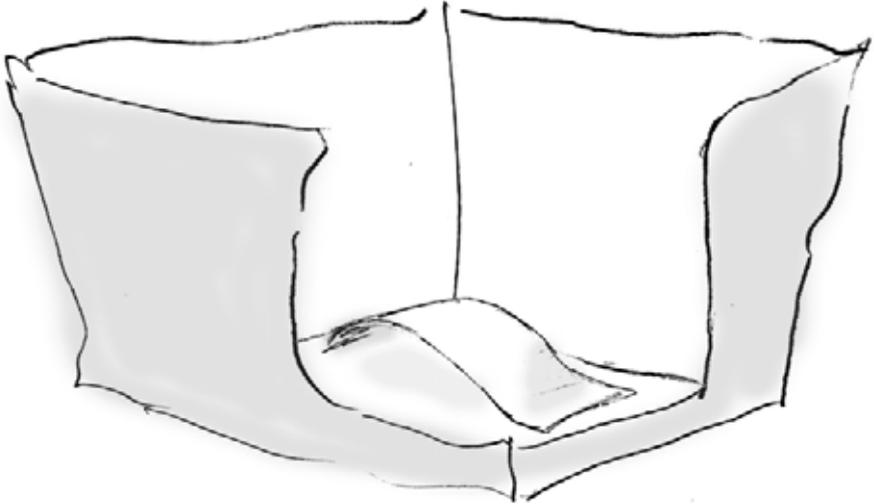
auch, dass Sie als Autofahrer selbst einen anderen Menschen verletzen oder töten können. Eine Vielzahl anderer möglicher Konsequenzen hält Ihnen der Fahrprüfer vor Augen, und er fordert Sie auf, noch einmal gründlich zu überdenken, ob Sie dennoch Auto fahren wollen. Erst wenn Sie aus voller Überzeugung zu allem Ihr Ja geben, wird Ihnen der Führerschein ausgehändigt.

3. Vor Ihrer Eheschließung werden Sie in einen Raum geführt, Die Wände, der Teppich, das Mobiliar, alles ist strahlend weiß. Auch hier wird Ihnen durch den Standesbeamten eindringlich vor Augen gehalten, was alles mit der Entscheidung für die Ehe verbunden ist. Dem Angenehmen stimmen Sie sicher bedenkenlos und freudig zu. Aber ist Ihnen auch klar, dass Sie mit dieser Entscheidung auch die Pflicht zu gegenseitiger Achtung, zu Ehrlichkeit, Treue, Vertrauen und Zuverlässigkeit übernommen haben? Ist Ihnen klar, dass Ehe auch bedeutet, die weniger geliebten Seiten Ihres Partners liebevoll zu akzeptieren? Ist Ihnen bewusst, dass auch Unstimmigkeiten und Auseinandersetzungen Teil der Ehe sein können? Haben Sie sich deutlich gemacht, dass eine Ehe nicht von alleine funktioniert, sondern ausdauernde Arbeit an sich selbst und für die Gemeinsamkeit erfordert? Stimmen Sie den Veränderungen zu, die die Geburt von Kindern mit sich bringt? Nur wenn Sie alle Ihnen als angenehm oder auch als unangenehm erscheinenden Konsequenzen bejahen, wird die Eheschließung vollzogen.

4. Sie haben sich für einen neuen Job beworben, weil sich Ihnen dort spannendere Aufgaben und ein höheres Einkommen bieten. Aufgrund Ihrer Fähigkeiten und Ihrer Persönlichkeit ist Ihre Bewerbung angenommen worden. Doch bevor Sie den Arbeitsvertrag unterzeichnen, werden Sie zu einem Gespräch mit dem Personalentwickler gebeten. Sie betreten einen Raum, der ganz in Lila gehalten ist. Boden, Decke, die Wände und das Mobiliar präsentieren sich in einem warmen Lila. Der Personalentwickler beginnt ein Gespräch mit Ihnen. Er beglückwünscht Sie zu Ihrer Entscheidung, für dieses Un-

ternehmen zu arbeiten, denn neben dem sehr guten Einkommen warten spannende Aufgaben und hoch motivierte Kollegen auf Sie. Zudem können Sie an betriebsinternen Fortbildungsmaßnahmen teilnehmen, und das während der Arbeitszeit. Alles klingt verlockend, und mit zustimmendem Kopfnicken hören Sie dem Personalentwickler zu. Und dann werden Sie gefragt, ob Sie diesen Job wirklich haben möchten, obwohl oft unvorhergesehene Überstunden gemacht werden müssen, die Kollegen Sie möglicherweise ablehnen oder Sie eventuell feststellen müssen, den neuen Aufgaben nicht gewachsen zu sein. Wollen Sie diesen Job, auch wenn das Unternehmen aus unvorhersehbaren Gründen vielleicht Insolvenz anmelden müsste und Sie arbeitslos würden? Die Entscheidung für einen neuen Job geht immer einher mit Konsequenzen, die anfangs nicht gesehen werden und, wenn sie dann auftreten, Unzufriedenheit und Demotivation zur Folge haben können.

5. Je intensiver Sie sich vor einer Entscheidung mit den denkbaren Konsequenzen auseinandersetzen, umso besser können Sie mit ihnen umgehen, sollten sie sich ergeben. Natürlich können Sie auch die Flucht vor der Entscheidung wählen, aber auch das ist mit Konsequenzen verbunden. Auch wenn eine Wahl anfangs nur Positives verspricht, fast immer gibt es Schattenseiten, die vorher nicht beachtet wurden oder nicht erkennbar waren. Doch sind sie nicht das Salz in der Suppe, die Herausforderung für weiteres Wachstum? Die Freiheit der Wahl beinhaltet immer die Verantwortlichkeit für die Konsequenzen. Jede Konsequenz, auch die negativste, ist Resultat der eigenen Wahl.



Vor Ihnen liegt ein weißes Blatt Papier. Sie können darauf schreiben oder rechnen, zeichnen oder malen. Sie können einen Vogel oder eine Mütze daraus falten. Sie können auch Konfetti daraus machen oder es zerknüllen. Sie sind frei, damit zu tun, was Sie wollen. Das Papier ist flexibel. Hängen Sie sich ein weißes Blatt Papier ans Bett, über den Schreibtisch oder an den Badezimmerspiegel, damit Sie es oft vor Augen haben. Es ist ein wunderbares Symbol für Wahlfreiheit.

1. Es ist bedauerlich, wenn eine Wahl mit ungeahnten, unangenehmen Konsequenzen einhergeht. Doch mit dem Wissen um die Wahlfreiheit und der Übernahme der Verantwortung für die Konsequenzen ergibt sich eine neue Dimension: »Love it, leave it, change it«.

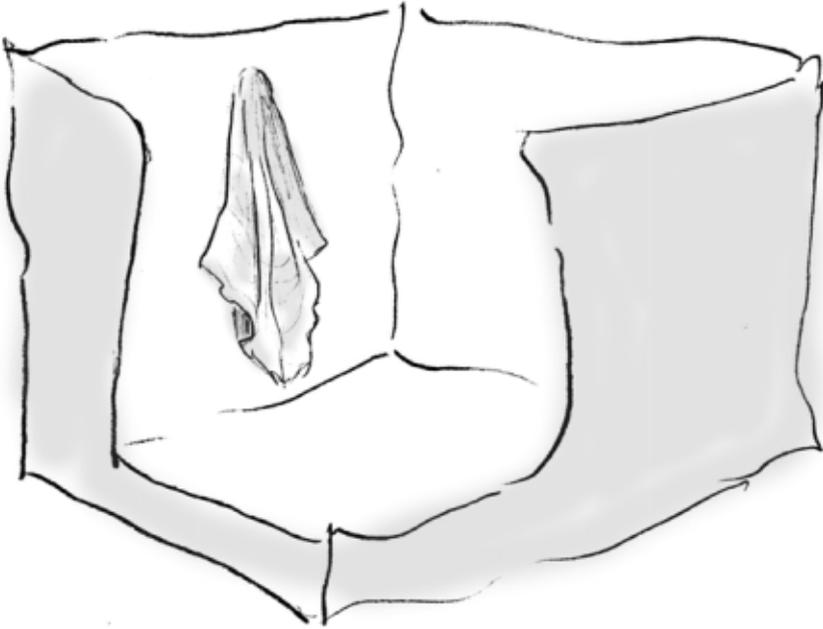
2. »Love it« heißt, Sie sind zufrieden mit der Situation, sagen ein klares Ja dazu, auch wenn sie hin und wieder problematisch ist. »Leave it« bedeutet, die Situation ist so unerträglich, dass Sie aussteigen. »Change it« sagt aus, dass Sie eine Situation verändern können, wenn sie Ihnen unangenehm ist.

3. Schauen wir uns das am Beispiel der Ehe an. Vielleicht haben auch Sie schon lange Ehejahre hinter sich, und Sie fühlen sich unzufrieden. »Leave it« kommt aus bestimmten Gründen für Sie nicht in Frage. »Change it« ist auch nicht möglich, denn weder Sie noch Ihr Ehepartner sind zu einer Veränderung bereit. Was bleibt ist »Love it«. Wenn Sie einen Sachverhalt nicht ändern und nicht verlassen können oder wollen, bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als ihn zu lieben. Sie haben es so gewählt! Und es wäre einfach dumm, wenn Sie sich jeden Tag über Ihre eigene Wahl grämen.

4. Ein extremes Beispiel: Sicher erschwert ein fehlendes Bein das Leben beträchtlich. »Leave it« und »Change it« sind in diesem Fall natürlich nicht möglich. Es bleibt nur noch »Love it«. Und das ist durchaus vernünftig. Ohne »Love it« würde der Mensch zu einem deprimierten oder tyrannischen Griesgram. Das »Love it« befähigt ihn aber, seine Kraft für sinnvolle Dinge zu nutzen.

5. Natürlich ist »Love it« keinesfalls angebracht, wenn das Negative überwiegt. Wer darin ausharrt, ist entweder ein begeisterter Masochist oder ein fanatischer Fan von rosaroten Brillen. Doch wer zu oft verändern will und zu oft wechselt, erweckt schnell den Verdacht, dass ihm freiheitliche Selbstverantwortung fremd ist.

Hingabe



Nehmen Sie einen Staublappen zur Hand. Wahrscheinlich gibt es in dem Raum, in dem Sie sich gerade befinden, einen Schrank, ein Regal oder ähnliches Mobiliar. Widmen Sie zehn Minuten Ihrer Zeit dem Staubwischen dieses Möbelstücks. Hängen Sie keinen anderen Gedanken nach. Denken Sie nicht daran, was gestern war, was Sie gleich oder morgen tun werden. Widmen Sie sich mit ganzer Hingabe dem Staubwischen. Es gibt in diesen zehn Minuten nichts Wichtigeres für Sie zu tun als Staub zu wischen und mit 100 Prozent Ihrer Aufmerksamkeit nur bei dieser Tätigkeit zu sein.

1. Das Staubwischen ist eine Metapher für die vielen täglich zu erledigenden Kleinigkeiten, die wir scheinbar wie nebenbei erledigen. Doch wir erledigen sie nicht »wie nebenbei«, weil sie uns leicht von der Hand gehen, sondern weil wir sie nur oberflächlich handhaben und sie achtlos verrichten. Die Blumen gießen, den Kaffee aufbrühen, eine Mahlzeit zubereiten - wir sind selbst verantwortlich, wenn wir uns den Genuss und die Freude durch das Verrichten solch scheinbar belangloser Tätigkeiten versagen.

2. Während Sie etwas tun, denken Sie fast immer an etwas anderes, nicht nur bei Kleinigkeiten, sondern auch bei umfangreicheren Arbeiten: Sie bereiten eine Präsentation vor oder erarbeiten ein Konzept. Und dabei denken Sie daran, ob Sie es richtig machen, was die anderen darüber denken könnten, ob Sie Lob oder Kritik ernten werden. Oder Sie denken schon daran, was Sie als nächstes tun werden.

3. Doch bestimmt kennen Sie auch die Situation, dass Sie so vertieft sind in das, was Sie gerade tun, dass kein anderer Gedanke Platz findet. Etwa wenn Sie ein spannendes Buch lesen oder Ihrem Hobby nachgehen. Sie werden von nichts abgelenkt, Zeit und Raum existieren nicht mehr.

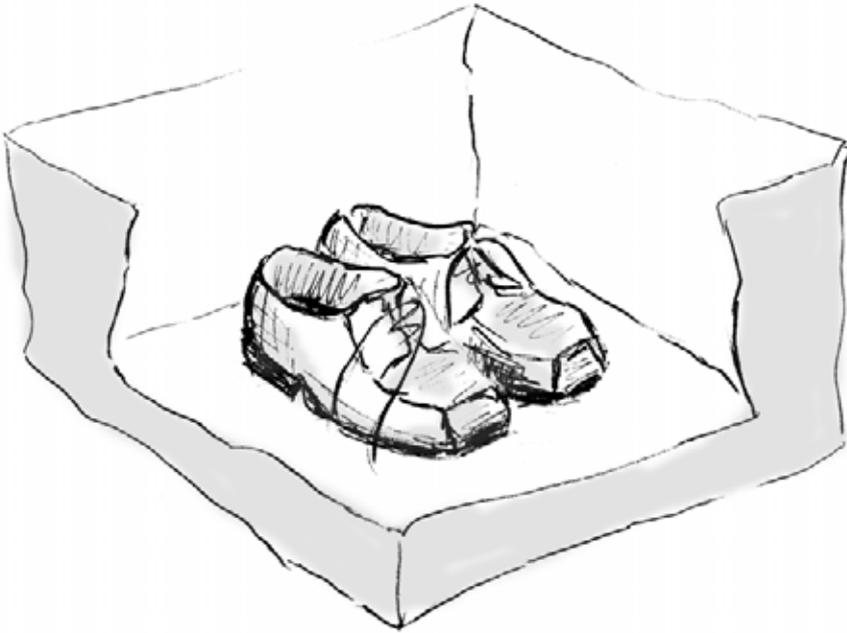
4. Sportlern geht es so, manchen Läufern zum Beispiel. Sie geben sich ganz dem Laufen hin. Der Sieg, die Zuschauer, die Konkurrenten, die Lauftechnik sind völlig ohne Belang. Und nach einiger Zeit geraten sie in einen Zustand, als ob nicht mehr sie selber, sondern irgendetwas in ihnen liefe. Schachspieler kennen diesen Zustand, wenn sie sich stundenlang mit großer Hingabe auf die Züge konzentrieren. Und auch Kinder können für lange Zeit so sehr in ihr Spiel vertieft sein, dass sie alles ringsum vergessen.

5. Wenn Sie diesen Zustand erleben, tun Sie gerade etwas, was Ihrem Können, Ihrem Wissen und Ihrem Interesse vollkommen entspricht. Nichts lenkt Sie ab. Sie sind mit völliger Aufmerksamkeit und großer

Hingabe aktiv. Aktives Tun ist aber nicht unbedingt mit körperlicher Tätigkeit verbunden. Auch das Betrachten einer schlafenden Katze oder einer Blume ist eine aktive Handlung.

6. Hingabe ist absichtslos. Sie hat nicht das Ergebnis zum Ziel, ist nicht zweckorientiert. Hingabe entsteht, wenn Sie mit absolutem Erleben und ganzer Aufmerksamkeit in Ihr Tun vertieft sind. Losgelöst von der äußeren Realität sind Sie so sehr bei sich selbst, dass Sie sogar Ihr eigenes Selbst nicht mehr wahrnehmen. Die Frage nach richtig oder falsch, wichtig oder unwichtig stellt sich nicht. Sie und Ihr Tun sind eine harmonische Einheit. Und deshalb erleben Sie in den Zeiten der Hingabe ein tiefes Gefühl von Glück und Zufriedenheit.

Flexibilität



Sie gehen an einem Gemüseladen vorbei und Ihr Blick fällt auf eine Kiste voller leuchtend roter Paprikaschoten. Es sind nicht die normalen Gemüsepaprika, sondern eine der schlankeren Sorten. Plötzlich verspüren Sie großen Appetit darauf. Sie betreten den Laden und kaufen für fünf Euro eine große Tüte frischer Paprika. Kaum haben Sie das Geschäft verlassen, nehmen Sie eine Schote aus der Tüte und beißen herzhaft hinein. Im gleichen Moment schießen Ihnen die Tränen in die Augen und der Schweiß bricht aus allen Poren. Ihnen ist sofort klar, dass Sie statt einer schlanken Sorte Gemüsepaprika die ziemlich ähnlich aussehenden Gewürzpaprika gekauft haben. Was tun Sie? Wegwerfen, aufbewahren oder tapfer aufessen, denn schließlich sind fünf Euro nicht gerade wenig?

1. Ein armer Araber sehnte sich danach, Schuhe zu besitzen wie die Reichen. Eines Tages kam eine Händlerkarawane ins Dorf. Unter vielen anderen Dingen bot sie auch ein Paar Schuhe an. Nach langem Feilschen gelang es dem Araber, das wenige Geld, das er besaß, gegen die Schuhe zu tauschen. Glücklicherweise bestaunte er die Schuhe, fühlte immer wieder das weiche Leder und erst am Abend - die Karawane war schon längst fort - zog er sie an. Aber die Schuhe waren viel zu klein! Doch auch wenn die Füße schmerzten und brannten, fortan sah man ihn nur noch in diesen Schuhen.

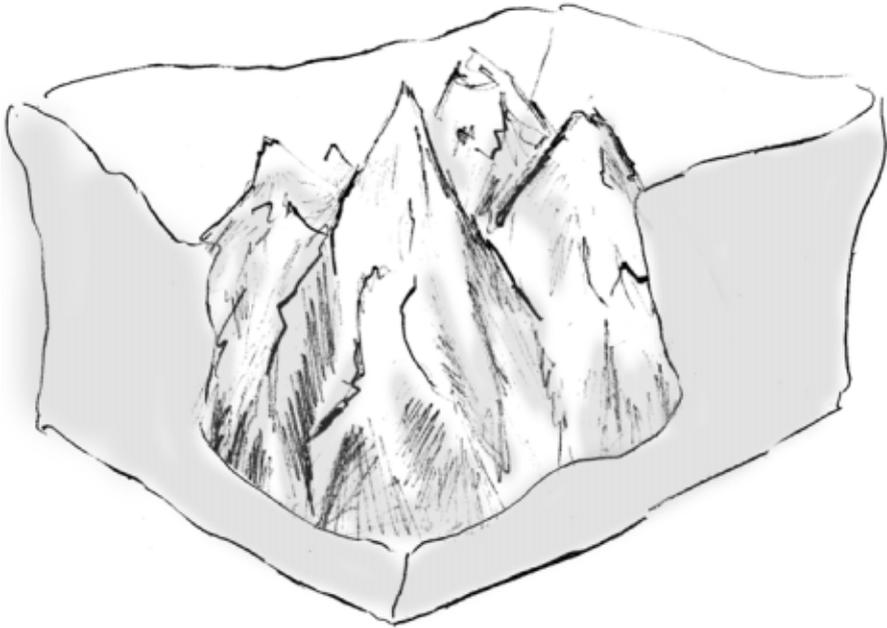
2. Ein Top-Verkäufer steigt zum Abteilungsleiter auf. Nicht nur seine Kollegen, auch er selbst merkt bald, dass er den Anforderungen nicht gewachsen ist. Statt nun das Nahe liegende zu tun und sich wieder in den Verkäufersdienst versetzen zu lassen, hält er zum Nachteil aller an der neuen Position fest.

3. Wie oft passiert es, dass wir ein Ziel erreicht haben oder ein Wunsch Wirklichkeit wurde. Aber im ersten Moment der Verwirklichung wird schon klar: Das ist es nicht, was ich wollte. Doch die Erfüllung des Wunsches hat viel Geld gekostet, das Erreichen des Ziel etliche Zeit gebraucht. Und das soll alles vergebens gewesen sein? Dennoch: Schönreden hilft wenig. Es ist und bleibt nicht zufrieden stellend. Sie können nun natürlich die Zähne zusammenbeißen und sich selbst einreden, alles sei in Ordnung. Sie können aber auch dazu stehen und sich neu orientieren.

4. Sie sind ein freier Mensch. Sie frei in Ihren Entscheidungen, in Ihrem Denken und in Ihren Handlungen. Sofern Sie die Freiräume anderer Menschen akzeptieren, können Sie Ihr Leben so gestalten, wie es für Sie richtig ist. Das setzt natürlich voraus, dass Sie flexibel genug sind und sich nicht durch selbst erbaute Grenzen und hinderliche Überzeugungen beschränken. Nur weil Sie einmal etwas bekommen haben, was Sie sich gewünscht haben, brauchen Sie es nicht zu behalten. Seien Sie flexibel und trennen Sie sich von allem, was

für Sie nicht stimmt. Sie sind selbst verantwortlich, und deshalb können Sie sich jederzeit selbst entscheiden: Barfuß oder zu kleine Schuhe, Top-Verkäufer oder unqualifizierter Abteilungsleiter. Selbstverantwortung umfasst die grandiose Freiheit, sich immer wieder neu und anders entscheiden zu können.

Herausforderung



Zwei Wege führen zu Ihrem Ziel. Der eine ist breit und angenehm zu gehen. Zu seinen Seiten erstrecken sich wunderschöne dunkle Wälder, und es gibt genügend Bänke, um zwischendurch ein wenig zu rasten. Deshalb sind Sie auf diesem Weg auch von vielen anderen Spaziergängern umgeben. Der andere Weg ist schmal, sehr steinig und es geht steil bergab. Er führt vorbei an satten Wiesen, auf denen seltene Blumen wachsen. Nur wenige Menschen gehen hier her. Sie wissen, mit ein bisschen Glück können Sie sogar das im angrenzenden Wald lebende Rotwildrudel beobachten. Für welchen Weg entscheiden Sie sich?

1. Bei einem Bergsteiger-Treffen diskutieren junge Menschen, wie sie es schaffen könnten, zu den besten Bergsteigern der Welt zu werden. Ein alter Mann, bekannt für sein bergsteigerisches Können, setzt sich zu ihnen, zeigt auf einen in der Ferne zu sehenden Berg und sagt: »An diesem Berg führen drei Wege hoch. Einer ist breit und gut angelegt, ideal für amerikanische Rentner. Der zweite ist eher ein schmaler Pfad, der sich steil hochschlängelt, und der dritte Weg führt über Geröll und Überhänge. Welchen würdet ihr gehen?« Einer der Jungen antwortet: »Den, der zum Gipfel führt.« Der alte Bergsteiger antwortete: »Woher willst du am Fuße eines unbekanntes Berges wissen, welcher zum Gipfel führt. Du musst dich entscheiden: Wählst du einen bequem erscheinenden Weg, kann es sein, dass er auf der Hälfte des Berges endet. Nimmst du jedoch die Herausforderung an und entscheidest dich von vornherein für den Weg über Geröll und Überhänge, ist die Wahrscheinlichkeit am größten, dass du tatsächlich den Gipfel erreichst.«

2. Es gibt Menschen, die wollen zum Gipfel des Berges, wählen aber den Touristenweg. Sie erwarten viel vom Leben und sie wundern sich, dass es ihnen vorenthalten bleibt. Doch eigentlich ist das nicht verwunderlich. Denn oftmals sind es gerade solche Menschen, die immer den bequemsten Weg wählen und sich von allen Herausforderungen fernhalten. Doch zum Gipfel führt kein Lift, wer ihn erklimmen will, muss klettern.

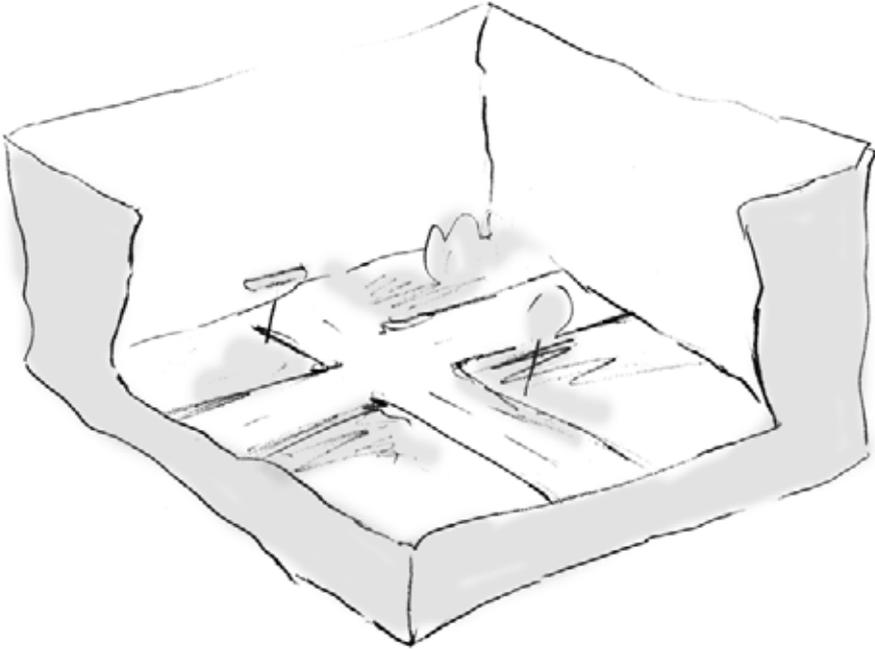
3. Wer etwas vom Leben erwartet, der sollte das Leben auch an sich heranlassen, und das ist unweigerlich mit Herausforderungen verbunden. Für manche ist es schon Herausforderung genug, nur einen Schritt zu tun und damit die sichere Bequemlichkeit der Alltagsroutine zu verlassen. Danach allerdings geschieht nichts mehr, denn sie glauben, genug getan zu haben. Allerdings wundern sie sich, dass es nicht mehr weitergeht, und sie suchen den Grund dafür bei anderen Menschen. Sie vergessen, dass sie die Freiheit haben, selber einen

nächsten Schritt zu tun. Sie vergessen, dass es ihre Wahl ist, ob sie stehen bleiben oder weitergehen.

4. Nun entspricht es aber dem menschlichen Denken und Verhalten, Anstrengungen so weit wie möglich zu vermeiden. Doch fragen Sie sich selbst: Was erwarte ich vom Leben und was bin ich bereit dafür zu tun? Wenn Sie jeden Monat nur einen Cent zur Seite legen, werden Sie niemals den Traum vom eigenen Haus verwirklichen. Wenn Sie die Firmenvertretung in China übernehmen wollen, reichen Ihre kaufmännischen Kenntnisse allein nicht aus. Und wollen Sie den höchsten Berg der Welt erklimmen, kann die nur mentale Beschäftigung damit tödlich sein. Wer mit dem Schlitten den Berg herunterfahren will, der muss ihn erst hinaufziehen. Gleich was Sie erreichen wollen, Sie müssen sich der Herausforderung stellen und die notwendigen Anstrengungen akzeptieren.

5. Wer Außergewöhnliches will, der muss eben auch Außergewöhnliches leisten, er muss die Herausforderungen annehmen. Und Herausforderungen sind immer mit Anstrengung und Einsatz verbunden. Natürlich haben wir die Freiheit, Herausforderungen abzulehnen. Aber je weniger wir uns ihnen stellen, umso seltener erleben wir das Gefühl der Freiheit. Und irgendwann empfinden wir statt Freiheit nur noch Feigheit.

6. Herausforderungen brechen Gewohnheiten auf. Sie schenken neue Erfahrungen, erweitern den geistigen Horizont, legen Potenziale frei und vergrößern den Handlungsrahmen. Ohne Herausforderungen gäbe es keinen Erfolg und es gäbe kein persönliches Wachstum, durch das letztendlich der Grad der Freiheit definiert wird.



Stellen Sie sich vor: Sie stehen auf der Spitze eines hohen Berges. Ein Gewitter naht und Sie beeilen sich, wieder herabzusteigen. Dann geraten Sie in eine Nebelbank und können den Weg nicht mehr erkennen. Plötzlich stehen Sie vor einem lebenden Wegweiser. Der kann Ihnen ganz bestimmt sagen, wo der Weg weitergeht. Doch auf Ihre Frage, wo der richtige Weg ins Tal sei, antwortet er nur: »Da lang, da lang, da lang, da lang«, und zeigt dabei in alle vier Himmelsrichtungen. Offensichtlich gibt es also vier Wege ins Tal, vier Möglichkeiten, dem Gewitter zu entkommen. Aber auch Ihr nochmaliges Fragen kann ihn zu keiner anderen Antwort bewegen. Was werden Sie tun?

1. Wie heißt es so schön: Ein Problem ist eine Chance. Mehr noch: Fast jedes Problem beinhaltet gleich mehrere Chancen. In dem vorstehenden Beispiel gibt es ein Problem, nämlich das drohende Gewitter, und vier Wege, vier Alternativen, also auch vier Chancen, um ins Tal zu kommen.

2. Eine Möglichkeit: Sie können sich für keinen Weg entscheiden, Sie handeln nicht, sondern bleiben, wo sie sind. Sie haben Ihre Chance vertan. Das Resultat: Sie werden patschnass. Die zweite Möglichkeit: Sie gehen einen Weg, kehren nach einiger Zeit aber doch wieder um, weil Sie meinen, ein anderer Weg sei vielleicht doch besser. Wahrscheinlich werden Sie das Tal ebenfalls nicht trockenen Fußes erreichen. Die dritte Möglichkeit: Sie gehen einen Weg, werden aber bei jedem Schritt von Zweifeln geplagt, ob es auch der richtige Weg ist, ob nicht doch einer der drei anderen Wege besser gewesen wäre. Sollten Sie dann vom Gewitter überrascht werden, bevor Sie das Tal erreicht haben, werden Ihnen die vielen Überlegungen, was gewesen wäre, wenn ..., gründlich die Laune verderben.

3. Eine Entscheidung zwischen mehreren Alternativen zu treffen, heißt, eine Chance zu nutzen. Gleichzeitig heißt es aber auch, gedanklich frei zu sein von dem, wogegen sich entschieden wurde. Denn wenn Sie den Weg gehen, für den Sie sich entschieden haben, und dabei ständig darüber nachdenken, ob es nicht doch besser gewesen wäre, einen anderen Weg zu gehen, werden Sie höchstwahrscheinlich gar nicht wahrnehmen, wie viele gute Gelegenheiten sich Ihnen unterwegs präsentieren.

4. Die Entscheidung für etwas ist immer auch die Entscheidung gegen etwas anderes. Das beste wäre, nach einer einmal getroffenen Entscheidung die Brücken zu allen anderen Alternativen abzubrechen. Denn dann gibt es nur noch diesen einen Weg, und dann sind Sie frei, diesen Weg mit ganzer Aufmerksamkeit zu gehen. Sollte sich trotz aller Konzentration auf diesen Weg dennoch herausstellen, dass

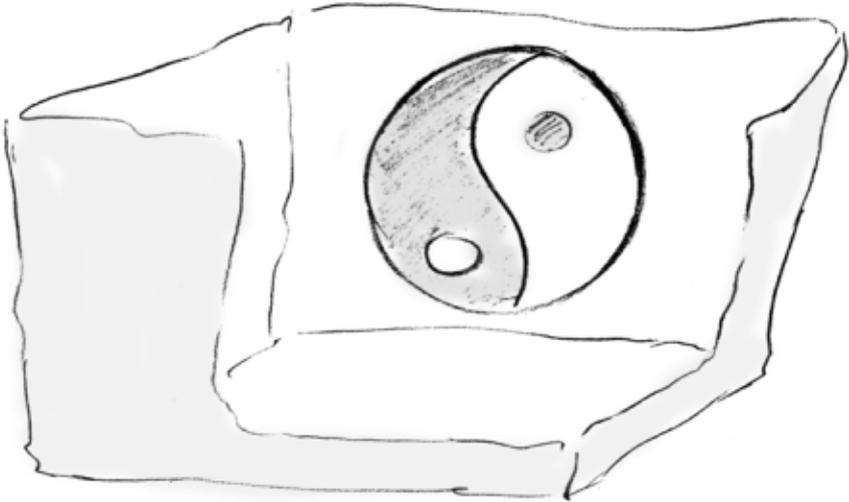
er nicht gangbar ist, dann ist es immer noch früh genug, sich davon zu lösen. Denn Sie haben die Freiheit, sich neu und anders zu entscheiden.

5. Von vielen Arbeitslosen, die in gehobenen Positionen tätig waren, weiß man, dass sie Angebote für Tätigkeiten mit weniger Gehalt und geringerem Ansehen ablehnen. Sie bleiben lieber in ihrem unfreien Arbeitslosen-Bewusstsein als dass sie die Chance ergreifen, durch ihr Können und Wissen auch in dem neuen Unternehmen bald wieder eine gehobene Position bekleiden zu können.

6. Chancen kommen und gehen. Sogar wenn wir eigentlich recht zufrieden sind, winken sie uns zu. Wir haben die Freiheit, sie ungenutzt verstreichen zu lassen oder sie zu packen und zu nutzen. Aber wenn wir uns entscheiden, sie zu nutzen, dann sollten wir auch bereit sein, den gewählten Weg zu gehen. Denn Chancen mögen es gar nicht, wenn sie sozusagen nur unter Vorbehalt ergriffen werden. Sie wollen, dass wir uns eindeutig für sie oder gegen sie entscheiden und bereit sind, die Konsequenzen zu tragen.

7. Nicht nur in greifbaren Korrekturen des Lebenswegs, auch in der Veränderung der Wahrnehmungen und Denkgewohnheiten liegen Chancen. Wer jedoch überzeugt ist, für ihn gäbe es keine Chance, keine Wahlmöglichkeit, der verschließt die Augen vor dem vielfältigen Chancenangebot. Vielleicht hat er Angst vor möglichen Veränderungen oder er scheut die Konsequenzen, will behalten, was er gewohnt ist. Fest steht: Wer sich den Chancen verschließt, verschließt sich der Freiheit und bleibt lebenslänglich in seinem selbst erbauten Gefängnis.

Gut und Böse



Es ist eine gute Übung, wenn Sie sich bewusst machen, was gut und was böse ist. Wo ziehen Sie die Grenze? Gehört das Töten eines lebendigen Wesens in den Bereich des Bösen? Oder kann es durchaus etwas Gutes sein, je nachdem, aus welchem Grund getötet wird? Ist absolute Ehrlichkeit etwas Gutes oder wird sie böse, wenn das Selbstwertgefühl eines anderen dadurch zutiefst verletzt wird? Es ist durchaus sinnvoll, wenn Sie sich darüber klar werden, was Sie als gut und was Sie als böse bewerten und warum Sie so werten. Und dann stellen Sie sich die Frage: Entspringt Ihre Bewertung der Moral, der Pflicht, der Religiosität? Oder hat Ihr eigenes Gewissen in Freiheit darüber entschieden? Und wenn Sie ganz mutig sind, dann beantworten Sie sich ehrlich die Frage: Was wäre das Böseste, was Sie sich vorstellen können zu tun, würden Sie nur dem Ihrer eigenen Freiheit verantwortlich sein?

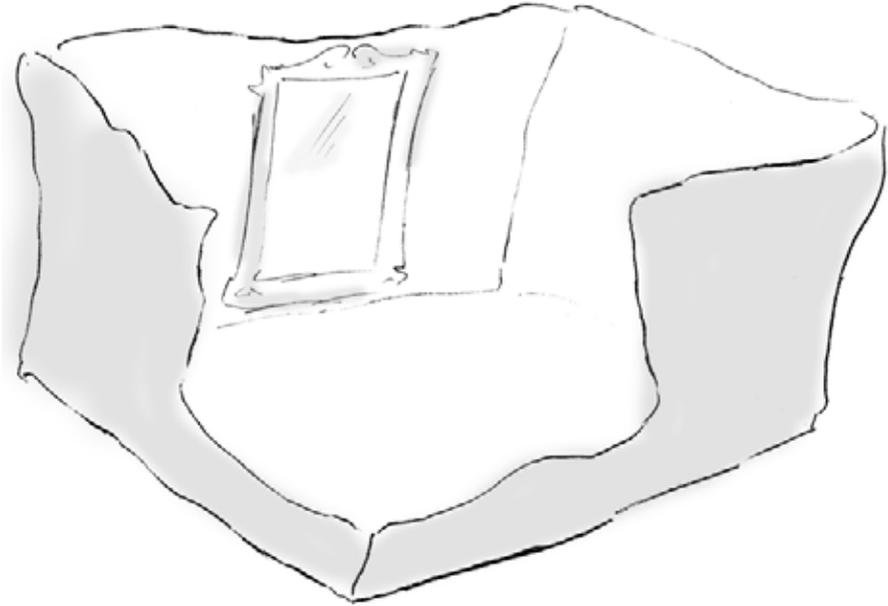
1. Die Freiheit des Geistes, des Willens, des Denkens und Handels ist etwas sehr Kostbares. Doch Freiheit ist gleichzeitig auch eine große Herausforderung. Die Freiheit ist keine Garantie für das Gute.

2. Schauen wir uns den Menschen an, so wie er ist und nicht, wie er sein könnte, dann wird klar, dass es um die menschliche Freiheit wie mit allen Dingen bestellt ist: Es gibt niemals nur eine Seite der Medaille. Das Böse gehört zum Guten. Was nicht heißt, dass das Böse zwangsläufig gelebt werden muss, doch es liegt im Rahmen der freiheitlichen Möglichkeiten eines jeden Menschen. Bei allem, was wir tun, können wir uns für die eine oder die andere Seite entscheiden.

3. Der Mensch ist frei, seine Freiheit in den Dienst der gängigen Moral, der Pflichten oder der Religion zu stellen. Das ist eine Entscheidung für das Gute, weil es kulturell und gesellschaftlich als gut bezeichnet wird. Die Entscheidung für dieses anerkannte Gute muss aber nicht bedeuten, dass es für ihn persönlich gut ist. Es kann sogar sein, dass es dem Eigeninteresse widerspricht.

4. Der Mensch ist aber auch frei, sich den allgemein gültigen Normen und Maximen zu entziehen und ausschließlich seinem Gewissen zu folgen, für das womöglich ganz andere Richtlinien gelten. Und das kann im Extremfall sogar bedeuten, seine boshafte Triebe zu leben, nicht um seiner selbst willen, sondern um des Bösen willen.

5. Die Freiheit selbst ist nichts Böses. Sie bietet uns nur einen unendlichen Raum von Möglichkeiten, aus denen wir wählen können. Wir können den hemmungslosen Egoismus wählen, die kaltblütige Zerstörung oder ein gemeinsames, achtsames Miteinander. Dafür tragen wir die Verantwortung, und darin liegt unsere Freiheit. Doch gleichzeitig liegt darin auch das Risiko der Freiheit.



Sie warten darauf, dass Gott oder irgendeine andere metaphysische Macht Ihr Leben in die Hand nimmt, damit Sie das bekommen, was Sie sich wünschen und für richtig halten? Treten Sie vor den Spiegel und heben Sie Ihre Hand: Das ist die einzige Hand, die etwas für Sie tun kann. Weder Gott noch irgendeine andere Macht wird tätig, wenn Sie nicht für sich selbst die Verantwortung übernehmen und etwas tun.

1. Gott wird's schon richten. Das Leben liegt in Gottes Hand. Gott, warum tust du mir das an! Lieber Gott, verzeih mir. Solche und ähnliche Wendungen sind nicht nur von frommen Menschen zu hören. Die meisten von uns sind in einem religiösen Umfeld aufgewachsen,

in dem das Leben des einzelnen bis zu seinem Tod von diesem Gott gelenkt und geleitet wird. Er wird in die Pflicht genommen, wenn der Mensch einen Schicksalsschlag erleidet, wenn ihm Unheil geschieht, wenn er eine Niederlage erleidet oder etwas Unrechtes getan hat.

2. Aber gerade dieser Gott ist es, der uns dem Mythos der Schöpfungsgeschichte nach, die Freiheit und die Selbstverantwortung gegeben hat. Mit dem Verbot, vom Baum der Erkenntnis zu essen, hat er gleichzeitig die Möglichkeit geschaffen, es zu tun. Er hat dem Menschen die Wahl gelassen. Möglicherweise war das Verbot auch eher seine Warnung vor der Freiheit. Denn sicher fiel den Menschen das Leben leichter, müssten sie sich nicht fortwährend für eines und damit gegen ein anderes entscheiden. Die anschließende Vertreibung aus dem Paradies war Gottes Mahnung, dass mit dem Leben in Freiheit auch Konsequenzen verbunden sind.

3. Gott ist der denkbar ungeeignetste Ansprechpartner, wenn es darum geht, dem Menschen die Verantwortung für seine freiheitliche Entscheidung abzunehmen. Er hat den Menschen vor die Wahl gestellt, sein Verbot, seine Warnung ernst zu nehmen oder zu ignorieren. Wir haben uns entschieden, wir müssen uns damit abfinden, auch wenn wir noch so viel Gebete sprechen oder ihn, diesen Gott, anrufen.

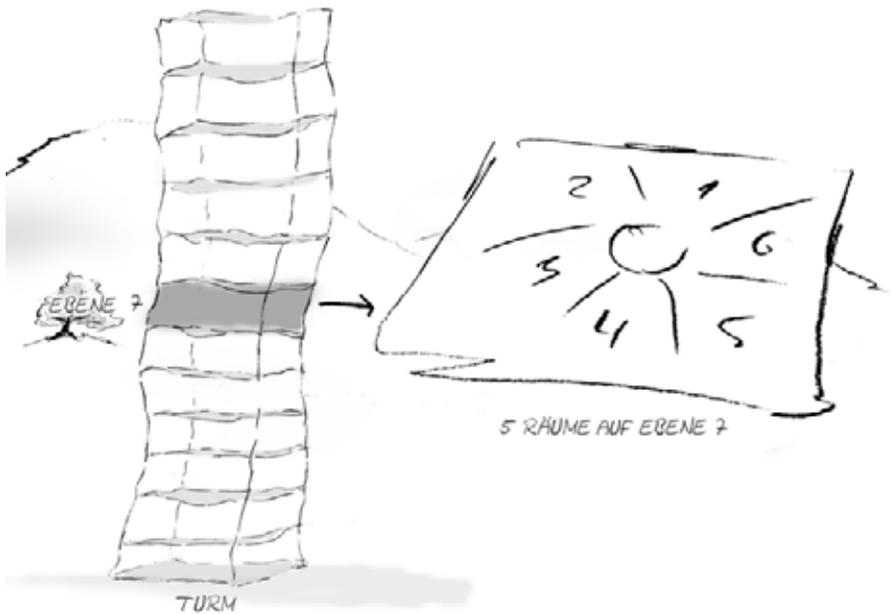
4. In der Regel sind das nur intelligente Selbsttäuschungen und Selbsttröstungen. Wie einfach können wir damit der Verantwortung für die eigene Lebensentwicklung entfliehen, sie einfach in die Hände eines anderen legen. Und haben alle Gebete nichts genützt, dann war die Erfüllung unserer Bitten wohl von Gott nicht gewollt.

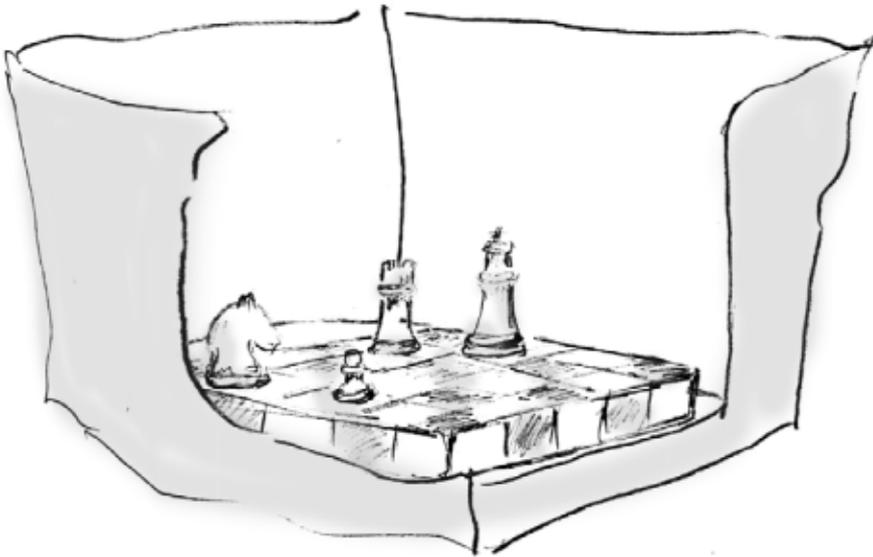
5. Gott schuf den Menschen nach seinem Ebenbild, so steht es in der Bibel. Wenn wir sein Ebenbild sind, seine Qualitäten haben, dann können wir sehr wohl aus eigener Kraft die Verantwortung für unse-

re Freiheit und die daraus resultierenden Entscheidungen übernehmen, und wir haben die Pflicht dazu.

7. Ebene - Commitment

- 7.1 Spiel
- 7.2 Regeln
- 7.3 Wort
- 7.4 Typen
- 7.5 Disziplin
- 7.6 21-Prozent-Erkenntnis





Entwerfen Sie ein Spiel, mit dem Sie sich für ein Spielfeld Ihrer Wahl verdeutlichen, welche Regeln dort gelten und ob Sie damit einverstanden sind oder ob es andere Spielfelder gibt, dessen Regeln Ihnen eher zusagen. Eine Variante ist, Sie kaufen sich ein Paket kleiner Karten und schreiben zum Beispiel für das Spielfeld Job jeweils eine Ihnen angenehme oder unangenehme Regel auf eine Karte. Schreiben Sie auch die informellen Regeln auf, denn auch sie sind ausschlaggebend für Ihr Wohlbefinden auf einem Spielfeld. Wenn Sie glauben, alle geltenden Regeln aufgeschrieben zu haben, dann denken Sie noch einmal an das Thema »Love it, leave it, change it«. Nehmen Sie nun wahllos eine Karte nach der anderen und notieren Sie auf der jeweiligen Karte, ob für die darauf geschriebene Regel »love it«, »leave it« oder »change it« gilt. Ordnen Sie dann die Karten der Regel-Bewertung entsprechend. Schauen Sie sich noch einmal die Regeln an, die Sie mit »change it« bezeichnet haben, und denken Sie

nach, ob und wie Sie eine Veränderung bewirken können. Kommen Sie zu dem Entschluss, dass eine Veränderung nicht möglich ist, dann entscheiden Sie sich, ob Sie für diese Regel ab jetzt ein »love it« oder ein »leave it« gelten lassen. Am Ende schauen Sie sich an, wie viele Karten Sie wie bewertet haben. Wenn die meisten Regeln mit »leave it« bezeichnet sind, ist im Grunde klar, was Sie zu tun haben. Sie haben die Freiheit, sich zu entscheiden, und es liegt in Ihrer Verantwortung, wie Sie sich entscheiden.

1. Das Leben ist ein Spiel, und täglich agieren Sie auf mehreren verschiedenen Spielfeldern: Der Job, die Ehe, der Sportverein, der Freundeskreis, das Hobby... Sobald Sie von einem Spielfeld zum nächsten wechseln, wechseln Sie natürlich auch die Umgebung. Sie kommen mit anderen Menschen zusammen, und Sie passen Ihre Verhaltensmuster und Handlungsweisen dem jeweiligen Spielfeld an.

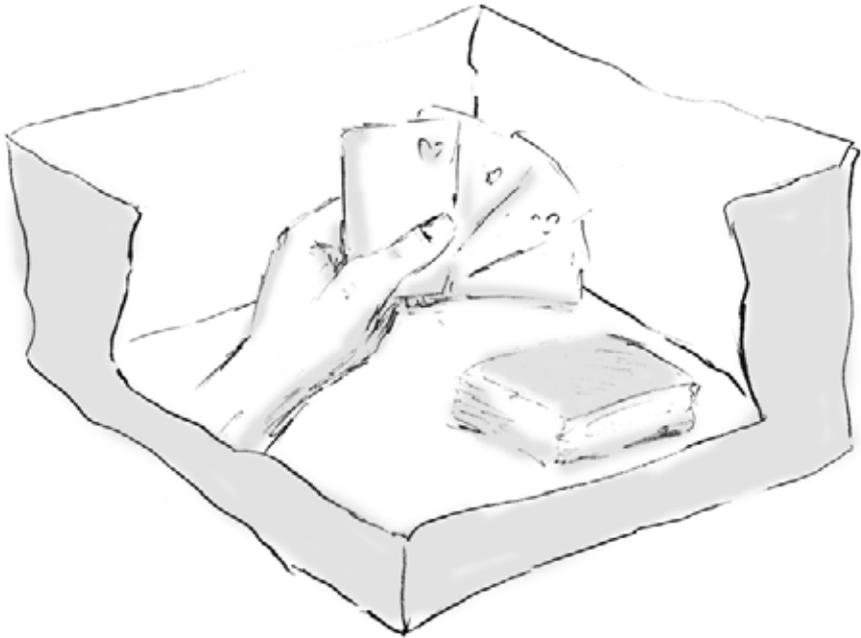
2. Sobald Sie sich auf ein neues Spielfeld begeben, gehen Sie eine Verpflichtung ein. Manchmal wird sie vorher vertraglich festgelegt, zum Beispiel wenn es sich um das Spielfeld »Job« handelt. Das Betreten anderer Spielfelder ist nicht vertraglich geregelt. Hier zählen Tradition, Konvention und Moral. Jeder, der hier mitspielen will, muss sich ihnen verpflichtet fühlen. Für einige Spielfelder gibt es keine offizielle Abkommen, gelten keine allgemeinen Bräuche und Gewohnheiten. Das Miteinander funktioniert hier ausschließlich auf der Basis eines tiefen Vertrauens.

3. Wenn Sie sich entscheiden, auf einem Spielfeld mitwirken zu wollen, dann sollten Sie auch bereit sein, sich an die gültigen Regeln zu halten. Denn sobald Sie sich ins Spiel begeben, haben Sie sich und Ihren Mitspielern das Wort gegeben, diese Regeln zu akzeptieren. Und dabei spielt es keine Rolle, ob die Regeln formell oder informell bestehen.

4. Es reicht also nicht, einfach nur mitspielen zu wollen. Ohne die Einsicht, dass nur die Einhaltung der dazugehörigen Gesetze und Regeln ein Spiel erst möglich macht, werden Sie bestimmt bald gezwungen sein, das Spielfeld zu verlassen. Gleiches geschieht, wenn Ihre Mitspieler feststellen, dass Sie Ihr Wort nicht halten.

5. Solange Sie auf einem Spielfeld sind, haben Sie sich an die Regeln zu halten. Natürlich sind Sie nicht gezwungen, auf ewig dort zu verharren. Wenn Sie feststellen, dass Ihnen die Regeln missfallen, haben Sie jederzeit die Freiheit, das Spielfeld zu verlassen. Sie haben immer die Freiheit, Spielfelder zu wählen, für die Regeln gelten, die Ihren Wünschen entsprechen. Denn nur dort entfalten Sie Ihr ganzes Potential, nur dort steht Ihnen die Energie für ein bestmögliches Handeln zur Verfügung.

Regeln



Wenn Sie das nächste Mal mit Ihren Freunden Karten spielen, dann machen Sie Folgendes: Eine Zeitlang spielen Sie den Spielregeln entsprechend. Doch dann verändern Sie die Regeln, ohne es Ihren Freunden mitzuteilen. Nach einiger Verwirrung werden die Freunde vielleicht herzhaft lachen. Aber wenn Sie dann nicht zu den geltenden Regeln zurückkehren, wird das Spiel zu Ende sein. Womöglich könnte das Spiel sogar Ihren Regeln entsprechend funktionieren. Doch da kein Mitspieler die Regeln kennt, werden Sie das nicht erfahren. Übertragen Sie das auf die Spielfelder Ihres Lebens!

1. Spielregeln sind das Fundament jeder Beziehung, ob privat oder beruflich. Regeln zu beachten, heißt für viele, sich unterzuordnen,

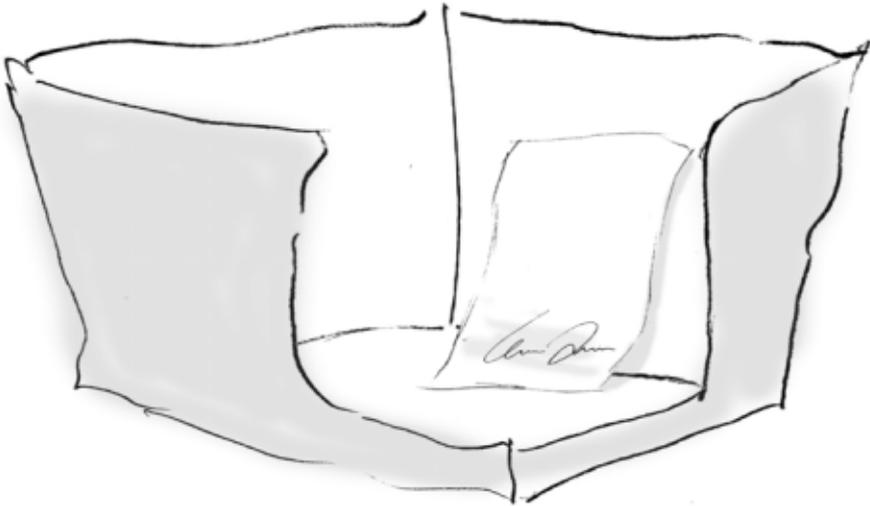
nicht frei zu sein. Doch das Gegenteil ist der Fall: Regeln schenken unendliche Freiheit. Sie sind die Gehilfen der Entscheidung für oder gegen eine Sache.

2. Sie bekommen einen tollen Job angeboten. Im Gespräch mit dem Personalchef werden die Regeln schnell klar. Eine davon ist die Bereitschaft zu unbezahlten Überstunden, wann immer es nötig ist. Und, so hören Sie, es ist oft nötig. Vergütet werden die Überstunden in Freizeit, aber nur, wenn es aus betrieblicher Sicht möglich ist. Auch wenn alles andere perfekt scheint, diese Regel missfällt Ihnen zutiefst. Entscheiden Sie sich für den Job, geben Sie gleichzeitig Ihr Wort, diese Regel einzuhalten. Sie haben die Wahl, Sie sind frei in Ihrer Entscheidung.

3. Wir können Regeln zustimmen und mitspielen. Wir können sie aber auch ablehnen und ein anderes Spielfeld suchen. Das Kennen der Regeln ist die Grundlage für eine freie Entscheidung. Und haben wir ihnen zugestimmt, besteht die Verpflichtung, ihnen zu entsprechen, bis wir das Spielfeld verlassen.

4. Verlassen können wir es jederzeit. Aber wir haben die Pflicht, es den anderen Mitwirkenden mitzuteilen. Die »innere Kündigung« der Ehe, der Freundschaft, der Arbeit ist nicht ausreichend. Die anderen sollten schon darüber informiert werden, wenn Sie das Spielfeld verlassen. Ansonsten ist der Unmut auf beiden Seiten vorprogrammiert.

5. Doch bevor Sie sich geltenden Regeln entziehen und ein neues Spielfeld suchen, überprüfen Sie zuerst sich selbst und die Regeln, die Sie im Kopf haben. Denn manchmal passiert es, dass Sie auf dem neuen Spielfeld mit den gleichen Schwierigkeiten konfrontiert werden, ebenso beim nächsten und bei jedem weiteren. Erinnern Sie sich an »Love it, leave it, change it« und entscheiden Sie erst dann, ob es außer der Freiheit zu gehen, noch andere Lösungen gibt, die Sie mit den geltenden Regeln versöhnen.



Ist es Ihnen auch schon passiert, dass Sie dem Wort eines Menschen vertraut haben und dann feststellen mussten, dass er es nicht eingehalten hat? Dann wissen Sie, welche Gefühle dadurch entstehen. Und andersherum: Sie haben eine Spielregel verletzt, Ihr Wort nicht gehalten. Wahrscheinlich konnten Sie sich nicht unbekümmert darüber hinwegsetzen, es hat Sie noch einige Zeit beschäftigt. Ein Wortbruch hinterlässt in den meisten Fällen negative Gefühle auf beiden Seiten. Denken Sie daran, wenn Sie das nächste Mal Ihr Wort geben.

1. Die Eigenschaft von Spielregeln ist generell neutral. Erst Ihre Wahrnehmung, Ihre Interpretation und Ihr Umgang mit den Spielregeln führen zur Bewertung von gut oder schlecht.
2. Auch wenn alle Menschen eine Spielregel als gut und sinnvoll bewerten, Sie können die Ausnahme sein, die damit nicht umgehen

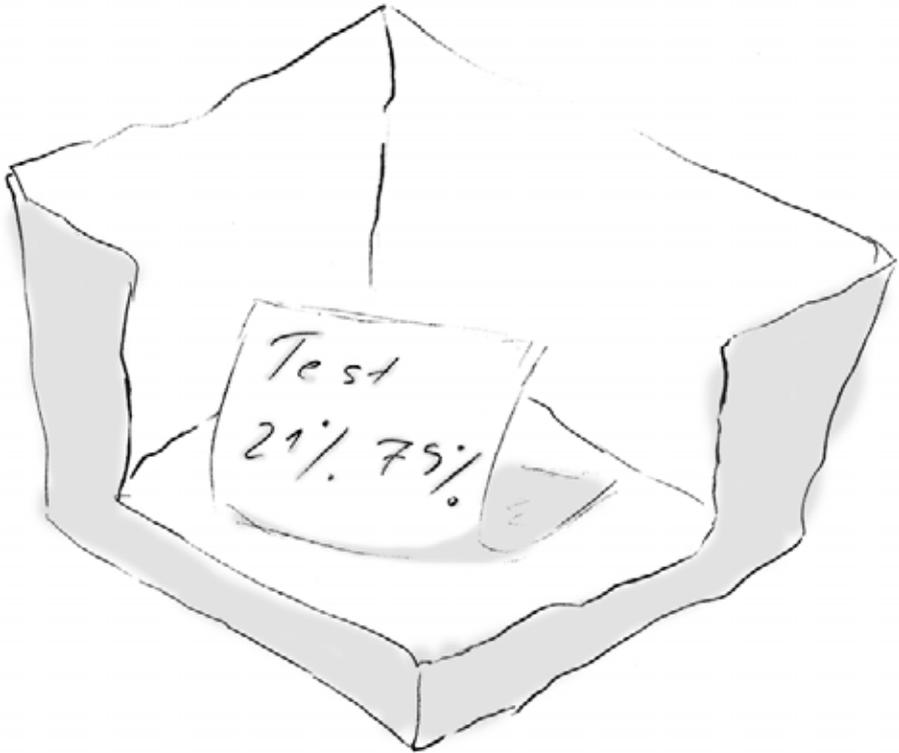
kann oder will. Deshalb prüfen Sie, ob Sie Ihr Wort wirklich einhalten können. Wenn Sie es aber schon gegeben haben und erst danach merken, dass Sie es nicht halten können, gehen Sie auf keinen Fall stillschweigend darüber hinweg. Reden Sie mit den Beteiligten darüber. Aber vorher, nicht erst dann, wenn Sie das Wort schon gebrochen haben.

3. Hüten Sie sich dabei aber vor Schuldzuweisungen und Rechtfertigungen. Niemand anderes als Sie selbst ist verantwortlich, wenn Sie Ihr Wort nicht halten. Ob es der Abgabetermin einer Auswertung ist oder die Zusage, das Fahrrad der Tochter am Wochenende zu reparieren. Hinterher interessiert es niemanden, warum Sie Ihr Wort nicht gehalten haben. Dann zählt nur der Fakt, dass Sie es nicht getan haben. Also sagen Sie rechtzeitig Bescheid und finden Sie eine für alle Beteiligten akzeptable neue Regel.

4. Verletzte Spielregeln, auch wenn sie noch so klein erscheinen, sind oft der Grund, dass Vertrauen entzogen wird und Beziehungen zerbrechen. Wenn Sie Ihr Wort brechen, ohne vorher neue Regeln abgesprochen zu haben, dann sollten Sie hinterher mutig genug sein, sofort mit den Betroffenen darüber zu reden, und Sie sollten bereit sein, den Preis für den Wortbruch zu zahlen. Positiv dabei ist, dass der andere bemerkt, dass Sie nicht lügen, sondern ihn auf jeden Fall informieren, wenn Sie Ihr Wort gebrochen haben. Das schafft Vertrauen und kann den Bruch der Beziehung wieder kitten.

5. Commitment bedeutet, zu dem zu stehen, worauf Sie sich eingelassen haben, und die einmal akzeptierten Regeln einzuhalten. Das schafft Leichtigkeit in jeder Lebenssituation. Denn Sie haben jederzeit die Freiheit, in Absprache mit den anderen die Regeln zu verändern oder das Spielfeld zu wechseln. Commitment sollte die Leitlinie Ihres Handelns sein.

Typen



Testen Sie, zu welchem Typus Sie gehören, wenn es um die 21 Prozent der Regeln geht, die Sie nicht mögen. Notieren Sie von den Spielfeldern Ihres Lebens die Dinge, die die 21 Prozent ausmachen und schreiben Sie dazu, wie Sie damit umgehen. Dann entscheiden Sie: Gehören Sie zu den Menschen, auf deren Wort die anderen vertrauen dürfen?

1. Wenn Ihnen geltende Regeln missfallen, dann verhandeln Sie mit denen, die es betrifft. Regeln einfach zu brechen, dient weder Ihnen

noch den anderen. Wer Regeln ohne vorherige Absprache bricht, wird nur als anstrengend und nicht vertrauenswürdig empfunden.

2. Das Leben zeigt jedoch immer wieder, welche unterschiedlichen Varianten es im Umgang mit den unangenehmen 21 Prozent gibt. Grob betrachtet, können fünf Typen unterschieden werden.

3. Typ 1 hält die ungeliebten Spielregeln zwar ein. Aber er definiert sie als nicht zu seinem Spiel gehörend, er sieht sich als nicht verantwortlich dafür. Verantwortlich sind die anderen. Doch er weiß nicht, was er statt dessen tun soll. Er glaubt, keine andere Wahl zu haben, und deshalb verhält er sich passiv.

4. Auch Typ 2 erkennt die 21 Prozent. Aber er sieht sich selbst dafür verantwortlich. Da er sich jedoch auf die 79 Prozent fokussiert, fällt es ihm leicht, auch die ungeliebten Regeln zu akzeptieren und einzuhalten. Er bleibt aktiv im Spiel und weiß, dass er zu jeder Zeit wählen kann: Love it, leave it, change it!

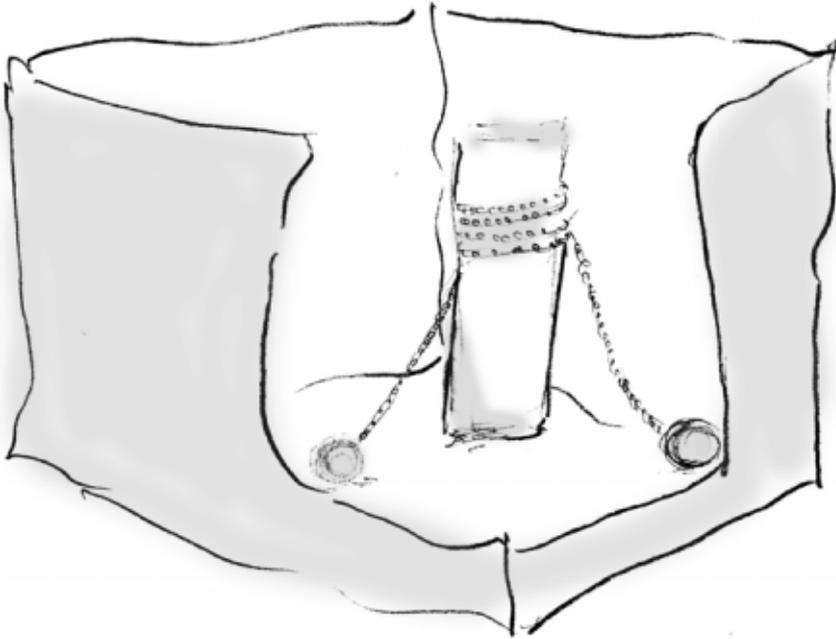
5. Typ 3 mag die 21 Prozent nicht und er hält die Regeln nicht ein. Er meint, nichts damit zu tun zu haben. Statt etwas zu verändern, verhält er sich passiv und umgeht die Regeln, wann immer er kann. Fällt er dabei auf, sind Schuldzuweisungen und Rechtfertigungen schnell zur Hand.

6. Typ 5 sagt ganz offen, dass er die Regeln nicht einhalten wird. Leider ist er dabei völlig undiszipliniert und geht rigoros gegen alles vor. Dadurch entzieht er sich jeder Erfahrung und jedem Lernprozess.

7. Typ 6 mag die 21 Prozent zwar auch nicht. Doch bevor er sein Wort bricht, handelt er höchst innovativ, neue Regeln aus und ist begeistert dabei, das Neue zu probieren.

8. Den erfreulichen 79 stehen fast immer die schnöden 21 gegenüber. Der Umgang damit unterscheidet Gewinner und Verlierer. Dass der Typus 2 und 6 durch sein Verhalten als klarer Gewinner vom Platz geht, dürfte einleuchten.

Disziplin



Sie haben Ihr Wort gegeben, und es fällt Ihnen schwer, es zu halten. Sie haben bestimmten Regeln zugestimmt, und es bereitet Ihnen Mühe, ihnen zu entsprechen. Doch Sie stehen zu Ihrem Wort und Sie befolgen die geltenden Regeln, denn Sie wollen weiterhin auf dem Spielfeld bleiben. Müssen Sie sich dafür anstrengen, müssen Sie sich dafür disziplinieren? Können Sie gelassen damit umgehen? Oder denken Sie darüber gar nicht mehr nach, weil das, was Ihnen angenehm ist, überwiegt?

1. Wie oft haben wir das im Laufe unserer Erziehung und unserer Ausbildung gehört: »Du musst dich anstrengen.« »Ohne Disziplin

geht es nicht.« »Halte dich unter Kontrolle.« Anstrengung, Disziplin und Kontrolle werden auch nach wie vor in Zusammenhang miteinander gebracht.

2. Wer etwas erreichen will, muss sich sehr wohl anstrengen. Auch das Einhalten gewisser Regeln oder das Halten eines Wortes bedarf manchmal der Anstrengung. Aber Anstrengung geht nicht automatisch einher mit Disziplin und Kontrolle.

3. Disziplin und Kontrolle sind Mittel, die wir einsetzen, weil wir dieses oder jenes erreichen wollen, weil wir uns an die Gegebenheiten anpassen möchten, weil wir uns selber in den Griff bekommen wollen. Wenn wir uns selbst disziplinieren und kontrollieren, um etwas zu erreichen, geht damit die Unterdrückung dessen, was ist, einher. Unterdrückung führt jedoch zwangsläufig zu Konflikten

4. Denken Sie nur an eine Erkältung, die Sie unterdrücken, weil Sie es sich aus welchen Gründen auch immer einfach nicht gestatten, erkältet zu sein. Die Folge ist, dass die Erkältung so lange immer wieder auftritt, bis sie ausgeheilt ist. Denken Sie an unterdrückte, disziplinierte und kontrollierte Menschen und Völker. Wenn sie nicht zerbrechen, wandelt sich die Unterdrückung in Überdruck und sprengt irgendwann auf zumeist nicht friedliche Weise bestehende Strukturen auf.

5. Jede Form der Disziplinierung und Kontrolle erzeugt Widerstand. Das heißt, wenn Sie sich disziplinieren und kontrollieren, legen Sie sich selbst in Ketten, und irgendwann wird daraus Widerstand erwachsen. Dann ist es Ihnen nicht mehr möglich, Ihrem Commitment treu zu bleiben.

6. Sicher kennen Sie die Anweisung: »Denken Sie jetzt nicht an einen blauen Elefanten.« Natürlich geht es nicht anders, als eben daran zu denken, woran nicht gedacht werden soll. Das gleiche Prinzip wirkt,

wenn Sie mit Disziplin Dinge bewältigen wollen, die Ihnen nicht angenehm sind. Sie denken unentwegt daran, und es bedarf einer wachsenden Disziplin und Kontrolle, um damit umgehen zu können.

7. Je länger und stärker Sie sich disziplinieren, umso heftiger wird irgendwann Ihr Widerstand sein - vorausgesetzt, Sie sind nicht zu einem verbitterten, resignierten Menschen geworden. Aber wie können Sie mit den Dingen umgehen, von denen Sie glaubten, sie nur mit Disziplin bewältigen zu können? Im Grunde ist es simpel: Schenken Sie ihnen keine Aufmerksamkeit mehr. Sie sind, was sie sind: ein Teil Ihres Commitments. Zwingen Sie sich nicht, es zu ertragen, verzichten Sie darauf, es zu bewerten, zu zensieren, abzulehnen. Akzeptieren Sie es so, wie es ist, ohne ihren Verstand damit zu malträtieren.

8. Commitment ist keine rosarote Wolke. Wenn Sie sich dafür entschieden haben, gibt es auch Konsequenzen zu akzeptieren und die ungeliebten Teile als eine Komponente des Ganzen anzuerkennen. Erst wenn Sie allen Zwang losgelassen haben, gelassen damit umgehen und nicht mehr darüber nachdenken, kann es passieren, dass Sie ein Verstehen entwickeln, das jeglicher Disziplin und Kontrolle den Boden entzieht.

21-Prozent-Erkenntnis



Sie sind im Job unzufrieden? Nehmen Sie noch einmal die Karten mit den darauf notierten Regeln und ihren Bewertungen zur Hand. Bewerten Sie zunächst jede »Love it«-Karte in Prozenten. Haben Sie beispielsweise geschrieben: »Ich trage die volle Verantwortung für meinen Aufgabenbereich«, dann bewerten Sie das vielleicht mit 100 Prozent. Ebenso die Regel: »Ich entscheide, welche Aufgaben ich delegiere.« Bei den »leave it«-Karten bekommt die Notwendigkeit ständiger Fortbildung 50 Prozent, die vielen Überstunden 70 Prozent, die erwartete Höflichkeit gegenüber der ständig nörgelnden Mitarbeiterin nur 20 Prozent. Haben Sie alle formellen und informellen Regeln bewertet, dann denken Sie sich eine altmodische Waage mit Waagschalen. Die eine Seite beschweren Sie mit den Prozenten des »love it«, die andere mit denen des »leave it«. Welche Seite wiegt schwerer? Wenn die negative Seite schwerer wiegt, ist

schwerer? Wenn die negative Seite schwerer wiegt, ist klar, dass Sie sich tatsächlich bald mit »leave it« oder, falls möglich, mit »change it« beschäftigen sollten. Überwiegt jedoch die Waagschale des Positiven zu mehr als drei Viertel, dann dürfte das »love it« der angemessene Umgang mit dem Negativen sein. Ein »change it« des Unangenehmen ist zwar nicht ausgeschlossen, doch der Erfüllung Ihres Commitments sollte nichts im Wege stehen. Es sei denn, Sie gehören zu den Menschen, die ihr Leben mit Vorliebe den nicht perfekten 21 Prozent widmen.

1. Mit Unterzeichnung des Arbeitsvertrags haben Sie Ihr Wort gegeben, sich an die bestehenden Regeln des Unternehmens zu halten. Wie sich herausstellt, bejahen Sie das meiste, doch einiges missfällt Ihnen. Sagen wir, das Spielfeld Job empfinden Sie zu 79 Prozent als stimmig, die restlichen 21 Prozent passen Ihnen nicht. Diese 21 Prozent sind der Teil, den Sie nicht wollen, den Sie aber als gegeben akzeptieren sollten. Denn auch darauf haben Sie Ihr Wort gegeben.

2. Nun gibt es Menschen, die wollen als Gegenleistung für ihr Wort zu 100 Prozent ein angenehmes Leben. Sie akzeptieren nicht, dass das Leben nicht nur ein Zuckerschlecken ist. Sie konzentrieren sich unablässig auf die 21 Prozent, und verdrießlich wie sie sind, können sie die 79 Prozent nie genießen. Ein »Love it« des Spiels kommt für sie nicht in Betracht.

3. Diese ewig Unzufriedenen versuchen zu verändern, wo es nichts zu verändern gibt. Sie verlassen das Spielfeld und geraten prompt wieder auf ein Spielfeld, auf dem es die leidigen 21 Prozent gibt. Sie können tun, was sie wollen, immer wieder begehnen sie den 21 Prozent.

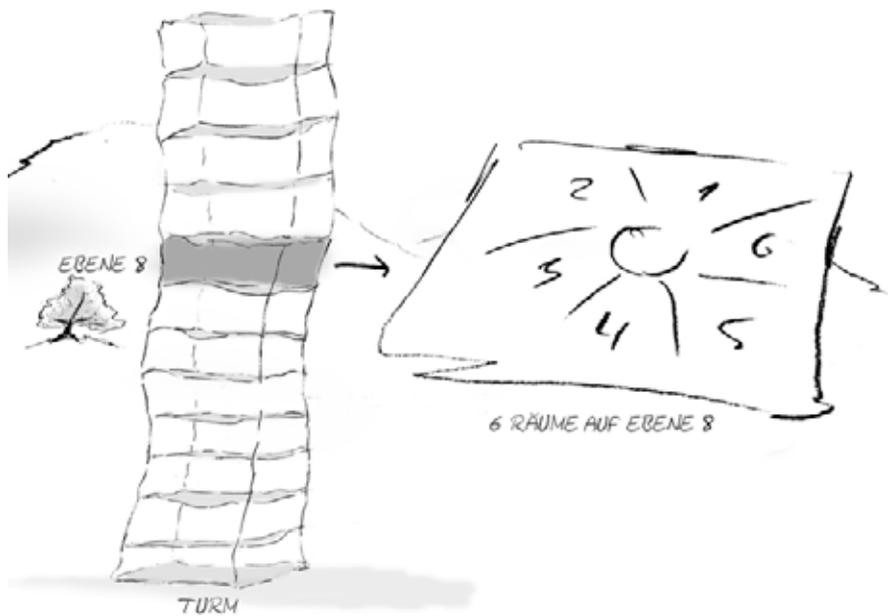
4. Natürlich gelten fast überall ein paar Regeln, die völlig unsinnig erscheinen. Doch das Leben ist eben niemals zu 100 Prozent perfekt,

und womöglich sind diese unsinnigen Regeln einfach unveränderbarer Teil des 79/21-Gesetzes.

5. Eliten bejahen das Spiel des Lebens aus ganzem Herzen. Sie akzeptieren die 21 Prozent als die Würze des Lebens, die ihrer Entwicklung, ihrem Weiterkommen dient. Commitment ist für sie ein bedeutender Pfeiler des Miteinanders, der von dem Leitsatz »Love it, leave it, change it« gekrönt wird. So beherrschen sie die Kunst, das Gesetz der 79/21 in 100 Prozent Begeisterung für das Leben zu transformieren.

8. Ebene - Vitalität

- 8.1 Essen
- 8.2 Atmen
- 8.3 Sinne
- 8.4 Bewegen
- 8.5 Meditieren
- 8.6 Fasten





Versuchen Sie es: Wenn nach dem Mittagessen eine wichtige Konferenz ansteht oder wenn Sie danach eine wichtige Aufgabe erledigen wollen, dann verzichten Sie entweder auf das Fleisch oder auf die Kartoffeln. Essen Sie statt dessen einen knackigen Salat oder frisch gedünstetes Gemüse. Die Verdauungsarbeit des Magens ist nach dieser Mahlzeit wesentlich weniger anstrengend und braucht weniger Zeit. Körper und Geist werden also schneller mit neuer Energie versorgt. Wenn Sie feststellen, dass es tatsächlich funktioniert, dann probieren Sie doch einfach aus, welche Zusammenstellung der Nahrungsmittel für Sie ebenso bekömmlich wie schmackhaft ist.

1. Essen dient neben dem Genuss natürlich auch der Aufnahme neuer Energie. Doch Sie kennen das: Nach einem reichhaltigen, schmackhaften Mahl fühlen Sie sich nicht Energie geladen, sondern schlapp und müde. Geist und Körper dümpeln träge vor sich hin. Kein Wunder: Das Schnitzel in üppiger Sauce, die Kartoffeln, das Rahmgemüse und der Vanillepudding wollen erst einmal verdaut werden. Das braucht etliche Stunden und verbraucht mehr Energie als jede andere Tätigkeit unseres Körpers.

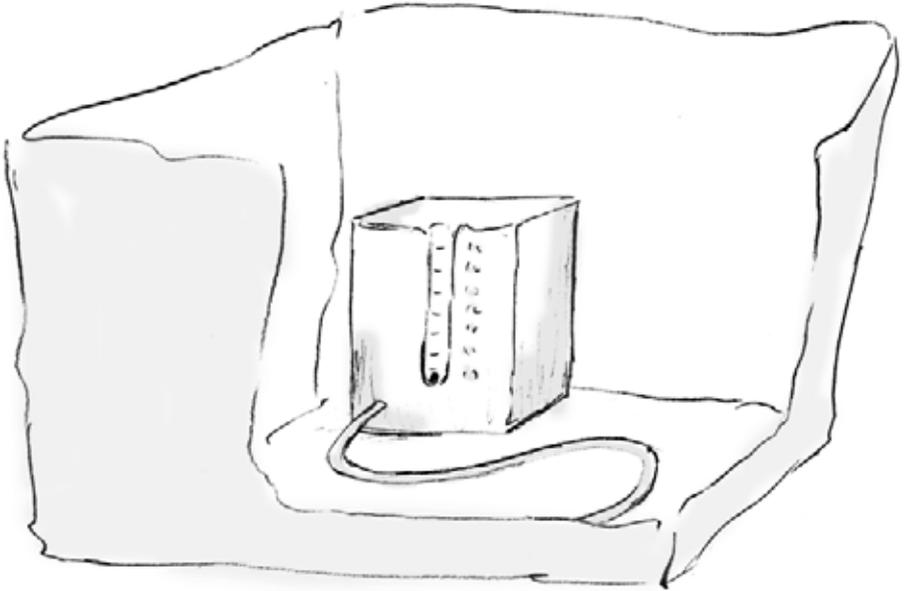
2. Würden wir die richtigen Nahrungsmittel miteinander kombinieren, ließe sich die Müdigkeitsphase nach einem sättigenden Mahl reduzieren wenn nicht sogar vermeiden. Eine gute Kombination sind nicht konzentrierte mit nur einem konzentrierten Nahrungsmittel. Fleisch, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Käse oder Brot sind konzentrierte Nahrungsmittel. Als konzentriert werden sie bezeichnet, weil ihnen bei der Zubereitung Wasser entzogen wurde. Obst, Salate und Gemüse zählen zu den nicht konzentrierten. Beim Gemüse ist dabei zu beachten, dass es schonend zubereitet wird, um ihm so wenig Wasser wie möglich zu entziehen.

3. Der menschliche Organismus ist nicht dafür geschaffen, mehr als zwei konzentrierte Nahrungsmittel gleichzeitig zu verdauen. Besonders fatal ist es, wenn Fleisch gleichzeitig mit einem anderen konzentrierten Nahrungsmittel in den Magen gelangt. Wurde zum Beispiel Fleisch gleichzeitig mit Kartoffeln verzehrt, braucht das Fleisch Säure zur Verdauung, die Kartoffeln dagegen brauchen eine basische Lösung. Erinnern Sie sich: Säure und Base neutralisieren sich. Weder das Eiweiß des Fleisches noch die Stärke der Kartoffel können also richtig aufgeschlossen und verdaut werden. Der Magen wird stundenlang extrem beansprucht und kann doch keine richtig verarbeitete Nahrung an die Verdauungsorgane weiterleiten.

4. Obst sollte immer nur dann gegessen werden, wenn der Magen keine Reste konzentrierter Nahrungsmittel mehr enthält. Denn in

Verbindung mit den entsprechenden Verdauungssäften würde sich Obst zersetzen, faulen, gären und in unbedenkliche Säure verwandeln.

Atmen



Schenken Sie Ihrem Atem für einige Minuten Ihre ganze Aufmerksamkeit, aber bleiben Sie in Ihrem natürlichen Atemrhythmus. Atmen Sie nur in den Brustkorb oder auch in den Bauchraum? Heben sich die Schultern beim Einatmen? Atmen Sie gleich lang ein und aus; atmen Sie flach oder tief? Stellen Sie fest, dass nur ein Teil Ihres Körpers an der Atmung teilnimmt, und fühlen Sie, dass die Atmung Sie weder entspannt noch Energie auflädt, dann beschäftigen Sie sich eingehend mit diesem Thema. Es gibt Atemschulen und genügend Literatur, die Ihnen wunderbare Übungen zur Verbesserung Ihrer Atmung bieten.

1. Die Atmung ist ein Vorgang, der ganz mechanisch funktioniert, ohne dass wir uns darum kümmern müssen. Doch auch wenn die Atmung ein ganz natürlicher Vorgang ist, ist es nicht natürlich, richtig zu atmen. Die Befindlichkeit des Menschen bestimmt, wie er atmet. Beobachten Sie, wie Menschen atmen, die hektisch durch den Alltag eilen, die Angst haben, traurig sind. Ihre Atmung ist anders als bei denen, die gerade positive Gefühle wie Glück, Freude, Zufriedenheit erleben. Die Atmung ist immer ein Seismograph des körperlichen, geistigen und seelischen Zustands.

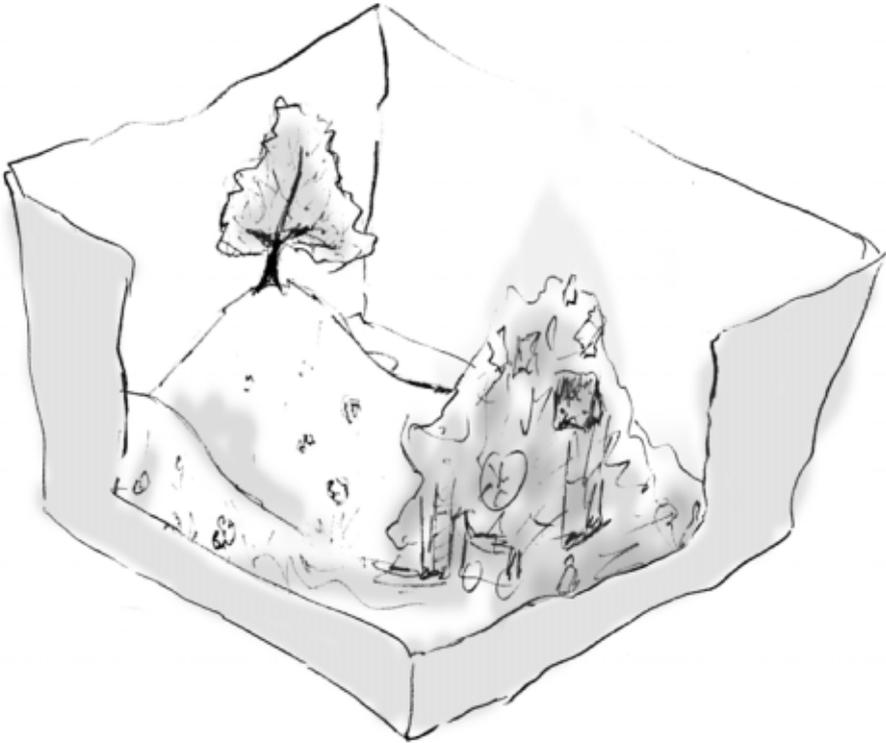
2. Aber mit der richtigen Atmung können wir auch ganz bewusst unangenehme Zustände auflösen. Stress können wir ganz bewusst »wegatmen«. Wenn quälende Sorgen und Ängste beinahe den Atem nehmen, können wir sie durch die Atmung willentlich mildern. Wenn nach langer Schreibtischarbeit die Schultern schmerzen, können wir in unserer Vorstellung den Atem in die Verspannungen fließen lassen, und sie beginnen sich aufzulösen. Wenn Körper, Geist und Seele ermüden, kann der Atem neue Vitalität wecken.

3. Richtiges Atmen versorgt uns mit ausreichend Sauerstoff, damit die Funktion der körpereigenen Abwehr, die Arbeit des Herzens und eine gesunde Lebendigkeit der Körper- und Gehirnzellen gewährleistet ist.

4. Doch vielfach ist die Atmung Spiegel unserer allgemeinen Lebensbefindlichkeit geworden. Wer ständig »unter Strom steht«, Angst vor dem Leben hat oder verdrängte Aggressionen mit sich herumträgt, der atmet auch dann nur in den Brustraum, flach oder unrhythmisch, wenn er seine aktuelle Situation als normal und entspannt empfindet.

5. Richtiges Atmen ist Entspannung pur. Bei der Einatmung strömt die Luft durch die Nase in den Bauchraum, hebt die Bauchdecke, das Zwerchfell und den Brustkorb. Beim Ausatmen senken sie sich wieder, und die verbrauchte Luft entweicht. Haben Sie schon einmal

eine schlafende Katze oder einen Hund beobachtet, dann wissen Sie, wie richtiges Atmen funktioniert. Es ist ein fließender, rhythmischer Prozess, in den der ganze Körper einbezogen ist.



Ihre Sinne wollen verwöhnt werden, damit sie zum Erhalt Ihrer Vitalität beitragen können. Sicher sind die bevorzugten Sinneswahrnehmungen immer abhängig von Ihrem aktuellen Gefühlszustand. Aber ganz bestimmt folgt jeder der fünf Sinne einem zentralen Prinzip, mit dem er sich wohl fühlt. Erstellen Sie eine Liste, in der Sie für jeden Sinn eintragen, was für ihn angenehm und beflügelnd wirkt und was ihn negativ beeinträchtigt. Daraus formulieren Sie die erforderlichen Veränderungen, und dann geht es an die Umsetzung!

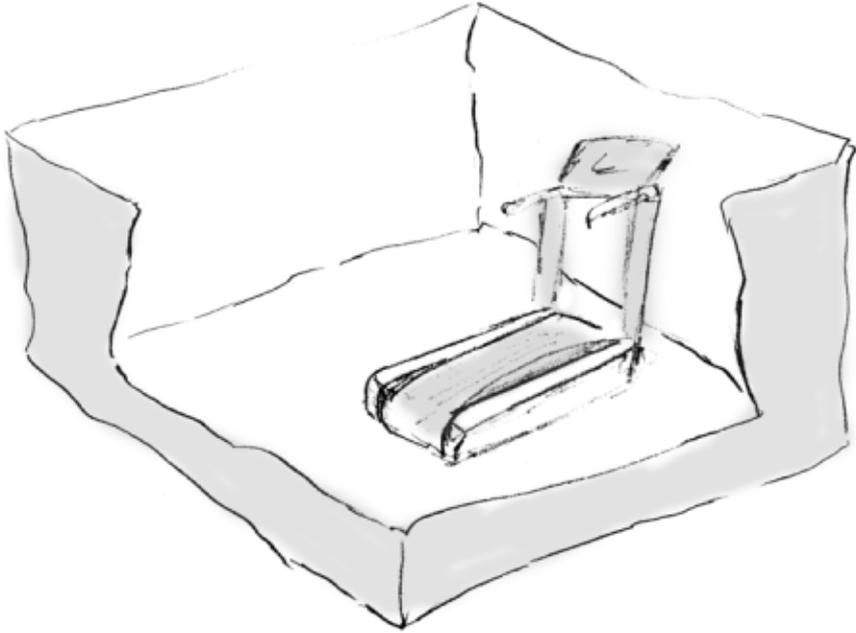
1. Wenn es um die Vitalität des Menschen geht, sind die Sinne wesentlich daran beteiligt. Für viele Menschen ist das Sehen der vorrangigste Sinneskanal. Da liegt es doch nahe, die tägliche Umgebung so angenehm wie möglich für die Augen zu gestalten. Erfreut es Sie, wenn Sie Ihre Wohnung betreten? Genießen Sie den Anblick der Einrichtung und der Accessoires? Ihre Wohnung sollte eine Kraftquelle sein; und es ist keine Frage des Geldes, um sich dort wohl fühlen zu können. Es ist nur eine Frage der Phantasie und Kreativität, und natürlich der Aufmerksamkeit, die Sie Ihrem Zuhause schenken.

2. Was müssen die Ohren im Laufe des Tages ertragen! Straßenlärm, Telefonate, Stimmengewirr. Ein Chaos von Geräuschen, das in sie eindringt. Und weil das Hören das Befinden des Menschen beeinflusst, braucht es so oft wie möglich Streicheleinheiten. Abhängig von der jeweiligen Stimmung kann das eine schöne Musik sein, das Zwitschern der Vögel im Park oder die Stille in einer Kirche.

3. Wo wir auch sind, wir riechen etwas. Wenn wir den Geruch nicht mögen, atmen wir flach und halten uns womöglich noch die Nase zu. Mögen wir ihn, atmen wir tief ein und steigern damit die Energieaufnahme. Nun kann nicht jeder im Wald, am Meer oder in den Bergen wohnen und die angenehmen Gerüche der Natur aufnehmen. Doch ein gut gelüfteter Raum, der Duft frischer Blumen, einer Bienenwachskerze oder einer Aromalampe ist Balsam für die Seele.

4. Wann hat Ihr Geschmackssinn das letzte Mal gejubelt? Nicht weil Trüffel und Kaviar serviert wurden, sondern weil ihm Aufmerksamkeit geschenkt wurde und er den Geschmack einer Erdbeere, einer frischen Scheibe Brot, eines Apfels erkunden durfte. Das Schmecken kann eine Lust sein.

5. Ob Holz, Stahl Stein oder Ton, Samt, Seide oder Leder - wie bei allen Sinnen ist auch das, was wir gerne fühlen, abhängig vom persönlichen Geschmack. Wie fühlen Sie sich in der Kleidung, die Sie gerade tragen? Schmeicheln Sie der Hand, wenn Sie darüber gleiten? Der Mensch ist ein fühlendes Wesen, deshalb sollte auch Ihr Tastsinn Angenehmes wahrnehmen, wenn er Dinge berührt.



Gehören Sie zu den Menschen, die keine Zeit für Bewegung haben? Dann integrieren Sie Bewegung doch einfach in Ihren Tagesablauf: Morgens vor dem Aufstehen recken und strecken, dann in leichtem Trab eine Runde durch die Wohnung, bevor Sie ins Badezimmer gehen. Benutzen Sie Treppen statt Aufzüge oder Rolltreppen. Verzichten Sie auf das Auto und gehen Sie zu Fuß, wenn der Weg nur zehn Minuten dauert. Die Parkplatzsuche braucht sicher ebenso lange. Und jede Stunde aufstehen, das Fenster öffnen und dehnen, recken, strecken, beugen. Oder laufen Sie auf der Stelle. Fernsehen können Sie auch auf dem Laufband oder dem Heimtrainer! Und wenn nach einem Tag die Muskeln schmerzen, dann brauchen Sie keine Massage. Sie werden die positiven Veränderungen bald fest-

stellen. Machen Sie einfach weiter, bleiben Sie in der Bewegung. Von Tag zu Tag werden Sie zunehmend feststellen, dass Bewegung Spaß machen kann und positive Veränderungen mit sich bringt.

1. Bewegung hält jung. Bewegung vertieft die Atmung, die Körperzellen erhalten mehr Sauerstoff, Herz und Kreislauf werden gestärkt, die Durchblutung der Muskeln und der Haut wird angeregt. Bewegung unterstützt die Geschmeidigkeit von Sehnen und Gelenken, verbessert die Körperhaltung, hilft beim Stressabbau.

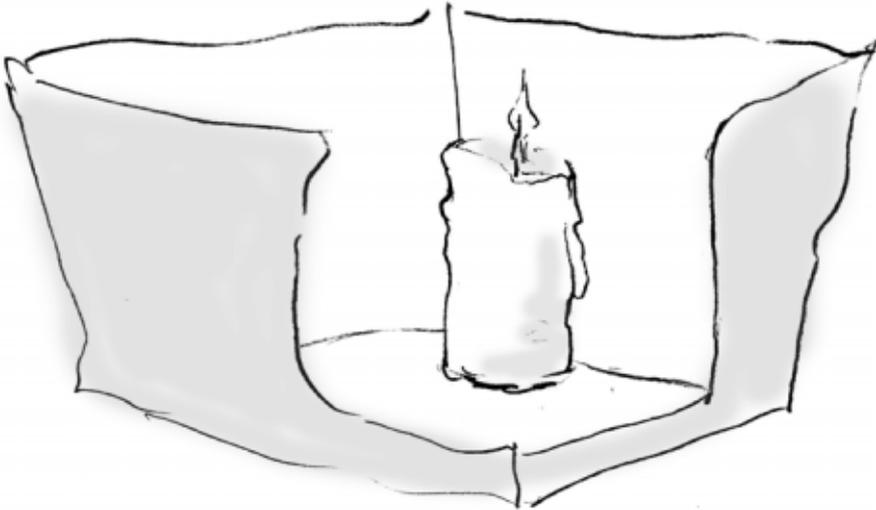
2. Bewegung ist gut, das wissen wir alle. Trotzdem ziehen manche es vor, den Verdauungsapparat mit Pillen in Gang zu halten, dem Übergewicht mit Diäten zu Leibe zu rücken, die Verspannungen mit Massagen aufzulösen.

3. Um in Bewegung zu bleiben, braucht es weder den Tennisverein noch den Fitnessclub. Es gibt leicht verständliche Anleitungen für die Gymnastikstunde zu Hause, es gibt Laufbänder, Heimtrainer, und vielleicht ist das Schwimmbad nur wenige Minuten entfernt. Wer das alles nicht mag, für den ist vielleicht Yoga, T'ai Chi oder Qi Gong das Richtige. Die Vielfalt der Möglichkeiten bietet für jeden Geschmack etwas Geeignetes.

4. C. G. Jungs Synchronizitätsprinzip besagt die Gleichzeitigkeit von oben und unten, innen wie außen oder seelisch wie körperlich. Man kann also immer von einem auf das andere schließen. Fügen wir dem noch das Geistige hinzu, dann besagt dieses Synchronizitätsprinzip, das ein unbewegter Körper mit einer unbewegten Seele und einem unbewegten Geist einhergeht. Sollten Sie zu den Zeitgenossen gehören, denen körperliche Bewegung ein Greuel ist, dann schreien Sie bitte nicht auf. Beobachten Sie Ihre Mitmenschen und beurteilen Sie dann, ob dieses Prinzip wahr ist.

5. Strahlende Augen, einen beweglichen Körper, einen wachen Geist, eine balancierte Seele, also Vitalität rundum, finden Sie nur bei denen, die sich nicht nur um geistige Beweglichkeit bemühen, sondern Geist, Seele und Körper gleichermaßen in Bewegung halten.

Meditieren



Stellen Sie vor sich auf den Tisch eine brennende Kerze. Setzen Sie sich bequem hin und schauen Sie auf die Kerze. Versuchen Sie fünf Minuten lang, nur die Kerze wahrzunehmen. Einfach nur wahrnehmen, nicht bewerten, nicht beurteilen, nicht interpretieren. Aufkommende Gedanken oder Erinnerungen werden ebenfalls nur wahrgenommen - mehr nicht. Schenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit der Kerze. Es gibt in diesen drei Minuten nichts Wichtigeres als das vorbehaltlose, absichtslose Wahrnehmen der Kerze.

1. Meditation ist keine Methode, die einem Ziel dient. Meditation ist ein tiefes Verstehen, das weit über unser logisches und rationales Verstehen hinausgeht. Doch um dorthin zu gelangen, brauchen wir Methoden. Und davon gibt es reichlich: Meditationsurlaub auf Bali, Rückzug in ein buddhistisches Kloster, jeden Abend eine halbe

Stunde schweigsam und im Lotussitz auf dem Fußboden ausharren. Sie können aber auch im täglichen Tun Meditation erfahren.

2. Meditation ist ein Nachsinnen, Besinnen, Verweilen, frei von jeder Erwartung. Ihre ganze Aufmerksamkeit gilt dem, was Sie gerade tun. Sie fragen nicht nach dem Warum und Wozu, Sie sind eins mit dem, was ist. Das sind Sie zwar immer, doch in der Meditation erfahren Sie dieses Einssein.

3. Sie können meditieren, während Sie das Unkraut jäten, den Salat zubereiten oder sich eine Tasse Tee einschenken. Richten Sie Ihre Achtsamkeit nur auf das, was Sie tun. Meditieren Sie das, was Sie tun, und Sie werden es völlig anders erleben und empfinden.

4. Meditation heißt, ganz im aktuellen Augenblick zu sein. Jeder Gedanke, jeder äußerer Eindruck wird nur wahrgenommen, gewissermaßen nur von außen betrachtet, aber er wird nicht bewertet. Denn eine Bewertung würde die Erfahrungen und Informationen der Vergangenheit und die Erwartungen für die Zukunft einbeziehen. Das aber tun wir schon oft genug, und dabei verpassen wir die Augenblicke der Gegenwart. Sogar wenn wir gewillt sind, uns ganz auf eine Sache zu konzentrieren, lassen wir uns von allen möglichen Gedanken ablenken und bleiben bei irgendeinem hängen, der nichts mit dem Jetzt zu tun hat.

5. Meditation reinigt den Geist und die Seele. Es ist eine urteilslose, wertfreie innere Sammlung, unbeeinflusst von Gewohnheiten und Alltäglichkeiten. Die Schulung der Aufmerksamkeit und die Versenkung in den Augenblick lässt Zusammenhänge wahrnehmen, die sich dem Begreifen bisher entzogen haben. Meditation befreit das Denken und Fühlen von überflüssigem der gar schädlichem Ballast. Und durch diese Befreiung vermehrt sich das Potential der Vitalität.

Fasten



Vielleicht ist das Fasten für Sie eine bisher unbekannte Sache. Doch versuchen Sie, einen Tag lang nur so viel Nahrung wie unbedingt nötig zu sich nehmen. So viel wie nötig heißt nicht, dass Sie sich satt fühlen, sondern dass Sie kein Hungergefühl verspüren. Achten Sie darauf, dass das, was Sie essen, gesund und wenig belastend ist. Essen Sie bewusst und kauen Sie bedächtig. Sie werden feststellen, dass Sie sich fit und frisch fühlen, obwohl oder besser: gerade weil Sie weit weniger zu sich genommen haben als üblicherweise. Je öfter Sie einen solchen Tag in Ihr Leben integrieren, umso besser erkennen Sie, dass auch Ihr Körper dankbar reagiert, wenn er entspannen kann. Ihrer Vitalität ist es zudem zuträglich.

1. Jeder weiß, dass nach Stress, Hektik und körperlichen Belastungen eine Phase der Ruhe und Erholung notwendig ist. Und so genießen

wir den Feierabend als eine Zeit der Entspannung, wir relaxen nach schweißtreibenden sportlichen Aktivitäten und wir freuen uns auf den Urlaub als Erholung vom Alltag.

2. Nur bei der Nahrungsaufnahme gönnen wir unserem Organismus nur wenig Erholungspausen. Im Gegenteil, oft ist das, was wir als Entspannung bezeichnen, verbunden mit essen und trinken.

3. Die normalen Essgewohnheiten belasten den Körper und all seine Funktionen. Selbst eine bewusste, gesunde Ernährung fordert den Körper und verbraucht eine Menge der Energie, die durch die Nahrung zugeführt wurde. Wenn wir uns vorstellen, welche Arbeit der Körper durch die Nahrungsaufnahme und Verdauung zu leisten hat, wenn wir uns weiterhin vorstellen, dass fast mit jedem Essen dem Körper neue Schadstoffe zugeführt werden - wen wundert es da noch, dass wir uns so oft schlapp und müde fühlen.

4. Das Fasten hatte in vielen Kulturen immer schon eine wichtige Funktion, nicht nur unter spirituellen, sondern auch unter medizinischen Gesichtspunkten. Auch heute nutzen viele Menschen das Fasten für eine Regeneration von Körper, Geist und Seele.

5. Je nach Art des Fastens wird weitgehend oder völlig auf feste Nahrung verzichtet. Fasten ist dem Hungern aber nicht gleichzusetzen. Denn Fasten ist ein ganz bewusster Prozess mit dem Ziel, dem Körper Gutes zu tun. Und - entgegen der landläufigen Annahme - dient das Fasten nicht dem Abnehmen, sondern der Selbstregulation des Körpers und somit der Stabilisierung der Gesundheit.

6. Die Wirkung des Fastens beruht darauf, dass im Körper angesammeltes Überflüssiges zur Energiegewinnung abgebaut wird. Die Folge ist eine innere Reinigung, Entschlackung und Entgiftung. Der Verdauungsapparat wird geschont und da er während des Fastens kaum Energie verbraucht, steht diese dem Körper für andere Organe

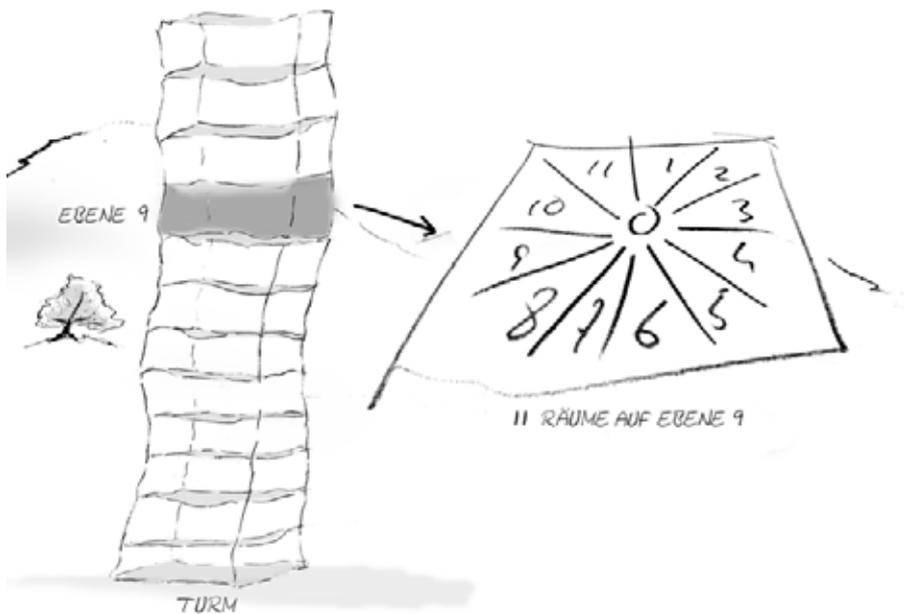
und Gewebe zur Verfügung. Die Folge ist eine Steigerung der geistigen Aktivität, ein vermindertes Schlafbedürfnis und nach Meinung der Fastenärzte die Ausheilung chronischer Störungen.

7. Durch das Fasten werden die körpereigenen Reaktionen wieder reguliert, das körperliche Netzwerk der Hormone, Nervenimpulse und Botenstoffe wird neu geordnet. Verbunden ist damit eine Schulung der Sinne. Viele Menschen berichten, dass das Fasten die sinnliche Wahrnehmung sensibilisiert, und damit ist auch eine Gesundung der Instinkte verbunden, die uns zur Nahrungsaufnahme veranlassen.

8. Die Methoden und Möglichkeiten des Fastens sind verschieden und vielfältig. Jeder, dem die Vitalität von Körper, Geist und Seele am Herzen liegt, kann darunter das für ihn Richtige finden. Wenn es auch Menschen gibt, denen das Fasten aus gesundheitlichen Gründen abgeraten wird, so gilt für andere grundsätzlich doch, dass regelmäßiges Fasten zu einer enormen Steigerung der Vitalität führt.

9. Ebene - Energie

- 9.1 Allgemeine Heilkunde
- 9.2 Ressource-Strategie
- 9.3 Moment of Excellence
- 9.4 Mind Tracking
- 9.5 Power Snap
- 9.6 Der große Unsichtbare
- 9.7 Stars and Stripes
- 9.8 Donald Duck
- 9.9 Separator
- 9.10 Fotokamera
- 9.11 Switch Technik





Ihr Stimmungsbarometer ist im Minusbereich? Versuchen Sie dies: Stellen Sie sich hin. Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Arme sind weit zur Seite gestreckt, die Handinnenflächen weisen nach oben. Nun noch Kinn hoch und Brust raus. Stehen Sie kraftvoll und lächeln Sie. Nach einer Minute fühlen Sie sich automatisch besser.

1. Der Mensch will möglichst oft ein möglichst hohes Maß an Wohlfühl empfinden. Bewusst oder auch unbewusst ist er bereit, einiges dafür zu tun.

2. Manche greifen zur Zigarette, andere bevorzugen Alkohol, um sich einer entmutigenden, deprimierenden oder angespannten Stimmung zu entziehen. Auch die Flucht in die heile Welt der Medien-Unterhaltung gehört hier dazu. Beliebte Mittel zur Hebung der Gemütslage sind natürlich auch diverse Rauschgifte und Pharmazeutika.

3. Entscheidender Nachteil dieser und ähnlicher Stimmungsaufheller ist, dass ihre Wirkung über kurz oder lang verfliegt. Die Stimmung landet wieder im Minusbereich, und es bedarf einer weiteren Portion dieser Mittel, um erneut ins Plus zu gelangen.

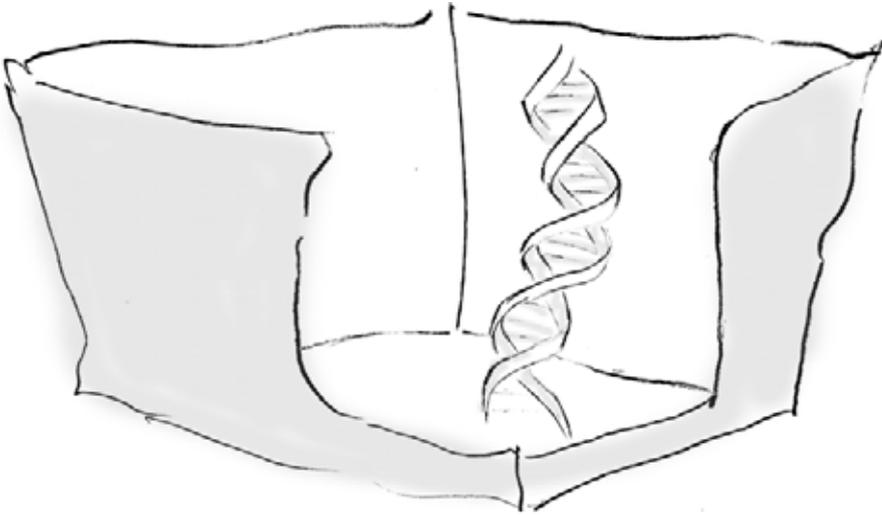
4. Manche Menschen kommen jedoch ganz ohne derartige Hilfsmittel aus. Auch sie sind manchmal entmutigt, deprimiert oder frustriert. Doch sie wissen, dass ihnen jederzeit, an jedem Ort und ohne große Vorbereitungen etwas ganz Wunderbares zur Verfügung steht. Es ist vollkommen unschädlich für Körper, Geist und Seele. Und es schenkt im Handumdrehen gute Laune und eine Riesenportion Energie!

5. Bei diesem Mittel handelt es sich um nichts anders als um den bewussten Umgang mit dem Körper. Bestimmte Körperhaltungen und Muskelbewegungen lösen automatisch positive Gefühle aus. Wer nun noch seine Imaginationskraft einsetzt und sich beispielsweise vorstellt, auf einem Trampolin zu hüpfen, verstärkt die Wirkung.

6. Dem menschlichen Gehirn ist es vollkommen gleichgültig, ob es willkürlich ausgelöste oder unwillkürliche Reize empfängt. Lächelt der Mensch, nimmt er eine kraftvolle Körperhaltung ein und fließt sein Atem ruhig ein und aus, löst das im Gehirn chemische Reaktionen aus, die ein positives Gefühl vermitteln.

7. Wer dieses Wissen bewusst anwendet, zum Beispiel bei unangenehmen Meetings oder einer lästigen Privateinladung, wird sofort in

eine weitaus bessere Stimmung versetzt. Das spiegelt sich natürlich in seiner Ausstrahlung wider. Entsprechend ist das Feedback, und das hat wiederum Rückwirkungen auf das eigene Erleben und Empfinden.



Stellen Sie sich so hin, als wären Sie schlecht gelaunt. Das sieht vielleicht so aus: Die Schultern sind hochgezogen, der Mund zusammengepresst, die Arme vor der Brust eng verschränkt. Üben Sie ruhig ein wenig, bis Sie sich wirklich missgestimmt fühlen. Bleiben Sie eine Weile so stehen. Dann verändern Sie Ihre Haltung so, wie Sie meinen, dass sie Ihrem persönlichen Ausdruck einer absolut guten Stimmung entspricht. Versuchen Sie durch kleine Veränderungen eine noch bessere Stimmung zu erlangen.

1. Ob Traurigkeit, Wut oder Stress, jeder Mensch hat eine ganz eigene Körpersprache, die diese und andere Empfindungen dokumentiert. Ebenso hat natürlich auch jeder eine individuelle Körperhaltung, Gestik und Mimik, die aussagt, dass es ihm gut geht, dass er sich wohl und selbstsicher fühlt.

2. Ein lustiges Ereignis ruft höchst unterschiedliche Ausdrucksformen hervor. Das weiß jeder, der Menschen aufmerksam beobachtet: Der eine klatscht vor Freude in die Hände, ein anderer schlägt sich vor Vergnügen auf die Schenkel und ein Dritter prustet los und hält sich dabei die Hand vor den Mund. Für das Empfinden einer Situation gibt es so viele körperliche Ausdrucksformen wie es Menschen gibt.

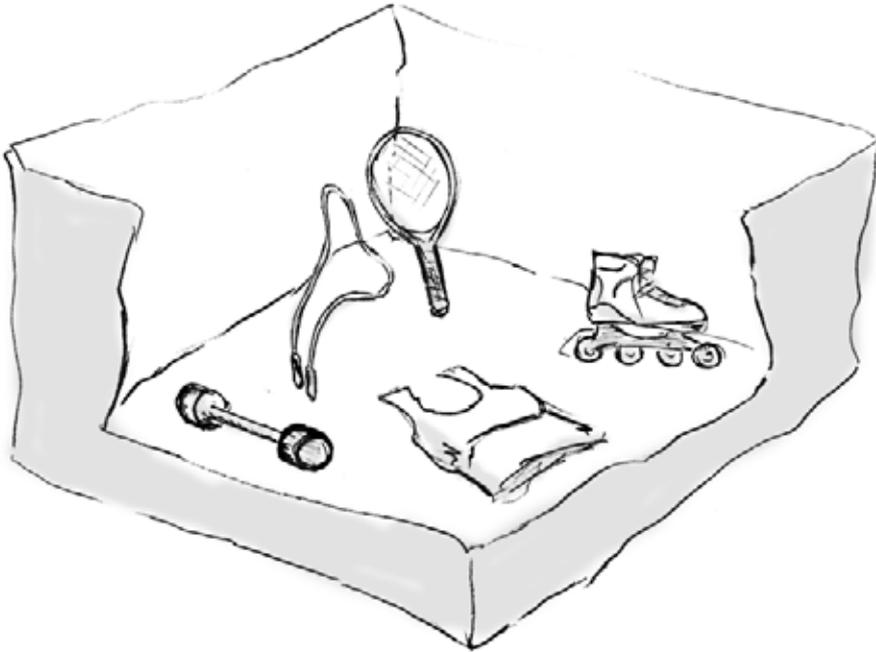
3. Ein Mensch kann die Körpersprache, die seine fröhliche und gut gelaunte Stimmung kennzeichnet, bewusst einsetzen, um aus einer negativen Stimmung in einen energiegeladenen Zustand zu kommen.

4. Voraussetzung dafür ist, sich selbst aufmerksam zu beobachten und den Ausdruck des Körpers bei negativen und positiven Empfindungen so gut kennen zu lernen, dass allein durch die Veränderung der Körperhaltung eine negative Stimmung in eine positive verändert werden kann.

5. Äußerst sinnvoll ist es, neben der Körpersprache auch die Kraft der Gedanken und der Imagination zu nutzen. Denn das Festhalten von belastenden Gedanken macht natürlich sofort jeden positiven Stimmungsausdruck zunichte. Das Denken an eine schöne Begebenheit, das innere Hören einer geliebten Musik oder das Visualisieren einer wundervollen Landschaft bringen Körper und Gedanken auf eine Wellenlänge. Wo es möglich ist, können ein paar alberne Grimassen, einige Tanzschritte oder ein Luftsprung zusätzliche Unterstützung sein.

6. Wenn der Körper und die Gedanken gemeinsam die richtigen Signale an das Gehirn geben, ist es jederzeit möglich, in einen kraftvollen Wohlfühlzustand zu kommen und selbst in unangenehmen oder bedrückenden Situationen nützliche und stärkende Ressourcen freizusetzen.

Moment of Excellence



Bitten Sie einen vertrauenswürdigen Freund um seine Hilfe. Erinnern Sie sich an drei Begebenheiten, in denen Sie sich absolut wohl gefühlt haben. Ihr Freund braucht nicht zu wissen, worum es sich dabei handelt. Er hat nur die Aufgabe, Sie und Ihre Körpersprache genau zu beobachten. Gedanklich versetzen Sie sich nun nacheinander intensiv in jede dieser drei Situationen. Geben Sie dem Freund ein Zeichen, wenn Sie die Situation wechseln. Danach wählen Sie die aus, die Sie soeben als die schönste empfunden haben. Wenn Sie nicht sicher sind, kann Ihr Freund Ihnen helfen, denn er hat Sie aufmerksam beobachtet. Nun schließen Sie die Augen und überlassen Ihrem Freund die Führung. Mit Fragen und Anweisungen fordert er Sie auf, immer tiefer in die Situation einzutauchen. Beispiele: »Geh

mit Deiner Vorstellung in den Moment dieser Situationen, der für Dich am schönsten war.«, »Wie war dabei deine Körperhaltung?«, »Was konntest du sehen, fühlen, riechen, hören, schmecken?«, »Welche Kleidung trugst du?« Nach jeder Frage oder Anweisung lässt er Ihnen genügend Zeit, um Ihr damaliges Empfinden neu zu erleben. Wenn er sich absolut sicher ist, dass Sie mit Ihrer Vorstellung ganz in den schönsten Moment eingetaucht sind, bittet er Sie, dafür ein treffendes Wort zu finden. Lassen Sie sich ruhig Zeit dafür. Wenn Sie ein Wort gefunden haben, öffnen Sie die Augen und kehren in die Gegenwart zurück. Mit Unterstützung Ihres Freundes erarbeiten Sie nun bewusst die Körperhaltung, die Gestik und Mimik, die Sie beim Nachempfinden des schönsten Moments gezeigt haben. Versuchen Sie durch kleine Veränderungen ihr Gefühl weiter zu vertiefen, bis es ganz dem gleicht, das Sie in Ihrem »Moment of Excellence« gefühlt haben. Aus dieser Körperhaltung filtern Sie nun eine kleine, möglichst unauffällige Bewegung heraus, die so stark mit Ihrem »Moment of Excellence« verbunden ist, dass sie ausreicht, um Sie umgehend in einen kraftvollen Zustand zu versetzen. Wenn Sie sicher sind, das Richtige herausgefunden zu haben, denken Sie an eine kommende negative Situation und versetzen Sie sich in die damit verbundenen unangenehmen Gefühle. Dann machen Sie die Bewegung und denken dabei an das gefundene Wort. Wenn Sie jetzt wieder all Ihre Kraftressourcen spüren, haben Sie Ihren »Moment of Excellence« gefunden.

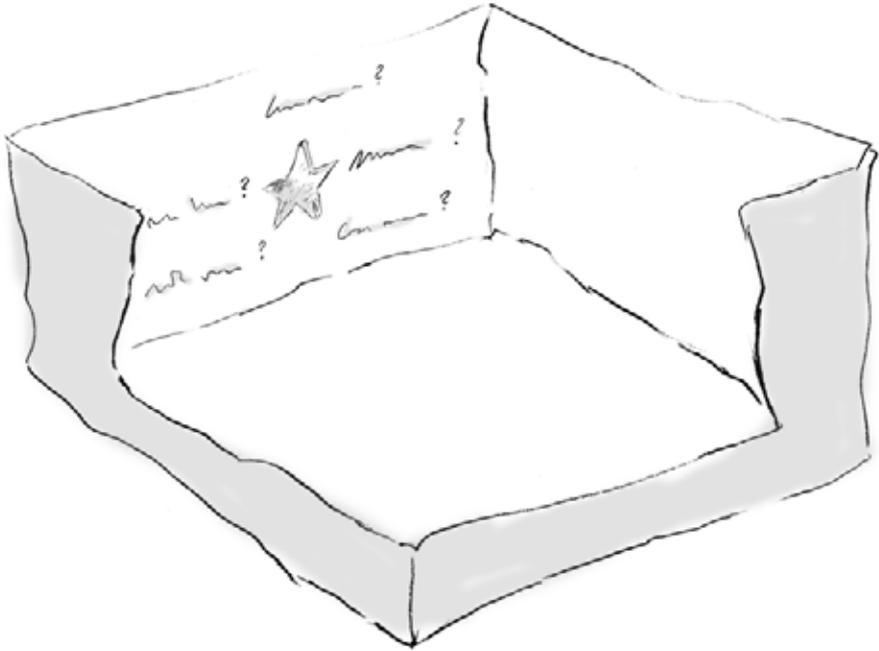
1. Der Körper, die Gedanken und das Vorstellungsvermögen sind ganz ausgezeichnete Instrumente, um in kurzer Zeit die Waagschale der Gefühle vom Minus ins Plus zu bringen. Doch diese kurze Zeit ist manchmal nicht kurz genug.

2. Es gibt immer wieder Situationen, die Sie von jetzt auf gleich völlig aus der Fassung bringen, sei es eine unerwartete Bemerkung, eine

überraschende Frage oder eine plötzliche Verhaltensänderung des Gegenübers. Da ist es oft wichtig, blitzschnell wieder einen ressourcervollen Zustand zu erreichen, um richtig und angebracht reagieren zu können.

3. Für solche Situationen gibt es den »Moment of Excellence«. Dieser Moment ist die Komprimierung einer kraftvollen Körperhaltung, positiver Gedanken und einer angenehmen Vorstellung, die auf eine kleine, für andere fast nicht wahrnehmbare Bewegung reduziert und mit einem treffenden Wort verbunden ist.

Mind Tracking



Schreiben Sie einige Tage lang alle Fragen auf, deren Antworten Ihre Laune trübt. Zum Beispiel: »Warum passiert das immer nur mir?« »Wieso habe ich nie so viel Glück wie andere?« Oder: »Was habe ich denn jetzt schon wieder falsch gemacht?« Sie werden feststellen, manche Fragen tauchen immer wieder auf. Nehmen Sie fünf dieser Fragen und formulieren Sie deren Gegenteil. Statt »Was habe ich denn jetzt schon wieder falsch gemacht?« heißt es: »Was habe ich richtig gemacht?« usw. Nun beantworten Sie die ins Positive umgewandelten Fragestellungen. Bei jeder Antwort stellen Sie sich mit allen Sinnen die Situation vor und die Menschen, die damit zusammenhängen. Achten Sie dabei auf Ihre Gefühle. Wählen Sie anschließend fünf Fragen, bei deren Beantwortung Sie die meiste Kraft und

Freude gefühlt haben. Nun malen Sie einen fünfzackigen Stern auf ein Blatt Papier, und an jede der fünf Spitzen schreiben Sie eine der fünf Fragen. Hängen Sie das Blatt mit dem Stern dort hin, wo Sie es so oft wie möglich im Blick haben.

1. Menschen haben die Angewohnheit, sich selbst den Tag zu verderben, sobald sie aus dem Bett gestiegen sind. Manchen schauen in den Spiegel und fragen sich: »Warum bin ich nicht so attraktiv wie andere?« Sie sitzen am Frühstückstisch und fragen: »Wieso nur habe ich einen so öden Job?« Sie fahren zur Arbeit und fragen: »Was geht denn heute wohl wieder schief?« Solche und ähnliche Fragen sind Ausdruck negativer Überzeugungen und Erwartungen, die ganz sicher bestätigt werden, wenn die Fragen nur oft genug gestellt werden.

2. Der Mensch ist, was er den Tag über denkt. Und Fragen sind die Grundfeste des Denkens. Jeder Gedanke ist die Antwort auf eine unbewusst gestellte Frage. Der Gedanke »Heute wird es ein sonniger Tag« basiert auf der Frage nach dem heutigen Wetter. Der Gedanke »Jetzt muss ich wieder Stunden mit diesem nörgelnden Menschen im Büro sitzen«, hat seinen Ursprung in der Frage: »Welche Unannehmlichkeiten werde ich heute erleben?«

3. Wer seine Energie in die negativen Überzeugungen und in die Erwartung negativer Geschehnisse steckt, dem bleibt keine Kraft, um die angenehmen und schönen Dinge des Lebens zu erkennen.

4. Was ein Mensch denkt, erlebt und empfindet, ist also Folge seiner Fragestellungen. Sie lenken den Blick auf das Erwartete. Negative Fragen beinhalten negative Erwartungen und richten den Blick auf das Negative.

5. Es hat sich daher als richtig erwiesen, Fragen zu stellen, denen eine erfreuliche Antwort folgt. »Welchen netten Menschen begegne ich heute?« oder »Worauf freue ich mich?« gehören in diese Kategorie. Positiv formulierte Fragen entwickeln positive Gedanken. Sie fokussieren den Blick auf das Schöne und Erfreuliche im Leben.

Power Snap



Nehmen Sie sich mindestens eine Stunde Zeit. Machen Sie es sich in einem Raum bequem, in dem Sie sich wohl fühlen und nicht gestört werden. Mit sanfter Musik, angenehmem Licht und vielleicht auch einem duftenden Aromaöl schaffen Sie sich eine Atmosphäre, in der Sie Entspannung finden und den Alltagsstress vergessen. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie völlig begeistert waren, sich kraftvoll und Energie geladen fühlten. In Ihrer Vorstellung begeben Sie sich nun noch einmal ganz in diese Situation. Sie sehen den Ort und die Menschen. Sie hören die Geräusche, vielleicht riechen und schmecken Sie auch etwas. Lassen Sie das Geschehnis ganz wach werden und erleben Sie noch einmal das Gefühl, das Sie damals hatten. Wenn Sie das Geschehene intensiv wiedererleben, geben Sie ihm einen Namen. Dabei ballen Sie die Hand zur Faust und lassen Sie sie

kurz und kraftvoll vor- und zurückschnellen. Das alles wiederholen Sie mit sechs weiteren Situationen, in denen Sie sich begeistert und voller Power fühlten.

1. In zahlreichen Redewendungen ist die Faust Synonym für Kraft und Energie:

Mit der Faust auf den Tisch schlagen.

Die Faust in der Tasche ballen.

Auf eigene Faust handeln.

Etwas mit eiserner Faust durchsetzen.

2. Und tatsächlich ist es im alltäglichen Leben so: Die Hand zur Faust geballt, das ist Ausdruck für starke und kraftvolle Emotionen: Wut, Ärger und Zorn, Kampfbereitschaft, Siegesbewusstsein und Siegeswillen, aber auch für unbändige Freude und enorme Tatkraft. Sportler heben die Faust, wenn Sie gewonnen haben, Politiker schlagen mit der Faust auf das Rednerpult, um die Bedeutsamkeit ihrer Aussagen zu unterstreichen, und begeisterte Menschen recken die Arme mit zu Fäusten geballten Händen hoch.

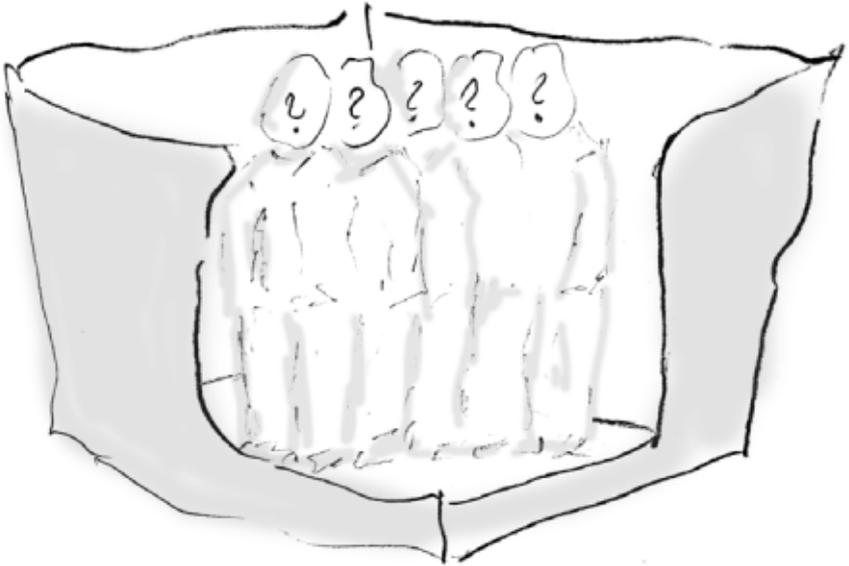
3. Die Faust ist aber mehr als ein ausdrucksstarkes, unwillkürlich eingesetztes Instrument. Sie kann als ein Hilfsmittel genutzt werden, um sofort in einen kraftvollen, positiven Zustand zu kommen.

4. Mit einer kleinen Faustbewegung können sofort alle Ressourcen aus mehreren kraftvollen Situationen geweckt und in der aktuellen Lage sinnvoll genutzt werden. Nützlich ist das, wenn unangenehme Vorkommnisse die Aktivität lähmen, wenn die Erwartung eines unerfreulichen Ereignisses die Tatkraft mindert oder ganz generell, wenn Zuversicht und Optimismus getrübt sind.

5. Ein wenig Übung gehört dazu, um die Faust und ihre kleine kraftvolle Bewegung mit den Erinnerungen an energiegeladene, begeis-

ternde Situationen zu koppeln. Aber wenn der »Anker« gesetzt ist, dann stehen blitzschnell die Kraft und das Potential aus der Vergangenheit wieder zur Verfügung.

Der große Unsichtbare



Sie möchten ein ebenso qualifizierter Verkäufer sein wie Ihr inzwischen pensionierter Vorgänger? Sie möchten Ihr desolates Eheleben verändern, damit es so harmonisch und liebevoll wird wie das Ihrer verstorbenen Großeltern? Oder haben Sie ein Ziel vor Augen, kennen den Weg aber noch nicht? Kein Problem! Was hat denn Ihren Vorgänger so erfolgreich gemacht? Wie haben es Ihre Großeltern geschafft, eine so wunderbare Ehe zu führen? Wer hatte das gleiche Ziel wie Sie und hat es bei ähnlicher Ausgangsposition erreicht? Es spielt keine Rolle, ob diese Menschen auf einem anderen Kontinent leben, unauffindbar oder schon verstorbenen sind. Sie brauchen sie noch nicht einmal persönlich zu kennen. Es reicht, ihren Lebensweg aus einem Buch zu kennen. Führen Sie einen inneren Dialog mit diesen hilfreichen Vorbildern. Fragen Sie nach ihren Erfolgsrezepten, bitten Sie um Ratschläge und Unterstützung, stellen Sie sich den

Menschen, seine Körperhaltung, seine Gestik und Mimik so bildhaft wie möglich vor. Und scheuen Sie sich nicht davor, laut mit ihnen zu sprechen. Am besten, Sie wiederholen auch das laut, was Ihnen von Ihren unsichtbaren Vorbildern gesagt wird. Finden Sie möglichst viele hilfreiche unsichtbare Vorbilder. Zusammen werden Sie ein absolut erfolgreiches Team bilden.

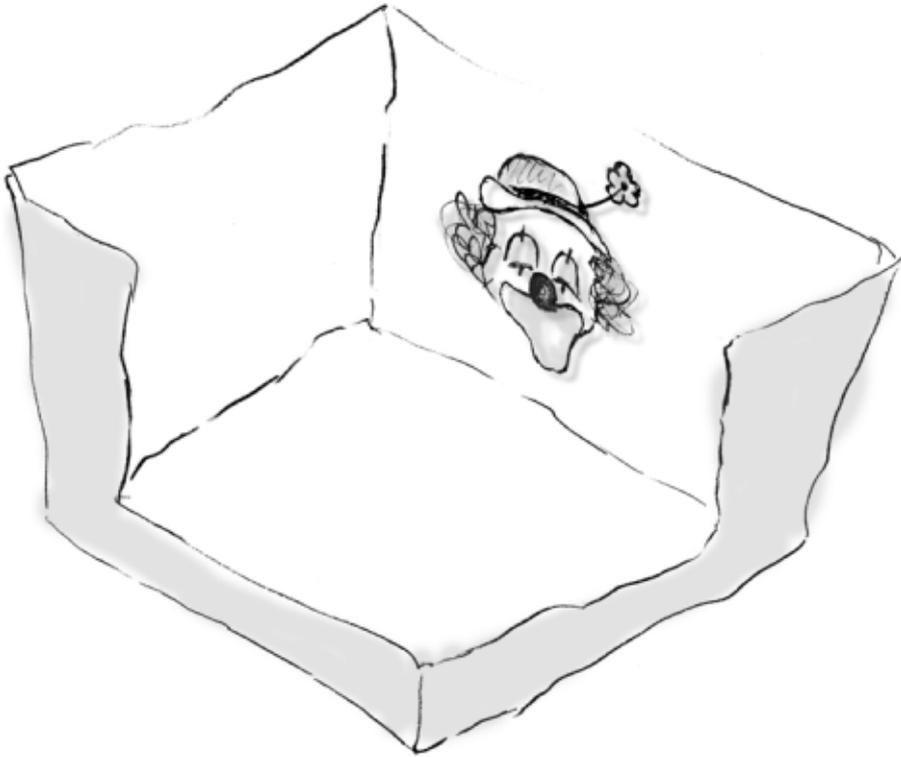
1. Schutzengel und andere Geistwesen sind heute zumeist nur noch in esoterischen Kreisen en vogue. Dennoch, ob jemand an sie glaubt oder nicht, für jeden ist es fruchtbar, sich mit möglichst vielen unsichtbaren Helfern zu umgeben, die in schwierigen Situationen zur Seite stehen.

2. Ob im beruflichen, privaten, ganz persönlichen oder im spirituellen Leben, für jeden gibt es jemanden, den er als Vorbild ansieht, den er gerne als Berater an seiner Seite hätte. Manche dieser Berater sind inzwischen verstorben, andere sind nur aus ihren Biographien oder Autobiographien bekannt, und wieder andere sind vielleicht an einen unbekanntem Ort verzogen.

3. Das alles ist unwichtig. Bei Sorgen mit der Kindererziehung steht die längst verstorbene Nachbarin aus eigenen Kindertagen zu Seite. Sie war vertrauenswürdige Ansprechpartnerin für alle Kinder und Jugendliche. Bei der Karriere hilft Ihnen in englischer Börsenfachmann, der mit seinen Fachbüchern und seiner Autobiographie gerne zu Diensten ist. Für jeden Lebensbereich lässt sich jemand finden, der anstehende Fragen beantworten kann.

4. Wer sich mit den Eigenarten, Stärken und Denkmustern seines Vorbilds vertraut macht, erschafft für sich einen unsichtbaren inneren Berater, der hilfreich beisteht, wenn es erforderlich ist.

5. Eine präzise formulierte Frage an diesen inneren Berater und die Konzentration auf sein Denken und Handeln führen zu Antworten, die aufgrund eigener Denkstrukturen und Verhaltensmuster niemals gefunden worden wären.



Sicher kennen auch Sie Menschen, denen Sie aus unterschiedlichen Gründen nur sehr ungern begegnen. Doch nicht immer lässt sich ein solches Zusammentreffen vermeiden, auch wenn es Ihnen unangenehm ist, Sie sich unsicher fühlen oder genau wissen, dass Sie sich aufregen werden. Um bei solchen Begegnungen Ihre Sicherheit, Energie und innere Stabilität zu bewahren, steht Ihnen das wunderbare Werkzeug der Phantasie zur Verfügung. Ob es der Chef ist, ein Kunde oder der Nachbar, Sie können ihn optisch so verändern, dass er weniger beunruhigend, beängstigend oder überlegen auf Sie wirkt.

Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie in Ihrer Vorstellung der selbstgerechten Vorstandssekretärin Herzchen auf die Wangen malen, den boshaften Nachbarn mit einer Clowns-nase schmücken oder dem zynischen Finanzdirektor ein lustiges Outfit gönnen: Seinen Anzug zieren die Sterne und Streifen der amerikanischen Flagge! In Ihrer Phantasie ist alles erlaubt, was Ihnen hilft, Ihr Potential und Ihre Ressourcen zu bewahren. Doch was Sie sich auch einfallen lassen, achten Sie immer darauf, dass Ihre Phantasie nicht ausufert und Sie in Lachen ausbrechen. Denn hier geht es allein um das Vermeiden schwächender Emotionen.

1. Die Erscheinung eines Menschen, seine Gestik, seine Mimik, seine Körperhaltung, und sogar seine Kleidung haben Einfluss darauf, wie er von anderen wahrgenommen wird und welche Reaktionen und Emotionen er bei ihnen bewirkt. Und das kann sehr unterschiedlich sein.

2. Wird der eine von einem bestimmten Gesichtsausdruck in keiner Weise beeinträchtigt, empfindet ihn ein anderer als arrogant und verunsichernd. Ist der Blick für den einen völlig normal, fühlt sich der andere dadurch verschüchtert und kann keinen klaren Gedanken mehr fassen. Und der beim Reden erhobene Zeigefinger wird von dem einen kaum bemerkt, bei dem anderen löst er jedoch ein aggressives Gefühl aus.

3. Wenn auch unbeabsichtigt, kann die Art eines Menschen bei einem anderen negative und schwächende Reaktionen und Emotionen hervorrufen. Und das kann bei Konferenzen, Kundenbesuchen und Präsentationen, aber auch im privaten Leben fatale Folgen haben.

4. Wenn es aber so ist, dass nicht jeder Mensch gleich auf einen anderen reagiert, dann ist es logisch, dass die individuelle Wahrnehmung

nicht objektiver Fakt, sondern nur eine Möglichkeit der Interpretation ist.

5. Daraus folgt: Eine Veränderung der Wahrnehmung ermöglicht eine veränderte Interpretation. Die Vorstellung kann in ein Furcht einflößendes Gesicht ein strahlendes Lächeln zaubern oder einen übermächtig erscheinenden Menschen auf Däumlingsgröße schrumpfen lassen. Ziel dabei ist nicht, andere anzugreifen oder ins Lächerliche zu ziehen. Einziges Ziel ist, mit angenehmen Gefühlen und allen Ressourcen reagieren zu können.

Donald Duck



Wahrscheinlich hat es auch auf Sie negative Auswirkungen, wenn Ihnen jemand mit unfreundlicher Stimme unangenehme Dinge sagt. Sie ärgern sich, reagieren ebenfalls unfreundlich und die Laune sinkt. Was halten Sie davon, auch hier die Kraft Ihrer Vorstellung zu nutzen, um in einer solchen Situation gut gelaunt zu bleiben? Verändern Sie doch einfach in Gedanken die Stimme Ihres unfreundlichen Gegenübers in die von Donald Duck oder Pumuckl! Sie können ihn auch langsamer, schneller, höher oder tiefer sprechen lassen. Und wie wäre es mit Musikbegleitung, zum Beispiel »An der schönen blauen Donau«? Wenn Sie diesen Kunstgriff beherrschen, werden Sie künftig auf einen unfreundlichen, wütenden oder herabsetzenden Tonfall Ihres Gegenübers sachlich und freundlich reagieren können. Das hat einen zusätzlichen Vorteil: Normalerweise übernimmt ein Mensch den Tonfall, mit dem er angesprochen wird. Sprechen Sie zornig zu einem Menschen, wird er ähnlich reagieren. Sprechen Sie

hingegen freundlich zu ihm, haben Sie die beste Chance, dass auch er zu ihnen freundlich spricht. Üben Sie sich darin, es liegt in Ihrer Macht, den Ton zwischen Ihnen und anderen anzugeben.

1. Aus der Erziehungspädagogik ist das Phänomen bekannt: Die Mutter fordert das Kind zum wiederholten Male und deshalb mit barscher, vorwurfsvoller Stimme auf, endlich Ordnung im Zimmer zu schaffen. Das Kind nörgelt, und während die Mutter ihrem Unmut weiterhin Luft macht, verlässt das Kind scheinbar unberührt von aller Kritik den Raum, wobei es so etwas wie ein merkwürdig quäkendes »Tätätä-tätätätä« von sich gibt. Damit imitiert es den Rhythmus der mütterlichen Stimme, ignoriert jedoch ihre Wörter und den Tonfall. Fazit: Das Kind hat für sich die Vorhaltungen der Mutter so weit entschärft, dass es nicht negativ beeinflusst wird, sondern seine gute Laune behält.

2. Erwachsene Menschen wissen, dass die Konsequenzen aus einem solch kindlichen Verhalten nicht gerade vorteilhaft für sie wären. Das heißt aber nicht, dass Erwachsene keine Möglichkeit haben, sich gegen die negative Wirkung eines rüden, verächtlichen oder wütenden Tonfalls auf ihre Gefühle zu schützen.

3. Es ist bekannt, dass unsere Phantasie genügend Möglichkeiten bietet, einem unfreundlichen Tonfall durch gedankliche Veränderung entgegenzuwirken. Ebenso bekannt ist, dass sich der Tonfall eines Menschen dem seines Gesprächspartners angleicht. Es ist beinahe unmöglich, ein fünf Minuten langes Gespräch zu führen, bei dem der eine durchgehend freundlich und zuvorkommend, der andere jedoch konsequent mit unfreundlicher Stimme agiert. In kurzer Zeit wird sich einer dem anderen angleichen. Meistens gewinnt der freundliche, zuvorkommende Ton die Oberhand. Und damit besteht die beste Voraussetzung für fruchtbare Gespräche und Diskussionen.

Separator



Stellen Sie sich die nächstmögliche Situation vor, in der es sinnvoll sein könnte, einen Separator zu setzen. Was wirkt bei Ihnen natürlich, ungekünstelt? Ist es die laute Frage, ob es möglich sei, das Fenster zu öffnen? Passt es zu Ihnen, wenn Sie wie zufällig die auf dem Tisch stehende Wasserflasche umwerfen? Es kann natürlich auch die Tasse Kaffee sein, die direkt vor Ihnen steht. Das ist ein wenig dezenter. Oder entspricht es Ihnen, mit fröhlichem Grinsen die Frage nach dem heutigen Kantinenessen in den Raum zu stellen? Tasten Sie sich vorsichtig an den Umgang mit dem Separator heran. Schließlich wollen Sie sich nicht blamieren, sondern dafür sorgen, dass das Denken wieder frei fließen kann.

1. Es ist ein bekanntes Phänomen: Da kommen kompetente Menschen zusammen, um die Lösung für ein Problem zu finden. Sie dis-

kutieren, debattieren, argumentieren, und irgendwann sind ihre Gedanken festgefahren. Sie kreisen nur noch um das Problem, die Lösung scheint in tiefster Dunkelheit zu liegen.

2. Gleiches kann geschehen, wenn bei unterschiedlichen Standpunkten ein dringender Konsens gefunden werden soll, bei widerstrebenden Interessen gegenseitige Zugeständnisse erarbeitet oder Strategien zur Steigerung der Effizienz entwickelt werden sollen.

3. Wann immer der Kopf arbeitet, kann es passieren, dass das Denken in einer Ecke hängen bleibt - nicht nur im beruflichen Alltag, sondern auch im privaten Leben. Der Krach mit den Kindern wegen einer Erhöhung des Taschengelds, die Auseinandersetzung um den besten Urlaubsort, der innere Konflikt, weil der Job zwar ein sicheres Einkommen garantiert, aber in keiner Weise mit dem Lebenstraum übereinstimmt. Das alles kann dazu führen, dass der Fokus stur auf einen Punkt gerichtet ist und umliegende Möglichkeiten nicht mehr wahrgenommen werden.

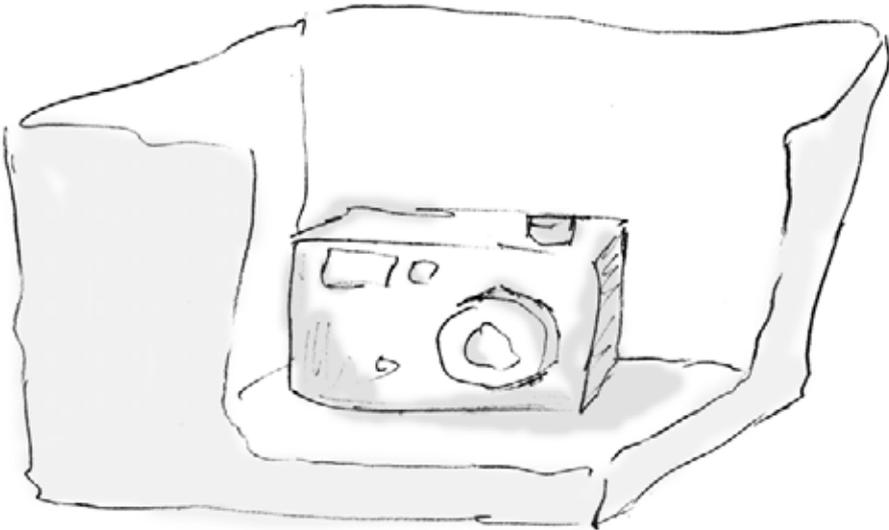
4. In solchen Situationen ist es einfach wichtig, dass die Gedanken wieder fließen können. Und ein absolut sicherer Trick, um den Fluss wieder in Gang zu setzen, ist der Separator.

5. Ein Separator wirkt immer unbeabsichtigt, hat aber eine große Wirkung. Es ist eine abrupte Unterbrechung des Geschehens, ein absolutes Herausholen aus dem aktuellen Denkprozess. Da ist es logisch, dass kleine Irritationen, wie zum Beispiel lautstarkes Nase-schnäuzen, nicht ausreichend sind. Eine Gruppe bringt vielleicht die völlig unpassende Frage nach der Verleihung des letzten Pulitzer-Preises aus dem Konzept oder ein unerwartetes Aufstehen, begleitet vom Poltern des umgeworfenen Stuhls.

6. Wer für sich selbst einen Separator braucht, dem hilft es womöglich, mit wilden Gesten und völlig unsinnigem, aber lautem Gebrab-

bel durch den Raum zu gehen und sich dadurch von festhängenden Gedanken zu lösen.

Fotokamera



Es bedarf zwar einiger Vorstellungskraft, doch mit dieser Übung finden Sie eine schnellere Klärung Ihres Problems. Platzieren Sie drei Stühle in Form eines Dreiecks so, dass sie einander zugewandt sind. Sie setzen sich auf einen der Stühle und erzählen Ihr Problem dem Ihnen gegenüber sitzenden unsichtbaren Zuhörer. Dann wechseln Sie mit ihm die Stühle und übernehmen die Rolle des Unsichtbaren. In dieser Rolle können Sie auf Distanz zu sich selbst gehen, denn das Problem ist jetzt nicht mehr Ihres, sondern eins, das Ihnen erzählt wurde. Und darauf können Sie schon ganz anders reagieren. Dann setzen Sie sich auf den dritten Stuhl. Während der ganzen Zeit saß dort schon ein imaginärer Berater, der den bisherigen Gesprächsverlauf aufmerksam verfolgt hat. In dessen Haut schlüpfen Sie jetzt. Sie sind jetzt der Berater und gehen damit wieder ein Stück mehr auf Distanz zu sich selbst. Sie haben die Schilderung des Problems gehört und die Reaktionen des Zuhörers erfahren. Ohne zu bewerten

oder zu interpretieren, können Sie jetzt aus der Sicht eines distanzier-ten Beobachters ganz objektiv das Für und Wider abwägen und viel-leicht sogar Lösungsvorschläge unterbreiten.

1. Menschen mit belastenden Problemen oder quälenden Sorgen sind so stark in ihren negativen Gedanken und Gefühlen gefangen, dass sie sich auf nichts anderes mehr konzentrieren können. Selbst offen-sichtliche Lösungen und intelligenterere Möglichkeiten der Interpreta-tion werden nicht wahrgenommen. Der Fokus auf das Negative lässt eine andere Sichtweise nicht zu.

2. Die Kümernisse und Belastungen eines Menschen mag ein ande-rer verstehen und auch die Gefühle begreifen. Aber er bleibt den-noch außerhalb, distanziert, weil die Geschehnisse nicht ihn betref-fen und die Empfindungen nicht seine sind.

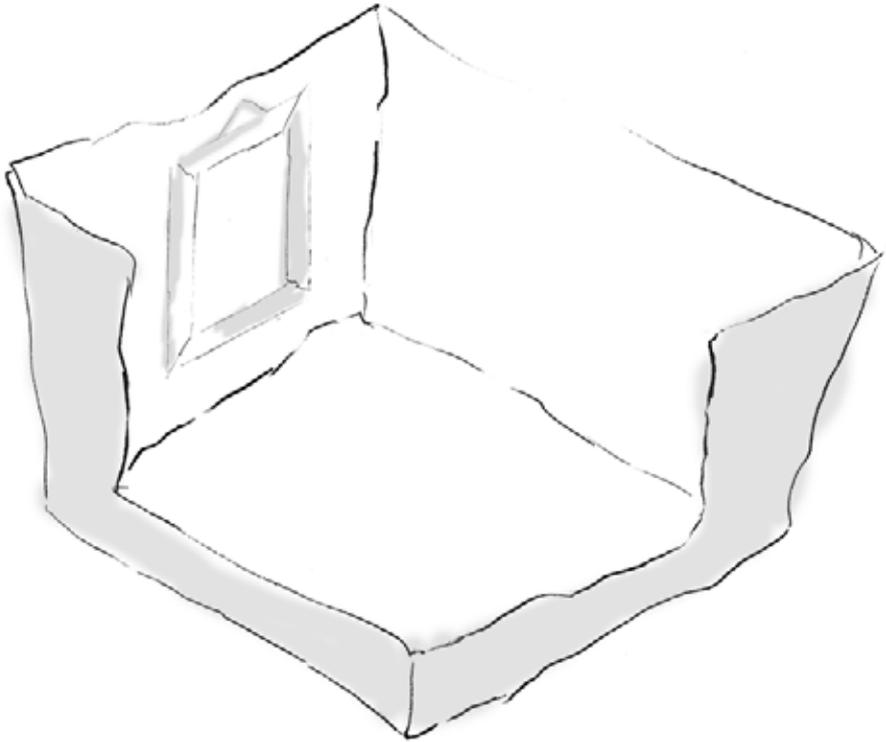
3. Wer gerne Achterbahn fährt, wird während der Fahrt wahrschein-lich johlen, kreischen, lachen. Schaut er jedoch nur zu, kann er die Reaktionen der Fahrenden zwar verstehen und nachempfinden. Ab-ber er wird sich nicht wie sie verhalten. Er ist distanziert zum eigent-lichen Geschehen.

4. Es erscheint unbegreiflich, wie Kameraleute und Fotografen bei den schrecklichsten Ereignissen ihren Job erledigen können. Be-stimmt hilft ihnen dabei auch die Erfahrung. Wesentlich ist aber, dass Sie sich in höchstem Maße distanzieren können. Denn sie sehen nicht mit den eigenen Augen. Sie sehen mit dem Auge der Kamera. Damit können sie Ihre Wahrnehmung verändern und die Rolle eines sachlichen, objektiven Beobachters einnehmen.

5. Sind Menschen durch Probleme der unterschiedlichsten Art be-troffen und begeben sie sich in die Rolle des distanzier-ten Beobach-ters, sehen sie sich selbst wie durch eine Kamera, dann haben sie die

besten Chancen, aus ihren negativen Gefühlen herauszukommen und Lösungsmöglichkeiten zu finden.

Swish-Technik



Sie wollen eine Verhaltensweise verändern, die Ihre Energie beeinträchtigt? Vielleicht wollen Sie aufhören zu rauchen? Malen Sie sich zuerst in Gedanken ein ausdrucksstarkes Bild Ihres jetzigen Verhaltens: Sie sitzen in Ihrem Wohnraum, eine Zigarette glimmt noch im Aschenbecher, aber Sie zünden sich bereits eine weitere an. Der Raum ist voller Qualm, es riecht unangenehm, Sie husten und fühlen sich schrecklich. Das gleiche wiederholen Sie dann mit dem erwünschten neuen Verhalten: Ein wohlriechender Raum, frische Luft, freie Bronchien und weit und breit weder Zigaretten noch Aschenbe-

cher. In Ihrer Vorstellung steht das Bild mit der alten Verhaltensweise groß im Vordergrund. Um das Bild mit dem neuen, erwünschten Verhalten legen Sie ein Gummiband, ziehen es hinter das alte und lassen es mit Wucht aus dem Hintergrund nach vorne schleudern, wodurch das Bild mit dem alten Verhalten zerspringt. Vor Ihrem inneren Auge sehen Sie im Vordergrund nun das Bild mit der neuen Verhaltensweise. Wiederholen Sie das so oft wie möglich, lassen Sie es immer schneller ablaufen, bis das gewünschte Verhalten das alte gründlich überlagert.

1. Fast jeder kennt eine persönliche Verhaltensweise, die er gerne verändern möchte. Aber trotz aller negativer Konsequenzen sind manche Verhaltensweisen so stark verankert, dass sie nur schwer zu verändern sind.

2. Für den einen ist es der ungezügelte Appetit auf Süßigkeiten, für den anderen das Nägelkauen und für einen Dritten vielleicht das unkontrollierbare Trommeln mit den Fingerspitzen auf dem Tisch, wenn er eine klare Entscheidung treffen soll.

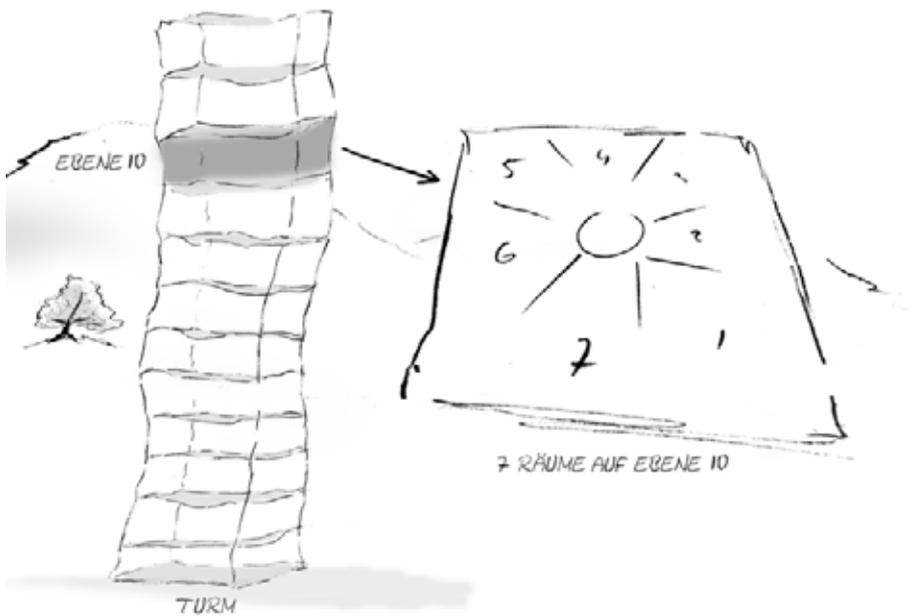
3. Neben einer beabsichtigten Verhaltensänderung gibt es aber oftmals auch den Wunsch, unangebrachte Gefühle zu verändern: die Unsicherheit, wenn ein Fremder intensiven Blickkontakt hält, der Ärger, wenn das Gegenüber auf eine Frage nur mit einem leichten Kräuseln der Lippen reagiert, oder die Unduldsamkeit, wenn der Ober nicht schnell genug die Speisekarte bringt.

4. Aus der Werbung wissen wir, wie intensiv Bilder wirken können. Je öfter Sie den Werbespot für ein bestimmtes Produkt sehen, umso tiefer prägt er sich ein, und ganz unbewusst verführt dieser Spot dann oft genug zum Kauf des Produkts.

5. Die Swish-Technik arbeitet nach dem gleichen Prinzip. Die bildhafte Vorstellung von dem, was ist, wird dabei immer wieder überlagert von dem, was sein soll. Bei dieser Visualisierungsübung ist es natürlich absolut wichtig, genau zu wissen, was an die Stelle des unerwünschten Verhaltens oder Gefühls treten soll. Ebenso wichtig ist es, sich von dem, was ist, und dem, was sein soll, ein sehr konkretes Bild machen zu können. Je öfter die Visualisierung wiederholt, das alte Bild vom neuen überlagert wird, umso eher tritt das erwünschte Verhalten an die Stelle des unerwünschten.

10. Ebene - Positiv

- 10.1 Glaube
- 10.2 Reflex
- 10.3 Akku
- 10.4 Vorstellung
- 10.5 Kraft
- 10.6 Nagelspiel
- 10.7 Golf



Glaube



Sie glauben, an die Grenze Ihres Können gelangt zu sein, niemals ein Haus im Grünen zu besitzen, niemals ein prall gefülltes Bankkonto zu haben? Was Sie auch glauben, die Beschränkungen entsprechen nur den Grenzen Ihrer Glaubensmuster, nicht den weiten Grenzen Ihres Potentials. Beschäftigen Sie sich mit Ihren hemmenden Glaubensmustern, und schreiben Sie alles auf, wovon Sie glauben, es nicht zu können oder niemals zu erreichen. Dann verkehren Sie diese Aussagen in ihr positives Gegenteil. Sicher sind einige dabei, die Ihren Fähigkeiten und Talenten tatsächlich nicht entsprechen. Andere stimmen aber durchaus mit Ihren Potentialen überein. Sprechen Sie die positiv formulierten Glaubenssätze einige Male laut vor sich hin und achten Sie darauf, was Ihre innere Stimme darauf antwortet. Kraft Ihrer Gefühle, Ihres gesunden Menschenverstands und Ihrer

Erfahrungen werden Sie schnell feststellen, wo Sie sich durch Ihre negativen Glaubenssätze bisher selbst blockiert haben. Veränderungen geschehen natürlich nicht von heute auf morgen, also arbeiten Sie immer wieder daran, damit sich der positive Glaubenssatz manifestiert und Ihre Fähigkeiten sich entfalten können.

1. Der Glaube versetzt Berge. Aber auch: Der Glaube beschränkt. Worauf auch immer der Glaube gerichtet ist, es ist die Identifikation mit dem, was ist oder was sein kann. Glaube ist eine kraftvolle, zweifelsfreie Überzeugung, eine visionäre Kraft, die zur Erfüllung der Glaubensinhalte drängt. Wer fest daran glaubt, dass ihm nur Gutes zuteil wird, wird selten das Gegenteil erleben. Wer hingegen mit gleicher Kraft glaubt, das Leben halte für ihn nur Negatives bereit, wird ebenfalls nur selten das Gegenteil erleben.

2. Auf seinen Wortstamm zurückgeführt, ist das Verb glauben auch verwandt mit gutheißen und erlauben. Wenn nun ein Mensch sagt, er glaube nicht, Erfolg haben zu können, ist das gleichbedeutend damit, dass er nicht gutheißt, Erfolg zu haben. Und warum sollte jemand erfolgreich sein, wenn er das nicht für gut befindet?

3. Wer nicht an seinen beruflichen Erfolg glaubt, der wird ihn auch nicht haben. Wer hingegen fest daran glaubt, der schafft es. Nicht, weil er besser als der »Ungläubige« ist. Er schafft es, weil er durch den Glauben an sein Können Energien freisetzt, um das Richtige für den beruflichen Erfolg zu tun.

4. Nur wer an sich, an seine Fähigkeiten und Talente glaubt, kann sein Licht zum Leuchten bringen. Natürlich stecken in jedem von uns die konditionierten Sätze der Eltern, Lehrer und vieler anderer Menschen, die uns glauben machen wollen: Das kannst du nicht, das schaffst du nicht, das liegt dir nicht... Aber wenn wir wollen und

daran arbeiten, können wir diese Konditionierungen zu jeder Zeit auflösen.

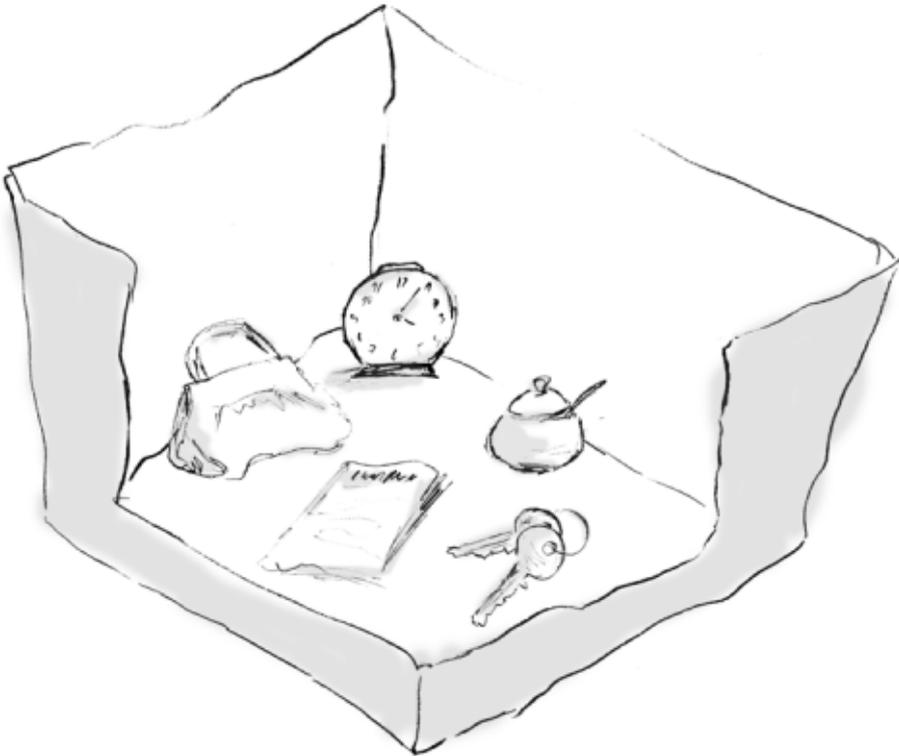
5. Wer nun glaubt, allein durch den Glauben ein angesehener Börsenmakler zu werden, ohne das notwendige Talent und das erforderliche Wissen zu haben, der irrt. Talent und Wissen sind unentbehrlich. Aber viele haben ausreichend Talent und Wissen, doch sie kommen nicht weiter, weil sie nicht an sich selbst und ihre Fähigkeiten glauben.

6. Finden Sie Ihre Glaubenssätze heraus und vergleichen Sie deren Aussagen mit den Inhalten Ihres Lebens. Es ist nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen, welcher Glaubenssatz Ihren beruflichen Erfolg verhindert, die Lebensfreude verwehrt, das Selbstbewusstsein reduziert oder die Partnerschaft beeinträchtigt. Arbeiten Sie an der Aufdeckung Ihrer Glaubenssätze, denn so tief sie auch in unserem Inneren schlummern, sie sind kraftvolle Mechanismen, die nach Bestätigung streben, ohne Rücksicht darauf, ob sie positive oder negative Auswirkungen haben.

7. Niemand muss sich mit seinen bestehenden Glaubensätzen abfinden, wenn sie sein Leben erschweren. Zwar ist das oft mit einer intensiven mentalen Arbeit verbunden, doch es gibt durchaus wirksame Strategien, die den Glaubenssatz »Ich bin ein Verlierer« verändern können in »Ich bin ein Gewinner«. Sicherlich ist es wenig nützlich, einen neuen, positiven Glaubenssatz mantrageleich von morgens bis abends herunterzubeten, denn wenn die Bestätigung des neuen Glaubenssatzes ausbleibt, kann er sich nur schwer manifestieren. Besser ist, Sie blicken erst einmal zurück in Ihre Vergangenheit und suchen dort nach Ereignissen, die Ihren neuen Glaubenssatz bestätigen. Wahrscheinlich werden Sie entsprechende Situationen finden. Sie haben sie damals nur nicht wahrgenommen, weil ihrem alten, negativen Glaubenssatz entsprechend nicht sein kann, was nicht sein darf. Dann wenden Sie sich wieder der Zukunft zu, wagen Sie sich

ganz bewusst an Aufgaben heran, deren Resultate Ihren neuen Glauben bestätigen können. Aber gehen Sie dabei aufmerksam mit sich selber um, denn ein über lange Jahre gelebter Glaube lässt sich so leicht nicht in die Knie zwingen. Sehen Sie es so: Wenn etwas misslingt, ist das nicht die Bestätigung des alten Glaubens, sondern nur ein Hinweis, dass Sie es anders und besser machen können.

Reflex



Aus den vielen verschiedenen Gegenstände, die sich gerade in Ihrem nächsten Umfeld befinden, nehmen Sie spontan einen in die Hand. Schauen Sie sich diesen Gegenstand an. Warum haben Sie gerade ihn gewählt? Begnügen Sie sich nicht mit der Antwort: »Weil er direkt neben mir lag.« Ihre Auswahl hat einen viel tieferen Grund. Denken Sie darüber nach!

1. Wenn Sie sich bei der Wahl zwischen Kugelschreiber, Brillenetui und Telefon ohne nachzudenken für das Brillenetui entschieden haben, hat vielleicht die Farbe oder das Material des Etuis Ihre Wahl beeinflusst. Es ist also kein Zufall. Ebenso wenig ist es ein Zufall, wenn Sie statt des Telefonbuchs den direkt daneben liegenden Brief Ihres besten Freundes zur Hand genommen haben.

2. Albert Einstein sagte: »Zufall ist nur der Ausdruck unserer Unfähigkeit, den Dingen auf den Grund zu kommen.« Es ist also niemals ein Zufall, dass wir aus einer Vielfalt von Möglichkeiten uns für eine entscheiden.

3. Sollten Sie morgen von Ihrem Finanzamt aufgefordert werden, binnen einer Woche zweitausend Euro Einkommenssteuer nachzahlen, haben Sie auch eine Vielzahl von Reaktionen zur Auswahl. Sie können schimpfen. Sie können beherrscht damit umgehen, Sie können sich sogar die nächsten Tage gründlich verderben lassen. Aber Sie können auch so reagieren: »Super, da habe ich doch im vergangenen Jahr außergewöhnlich gut verdient.«

4. Ein anderes Beispiel: In Ihrem Sportverein wird Ihnen ein neues Mitglied vorgestellt. Nun wissen Sie zwar seinen Namen, aber sonst wissen Sie nichts über ihn. Und trotzdem haben Sie reflexartig entschieden, ob Sie diesen Menschen mögen, ihn ablehnen oder ihm vorerst neutral begegnen.

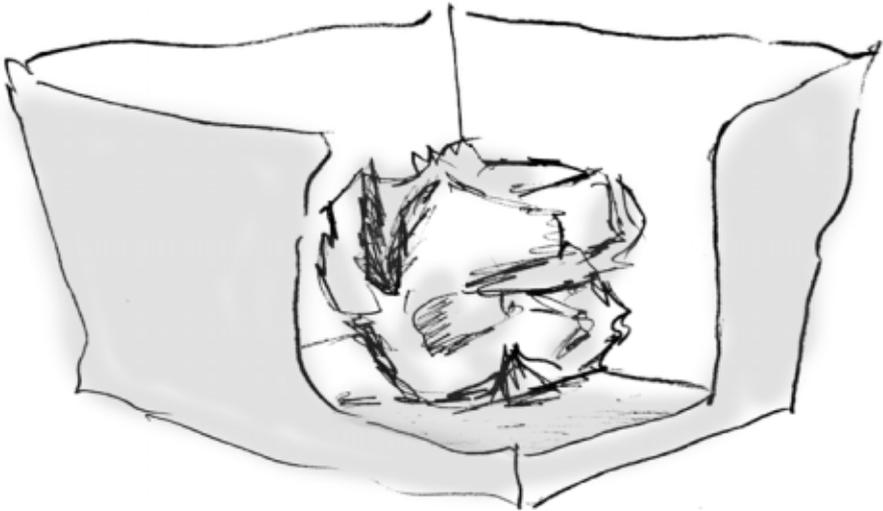
5. Es ist kein Zufall, wie Sie auf die Forderung des Finanzamtes oder auf eine neue Bekanntschaft reagieren. In Ihrem Kopf laufen automatisch Programme ab, auf die Sie unmittelbar und zumeist unbewusst reagieren. Es ist ganz gleich, womit Sie konfrontiert werden, es geht einfach nicht, gar nicht zu reagieren.

6. Jeder Reflex hat seine Geschichte. Das Bild in unserem Kopf, in dem Erwartungshaltungen, konditionierte Vorlieben und Abneigun-

gen, erlebte Erfahrungen, begründete und unbegründete Ängste, Hoffnungen, Wünsche verarbeitet wurden, - dieses Bild entscheidet in Sekundenbruchteilen darüber, wie wir reagieren.

7. Reflexe sind Dokumente unseres Innenlebens. Sind wir grundsätzlich positiv oder negativ eingestellt? Sind wir Neuem gegenüber offen oder ablehnend? Sind wir leicht zu verärgern oder können wir auch mit unangenehmen Dingen gelassen umgehen? Mangelt es uns an Vertrauen oder können wir vertrauensvoll durchs Leben gehen?

8. Reflexe sind zuerst einmal weder gut noch schlecht. Manche schützen vor Verletzungen, andere vor unüberlegtem Handeln oder sinnlosen Wagnissen. Aber sind sie weitgehend auf Abwehr gepolt, hat das natürlich verheerende Folgen für den Lebenserfolg. Es ist einfach wichtig, dass Sie Ihre reflexartigen Reaktionen hinterfragen und überprüfen, ob sie dem Leben, das Sie führen möchten, dienlich sind. Jeder Reflex, der Ihnen den positiven Umgang mit dem Leben verwehrt, kann und sollte verändert oder aufgelöst werden. Schließlich sind Reflexe keine angeborenen Eigenschaften, sondern erlernte Reaktionen, durch die wir uns selbst das Leben erschweren oder erleichtern.



Nehmen Sie ein leeres Blatt Papier und zerknüllen Sie es. Dann beschreiben Sie es, aber nicht aus Ihrer Sicht, sondern aus der Sicht des Papiers. Welche Gefühle, Wahrnehmungen, Gedanken hat das Blatt, nachdem Sie es zerknüllt haben? Nehmen Sie sich dazu mindestens eine halbe Stunde Zeit. Danach nehmen Sie einen blauen, einen roten und einen grünen Stift. Lesen Sie nun Wort für Wort, was Sie aufgeschrieben haben. Dabei markieren Sie alle positiven Aussagen mit dem blauen Stift, alle negativen mit dem roten und die neutralen mit dem grünen. Welche Farbe überwiegt? Mit dieser Übung erhalten Sie einen brauchbaren Hinweis auf Ihren Energiehaushalt.

1. Zwei Außendienstler unterhalten sich über die Akquise von Neukunden. Einer der beiden empfindet diese Aufgabe als äußerst schwierig. »Das ist einfach mühsam«, »Das klappt ja doch nicht«,

»Das interessiert doch niemanden«, »Der Markt ist einfach satt«, so und ähnlich ist seine Meinung darüber. Der zweite vertritt ganz andere Ansichten: »Wir haben doch ein absolut attraktives Angebot«, »Ich freue mich auf die Gespräche mit den möglichen Kunden«, »Ich bin überzeugt, dass viele an unserem Produkt interessiert sind.« Da braucht niemand lange zu überlegen, wer von den beiden erfolgreich ist.

2. Unser Akku, das Energiereservoir, entlädt sich umso schneller, je negativer das Denken und damit natürlich auch die Sprache ist. »Das kann ich ja doch nicht erreichen«: Da ist kein Antrieb, um wenigstens den ersten Schritt zu wagen. »Das funktioniert bestimmt nicht«: Da gibt es keinen Motor, um es doch zu versuchen. Wer von vornherein mit seinem Denken und seinen Worten negativ reagiert, legt sich selbst Steine in den Weg.

3. Die Neutralität mag in diplomatischen Kreisen angesehen sein. Für das persönliche Vorwärtskommen bedeutet sie jedoch Stagnation. Der Akku entleert sich zwar nicht, dafür sorgen die kleinen Hin- und-wieder-Erfolge. Aber er lädt sich auch nie völlig auf. Neutralität ist bemüht, Niederlagen zu vermeiden, und verhindert damit die wirklichen Erfolge.

4. Welche Resultate bewirken dagegen positive Denk- und Redeweisen! Ein positiv gestimmter Mensch ist tatkräftig, kraftvoll, leistungsfähig. Er nimmt Herausforderungen an und erkennt Niederlagen als Lernprozesse. Er konzentriert sich mit Begeisterung auf das Machbare, nicht auf das Vermeidbare. Eine positive Lebenseinstellung ist Power für den Akku! Nun ist ein positiver Mensch aber beileibe kein ewiger Optimist mit rosaroter Brille. Er kann sehr wohl ein eindeutiges Nein sagen. Dieses Nein ist jedoch nicht Folge von neutraler Inaktivität oder zweifelnder Negation, es ist Fazit einer klaren Überlegung und Abschätzung der aktuellen Situation. Kennzeichnend ist

zudem, dass dem Nein fast immer eine andere, realisierbare Möglichkeit folgt.

Vorstellung



Stellen Sie auf einen Tisch eine Flasche mit Wasser. Auf die Öffnung der Flasche legen Sie einen kleinen Ball. Gehen Sie dann zehn Schritte zurück. Aus dieser Entfernung fixieren Sie den Ball auf der Flasche. Dann gehen Sie die zehn Schritte in normalem Schritttempo auf die Flasche zu und schnipsen aus dem Gehen heraus den Ball von der Flaschenöffnung, natürlich ohne die Flasche umzuwerfen. Möglich oder unmöglich? Probieren Sie es aus!

1. Wenn Sie sich vorstellen können, den Ball von der Flaschenöffnung zu schnipsen, werden Sie es vermutlich auch schaffen. Können Sie es sich nicht vorstellen, wird es auch nicht funktionieren. Das, was wir uns vorstellen, bewahrheitet sich.

2. Wenn Sie sich vorstellen, dass Ihr Kollege Sie nicht mag, werden Sie es auch so erleben. Nicht unbedingt, weil es so ist, sondern weil Sie den Fokus auf alles lenken, was Ihrer Vorstellung und Erwartung entspricht. Wenn Sie sich vorstellen, für eine Arbeit nicht befähigt zu sein, werden Sie die Arbeit mehr schlecht als recht erledigen. Viel wahrscheinlicher ist aber, dass Sie die Arbeit erst gar nicht in Angriff nehmen. Sie bekommen fast immer das zurück, was Sie Ihrer Vorstellung zufolge erwarten.

3. Im Unterricht für künftige Paraglider mahnt der Lehrer sein Schüler: »Passt auf, dass ihr nicht auf den Boden schaut, und achtet darauf, dass ihr keinen Baum streift.« Damit hat er Vorstellungsbilder in den Köpfen seiner Schüler platziert. Ihre Gedanken sind darauf ausgerichtet, dass es gefährlich ist, auf den Boden zu schauen oder einen Baum zu streifen. Das Vergnügen des Fliegens endet für viele mit einer ziemlich unsanften Bauchlandung.

4. Die Vorstellung von Dingen und Situationen entspricht den Gedanken. Negative Gedanken erzeugen natürlich negative Vorstellungen. Die Angst vor Fehlern und Enttäuschungen, die Sorge, zu scheitern und sich zu blamieren, führt letztendlich dazu, dass genau das eintritt, was erwartet wird. Die Vorstellung von dem, was sein wird, führt zu sich selbst erfüllenden Prophezeiungen.

5. Es ist grundsätzlich unsinnig, destruktive Vorstellungen zu etablieren. Denn, dass Vorstellungen Realität werden, funktioniert auch in die positive Richtung. Sicher kennen Sie den Pygmalion-Effekt. Der König Pygmalion erschuf eine weibliche Statue und verliebte sich in sie. Er sehnte sich danach, dass sie lebendig würde. Aphrodite erhörte ihn und ließ die Statue lebendig werden. Das Musical »My Fair Lady« basiert auf dieser Sage. Dort ist es die Blumenverkäuferin Eliza, die sich den positiven Erwartungen von Professor Higgins entsprechend verändert.

6. Der Mensch selbst erschafft mit seiner Vorstellung das, was ihm widerfährt. Wer sich Erfolg vorstellt, wird Erfolg ernten; wer Freundlichkeit erwartet, wird ihr begegnen; wer sich und der Welt Vertrauen schenkt, wird Bestätigung finden. Und wenn es dann doch einmal schief geht, dann ist das keine Widerlegung des Prinzips, sondern eine fantastische Möglichkeit, daraus etwas zu lernen.



Stellen Sie sich vor einen großen Spiegel. Schließen Sie die Augen und denken Sie an etwas Vergangenes oder Kommendes, das Ihnen sehr unangenehm ist. Stellen Sie sich es sich bis in die kleinste Einzelheit vor. Nun öffnen Sie die Augen. Betrachten Sie die Körperhaltung und den Gesichtsausdruck. Wiederholen Sie das mit der Erinnerung an ein schönes Erlebnis oder der Vorfreude auf Künftiges. Wenn Sie jetzt die Augen öffnen, werden Körperhaltung und Gesichtsausdruck anders sein. Welche Differenzen stellen Sie fest?

1. Gedanken, Vorstellungen und Erwartungen können Kraft rauben oder Kraft schenken. Das hat wohl jeder schon erfahren, wenn er sich, als Folge seiner Gedanken und Vorstellungen, in der realen Situation

dann tatsächlich unsicher, erfolglos oder entmutigt fühlte. Nicht nur der Geist, auch der Körper reagierte mit Kraftlosigkeit.

2. Die Kinesiologie arbeitet mit dem Deltamuskeltest. Mit ihm und mit der Hilfe eines vertrauenswürdigen Menschen kann auf leichte Art getestet werden, ob eine Situation oder ein anderer Mensch entkräftet ist oder ob die volle Kraft zur Verfügung steht. Dieser Test funktioniert auch bei Lebensmitteln; Sie können sogar testen, ob Ihnen der Krimi gestern Abend Kraft genommen oder gegeben hat.

3. Das Vorgehen ist einfach: Sie stehen aufrecht, die Füße fest auf dem Boden, und sammeln sich. Dann strecken Sie den rechten Arm ohne Muskelanspannung seitwärts. Ihr Helfer drückt nun in Höhe des Ellbogens ohne Kraftanstrengung Ihren Arm nach unten. Am Widerstand erkennt er Ihren aktuellen Zustand. Nehmen Sie wieder die Ausgangsposition ein. Jetzt denken Sie an ein absolut unangenehmes Erlebnis, stellen Sie es sich genau vor. Ist die Erinnerung ganz präsent, strecken Sie den rechten Arm zu Seite, und Ihr Helfer drückt ihn nach unten. Sie werden den Unterschied merken! Das Ganze wiederholen Sie nun mit positiven Gedanken und Vorstellungen. Sie werden erstaunt sein.

4. Wenn selbst die Muskeln auf die Gedanken und Vorstellungsbilder reagieren, können wir uns vorstellen, dass auch das Immunsystem und die Organe davon beeinflusst werden. Es ist also nicht nur unserem Erfolg, sondern auch unserer Gesundheit abträglich, wenn wir mit negativen Gedanken und Vorstellungen durchs Leben gehen. Dabei ist es gar nicht so schwer, den Geist positiv zu nähren. Wir brauchen nur einen anderen Film vor dem geistigen Auge abzuspielen. Jeder hat schon erfolgreiche und erfreuliche Situationen erlebt, auf die er sich konzentrieren und die er auf Künftiges projizieren kann. Was auf der inneren Leinwand läuft, überträgt sich auf die Realität. Und deshalb sollten wir den Fokus nicht auf das Negative, sondern auf das Bestmögliche richten.

Nagelspiel



Vor Ihnen steht ein stabiler Holzklotz und Sie bekommen sieben ungefähr zehn Zentimeter lange Nägel. Sie werden jetzt aufgefordert, einen dieser Nägel in die Mitte des Klotzes einzuschlagen und die sechs übrigen Nägel so auf den im Holz eingeschlagenen Nagel zu legen, dass sie nicht herunterfallen. Viel Spaß!

1. Vor eine Aufgabe gestellt, die auf den ersten Blick als nicht lösbar erscheint, reagieren die Menschen auf die unterschiedlichste Weise. Einige sagen spontan, eine Lösung sei nicht möglich und wenden sich sofort ab, ohne weiter darüber nachzudenken. Andere überlegen, wägen ab, versuchen es ein- oder zweimal und behaupten dann, dass es nicht machbar sei. Die dritte Kategorie nimmt es als Spaß, geht aber dennoch zweifelnd daran, eine Möglichkeit der Lösung zu finden. Obwohl sie eigentlich sicher sind, dass es nicht geht, versu-

chen Sie Ihr Glück und geben irgendwann dann schulterzuckend auf. Wieder andere denken: »Geht nicht gibt's nicht« und machen sich ohne Wenn und Aber an die Lösung der Aufgabe.

2. Wie gehen Sie an das Nagelspiel heran? Welche Gedanken spielen sich in Ihrem Kopf ab? Fest steht: Die Aufgabe ist zu lösen. Es gibt tatsächlich eine Möglichkeit, die sechs Nägel auf den siebten zu legen. Die Zweifler, Skeptiker und Verneiner werden es sicher nicht schaffen, die Logiker und Strategen haben da schon bessere Chancen. Ebenso die Kreativen, auch sie werden möglicherweise die Lösung finden. Aber sicher ist, dass diejenigen es schaffen, die Logik und Strategie mit einer gehörigen Portion Kreativität verbinden.

3. Das Leben stellt immer mal wieder vor Aufgaben, für deren Lösung weder die Vorstellung, dass es zu schaffen ist, noch der Glaube, es zu schaffen, ausreichen. Selbst die positivsten Gedanken, gepaart mit Logik und Ratio werden versagen, wenn die Kreativität außen vor ist.

4. Gefordert ist hier aber nicht eine Kreativität, die auf Erinnerung des Gewesenen oder gekonnte Wiederholung der Vergangenheit baut. Diese Kreativität kann nur den Erwartungen entsprechen, die der Verstand aufgrund seiner Erfahrungen und seines Wissens zu inszenieren vermag. Gefordert ist jedoch eine Kreativität, die unerwartetes Werden produziert.

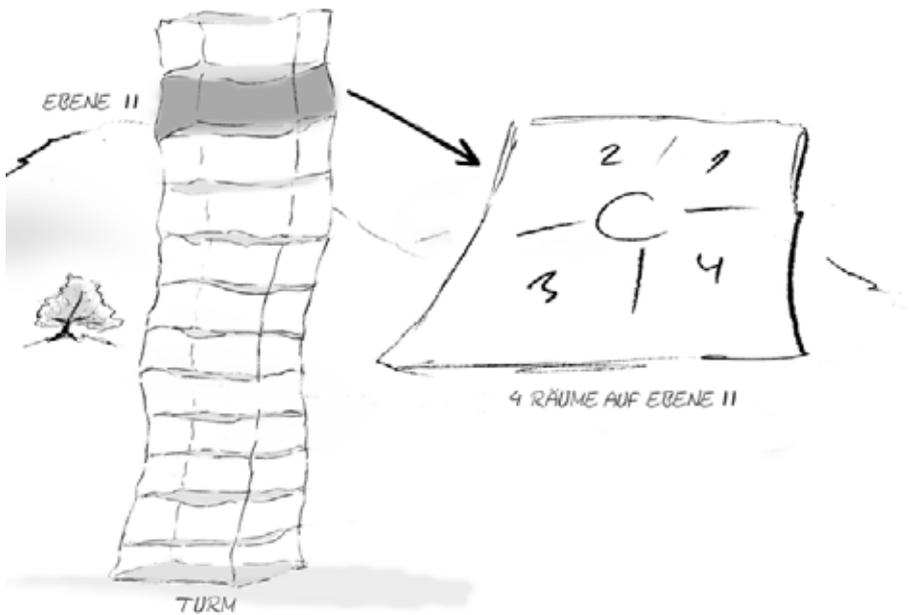
5. Diese Kreativität kann nicht aus dem erwachsen, was bereits in uns ist. Sie kann nur von außen ihren Weg zu uns finden. Und das natürlich nur, wenn wir offen dafür sind, wenn wir bereit sind, den Verstand zu öffnen für das, was als potentiell mögliche Realität außerhalb des Verstandes zur Verfügung steht.

6. Um dieser Kreativität willen ist es unabdingbar, daran zu glauben, dass außerhalb des Verstandes Dinge existieren, die uns noch nicht

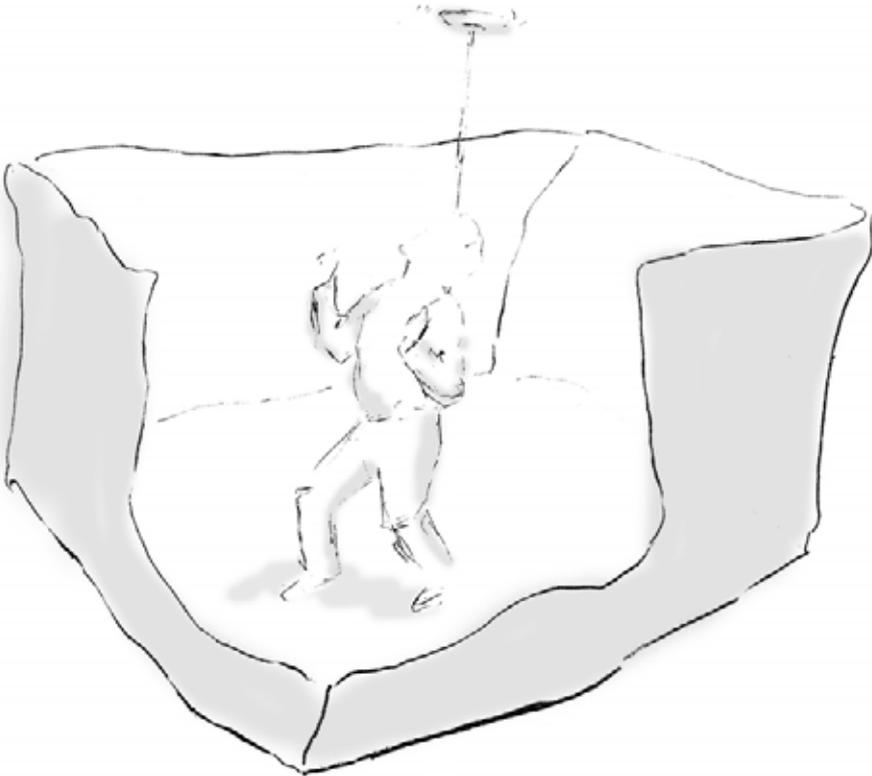
bekannt sind. Weiterhin ist es nötig, sich auf Empfang zu programmieren, das heißt, eine Vorstellung davon zu entwickeln, was außer den bekannten Möglichkeiten möglich ist. Und selbstverständlich ist es unbedingt erforderlich, den Fokus der Gedankenwelt auf das Positive zu richten. Jedes »Nein«, jedes »Unmöglich« verhindert, dass ein noch unbekannter Ausdruck der Kreativität Zugang zu unserem Verstand findet.

11. Ebene - Fokus

- 11.1 Balance
- 11.2 Ziel
- 11.3 Prioritäten
- 11.4 Selektion



Balance



Im Laufe einer Woche stehen viele kleine und große Aktivitäten an. Telefonate, Briefe, die Erarbeitung einer Strategie, die Steuererklärung, der Besuch bei Freunden, die tägliche Beschäftigung mit den Kindern, der Sprachkurs, das Fitnessstraining... Was wollen Sie in der kommenden Woche erledigen? Nehmen Sie für jede Tätigkeit einen Stift in die Hand. Irgendwann ist die Grenze erreicht, die Hände können keinen weiteren Stift mehr halten. Versuchen Sie dennoch, einen weiteren Stift zu greifen, kann es passieren, dass alle Stifte wieder entgleiten. Sie haben sich zu viel vorgenommen!

1. In jedem Lebensbereich gibt es eine Menge zu tun. Der Job, das Privatleben und auch der ganz persönliche Bereich konfrontieren uns mit Aufgaben, die wir erledigen müssen oder wollen.

2. Wir kennen das: Trotz aller guten Absichten verzetteln wir uns. Vieles wurde angefangen, manches zur Seite gelegt, aber das wenigste wurde tatsächlich in die Tat umgesetzt. Wer alle Hasen jagen will, wird keinen Hasen fangen. Je größer das Spektrum der Aufmerksamkeit, umso weniger Ziel gerichtet ist das Tun.

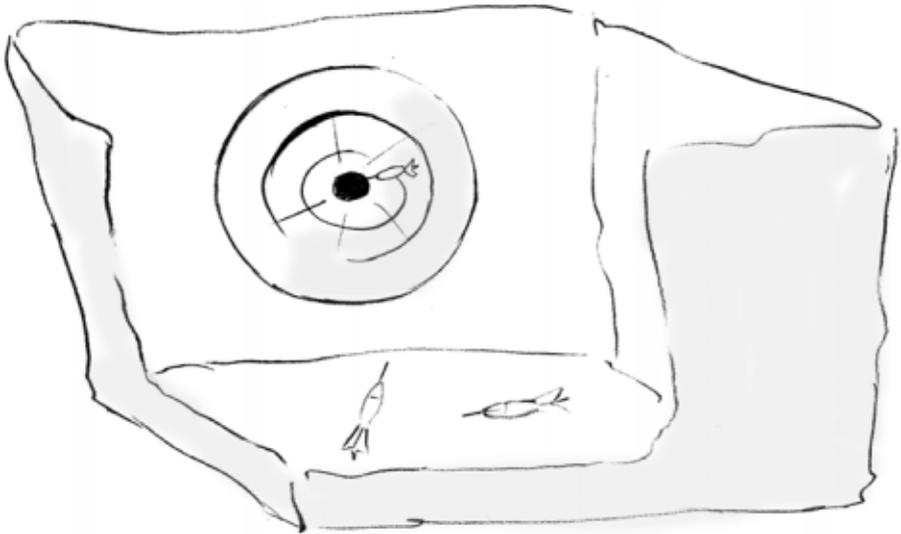
3. Wenn Sie sich viel vornehmen, dann ergeht es Ihnen wie dem Jongleur, der 100 Teller gleichzeitig auf einem Stab balancieren wollte. Das Resultat: Alle Teller fielen zu Boden und zerbrachen. Nicht ein einziger blieb übrig. Wollen Sie an einem Tag 100 verschiedene Dinge erledigen, wird es Ihnen ebenso ergehen. Am Ende des Tages werden Sie das unangenehme Gefühl haben, fast nichts geschafft zu haben.

4. Balance heißt nun aber nicht, sich eine Zeitlang zum Beispiel krampfhaft nur auf die Karriere zu konzentrieren und dabei alles andere zu vernachlässigen, was nötig oder angenehm ist. Das würde mit der Zeit nur Unzufriedenheit bringen, was wiederum der Konzentration abträglich wäre. Balance bedeutet, das richtige Gleichgewicht herzustellen. Der Job, die Familie, die Freunde und die persönlichen Interessen sind gleich wichtig. Die Aufmerksamkeit sollte also allen Bereichen gelten, die dem persönlichen Wohlbefinden nützen.

5. Ausschlaggebend dabei ist, die Verpflichtungen und Vorhaben in ein ausgewogenes Verhältnis zu setzen. Und das wiederum bedeutet, sich in keinem Lebensbereich zu viel auf einmal vorzunehmen. Fokussieren Sie sich auf das aktuell Wichtige und Wesentliche, sonst

verlieren Sie allzu leicht den Überblick. Planen Sie Ihre Aktivitäten so, dass am Ende des Tages, der Woche, des Monats nichts unerledigt ist. Diese Planung schenkt Ihnen den Freiraum, sich auf das, was Sie gerade tun, mit ganzer Kraft so fokussieren, ohne an das zu denken, was danach noch zu tun ist.

Ziel



Haben Sie ein Dart? Dann werfen Sie jetzt bitte den Pfeil ins Zentrum. Steht Ihnen dieses Spiel nicht zur Verfügung, dann nehmen Sie einen Stift, suchen Sie sich irgendein Ziel aus, und werfen Sie den Stift ins Ziel. Und nun nehmen Sie den Pfeil oder den Stift und werfen Sie ihn irgendwo hin. Wahrscheinlich finden Sie das ziemlich unsinnig. Stimmt! Es ist ebenso unsinnig, wie ohne eine Zielfokussierung durchs Leben zu gehen.

1. Wer von Frankfurt nach Berlin fahren will, der weiß, dass er nach Norden muss, um sein Ziel zu erreichen. Wer einfach losfährt, ohne zu wissen, wohin er will, reist durch die Landschaft, ohne jemals anzukommen. Denn wo soll er ankommen, wenn er kein Ziel hat?

2. Ziele geben die Richtung vor und sie präzisieren den Weg, der zu ihnen führt. Wer keine Ziele hat, geht den nächstmöglichen Weg und denkt fortwährend darüber nach, wo er denn wohl ankommen wird und ob es nicht doch besser wäre, zurückzugehen und einen anderen Weg zu versuchen.

3. Ein Ziel ist etwas, was zu sich hin zieht. Es ist der Motor, der die richtigen Handlungen in Gang setzt. Die Qualität der Ziele hängt aber davon ab, wie klar und präzise sie formuliert sind. Zwar führen viele Weg nach Rom, die meisten jedoch sind lange Umwege. Es ist also wichtig, präzise zu bestimmen, wie, wann und auf welchem Weg das Ziel erreicht werden soll.

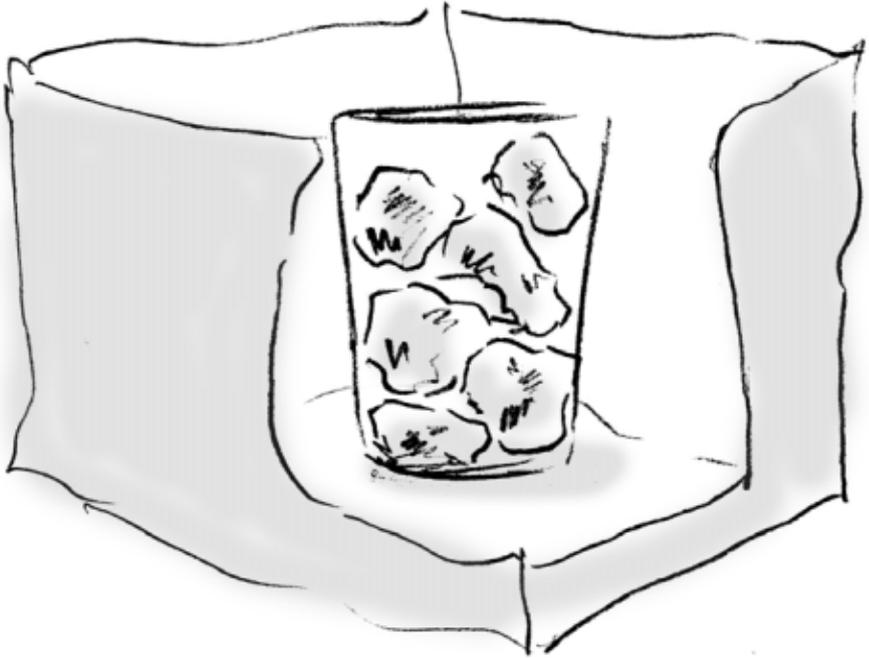
4. Je unklarer ein Ziel ist, umso mehr Kraft werden Sie auf dem Weg dorthin investieren. Sie werden immer wieder grübeln, ob Sie das Richtige tun, was als nächstes zu tun ist und ob Sie überhaupt die nötigen Fähigkeiten haben.

5. Klare, konkret formulierte Ziele sind dagegen richtige Energiespender. Wenn Sie wissen, was Sie wollen, wenn Sie wissen, wie Sie es erreichen werden, und wenn Sie wissen, was dafür zu tun ist, dann liegt der Weg anschaulich vor Ihnen und zur richtigen Zeit offenbart sich das, was zu tun ist.

6. Ein solch klares Ziel ist ein Fokus, auf den sich die Handlungen zielstrebig konzentrieren. Dadurch wird das Ziel noch vor dem Erreichen zu einer mentalen Realität, in der die vielen kleinen Zwischenschritte deutlich sichtbar sind. Wie hilfreiche Wegweiser in die Zukunft geben sie Auskunft, wo wir bereits angekommen sind.

7. Ziele sind das Werkzeug, mit dem Sie Ihr Leben so gestalten, wie Sie es leben möchten. Entwerfen Sie deshalb Ihre Ziele so, dass Sie jeden Tag mit voller Motivation und großer Begeisterung das Richtige dafür tun.

Prioritäten



Nehmen Sie ein Glas und legen Sie so viele größere Steine hinein wie möglich. Dann geben Sie etliche kleinere Steine in das Glas, mit denen Sie die Lücken zwischen den größeren Steinen ausfüllen. Nun nehmen Sie feinen Sand, und damit füllen Sie das Glas aus, bis Sie meinen, es sei voll. Doch wenn Sie jetzt noch Wasser darauf gießen, werden Sie sehen, dass auch dafür noch Platz ist. Nehmen Sie jetzt ein zweites Glas von gleicher Größe und füllen Sie die gleiche Menge Sand hinein wie in das erste. Darauf legen Sie die kleinen Steinchen, und dann erst werden die größeren Steine in das Glas gegeben. Sie werden feststellen: Es gibt nicht mehr genügend Raum für Sie.

1. Mit Sicherheit gibt es nicht nur ein Ziel, das der Mensch im Laufe des Lebens erreichen möchte. Meist hat er sogar gleichzeitig mehrere Ziele, die ihm wichtig sind: ein besseres Einkommen, persönliche Weiterentwicklung, ein eigenes Haus, eine sechsmonatige Weltreise, mehr Freizeit, eine Fremdsprache lernen, mehr Verantwortung im Job, den Kindern mehr Zeit widmen, Freundschaften pflegen.

2. All diese Ziele und andere sind natürlich durchaus zu verwirklichen, und dazu bieten sich unterschiedliche Wege und Möglichkeiten an. Nun können Sie natürlich versuchen, jeden Tag in bisschen für jedes Ziel zu tun. Sie werden schnell feststellen, dass es kaum möglich ist, auf diese Weise auch nur einem der Ziele näher zu kommen. Es ist also wichtig, Prioritäten zu setzen.

3. Der erste Schritt ist, sich darüber klar zu werden, welches Ziel das wichtigste ist. Wenn Herz und Kopf diesem Ziel hundertprozentig zustimmen, wird es zum Lebensfokus und es definiert den Rahmen des Handelns.

4. Das heißt nun nicht, jeden Tag zu hundert Prozent nur diesem einen Ziel zu dienen. Zu viel anderes bliebe dabei auf der Strecke, denn neben dem wichtigsten Ziel gibt es natürlich etliche andere Ziele in den verschiedenen Lebensbereichen. Schließlich wäre es auch unsinnig, einen ganzen Wald zu fällen, wenn es reicht, die Äste einiger Bäume zu stutzen, um ungehindert seinen Weg gehen zu können.

5. Prioritäten setzen bedeutet, sich auf dem Weg zum Ziel nicht für diese eine Sache vollkommen zu verausgaben, sondern Raum zu lassen, für andere, untergeordnete Ziele. Denken Sie sich noch einmal das Glas und legen Sie für Ihr wichtigstes Ziel einen großen Stein hinein. Sie sehen, es gibt noch viel Platz für kleinere Steine und

für den Sand. Es können also neben dem wichtigsten Ziel noch andere Pläne realisiert werden.

6. Auf jeden Fall sollten Sie alle Ihre Vorhaben nach Prioritäten ordnen, damit Sie sich nicht verzetteln. Dabei werden natürlich nicht nur die inhaltlichen, sondern auch die zeitlichen Aspekte berücksichtigt. Inhaltlich kann ein Ziel heißen: eine zweimonatige Weltreise. Für das Erarbeiten Ihrer Prioritäten ist es aber wichtig zu wissen, ob diese Weltreise mit 40 Jahren, mit Beginn des Rentenalters oder zum 80. Geburtstag stattfinden soll. Gleiches gilt, wenn zum Beispiel eine Führungsposition Ihr Ziel ist. Möchten Sie das in zwei Jahren, in zehn oder erst in 20 Jahren erreicht haben?

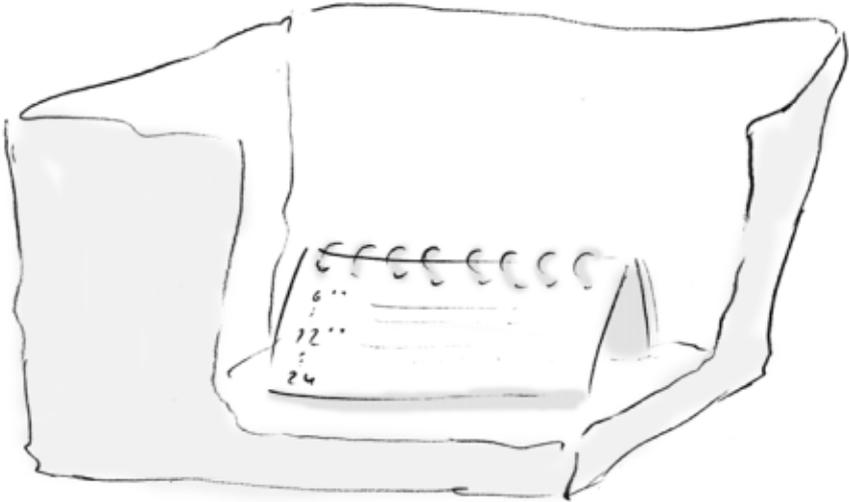
7. Wenn Sie sich über die Rangfolge Ihrer Ziele aus inhaltlicher Sicht klar geworden sind, ist es empfehlenswert, einen Zeitplan für die Realisierung der Ziele aufzustellen. Was soll am Jahresende erreicht sein, was in einem Jahr, was in drei und was in fünf Jahren? Manches wird sich durchgehend wiederfinden, wie zum Beispiel das Ziel, körperlich fit zu sein oder ein harmonisches Familienleben zu führen.

8. Machen Sie sich auch deutlich, dass es auf dem Weg zu einem Ziel wahrscheinlich noch kleinere Zwischenziele zu erreichen gilt. Denn das Ziel »Führungsposition« ist mit Sicherheit nur zu erreichen, wenn vorher einige andere Ziele ins Auge gefasst wurden. Beachten Sie bei Ihrem Zeitplan aber auch auf jeden Fall, dass auch Ihre Woche nur sieben Tage mit jeweils 24 Stunden hat! Wenn Sie zu vielen Dingen zur selben Zeit Priorität einräumen, sind Konflikte unvermeidbar.

9. Das Bild des mit Steinen und Sand gefüllten Glases ist eine anschauliche Metapher dafür, wie wichtig es ist, sich über die Prioritäten der großen und kleinen Ziele klar zu werden. Das ist nicht immer leicht, aber es ist absolut notwendig. Denn wenn der Fokus mal hier-

hin und mal dorthin gelegt wird, geht die Balance verloren, und am Ende ist nichts erreicht.

Selektion



Wie wichtig die Balance und das Setzen von Prioritäten ist, ist Ihnen theoretisch sicher klar geworden. Testen Sie sich nun selbst, wie Sie in der Praxis damit umgehen. Denken Sie an Ihre kurzfristigen Ziele, legen Sie die Prioritäten fest und erstellen Sie dann einen konkreten Stundenplan für die nächsten vier Wochen. Wann tun Sie was für Ihr berufliches Weiterkommen? Wann wird wie viel Zeit den Freunden eingeräumt, der Familie, dem Sport, den ganz persönlichen Interessen? Am Ende eines Tages haken Sie ab, was Sie tatsächlich davon berücksichtigt haben.

1. Balance halten, Ziele definieren, Prioritäten setzen, da mag so mancher ins Stolpern kommen. Denn tatsächlich ist es kein Kinderspiel, und wahrscheinlich wird kaum jemand zu 100 Prozent derart fokussiert sein Leben gestalten. Aber die 79/21 haben auch in diesem

Kontext ihre Gültigkeit. Dennoch werden manche Menschen trotz aller Bemühungen dieses Verhältnis zu Ungunsten ihrer Ziele unterschreiten. Ihr Fokus liegt mal hier, mal dort, geht aber zu selten in die selbst definierte Richtung.

2. Ein Grund dafür kann sein, dass die definierte Richtung für Sie nicht stimmt. Daher ist es wichtig, dass Sie sich damit auseinandersetzen, welche Kriterien überhaupt die Basis für Ihre Prioritäten sind.

3. Stellen wir uns vor, ein Mensch hat erkannt, dass es sein wichtigstes Ziel ist, in zehn Jahren Eigentümer einer Villa auf einem weitläufigen Grundstück zu sein. Kopf und Herz jubeln vor Freude, wenn er sich dieses Ziel vorstellt. Eines der vorgeschalteten Ziele ist die Steigerung seines Einkommens, und dafür ist es einfach notwendig, etliche Fortbildungen zu absolvieren und Überstunden zu machen. Ein weiteres wichtiges Ziel ist für ihn, viel Zeit für seine Familie zu haben. Dieses Ziel hat keinen Anfang und kein Ende, sondern gilt für jeden Tag. Zudem ist es ihm wichtig, seine Freundschaften zu pflegen und dafür natürlich auch Zeit zu investieren. Nun möchte er aber auch noch zweimal wöchentlich ins Fitness-Studio gehen, er möchte die sechs Wochen Urlaub im Jahr möglichst luxuriös erleben, das neueste Modell des chicen Sportwagens kaufen und natürlich an der Entwicklung seiner Persönlichkeit arbeiten. Schon jetzt ist klar, dass es für diesen Menschen höchste Zeit wird, zu selektieren.

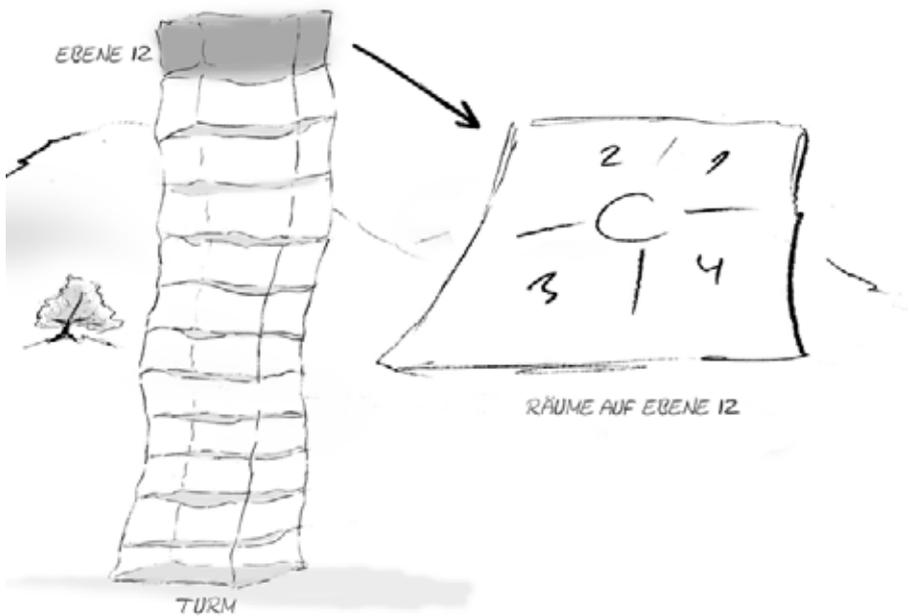
4. Selektion ist das Unterscheiden zwischen Wichtigem und Unwichtigem. Unwichtig ist alles, was nur deshalb erreicht werden soll, weil es der gesellschaftlichen Anerkennung, zur Image-Pflege oder anderen, auf das Außen gerichteten Dingen dient. Das Treffen mit sogenannten Freunden, das nichts schenkt, sondern nur Energie raubt, gehört ebenfalls zu den Unwichtigkeiten. All solche Dinge gehören gestrichen, weil sie nur von den richtigen Zielen ablenken.

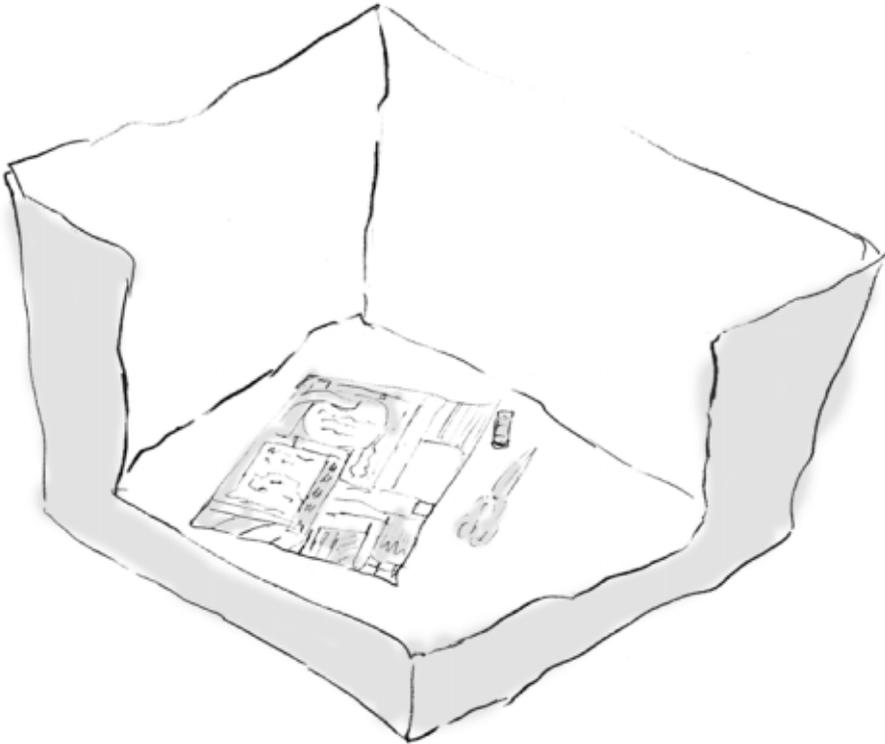
5. Auf Ihrem Prioritäten-Stundenplan sollten nur solche Dinge stehen, die Ihren Zielen dienen. Alles, was Ihnen Freude macht, Kraft schenkt, was Sie wirklich aus ganzem Herzen tun wollen, gehört dazu. Nur darauf sollten Sie Ihren Fokus richten. Alles andere können Sie kurzerhand streichen.

6. Was aber tun, wenn Sie trotz Prioritätskonflikten nichts streichen wollen, weil auch das, was mit Ihren Zielen nichts zu tun hat, viel Freude bereitet? Das Sinnvollste ist in diesem Fall, die Ziele noch einmal genau zu hinterfragen. Möglicherweise müssen Sie mit Ihrer Selektion hier ansetzen, weil Ziele dabei sind, die Sie sich zwar mit dem Kopf und dem Herzen gut vorstellen können, für die Sie aber nicht bereit sind, das Notwendige mit Begeisterung zu tun. Sortieren Sie diese Ziele aus. Schauen Sie, welche neuen Ziele sich auf der Basis dessen, was Ihnen Freude macht, herausbilden lassen. Denn nur das sind die richtigen Ziele, wenn Sie auch über längere Zeit den Fokus Ihres Handelns mit Begeisterung darauf richten.

12. Ebene - Mission

- 12.1 Vision
- 12.2 Strategie
- 12.3 Attraktoren
- 12.4 Diabolisch





Nehmen Sie Schere, Klebstoff, einen großen Bogen Papier und so viele Zeitschriften und Illustrierte wie möglich. Sie haben nun das nötige Material, um eine Collage Ihrer Lebensvision zu gestalten. Schalten Sie währenddessen den bewertenden und begrenzenden Verstand einfach ab. Wenn Sie fertig sind, schauen Sie sich die aufgeklebten Elemente in Ruhe an und interpretieren Sie selbst, was wirklich Ihre Lebensvision ist.

1. Die Ziele eines Menschen sind die tragenden Pfeiler seiner Vision. Eine Vision ist aber mehr als die Ansammlung von Zielen, Wünschen und Absichten. Eine Vision ist auf einen Punkt gerichtet und präzise formuliert. Eine konkrete Vision lenkt den Blick auf alles, was ihr entspricht.

2. Schauen Sie sich dort um, wo Sie sich jetzt gerade befinden. Sie sehen wahrscheinlich einige Möbelstücke, verschiedene Gebrauchsgegenstände, an der Wand hängt vielleicht ein Urlaubsfoto. Dann liegt da noch der Brief, den Sie vergessen haben zu beantworten. Sie bemerken, dass der Teppich an einigen Stellen verschlissen ist und dass da Fenster bald wieder geputzt werden müssen. Sie nehmen eine Vielzahl verschiedener Dinge wahr und die unterschiedlichsten Gedanken tauchen auf.

3. Anders wäre es, würden Sie sich nur auf die Gegenstände konzentrieren, die Grün sind. Natürlich würden sie dann auch noch alles andere sehen, aber Ihre Konzentration wäre auf Grün gerichtet. Genau so ist es mit einer Vision: Sie lenkt die Wahrnehmung verstärkt auf all das, was ihr entspricht.

4. Der Haken an der Sache ist, dass die Wahrnehmung allein nicht zur Verwirklichung der Vision führt. Nehmen wir an, Teil der Vision eines Angestellten im mittleren Management ist es, dem Aufsichtsrat anzugehören und in einem hypermodernen Bungalow am Stadtrand zu wohnen. Er stellt fest, dass diese beiden Punkte problemlos zu verwirklichen sind. Denn es gibt viele Menschen, die einem Aufsichtsrat angehören, und es gibt ebenfalls viele Menschen, die sich ein Haus leisten können, wie er es sich wünscht. Doch auch nach Jahren ist der Angestellte seiner Vision keinen Schritt näher gekommen.

5. Der Grund dafür ist einfach: Er hat eine Vision und er hat Ziele, die diese Vision stärken. Visionen lassen sich aber nur verwirklichen,

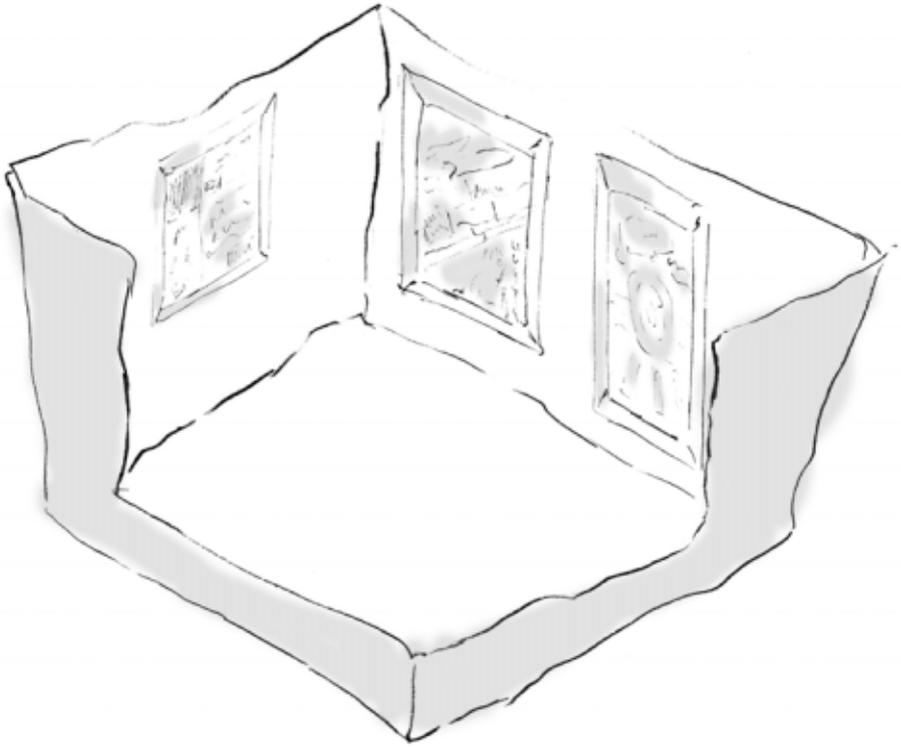
wenn die ihr dienlichen Strategien definiert und angewandt werden. Ansonsten bleiben es nur Traumbilder.

6. Schauen Sie sich Ihr Ziele an. Angenommen, Sie wollen ein eigenes Haus, ein hohes und gesichertes Einkommen, eine gute finanzielle Rücklage. Sie wollen auch ein harmonisches Familienleben und einen angenehmen Freundeskreis. Weiter wollen Sie Ihr Gewicht reduzieren, Sport treiben und sich mit Dingen beschäftigen, die Ihren geistig-spirituellen Horizont erweitern. Manche dieser Ziele haben ein zeitliches Ende, aber inhaltlich werden sie sich zu neuen Zielen weiterentwickeln. Andere Ziele haben keinen Endpunkt, sie gelten das Leben lang. Ihr Vision kann also benannt werden mit »Erfolg, Harmonie, Gesundheit«.

7. Aus dieser Vision lassen sich nun praktische Maßnahmen entwickeln, die Ihren Zielen dienen, Prioritäten klären und zu Ihrer Vision führen. Konkret heißt das, klar zu formulieren, was wann wofür getan wird. Dabei gilt es oft, über seinen Schatten zu springen, Grenzen aufzubrechen, die gewohnte Sicherheit zu verlassen und Risiken einzugehen.

8. Der Weg zur Vision ist nicht geradlinig. Er ist steinig, steil, und oft führt er in ein inneres Chaos. Aber wenn die Vision stimmig ist mit der Persönlichkeit, wenn die richtigen Ziele und Maßnahmen festgelegt sind, dann wird eine Vision zur Berufung, zur Mission des Lebens.

Strategie



Betrachten Sie die soeben gefertigte Collage. Haben Sie Ihre Lebensvision daraus ableiten können, dann schreiben Sie jetzt in Stichpunkten auf, in welchen Lebensbereichen die Vision anzusiedeln ist und wie Sie sie erfüllen wollen. Finden Sie anschließend maximal drei Begriffe, die Ihre Vision charakterisieren.

1. Wer sich aufmacht, um seiner Vision näher zu kommen, dem hilft es, eine Strategie zur Hand zu haben, die seine Vision nährt, seinen Zielen dient und die Prioritäten klarlegt.

2 Gehen wir davon aus, dass das Leben eines Menschen in drei Bereiche aufgeteilt werden kann: Körper, Beziehungen, Profession. Der Bereich Körper unterteilt sich in Gesundheit und Bewusstsein. Gesundheit bezieht sich auf alles, was einen Menschen auf der physischen Ebene ausmacht, damit er voller Energie und mit ganzer Freude durchs Leben gehen kann. Bewusstsein bezeichnet das jenseits des Materiellen liegende spirituelle Leben. Der Bereich Beziehungen besteht aus den Unterpunkten Freunde und Net. Freunde umfasst die ganzen nahen Beziehungen zum Lebenspartner, den Kindern und engen Freunden; Net sind die Beziehungen zu Menschen, mit denen ein gutes Einvernehmen besteht. Der dritte Bereich, die Profession, ist unterteilt in Job und Geld. Job umfasst alles, was mit der derzeitigen Tätigkeit und dem beruflichen Weiterkommen zu tun hat; Geld bezieht sich auf alle materiellen Werte.

3. Bleiben wir bei der schon als Beispiel genannten Vision »Erfolg, Harmonie, Gesundheit«. Klar ist, dass diese Vision sich auf alle drei Bereiche bezieht: Körper, Beziehungen und Profession. Aber wahrscheinlich werden etliche Menschen ihre Vision mit diesen Schlagwörtern benennen, doch die Strategien und deren Inhalte sind höchst unterschiedlich.

4. Für den Punkt Gesundheit im Bereich Körper könnten die Strategiepunkte sein: bewusste Ernährung, sportliche Aktivitäten, Belebung der Sinne. Aber was beinhaltet das nun konkret? Ist bewusste Ernährung der Verzicht auf Fleisch, die Nahrungszubereitung nach der Fünf-Elementen-Lehre, Kalorienzählen? Und was sind sportliche Aktivitäten. Joggen, Yoga, Walking, T'ai Chi, Fitnessstudio, das alles sind sportliche Aktivitäten und alle dienen der Gesundheit. Und Belebung der Sinne kann auch verschiedene Inhalte haben: Wohnen im Grünen, angenehme Düfte, Musik, Ruhe.

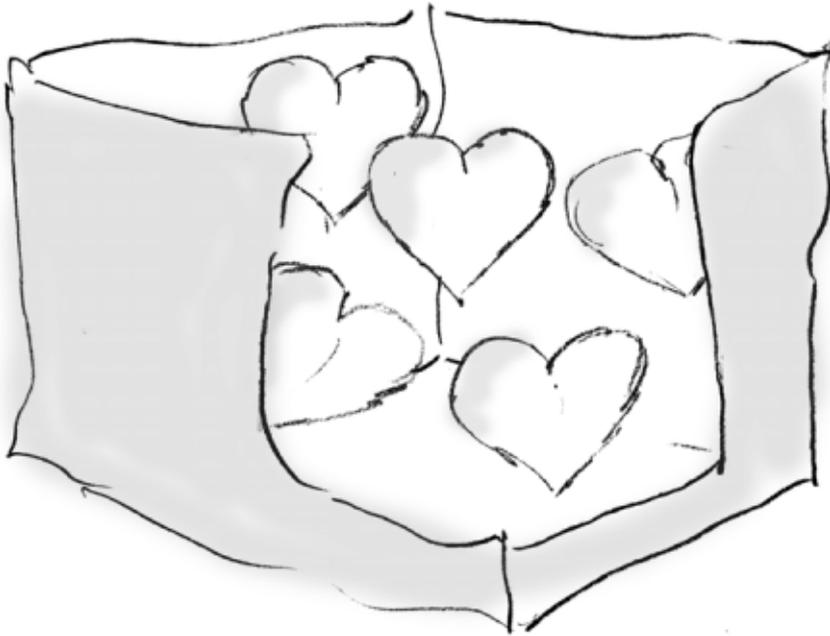
5. Der Punkt Bewusstsein, ebenfalls dem Bereich Körper zugehörend, umfasst natürlich auch einen Fundus der Strategiepunkte: Gespräche mit Freunden, regelmäßiger Rückzug in die Klausur, Auseinandersetzung mit spirituellen Lehren, Erweiterung des Bewusstseins im Umgang mit anderen Menschen, Bücher lesen, Diskussionen. Da gibt es kein Dogma, jeder kann nur für sich selbst die Inhalte bestimmen.

6. Gleiches gilt natürlich auch für den Punkt Freunde im Bereich Beziehungen. Wer eine eigene Familie hat, wird die sicherlich dort einbeziehen. Für andere gehören nur vertraute Freunde dazu. Doch ob Familie oder nicht, eine hohe Qualität in der Beziehung zu Freunden ergibt sich nicht von selbst. Welche Strategiepunkte sind sinnvoll? Und das Net? Wie ist die Beziehung zu den Kollegen, dem Chef, den Kunden, den Geschäftspartnern? Erarbeiten Sie Strategiepunkte, damit das Net nett für Sie wird. Sie können eine Menge selbst dafür tun, damit die Vision »Harmonie« wahr wird.

7. Der Bereich Profession umfasst den Job und das Geld. Beides gehört zur Vision »Erfolg«. Strategien für den Job sind vielleicht die Selbständigkeit, die Neukundengewinnung oder die Beförderung. Aber von nichts kommt nichts, also gibt es auch hier Strategiepunkte zu erarbeiten. Was den Unterpunkt Geld betrifft, gehören Strategien wie Geldanlagen, Kapitalwachstum oder Immobilienkauf dazu. Was wichtig ist und wie es zu bewerkstelligen ist, kann nur jeder für sich selbst festlegen.

8. Wenn Sie wissen, was Sie wollen, wenn Sie Strategien gefunden und deren Inhalte bestimmt haben, dann gehen Sie daran, Ihre Ziele damit zu vergleichen. Wie gesagt, Ihre Ziele sind die tragenden Pfeiler Ihrer Vision. Sie sollten schon mit den Strategien übereinstimmen, die Sie entwickelt haben, um die Vision zu erfüllen. Wenn alles - Vision, Strategien, Ziele und deren Prioritäten, miteinander in Einklang sind, können Sie fast sicher sein, Ihre Mission, Ihre selbst gewählten Lebensaufgaben erfüllen zu können.

Attraktoren



Machen Sie sich selbst die Freude und schreiben Sie in einer stillen Stunde alles auf, was Sie denken, was Ihr Leben lebenswert macht. Lebenswerte beziehen sich natürlich nicht nur auf das Materielle. Auch Eigenschaften wie Bescheidenheit oder Selbstbewusstsein gehören ebenso dazu wie Empfindungen wie Freude und Zufriedenheit. Wenn Sie Ihre Lebenswerte notiert haben, dann schreiben Sie zu jedem Wert, was er für Sie beinhaltet.

1. Wer eine Mission erfüllen will, sieht darin seine Berufung, seine Bestimmung. Er ist mit ganzem Herzen und voller Überzeugung bei

der Sache. Wer eine Vision erfüllen will, für den gilt gleiches. Man könnte also auch sagen: Es ist eine Mission, die Vision zu erfüllen.

2. Um sich nun mit ganzem Herzen und aus voller Überzeugung für die Vision zu betätigen, muss sie natürlich dem eigenen Wertesystem entsprechen. Die Werte eines Menschen sind die Attraktoren für seine Vision, seine Ziele, seine Prioritäten.

3. Lebenswerte stehen reichhaltig zur Auswahl: Erfolg, Besitz, Nächstenliebe, Gerechtigkeit, Freiheit, Ehrlichkeit, Bescheidenheit, Zufriedenheit, Gesundheit, um nur einige zu nennen. Jeder Mensch bewertet sie unterschiedlich, je nach Persönlichkeit, Erfahrung und Konditionierung. Aber ebenso reichhaltig wie Werte zur Auswahl stehen, sind auch ihre Inhalte. Für den einen bedeutet Erfolg ein dickes Bankkonto, für den anderen eine begeisternde Tätigkeit, für den dritten ein zufrieden stellendes Leben. Jeder Wert kann auf unterschiedliche Weise definiert werden.

4. Die Werte sind es, durch die Ziele und Visionen attraktiv werden. Wenn ein Mensch beispielsweise dem Besitz keinen Wert beimisst, warum sollte er sich ein Haus bauen? Dieses Ziel ist für ihn einfach nicht attraktiv. Ebenso wenig attraktiv ist es für ihn, sich um Freundschaften zu bemühen, wenn dieser Wert für ihn keine oder nur eine kleine Bedeutung hat.

5. Die Werte eines Menschen sind für ihn natürlich nicht alle gleich bedeutend. Einige stehen an der Spitze seiner Werteskala, andere bewegen sich im Mittelfeld und wieder andere sind im untersten Bereich angesiedelt. Für die Vision und die Ziele ist es auf jeden Fall wichtig, dass durch sie die Werte gelebt werden können, die sich im oberen Bereich der Skala befinden. Alle anderen Werte sind zwar auch vorhanden, beherrschen aber weniger bis selten das Verhalten.

6. Die Werte, die Attraktoren für die Vision, sind nicht immer leicht zu benennen. Aufschluss über die Wichtigkeit von Werten können Fragen geben. Zum Beispiel: »Was bewundere oder beneide ich an anderen?« »Welche Ereignisse haben mich glücklich gemacht?« »Wann fühle ich mich rundum zufrieden?« Auch die Ziele können weiterhelfen. Warum ist die Selbstständigkeit ein attraktives Ziel? Welcher Wert steht hinter dem Ziel, beim Golfen das Handicap zu verbessern?

7. Auch die Strategiepunkte, die der Vision näher führen sollen, basieren auf den Werten. Wenn beispielsweise Meditation als Strategie für Gesundheit aufgeführt ist, steht ein bestimmter Wert dahinter. Wenn Wertanlage eine Strategie für Geld ist, gibt es auch dafür gewisse Werte. Es kann durchaus auch sein, dass jemand für einen der sechs Unterpunkte keine Strategie entwickelt hat. In diesem Bereich gibt es für ihn einfach keine wichtigen Werte.

8. Ohne die richtigen Attraktoren ist eine Vision, ein Ziel sinnlos. Es ist deshalb absolut wichtig, dass Sie sich über Ihre Werte Klarheit verschaffen. Erst wenn Sie sicher sind, dass die Ziele Ihren Werten dienen und die Werte Ihre Vision tragen, können Sie auch sicher sein, dass die Vision Ihrer Berufung entspricht. Und dann haben Sie ausreichend Power, um das Richtige zu tun.



Bitten Sie einen guten, vertrauenswürdigen Freund, bei dieser kleinen Inszenierung die Regie zu übernehmen. Nennen Sie ihm Ihre Vision, erzählen Sie ihm von Ihren Zielen und erklären Sie ihm, welche Werte für Sie wichtig sind. Erzählen Sie ihm auch von Ihren Zweifeln, sagen Sie ihm, warum Sie glauben, Ihre Ziele niemals zu erreichen und aus welchen Gründen Ihre Vision ein Traum bleiben wird. Dann darf der Freund reagieren. Aber nicht mit Aufmunterung oder Unterstützung, sondern mit dem genauen Gegenteil: »Ja, das ist für dich wirklich unmöglich. Das schaffst du nie! Aber, wenn du ehrlich bist, Besitz ist für dich doch unwichtig. Warum willst du dann überhaupt ein eigenes Haus haben? Und du hast auch Recht,

was die Gesundheit angeht. Es wird dir wohl wirklich nicht gelingen. Denn du schaffst es doch noch nicht einmal, dich ausgeglichen zu ernähren ...« Wie fühlen Sie sich dabei und welche Argumente können Sie entgegensetzen?

1. Fast jeder Mensch kann fantastische Ziele nennen, er hat eine Lebensvision, mit der er selbst so etwas wie den Sinn des Lebens vorgaukelt. Und auch mit den angeblich so wichtigen Werten steht es nicht gerade zum Besten.

2. Was soll das eigentlich mit den Werten, den Prioritäten, den Zielen und der Vision? Es ist doch nur ganz wenigen vorbehalten, ihr Leben tatsächlich darauf aufzubauen. Die meisten scheitern früher oder später, und oft erinnern Sie sich nicht einmal daran, was Ihnen noch vor drei Jahren absolut wichtig war.

3. Ja, Sie haben Recht, wenn Sie es bezweifeln, ein zur Zeit so viel versprechend erscheinendes Ziel realisieren zu können. Und Sie tun gut daran, Ihre Vision schon jetzt als nicht erreichbar beiseite zu schieben. Schließlich geschehen jeden Tag Dinge, die Sie entmutigen, die Unmöglichkeit aufzeigen, nicht in Ihren Plan passen. Ziele und Visionen sind nicht mehr als Wunschbilder, mit denen Sie versuchen, Ihre Defizite zumindest gedanklich auszugleichen.

4. Also alles sinnlos? Nein! Ihre Lebensziele, Ihre Vision sind absolut wichtig und wertvoll. Denn nur, wenn Sie wissen, was Sie wollen, werden Sie sich in Bewegung setzen und handeln. Nur wenn Sie einen Schritt tun, wird sich etwas verändern. Zudem werden Sie frei sein von einem Denken in der Vergangenheit. Denn wer eine Vision hat, denkt nach vorne, nicht daran, was gestern hätte sein können, wenn er vorgestern getan hätte ... Eine Vision ermöglicht das Handeln im Heute.

5. Aber seien Sie sicher: Es wird niemals ein Ende geben. Ein erreichtes Ziel weckt neue Wünsche, lässt ein neues Ziel entstehen, und aus einem erfüllten Teil der Vision entwickeln sich neue Ideen, die der Vision neue Inhalte geben.

6. Und das ist der wesentliche Sinn einer Vision und der Ziele, die zu ihr führen: Sie weisen einen faszinierenden Lebensweg, sie wecken Kräfte, um den Weg gehen zu können, sie schenken Begeisterung und Erfolg. Ohne eine Vision und ohne die Ziele wäre der Lebensweg nicht erkennbar.

7. Es ist tatsächlich möglich, dass sich Ihre Vision von heute schon in einem halben Jahr verändert hat, es ist auch denkbar, dass ein heute definiertes Ziel schon in einem Monat keine Gültigkeit mehr hat. Doch kann auch sein, dass die Vision ein Leben lang gilt und dass die Ziele von heute Fundament für die Ziele von morgen sind.

8. Heute ist alles noch offen, und darum ist es Heute richtig und wichtig, die Vision durch das Handeln zu nähren. Im Heute ist die gegenwärtige Vision die Mission des Lebens.

Epilog

Im Heute ist die gegenwärtige Vision die Mission des Lebens - so lautet der letzte Satz im Drehbuch »Schule der Elite«.

Meine Vision ist:

- dass der Elite-Gedanke sich in den Menschen ausbreitet und manifestiert,
- dass ihr Wunsch nach Weisheit wächst,
- dass sich immer mehr Menschen zusammenfinden, die frei von allen Ideologien, Kulturen und Religionen einen Weisheits-Austausch und -Transfer gestalten,
- dass die sogenannten führenden Köpfe unserer Gesellschaft den Wert einer lebensintensiven Weisheit erkennen und in ihr Denken und Handeln einbinden,
- dass sich Sponsoren finden, die die Türme der Weisheit in allen Ländern der Welt ins Leben rufen,
- dass kreative Menschen die Türme der Weisheit im Internet aktivieren,
- dass sich viele daran beteiligen, diese virtuellen Türme der Weisheit mit Leben zu erfüllen.

Meine Mission ist:

- in mir selbst den Elite-Gedanken weiter reifen zu lassen,
- meinen eigenen Weisheitsgrad zu erhöhen,
- mit vielen Menschen konstruktive Diskussionen über Elite und Weisheit zu führen,
- Menschen klar zu machen, dass sie allein für ihr Leben, für ihr Glück und für ihre Zufriedenheit verantwortlich sind und dass Ihnen dafür alle Weisheit der Menschengeschichte zur Verfügung steht.

Weitere Bücher von Wolf. W. Lasko

Unternehmerische Persönlichkeit

Motivation und Begeisterung

Entdecken und aktivieren Sie Ihre Talente

Gebundene Ausgabe, 240 Seiten, Dr. Th. Gabler Verlag, ISBN: 3-409296-23-9

Personal Power

Wie Sie bekommen, was Sie wollen

Gebundene Ausgabe, 213 Seiten, Dr. Th. Gabler Verlag, ISBN: 3-409196-99-4

Charisma

Mehr Erfolg durch persönliche Ausstrahlung

Gebundene Ausgabe, 259 Seiten, Dr. Th. Gabler Verlag, ISBN: 3-409196-80-3

Dream Teams

110 Stories für erfolgreiches Team-Coaching

Gebundene Ausgabe, 275 Seiten, Gabler Verlag, ISBN: 3-409196-24-2

Sales

Stammkunden profitabel managen

Strategien zur Umsatzsteigerung

Taschenbuch, 288 Seiten, Th. Gabler, Wiesb., 2. Aufl., ISBN: 3-409296-17-4

Professionelle Neukundengewinnung

Erfolgsstrategien kreativer Verkäufer

Gebundene Ausgabe, 235 Seiten, Dr. Th. Gabler Verlag, ISBN: 3-409295-63-1

Akquisition - Auftrag - Profit,

Wie Sie Kunden und Projekte mit Ihren Lösungen gewinnen

Gebundene Ausgabe, 193 Seiten, Gabler Verlag, ISBN: 3-409119-59-0

Kommunikation

Winner's Edge

Konzepte für Vorsprung

Gebundene Ausgabe, 193 Seiten, Gabler Verlag, www.lasko.de

Resulting

Projektziel erreicht!

Gebundene Ausgabe, 230 Seiten, Dr. Th. Gabler Verlag, ISBN: 3-409119-60-4

Die Magie der Erfolgreichen

Wetten, daß auch Ihr Talent geweckt werden kann

Broschiert, 326 Seiten, Junfermann, Paderb., ISBN: 3-873873-04-4

Die WOW Präsentation

72 Storys und Zitate für Ihren mitreißenden Auftritt

Gebundene Ausgabe, 217 Seiten, Dr. Th. Gabler Verlag, ISBN: 3-409189-75-0

Small Talk und Karriere

Mit Erfolg Kontakte Knüpfen

Gebundene Ausgabe, 217 Seiten, Dr. Th. Gabler Verlag, 2. Aufl., ISBN: 3-409296-79-4

Wie aus Ideen Bilder werden

Einfach besser präsentieren - in Sekunden überzeugen

Gebundene Ausgabe, 247 Seiten, Dr. Th. Gabler Verlag, ISBN: 3-409189-37-8

Philosophie und Unternehmer

Schule der Elite

Weisheit durch Unwissenheit

Hardcover, 268 Seiten, BOD Verlag, ISBN: 3-8334-1035-3

Elite der Elite

Zufrieden sein druch unzufrieden sein

Hardcover, BOD Verlag, www.lasko.de

Kreative Eliten

Kreativität durch nicht denken

Hardcover, BOD Verlag, www.lasko.de

Elite

Hardcover, BOD Verlag, www.lasko.de

Der Autor

Dr. Wolf W. Lasko



Unternehmen & Fokus

- **WINNER'S EDGE, Geschäftsführer**
Spezialist für resultatorientierte Sales-Projekte
- **B.E.S.T., Gesellschafter**
Spezialist für innovative Sales-Prozessveränderungen
- **NOSORROWS, Partner**
Unternehmensverkauf, Sales-Interims-Pool, Auditing
- **@YET, Gesellschafter**
Sales IT outsourcing

Erfahrung

- **Basis** Volks- und Handelsschule, Drogist, Luftwaffe, Dipl.-Ing., Dipl. Kfm., Dr. rer. pol.
- **Team/BBDO** Werbe-Berater, kreative Werbestrategien
- **Mercuri Goldmann** Verkaufs-Coach, resultatorientierte, messbare Projekte
- **Institut für angewandte Kreativität** Kreativ-Berater, innovative Projekte

Privat

... lebt recht ländlich mitten im Grünen, Aktivitäten: Familie, Bergwandern, Golf, Malen/Öl, Kosmologie, Doppelkopf, Moebius Comics, Science Literatur Far, gute Freunde

... innovative, knifflige Projekte, freundschaftliche Geschäftsverbindungen

Motto

Idee, Handeln, Resultate

www.lasko.de / 0172-2439398 / lasko@vodafone.de