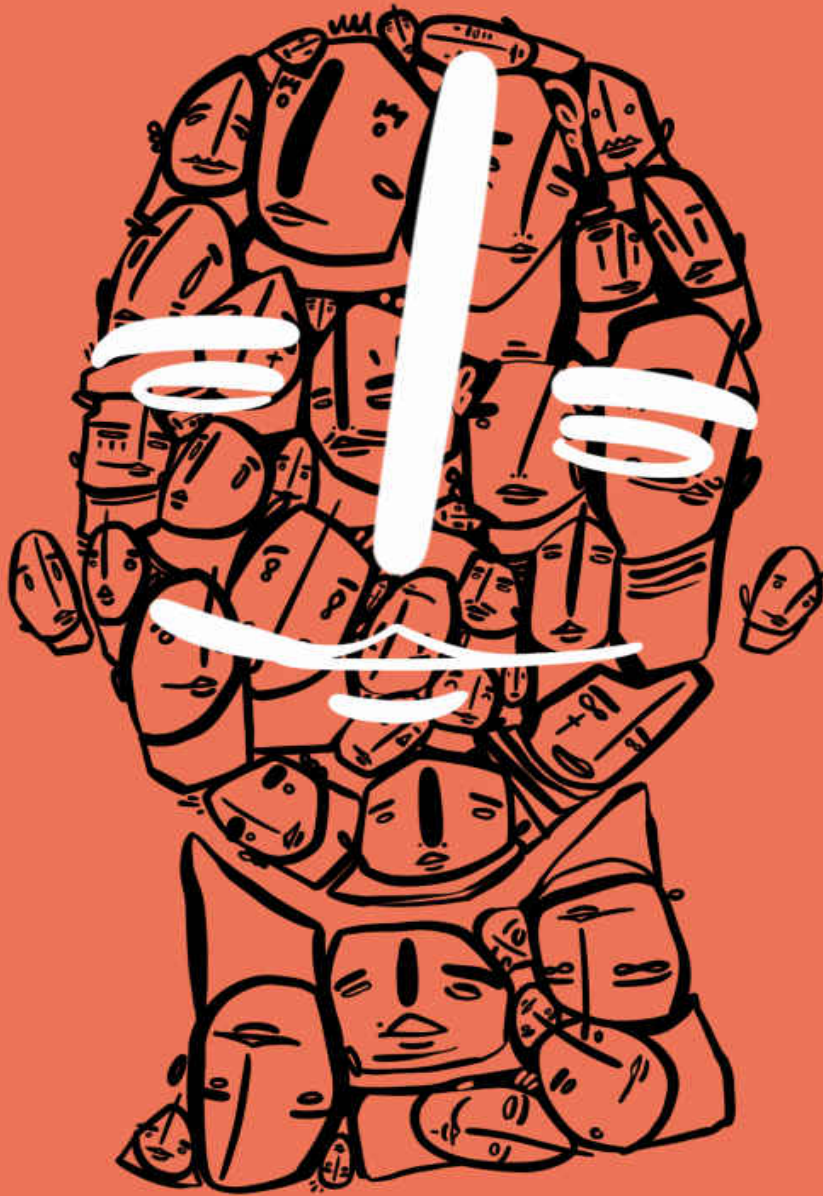


BENEDIKT SALEHI

SELBSTMANIPULATION



WECK DICH AUF

UND ALLES BLEIBT ANDERS!

„Wenn man einen falschen Weg einschlägt, verirrt man sich umso mehr, je schneller man geht.“

Denis Diderot

Sei glücklich, sei erfolgreich. Mach Karriere und eine extrem gute Figur. Und wehe nicht! Vor allem: Sei du selbst. Aber nur, wenn dein Selbst auch dem entspricht, was die anderen von dir erwarten oder in dir sehen. Und wenn es ein bisschen mehr glänzt als das Selbst des Nachbarn. Es ist kein Wunder, dass viele Menschen bei diesen Anforderungen die Orientierung verlieren.

Orientierung bedeutet, sich in einer unbekannten Umgebung zurechtzufinden. Aber wir sind uns viel zu häufig selbst fremd, kennen uns nicht mehr aus. Ganz in der Ferne vermuten wir unser Ziel: ein erfülltes Leben.

Orientierung bedeutet auch, die richtige Richtung zu finden. Aber woher sollen wir wissen, welches die richtige Richtung ist, wenn wir unseren Standort nicht kennen.

Dieses wunderschön gestaltete Buch meines lieben Kollegen Benedikt Salehi hilft Menschen auf der Suche nach Orientierung, diese Fragen für sich zu beantworten. Dabei ist es ein ganz besonderes Buch. Ein Arbeitsbuch. Der Autor lädt Sie ausdrücklich ein, dieses Buch mit dem Stift in der Hand zu lesen.

Ich finde diese sehr deutlich formulierte Einladung extrem reizvoll. Und angemessen. Denn auf diese Weise machen Sie, liebe Leserin, lieber Leser, dieses Buch zu Ihrem Buch. Mit Ihren Anmerkungen und Notizen wird dieses Buch zu einem Unikat und genauso einzigartig wie Ihr Leben. Denn genau darum geht es: nicht ein Leben zu leben, sondern Ihr Leben zu leben. Als Rhetoriktrainer weiß ich, dass die Kommunikation nach außen dann besonders authentisch ist, wenn der stille, innere Dialog stimmig ist. Diese innere Stimme zu finden und zu

lieben, dabei haben sie hier bewusst oder unbewusst einen tollen Reiseführer in der Hand.

Wenn Sie dieses Buch zur Gänze auskosten wollen, liegen anstrengende Reisetage und -wochen vor Ihnen. Aber ich verspreche Ihnen: auch sehr gewinnbringende.

Das Ziel Ihrer Reise liegt tief in Ihnen selbst. Benedikt Salehi ist ihr erfahrener Reiseleiter. Ich hoffe und wünsche mir, dass dieses Buch zu einem Erfolg wird. Denn Orientierung ist etwas, was wir in diesen komplizierten Zeiten alle gut gebrauchen können.

Benedikt, ich wünsche Dir viel Erfolg mit diesem Buch. Du hast ihn verdient, genauso, wie Sie, liebe Leserin, lieber Leser, ein erfülltes und an Ihren eigenen Werten ausgerichtetes Leben verdient haben.

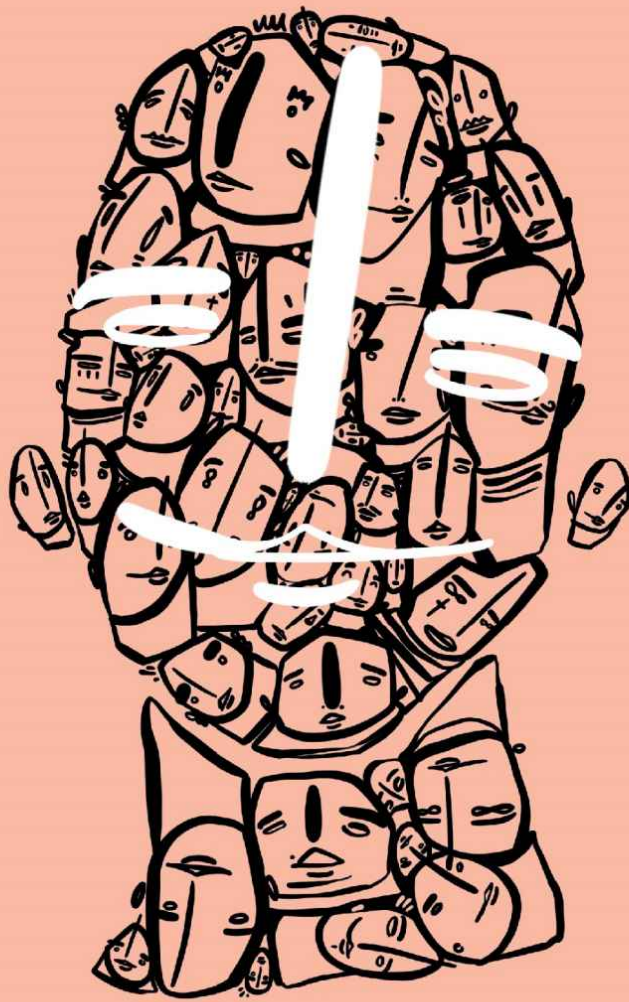
Herzlichst

Michael Ehlers

Rhetoriktrainer & Autor

BENEDIKT SALEHI

SELBSTMANIPULATION



WECK DICH AUF

UND ALLES BLEIBT ANDERS!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Wir sind ein relativ junger Verlag und sehr dankbar für jede Art von Feedback. Sollten Sie daher Anregungen oder Fragen haben, würden wir uns sehr freuen, von Ihnen zu lesen:

info@lemonmedia-verlag.de

Erstauflage

Alle Rechte, insbesondere Verwertung und Vertrieb der Texte, Tabellen und Grafiken, vorbehalten.

Copyright © 2022 by BMU Media

ISBN 978-3-96645-753-8 Taschenbuch

ISBN 978-3-96645-754-5 eBook

Redaktion: Bleikolm Reinhardt

Cover-Design und Illustrationen: Steffen Mumm

Satz: Dębowski Tomasz

Lektorat: Pingel Ramona

Impressum:

BMU Media GmbH

Koppenstraße 93

10243 Berlin

Deutschland

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

www.lemonmedia-verlag.de

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!



Fürs Leben gemacht.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

TEIL I. HINFÜHRUNG

1. Wie Sie mit dem Buch am effektivsten arbeiten
2. Die guten alten Zeiten
3. Ego – selbst
4. Selbstmanipulation
5. Der Zirkel

TEIL II. DER ZIRKEL: SCHRITT FÜR SCHRITT

Gesicht 01. Selbst-Erkenntnis..

1. Was ist Wissen?
2. Wir sehen die Welt so ...
3. Die Welt als Spiegel
4. Der rote Faden
5. Zusammenfassung

Gesicht 02. Selbst-Bewusstsein

1. Die schwarze Kiste
2. Ich denke, also ... was?
3. Die Kunst der Sprache
4. Zusammenfassung

Gesicht 03. Selbst-Verpflichtung

1. Entscheidung
2. Creatura est habitus
3. Energie: Statemanagement
4. Zusammenfassung

Gesicht 04. Selbst-Verantwortung

1. Existieren oder leben?
2. Umfeld
3. Engelchen und Teufelchen
4. Zusammenfassung

Gesicht 05. Selbst-Wirksamkeit

1. Die macht, die Welt zu ändern
2. Exkurs: Erwartungen
3. Umsetzung
4. Wollen
5. Ziele
6. Zusammenfassung

Gesicht 06. Selbst-Regulierung

1. Alles fließt!
2. Das Kontinuitätsprinzip der Psyche
3. Der Überlebensmodus
4. Stress und Leistung
5. Fokus
6. Zusammenfassung

Gesicht 07. Selbst-Wert

1. Wie im Innen, so im Aussen!
2. Werte
3. Weg von – hin zu
4. Wertvolles Leben
5. Wertesystem

6. Erfolg

7. Zusammenfassung

Ausblick: Über das Scheitern

Nachwort

Danksagung

Über den Autor

Das Leben hat viele Gesichter.

Vorwort

„Wer das Leben nicht schätzt, der verdient es nicht.“

Leonardo da Vinci

Das Leben hat viele Gesichter. Manche erscheinen uns freundlich, andere weniger freundlich. Manche sind uns willkommen, mit anderen hadern wir. Es fällt uns nicht immer leicht, zu verstehen, was das Leben uns sagen will, oder was das Leben mit uns vorhat. In Momenten der Unsicherheit, Zweifel und Hilflosigkeit sehen wir oft nicht, dass das Leben für und nicht gegen uns ist.

„Weck dich auf – und alles bleibt anders“ offenbart die Gesichter Ihres Lebens. Sie begeben sich auf eine Reise durch Ihr Leben. Diese Reise führt Sie – vorausgesetzt, Sie treten sie an und halten sie durch – direkt, vielleicht auch mit dem ein oder anderen Umweg, in Ihr Innerstes. Sie begegnen sich selbst auf eine Art und Weise, die an der ein oder anderen Stelle ungewohnt für Sie sein mag. Vielleicht sogar verbunden mit Widerstand. Genau der Widerstand, der bisher dazu geführt hat, dass das Leben Sie lebt und nicht Sie Ihr Leben leben.

Ich wünsche Ihnen eine kindliche Neugier beim Erkunden Ihrer Gesichter, die sich vielleicht ganz anders zeigen, als Sie sich diese jetzt vorstellen. Ich wünsche Ihnen die Offenheit, Ihren Gesichtern genau als das zu begegnen, was sie sind, nämlich Teile Ihres Selbst. Und ich wünsche Ihnen den Mut, diese Begegnung immer wieder zu wiederholen, denn so bleiben Sie im Kontakt mit sich selbst und Ihrem Leben.

Alles Gute

Benedikt Salehi

Dipl.-Psych. & Coach

Teil 1

Hinführung

1

Wie Sie
mit dem
Buch am
effektivsten
arbeiten

„Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.“

Lucius Annaeus Seneca

Wir Menschen werden geboren mit den bezauberndsten, großartigsten und atemberaubendsten Potenzialen, die man sich vorstellen kann. Es fehlt einzig die Gebrauchsanweisung, diese aufzuspüren, anzuwenden und von ihnen zu profitieren. Dieses Buch ist eine solche Gebrauchsanweisung, jedoch anders, als Sie es vielleicht erwarten. Es ist weder „der eine und einzig richtige Weg“ noch ein Buch à la „ich zeige dir deinen Weg zum Erfolg“.

Vielmehr legt das Buch immer wieder den Finger in die Wunde, von der Sie bisher vielleicht noch gar nicht wussten, dass Sie diese haben. Jetzt sehen Sie sie und können allein oder mit Unterstützung deren Versorgung vornehmen. Zudem erkennen Sie mehr und mehr, wie Sie diese Wunde verursacht haben und wie Sie weitere Wunden künftig vermeiden. Gleichzeitig wächst Ihr Bewusstsein für all die Facetten in Ihrem Leben, die es für Sie zu gestalten gilt. Sie stellen Fragen, mit deren Antworten Sie zu sich selbst finden.

All dies hält das Buch für Sie bereit. Aber nur – und ja, dies ist ein bewusstes „Aber“ –, wenn Sie bereit sind, das Buch proaktiv durchzuarbeiten. Konsumieren kann jeder. Ein Buch durcharbeiten bedeutet hingegen, Zeit und Energie, die kostbarsten Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen, zu investieren. Wenn Sie sich für Ihr Invest ausreichend entlohnen möchten, dann habe ich im Folgenden ein paar Ideen zur Anwendung:

- 1. Lesen Sie mit Stift in der Hand: Markieren Sie beim Lesen die für Sie wichtigsten Stellen. Ergänzen Sie zudem das Buch mit Ihren*

persönlichen Notizen. So erschaffen Sie mehr und mehr Ihre ganz persönliche Gebrauchsanweisung und Ihr personalisiertes Nachschlagewerk.

- 2. Lesen Sie jedes Kapitel einzeln: Lesen Sie ein Kapitel, markieren Sie die wichtigsten Stellen und beginnen Sie am Ende des Kapitels mit Runde zwei. Lesen Sie dasselbe Kapitel ein zweites Mal. So vertiefen Sie sofort die Inhalte und stellen sicher, dass Sie diese verinnerlichen.*
- 3. Stellen Sie sich Fragen: Überprüfen Sie am Ende der zweiten Runde eines jeden Kapitels, welche drei zentralen Inhalte Sie für sich und Ihren Alltag daraus mitnehmen.*
- 4. Gehen Sie in die Umsetzung: Kennen Sie Ihre zentralen Inhalte, dann fragen Sie sich, was genau Sie davon wie und bis wann in Ihrem Alltag umsetzen wollen.*
- 5. Führen Sie Tagebuch: Notieren Sie Tag für Tag Ihre Umsetzung mit Verweis auf die dazugehörigen Kerninhalte und das jeweilige Kapitel.*
- 6. Seien Sie ein Kind: Gehen Sie Ihre Umsetzung spielerisch an. Nutzen Sie die Neugierde, die wir alle als Kind in die Wiege gelegt bekommen haben. Experimentieren Sie. Wie überrascht werden Sie sein, was dann alles möglich ist.*
- 7. Wiedervorlage: Definieren Sie einen Rhythmus, der zu Ihnen passt, indem Sie das Buch immer wieder von vorn lesen. Die größte Gefahr liegt darin, zu meinen, dass wir irgendwann mit unserer Entwicklung fertig sind. Dem ist nicht so. Deshalb beginnen Sie immer wieder von vorn und vergleichen Sie doch mal Ihre Aufzeichnungen. Sie werden erstaunt sein!*

2

Die guten
alten Zeiten

„Nicht den Tod sollte man fürchten, sondern dass man nie beginnen wird zu leben.“

Marcus Aurelius

Einst haben die Kerls auf den Bäumen gehockt

Kästner/Molwert

*Einst haben die Kerls auf den Bäumen gehockt,
behaart und mit böser Visage.*

*Dann hat man sie aus dem Urwald gelockt
und die Welt asphaltiert und aufgestockt,
bis zur dreißigsten Etage.*

*Da saßen sie nun, den Flöhen entflohn,
in zentralgeheizten Räumen.*

Da sitzen sie nun am Telefon.

*Und es herrscht noch genau derselbe Ton
wie seinerzeit auf den Bäumen.*

Sie hören weit. Sie sehen fern.

Sie sind mit dem Weltall in Fühlung.

Sie putzen die Zähne. Sie atmen modern.

*Die Erde ist ein gebildeter Stern
mit sehr viel Wasserspülung.*

Sie schießen die Briefschaften durch ein Rohr.

Sie jagen und züchten Mikroben.

Sie versehn die Natur mit allem Komfort.

*Sie fliegen steil in den Himmel empor
und bleiben zwei Wochen oben.*

*Was ihre Verdauung übrigläßt,
das verarbeiten sie zu Watte.*

Sie spalten Atome. Sie heilen Inzest.

Und sie stellen durch Stiluntersuchungen fest,

daß Cäsar Plattfüße hatte.

*So haben sie mit dem Kopf und dem Mund
den Fortschritt der Menschheit geschaffen.*

*Doch davon mal abgeseh'n und
bei Lichte betrachtet, sind sie im Grunde
noch immer die alten Affen.*

Worte, die nicht trefflicher meine Wahrnehmung der aktuellen Zeit beschreiben könnten. Die permanente und perfektionistische Optimierung des Lebens im Außen, getreu dem Motto „höher, schneller, weiter und dann noch höher, noch schneller, noch weiter und dann ...“ gaukelt uns Tag für Tag vor, welch großartig entwickelte „HoSaSas“ (homo sapiens sapiens) wir doch wären: reflektiert, über den Dingen schwebend und erschaffen, um die Welt zu beherrschen.

Und tatsächlich zeigt sich genau dieses Bild des fortschrittlichen, selbstreflektierten HoSaSas auf den ersten Blick. Was aber sehen wir bei genauerer Betrachtung – wenn wir also das Licht anmachen? Was sehen wir, wenn wir uns intensiver und bewusster mit uns selbst beschäftigen? Entwicklung, Fortschritt, Leistung und daraus resultierende Erfolge messen wir zu 99,9 % im Außen. Verstehen Sie mich bitte richtig: Auch ich genieße diese, durch den Fortschritt verfügbaren Annehmlichkeiten und Privilegien, die unsere moderne Zeit mit sich bringt. Wir leben in einer Welt, die es uns ermöglicht, scheinbar alle Wünsche auf Knopfdruck zu erfüllen. Jedoch kann dies in meiner Welt nur die halbe Wahrheit sein. So wichtig das Außen für uns alle ist, darf das Außen nicht den Blick fürs Innen vernebeln oder schlimmer versperren. Fruchtbare Entwicklung findet immer, ja immer von innen nach außen statt. Getreu Goethes Motto „Nichts ist drinnen, nichts ist draußen. Wie im Innen so im Außen“. Dies besagt im Übrigen bereits das Wort Ent-wicklung. Wir wickeln etwas aus,

das bereits vorab enthalten ist. Wir dürfen also darauf vertrauen, dass alles, was wir brauchen, bereits in uns vorhanden ist. Ich lade Sie ein, genau diese Reise zu Ihrem Innersten in den nächsten Kapiteln mit mir gemeinsam zu gehen.

Wie überrascht werden Sie sein, zu entdecken, was dort alles auf Sie wartet und von Ihnen entwickelt werden möchte?

3

Ego - selbst

„Wer sich selbst gefunden hat, kann nichts auf dieser Welt mehr verlieren.“

Stefan Zweig

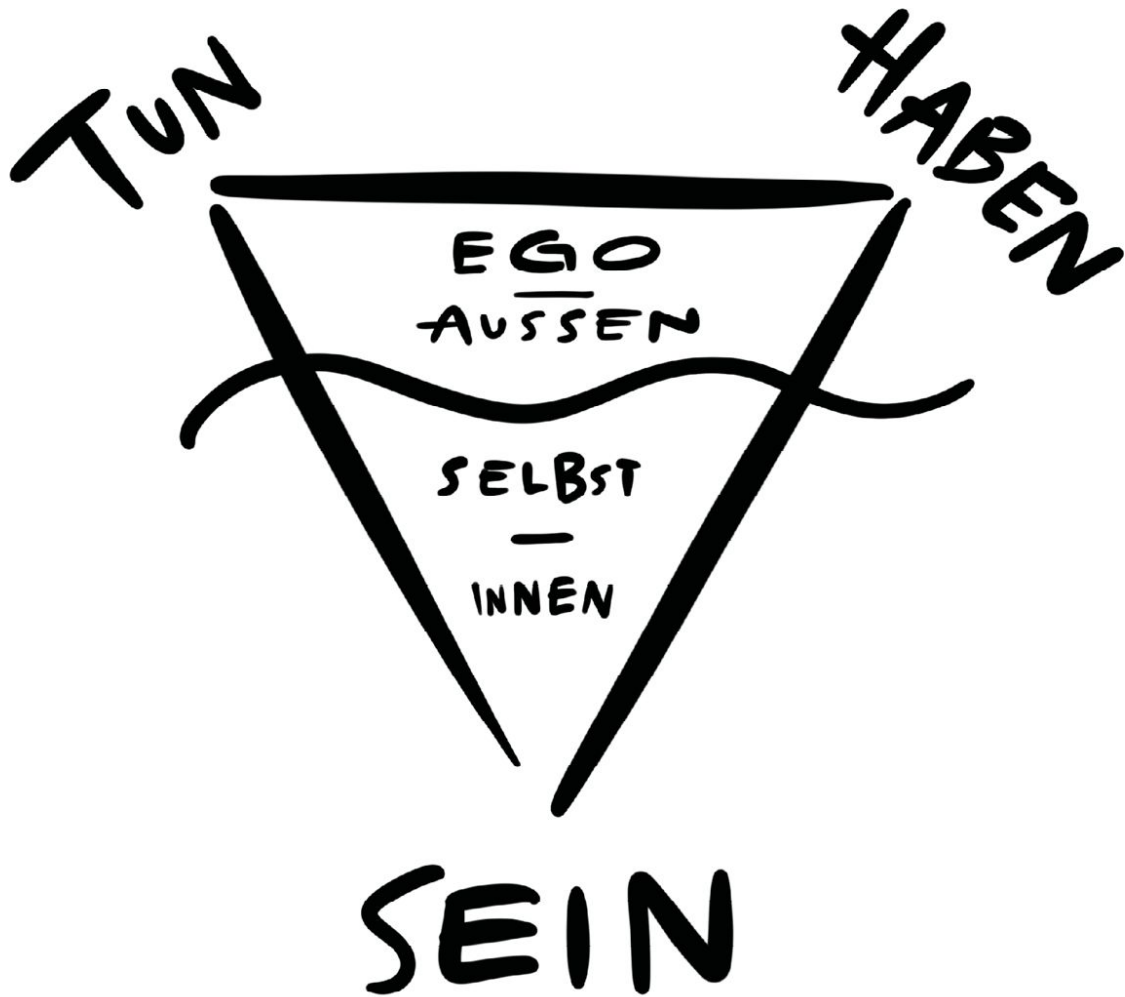
Die ganze Welt dreht sich um mich, denn ich bin nur ein Egoist: Der Mensch, der mir am nächsten ist, bin ich, ich bin ein Egoist.“ Diese Zeilen aus dem Lied „Egoist“ von Falco beschreiben nur die eine Seite der Medaille. Ist es nicht so, dass sich unsere Welt oft um alles und jeden dreht, nur eben nicht um uns? Und ist es nicht so, dass selbst wenn wir meinen, dass wir Dinge für uns tun oder haben wollen, wir bei genauer Betrachtung feststellen, dass wir all diesen Dingen im Außen nur deshalb hinterherjagen, weil wir meinen, dass wir dadurch wer sind? Wie oft kaufen Menschen Dinge, die sie nicht brauchen, vom Geld, das sie nicht haben, um Menschen zu gefallen, die sie nicht mögen, und letztlich, um zu sein, wer sie nicht sind? Lassen Sie uns diesen Zusammenhang etwas genauer unter die Lupe nehmen. Zunächst unterscheiden wir in Tun, Haben und Sein. Sprich, es gibt Aspekte in unserem Leben, die wir der Tun-Dimension, solche, die wir der Haben-Dimension und andere, die wir der Sein-Dimension unseres Lebens zuordnen können.

Ein Leben im Außen ist definiert durch unzählige Tun- und Haben-Ziele. Getreu dem Motto „mein Haus, mein Auto, mein Boot“. In der Tun-Dimension fokussieren wir die Leistung, die in der Haben-Dimension den entsprechend angestrebten Erfolg bringt. Ein Leben im Innen fokussiert hingegen die Sein-Ziele. Wir beschäftigen uns hier mit der Frage „Wer, wie und was will ich sein?“. Sie haben sicherlich schon festgestellt, dass es nahezu unmöglich ist, nur im Außen oder nur im Innen zu leben. Beide Extreme können sehr limitierend wirken. Gleichzeitig findet in jedem Leben bewusst oder unbewusst eine

Gewichtung zwischen Außen und Innen statt. Na, wie ist das bei Ihnen? Fokussieren Sie mehr Ihr Tun und Haben, oder vielleicht doch Ihr Sein?



Aber Vorsicht! Falls Sie jetzt selbstsicher mit „mein Sein“ antworten, dann prüfen Sie einmal, wie Sie Ihr Sein definieren. Ist es möglich, dass Ihr Sein über Ihr Tun und Haben definiert wird, wie in dem Dreiklang „Tust du was, dann hast du was, dann bist du was“? Keine Sorge, wenn dem so ist. Je intensiver Sie sich kennenlernen, umso bewusster sind Sie sich der drei Dimensionen und können diese mehr und mehr in Ihrem Leben gestalten. Und was hat dies nun mit dem Ego zu tun?



Nun gut, wenn wir die oberen beiden Dimensionen, also die Tun- und Haben-Dimension betrachten, dann wissen wir jetzt schon, dass diese im Außen liegen. Ich spreche hier bewusst von Ego-Ebene. Die Tun- und Haben-Dimension ist unserem bewussten Verstand zugänglich. Das ist der Grund, weshalb wir im Alltag oft diese beiden Dimensionen überbetonen. Die dritte Dimension, die Sein-Dimension, hingegen liegt im Innen. Sie stellt die Selbst-Ebene dar. Aufgrund der Tatsache, dass die Selbst-Dimension unter der Oberfläche liegt, nehmen wir diese zunächst nicht bewusst wahr. Zwar zeigen uns diffuse Gefühle, wir sprechen hier von einem „guten oder schlechten Bauchgefühl“, ob unser Ego mit unserem Selbst im Einklang ist,

jedoch verstehen wir im ersten Moment die dahinter liegenden Gründe nicht. Nur durch die Bewusstmachung der Selbst-Ebene ist eine tiefe Veränderung, ja sogar eine Transformation möglich.

Jedes Leben beinhaltet immer alle drei Dimensionen. Die Gewichtung ist jedoch von Person zu Person deutlich unterschiedlich. Verstehen Sie mich bitte richtig, jede Dimension hat ihre Daseinsberechtigung. In meiner Definition von Welt gelingt ein erfülltes Leben nur dann, wenn alle Dimensionen Ihre bewusste Berücksichtigung finden. Wir dürfen unser Tun und Haben in unser Sein integrieren. Unser Ego in unser Selbst. Dies gelingt nur dann, wenn wir bereit sind, im ersten Schritt unser Sein in den Fokus zu stellen. Denn daraus resultiert unser Tun und Haben. Veränderung und Ent-wicklung gelingt, wenn diese langlebig sein soll, von innen nach außen. Aus diesem Grund beschäftigen wir uns in dem Buch mit den sieben Meilensteinen der Selbst-Entwicklung. Oder soll ich besser sagen der Selbst-Manipulation? Nennen Sie es, wie Sie wollen. Das Motto dahinter lautet immer:

*Der Weg zum Selbst führt immer
durch das Ego.*

4

*Selbst-
manipulation*

„Um ein tadelloses Mitglied einer Schafherde sein zu können, muss man vor allem ein Schaf sein.“

Albert Einstein

Jetzt mal Hand aufs Herz: Was denken Sie, wenn Sie den Titel dieses Buches hören oder lesen? Überprüfen Sie sich einmal. Was ist Ihr erster Gedanke? Und weiter: Was ist das Gefühl, das mit diesem Gedanken einhergeht, ist das eher positiv oder negativ?

Manipulation. Ein Begriff, dessen Ruf ihm in großen Schritten vorausseilt. Doch lassen Sie uns zunächst etwas Grundlagenforschung betreiben. Was genau meint Manipulation im eigentlichen Sinne?

Der Ursprung des Wortes – um genau zu sein sind es zwei Wörter: manus ‚Hand‘ und plere ‚füllen‘ – kommt aus dem Lateinischen. Frei übersetzt bedeutet es „etwas in der Hand haben“. Der Manipulator ist dementsprechend die Person, die etwas in der Hand oder im Griff hat. So gesehen ist dieser Begriff zunächst einmal neutral. Spannend ist die Antwort auf die Frage, wen oder was der Manipulator im Griff hat. Und mehr noch, welches Ergebnis daraus resultiert.

In diesem Buch geben Sie sich selbst mehr und mehr Antworten auf genau diese Fragen:

*Wer hat wen oder was in der Hand?
Und welches Ergebnis resultiert daraus?*

Vielleicht meinen Sie, dass bereits der Titel Auskunft über das „Wen oder Was?“ gibt. Und Sie haben recht. „Selbst-Manipulation“ bedeutet, dass der Manipulator und der Manipulierte ein und dieselbe

Person sind. Eigentlich – und glauben Sie mir, das „Eigentlich“ ist an dieser Stelle ganz bewusst gewählt – kennen Sie jetzt die ganze Geschichte. Sie und ich, wir alle manipulieren uns jeden Tag, jede Stunde, jede Minute und jede Sekunde selbst.

Und jetzt? Wenngleich diese Erkenntnis der erste notwendige Schritt vom Ego ins Selbst ist, so dürfen wir gleichzeitig noch einige weitere hinzufügen, sodass aus dem Wissen angewandtes Wissen wird. Wir dürfen unser Selbst mehr und mehr kennenlernen, mit all seinen Facetten. Nur so ist es uns möglich, uns selbst und unser Leben in die eigene Hand zu nehmen, (wieder) in den Griff zu bekommen und so zu gestalten, dass es auch wirklich unser Leben ist.

Der Zirkel, der die Grundlage dieses Buches darstellt und auf den nächsten Seiten beschrieben ist, lädt Sie zu der wohl spannendsten Reise ein, die wir Menschen unternehmen können. Die Reise zu uns selbst. Eine Reise mit vielen Abenteuern, Höhen und Tiefen, so manchen Dämonen und wunderbaren Menschen. Eine Reise, die unser Leben lang andauert.

5

Der Zirkel

„Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.“

Henry Ford

S„ein oder nicht Sein, das ist hier die Frage.“ Die wohl bekanntesten Worte Shakespeares. Genau um diese zentrale Frage, der Sein-Dimension geht es im Zirkel. Der Zirkel ist durch die Frage entstanden, was genau die Struktur, die jedem meiner Coachings zugrunde liegt, ist. Hieraus ist der siebenschrittige Prozess als Essenz resultiert. Ziel ist der Weg durch das Ego rein ins Selbst. Sprich, wir beschreiten den Weg ins Innere tiefer und tiefer, um so das Leben im Außen zu gestalten. Nach dem bereits bekannten Motto „Wie im Innen, so im Außen“.

Was aber heißt es, sich mit dem Innen, also mit dem eigenen Sein zu beschäftigen? Letztlich ist das die Definition von Selbst-Verständlichkeit. Wir begreifen uns mehr und mehr in unserem Denken, Fühlen und Handeln. So gelingt es, den Einfluss auf unsere Resultate und dementsprechend auf unser Leben zu erhöhen. Wir sind (wieder) Herr im eigenen Hause. Die sieben Schritte durch das Ego in unser Selbst sind folgende:

1. *Selbst-Erkenntnis*
2. *Selbst-Bewusstsein*
3. *Selbst-Verpflichtung*
4. *Selbst-Verantwortung*
5. *Selbst-Wirksamkeit*
6. *Selbst-Regulierung*
7. *Selbst-Wert*

Selbst-Erkenntnis: Unser Leben lang sammeln wir bewusst und unbewusst Erfahrungen. Diese Erfahrungen verändern unser Bild der Welt. Wir blicken durch die „Brille der Erfahrungen“ in die Welt. Diese Brille ist der Filter, der entscheidet, wie wir Situationen und Personen wahrnehmen, bewerten und einschätzen. Abhängig davon, welche Erfahrungen wir sammeln (wie wir also in die Welt blicken), fällt unser Denken, Fühlen und Handeln aus. Betrachten wir bewusst unser bisheriges Leben in einer Art Rückschau, fangen wir an, zu verstehen, wieso wir wann, wie denken, fühlen und handeln. Diese Erkenntnis hilft uns, uns in einem klareren Licht zu sehen. Dies stellt das Fundament jeder Neu- oder Umprogrammierung unseres Denkens, Fühlens und Handelns dar.

Selbst-Bewusstsein: Während der Blick der Selbst-Erkenntnis in die Vergangenheit, auf unsere bisherigen Erfahrungen, gerichtet ist, wenden wir uns nun der Gegenwart zu. Wie sind unser Denken, Fühlen und Handeln in genau diesem Moment. Überprüfen Sie das gerne: Was denken Sie gerade? Wie fühlen Sie sich? Und was tun Sie aktuell? (Ich hoffe, Sie lesen voller Begeisterung diese Zeilen.) Wir Menschen sind von Natur aus auf „Energiesparmodus“ programmiert. Das heißt 95 Prozent unseres Alltages verbringen wir im Autopiloten. Und das ist überwiegend gut so. Durch diese Automatismen im Denken, Fühlen und Handeln bleibt ausreichend Zeit und Energie für die wirklich wesentlichen Aspekte übrig. Wir müssen uns keine Gedanken darüber machen, wie wir morgens aus dem Bett aufstehen, uns die Zähne putzen. Und alle weiteren routinemäßigen Abläufe am Morgen laufen ebenfalls voll automatisiert ab. Somit bleibt Energie, um neue Projekte im Beruf anzugehen, einen großartigen Urlaub zu planen oder Neues im Leben auszuprobieren (Neuartiges im Denken, Fühlen und Handeln erfordert immer mehr Energie als der Autopilot!). Was aber, wenn wir feststellen, dass wir zwar ein anderes Resultat in unserem Leben erzielen möchten, sich dies jedoch auch nach mehrmaligen Versuchen partout nicht einstellen will? In genau diesen Momenten ist es entscheidend, die eigenen

Automatismen im Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen und in dem Augenblick des Auftretens wahrzunehmen. Sprich, sich dieser bewusst zu sein. Je häufiger Sie sich Ihres Denkens, Fühlens und Handelns bewusst sind, desto Selbst-Bewusster sind Sie – im wahrsten Sinne des Wortes.

Selbst-Verpflichtung: An diesem Punkt angekommen richtet sich der Blick stets nach vorne. Sie haben Ihre verlockende Zukunft im Visier. Doch bevor Sie die ersten aktiven Schritte gehen, gilt es, sich Zeit für die bewusste Planung dieser zu nehmen. Vielleicht kennen Sie den berühmten Spruch Goethes „Wo Licht ist, ist auch Schatten“. Wenn Ihre verlockende Zukunft für das Licht steht, was genau steht dann für den Schatten? Was also erwartet Sie auf Ihrem Weg dorthin an Hindernissen, Herausforderungen und Dämonen (siehe Selbst-Erkenntnis)? Welchen Preis kostet Ihre verlockende Zukunft? Und noch viel wichtiger: Sind Sie bereit und verpflichten Sie sich, diesen Preis zu zahlen?

Selbst-Verantwortung: Opfer oder Schöpfer, das ist hier die Frage. Jetzt, da Sie beide Seiten der Medaille kennen und sich für Ihren Weg verpflichtet haben, heißt es, die Verantwortung dafür zu übernehmen. Allzu oft geben wir die Schuld und somit die Verantwortung ab. „Wenn mein Chef, meine Kollegen, mein Partner, die Gesellschaft, mein Elternhaus, meine Erziehung, die Politik anders wäre, dann, ja dann könnte ich XY machen.“ Geben wir allerdings die Verantwortung ins Außen, so liegt die Macht, etwas im Leben zu verändern, ebenfalls im Außen. Wir fühlen uns dem Leben ausgeliefert. Ein Gefühl von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Kontrollverlust macht sich breit. Sie dürfen Ihren Fokus nun mehr und mehr vom Außen ins Innen richten. Denn nur so sind Sie Schöpfer und nicht Opfer Ihres Lebens. Sie lernen sich und Ihr Umfeld aus einer neuen Perspektive kennen.

Selbst-Wirksamkeit: Gelingt die Selbst-Verantwortung, führt Ihr Denken, Fühlen und Handeln zu genau den Resultaten, für die Sie sich entschieden haben. Hängen Sie hingegen im Opfer-Modus, sind

Gefühle wie Hilflosigkeit, Kontrollverlust und Ohnmacht in Ihrem Leben dominant. Sie leben nicht Ihr Leben, sondern Ihr Leben lebt Sie. Für eine gelingende Zielerreichung ist demnach eine kontrollierte Umsetzung aus der Sein-Dimension (siehe Ego-Selbst) zentral. Diese gelingt jedoch nur, wenn Sie sich bewusst machen, wie unser Wissen, Können und Wollen interagieren. Oft fühlen wir Barrieren, wenngleich klare Sicht herrscht. Wir wissen genau, welche Schritte zu gehen sind und scheitern bereits beim ersten. Egal, ob das Ziel mehr Sport, weniger Gewicht, mehr Zeit mit der Familie oder eine berufliche Veränderung lautet, wenn Wissen, Können und Wollen nicht Hand in Hand gehen, dann ist ein Scheitern vorprogrammiert. Hier zeigt sich vor allem die Herausforderung bezüglich unserer Gefühle, also auf der Ebene des Wollens.

Selbst-Regulierung: All unsere Erfolge, also das, was aus unserem Denken, Fühlen und Handeln erfolgt, ist das Resultat von Gewohnheiten. Hier spreche ich vom Kontinuitätsprinzip der Psyche. Gewohnheiten, die wir seit Wochen, Monaten, Jahren, ja vielleicht Jahrzehnten praktizieren, fühlen sich zunächst angenehm an. Unser Wollen strebt in erster Instanz in Richtung unserer alten Gewohnheiten. Dies gilt gleichermaßen für unser Denken, Fühlen und Handeln. Beginnen wir uns nun außerhalb unserer gewohnten Bahnen zu bewegen, fühlt sich dies zunächst „seltsam“ oder sogar „falsch“ an. Eine Neu- oder Umprogrammierung kann dementsprechend nur funktionieren, wenn wir uns von den „Quick Wins“ verabschieden und unser Leben als „Long Distance Run“ betrachten. Wir dürfen das kurzfristige Gefühl von „Nicht-Wollen“ annehmen, um mittel- und langfristig das Leben zu leben, für das wir bestimmt sind. Noch mal: Machen Sie sich bewusst, dass der Preis für ein selbstverantwortliches Leben die Akzeptanz des kurzfristigen Schmerzes („Nicht-Wollen“) ist. Genau in diesem Moment gelingt Selbst-Regulierung. Wir befinden uns dann in der Schnittmenge aus Wissen, Können und langfristigem Wollen.

Selbst-Wert: In genau dieser Schnittmenge findet ein erfülltes

Leben statt. Um ein solches dauerhaft führen zu können, dürfen Sie erfahren, was es heißt, die eigenen Werte zu erkennen. Werte dienen uns bewusst und unbewusst als Orientierungshilfe – eine Art Kompass. Je bewusster wir uns unserer Werte sind, desto gezielter ist eine Passung zwischen unserem „Innen“ und dem „Außen“ möglich. Es gilt, die eigenen Werte a) zu erkennen, b) genau zu definieren, um daraus c) gezielte Handlungsschritte abzuleiten. Gelingen diese Schritte nicht, orientieren Sie sich an anderen Wertesystemen und lassen sich dementsprechend auch an ein anderes Ziel als das Ihre leiten. Das bedeutet, Sie leben nicht *Ihr* Leben, sondern *ein* Leben.



Teil 2

Der Zirkel:
Schritt für
Schritt





Selbsterkenntnis

1

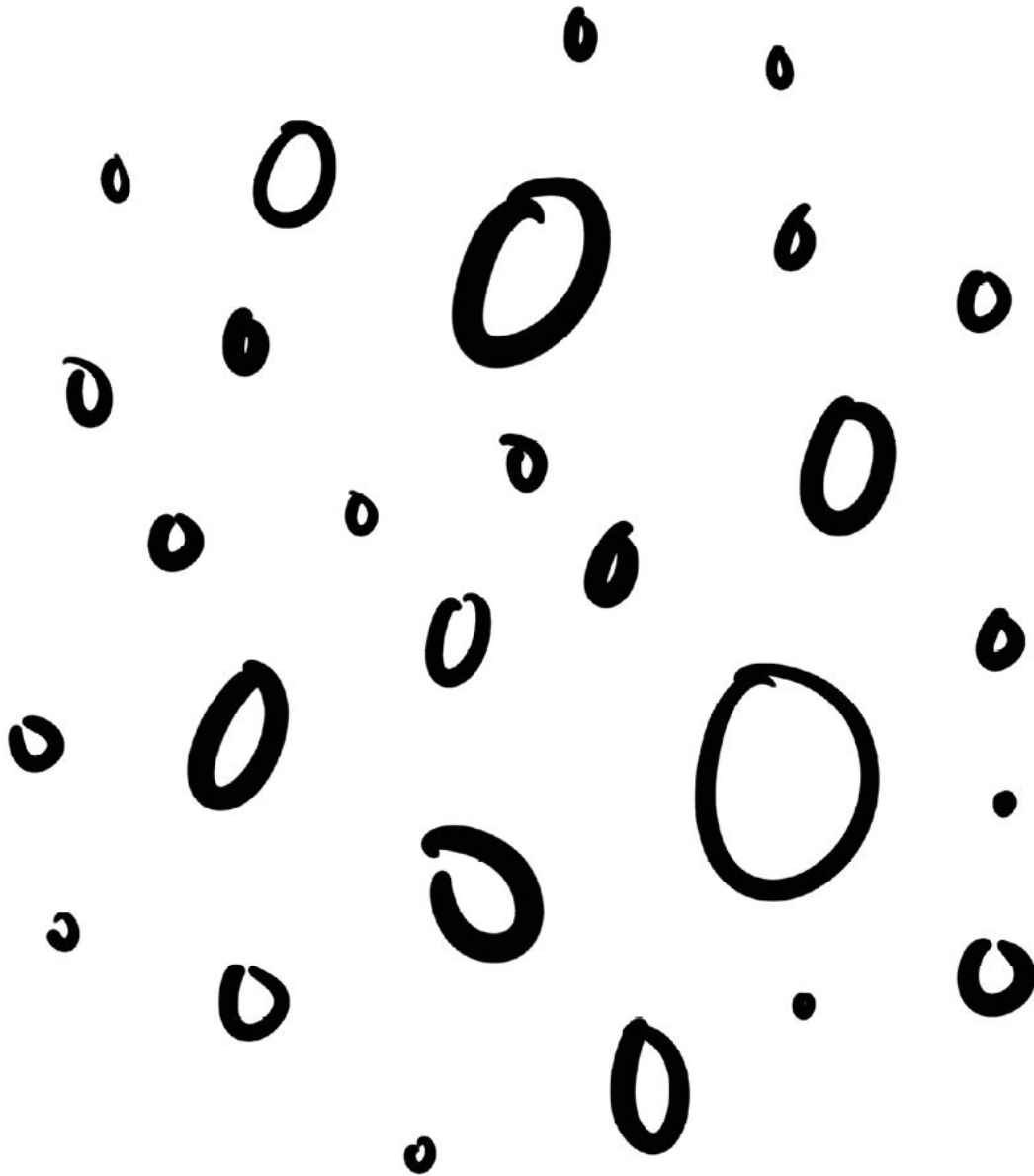
*Was ist
Wissen?*

„Es ist nicht genug, zu wissen – man muss auch anwenden. Es ist nicht genug, zu wollen – man muss auch tun.“

Johann Wolfgang von Goethe

Zwar ist Wissen nicht alles, doch ohne Wissen ist alles nichts. Was genau hat Wissen mit Selbst-Erkenntnis zu tun? Mehr, als der erste Blick vermuten lässt. Selbst-Erkenntnis ist das gesammelte Wissen über die eigene Person, das eigene Selbst. Lassen Sie uns zunächst einen Überblick verschaffen, um dann ins Detail zu gehen.

Vielleicht kennen Sie den Begriff „Blinder Aktionismus“. Tun, ohne vorheriges Denken. Oder Tun, wider besseres Wissen. Ein Phänomen, das uns beim Erreichen unserer Ziele, beim Lösen mancher Probleme und letzten Endes bei unserer Lebensgestaltung einen Bärendienst erweist. Sie sehen also, Wissen ist ein Schlüsselfaktor, den es lohnt, genauer zu betrachten.

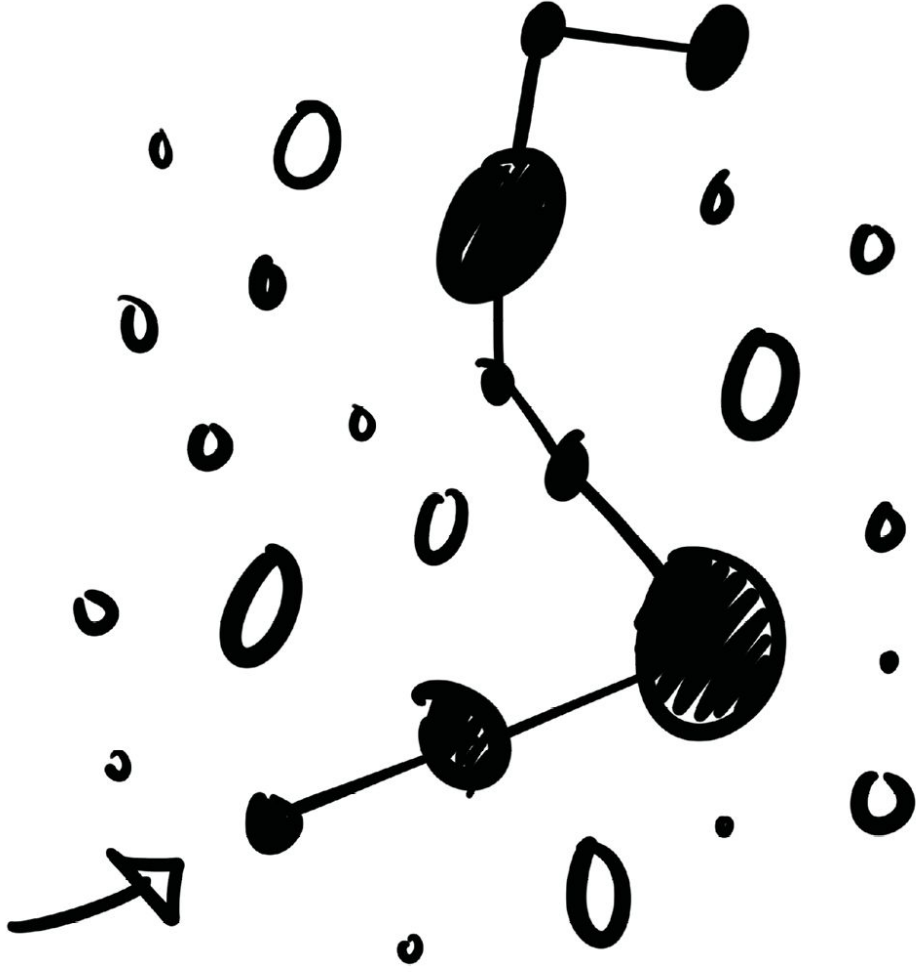


Zahlen, Daten, Fakten, Informationen, Theorien, Regeln ... All dies lässt sich dem Wissen zuordnen. Sprich, sämtliche Gedankeninhalte und gedanklichen Prozesse zählen zu dem großen Feld „Wissen“. Und schon an dieser Stelle dürfte Ihnen klar sein, wie das scheinbar objektive Wissen letztlich doch immer durch den denkenden

Menschen subjektiv gefärbt ist. Sicherlich kennen Sie den Satz „Lassen Sie uns das Thema objektiv betrachten“. Erlauben Sie mir an dieser Stelle die Frage: „Wer oder was soll das Thema objektiv betrachten?“. Denn sollte die Antwort „Sie, ich oder eine andere Person“ lauten, dann kann dieses Ansinnen nur gelingen, wenn wir unser Mensch-Sein beiseite packen und vom Subjekt ins Objekt wechseln. Diese Vorstellung ist für mich der Inbegriff der Absurdität. Deshalb bleiben wir Subjekt und betrachten genauer, wie unser Wissen durch unsere Persönlichkeit und unsere Persönlichkeit durch unser Wissen gefärbt ist. Diese Färbung entsteht durch Erfahrungen, Erwartungen, Einstellungen und vielem mehr. So entsteht im Laufe unserer Entwicklung ein personalisiertes Wissensnetz – ein Netz aus all unseren persönlichen Zahlen, Daten, Fakten, Informationen, Theorien, Regeln usw., die wir uns zu eigen machen. Sie können sich dies als eine Art Fingerabdruck vorstellen, der aus all unseren Gedanken und gedanklichen Prozessen besteht.

Wie Ihr Fingerabdruck, so ist auch Ihr Wissensnetz einzigartig für Ihre Persönlichkeit. Zwar sind Ähnlichkeiten mit anderen Menschen vorhanden, jedoch niemals eine Gleichheit. Das Ausmaß der Gleichheit entscheidet oft über den Grad der Sympathie, die wir für andere Menschen erleben. Ist der Grad hoch, so ist die Sympathie ebenfalls hoch. Ist der Grad niedrig, so zeigt sich dies oft in einer Antipathie. Wir lehnen die andersdenkende Person ab. Manchmal erleben wir diese sogar als Bedrohung. Was *genau* spielen diese Ähnlichkeiten, Unterschiede und Ihr Wissensnetz als Fingerabdruck für eine Rolle bezogen auf die Welt? Oder soll ich besser sagen: auf Ihre Welt?

ERFAHRUNG



*All unsere Erfahrungen bilden
unser Wissensnetz.*

2

*Wir sehen
die Welt so*

„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“

Marcus Aurelius

W ... ie sie ist. Wir sehen die Welt so, wie sie ist. Richtig? Lassen Sie uns an dieser Stelle erneut Farbe ins Spiel bringen. Bekanntlich färbt Ihr Wissen Ihre Gedanken. Wie genau entsteht Wissen? Durch Wahrnehmung. Und somit färbt Ihre Wahrnehmung Ihr Wissen. Der Dreiklang lautet:

Wahrnehmung – Wissen – Gedanken

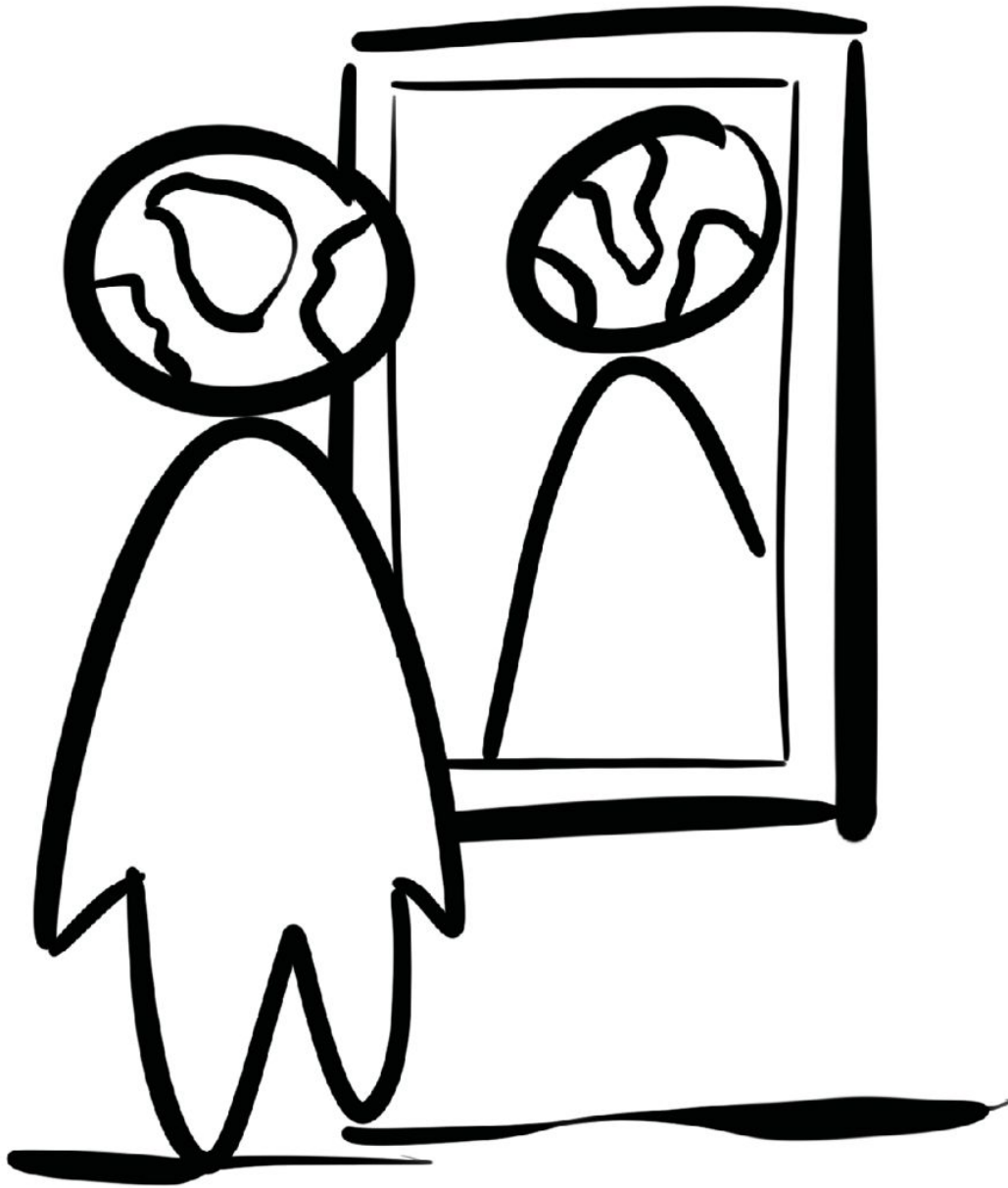
Sowohl Ihre Wahrnehmung als auch Ihr Wissen erfahren im Laufe Ihres Lebens eine individuelle Prägung. Stellen Sie sich eine Schallplatte vor. Zunächst hat diese eine glatte Oberfläche. Erst die Prägung mit Rillen entscheidet über die Töne, die später zu hören sind. Diese Rillen entstehen bei uns Menschen durch innere und äußere Erfahrungen. Erfahrungen lassen sich als subjektiv wahrgenommene Erlebnisse bezeichnen. Durch das Sammeln solcher Erfahrungen entwickelt sich Ihr individuelles Wissensnetz. Dieses Wissensnetz ist eine Art Landkarte. Mithilfe dieser Landkarte erhalten unsere Gedanken einen Rahmen. Die Landkarte dient zur Orientierung. Sähen wir die Welt so, wie sie ist, würde dies einerseits bedeuten, dass Sie, ich und jeder andere Mensch über die exakt gleiche Landkarte und somit die gleichen Gedanken verfügten. Sie erinnern sich an das vorherige Kapitel: Es gibt Ähnlichkeiten, jedoch niemals Gleichheit! Andererseits müsste die Landkarte identisch zum abgebildeten Gebiet sein, wenn wir die Welt wirklich so sehen, wie

sie ist. Sprich, jeder Gedanke hat Anspruch auf Allgemeingültigkeit. Es gibt „das Richtige“ und „das Falsche“. Jegliche Grauzone und jeglicher Interpretationsspielraum sind hinfällig. Unterschiede, Meinungsverschiedenheiten, Missverständnisse, Unklarheiten, ja sogar Krieg und Terror wären jegliche Grundlage entzogen. Und jetzt sind Sie an der Reihe. Überprüfen Sie gerne einmal diese beiden Aspekte. Wählen Sie sich eine andere Person aus und machen Sie den Praxischeck:

- A) Finden Sie ein Thema Ihrer Wahl. Notieren Sie unabhängig voneinander alle Gedanken, die Ihnen dazu einfallen. So entsteht Ihr visualisiertes Wissensnetz zu dem von Ihnen gewählten Thema. Und jetzt wird es spannend! Legen Sie Ihre Ergebnisse nebeneinander. Und? Sind Ihre Gedanken wirklich deckungsgleich mit denen Ihres Gegenübers?*
- B) Beobachten Sie in Ihrem Alltag, was passiert, wenn der Anspruch eines Gedankens auf Allgemeingültigkeit erhoben wird (z. B. ein Kollege hat einen Lösungsvorschlag; ein Freund hat eine Idee für die gemeinsame Wochenendgestaltung; in der Politik wird ein neues Gesetz verabschiedet ...). Was denken und fühlen Sie in solchen Momenten? Wie verhalten Sie sich?*

Spätestens jetzt dürfte klar sein, dass wir die Welt eben nicht so sehen, wie sie ist. Wie sehen wir die Welt dann? Was halten Sie von ... wie wir sind? Wir sehen die Welt so, wie wir sind. Oder ausführlich: Wir sehen die Welt so, wie wir geprägt sind. Was Sie in der Welt erkennen, erkennen Sie in sich. Was Sie über die Welt wissen, wissen Sie über sich. Und was Sie in der Welt bekämpfen, bekämpfen Sie in sich. Getreu dem Motto: Wie im Innen, so im Außen. Sie erinnern sich? Wir können also sagen, dass die Welt ein überdimensionierter Spiegel ist, der uns permanent zur Verfügung steht. Wir müssen uns nur wagen, hineinzusehen. Vielleicht ist Ihnen

dieser Vergleich zu weit hergeholt. Den Spruch „Wie man in den Wald hineinruft, so hallt es zurück“ kennen Sie sicherlich. Wenn dieser geläufiger ist, dann nutzen Sie diesen für sich. Seien Sie jedoch achtsam und verwechseln Sie den Rufenden und das Echo nicht. Die Welt ist also entweder das Echo auf unsere Rufe oder unser Spiegelbild.



*Wir sehen in der Welt unsere
Prägung.*

3

*Die Welt
als Spiegel*

„Eine Wahrheit kann erst wirken, wenn der Empfänger für sie reif ist.“

Christian Morgenstern

Spieglein, Spieglein an der Wand ... Die Welt ist also ein überdimensionaler Spiegel. Nicht immer sind wir mutig genug, den Blick zu riskieren. Nicht immer gefällt uns, was wir sehen. Und fast nie übernehmen wir die 100-prozentige Verantwortung für dieses Bild im Spiegel.

Vielleicht ist Ihnen der Begriff der Verantwortungsdiffusion geläufig. In der Sozialpsychologie bezeichnet dieser das Phänomen, dass die Verantwortung wie ein Wanderpokal von Person zu Person weitergegeben wird. Das heißt, die fehlende Bereitschaft einer Person, die Verantwortung zu übernehmen, aufgrund der Annahme, dass die Verantwortung bei einer anderen Person liegt. Vorausgesetzt, Sie sind mutig und schauen in den Spiegel, und weiter, Sie entscheiden sich bewusst dafür, die volle Verantwortung zu übernehmen, unabhängig davon, ob Ihnen das, was Sie zu sehen bekommen gefällt oder nicht – genau dann, und nur dann, übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben, für Ihre Welt. Doch wie genau gelingt es Ihnen, die Verantwortung zu übernehmen?

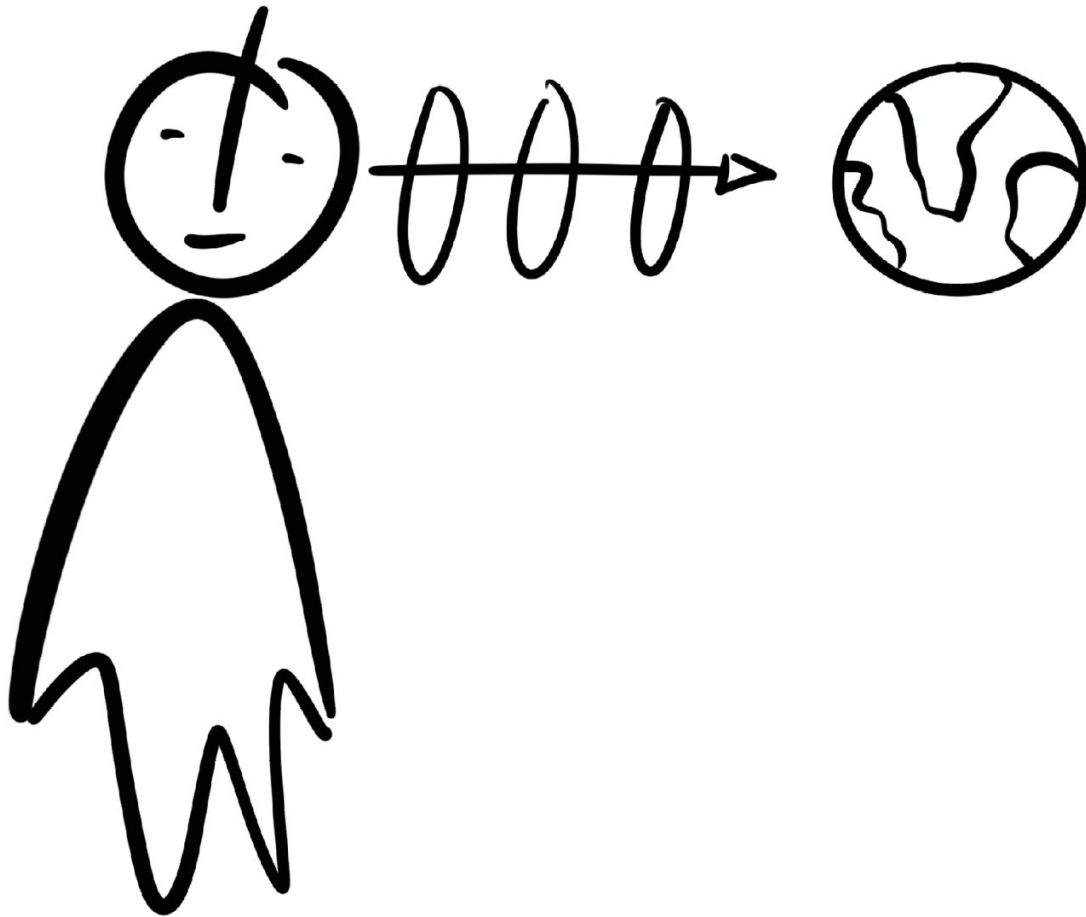
Gnothi seauton. Erkenne dich selbst. (altgriechische Inschrift am Apollotempel von Delphi)

Das Prinzip der Selbsterkenntnis beschäftigt die Menschheit seit Anbeginn der Zeit. „Wer bin ich?“ – die wohl entscheidendste Frage der Menschheit unterstreicht unser Streben nach Selbst-Erkenntnis. Das Stellen solcher und ähnlicher Fragen ist offenbar ein erster notwendiger Schritt auf dem Weg zur Selbst-Erkenntnis. Jedoch ist dies alles andere als ausreichend. Wie Sie aus dem vorherigen

Kapitel wissen, prägen unsere Wahrnehmung, unser Wissensnetz und unser Gedankengut unsere ganz persönliche Welt. Der Weg der Selbst-Erkenntnis kann dementsprechend nur über die Erkenntnis der eigenen Wahrnehmung, des eigenen Wissensnetzes und der eigenen Gedanken führen. Stellen Sie sich Folgendes vor: Sie betrachten eine Zitrone. Beim Betrachten der Zitrone blicken Sie durch eine Brille mit blau getönten Gläsern. Sie schauen also durch die blauen Gläser auf die Zitrone. Und jetzt die Frage: Welche Farbe hat die Zitrone?

Richtig. Gelb! Die Zitrone hat nach wie vor die Farbe Gelb. Womöglich haben Sie an der Stelle die Wirklichkeit (gelbe Farbe der Zitrone) mit Ihrer persönlichen Wahrheit (durch die blauen Gläser sehen Sie die Zitrone grün) verwechselt. Keine Sorge, Sie sind in guter Gesellschaft.

*Erkennen Sie bewusst die Filter (Erfahrungen,
Erwartungen ...), durch die Sie die Welt sehen!*



Was hier wie eine Art Fangfrage daherkommt, ist in Wirklichkeit unser „daily business“. Jede Sekunde, Minute, Stunde und jeden einzelnen Tag betrachten wir die Welt durch unsere unterschiedlich getönten Brillen der Gedanken, Wahrnehmungen, Erfahrungen, Erwartungen, Gefühlen und vielem, vielem mehr. Der Auftrag der Selbst-Erkenntnis lautet also: Erkennen Sie Ihre Brillen! Oder ansprechender ausgedrückt:

Lassen Sie mich an dieser Stelle ein Wort der Warnung aussprechen. Sobald Sie akzeptieren, dass die Welt Ihr Spiegel ist und Sie somit alles, was Sie in der Welt erkennen, in sich erkennen, kann es passieren, dass Sie sich fühlen, wie der Panther im gleichnamigen Gedicht von Rainer Maria Rilke.

Der Panther

Im Jardin des Plantes, Paris

*Sein Blick ist vom Vorübergehn der Stäbe
so müd geworden, dass er nichts mehr hält.
Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe
und hinter tausend Stäben keine Welt.*

*Der weiche Gang geschmeidig starker Schritte,
der sich im allerkleinsten Kreise dreht,
ist wie ein Tanz von Kraft um eine Mitte,
in der betäubt ein großer Wille steht.*

*Nur manchmal schiebt der Vorhang der Pupille
sich lautlos auf –. Dann geht ein Bild hinein,
geht durch der Glieder angespannte Stille –
und hört im Herzen auf zu sein.*

*Erkennen wir unsere Filter, erkennen
wir uns selbst.*

4

Der rote Faden

„Man sieht oft etwas hundert Mal, tausend Mal, ehe man es zum ersten Mal wirklich sieht.“

Christian Morgenstern

Ergeht es uns nicht auch oft wie dem Panther? Ist unser Blick im Alltag nicht auch müde, verzerrt oder gar eingefroren? Sehen wir vielleicht den Wald vor lauter Bäumen nicht?

Selbstverständlich. Und das ist ganz normal. Wir nennen dies in der Psychologie „den blinden Fleck“. „Der blinde Fleck“ beinhaltet all das an Erkenntnissen über uns, was anderen bereits bekannt ist, uns selbst jedoch nicht. Er ist dafür verantwortlich, dass wir Meister im Lösen der Probleme anderer sind und Novizen, wenn es um die eigenen geht. Denn bei anderen erkennen wir durch den Blick von außen deren blinde Flecken recht schnell. Wie leicht fällt es uns deshalb, anderen Ratschläge zu erteilen. Achtung an dieser Stelle: Auch Ratschläge können Schläge sein.

Und jetzt? Die Frage, die sich stellt, lautet:

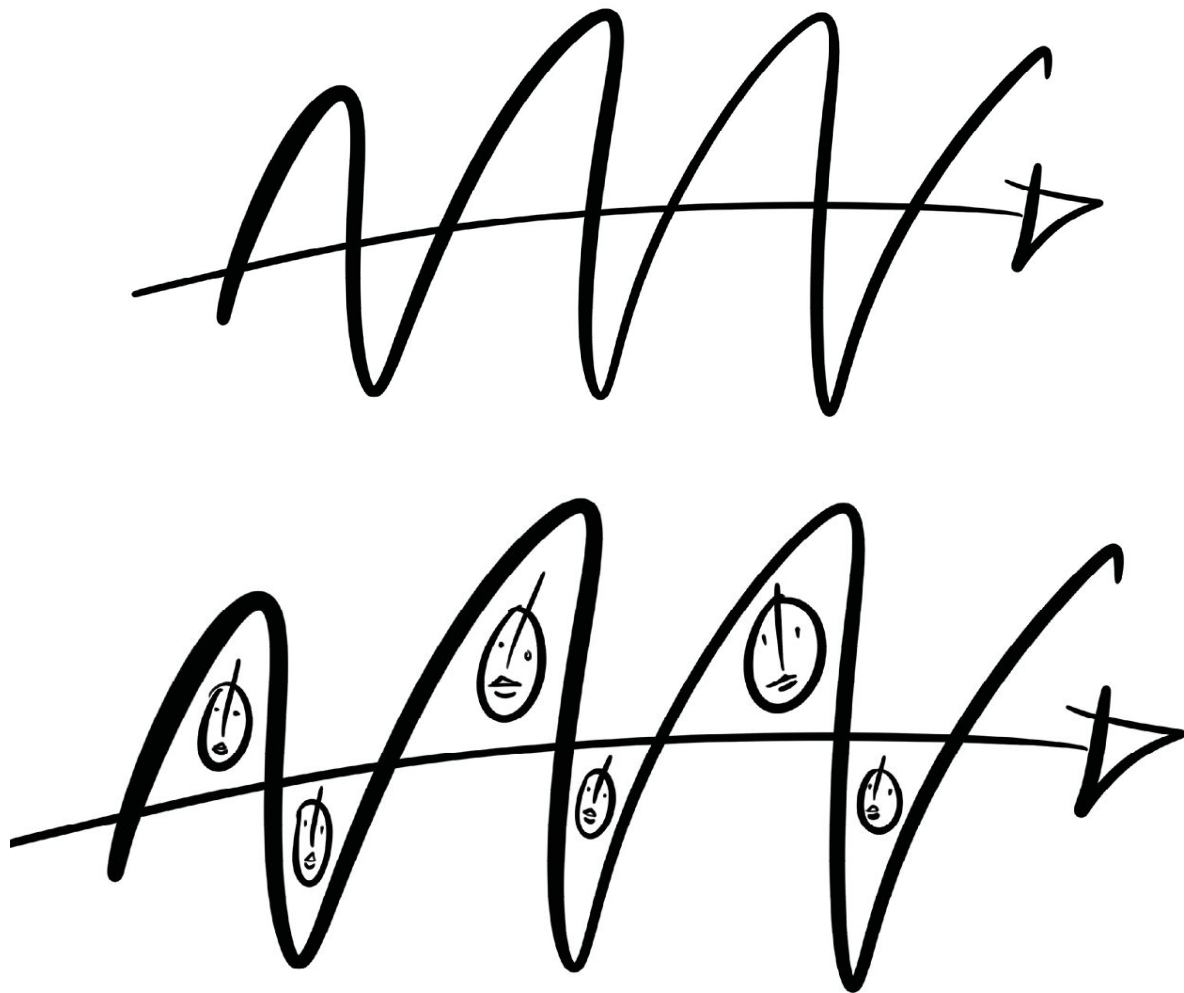
Wie kann ich durch einen bewussten Blick in den Spiegel den blinden Fleck verkleinern?

Und hier sind wir bei Ihrer ganz persönlichen Geschichte. Wenn Bertold Brecht uns auffordert, die Geschichtsschreiber unserer eigenen Geschichte zu sein, so legt er uns nahe, im Hier und Jetzt einen bewussten Blick in den Spiegel unserer Vergangenheit zu werfen, um so unsere Zukunft zu gestalten. In der Psychologie gibt es das Phänomen des „Wiederholungszwangs“. Es besagt, dass wir ohne diesen bewussten Blick in unsere Vergangenheit gezwungen sind, diese auch in Zukunft zu wiederholen. Das heißt, wir erleben

mehr vom Selben aus unserer Vergangenheit in unserer Zukunft. Und das geschieht vollautomatisch. Wir erleben dieselben Herausforderungen, Ängste, Beziehungen, usw. wieder und wieder. Es sei denn, wir entscheiden uns für den bewussten Blick in die Vergangenheit. Dann birgt unsere Vergangenheit unzählige Schätze der Selbst-Erkenntnis in sich. Das Konzept der „Heldenreise“ hilft uns, diese zu bergen.

In diesem Konzept sind wir der Held unseres eigenen Lebens. Was sind die typischen Merkmale eines Helden? Zunächst einmal werden Helden nicht geboren, sondern entwickeln sich. Im Rahmen dieser Entwicklung durchleben sie unzählige Abenteuer. Manche davon mit Happy End, andere eher mit ernüchterndem Ausgang. In jedem Falle sind diese prägend für die Entwicklung des Helden. Auch durchlebt der Protagonist die Abenteuer nicht der Abenteuer wegen, sondern um einem höheren Ruf zu folgen, sprich, einem sinnstiftenden Handlungsrahmen. Selbstverständlich gehört zu jeder guten Heldengeschichte auch ein Dämon oder Endgegner, der besiegt werden will.

Ich sehe förmlich die Fragezeichen in Ihrem Gesicht. Was genau hat das mit meinem blinden Fleck zu tun? Wenn Sie mutig sind, dann werfen Sie doch einen Blick in Ihre Vergangenheit. Betrachten Sie all Ihre bisherigen Abenteuer mit all den Höhen und Tiefen. Nehmen Sie sich Zeit und finden Sie den roten Faden. Welche Elemente (Gedanken, Gefühle, Werte ...) kehren bei all Ihren Erfolgen und welche bei all Ihren „Miss-Erfolgen“ wieder? Was lernen Sie über den übergeordneten Handlungsrahmen, der Ihr Leben umspannt? Welche Überschrift oder welchen Titel können Sie Ihrer eigenen Heldenreise geben? Und welchen Dämonen (Ängste, Sorgen, Zweifel ...) begegnen Sie bei nahezu jedem Abenteuer?



Achtung. Wenn Sie wirklich den Mut aufbringen und den Blick zurück wagen, dann ist das, was Sie sehen, vielleicht unangenehm und schmerzhaft. Jedoch nur im ersten Moment. Es ist der Schmerz, der Ihnen signalisiert, dass Sie sich entwickeln. Wir können hier von einer Art „Wachstumsschmerz“ sprechen. Getreu dem Motto „Der Weg aus dem Schmerz führt immer durch den Schmerz hindurch“, heißt es für Sie an dieser Stelle weiterzugehen. Dieser Moment ist weltbewegend. Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Sie bewegen Ihre Welt und sehen jetzt viel klarer als zuvor.

Glückwunsch zu Ihrer Selbst-Erkenntnis!

*Der bewusste Blick in unsere Vergangenheit liefert
wichtige Informationen über unsere Erfahrungen,
unsere Prägung, unsere Filter und somit über uns
selbst.*

5

*Zusammen-
fassung*

Eine Erkenntnis von heute kann die Tochter eines Irrtums von gestern sein.“

Marie von Ebner-Eschenbach

Selbst-Erkenntnis. Unser Leben lang sammeln wir bewusst und unbewusst Erfahrungen. Diese Erfahrungen verändern unser Bild der Welt. Wir blicken durch die „Brille der Erfahrungen“ (persönliche Wahrheit) in die Welt (Wirklichkeit). Diese Brille ist der Filter, der entscheidet, wie wir Situationen und Personen wahrnehmen, bewerten und einschätzen. Abhängig davon, welche Erfahrungen wir sammeln (wie wir also in die Welt blicken), fällt unser Denken, Fühlen und Handeln aus. Betrachten wir bewusst unser bisheriges Leben in einer Art Rückschau, fangen wir an, zu verstehen, wieso wir wann, wie denken, fühlen und handeln. Diese Erkenntnis hilft uns, uns in einem klareren Licht zu sehen. Dies stellt das Fundament jeder Neu- oder Umprogrammierung unseres Denkens, Fühlens und Handelns dar.





Selbstbewusstsein

1

Die schwarze Kiste

„Die Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins.“

Marie von Ebner-Eschenbach

Der Weg der Selbst-Erkenntnis ist vergleichbar mit der Mythologie der vierköpfigen Hydra. Beim Abschlagen einer der Köpfe wachsen dem Ungeheuer zwei neue nach. Mit jeder Selbst-Erkenntnis wachsen gefühlt unzählige neue Fragen nach. Getreu dem Motto:

*Je mehr Sie wissen, umso mehr wissen Sie, was
Sie nicht wissen!*

Was auf den ersten Blick nach einer sinnlosen Sisyphusarbeit aussieht, ist in Wirklichkeit ein Spiel, dessen Ziel das Spielen und nicht das Gewinnen ist. Das Spiel des Lebens können Sie nur spielen, nicht aber gewinnen. Bezüglich Ihrer Selbst-Erkenntnis bedeutet das, dass Sie niemals – und dies gilt es an dieser Stelle zu betonen – niemals fertig sind. Fangen Sie also gern an, das Spiel der Selbst-Erkenntnis, also das Spiel des Lebens zu genießen.

Der Weg der Selbst-Erkenntnis, der hier in wenigen Worten beschrieben steht, ist Tag für Tag eine der zentralsten Herausforderungen, derer wir uns gegenübersehen. Ja, manchmal ist der Grat zwischen Weitermachen und Aufgeben sehr schmal. Besonders dann, wenn das, was wir im Spiegel zu sehen bekommen, so gar nicht unseren Erwartungen entspricht. Gerade in solchen Momenten ist es von besonderer Bedeutung, den nächsten Schritt zu gehen. Lassen Sie uns im Folgenden betrachten, was uns genau hilft, diesen Weg der Selbst-Erkenntnis mehr und mehr zu me

112

Info-Box

„Heraus-Forderung“

Eine Heraus-Forderung ist eine Situation, die uns aus unserer Komfortzone „heraus fordert“. So ist es uns möglich, unsere Komfortzone zu erweitern und persönlich zu wachsen. Unser Autopilot hingegen sorgt gern für eine „Hinein-Forderung“. Er hält uns in unserer Komfortzone und verhindert so unser Wachstum. Ziel darf an dieser Stelle das Prinzip „out of the box“ sein.

Info-Box

„Selbst-Mitleid“

Selbst-Mitleid ist Leid, das aus uns selbst heraus entsteht und dementsprechend auch nur durch uns selbst und in uns selbst geheilt werden kann. Selbstbewusstsein lässt uns erkennen, wie genau wir dieses Leid entstehen lassen. Ein erhöhtes Selbstbewusstsein schafft die Grundlage, um dieses Leid aufzulösen.

Selbstbewusstsein. Wie wir weiter oben bereits erfahren haben, läuft unser Leben zu 95 Prozent unbewusst ab, wir leben größtenteils im Autopiloten. Unser Denken, Fühlen und Handeln folgen überwiegend unserer Prägung. Sie erinnern sich sicherlich an das Beispiel der Schallplatte. Wir bewegen uns zu 95 Prozent in den Rillen unserer Prägung, die durch die inneren und äußeren Erfahrungen unseres bisherigen Lebens entstanden sind. Und das voll automatisiert. Das soll Sie jetzt nicht zu irgendeiner Art Selbst-Mitleid veranlassen nach dem Motto „Ich armer Tropf. Mein Bewusstsein ist ach so klein.“ Vielmehr zeigt es Ihnen, welch enormes Potenzial ungenutzt in Ihnen schlummert: Ihr Unbewusstsein. Stellen Sie sich einmal vor, was Ihnen alles möglich ist, wenn Sie beginnen, diese unbewussten 95 Prozent anzuzapfen und bewusster für Ihr Leben zu nutzen. Was ist Ihnen dadurch wohl alles möglich?

„Unbewusstsein“

Unbewusstsein ist Sein ohne Bewusstheit. Bewusstsein ist Sein mit Bewusstheit. An dieser Stelle ist absichtlich Unbewusstsein und nicht Unterbewusstsein verwendet. Der Begriff „unter“ baut eine Ebene auf. Wenn wir von Unterbewusstsein sprechen, dann muss es auch ein Oberbewusstsein geben. Das ruft in meiner Welt eine Rangordnung hervor, die der eigentlichen Sache abträglich ist. Es geht nicht um oben und unten á la Sigmund Freud, sondern vielmehr um die Frage, bewusstseinsfähig oder nicht.

Richtig. Sie übernehmen mehr und mehr die Kontrolle und somit die Verantwortung für Ihr Leben. Selbst-Erkenntnis, als erster Schritt der Verantwortungsübernahme lässt uns wahrnehmen, welche Brillen wir bisher getragen haben, also welche Gedanken, Wahrnehmungen, Erfahrungen, Erwartungen, Gefühle und vieles, vieles mehr unser bisheriges Leben geprägt haben. Während die Selbst-Erkenntnis in Ihre Vergangenheit blickt, fokussiert das Selbst-Bewusst-Sein ihre Gegenwart. Es geht also darum, sich seiner selbst im Alltag mehr und mehr bewusst zu sein. Sie fangen an, die fünf Prozent Bewusstsein Tag für Tag zu erweitern. Sie sind sich Ihres Denkens, Fühlens und Handelns in Ihrem Alltag immer bewusster. So finden Sie Schritt für Schritt zu sich und Ihrem ungenutzten Potenzial. Selbst-Bewusst-Sein ist an dieser Stelle nicht mit einer vor Stolz geschwellenen Brust, Alpha-Männchen-Gehabe oder dem Auftreten als Welt-Beweger, ohne den sich die Welt nicht dreht, zu verwechseln. Verstehen Sie mich richtig: Stolz, selbstsicheres Auftreten und die Kenntnis bezüglich der eigenen Selbst-Wirksamkeit sind alles wichtige Aspekte. Lediglich nicht an dieser frühen Stelle der Verantwortungsübernahme. Lassen Sie uns gemeinsam einen Schritt nach dem anderen gehen und nicht den zweiten vor dem ersten machen. Denn sonst ergeht es Ihnen wie so vielen: Sie verzetteln sich, überfordern sich und werfen dann

verzweifelt die Flinte ins Korn. Deshalb richten wir den Fokus zunächst auf folgende Frage:

Wie werde ich mir meiner selbst in genau diesem Moment bewusst?

Wie im Innen so im Außen. – Diese Aussage ist Ihnen bereits häufiger in dem Buch begegnet, sie stellt den roten Faden dar. Der Weg zum Selbst-Bewusst-Sein führt uns nun von der äußeren Welt in Ihre innere Welt. Der erste Schritt lautet: *Richten Sie Ihren Blick vom Außen ins Innen*. Betrachten Sie hierzu das „BlackBox-Modell“.

In den Anfängen der Psychologie, im Behaviorismus, gilt die Annahme, dass lediglich die Situation für unser Verhalten ausschlaggebend ist. Reiz führt zu Reaktion, Ursache zu Wirkung. Schnell zeigt sich, dass bei gleicher Reizkonstellation (Umwelt, Situation, etc.) bei unterschiedlichen Personen, aber auch bei ein und derselben Person zu unterschiedlichen Zeitpunkten zum Teil grundverschiedene Verhaltensweisen (Handlungen) erfolgen. Lassen Sie mich dies an einem Beispiel veranschaulichen (Ich lade Sie an der Stelle ein, das Beispiel als kleinen Kinofilm in Ihrem Kopf ablaufen zu lassen. Spielen Sie Regisseur und schreiben Sie Ihr eigenes Drehbuch):

Situation: Ein Mann trifft auf eine Frau. Der Mann hält eine langstielige – und wenn ich sage langstielige, dann meine ich auch langstielige! – rote Rose in seinen Händen. Diese überreicht er der Frau.

Wenn Sie diese Situation als Film vor Ihrem inneren Auge ablaufen lassen, dann gehen Sie jetzt gern in die nächste Szene und beantworten Sie sich die Frage: Wie reagiert die Frau? Oder anders ausgedrückt, was macht die Frau in dieser Situation? Kleiner Tipp: Denken Sie nicht allzu lange nach, sondern nehmen Sie die Antwort,

die Ihnen als erstes in den Kopf kommt. Aus meiner Erfahrung in Seminaren gibt es zwei Lager. Ich nenne diese gern „die Romantiker“ und „die Skeptiker“. Sie werden gleich sehen, was ich damit meine.

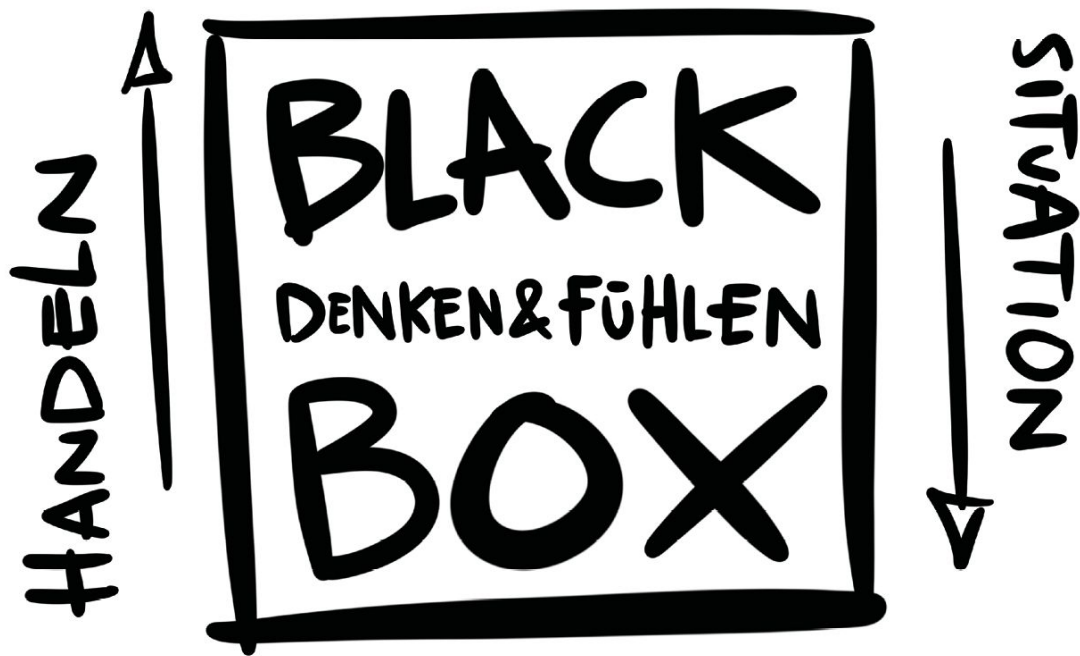
Handeln der Frau (Romantiker): Die Frau nimmt die Rose an, umarmt den Mann und gibt ihm als Zeichen ihrer Dankbarkeit und Liebe einen Kuss.

Oder

Handeln der Frau (Skeptiker): Die Frau nimmt die Rose nicht an, wendet sich ab oder hinterfragt kritisch, was der Mann mal wieder angestellt hat.

Wie um alles in der Welt kann das sein? Nun gut, wenn die Reizkonstellation im Außen, sprich der Input (Situation) offensichtlich ist, dann kann die Ursache für den unterschiedlichen Output (Handeln) nur im Innen liegen. Es muss also eine beeinflussende Komponente zwischen In- und Output vorhanden sein – die BlackBox. Der Behaviorismus hat mithilfe dieser BlackBox den Erklärungsversuch unternommen, wie es in ein und derselben Situation (Reiz) zu ganz unterschiedlichen Handlungen (Reaktion) kommt. Erklärungsversuch deshalb, weil dabei lediglich auf die BlackBox verwiesen, jedoch keine genauere Betrachtung dieser vorgenommen wird. Die Tatsache, dass wir und andere die Situation (Input) und die Handlung (Output) sehen können, nicht aber, was in der „schwarzen Kiste“ vor sich geht, bringt dieser ihren eindrücklichen Namen. Jetzt wissen wir zwar, dass es die BlackBox gibt, deren Inhalt kennen wir jedoch noch nicht. Gehen wir also einen Schritt weiter als der Behaviorismus.

Lassen Sie uns nun die Büchse der Pandora zumindest einen Spalt öffnen. Was gibt es in der BlackBox zu sehen? Zunächst einmal unser Denken und Fühlen. Enttäuscht? Haben Sie etwas Spektakuläreres erwartet? Etwas noch nie Da-Gewesenes? Urteilen Sie nicht zu früh. Vielleicht trägt der Schein der Banalität.



Bevor wir nun den Blick in die Inhalte vertiefen, richten wir diesen zunächst auf die Position der BlackBox. Zwischen der Situation und der Handlung liegend, kann sie als eine Art Schaltzentrale oder Steuermodul gesehen werden. Die Situation (Input) ist eine Art Impulsgeber. Entscheidend für die Handlung (Output) ist jedoch weniger der Impuls als vielmehr die Art der Verarbeitung dessen in der Schaltzentrale (BlackBox). Dies bedeutet nicht, dass der Impuls unwichtig oder irrelevant ist. Es zeigt vielmehr den zentralen Stellenwert der BlackBox für unser Handeln. Die Situation ist der Auslöser für eine Aktion in der BlackBox. Die Richtung und Intensität unserer Handlung wiederum hängt nicht von der Situation, sondern von eben dieser Aktion in der BlackBox ab. Und jetzt mal angenommen, Sie haben die hundertprozentige Kontrolle über Ihre Schaltzentrale, welche Rolle spielt dann die Situation?

Spätestens jetzt zeigt sich, dass unser Denken und Fühlen alles andere als banal ist. Vielmehr ist es weltbewegend. Und zwar für Ihre ganz persönliche Welt.

*Nicht die Situation, sondern unser Denken und
Fühlen in der Situation steuern unser Verhalten.*

2

*Ich denke,
also ... was?*

„Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken.“

Marcus Aurelius

Was genau hat unser Denken und Fühlen mit unserem Selbst-Bewusst-Sein zu tun? Wenn wir den Begriff Selbst-Bewusst-Sein als das Bewusstsein des eigenen Selbst definieren, dann eine ganze Menge. Deshalb drehen wir den Spieß einmal um und fragen: Was hat unser Selbst-Bewusst-Sein mit unserem Denken und Fühlen zu tun?

Wohl wissend, dass Ihr Denken und Fühlen, sprich Ihre BlackBox, Ihre ganz persönliche Realität erzeugt, erscheint es lohnenswert, sich dessen mehr und mehr bewusst zu sein. Steigern wir unser Bewusstsein bezüglich unserer BlackBox, steigern wir automatisch auch unser Selbst-Bewusst-Sein. Die BlackBox mit unserem Denken und Fühlen ist dementsprechend ein entscheidender Teil unseres Selbst.

Lassen Sie uns nun die Auflösung verfeinern. Denken und Fühlen sind zwei Welten, mit vielen verschiedenen Kontinenten, Ländern und Städten. Während sich unser Denken auf den Geist bezieht, zeigt sich unser Fühlen in unserem Körper. Und wie Sie sich sicher vorstellen können, bedingen sich beide wechselseitig. Ein Gedanke führt zu einem Gefühl, das zu einem weiteren Gedanken führt, der wiederum ein Gefühl nach sich zieht und so weiter und so fort. An dieser Stelle gibt es unterschiedliche Betrachtungsweisen. Ich persönlich favorisiere die, dass zuerst das Gefühl und dann der Gedanke auftritt. Unsere Gedanken sind dementsprechend die rationale Reaktion auf einen emotionalen Impuls. Sie begegnen beispielsweise einer anderen Person und verspüren ein Kribbeln in Ihrer Magengrube (Gefühl). Dieses Kribbeln veranlasst Sie, diese Person als attraktiv, sympathisch und anziehend einzuschätzen (Gedanke). Dieser

Prozess kann Ihnen bewusst sein, muss er aber nicht. Denn wie Sie bereits wissen, läuft der Prozess, also alles, was in der BlackBox passiert, zu 95 Prozent automatisiert ab. Wir sind also die meiste Zeit nicht wirklich Herr im eigenen Hause. Ja, wir wissen noch nicht einmal, wie genau unser Haus aussieht.

Werfen wir also einen genaueren Blick auf die beiden Welten.

Unsere Gedanken-Welt ist voll von Informationen, Zahlen, Daten, Erinnerungen, Erfahrungen, Erwartungen, Theorien, Regeln, Glaubenssätzen und vielem, vielem mehr. Stellen Sie sich beispielsweise die Frage „Was genau sind meine Erwartungen?“, so lenken Sie Ihren Fokus auf diese normal unbewusst steuernde Komponente Ihrer BlackBox. An dieser Stelle zeigt sich die deutsche Sprache als etwas Wunderbares. Kennen Sie Ihre Er-Wartung, wissen Sie, worauf Sie „warten“. Genau hier ist die Schnittmenge zu Ihrer Gefühls-Welt. Tritt das Erwartete nun ein, so zeigen sich die Gefühle, die Sie bereits durch Ihre Er-Wartung prophezeien. Wehe dem, Ihre Erwartung erfüllt sich nicht, dann sind sie enttäuscht. Und auch hier lohnt sich ein detaillierterer Blick auf das Wort Ent-Täuschung. Die Täuschung hört auf. In Ihrem Fall: Das, worauf Sie warten, wovon Sie ursprünglich ausgegangen sind, tritt nicht ein. Und jetzt sind Sie enttäuscht von Ihrem Partner, Ihrem Chef, Ihrem Kunden, der Welt oder dem Leben im Ganzen. Frage: Wenn Sie die Person sind, die sich bewusst und aus freien Stücken entschieden hat, auf etwas zu warten, wer trägt dann die Verantwortung für die daraus resultierende Enttäuschung? Wo die Täuschung aufhört, entsteht Klarheit. Es zeigt sich also, dass Ihre Erwartung bezogen auf Ihren Partner, Ihren Chef, Ihren Kunden, der Welt oder dem Leben im Ganzen Sie enttäuscht hat. Sie tragen also die volle Verantwortung. Und diese wiegt oft schwerer, als wir es erwarten. Lassen Sie mich das anhand eines Beispiels veranschaulichen:

Sie reservieren für Samstagabend einen Tisch bei Ihrem Lieblingsitaliener. Sie freuen sich jetzt schon auf Ihr Lieblingsgericht. Das, das Sie immer essen. Ihnen läuft beim bloßen Gedanken an die

Köstlichkeit das Wasser im Munde zusammen. An dem besagten Samstag treffen Sie nun bestens eingekleidet bei Ihrem Lieblingsitaliener pünktlich ein. Sie lassen sich zu Ihrem Tisch begleiten, werfen nur einen flüchtigen Blick in die Karte, denn Sie wissen bereits, was Sie wählen. Und da kommt auch schon der Kellner. Voller Vorfreude bestellen Sie ihr Lieblingsgericht. Und jetzt das: Ihr Lieblingsgericht ist aus. Na toll! Der Abend ist gelaufen. Was fällt dem Lokal ein, sich so schlecht vorzubereiten, dass an einem Samstagabend das Essen ausgeht?! Pfuscher. Die haben Ihnen den Abend versaut, aber so richtig. Sie sind zutiefst enttäuscht. Und jetzt die Frage: Was kann Ihr Lieblingsitaliener dafür? Richtig: Nichts! Ihre Erwartung, dass Sie Ihr Lieblingsgericht am Samstagabend bei Ihrem Lieblingsitaliener essen, ist verantwortlich. Und wessen Erwartung ist das? Das heißt, Ent-Täuschung setzt Er-Wartungen voraus. Dies zeigt sich schön in der Aussage „Wir können nur wunschlos glücklich sein“. Da unsere Wünsche auf Dinge abzielen, die wir erwarten und die eben noch nicht in unserem Leben vorhanden sind, weisen uns diese auf einen Mangel oder eine Lücke hin. Im Moment, in dem uns das bewusst wird, erleben wir Unglück. Deshalb erfordert Glück die Akzeptanz dessen, was gerade ist. Sie erkennen, dass Selbst-Bewusst-Sein einen radikalen Gegenwartsbezug erfordert. Im Hier und Jetzt sein. Eine Gabe, die im Übrigen Kinder mit Bravour meistern. Kinder verfügen über die Fähigkeit, getreu Ihren aktuellen Gedanken und Gefühlen im Hier und Jetzt zu handeln. Oft zum Leidwesen Ihres Umfeldes, da dieses andere Erwartungen hat. Jedoch sind die Kinder mitten im Moment, voll und ganz im Hier und Jetzt. Sie sind ganz bei sich, im Innen. Und das unabhängig vom Außen. Sie sind sich ihrer Selbst bewusst. Ich lade Sie deshalb ein, wieder mehr Kind zu sein. Wichtig: Verwechseln Sie an dieser Stelle bitte nicht kindlich mit kindisch. Ersteres führt uns zu uns im aktuellen Moment, Letzteres bewirkt genau das Gegenteil.

ERWARTUNGEN
ERINNERUNGEN
ERFAHRUNGEN
REGELN
THEORIEN
DATEN
INFORMATIONEN
GLAUBENSsätze
ZAHLEN

...

Sind wir uns dieses Prozesses erst einmal bewusst, erkennen wir uns in unserem Denken und Fühlen mehr und mehr, so wächst unser Handlungsspielraum. Wir erlangen die Kontrolle über unsere Schaltzentrale und somit über In- und Output. Das heißt, wir filtern bewusster, welche Situationen/Personen uns zuträglich sind und programmieren bewusster, welche Handlungen wir generieren wollen. Der Prozess der Verantwortungsübernahme erreicht ein neues Niveau.

MOTIVATION
WÜNSCHE
BEDÜRFNISSE
EMOTIONEN
ÄNGSTE
HALTUNG
SORGEN
PRÄGUNGEN
WERTE
ZWEIFEL
HOFFNUNGEN
...

*Erhöhen Sie Ihr Bewusstsein für Ihr Denken und
Fühlen, so übernehmen Sie mehr und mehr die
Verantwortung und erhöhen Ihre Kontrolle.*

3

Die Kunst der Sprache

„Die Sprache ist die Kleidung der Gedanken.“

Samuel Johnson

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, wie genau es Ihnen gelingt, die Kontrolle über Ihre Schaltzentrale zu gewinnen. Wenn dem so ist, dann lade ich Sie ein, sich einmal genauer beim Denken zuzuhören. Beim Denken zuhören? Genau. Wir dürfen lernen, unsere Gedanken mehr und mehr wahrzunehmen. Nur so gelingt es uns, diese langfristig in genau die Richtung zu programmieren, in die wir uns bewegen wollen.

Was ist jetzt aber mit „den Gedanken zuhören“ genau gemeint? Plato sagt, die Gedanken seien das Selbstgespräch der Seele. Nehmen wir dieses Selbstgespräch bewusst wahr, bekommen wir Aufschluss über den momentanen Zustand unserer Seele. Vielleicht ist Ihnen das etwas zu pathetisch. Dann kommt hier eine konkretere Formulierung des englischen Schriftstellers Charles Reade:

„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“

Ihre Worte und in Summe Ihre Sprache gibt Ihnen einen direkten Zugriff auf Ihre Gedanken und einen deutlichen Hinweis auf die Richtung Ihrer Handlungen. Noch einmal aufgeschlüsselt: Ist Ihnen bewusst, was und wie Sie sprechen, ist es Ihnen möglich die Frage nach den dahinter liegenden Gedanken zu stellen. Zudem können Sie fragen, welche Handlung aus diesem verbalisierten Gedanken resultiert. Ist Ihnen dieser Dreiklang bewusst, haben Sie Zugriff, um in

den Prozess gezielt eingreifen zu können.

Um diesen Zusammenhang zu verdeutlichen, lohnt sich ein Blick auf das Schaubild. Wie Sie bereits wissen, sehen wir die Welt so, wie wir sind. Wir nehmen die Welt durch die Gläser unserer Brille, sprich, durch unsere Prägung wahr. So entsteht ein Abbild unserer Welt in unserer BlackBox. Dieses Abbild können Sie sich wie eine Landkarte vorstellen – Sie erinnern sich. Eine Landkarte gibt uns Orientierung und Hinweise bezüglich eines bestimmten Gebietes. Jedoch ist uns klar, dass die Landkarte selbst nicht das Gebiet ist. Uns ist klar, dass ein Stadtplan Münchens nicht München ist. Wie oft meinen Menschen, dass ihre Wahrnehmung der Welt (Stadtplan Münchens) exakt der Wirklichkeit (München) entspricht? Sie unterscheiden nicht zwischen Landkarte und Gebiet. Diese Unterscheidung ist der erste Schritt. Jetzt wissen Sie, dass Sie eine Landkarte besitzen, lesen diese jedoch noch nicht bewusst. Vielleicht, weil Sie bisher auch davon ausgegangen sind, dass Ihre Wahrnehmung der Welt der Wirklichkeit entspricht oder Sie nicht wissen, wie eine Karte zu lesen ist. Lassen Sie uns das ändern.

Wie lesen Sie nun Ihre Karte? Und an genau dieser Stelle kommt die Sprache ins Spiel. Sie erinnern sich: Ihre Gedanken werden zu Ihren Worten. Soll heißen: Ihre Sprache hilft Ihnen, Ihre Landkarte zu lesen. Wir müssen den Weg nur rückwärtsgehen. Wenn Ihre Gedanken zu Ihren Worten werden, dann können Sie von Ihren Worten auf Ihre Gedanken Rückschlüsse ziehen. Lassen Sie mich Ihnen ein Beispiel geben:

Sie werden gefragt, wie es Ihnen geht. Ihre Antwort darauf lautet „*Eigentlich ganz gut*“. Diese Antwort lässt auf den ersten Blick vermuten, dass Sie aktuell mit Ihrer Situation zufrieden sind. Betrachten Sie Ihre Antwort genauer, lässt sich dieser Satz auf verschiedene Gedanken, die in unterschiedliche Richtungen weisen, untergliedern. „*Ganz gut*“ gibt einen Hinweis auf Gedanken, die Bereiche Ihrer Landkarte abdecken, in denen Sie zufrieden sind. Das „*eigentlich*“ hingegen zeigt, dass es ebenfalls einen oder mehrere

Regionen gibt, in denen Abweichungen von dem, wie Sie es gerne hätten, vorliegen. Wenn Sie dieses „*eigentlich*“ bewusst wahrnehmen, ist der Grundstein für eine Veränderung hin zu „*ganz gut*“ ohne „*eigentlich*“ gelegt.



Sie dürfen sich grundsätzlich vor Augen führen, dass der Weg von Ihren Worten zu Ihren Gedanken der Weg von der Oberfläche in die

Tiefe ist (siehe Modell). Damit dieser Weg glückt, ist es entscheidend zu verstehen, was der Unterschied zwischen Oberfläche und Tiefe ist und wie dieser entsteht. Beginnen wir mit der Oberfläche – dem Wort beziehungsweise der Sprache. Sprache ist per definitionem immer unscharf. Jedes Wort eröffnet einen gewissen Interpretationsspielraum. Um diesen zu verringern, ist eine exakte Definition des Wortes notwendig. Und bereits hier zeigt sich der Teufelskreis. Denn womit definieren wir ein Wort? – Richtig: mit weiteren Wörtern. Deshalb ist es wichtig, zu verstehen, dass Sprache immer unscharf ist. Das heißt, dass die Sprache (Oberfläche) immer eine unscharfe Kopie der darunter liegenden Gedankenwelt (Tiefe) ist. Ziel darf es sein, mithilfe eines gesteigerten Selbst-Bewusst-Seins diese Kopie so nahe wie nur möglich an das Original heranzuführen. Dieser Prozess gelingt, indem wir erkennen, wodurch das Original (Tiefe) verzerrt wird und als unscharfe Kopie (Oberfläche) durch unsere Sprache zum Ausdruck kommt. An dieser Stelle möchte ich auf zwei Phänomene genauer eingehen: Generalisierung und Tilgung. Beide sind dafür verantwortlich, dass unsere Worte nicht exakt unsere Gedanken abbilden. Sind wir uns jedoch dieser Phänomene bewusst, so können wir diese gezielt minimieren und so zu einer genaueren Kopie des Originals gelangen.

Generalisierung. Oft tendieren wir dazu, generelle Regeln aufzustellen. Regeln, sind diese erst einmal in uns verankert, wirken dann im Folgenden zentral auf unser Handeln. Sie entstehen durch Referenzerlebnisse, Vorbilder und auch durch unsere Umwelt. Wir übernehmen Regeln größtenteils unbewusst. Und genauso unbewusst wenden wir diese in unserem Alltag an. In unserer Sprache erkennen wir diese Regeln an Generalisierungen. Diese zeichnen sich durch Begriffe wie „immer“, „nie“, „alle“, „keiner“, „die Gesellschaft“, „Menschen“, etc. aus. Im Prozess des Selbst-Bewusst-Seins geht es nun darum, aufgrund von bewusst wahrgenommenen Generalisierungen auf die dahinter liegenden Gedanken (Referenzerlebnisse, Vorbilder, Umwelt) zu schließen. So ist es uns

möglich, die Regel a) wahrzunehmen, b) zu überprüfen und gegebenenfalls c) zu ändern. Aktuell soll es zunächst um die ersten beiden Aspekte gehen. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Sie sind in einer Diskussion, bei der es um das Thema Geld geht. Die Diskussion wird hitziger und Sie hören sich folgende Worte sagen: „Alle reichen Menschen haben einen schlechten Charakter!“ Lassen Sie uns diesen Satz genauer unter die Lupe nehmen. Die Oberfläche ist der Satz in Gänze („Alle reichen Menschen haben einen schlechten Charakter!“). Die darin enthaltene Generalisierung ist „Alle reichen Menschen“. Die Frage, die Sie sich jetzt stellen können, um von der Oberfläche in die Tiefe zu kommen, ist „Wirklich alle reichen Menschen?“. Hierbei fallen Ihnen vielleicht Ausnahmen ein. Viel wichtiger für Sie ist jedoch, dass Sie Ihre Regel in der Tiefe überprüfen. Sie erkennen, dass sie „Alle reichen Menschen“ über einen Kamm scheren, ohne zu differenzieren. Sie tun also so, als ob es den „Reichen Menschen“ an sich geben würde. Wenn Sie das erkannt haben, wissen Sie jetzt, wie Sie in der Tiefe über „reiche Menschen“ denken und können nun überprüfen, ob diese Regel, also dieses Denken für Sie und Ihr Leben hilfreich ist.

Tilgung. Beim zweiten Phänomen handelt es sich um das Weglassen diverser Informationen. Dadurch kann es passieren, dass uns in verschiedenen Situationen Klarheit fehlt. Um Klarheit zu erreichen, hilft es, die Tilgung durch die fehlenden Informationen weitestgehend zu ergänzen. Auch dieses Phänomen wird durch ein Beispiel anschaulicher: Sie nehmen einmal die Woche in Ihrem Fitnessstudio an einem Gruppen-Work-out teil. In einer kurzen Trinkpause hören Sie sich folgenden Satz zu einem anderen Teilnehmer sagen: „Puh, heute bin ich echt schlecht!“ Lassen Sie uns auch dieses Beispiel genauer analysieren. Die Oberfläche ist klar, das sind die Worte „Puh, heute bin ich echt schlecht!“. Eine mögliche Information, die fehlt, ist der Bezugsrahmen (Tilgung). Sie könnten sich also fragen „Ich bin schlechter als wer, was oder als wann?“. Wenn Sie diese Frage stellen, bekommen Sie eine Antwort auf die Frage, was Sie genau beschäftigt. Geben Sie sich als Antwort „Ich

bin schlechter als letzte Woche“ so stellt dies einen anderen Gedankengang dar als die Aussage „Ich bin schlechter als Teilnehmer X, der auch regelmäßig den Kurs besucht“. Bei der ersten Antwortalternative beziehen sich Ihre Gedanken auf den Vergleich mit sich selbst. Bei letzterer Antwort suchen Sie den Vergleich im Außen. Wenn Sie Ihre Antwort gefunden haben, so haben wir Klarheit in der Tiefe geschaffen. Und somit mehr Selbst-Bewusst-Sein.

Sie sehen also, dass Ihre Sprache weitaus mehr für Sie bereithält, als es auf den ersten Blick vermuten lässt. Je häufiger Sie Ihre eigenen Worte bewusst wahrnehmen und hinterfragen – also fragen, was dahintersteckt – desto mehr Klarheit bekommen Sie über Ihre Gedanken. Hören Sie sich künftig bewusst zu und schulen Sie so Ihr Selbst-Bewusst-Sein im wahrsten Sinne des Wortes.

*Die Sprache ist der Ausdruck unserer Gedanken und
Gefühle und gibt so Aufschluss über unsere Fitter.*

4

*Zusammen-
fassung*

„Das Unbewusste ist viel moralischer, als das Bewusste wahrhaben will.“

Sigmund Freud

Selbst-Bewusstsein. Während der Blick der Selbst-Erkenntnis in die Vergangenheit, auf unsere bisherigen Erfahrungen, gerichtet ist, wenden wir uns nun der Gegenwart zu. Wie sind unser Denken, Fühlen und Handeln in genau diesem Moment? Überprüfen Sie das gern: Was denken Sie gerade? Wie fühlen Sie sich? Und was tun Sie aktuell? (Ich hoffe, Sie lesen voller Begeisterung diese Zeilen.) Wir Menschen sind von Natur aus auf „Energiesparmodus“ programmiert. Das heißt 95 Prozent unseres Alltages verbringen wir im Autopiloten. Und das ist überwiegend gut so. Durch diese Automatismen im Denken, Fühlen und Handeln bleibt ausreichend Zeit und Energie für die wirklich wesentlichen Aspekte übrig. Wir müssen uns keine Gedanken darüber machen, wie wir morgens aus dem Bett aufstehen, uns die Zähne putzen. Und alle weiteren routinemäßigen Abläufe am Morgen laufen ebenfalls voll automatisiert ab. Somit bleibt Energie, um neue Projekte im Beruf anzugehen, einen großartigen Urlaub zu planen oder Neues im Leben auszuprobieren (Neuartiges im Denken, Fühlen und Handeln erfordert immer mehr Energie als der Autopilot!). Was aber, wenn wir feststellen, dass wir zwar ein anderes Resultat in unserem Leben erzielen möchten, sich dies jedoch auch nach mehrmaligen Versuchen partout nicht einstellen will? In genau diesen Momenten ist es entscheidend, die eigenen Automatismen im Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen und in dem Augenblick des Auftretens wahrzunehmen. Sprich, sich dieser bewusst zu sein. Je häufiger Sie sich Ihres Denkens, Fühlens und Handelns bewusst sind, desto Selbst-Bewusster sind Sie – im wahrsten Sinne des Wortes.





Selbstverpflichtung

1

Entscheidung

„Für Wunder muss man beten, für Veränderungen aber arbeiten.“

Thomas von Aquin

Vermutlich können Sie es kaum erwarten, endlich an Ihrer verlockenden Zukunft zu arbeiten. Und ja, wir stehen kurz davor. Sie kennen sich selbst: Durch den Blick in Ihre Vergangenheit ist Ihre Selbst-Erkenntnis gewachsen. Sie sind sich Ihrer selbst bewusst. Durch eine proaktive Beschäftigung mit Ihrer BlackBox in der Gegenwart verfügen Sie nun über ein größeres Selbst-Bewusst-Sein. Dann können wir uns nun endlich daran machen, die Zukunft zu verändern. Richtig?

Halbrichtig! Der dritte Schritt der Verantwortungsübernahme wird allzu oft vernachlässigt und ist fast immer die Ursache, weshalb Veränderung nicht gelingt. *Selbst-Verpflichtung*. Jetzt ist es an der Zeit, dass Sie sich selbst in die Pflicht nehmen. Machen Sie einen Vertrag mit sich. Nachdem Sie jetzt wissen, wer Sie sind (01 Selbst-Erkenntnis) und Sie Ihr Bewusstsein bezogen auf Ihr Denken, Fühlen und Handeln vergrößert haben (02 Selbst-Bewusst-Sein), gilt es ein commitment (neudeutsch für Verpflichtung) einzugehen (03 Selbst-Verpflichtung). Sie treffen ausgehend von Ihrer Selbst-Erkenntnis und Ihrem Selbst-Bewusst-Sein eine Entscheidung. Vorsicht! Nehmen Sie sich an diesem Wendepunkt ausreichend Zeit, beide Seiten der Medaille zu betrachten. Was genau meine ich damit? Unsere Wahrnehmung funktioniert am besten über Kontraste. Sie sehen diese schwarze Schrift am besten vor weißem Hintergrund. Erfolge erkennen wir nur, wenn wir eine Idee davon haben, was einen Misserfolg ausmacht. Und ein Ziel wird dann am deutlichsten sichtbar, wenn wir den Preis betrachten, den dieses Ziel beansprucht. Betrachten Sie also beide Seiten Ihrer Medaille. Eine einseitige Betrachtung führt zu einseitigen Erwartungen und diese ... na ja, Sie

wissen schon. Enttäuschung und so.



Stellen Sie sich also vor Ihrer Entscheidung folgende Fragen, bevor Sie in die Umsetzung kommen:

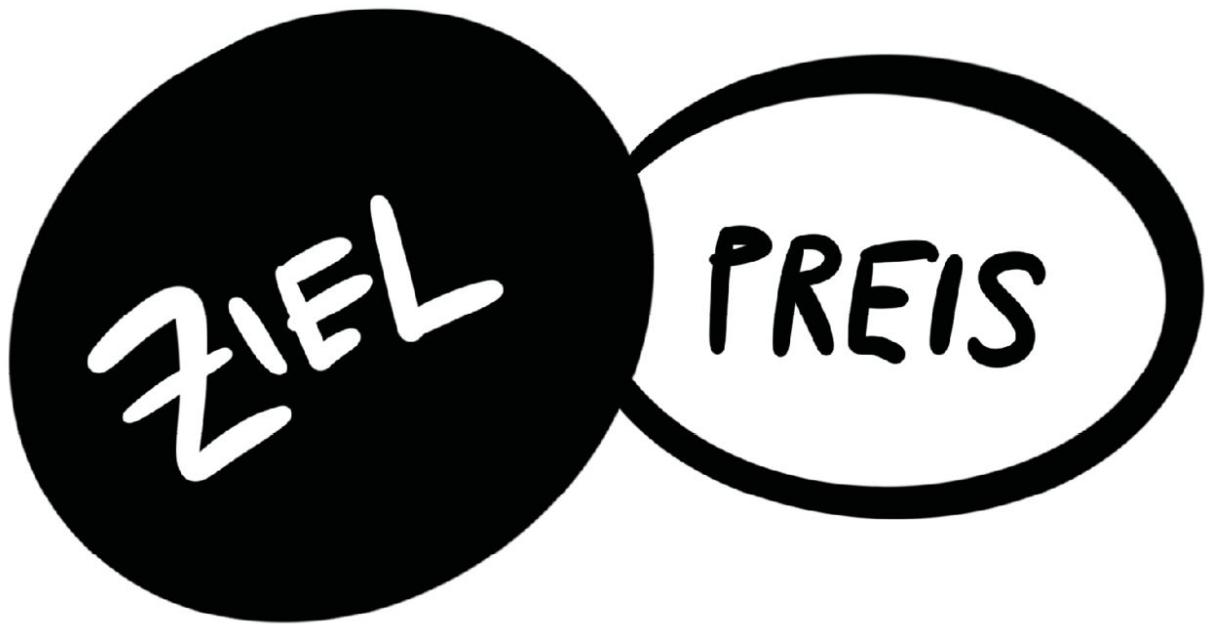
- 1. Was genau will ich? (Ziel) Und was genau ist mir dadurch möglich?*
- 2. Was genau ist mir dadurch nicht (mehr) möglich? (Preis)*

Erst wenn Sie für beide Seiten der Medaille klare Antworten finden,

können Sie diese gewichten. Inwieweit steht der Preis in Relation zu Ihrem Ziel? Ist es Ihnen Ihr Ziel wert, den Preis zu zahlen? An welcher Stelle fehlen Ihnen noch wichtige Informationen? Oft erlebe ich es als hilfreich, eine Art „stop loss limit“ einzubauen. Dieses kennen Sie vielleicht aus dem Aktienhandel. Es beschreibt den zuvor festgelegten Zeitpunkt, zu dem die Aktie verkauft werden soll, wenn der Kurs fällt, um einen Verlust zu minimieren beziehungsweise zu kontrollieren. Auf das Thema Selbst-Verpflichtung übertragen bedeutet dies, dass wir uns mit der Frage beschäftigen, wann der Preis zu hoch ist oder welchen Preis wir nicht mehr bereit sind zu bezahlen (siehe Schaubild). Erst, wenn wir unseren Preis ausgelotet haben, ist es uns möglich, eine verpflichtende Entscheidung zu treffen.

„Wir überschätzen, was wir in einem Jahr erreichen können und unterschätzen, was wir in zehn Jahren erreichen können.“ (Tony Robbins)

Wir Menschen neigen dazu, zu schnell zu viel auf einmal zu wollen und das am besten gestern. Dies führt dazu, dass wir die Entscheidung entweder immer wieder vertagen oder uns rigoros überfordern. Sobald Sie über die nötigen Antworten verfügen, treffen Sie Ihre Entscheidung mit dem Wissen, dass diese in der Umsetzung Zeit brauchen darf. Das Treffen der Entscheidung stellt den ersten Schritt in Richtung Ihrer verlockenden Zukunft dar. Zwar ist dieser notwendige Schritt erst der Anfang einer lebenslangen Reise, jedoch ist Ihnen inzwischen klar, was diesen so essenziell macht.



Wichtig: Ist der erste Schritt gegangen, geben Sie sich eine faire Chance. Ihre Entscheidung steht. Sie müssen die kommenden drei bis sechs Monate (der Zeitraum variiert stark, abhängig von der Tragweite der Entscheidung bzw. des Ziels) keine Energie mehr in die Entscheidungsfindung investieren. Ihre Energie darf jetzt komplett in den Prozess der Umsetzung fließen. Die größte Gefahr besteht darin, dass wir unsere einmal getroffenen Entscheidungen Tag für Tag über den Haufen werfen und uns neu oder umentscheiden. Wenn Sie sich hierbei ertappen sollten, dann ist dies ein deutliches Zeichen, dass Ihnen die Klarheit bezogen auf die beiden weiter oben genannten

Fragen fehlt. Meine Empfehlung: Nehmen Sie sich die Fragen (1. *Was genau will ich? (Ziel) Und was genau ist mir dadurch möglich?* 2. *Was genau ist mir dadurch nicht (mehr) möglich? (Preis)*) noch einmal in Ruhe zur Brust und beantworten Sie diese so ausführlich, dass Sie sowohl Ihr Ziel als auch Ihren Preis genau formulieren können.

Spätestens jetzt ist Ihnen bewusst, dass eine ausführlich durchdachte Entscheidung zwar nicht die ganze, jedoch zumindest die halbe Miete auf dem Weg in die Umsetzung darstellt. Deshalb treffen Sie Ihre wohlüberlegte bewusste Entscheidung und verpflichten Sie sich, diese Entscheidung für einen bestimmten Zeitraum zu verfolgen. Idealerweise so lange, bis diese Ihre neue Gewohnheit ist.

*Eine Entscheidung ist nur dann vollständig, wenn
wir sowohl das zu erreichende Ziel als auch den zu
zahlenden Preis kennen.*

2

*Creatura
est habitus*

„Der Mensch ist ein Gewohnheitstier.“

Gustav Freytag

Mal angenommen, Ihre Entscheidung steht. Sie sind fest entschlossen, in den nächsten Wochen Ihre Entscheidung umzusetzen. Sie starten hoch motiviert in Ihre Veränderung

...

... und plötzlich das: Sie erleben, dass Sie auf einmal doch wieder genau dieselben Dinge tun wie zuvor, dieselben Gedanken denken wie zuvor und sich dabei auch noch genauso fühlen wie zuvor. Und das, obwohl Sie sich doch so bewusst entschieden haben, sich zu ändern. Was stimmt mit Ihnen nur nicht?

Keine Sorge, Sie sind in bester Gesellschaft. Dies ist lediglich ein Zeichen dafür, dass Sie wieder in einen unbewussten Zustand zurückfallen. Erinnern Sie sich noch: Unser Leben läuft zu 95 Prozent unbewusst ab. Überprüfen Sie an dieser Stelle, wie hoch der aktuelle Grad Ihres Selbst-Bewusst-Seins ist. Sie wissen ja, wir leben größtenteils im Autopiloten. Dieser Autopilot stellt unsere gewohnten Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen dar. Sie können sich das folgendermaßen vorstellen: Veränderung nutzt Energie. Jeden Morgen, wenn Sie aufstehen, haben sie 100 Prozent Energie. Ich spreche hier von Ihrem ganz persönlichen Energie-Kreis.

Dieser ist von Tag zu Tag unterschiedlich groß – die berühmte berüchtigte Tagesform. Unabhängig von der Größe, stellt dieser Energie-Kreis immer 100 Prozent der Energie dar, die Sie nutzen können. Sie stehen also morgens auf und bedienen sich beim Zubereiten des Frühstücks, den ersten Telefonaten im Büro, in den Besprechungen, die heute anstehen und vielen Aktivitäten mehr von Ihrem Energie-Kreis. Das meiste davon benötigt relativ wenig Energie, da Sie diese Dinge Tag für Tag tun, laufen sie bekanntlich

automatisch ab. Sie sind gewissermaßen im „Energiesparmodus“. Und da ist dann noch diese Veränderung, zu der Sie sich ja verpflichtet haben. Da Veränderung bedeutet, etwas anderes zu denken, fühlen oder sich anders zu verhalten als es uns der Autopilot empfiehlt, ist dieser Prozess ein wahrer „Energieräuber“. Zumindest zu Beginn. Solange Sie über ausreichend Energie verfügen, gelingt es Ihnen gut, diese Veränderung umzusetzen. Was aber, wenn die Energie „zur Neige“ geht? Dann schalten wir in den Energiesparmodus, der Autopilot übernimmt das Steuer. Und wir werden – mal wieder – zum energiesparenden Gewohnheitstier, wir fallen in alte Muster und Prägungen zurück.



ENERGIE

Denken Sie gern noch einmal an die Schallplatte. Veränderung bedeutet, dass wir neue Rillen in die Schallplatte schleifen und gleichzeitig aus den tiefen Rillen der Vergangenheit ausbrechen. Dies erfordert Energie. Immer dann, wenn die Energie schwindet, wirken

die tiefen Rillen der Vergangenheit magnetisch und wir fallen zurück in alte Gewohnheitsmuster. Das ist exakt der Moment, der zu Beginn dieses Kapitels beschrieben ist. Um solche und ähnliche Momente zu meistern, ist ein gelingendes State-Management entscheidend

Info-Box

„Energie“

Energie kann nicht „zur Neige gehen“. Energie ist. Das beschreibt der Energieerhaltungssatz. Dieser besagt, dass die Energie in einem Körper umgewandelt werden kann (Wärme, Bewegung ...), jedoch nicht vernichtet. Wenn wir also das Gefühl haben, dass unsere Energie in einem Bereich (z. B. Denken) „zur Neige geht“, dann bedeutet das, dass wir unsere Energie für andere Bereiche (z. B. Bewegung) verwenden und dementsprechend das Gefühl entsteht, wir hätten keine Energie mehr und unsere Energie sei aufgebraucht. In Wirklichkeit ist die Energie nur in einer anderen Form vorhanden.

*Gewohnte Denk- und Handlungsmuster
ermöglichen uns ein Leben im Energiesparmodus.*

3

*Energie:
State -
management*

„Das Leben ist zu aufregend, als dass man gemütlich darin herumsitzen dürfte.“

Peter Bamm

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, was Sie gegen den Rückfall in alte Gewohnheitsmuster unternehmen, mehr noch, wie Sie Ihr Energie-Level hochhalten und bewusst steuern können. Die Antwort darauf ist einfach und gleichzeitig herausfordernd – im wahrsten Sinne des Wortes (heraus aus der Komfortzone):

Gestalten Sie konkret und bewusst Ihren aktuellen Zustand.

Wenn sich eine Tatsache immer wieder zeigt, dann die, dass der Zustand, in dem wir handeln, größtenteils über unsere Erfolge entscheidet. Stellen Sie sich einmal Folgendes vor:

Sie wachen an einem ganz normalen Wochentag auf und merken bereits beim Aufwachen, dass irgendetwas anders ist als sonst. Da Sie noch im Halbschlaf sind, wissen Sie aktuell nicht was. Je wacher Sie werden, umso mehr lichtet sich der Nebel und Sie stellen mit Erschrecken fest, dass Ihr Wecker nicht geklingelt hat. Sie haben verschlafen und hätten bereits vor einer halben Stunde das Haus in Richtung Arbeit verlassen müssen. Ausgerechnet heute, da das wichtige Meeting mit dem neuen potenziellen Großkunden ansteht! Sie spüren in diesem Moment die Panik in Ihrem Körper aufsteigen, Ihr gesamter Organismus ist in Alarmbereitschaft versetzt. Ihr Herz rast, der Blutdruck ist am Anschlag. Sie schwitzen und Ihre Muskulatur ist kurz vor dem Zerbersten. Herzlich willkommen im

Zustand des Überlebensmodus! In diesem Modus stehen Ihnen drei Optionen zur Verfügung: Kampf – Flucht – Schockstarre. Alles keine wirklich zielführenden Wahlmöglichkeiten. Wie verlockend ist es in solch einem Moment, den Zustand auf Knopfdruck, wie von Zauberhand, zu verändern: Die Energie, die durch die Stressreaktion freigesetzt wird, so zu kanalisieren, dass uns diese als Wind in den Segeln dient. Ich kann Ihre Antwort förmlich hören: „Verlockend wäre das schon, aber ...

... bei mir ist das nicht so leicht.

... geht das überhaupt?

... in so einem Moment muss ich Dampf ablassen.

... ich kann doch nicht so tun, als wäre nichts gewesen.

... das wäre doch Schönfärberei.

...

Mit all dem, was Sie sagen, haben Sie natürlich recht. Ums „Recht-haben“ geht es hier aber nicht. Denn Recht-haben bekommt maximal den Trostpreis. Recht-haben führt meist zu Rechtfertigungen, und Rechtfertigungen sind die Grundlage dafür, dass wir Dinge wiederholen oder auch weiterhin genauso tun, wie bisher. Sie sehen, dass Recht-haben der Klebstoff unserer Gewohnheiten ist. Worum geht es dann *eigentlich*?

Es geht um eine bestimmte Frage und vor allem Ihre radikal ehrliche Beantwortung. Denn schließlich ergibt es keinen Sinn, und kann auch nicht gelingen sich selbst anzulügen, wenn Sie ein selbstverantwortliches Leben führen wollen. Und hier kommt die Frage:

*Bin ich gerade in dem für mich bestmöglichen
Zustand, um den Moment, den Tag, das Leben nach
meinen Vorstellungen zu gestalten?*

Lautet die Antwort darauf „Ja“, dann fahren Sie genau so fort. Verneinen Sie jedoch, diese Aussage, dann ist es hinfällig, welche Argumente beziehungsweise Rechtfertigungen Sie anführen. Denn Sie verfügen jetzt über die Klarheit, dass Sie aktuell unter Ihren Möglichkeiten agieren. Sie haben die Wahl:

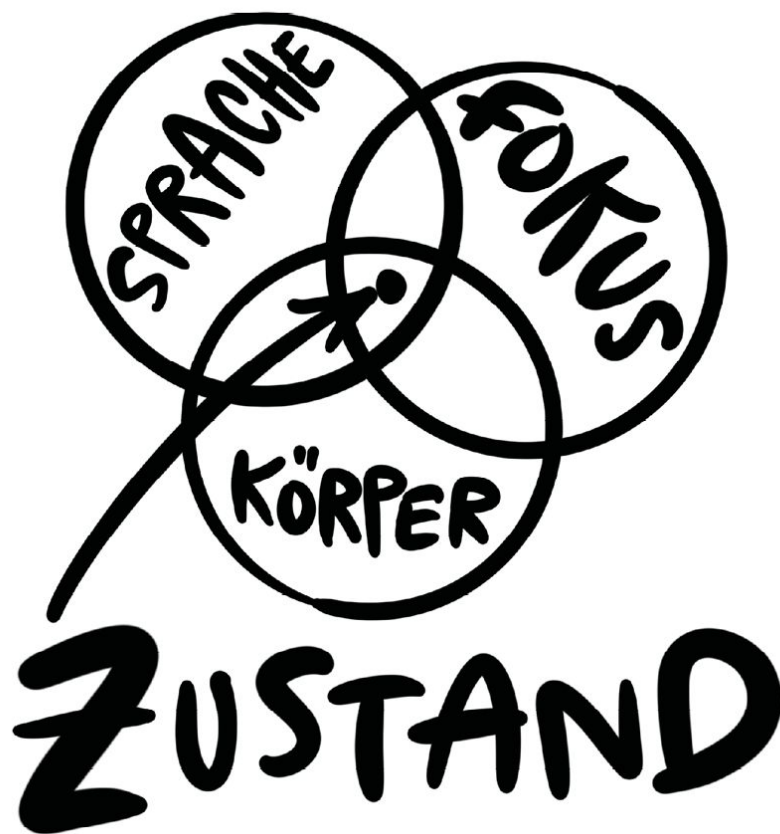
Recht-haben oder leben?

Und ja, diese Wahrheit ist unangenehm und tut weh. Jetzt aber mal Hand aufs Herz. Ist der eben geschilderte Zustand des Überlebensmodus weniger unangenehm und weniger schmerzhaft? Wahrscheinlich ist es vielmehr so, dass Sie sich an den Schmerz des Überlebensmodus bereits gewöhnt haben. Wir sprechen in der Psychologie von Habituation. Ein Reiz, der durch eine wiederholte Darbietung als nicht mehr so stark wahrgenommen wird. Und aus genau diesem Grund meinen wir, dass der Überlebensmodus vielleicht doch die bessere Wahl ist oder die Veränderung so schmerzhaft, dass wir sie nicht aushalten. Aber auch im Prozess der Veränderung und dem dazugehörigen Schmerz greift das Prinzip der Habituation nach einer gewissen Zeit. Glauben Sie mir.

Vorausgesetzt, Sie sind mutig und bereit, sich für Ihr Leben, für Ihren bestmöglichen Zustand bewusst zu entscheiden, dann lade ich Sie ein, weiterzulesen. Ansonsten springen Sie einfach in das nächste Kapitel.

Sehr schön, wie ich sehe, lesen Sie weiter. Dann heißt es ab jetzt

„hands on“. Wie genau gelingt es, den aktuellen Zustand zu ändern? Zunächst benötigen wir ein Verständnis dafür, aus welchen Komponenten sich unser Zustand zusammensetzt, denn nur wenn wir diese kennen, können wir sie verändern. Tony Robbins beschreibt drei essenzielle Stellschrauben, die Einfluss auf unseren Zustand haben: Körper – Sprache – Fokus. Lassen Sie uns im Folgenden jeder dieser Stellschrauben unsere Aufmerksamkeit zuwenden.



Körper. Das Schöne ist, Sie haben Ihren Körper immer dabei. Und genau das ist gleichzeitig auch die Herausforderung. Vielleicht kennen Sie Menschen, die Ihren Körper mehr oder weniger mit sich herumschleppen. Es beschleicht einen der Verdacht, dass wenn sie könnten, sie diesen zu Hause lassen würden. Schon allein das Schreiben dieser Zeilen löst in mir das Gefühl der Beklemmung aus. Richten wir unseren Blick nun auf die Menschen, die ihren Körper

bewusst nutzen, um ihren Zustand positiv zu beeinflussen. Was genau tun diese Menschen? Zunächst ist ein klares Verständnis für die sogenannte „mind-body connection“, also das wechselseitige Zusammenspiel zwischen Körper und Geist, vonnöten. Durch Einflussnahme auf den einen Bereich bekommen wir Zugriff auf den anderen. Das heißt, dass eine bewusste Veränderung auf der körperlichen Seite (z. B. Körperhaltung) zu einem Echo im Geist (Denken, Fühlen) führt. Dieser Zusammenhang ist beispielsweise in Aussagen wie „vor Stolz geschwollene Brust“ oder „Kopf hoch“ beschrieben. Sie können dies gern einmal ausprobieren: Stellen Sie sich hin. Ja, jetzt dürfen Sie aktiv werden! Also stellen Sie sich hin und lassen Sie Ihren Kopf nach vorne sinken (machen Sie die Übung nur in dem Rahmen, der für Sie angenehm ist!). Ihr Kopf ist nun abgesenkt. Jetzt lassen Sie die Schultern nach vorne und unten fallen. Wunderbar. Sie haben Ihre Ausgangsposition erreicht. Und nun ist es an der Zeit sich stolz zu fühlen. Na los, fühlen Sie sich so stolz wie noch nie! Auf einer Skala von null, überhaupt nicht, bis zehn, so Stolz wie noch nie, wie stark ist das Gefühl ausgeprägt? Merken Sie sich die Zahl, schütteln Sie Ihren Körper kurz aus und nehmen Sie nun folgende Position ein: Rücken gerade aufgerichtet, Schulterblätter nach hinten unten zusammenziehen, Brust raus, Kopf hoch und gerader Blick. Und jetzt noch einmal: Fühlen Sie sich stolz. Atmen Sie tief ein und aus und lassen Sie das Gefühl von Stolz Ihren Körper mehr und mehr anfüllen. Jede Faser Ihres Körpers strotzt vor Stolz. Na, wie stark ist nun das Gefühl auf Ihrer Skala? Welche Unterschiede nehmen Sie wahr? Und wie bewusst nutzen Sie ab heute das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist? Verändern Sie Ihren Körper in Richtung des Zustandes, den Sie erreichen möchten. Dies gelingt wie eben beschrieben über die Körperhaltung. Zudem gibt es noch weitere Zugangswege wie beispielsweise die Muskelspannung oder die Atmung. Seien Sie neugierig und probieren Sie sich aus.

Sprache. Sie kennen bereits das Meta-Modell der Sprache aus

dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP). Vielleicht erinnern Sie sich an den im Kapitel „Sprache“ beschriebenen Zusammenhang zwischen Oberfläche und Tiefe: Die Sprache gibt uns Hinweise auf unsere innere Landkarte, sprich darauf, wie wir die Welt wahrnehmen. Im Kontext des Zustandes nutzen wir diesen Zusammenhang ebenfalls, allerdings kehren wir die Richtung um. Was genau bedeutet das? Wenn wir wissen, dass die *automatische* Antwort auf die Frage, wie es uns geht, einen Hinweis auf den aktuellen Zustand unserer Landkarte gibt, dann können wir durch eine *bewusste* Antwort den Eintrag auf unserer Landkarte neu oder umprogrammieren. Lassen Sie mich dies an einem Beispiel veranschaulichen: Im Folgenden nenne ich Ihnen Wortpaare und Sie dürfen die Gefühle vergleichen, die bei dem einen und bei dem anderen Wort entstehen, Sie nehmen also Ihren emotionalen Zustand bezogen auf die Begriffe wahr. Los geht es:

gut – großartig

Problem – Herausforderung

katastrophal – spannend

okay – wunderbar

Kampf – Challenge

Freude – Ekstase

Was ist Ihnen aufgefallen? Welche Gedanken sind Ihnen bei dieser Übung durch den Kopf gegangen? Welche Schlüsse ziehen Sie daraus für Ihre künftige Sprache?

Vielleicht fällt es Ihnen schwer, bei einem „*Problem*“ von einer „*Herausforderung*“ oder gar „*Wachstumsgelegenheit*“ zu sprechen. Es fühlt sich für Sie einfach nicht stimmig an. Absolut nachvollziehbar. Die Einträge Ihrer bisherigen Landkarte sind „*Probleme*“. Das sind Sie gewohnt. Das ist Ihr Autopilot. Beginnen Sie nun plötzlich von „*Herausforderungen*“ und „*Wachstumsgelegenheiten*“ zu sprechen,

gibt es noch keine passenden Einträge auf Ihrer Landkarte. Ihnen fehlen sogenannte Referenzerlebnisse. Daraus resultiert ein Gefühl von „seltsam“, „ungewohnt“, „falsch“, „unglaublich“, etc. An der Stelle heißt es „*Übung macht den Meister*“. Sie dürfen von der Strategie „*Fake it until you make it!*“ Gebrauch machen. Sie wählen Ihre Sprache bewusst und tun so, als ob Sie sich in genau dem dazu passenden Zustand befinden. Tun Sie dies oft genug, lang genug, intensiv genug und mit der tiefen inneren Überzeugung, dass Sie diesen Zustand erreichen, dann tritt dieser über kurz oder lang auch ein. Wichtig: Das funktioniert nur dann, wenn der angestrebte Zustand, also anstatt das Wort „Problem“ zu verwenden, lieber von einer „Wachstumsgelegenheit“ zu sprechen, bei Ihnen ein grundsätzlich durchweg positives Gefühl auslöst. Der Prozess dorthin darf sich „seltsam“, „ungewohnt“ und „falsch“ anfühlen. Der angestrebte Zustand, sprich, das Ergebnis hingegen muss (!) in Ihrer Vorstellung durchweg positiv konnotiert sein. Prüfen Sie dies vorab bewusst. Und jetzt viel Spaß bei der Umsetzung.



Fokus. Alle guten Dinge sind drei. Neben Körper und Sprache spielt Ihr Fokus eine zentrale Rolle bei Ihrem Zustandsmanagement. Unser Fokus steht in direktem Zusammenhang mit unserer Aufmerksamkeit und Energie. „Energy flows where attention goes.“ Dieses Zitat von Tony Robbins beschreibt die Verknüpfung der beiden Komponenten wunderbar. Das worauf wir unsere Aufmerksamkeit, unseren Fokus richten, machen wir größer. Wie ist das bei Ihnen? Worauf richten Sie Ihren Fokus? Und steuern Sie diesen bewusst? Diese Fragen dürfen

Sie sich mehrmals am Tag stellen, so schulen Sie erneut Ihr Selbst-Bewusst-Sein. Dies wiederum stellt die Grundlage für ein bewusstes State-Management dar.

Was genau heißt es, den Fokus bewusst zu steuern? Und wie funktioniert das? Im ersten Schritt erfordert eine bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit ein hohes Maß an Selbst-Bewusst-Sein (siehe Gesicht 02). Wir dürfen unser Denken, Fühlen und Handeln im gegenwärtigen Moment bewusst wahrnehmen. Kennen wir die drei Komponenten, kennen wir die Richtung unserer Energie. Wir wissen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit bezogen auf unsere Gedanken („Woran denke ich?“), unsere Gefühle („Was fühle ich?“) und unsere Handlungen („Was tue ich?“) richten. Im zweiten Schritt geht es um die Überprüfung der Richtung. Führt uns diese zu dem Tag, der Woche, dem Monat, dem Jahr, ja zu dem Leben, das wir leben wollen, dann heißt es genau so weitermachen. Erkennen wir eine Abweichung, so gilt es, die Richtung schnellstmöglich zu korrigieren. Stellen Sie also fest, dass Ihr aktuelles Denken, Fühlen und Handeln eine Konsequenz nach sich zieht, die Sie so nicht anstreben, dann fragen Sie sich Folgendes:

Bezogen auf meine erstrebte Konsequenz ...

- 1. Was sollte ich stattdessen denken,*
 - 2. stattdessen fühlen,*
 - 3. stattdessen tun,*
- ... das mich in Richtung des Lebens führt, das ich leben will?*

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, wie genau Sie die „*erstrebte Konsequenz*“ oder auch die „*Richtung Ihres Lebens*“ finden. An dieser Stelle kommen zum ersten Mal Ihre persönlichen Werte und Lebensregeln ins Spiel. Denn genau diese sind zum Abgleich mit der Richtung und Neuaus-Richtung Ihres Fokus entscheidend. Hierauf kommen wir in den späteren Kapiteln noch einmal detaillierter zu

sprechen.

Fangen Sie ab heute an, Ihren Zustand bewusst zu ...

... hinterfragen: Bin ich gerade in dem für mich bestmöglichen Zustand, um den Moment, den Tag, das Leben nach meinen Vorstellungen zu gestalten?

... managen: Wie nutze ich meinen Körper? Wie gestalte ich meine Sprache? Worauf richte ich meinen Fokus?

Stellen Sie sich einmal vor, was dann alles möglich ist.

Ihr Zustand entscheidet über Ihren Erfolg.

4

*Zusammen-
fassung*

„In der Aufstellung unserer Grundsätze sind wir strenger als in ihrer Befolgung.“

Theodor Fontane

Selbst-Verpflichtung. An diesem Punkt angekommen richtet sich der Blick stets nach vorn. Sie haben Ihre verlockende Zukunft im Visier. Doch bevor Sie die ersten aktiven Schritte gehen, gilt es, sich Zeit für die bewusste Planung dieser zu nehmen. Vielleicht kennen Sie den berühmten Spruch Goethes „Wo Licht ist, ist auch Schatten“. Wenn Ihre verlockende Zukunft für das Licht steht, was genau steht dann für den Schatten? Was also erwartet Sie auf Ihrem Weg dorthin an Hindernissen, Herausforderungen und Dämonen (siehe Selbst-Erkenntnis)? Wie viel Energie benötigen Sie für Ihren Weg? Wie bringen Sie sich bewusst in einen leistungsfähigen Zustand? Welchen Preis kostet Ihre verlockende Zukunft? Und noch viel wichtiger: Sind Sie bereit und verpflichten Sie sich, diesen Preis zu zahlen?





Selbstverantwortung

1

*Existieren
oder leben?*

„Jeder möge sein eigener Geschichtsschreiber sein, dann wird er sorgfältiger und anspruchsvoller leben.“

Bertolt Brecht

Wer ist verantwortlich für Ihr Leben?

Und wer ist verantwortlich für Ihre Gefühle?

In letzter Instanz wohl Sie selbst. Wenn Sie mir an dieser Stelle beipflichten, komme ich zu einem späteren Zeitpunkt darauf zurück.

Machen Sie sich also bewusst: Ihre Veränderung – Ihre Verantwortung – Ihr Leben!

Selbst-Verantwortung ist die Verantwortung, dass wir das Versprechen, das wir uns geben auch wirklich in die Tat umsetzen. In dem Begriff „*Verantwortung*“ steckt „*Antwort*“. Es geht in diesem Kapitel also um das Finden von Antworten im Leben. Um Antworten zu finden, dürfen wir uns im ersten Schritt auf die Suche begeben. Sie wissen ja: Wer sucht, der findet. Was an dieser Stelle noch zu klären ist, ist, wo diese Suche stattfindet. Sie haben zwei Optionen: die Suche im Innen und die Suche im Außen. Sie erahnen sicher, dass im Konzept der Selbst-Verantwortung Antworten im Innen zu finden sind. Wie oft passiert es, dass wir wider besseres Wissen nach Antworten im Außen suchen. Was uns dort begegnet ist im Folgenden beschrieben. Der Gegenspieler, der Selbst-Verantwortung ist ein Teil in uns, den wir als „Opfer-Modus“ bezeichnen können. Dessen Stimme kennen Sie bestimmt:

„Ich kann das nicht.“

„Warum ausgerechnet ich?“

„Ich bin zu müde, dick, jung, alt, groß, klein, ...“

„Warum haben es alle anderen leichter als ich?“

„Das ist ungerecht.“

„Ich würde ja gerne, aber ...“

„Der, die, das hat ...“

„Wenn ich ... hätte, könnte, wäre, dann ...“

usw.

Wir erleben uns der Situation, unserer Herkunft, der Gesellschaft, der Politik, ja dem Leben ausgeliefert. Wir fühlen uns wie der Panther von Rainer Maria Rilke, unser Käfig ist in dem Falle die Situation, unsere Herkunft, die Gesellschaft, die Politik, ja unser Leben. Ein Gefühl von „eingesperrt sein“ überfällt uns. Es gibt scheinbar keinen Ausweg. Oder vielleicht doch?

Der Ausweg ist der Blick nach innen, dort finden Sie Antworten. Diese schmecken Ihnen vermutlich nicht immer, aber dafür sind es Ihre und nicht die des Außen. Stellen Sie sich deshalb immer die Frage:

*Bin ich gerade in der Selbstverantwortung
oder im Opfer-Modus?*

Selbst-Verantwortung bedeutet letzten Endes, dass Sie selbst die Antwort sind. Während der Opfer-Modus den Fokus ins Außen legt, liegt dieser bei der Selbst-Verantwortung im Innen. Was heißt das jetzt im Detail?

*Nur wenn Sie die volle Verantwortung für Ihr Leben
übernehmen, gestatten Sie dieses.*

2

Umfeld

„Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst.“

Jim Rohn

Während wir bei der Selbst-Verantwortung die Lösung eines Problems zunächst bei uns finden, suchen wir diese im Opfer-Modus in unserem Umfeld. Lassen Sie mich dies veranschaulichen. Sie kennen es sicherlich, dass Menschen ihr Umfeld dafür verantwortlich machen, dass es ihnen Zeit stiehlt und sie deshalb nicht so in die Umsetzung kommen, wie sie gern würden (Opfer-Modus). Der Weg der Selbst-Verantwortung empfiehlt hier die Frage: „Wer ist verantwortlich, dass uns jemand die Zeit stiehlt?“ Oder anders formuliert: „Kann jemand ohne Ihre Erlaubnis, ohne Ihr Zutun Ihre Zeit stehlen?“

Sie allein entscheiden darüber, ob man Ihnen die Zeit stiehlt oder nicht. Denn letztendlich ist es Ihre Entscheidung, wie Sie Ihre 24 Stunden jeden Tag einsetzen. Vielleicht kommt bei diesem Beispiel etwas Widerstand in Ihnen auf. Wenn ja, Glückwunsch! Dieser Widerstand ist ein deutliches Zeichen dafür, dass Sie aktuell dabei sind, Ihre Komfortzone zu erweitern. Dieser Gedankengang entspricht scheinbar nicht Ihrem gewöhnlichen Denken. Wann immer das passiert, dass wir aus unseren gewohnten Denkstrukturen herausgerissen werden, reagieren wir Menschen mit Widerstand. Jede Veränderung geht mit genau diesem erlebten Widerstand einher. Wenn Sie etwas in Ihrem Leben verändern wollen, dann funktioniert dies nur, wenn Sie Dinge anders tun, andere Gedanken denken und ein anderes Gefühl in Ihr Leben lassen. Aber eins nach dem anderen. Was ist diese Komfortzone genau?

Stellen Sie sich vor, wir Menschen stehen auf einem Kreis. Nennen

wir diesen den persönlichen „Stand-Kreis“. Dieser Kreis beinhaltet unser gesamtes bisheriges Leben mit all unserem Denken, Fühlen und Handeln. Das heißt, jede Erfahrung, die Sie gemacht haben, jeden Wunsch, den Sie haben oder hatten, alle Ziele, die Sie verfolgen, jede Fähigkeit, die Sie sich angeeignet haben, aber auch alle Sorgen, Zweifel, Ängste, Unsicherheiten usw. sind in Ihrem Standkreis enthalten. Treffen wir nun auf eine Situation oder Person, die es von uns erfordert, dass wir unseren Standkreis erweitern, dann kostet dies erst mal Energie. Das kann beispielsweise ein neues Ziel sein, das Sie erreichen, eine neue Beziehung, die Sie führen oder einen neuen Beruf, den Sie ergreifen möchten.

Info-Box

„Stand-Kreis“

Vielleicht fragen Sie sich, was es mit diesem Wort auf sich hat. Lassen Sie mich die Entstehung kurz beschreiben. Früher sprach ich von Standpunkt. Ich spreche also von Standpunkt und verwende meine Skizze, die, die Sie vor sich haben. So auch in meinen Vorträgen und Seminaren. Bis zu dem Tag, als mich jemand aus dem Publikum darauf hinweist, dass ein Punkt per definitionem keine Ausdehnung hätte. Da in meiner Skizze eine Ausdehnung jedoch nicht von der Hand zu weisen sei, könne dies unter keinen Umständen ein Punkt sein. Dies ist die Geburtsstunde des Stand-Kreises gewesen. Denn ein Kreis hat eine Ausdehnung. Sie sehen also, Entwicklung lauert an den unvorhersehbarsten Ecken.

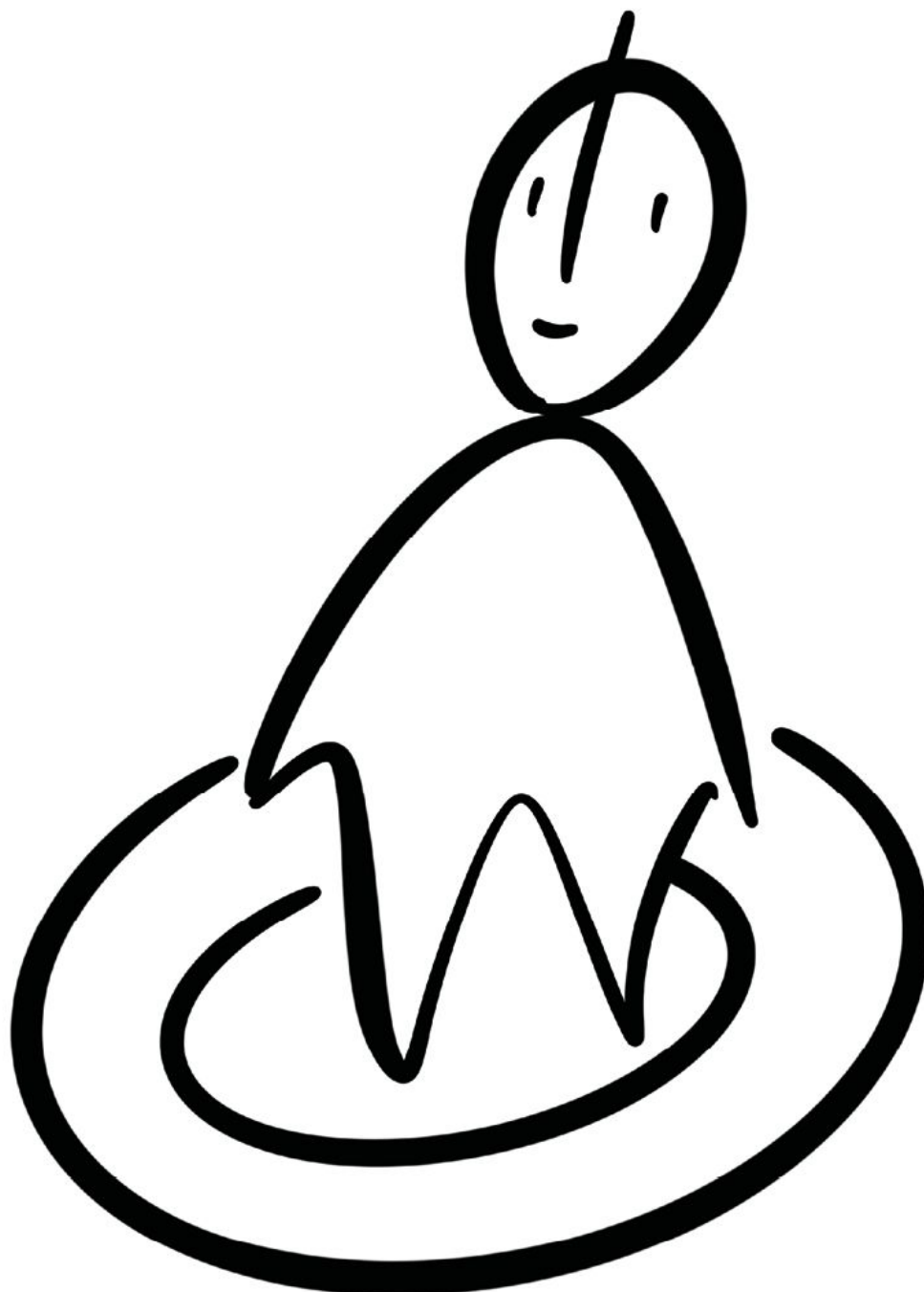
Genau solche und ähnliche Situationen sind es, die uns aus unserem Stand-Kreis herausfordern und dementsprechend Energie beanspruchen. Da Sie inzwischen wissen, dass wir Menschen energiesparende Gewohnheitstiere sind, schmeckt uns das zunächst nicht. Der einfachere Weg an dieser Stelle ist ein Leben weiterhin innerhalb unseres Stand-Kreises zu führen. Sprich, ein Leben mit unseren gewohnten Denk-, Fühl- und Handlungsweisen. Ein Leben im

Autopiloten.



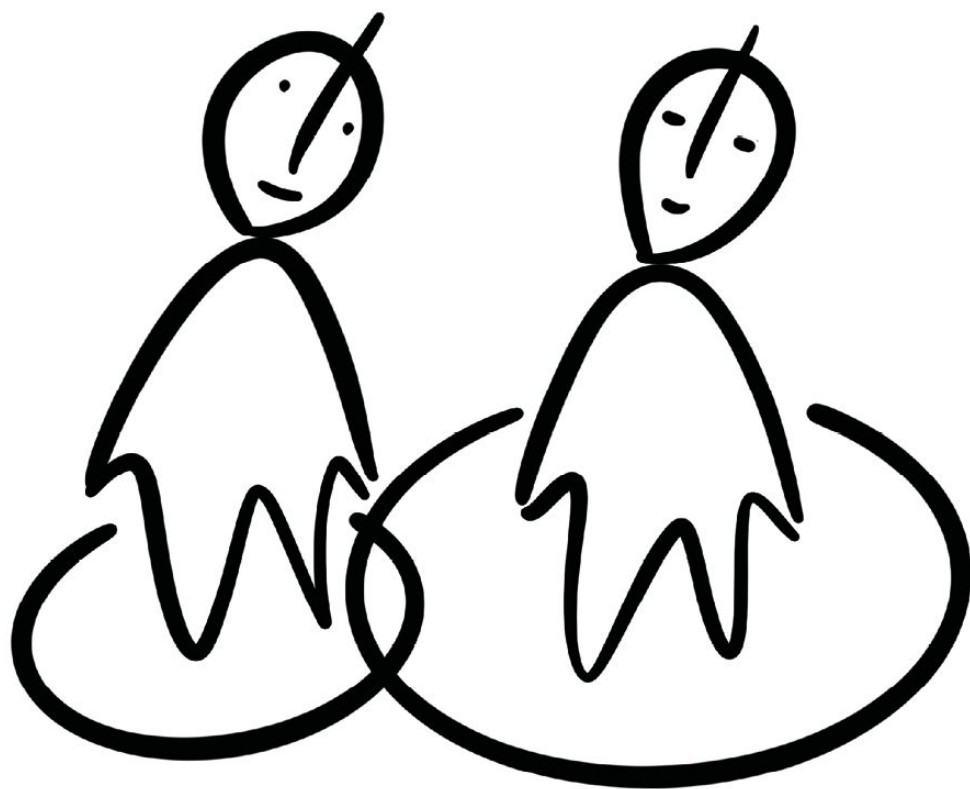
Das sind genau die Momente, in denen wir von unseren neuen Zielen, Beziehungen oder Berufsaussichten Abstand nehmen und uns einreden, dass dies nichts für uns ist oder wir nichts für Selbiges seien. Entscheiden wir uns allerdings bewusst dafür, den Autopiloten auszuschalten und durch den ersten Widerstand zu gehen, dann erkennen wir, welche Chancen eine erweiterte Komfortzone mit sich

bringen kann. Dies stellt eine doppelte Herausforderung dar. Zunächst dürfen wir über unsere gewohnten Grenzen hinausgehen, um Neues zu erkunden. Das bringt vermehrt Gefühle von Unsicherheit, Zweifel oder Angst mit sich. Diesen Gefühlscocktail dürfen wir lernen zu akzeptieren. Sind wir bereit, diesen Weg zu gehen, die Energie aufzubringen und den damit einhergehenden Preis, die Akzeptanz des Gefühlscocktails, zu zahlen, stehen wir vor einer weiteren Herausforderung: unser Umfeld. Denn nicht nur Sie, sondern auch Ihr Umfeld ist süchtig nach Gewohnheiten, da diese das Leben so süß und einfach gestalten. Und jetzt spielen Sie die Extrawurst, mehr noch den Spielverderber. Sie erweitern Ihren Stand-Kreis und ändern Ihre Gewohnheiten. Aber nicht nur das. Sie verursachen zudem eine Veränderung in den Gewohnheiten Ihres Umfeldes.



Wenn Ihr Umfeld jetzt mit Ihnen in Kontakt tritt, so greifen plötzlich nicht mehr die gewohnten Denk-, Fühl- und Handlungsweisen: Der Autopilot Ihres Umfeldes läuft ins Leere. Es ist so, als würden Sie einem Drogenabhängigen das Suchtmittel entziehen. Ihr Umfeld durchläuft jetzt einen ähnlichen Widerstand, den Sie bereits vor Ihrer Veränderung durchlaufen haben. Der einzige Unterschied: Bei Ihnen

ist es eine bewusste Entscheidung für die Veränderung, Ihr Umfeld hingegen wird ins kalte Wasser geworfen. Ihr Umfeld setzt nun alles daran, dass Sie doch schnellstmöglich zur Vernunft kommen und wieder zum „Guten alten ...“ bzw. zur „Guten alten ...“ werden. Nur so kann der Autopilot Ihres Umfeldes wieder greifen. Und an dieser Stelle schließt sich der Kreis – Sie dürfen sich erneut entscheiden. Achtung: Versuchen Sie, Ihr Umfeld missionarisch zu bekehren, so versuchen Sie, die Gewohnheiten anderer Menschen zu ändern. An der Stelle sei angemerkt, dass die Gewohnheiten anderer Menschen nur von den Menschen selbst geändert werden können, und das auch nur, wenn diese dazu bereit sind. Ist Ihr Umfeld bereit, sich in Akzeptanz bezüglich Ihres erweiterten Stand-Kreises zu üben – Glückwunsch! Ist es das nicht, so haben Sie zwei Alternativen: 1. Sie gehen zurück in Ihren alten Stand-Kreis, in Ihr altes Leben mit Ihrem Umfeld. 2. Sie leben ein Leben in Ihrem erweiterten Stand-Kreis und sind prinzipiell bereit, den Preis zu zahlen, dass Ihr neues Leben in einem neuen Umfeld stattfindet. Einem Umfeld, das mit Ihren neuen Denk-, Fühl- und Handlungsweisen in Resonanz geht. Wie entscheiden Sie sich? Ihr Leben – Ihre Verantwortung!



ENTWICKLUNG

*Unserem Umfeld fällt unsere Veränderung mindestens
genauso schwer wie uns selbst.*

3

Engelchen
und
Teufelchen

„Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust.“

Johann Wolfgang von Goethe

In Goethes Faust kommt es zu dem oben genannten Zitat. Bismarck soll zu einem späteren Zeitpunkt gesagt haben, dass sich Faust glücklich schätzen könne, dass es nur zwei Seelen seien. Bei ihm, in seiner Brust, ginge es zu wie in einer gesamten Republik. Es zeigt die innere Zerrissenheit, die uns in unserem Leben immer wieder begegnet. Wir erleben in unserem Alltag überall Kontraste. Gut – böse. Richtig – falsch. Schwarz – weiß. Erfolg – Misserfolg. Mut – Angst. So funktioniert unsere Wahrnehmung. Je deutlicher die Ausprägung, desto deutlicher ist unsere Wahrnehmung des Kontrasts. Umso größer die innere Zerrissenheit. In solchen Momenten sind wir *„hin und hergerissen“* und *„zwiegespalten“*. Unsere *„innere Republik“* beginnt sich zu melden. Der nachfolgende innere Dialog zwischen verschiedenen Anteilen, die *„in unserer Brust wohnen“*, verdeutlicht dies:

Mr. Mut: „Das Risiko ist es wert. Übernimm die Verantwortung für dein Leben. Es lohnt sich!“

Mr. Angst: „Ich kann das nicht. Ich schaffe das nicht. Das ist eine Katastrophe.“

Mr. Macher: „Mach einfach! Lieber um Verzeihung bitten als um Erlaubnis fragen. Es ist dein Leben!“

Mr. Zweifel: „Bist du dir sicher, dass du das willst? Was, wenn du feststellst, dass es doch nicht der richtige Schritt ist?“

Mr. Fokus: „Konzentriere dich auf die für dich wichtigen Sachen. Blende alles, was von außen kommt, aus. Bleib im Tunnel!“

Mr. Ablenkung: „Oh, schau mal ein Vogel! Ach, lass mal die Mails checken. Hier könnte mal wieder geputzt werden.“

Vielleicht kommt Ihnen die ein oder andere Stimme vertraut vor, vermutlich sind da noch viele weitere. Es ist vollkommen normal, dass diese Stimmen da sind. Ganz im Gegenteil, es ist sogar gefährlich, wenn Stimmen, die in uns sind, kein Gehör bei uns finden. In meiner Arbeit kommt es vor, dass die „innere Republik“ aus einer Zahl besteht, die sich im dreistelligen Bereich bewegt. Im Übrigen dürfen Sie Ihren Stimmen selbstverständlich eigene Namen zukommen lassen. Seien Sie kreativ und beobachten Sie, welcher Begriff Ihnen intuitiv zu der jeweiligen Stimme einfällt. Auch gibt es verschiedene Bilder für Ihre „innere Republik“, mit denen Sie arbeiten können. Friedemann Schulz von Thun, eine Koryphäe auf dem Gebiet der Kommunikationspsychologie, beschreibt die inneren Anteile als „Inneres Team“. Vielleicht haben Sie auch schon vom „inneren Kind“ oder dem „inneren Kritiker“ gehört. Diese sind wiederum einzelne Stimmen in Ihrem Inneren. Wichtig ist, dass die Bilder in Ihnen einen Widerhall auslösen, das bedeutet, dass die Bezeichnung der Stimme mit dem Inhalt in Resonanz geht. Sicherlich fragen Sie sich an dieser Stelle, wie genau Sie Ihre „innere Republik“, Ihr „inneres Team“ oder einfach Ihre „inneren Anteile“ aufstellen und mit diesen in den Dialog gehen.

Im ersten Schritt lernen Sie all Ihre Anteile kennen. Hier geht es nicht um Vollständigkeit. Fangen Sie an sich selbst beim Denken zuzuhören – welche einzelnen Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? Notieren Sie diese. Glauben Sie mir, Sie werden überrascht sein, welche Stimmen immer wieder neu dazukommen. Vorausgesetzt, Sie sind bereit, hinzuschauen, dann lohnt sich ein ganzheitlicher Blick. Denn wie im wahren Leben gibt es Personen, die dominanter sind und andere, die sich sehr zurückhalten. Sie dürfen lernen, auch Letztere bewusst wahrzunehmen. Es ist hier wie im Wahlkampf: Jede Stimme zählt! Und jede Stimme hat das Recht, gehört zu werden. Der zweite Schritt dient der Interpretation. Sie haben eine neue Stimme wahrgenommen? Gut, dann interpretieren

Sie diese. Hören Sie genau hin, was der Anteil sagt, und fragen Sie sich anschließend, wie Sie die Rolle interpretieren können. In unseren Beispielen oben hören Sie den Satz „Mach einfach, es ist dein Leben!“. Meine Interpretation des Anteils lautet „Mr. Macher“. Achten Sie hierbei auf Stimmigkeit. Die Interpretation darf Ihre sein, egal was andere davon halten. Dadurch, dass wir der Stimme einen Namen geben, bringen wir unser Denken (Stimme/Satz) und unser Fühlen (Name des Anteils) in Resonanz. Sehr schön, Sie haben nun die Stimmen wahrgenommen und diesen ihre Rollen zugeschrieben. Kommen wir nun zum dritten Schritt – der Funktion. Machen Sie sich zunächst bewusst, dass jeder Anteil – und ich sage im Vollbesitz meiner physischen und psychischen Kräfte jeder Anteil – für Sie eine ganz bestimmte Funktion einnimmt. Im NLP (Neurolinguistischen Programmieren) gibt es die Grundannahme, dass hinter jedem Verhalten eine positive Absicht steckt. Wir übertragen dies hier vom Verhalten auf unsere Anteile. Die Stimme ist also einer Ihrer Gedanken. Der Anteil, der sich äußert, entspricht Ihrem Gefühl. Im dritten Schritt verbinden wir die beiden und identifizieren die Funktion beziehungsweise das Bedürfnis, das durch unser Denken und Fühlen verfolgt wird. Lassen Sie mich dies an den oben genannten Beispielen verdeutlichen:

Mr. Mut: „Das Risiko ist es wert. Übernimm die Verantwortung für dein Leben. Es lohnt sich!“

SELBSTVERTRAUEN

Mr. Angst: „Ich kann das nicht. Ich schaffe das nicht. Das ist eine Katastrophe.“

SICHERHEIT

Mr. Macher: „Mach einfach! Lieber um Verzeihung bitten als um Erlaubnis fragen. Es ist dein Leben!“

SELBSTWIRKSAMKEIT

Mr. Zweifel: „Bist du dir sicher, dass du das willst? Was, wenn du

feststellst, dass es doch nicht der richtige Schritt ist?“

SCHUTZ

*Mr. Fokus: „Konzentriere dich auf die für dich wichtigen Sachen.
Blende alles was von außen kommt aus. Bleib im Tunnel!“*

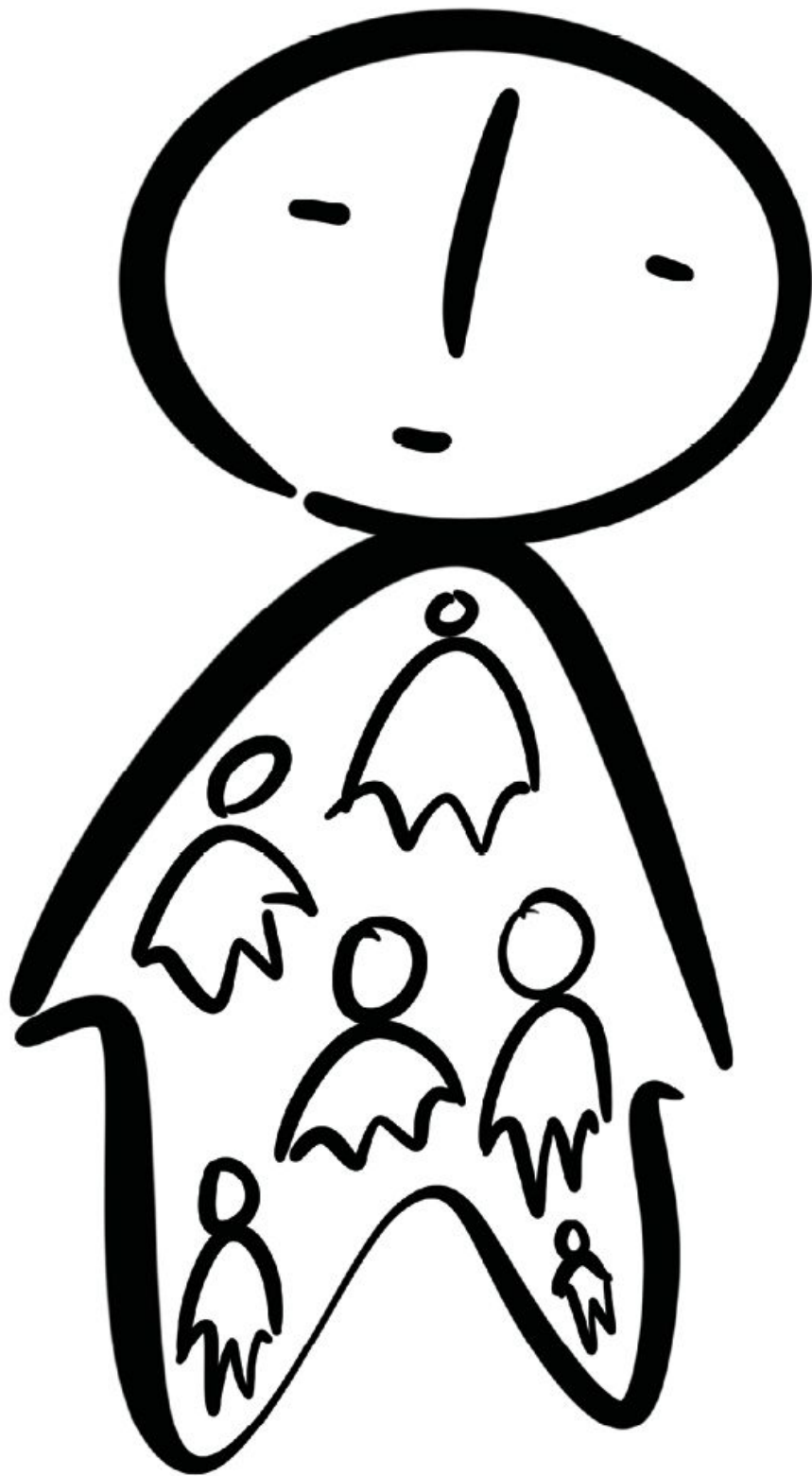
ZIELERREICHUNG

*Mr. Ablenkung: „Oh, schau mal ein Vogel! Ach, lass mal die Mails
checken. Hier könnte mal wieder geputzt werden.“*

ABWECHSLUNG/VIELFALT

Wichtig ist an dieser Stelle zu erwähnen, dass das meine Interpretationen der möglichen Funktionen hinter den Anteilen sind. Ihre dürfen selbstverständlich komplett anders lauten. Hierbei geht es nicht um richtig oder falsch, vielmehr geht es um das Verständnis Ihres Denkens und Fühlens. Denn nur so ist es Ihnen möglich, Verantwortung für sich zu übernehmen. Weshalb genau ist es so wichtig, die Funktionen hinter den Stimmen herauszufinden? In meiner täglichen Praxis erlebe ich es immer wieder, dass Menschen bestimmte Anteile wegdrücken, nicht wahrhaben oder sogar loswerden wollen. Sie erleben diese Anteile als störend, hinderlich oder sogar bedrohlich. Stellen Sie sich vor, Sie sind Teil eines Teams. Sie haben eine ganz bestimmte Funktion in diesem Team. Jedes Mal, wenn Sie in Ihrer Rolle aktiv werden wollen, werden Sie weggedrückt, nicht wahrgenommen, ja man ist sogar drauf und dran, Sie loszuwerden. Na, wie fühlen Sie sich? Und wie agieren Sie? In solch einem Moment greift der Überlebensmodus. Sie erinnern sich, die drei Optionen sind Kampf, Flucht oder Schockstarre. Und jetzt stellen Sie sich einmal vor, Anteile aus Ihrer „inneren Republik“ befinden sich permanent in einem dieser drei Modi. Das bedeutet die Anteile kämpfen gegen Sie, fliehen vor Ihnen oder sind vor Schock gelähmt. Und nehmen Sie weiter an, dass unsere Persönlichkeit die Summe unserer Teile ist, so erkennen Sie schnell, dass in solch einem Fall ein dauerhafter innerer Kampf abläuft. Wir kämpfen gegen

uns selbst. Und dieser Kampf im Innen hat im Außen viele Gesichter. Burn-out, Angst, Unsicherheit, unglückliche Beziehungen, körperliche Krankheit, Agitiertheit ... Sie erkennen auch hier den roten Faden: Wie im Innen, so im Außen. Der Weg zur Verantwortungsübernahme führt über Ihr Innenleben. Genauer über Ihre „inneren Anteile“.



Nehmen Sie sich jetzt gerne Zettel und Stift und gehen Sie die drei Schritte durch:

1. *Wahrnehmen der Stimmen (GEDANKEN)*
2. *Interpretieren der Anteile (GEFÜHLE)*
3. *Erkennen der Funktion (FUNKTION)*

*Unsere Persönlichkeit besteht aus mehreren Facetten
– unseren inneren Anteilen.*

4

*Zusammen-
fassung*

„Wir sind nicht nur verantwortlich, für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.“

Molière

Selbst-Verantwortung. Opfer oder Schöpfer, das ist hier die Frage. Jetzt, da Sie beide Seiten der Medaille kennen und sich für Ihren Weg verpflichtet haben, heißt es, die Verantwortung dafür zu übernehmen. Allzu oft geben wir die Schuld und somit die Verantwortung ab. „Wenn mein Chef, meine Kollegen, mein Partner, die Gesellschaft, mein Elternhaus, meine Erziehung, die Politik anders wäre, dann, ja dann könnte ich XY machen.“ Geben wir allerdings die Verantwortung ins Außen, so liegt die Macht, etwas im Leben zu verändern, ebenfalls im Außen. Wir fühlen uns dem Leben ausgeliefert. Ein Gefühl von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Kontrollverlust macht sich breit. Sie dürfen Ihren Fokus nun mehr und mehr vom Außen ins Innen richten. Denn nur so sind Sie Schöpfer und nicht Opfer Ihres Lebens. Sie lernen sich mit all Ihren Anteilen und Ihr Umfeld aus einer neuen Perspektive kennen.





Selbstwirksamkeit

1

*Die Macht,
die Welt
zu ändern*

„Man merkt nie, was schon getan wurde, man sieht immer nur, was noch zu tun bleibt.“

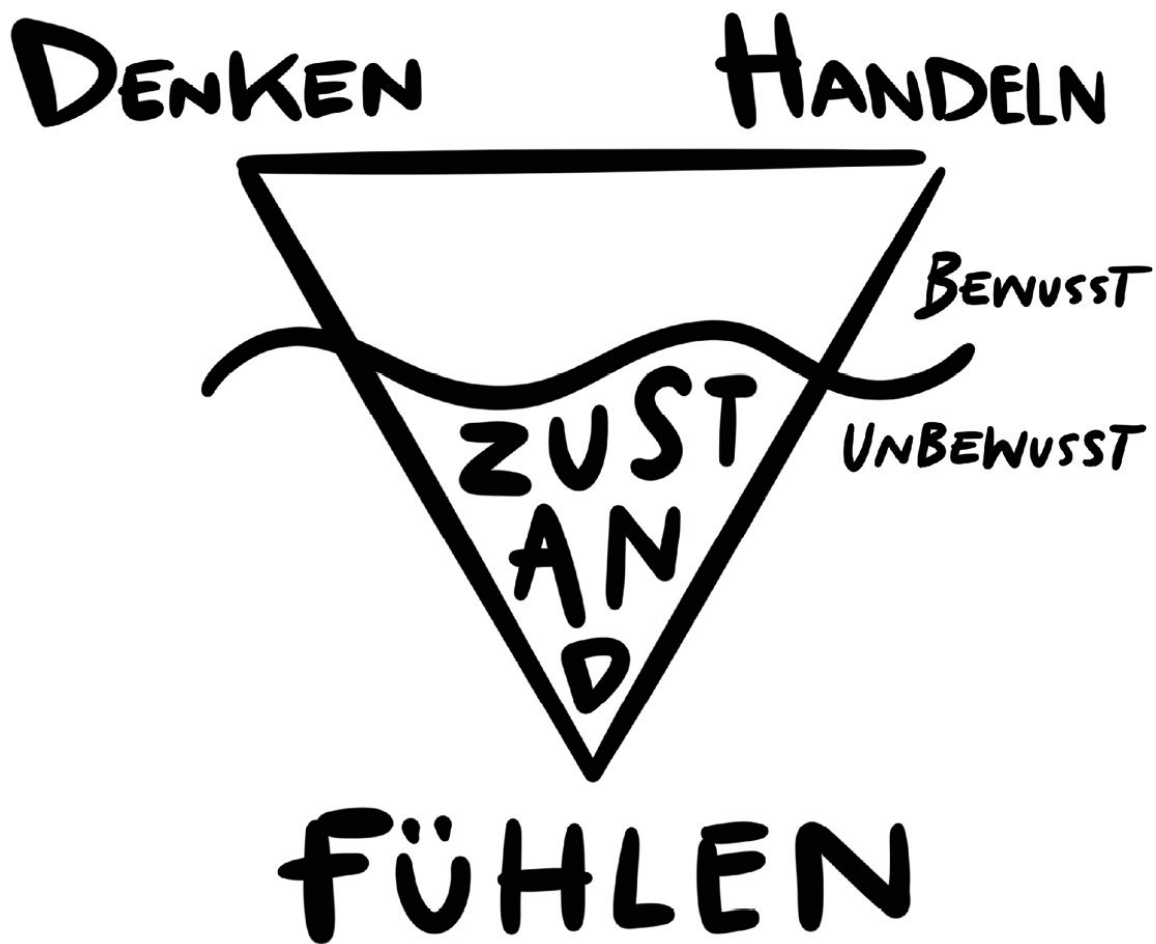
Marie Curie

Je häufiger wir im Opfer-Modus in die Welt blicken, umso größer machen wir ein ganz bestimmtes Gefühl. Das Gefühl der Hilflosigkeit. Hilflosigkeit geht gern einher mit erlebtem Kontrollverlust sowie einem Ohnmachtserleben. Dieser Gefühlscocktail steht in der Psychologie in starkem Zusammenhang mit dem Störungsbild der Depression.

Einer der Gründungsväter der Positiven Psychologie, Martin Seligman, zeigt in seinen Studien, dass das Gefühl der Hilflosigkeit weniger angeboren als vielmehr gelernt ist. In seinen Arbeiten zur „Gelernten Hilflosigkeit“ verdeutlicht Seligman wie belastend und krankmachend dieses Gefühl für unsere Psyche ist. Wie aber lernen wir Menschen ein Gefühl? Lassen Sie uns an dieser Stelle noch einmal den Kreislauf von Denken, Fühlen und Handeln genauer unter die Lupe nehmen.

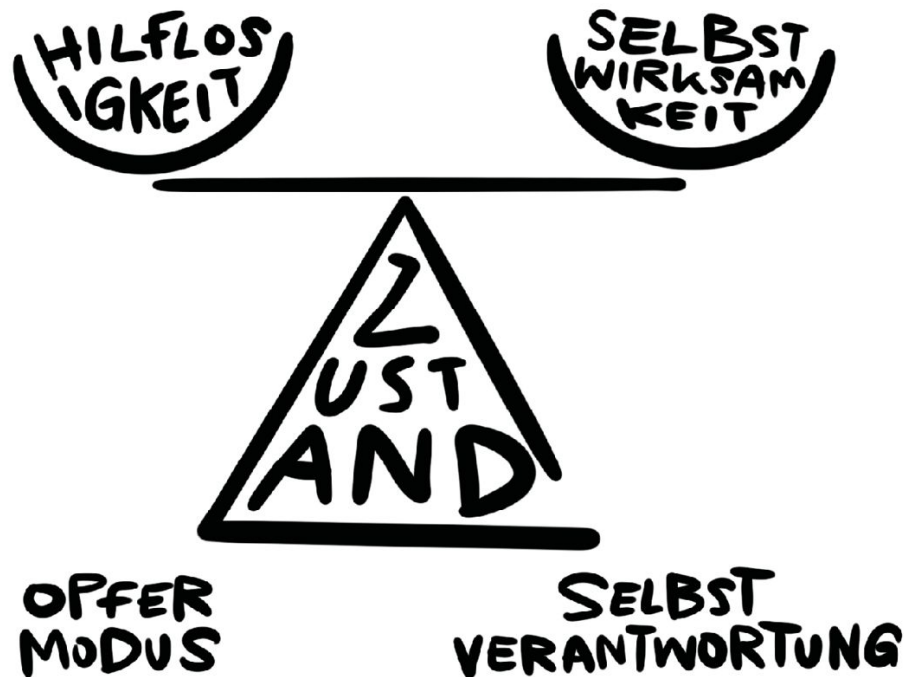
Ein Gedanke führt zu einer Handlung, eine Handlung führt zu einem Gedanken. In diesem Prozess entsteht ganz automatisch und überwiegend unbewusst ein Gefühl, das wir mit dem Gedanken und der Handlung in Verbindung bringen. Wiederholen wir diese Gedanken-Handlungs- beziehungsweise Handlungs-Gedanken-Kette immer wieder und wieder, verfestigt sich das dazugehörige Gefühl. Ab diesem Zeitpunkt sind unser Denken, Fühlen und Handeln eine Gewohnheit. Diese wird durch tagtägliche Wiederholungen zu unserer Identität und schließlich zu unserem Leben. Unser Leben ist demnach geprägt von den Gedanken, Gefühlen und Handlungen, die wir Tag für Tag wiederholen.

Stellen Sie sich vor, ein Kind sitzt an den Mathematikhausaufgaben. Da kommt der Gedanke auf „Ich kann Mathe nicht“, gefolgt von „Wenn ich es eh nicht kann, dann brauch ich gar nicht erst anfangen“. Diese Gedanken führen nun dazu, dass das Kind die Aufgaben nicht erledigt. Am nächsten Tag in der Schule soll es die Aufgabe vor der Klasse vorrechnen. Sie können sich denken, was jetzt kommt. Da es die Aufgabe nicht gemacht hat, klappt das Vorrechnen nicht. Dies verstärkt nun die Gedanken vom Vortag „Ich kann Mathe nicht“. Das Gefühl von Unfähigkeit, Hilflosigkeit und Ohnmacht wird somit mehr und mehr. Dieses Phänomen nennt sich Selbsterfüllende Prophezeiung.



Und jetzt die gute Nachricht: Wenn wir etwas lernen, so können wir dies auch verlernen oder umlernen. Im Neurolinguistischen Programmieren sprechen wir von Neu- oder Umprogrammieren. Das bedeutet, neue zielführende Denk-, Fühl- und Handlungsmuster aktiv zu kreieren. Aus diesen neuen Denk-, Fühl- und Handlungsmustern entstehen dann neue Gewohnheiten. Aus diesen neuen Gewohnheiten entsteht eine neue Identität. Durch diese neue Identität erschaffen wir uns ein neues Leben.

DENKEN - FÜHLEN - HANDELN



Stellen Sie sich eine Waage vor. Diese Waage definiert unseren Zustand: Opfer-Modus oder Selbst-Verantwortung. Das Programm der Hilflosigkeit definiert den Zustand des Opfer-Modus, wohingegen das Programm der Selbst-Verantwortung den Zustand der Selbst-Wirksamkeit definiert. Das Programm der Hilflosigkeit und das Programm der Selbst-Wirksamkeit entsprechen hier den beiden

Waagschalen. Unser Denken, Fühlen und Handeln sind die Gewichte, die Sie entweder in die eine oder in die andere Waagschale legen. Je nachdem, wovon Sie mehr denken, fühlen und tun, ist das Programm der Hilflosigkeit oder das der Selbst-Wirksamkeit schwerer. Ihr Zustand kippt dementsprechend in Richtung Opfer-Modus oder Selbst-Verantwortung.

Wenn Sie bis hierhin gelesen haben, dann vermute ich, dass Sie Ihre Waage bewusst in Richtung Selbst-Verantwortung kippen lassen möchten. Ihr Ziel ist es also, mehr Gewichte in die Waagschale der Selbst-Wirksamkeit zu legen. Welches Denken, Fühlen und Handeln zeichnen den Zustand der Selbst-Wirksamkeit aus?

In erster Linie die Überzeugung, dass wir durch unsere Handlungen die Resultate bewirken können, die wir bewirken wollen. Das heißt, das Vertrauen in unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten. Wir sind überzeugt, dass unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten ausreichen, um die Ziele zu erreichen, die wir uns gesteckt haben. Wir können durch unser bewusstes Handeln einen Unterschied machen. Wir halten durch unser Tun unser Leben in den eigenen Händen. Damit geht das Gefühl von Kontrolle einher. In diesem Zustand ändert sich Kontrollverlust in Kontrolle, Ohnmacht in Macht, Hilflosigkeit eben in Selbst-Wirksamkeit. Das ist exakt der Moment, in dem unser ganzer Körper vor Selbst-Vertrauen strotzt. Wir vertrauen uns selbst, dass wir durch unser Tun unsere Vorhaben in die Tat umsetzen. Sie erinnern sich vielleicht noch an Gesicht 02. Ich spreche dort von Stolz, selbstsicherem Auftreten und der Kenntnis bezüglich der eigenen Selbst-Wirksamkeit als wichtige Aspekte. In Gesicht 02 vertröste ich Sie, dass nicht schon beim Thema „Selbst-Bewusst-Sein“, an dieser frühen Stelle der Verantwortungsübernahme, diese Attribute im Fokus stehen sollten. Jetzt allerdings ist genau der richtige Zeitpunkt! Entscheidend für diesen Wandel von Kontrollverlust in Kontrolle, Ohnmacht in Macht, Hilflosigkeit in Selbst-Wirksamkeit ist unsere Umsetzung. Bevor wir jedoch den Blick in Richtung Umsetzung lenken, sei noch ein Wort der Warnung geäußert: Achten Sie außerordentlich

penibel auf vorhandene Erwartungen – sowohl auf Ihre eigenen als auch auf die Ihres Umfeldes. Sie wissen bereits aus Gesicht 02, dass Erwartung und Enttäuschung ein Zwillingsspaar in Ihrem Leben darstellen.

*Übernehmen Sie die volle Verantwortung für Ihr
Denken, Fühlen und Handeln, kontrollieren Sie
Ihre Ergebnisse.*

2

Exkurs:
Erwartungen

„Beide schaden sich selbst: der, der zu viel verspricht und der, der zu viel erwartet.“

Gotthold Ephraim Lessing

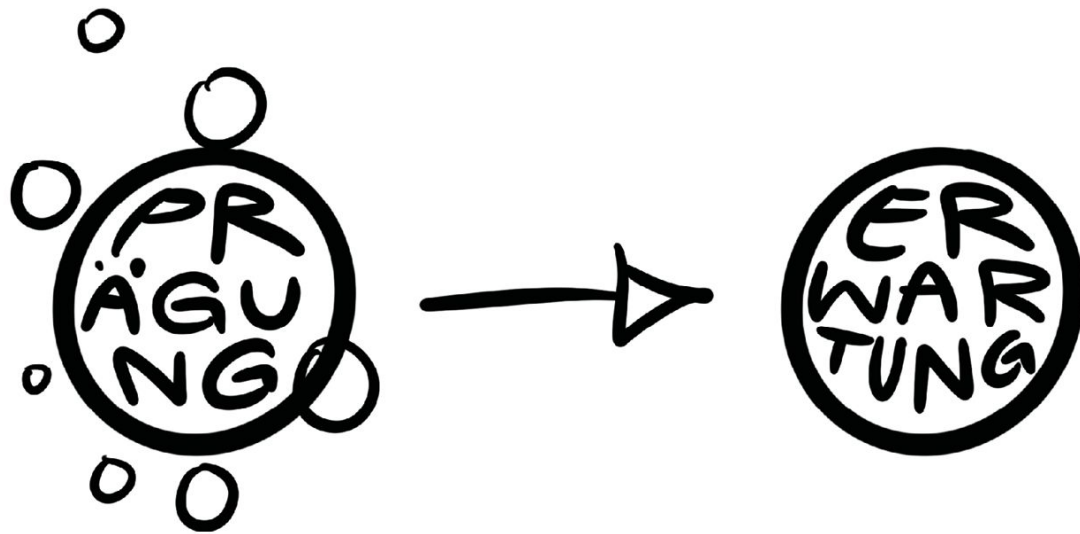
Erwartungen. Vielleicht ist es Ihnen aufgefallen, dass im Wort Erwartung der Begriff „Wartung“ steckt. Wartung lässt sich auch als Instandhaltung umschreiben. So, wie wir eine Maschine instand halten, läuft das auch mit unserem Zustand. Erwartungen warten also unseren Zustand. Sie sorgen dafür, dass dieser aufrechterhalten bleibt. Die Krux an dieser Geschichte ist, dass wir a) oft nicht zwischen unseren Erwartungen und den Erwartungen anderer unterscheiden, b) der Großteil der Erwartungen unbewusst wirkt und c) wir nur selten zwischen funktionalen und dysfunktionalen Erwartungen bewusst differenzieren. Lassen Sie uns im Folgenden diese drei Aspekte genauer beleuchten.

Wie Sie bereits wissen, entstehen Erwartungen durch unsere Prägungen – denken Sie an die Schallplatte. Abhängig von unzähligen prägenden Ereignissen bildet sich unsere Erwartung aus. Um unterscheiden zu können, ob die Erwartung nun unsere eigene oder die einer anderen Person ist, dürfen wir den Blick auf genau diese prägenden Ereignisse werfen. Prägende Ereignisse können sowohl mit Situationen als auch mit Personen zusammenhängen. Erleben wir eine Situation immer wieder oder sind wir im ständigen Austausch mit einer Person oder Personengruppe, so hinterlässt dies Spuren in unserem Wissensnetz. Genauso hinterlässt ein signifikant emotionales Ereignis, selbst wenn dieses nur einmal, jedoch mit einer extrem stark ausgeprägten Emotion auftritt, eine Spur in unserem Wissensnetz. Also eine Erfahrung, die sich förmlich in unser Wissensnetz einbrennt. Diese Spuren wiederum bilden die Grundlage

für unsere Erwartungen. Gelingt es Ihnen, Klarheit bezüglich Ihrer Prägung zu gewinnen, gelingt auch eine Differenzierung zwischen Ihren eigenen Erwartungen und den Erwartungen anderer. Lassen Sie mich das an einem Beispiel veranschaulichen. In Ihrer Jugend umgeben Sie sich bewusst mit Menschen, mit denen Sie gern Zeit verbringen. Sie sind Teil einer Clique. Sie entscheiden sich aus freien Stücken, sich während Ihrer gesamten Freizeit in diesem Umfeld aufzuhalten. Sie prägen Ihr Wissensnetz und somit Ihre Erwartungen durch diese Entscheidung. In genau dieser Zeit leben Sie mit Ihrer Kernfamilie zusammen. Hier kommt es immer wieder zu Familienfeiern und ähnlichen Treffen. Diese sind für Sie als Familienmitglied „verpflichtend“. Vielleicht kennen Sie den Satz „Solange du deine Füße unter meinen Tisch setzt, ...“. Sie wissen schon. In diesem Fall liegt eine Prägung Ihres Wissensnetzes durch andere vor. Nicht Sie entscheiden sich für die Erfahrungen, sondern es ist für sie „verpflichtend“ diese Erfahrungen zu machen. An dieser Stelle steht also die Frage im Vordergrund:

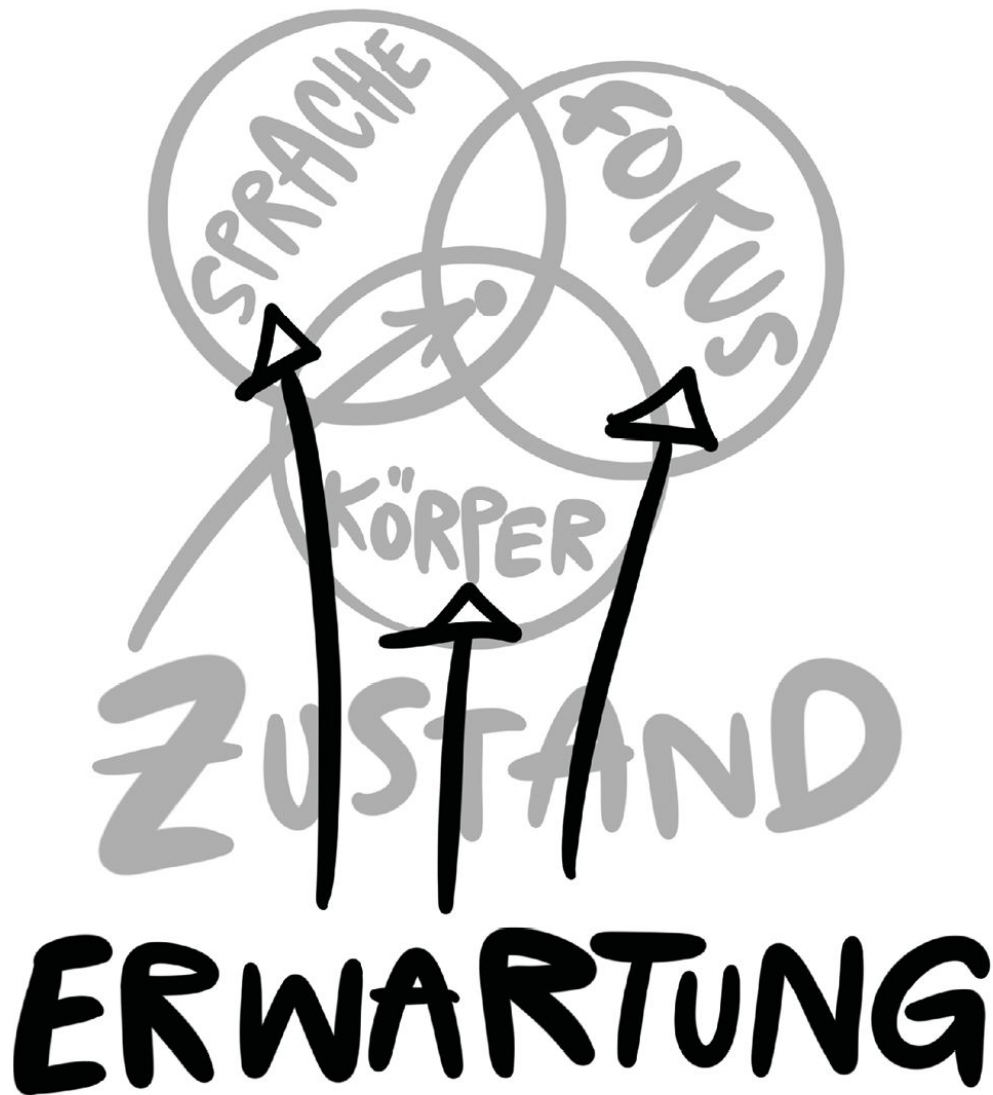
*Begeben Sie sich freiwillig in die Erfahrung, sprich
in den Kontakt mit der Situation oder Person, oder nicht?*

Sie sehen bereits jetzt, dass diese Frage oft nicht trennscharf und sauber zu beantworten ist. Ich lade Sie dennoch ein, sich ausführlich damit zu beschäftigen. Schauen Sie zurück auf Ihre Prägungen und lernen Sie so, die eigenen Erwartungen von denen anderer zu unterscheiden. An dieser Stelle geht es noch nicht um die Funktionalität Ihrer Erwartungen, sondern lediglich um deren Entstehung.



O = SITUATION/PERSON

Als Nächstes dürfen wir beginnen das Bewusstsein für unsere Erwartungen zu erhöhen. Wie Sie bereits wissen, laufen wir größtenteils auf Autopilot. Und somit wirken auch unsere Erwartungen automatisch auf unseren Zustand. Durch die gewonnene Klarheit bezogen auf die Frage, was Ihre und was die Erwartungen anderer sind, ist bereits der erste Schritt in Richtung *Selbst-Wirksamkeit* geschafft. Im nächsten Schritt geht es darum, dass Sie beginnen, von Ihrem Zustand Rückschlüsse auf die dahinter liegenden Erwartungen zu ziehen. Wie genau das gelingt, zeigt Ihnen Gesicht 03. Sie nehmen zunächst Ihren Zustand wahr. Anschließend betrachten Sie im Einzelnen die drei Komponenten, aus deren Schnittmenge sich Ihr Zustand zusammensetzt. Na, erinnern Sie sich an die drei Komponenten? Richtig: Körper, Sprache und Fokus. Stellen Sie sich folgende Fragen zu Ihren drei Komponenten:



*Auf welche dahinterliegende(n) Erwartung(en) lässt
mein Körper genau jetzt schließen?*

*Auf welche dahinterliegende(n) Erwartung(en) lässt
meine Sprache genau jetzt schließen?*

Auf welche dahinterliegende(n) Erwartung(en) lässt mein Fokus genau jetzt schließen?

So gelangen Sie von Ihrem Zustand über Ihren Körper, Ihre Sprache und Ihren Fokus zu den dazugehörigen Erwartungen und machen sich diese bewusst. Sie verspüren beispielsweise eine Art „Anspannung“. Ihr Blick auf die drei Komponenten zeigt eine erhöhte Spannung in Ihrer Muskulatur, eine Kommunikation im Innen und Außen, deren Inhalt das Nicht-Einhalten der Deadline des Projektes ist und ein aktueller Fokus, der defizitorientiert ist, also auf Fehlern, Problemen und Hindernissen beruht. Mit Hilfe der drei Fragen erkennen Sie, dass hinter allen Komponenten letztendlich Ihre Erwartung an sich selbst steckt, alle Aufgaben und Projekte immer perfekt und gemäß den Vorgaben, ohne Ausnahmen zu erledigen. Bei genauerer Betrachtung des Satzes und der Überprüfung, ob dies wirklich Ihre Erwartung oder die einer anderen Person ist, fällt Ihnen auf, dass diese/r Satz/Anspruch/Erwartung einer typischen Aussage einer Ihnen nahestehenden Person aus Ihrer Kernfamilie entspricht. Sie haben diese Erwartung wohl unbewusst übernommen. Und was jetzt? Jetzt können Sie bereits besser zwischen eigenen Erwartungen und den Erwartungen anderer differenzieren und sind sich Ihrer Erwartungen im aktuellen Moment bewusster. Bleibt an der Stelle noch die Überprüfung der Funktionalität.

Das Feld der *Selbst-Wirksamkeit* beschäftigt sich damit, wie wir durch unser Denken, Fühlen und Handeln genau die (Er)Folge(n) erreichen können, die wir uns vornehmen. Unter funktionalen Erwartungen verstehen wir in diesem Zusammenhang alle Erwartungen, die unsere *Selbst-Wirksamkeit* stärken. Dysfunktionale Erwartungen sind all diejenigen, die das genaue Gegenteil bewirken – eine Schwächung der *Selbst-Wirksamkeit* und Stärkung der Hilflosigkeit. Folgende Fragen sind hierbei von zentraler Bedeutung:

*Welche Erwartungen stärken meine
Selbst-Wirksamkeit*

*Welche Erwartungen schwächen meine
Selbst-Wirksamkeit*

Stellen wir uns diese beiden Fragen bezogen auf das oben genannte Beispiel: Stärkt die Erwartung, „*alle Aufgaben und Projekte immer perfekt und gemäß den Vorgaben ohne Ausnahmen zu erledigen*“ Ihre *Selbst-Wirksamkeit*? Um diese Frage zu beantworten, lohnt sich erneut der Blick auf Ihren aktuellen Zustand. Dieser ist in unserem Beispiel folgender: eine erhöhte Spannung in Ihrer Muskulatur, eine Kommunikation im Innen und Außen, deren Inhalt das Nicht-Einhalten der Deadline des Projektes ist und ein aktueller Fokus, der defizitorientiert ist, also auf Fehlern, Problemen und Hindernissen beruht. Wirkt sich dieser Cocktail positiv auf Ihr Denken, Fühlen und Handeln in Richtung Ihrer (Er)Folge(n) aus, oder doch eher negativ? Diese Antwort können selbstverständlich nur Sie geben. Es ist jedoch der finale Schritt, um letztendlich Einfluss auf die eigenen Erwartungen zu nehmen. Sobald es Ihnen gelingt, die funktionalen von den dysfunktionalen Erwartungen zu unterscheiden, ist eine bewusste Programmierung Ihrer Erwartungen möglich. Und genau dieser Schritt ist essenziell für die Basis einer gelingenden Umsetzung.

ERW
ARTU
NG



SELBST



WIRKSAMKEIT

ERW
ARTU
NG



SELBST
WIRKSAM
KEIT

*Bauen Sie bewusst Erwartungen auf, die zu Ihren
Erfolgen passen.*

3

Umsetzung

„Erfolg hat drei Buchstaben – TUN.“

Johann Wolfgang von Goethe

E „igentlich weiß ich ja genau, was ich zu tun habe, aber ...“
Dieser so unscheinbare Satz zeigt die Krux der Umsetzung.
Lassen Sie uns diesen genauer unter die Lupe nehmen.
„Eigentlich“, dieses Wörtchen erlaubt die Frage: „Und Un-Eigentlich?“
Das heißt, wenn das Wissen in ausreichender Form vorhanden ist,
was fehlt dann noch für die Umsetzung? Oft folgt im Dialog dann das,
was ich die „Kann-Falle“ nenne. „Na ja, ich kann das einfach nicht.“

Und jetzt aufgemerkt. Im Folgenden wird Ihnen klarer, was es
genau mit der „Kann-Falle“ auf sich hat. Nehmen wir das Beispiel
„Nein-Sagen“. Wie viele Menschen behaupten von sich, nicht „Nein
sagen“ zu können. In Seminaren stelle ich gern die Frage: „Wer von
Ihnen kann nicht „Nein“ sagen?“ Ich bitte diese Person dann
aufzustehen und Folgendes auszuführen:

„Sagen Sie doch bitte einmal ‚Apfel‘.“

„Apfel.“

„Sehr gut. Und jetzt sagen Sie doch bitte einmal ‚Hund‘.“

„Hund.“

„Wunderbar. Und jetzt sagen Sie doch bitte einmal ‚Nein‘.“

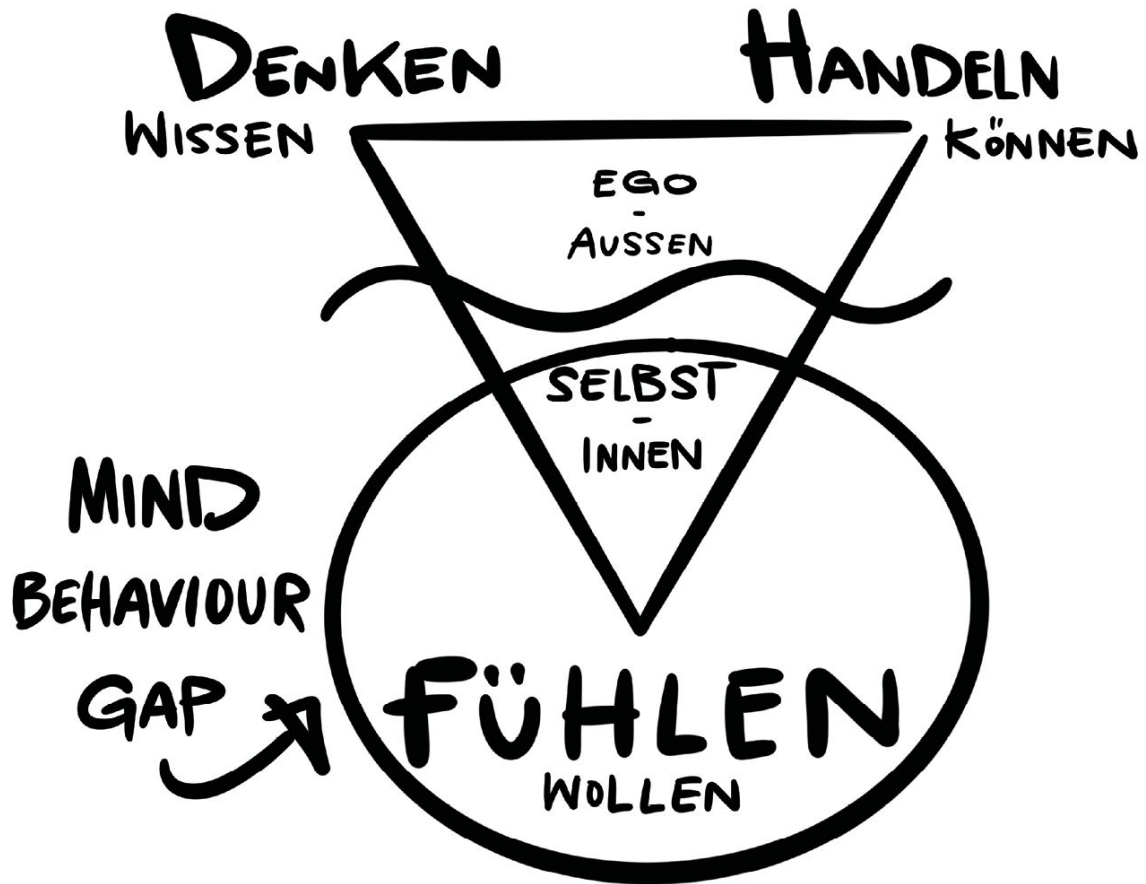
„Nein.“

*„Großartig. Hören Sie, Sie können doch Nein sagen. Problem
gelöst!“*

Ich blicke dann meist in ein verdutztes Gesicht und vernehme ein
sich ausbreitendes Gelächter im Raum. Verstehen Sie mich bitte
richtig, es geht mir keinesfalls darum, mich lustig zu machen oder
jemanden bloßzustellen. Diese Intervention dient einzig und allein der

Bewusstmachung der „Kann-Falle“. Schließlich hat die Person noch vor einigen Minuten felsenfest behauptet, dass Ihr Problem darin besteht, dass sie nicht „Nein“ sagen *kann*. Und jetzt hat sie vor einer großen Zahl an Zeugen genau dieses Problem behoben. Sie hat laut und deutlich „Nein“ gesagt. An dieser Stelle wünsche ich mir, dass es immer so einfach ist, Probleme zu lösen. Denn scheinbar ist durch diese kleine Intervention der Knoten bei der Person geplatzt und sie kann jetzt plötzlich doch „Nein“ sagen. Vielleicht fragen Sie sich jetzt, was das Ganze soll, denn es ist ja offensichtlich, dass das eigentliche Problem noch immer vorliegt. Jedoch das von der Person *geäußerte* Problem (nicht „Nein“ sagen zu *können*) ist gelöst, denn genau diese Person hat ja eben „Nein“ gesagt. Und genau das nenne ich die „*Kann-Falle*“. Wir sagen wir *können* etwas nicht, obwohl dem nicht so ist. Vielmehr ist es so, dass wir uns einreden, etwas nicht zu können und dies der Grund ist, weshalb wir etwas nicht tun. Genau dieser Aspekt ist oftmals der „Endgegner“ der Umsetzung. Denn wenn wir uns immer wieder einreden, etwas nicht zu können, dann ist das die Realität, die Welt, in der wir leben. Wir haben diese selbst erschaffen, mit all ihren dazugehörigen Grenzen und Limitationen. Uns ist nicht bewusst, dass dies in Wirklichkeit vorgeschobene Gründe, Rechtfertigungen und Ausreden sind. Und wie heißt es doch so schön: Eine Rechtfertigung ist die Grundlage, dass wir genau das gleiche Verhalten wieder und wieder und wieder an den Tag legen. An dieser Stelle ist es wichtig anzumerken, dass auch hier der Großteil im Autopiloten stattfindet. 95 Prozent der vorgeschobenen Gründe, Rechtfertigungen und Ausreden sind uns nicht bewusst. Ziel darf es sein, diese mehr und mehr bewusst wahrzunehmen. Wie Sie an dem oberen Beispiel sehen, ist das *Können* vorhanden. Sinn und Zweck dieser Intervention ist es also ein bewusstes Wahrnehmen der „Kann-Falle“ zu ermöglichen. Wenn es nun offensichtlich nicht am Wissen oder am Können liegt, woran liegt es dann? Woran genau liegt es, dass wir vom Wissen (Klick) trotz ausreichendem Können (Fähigkeiten) nicht in die Umsetzung (Klack) kommen? Wie genau

entsteht diese mind-behaviour gap – die Kluft zwischen unserem Denken (Klick) und Handeln (Klack)?



*Nur das Wissen, das wir auch anwenden,
ist Macht.*

4

Wollen

„Was du zu müssen glaubst, ist das, was du willst.“

Marie von Ebner-Eschenbach

Beenden wir den Satz aus dem vorhergehenden Kapitel. „Eigentlich weiß ich ja genau, was ich zu tun habe, aber ich will es gerade nicht.“ Und so schließt sich der Kreis. Oder besser die drei Kreise, aus denen unsere Umsetzung und letztendlich unser Erfolg entsteht. Wissen, Können und Wollen.





Vielleicht sagen Sie jetzt: „Aber ich will das ja eigentlich schon.“
Dann frage ich Sie: „Und wer oder was hindert Sie daran, es zu tun?“
Denken Sie noch einmal zurück:

Wer ist verantwortlich für Ihr Leben?

Und wer ist verantwortlich für Ihre Gefühle?

Und jetzt zurück zu der Frage: Und wer oder was hindert Sie daran, es zu tun? Seien Sie gewarnt: Mit jeder Antwort, die Sie sich selbst geben, die nicht „Ich“ lautet, legen Sie ein riesengroßes Gewicht in die „Hilflosigkeits-Schale“ Ihrer „Zustands-Waage“. Sie erinnern sich an Gesicht 05 (Selbst-Wirksamkeit). Sie programmieren sich also mehr und mehr in Richtung Opfer-Modus. Die Gefühle von Hilflosigkeit, Kontrollverlust und Ohnmacht nehmen zu. Sie fühlen sich der Welt und dem Leben gnadenlos ausgeliefert. Alles, was Ihnen jetzt noch bleibt, ist der Überlebensmodus: Kampf – Flucht – Schockstarre.

Der erste Schritt, um diesen Kreislauf zu unterbrechen, ist Akzeptanz. Akzeptieren Sie, dass Sie trotz vorhandenen Wissens und Könnens aktuell nicht über das Wollen verfügen. Es fühlt sich zu diesem Zeitpunkt einfach seltsam, ungewohnt, unbequem, falsch an. Ich höre Sie förmlich denken: „Und das soll ich akzeptieren?“ Wichtig: Wir dürfen Akzeptieren nicht mit Gutheißen verwechseln. Akzeptieren ist gleichzusetzen mit Wahrnehmen und Erkennen, dass es so ist, wie es eben ist. Es ist so, wie es ist. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Haben Sie also akzeptiert, dass Sie aktuell nicht wollen, bewegen Sie sich bereits in Richtung Selbst-Verantwortung. Sie beginnen Gewichte auf die andere Seite Ihrer Waage, in die Schale der Selbst-Wirksamkeit, zu legen. Die Grundlage für eine Zustandsänderung ist gelegt. Im zweiten Schritt treffen Sie nun eine bewusste Entscheidung. Das Geheimnis erfolgreicher Menschen, die über eine nahezu unglaubliche Umsetzungs-Stärke verfügen, ist, dass Sie trotz fehlenden Wollens ihr Wissen und Können in die Tat umsetzen. Lassen Sie mich das wiederholen. Dieser Aspekt ist essenziell für Ihre Umsetzung. Erfolg entsteht dann, wenn Sie wissen, was zu tun ist, über das nötige Können verfügen und dann trotz eines vorhandenen Nicht-Wollens in die Umsetzung gehen. Ihre Entscheidung ist dementsprechend die Antwort auf die Frage: „Mache ich es, obwohl ich es aktuell nicht will?“ Mit dem ersten Schritt haben Sie die halbe Strecke in Richtung Selbst-Verantwortung bereits zurückgelegt. Durch die Antwort auf die zweite Frage kommen Sie jetzt entweder dort an oder... Na ja, wie heißt es in einem berühmten Brettspiel: Gehe ins Gefängnis. Begebe dich direkt dorthin. Ihr Gefängnis ist nun der Zustand, der sich Opfer-Modus nennt. Beantworten Sie die Frage *„Mache ich es, obwohl ich es aktuell nicht will?“* mit einem klaren „Ja“, dann ist das der Moment, in dem Ihre Waage kippt. Sprich, Ihr Zustand verändert sich vom „Opfer-Modus“ in Richtung „Selbst-Verantwortung“. Ihr „Ja“ auf die Frage „Mache ich es, obwohl ich es aktuell nicht will?“ und die damit einhergehende Umsetzung sind die entscheidenden Gewichte, die

Ihre Zustands-Waage kippen lassen.

Vielleicht spüren Sie jetzt erneut den Widerstand. Was ist das für ein Leben? Denken Sie daran, dieser Widerstand ist ein Zeichen, dass Sie Neuland, außerhalb Ihrer Komfortzone, außerhalb Ihres Stand-Kreises betreten. Kann es das aber wirklich sein, dass wir ein Leben ohne Wollen führen?

*Handeln Sie im Einklang mit Ihrem
langfristigen Willen.*

5

Ziele

„Der Ziellose erleidet sein Schicksal – der Zielbewusste gestaltet es.“

Immanuel Kant

*Alice irrt durch den Garten der Königin und trifft die Grinsekatze:
Würdest du mir bitte sagen, welchen Weg ich einschlagen muss?, fragt Alice.
Das hängt in beträchtlichem Maße davon ab, wohin du gehen willst,
antwortete die Katze.
Oh, das ist mir ziemlich gleichgültig, sagte Alice. Dann ist es auch einerlei,
welchen Weg du einschlägst, meinte die Katze. Hauptsache, ich komme
irgendwohin, ergänzte Alice. Das wirst du sicher, wenn du lange genug gehst,
sagte die Katze.*

Dieser Auszug aus Lewis Carrolls Kinderbuch „Alice im Wunderland“ zeigt auf eine spielerisch eindrückliche Art und Weise, welche übergeordnete Rolle Ziele in unserem Leben haben. Getreu dem Motto, wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind der richtige. Ziele geben unserem Leben eine Richtung. Wir definieren über unsere Ziele, die Richtung, die wir im Leben einschlagen und somit unser Leben an sich. Bei diesem Prozess ist es von besonderer Bedeutung, dass wir diesen auf Grundlage aller Informationen aus den vorherigen Kapiteln gestalten. Wir nutzen all das Wissen aus den Bereichen Selbst-Erkenntnis, Selbst-Bewusst-Sein, Selbst-Verpflichtung, Selbst-Verantwortung, Selbst-Wirksamkeit, um unsere eigenen Ziele zu definieren. Wir geben *unserem* Leben *unsere* Richtung. Ist dies nicht ein Widerspruch zu den vorher erwähnten Schritten? Da heißt es, wir sollen erstens das Gefühl des „Nicht-Wollens“ akzeptieren und zweitens trotz mangelndem Wollen unser Wissen und Können in die Umsetzung bringen. Müssen sich nicht unsere eigenen Ziele, unsere eigene Richtung, gut anfühlen? Müssen wir nicht bei unseren eigenen

Zielen vor „Wollen“ strotzen? Auf den ersten Blick mag dies ein Widerspruch sein. Lassen Sie uns deshalb tiefer in die Ziel-Psychologie einsteigen und diesen Widerspruch auflösen. Denn Ziel ist nicht gleich Ziel.

Wenn die Grinsekatze fragt, wohin Alice gehen will, dann ist das die Frage nach dem *Ergebnis-Ziel*. *Ergebnis-Ziele* sind uns relativ vertraut. Vielleicht kennen Sie bereits die *S.M.A.R.T-Formel*. Diese konkretisiert das zu erreichende Ergebnis in Ort, Zeit und Form. Einfacher ausgedrückt: *Was* will ich *wann* und *wo* erreichen? Wenn Sie Ihr *Ergebnis-Ziel* definieren, beantworten Sie folgende Frage ausführlich:

Was will ich wann und wo erreichen?

Weshalb sind uns *Ergebnis-Ziele* vertraut? Schauen Sie doch einmal in Ihre Vergangenheit. In der Schule beispielsweise wird uns gesagt, wir benötigen mindestens diese Note zu diesem Zeitpunkt, um vorzurücken. Wir sind also mehr oder weniger auf *Ergebnis-Ziele* programmiert. Weshalb fällt es uns dennoch nicht immer leicht, ein solches für uns zu finden?

Viele der *Ergebnis-Ziele*, die wir im Laufe unseres Lebens erreichen oder anstreben, sind externe, also von außen vorgegebene. Diese kommen von den Eltern, den Lehrern, dem Arbeitgeber, dem Partner, etc. Was wir meist nicht automatisiert haben, ist ein Abgleich unserer inneren, also den internen, mit den äußeren, also den externen *Ergebnis-Zielen*. Die Ursache liegt entweder darin, dass wir unsere eigenen internen *Ergebnis-Ziele* nicht kennen oder, dass wir im Autopiloten meinen, dass die externen in Wirklichkeit unsere internen sind. Stellen Sie sich gezielt folgende Frage. Stellen Sie die Frage bewusst dreimal. Betonen Sie jedes Mal einen anderen Aspekt (die jeweils fett gedruckten Worte):

1. **Was genau** will ich für ein Ergebnis?

2. Was genau **will** ich für ein Ergebnis?
3. Was genau **will ich** für ein Ergebnis?

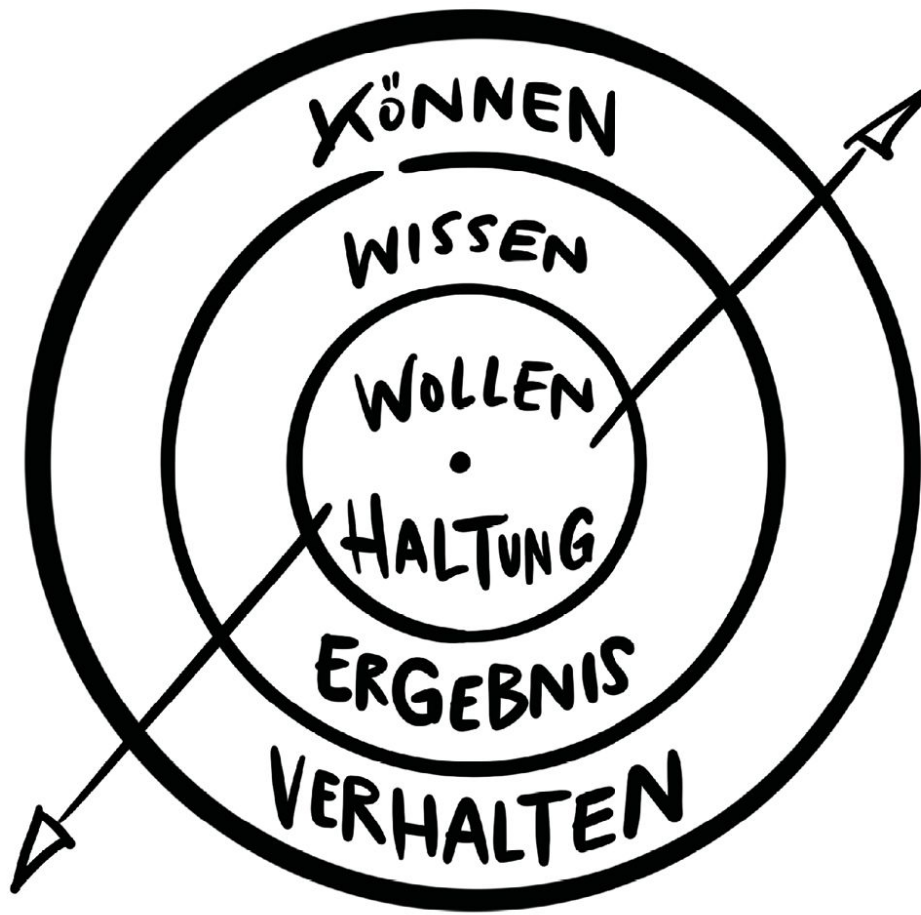
Und jetzt betrachten Sie Ihre Antworten. Erkennen Sie den Unterschied in Ihren Antworten?

1. Sie definieren genau das Ergebnis, das es zu erreichen gilt. (An dieser Stelle können Sie Ihre Antwort mithilfe der oben genannten Frage verfeinern: Was will ich wann und wo erreichen?)
2. Sie überprüfen, ob Sie dieses Ergebnis wirklich wollen. (Hier können Sie Ihr Wollen auf einer Skala von 0 „überhaupt nicht“ bis 10 „absolut – mit jeder Faser meines Körpers“ fein justieren. Alles unter einer 7 führt Sie zurück zu Frage 1.)
3. Sie erkennen, ob Sie das Ergebnis wollen oder ob dieses von Ihnen gewollt wird. (Nur, wenn es zu 100 Prozent Ihr Ergebnis-Ziel ist, gehen Sie damit weiter, ansonsten gehen Sie zurück zu Frage 1.)

Jetzt haben Sie eine Antwort, die Sie der Grinsekatze geben können. Sie wissen, *wohin* Sie gehen wollen. Ein guter und wichtiger erster Schritt. Im Prozess der Zielfindung gilt es vor der aktiven Umsetzung noch zwei weitere zu gehen. Finden Sie Ihre *Verhaltens- & Haltungs-Ziele*.

Unsere *Ergebnis-Ziele* befinden sich in einer Art Sandwich-Position zwischen unseren *Verhaltens- und Haltungs-Zielen*. Wissen wir, welches Ergebnis wir erreichen wollen, also welchen Weg wir einschlagen wollen, entsteht Klarheit darüber, was genau wir zu tun haben, um diesen Weg so sicher wie möglich zu beschreiten. Wir machen uns also Gedanken über die einzelnen Schritte, das passende Schuhwerk, Proviant, Raststätten, etc. All dies lässt sich unter dem Begriff der Verhaltens-Ziele zusammenfassen. Da es bei der Auswahl der passenden Verhaltens-Ziele nicht um richtig oder

falsch geht, sondern jeder seine eigene Art hat, Dinge in die Umsetzung zu bringen, lohnt sich ein Blick auf die eigenen Stärken.



Auch hier sollten Sie Ihre eigenen Schritte gehen oder zumindest akribisch prüfen, ob die vorgegebenen Schritte zu Ihnen passen. Denn wie ist Ihnen geholfen, wenn Sie Ihren Weg kennen, diesen aber in zu kleinen oder zu großen Schuhen eines anderen laufen und dann Ihre Reise frühzeitig beenden dürfen?

Fragen Sie sich also:

Was genau will ich tun, um mein gewolltes Ergebnis zu erreichen?

Wenngleich diese Frage relativ unscheinbar wirkt, so warne ich davor, diese zu unterschätzen. Schenken Sie sich ausreichend Zeit bei deren Beantwortung. Sie sind sich bewusst, was Sie wo und wann erreichen wollen. Ausgehend davon dürfen Sie die einzelnen Schritte genau definieren. Dabei schaffen Sie ein Bewusst-Sein, was Ihnen unter Umständen zum momentanen Zeitpunkt an Fähigkeiten noch fehlt, welche Schritte Sie bewusst überspringen können, wie Sie regelmäßig die Richtung überprüfen und auch, wie Sie bei Kräften bleiben. Nur, wenn Ihr Ziel in Etappen gegliedert ist und diese Etappen wiederum in klare Verhaltensweisen aufgeschlüsselt sind, nur dann greifen Ihre *Ergebnis*- und Ihre *Verhaltens-Ziele* ineinander. So entstehen Synergien, ein Ineinandergreifen zwischen Ihren Zielebenen. Nun kennen Sie sowohl Ihr Ergebnis (Ziel und Weg) als auch Ihr Verhalten (einzelne Schritte). Was aber hat es mit der Haltung beziehungsweise dem *Haltungs-Ziel* auf sich? Die Haltung ist die innere Einstellung bezüglich Ihres Lebens, die Einstellung, an der Sie alles messen. Diese wird auch gern als übergeordneter Handlungsrahmen bezeichnet. Also die Brille, durch die Sie das Leben betrachten wollen. In unserem Beispiel sehen Sie sich als aktive Person, die sich zu dem Kreis der Wanderer zugehörig fühlt und Wanderungen aller Couleur als zentralen Lebensinhalt für sich definiert hat. Kennen Sie Ihre Brille? Oder anders ausgedrückt:

*Was genau veranlasst mich, dieses Ergebnis
erreichen zu wollen?*

Sie fragen letztendlich nach dem höheren Ziel, dem übergeordneten Handlungsrahmen. Stellen Sie sich das Leben als unendliches Spiel vor. Dieses Spiel können Sie nicht gewinnen, Sie können es lediglich spielen. Ihre *Ergebnis-Ziele* stellen dabei die einzelnen Spielabschnitte dar, Ihre *Verhaltens-Ziele* die einzelnen Spielzüge. Ihr *Haltungs-Ziel* ist der Titel des Spiels, die Frage,

worum es in Ihrem Spiel geht. Vielleicht fällt Ihnen jetzt schon oder erst später auf, weshalb so viele Ziele nicht erreicht werden, es sich nicht so gut anfühlt, wie erwartet, wenn man am Ziel ankommt oder einfach keine Klarheit bezüglich der eigenen Ziele herrscht. Viele Menschen spielen das Spiel des Lebens in der Hoffnung zu gewinnen, ohne zu wissen, wie der Titel ihres Spiels lautet. Sicherlich erkennen Sie, wie fatal dieses Vorgehen ist. Ein Spiel gewinnen zu wollen, das nicht gewonnen werden kann, und das in Kombination mit einer fehlenden Sinnhaftigkeit ist ein hochtoxischer Gefühls-Cocktail. Diesen bezeichnen wir gerne als Hamsterrad, Sisyphusarbeit oder Ähnliches. Das große Feld der Selbst-Regulierung zeigt einen Ausweg. Sie finden Ansätze, wie Sie alle Ebenen harmonisch zusammenbringen und welche zentrale Rolle das Wollen und auch Nicht-Wollen dabei einnehmen.

Sorgen Sie für Klarheit bezüglich der zu erreichenden
Ergebnisse sowie die dazu benötigten Fähigkeiten
und die Haltung, die es braucht, um erfolgreich
den Weg zu gehen.

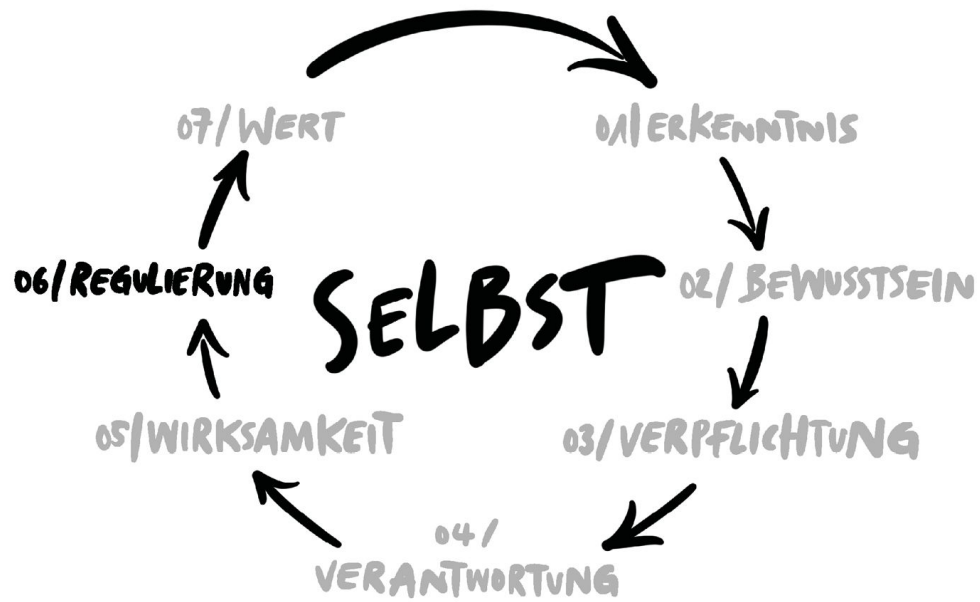
6

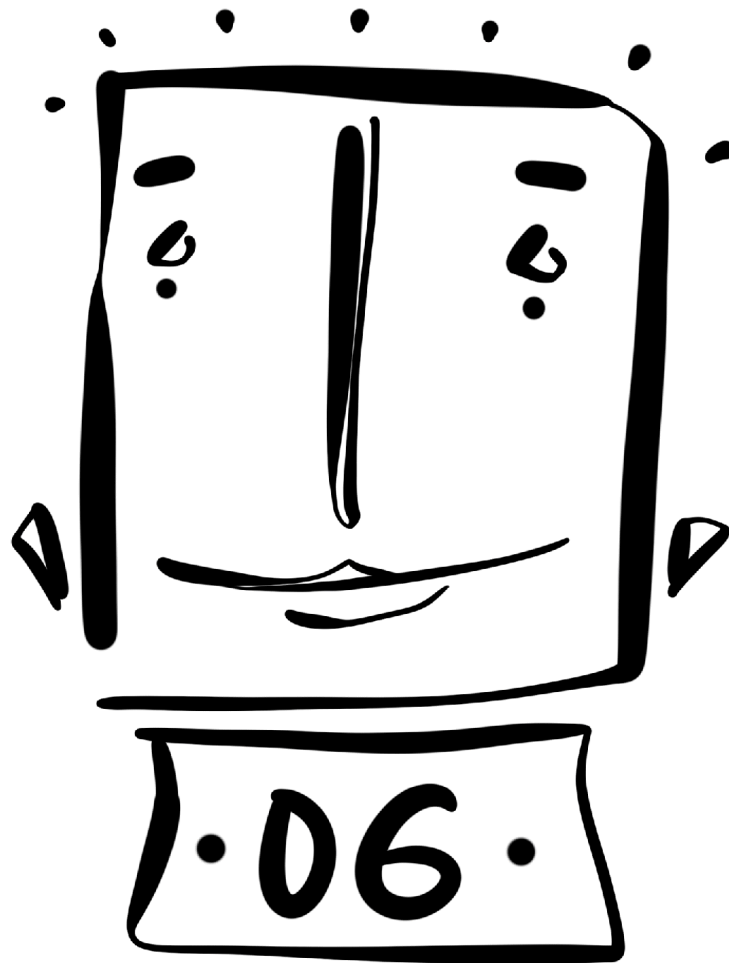
*Zusammen-
fassung*

„Je planmäßiger die Menschen vorgehen, desto wirksamer vermag sie der Zufall treffen.“

Friedrich Dürrenmatt

Selbst-Wirksamkeit. Gelingt die Selbst-Verantwortung, führt Ihr Denken, Fühlen und Handeln zu genau den Resultaten, für die Sie sich entschieden haben. Hängen Sie hingegen im Opfer-Modus, sind Gefühle wie Hilflosigkeit, Kontrollverlust und Ohnmacht in Ihrem Leben dominant. Sie leben nicht Ihr Leben, sondern Ihr Leben lebt Sie. Für eine gelingende Zielerreichung ist demnach eine kontrollierte Umsetzung aus der Sein-Dimension (siehe Ego – Selbst) zentral. Diese gelingt jedoch nur, wenn Sie sich bewusst machen, wie unser Wissen, Können und Wollen interagieren. Oft fühlen wir Barrieren, wenngleich klare Sicht herrscht. Wir wissen genau, welche Schritte zu gehen sind und scheitern bereits beim ersten. Egal, ob das Ziel mehr Sport, weniger Gewicht, mehr Zeit mit der Familie oder eine berufliche Veränderung lautet, wenn Wissen, Können und Wollen nicht Hand in Hand gehen, dann ist ein Scheitern vorprogrammiert. Hier zeigt sich vor allem die Herausforderung bezüglich unserer Gefühle, also auf der Ebene des Wollens.





Selbstregulierung

1

Alles
fließt!

„Der Preis des Erfolges ist Hingabe, harte Arbeit und unablässiger Einsatz, für das, was man erreichen will.“

Frank Lloyd Wright

Betrachten Sie noch einmal Ihre Antworten auf folgende Fragen:

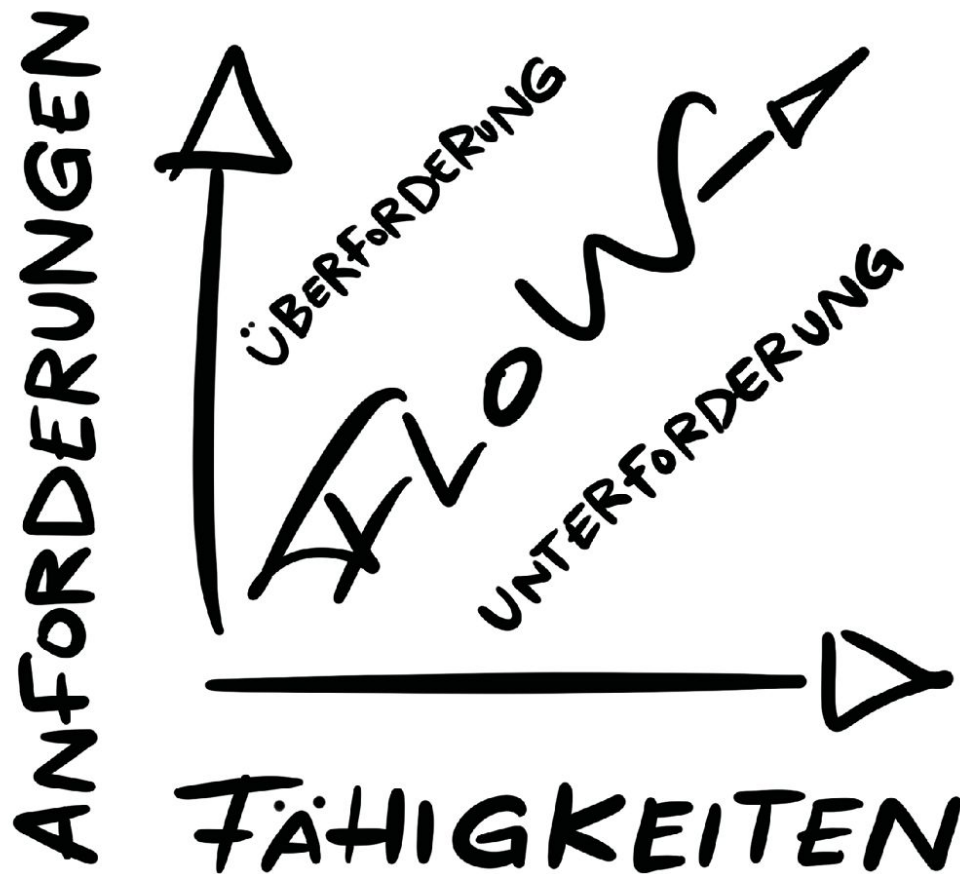
- 1. Was genau will ich für ein Ergebnis?*
- 2. Was genau will ich tun, um mein gewolltes Ergebnis zu erreichen?*
- 3. Was genau veranlasst mich, dieses Ergebnis erreichen zu wollen?*

Was genau fällt Ihnen auf? Passen die Antworten zusammen? Glückwunsch! Wenn dem nicht so ist, dann schauen Sie genauer hin und identifizieren Sie die Ursache für den Widerspruch. Warnung: Das ist gar nicht so leicht. Denn oft liegt dieser in der Tiefe, also im Unbewusstsein. An dieser Stelle hilft das Konzept der Selbst-Regulierung.

In meiner Definition von Welt ist das deutlichste Zeichen einer gelungenen Selbst-Regulierung das Flow-Erleben. Dieses stellt sich ein, wenn wir uns mit unserem Denken, Fühlen und Handeln an unserem persönlichen Sweetspot befinden. Wir können diesen als „optimalen Bereich des Seins“ definieren. Was hier auf dem ersten Blick sehr abstrakt wirkt, ist bei genauer Betrachtung ein Erleben, das mit dem intensiven Gefühl des „am Leben seins“ verbunden ist. Was genau hat es mit dem Konzept des Flow-Erlebens auf sich?

Der Begriff Flow stammt von dem Psychologen Mihály Csíkszentmihályi. Er beschreibt diesen als eine Art Rausch-Erleben.

Auslöser ist das Ausführen einer Tätigkeit. Charakteristisch ist das völlige Aufgehen in der Tätigkeit sowie das Verlieren des Raum-, Zeit- und Körpergefühls. Entscheidend für das Zustandekommen des Flow-Erlebens ist die optimale Passung zwischen den Fähigkeiten der Person und den an diese gestellte Anforderungen. Oder anders ausgedrückt: die Schnittmenge zwischen Wissen, Können und Wollen.



Das Flow-Erleben ist ein Zustand, der nicht von Dauer sein kann. Denn, wenngleich wir im Flow-Erleben Raum, Zeit und den eigenen Körper „verlieren“ beziehungsweise ganz in diesem aufgehen, verlangt uns dieser Zustand einiges ab. Dies spüren wir erst danach. Ähnlich, wie wir nach einer durchzechten Nacht die Auswirkungen nicht in dieser selbst, sondern erst, wenn sie vorüber ist, spüren, so

spüren wir auch erst nach dem Flow, was er uns gekostet hat. Wie so oft kommt es auch beim Flow-Erleben darauf an, sich des eigenen Zustandes bewusst zu sein. Das heißt nach einem hochproduktiven Flow-Erleben dürfen wir uns eine Phase der Regeneration gönnen. Wir Menschen sind physische Wesen und alles im Leben läuft in Zyklen ab. Nach jeder Anspannung darf eine Phase der Entspannung folgen. Getreu dem Motto: Nichts ist ohne sein Gegenteil. Folgendes Beispiel veranschaulicht das Zusammenspiel: Sie trainieren Ihren Oberarmmuskel, Ihren Bizeps. Nach dem Training gönnen Sie sich eine Regenerationspause. Der Muskel wächst bekanntlich in genau dieser Phase der Regeneration. Dies allerdings nur bei ausreichender Stimulation in der Trainingsphase. Sowohl ein zu Viel als auch ein zu Wenig an Stimulation führt zu einem schlechteren Ergebnis. Auch kann Ihr Muskel nicht wachsen, wenn Sie die Regeneration ausfallen lassen. Sie sehen also, es kommt sowohl auf den Wechsel als auch auf das passende Maß an. Und was hat das Ganze mit Selbst-Regulierung zu tun?

Selbst-Regulierung ist der Bereich der Psychologie, der sich mit der „Dreieinigkeit“ beschäftigt. Unter Dreieinigkeit ist in diesem Zusammenhang die Einigkeit zwischen *Ergebnis-*, *Verhaltens-* und *Haltungsziel* zu verstehen. Wir sind es gewohnt, die ersten beiden, *Ergebnis-* und *Verhaltensziel*, miteinander in Einklang zu bringen und wundern uns allzu oft, weshalb trotz einer Passung das Ziel nicht angegangen und erreicht wird oder sich beim Erreichen nicht das antizipierte Glücksgefühl einstellt. Es ist so, dass wir mit einem hohen Energieaufwand und einer gnadenlosen Selbst-Disziplin mehr Ergebnisziele erreichen und mehr Verhaltensziele umsetzen können, als wir es uns oft zutrauen. Unser Körper und unser Geist sind extrem strapazierfähig. Sind unsere *Ergebnis-* und *Verhaltensziele* allerdings dauerhaft nicht kongruent zu unseren *Haltungszielen*, kommt es zu den oben erwähnten Hindernissen. Entscheidend ist demnach das Abstimmen der drei Zielbereiche aufeinander. Das Konzept der Selbst-Regulierung zielt somit auf die Schnittmenge der drei Kreise

aus Wissen, Können und Wollen (Kapitel 5) ab.



Wie gelingt es also, das *Haltungs-Ziel* (Wollen) mit dem *Ergebnis-Ziel* (Wissen) und dem *Verhaltens-Ziel* (Können) in Einklang zu bringen? Lassen Sie uns hierzu den Fokus erneut auf das Wollen richten. Wie entsteht „Wollen“? Und ist „Wollen“ immer gleich „Wollen“?

Im Kapitel „Wollen“ zeigt sich, dass eines der Erfolgsgeheimnisse darin besteht, das Wissen und Können trotz fehlenden Wollens in die Umsetzung zu bringen. Wenden wir uns nun der Frage am Ende des Kapitels „Wollen“ zu:

*Kann es das aber wirklich sein, dass wir ein Leben
ohne Wollen führen?*

Die Antwort ist so einfach wie unbefriedigend: JEIN. Wie so oft im Leben gibt es auch hier zwei Seiten einer Medaille (Sie denken an Gesicht 03). Werfen wir erneut einen Blick auf das BlackBox-Modell und ergänzen dieses um eine zusätzliche Dimension. Die Dimension der Folge. Unser Handeln – und im Übrigen auch unser Nicht-Handeln – zieht immer Folgen nach sich. Idealerweise Er-Folge. Erfolg ist, wie Sie sehen, das, was aus Ihrem Denken, Fühlen und Handeln folgt. Und was genau hat dies nun mit unserem Wollen zu tun?

Nun gut, stellen Sie sich vor, jemand steckt sich als Ergebnis-Ziel innerhalb eines Monats fünf Kilogramm abzunehmen. Seine dazu passenden Verhaltens-Ziele lauten: eine gewisse Anzahl an Sporteinheiten, ausreichend Schlaf und regenerative Auszeiten sowie eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Im speziellen der Verzicht auf Süßigkeiten und Fast Food in diesem Zeitraum. Wie Sie leicht erkennen, sind Ergebnis- und Verhaltensziel kongruent. Und was passiert jetzt? Unsere Person ist in genau diesem Zeitraum zu einer Geburtstagsfeier eingeladen. Und wie es sich gehört, gibt es natürlich einen wohlschmeckenden und außergewöhnlich verlockenden Geburtstagskuchen (Situation). Sie wissen, wovon ich rede. In genau diesem Moment kommt das Wollen ins Spiel. Aus der Gewohnheit (Autopilot) heraus, läuft unserem Freund bereits das Wasser im Munde zusammen. Der ganze Körper will ein Stück dieses Gaumenschmauses. Der Verzehr bringt also eine kurzfristige Befriedigung (Er-Folg S „short term“) des Wollens (Gefühl), wohingegen der Verzicht kurzfristig ein unangenehmes Gefühl hervorruft. Langfristig (Er-Folg L „long term“) sieht die Reihenfolge allerdings genau andersherum aus. Der Verzehr löst langfristig eher ein unangenehmes Gefühl aus, da sich die Person nun nicht mehr auf Kurs bezogen auf das *Ergebnis- und Verhaltens-Ziels (langfristiges Gefühl des Nicht-Wollens)* befindet. Der Verzicht hingegen steht im Einklang mit diesen *Ergebnis- und Verhaltens-Zielen (langfristiges Gefühl des Wollens)*.

Das heißt, dass ein kurzfristiger Verzicht (Wissen und Können

umsetzen ohne Wollen) zu einem langfristigen Erfolg führt. Dieser Erfolg löst positive Gefühle aus, die wiederum ein hochgradig positiv besetztes Referenzerlebnis schaffen. Sprich, ein Erlebnis, dass wir für unser künftiges Denken, Fühlen und Handeln, also für unseren neu zu programmierenden Autopiloten als Referenz nutzen. Dieses führt dazu, dass unser Wollen nun „nachzieht“. Unser Wollen gewöhnt sich also nach und nach an das umgesetzte Wissen und Können. Deshalb empfiehlt sich ein schrittweises und vor allem dauerhaftes Umsetzen. Unser Wollen muss sich sinngemäß erst an unser neu umgesetztes Wissen und Können gewöhnen. Wir können hier von einer „Eingewöhnungsphase“ sprechen. Mit jedem Schritt, den Sie in diese Richtung gehen, fühlt es sich gewohnter an. Ihr Wollen zieht mehr und mehr nach. Denn Sie wissen ja, nichts ist erfolgreicher als der Erfolg.

SITUATION



HANDELN



(ER-)FOLGE



S



M



L

Im nächsten Kapitel erfahren Sie, worauf es bei der Umsetzung zu achten gilt. Denn schließlich geht es Ihnen ja um Ihre ganz persönlichen Erfolge. Das Zauberwort hierbei ist Kontinuität. Zunächst werfen wir einen erneuten Blick in Gesicht 03 auf Ihre Gewohnheiten. Was also haben Ihre Gewohnheiten, Ihr Wollen und Ihre Ziele miteinander zu tun? Und welche Rolle spielt hierbei die Kontinuität?

Info-Box

„S-M-L“

S steht für short, also die kurzfristige Folge, M für medium, die mittlere Folge und L steht für long, die langfristige Folge. Was genau ist der Sinn dieser Unterscheidung? In psychologischen Studien zu den Themen Belohnungsaufschub und Impulskontrolle zeigt sich Folgendes: Wir tendieren dazu, den kurzfristigen kleinen Erfolg einem langfristig großen vorzuziehen. Umgekehrt fällt es uns schwer, kurzfristig auf einen kleinen Erfolg für einen langfristig großen Erfolg zu verzichten. Die eigentliche Erkenntnis jedoch ist, dass bei den Personen, bei denen der Belohnungsaufschub und die Impulskontrolle gelingt, die Erfolgsaussichten im beruflichen und im sozialen Kontext deutlich positiver ausfallen!

*Der Flow-Zustand entsteht, wenn unser Wissen,
Können und Wollen im Einklang sind.*

2

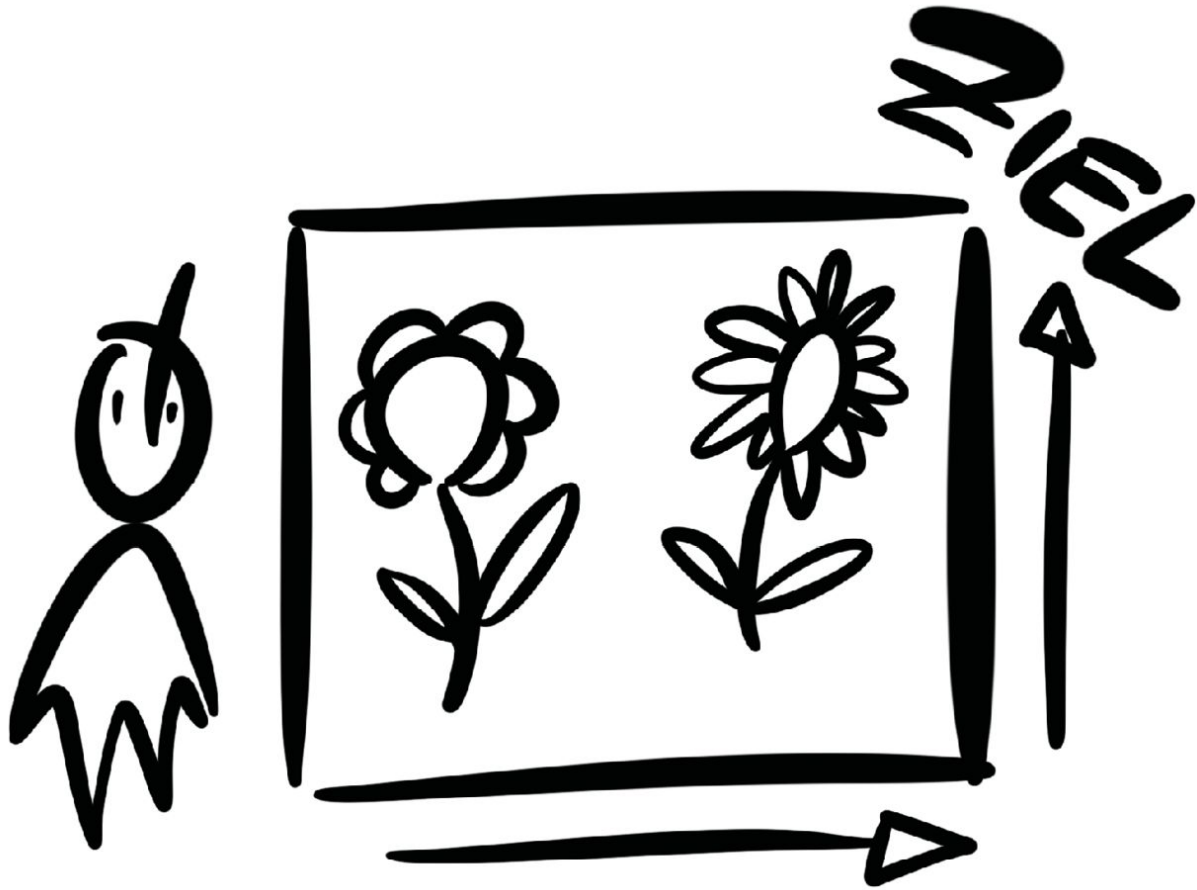
Das Kon-
tinuitäts-
prinzip
der Psyche

„Nicht die Welt macht diese Menschen, sondern diese Menschen machen die Welt.“

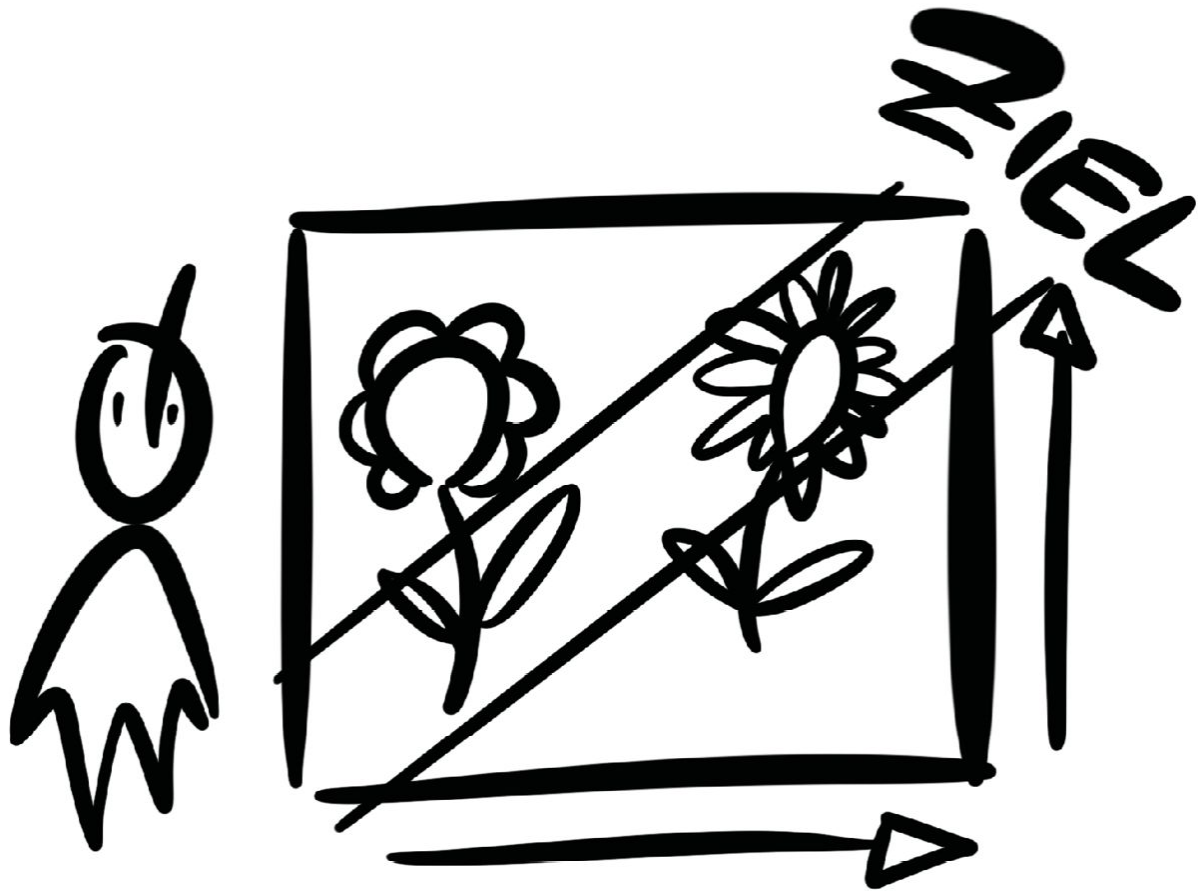
Elfriede Hablé

Wie in Gesicht 03 festgestellt, sind wir Menschen „Gewohnheitstiere“. Was genau sind Gewohnheiten? Wie entstehen diese? Und was ist das Kontinuitätsprinzip der Psyche?

In erster Linie entstehen Gewohnheiten durch Wiederholung, denn „Wiederholung ist die Grundlage jedweder Einprägung“. Sie können sich das wie folgt vorstellen: Sie stehen vor einer wunderbar saftigen Sommerwiese, die duftenden Gräser und Blumen zeigen sich von ihrer schönsten Seite. Ein traumhafter Anblick.



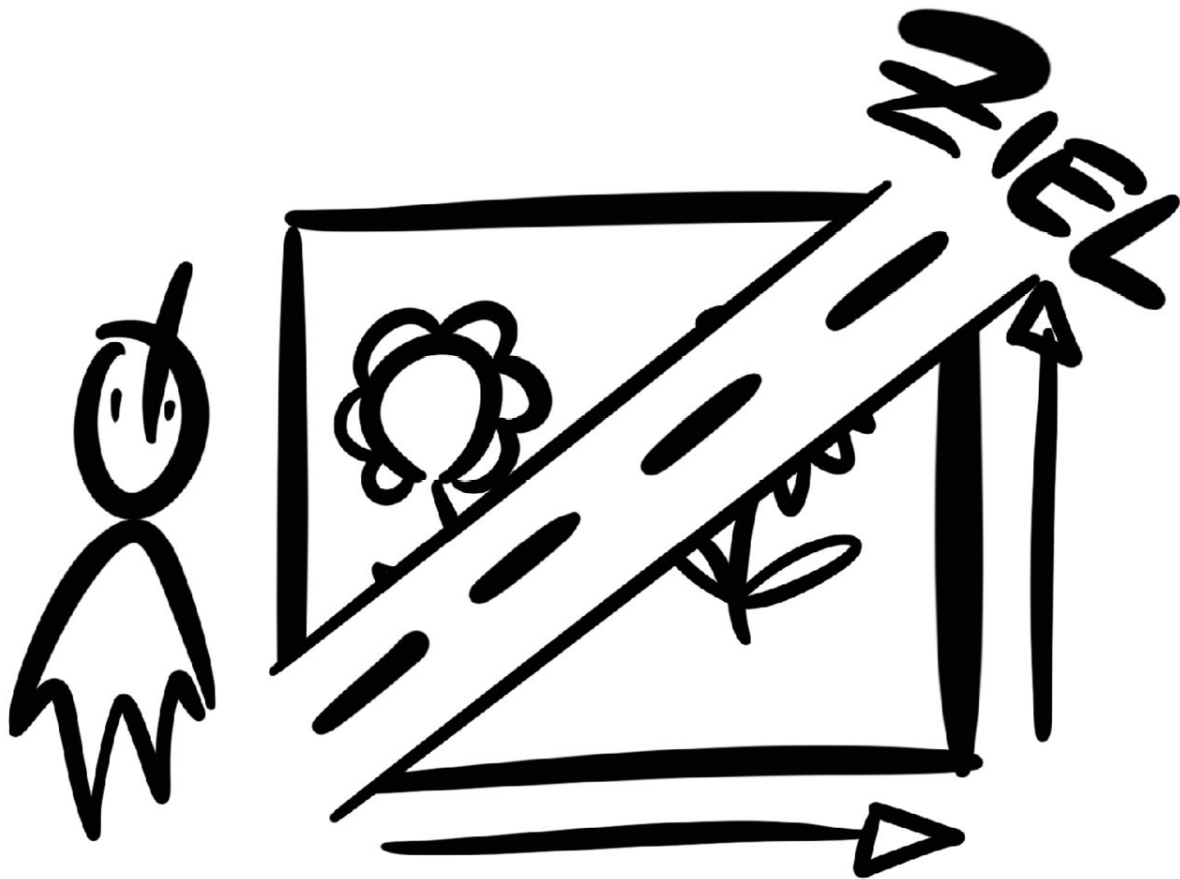
Jetzt stehen Sie vor einem Dilemma, denn Ihr Ziel liegt auf der genau gegenüberliegenden Seite der Wiese. Zwar führt ein befestigter Weg rings um die Wiese herum, allerdings ist dieser Umweg beträchtlich. Viel einfacher wäre es da doch, den direkten Weg quer über die Wiese zu wählen. Selbstverständlich sieht man kurzfristig die Abdrücke Ihrer Schritte, jedoch erholen sich die Gräser und Blumen schnell wieder. Ist ja nur einmal.

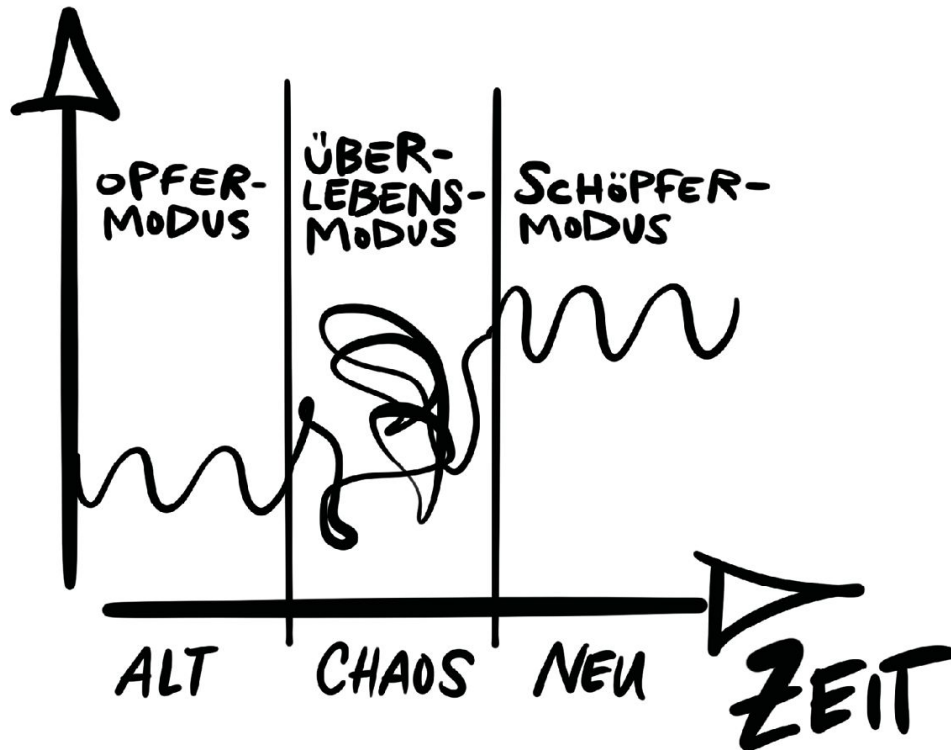


Was passiert, wenn Sie diesen Weg regelmäßig gehen? Genau, Ihre Schritte sind von Mal zu Mal sichtbarer. Die Gräser und Blumen erholen sich an der Stelle nicht mehr, es entsteht ein Trampelpfad. Dieser Trampelpfad wird vielleicht verstärkt, indem er auch von anderen genutzt wird. Irgendwann wird dieser dann zu einem offiziellen Schotterweg, dann asphaltiert und letztendlich entsteht an genau dieser Stelle eine dreispurige Autobahn.

Die Wiese steht sinnbildlich für Ihr Gehirn, die Autobahn für Ihre Gewohnheiten. Wann immer Sie einen Gedanken denken, ein Gefühl fühlen oder ein Verhalten ausüben, hinterlässt dies erste Spuren in Ihrem Gehirn. Wiederholen Sie diesen Gedanken, dieses Gefühl oder dieses Verhalten wieder und wieder, arbeiten Sie an einer „Gewohnheits-Autobahn“. Es ist Ihnen nun immer leichter möglich, diese Gedanken zu denken, Gefühle zu fühlen oder Handlungen

auszuführen. Irgendwann ist es so in Fleisch und Blut übergegangen, dass Sie im Autopiloten unterwegs sind. Sie benötigen dementsprechend keine bewusste Anstrengung mehr, um zu überlegen, welchen Weg Sie wählen, sondern Sie fahren einfach über die dreispurige Autobahn. Dieser Prozess des Autobahnbaus nennt sich Neuronale Plastizität, die Möglichkeit, dass wir Verbindungen in unserem Gehirn schaffen und auch wieder verändern können. Nur dadurch ist uns Lernen, Verlernen und Umlernen erst möglich.





Da wir jetzt wissen, wie Gewohnheiten entstehen, ist es an der Zeit, den in Gesicht 05 erwähnten Prozess des Neu- oder Umprogrammierens genauer unter die Lupe zu nehmen. Noch einmal zur Erinnerung:

*Neu- oder Umprogrammieren bedeutet, neue
zielführende Denk-, Handlungsmuster aktiv
zu kreieren. Das heißt, bewusst neue (Erfolgs-)
Gewohnheiten zu erlernen.*

Wir programmieren dementsprechend unseren Autopiloten neu oder um, indem wir bewusst entscheiden, neue Trampelpfade anzulegen, diese immer wieder zu gehen, zu asphaltieren und daraus eine dreispurige Autobahn zu erschaffen. In der Theorie ganz einfach. Was jedoch ist die Herausforderung in der Praxis? Sie können es sich

vielleicht schon denken: Die *Komfortzone*, unser alter *Stand-Kreis*. Unsere *Komfortzone* (*Stand-Kreis*) ist letztlich ein Konglomerat aus all den Autobahnen, die wir uns im Laufe unseres Lebens aufgebaut haben. Entscheiden wir uns jetzt bewusst, anstelle einer alten, lieb gewonnenen Autobahn einen neuen Trampelpfad zu beschreiten, ist dies anstrengend, unbequem und macht zunächst nicht wirklich Spaß. Ganz im Gegenteil. Wir haben das Gefühl, das passt nicht zu uns, es ist eher eine Sackgasse oder Einbahnstraße, ja vielleicht sogar ein unbefahrbarer Umweg. Kurz gesagt: Chaos entsteht.

In diesem Moment trifft der Satz „the way out is always the way through“ ins Schwarze. Wir müssen durch die turbulente Zeit des Chaos gehen, wenn wir eine neue Gewohnheit in unserem Leben programmieren wollen. Das ist exakt die Zeit des Nicht-Wollens oder wie oben beschrieben, die „Eingewöhnungsphase“. Das heißt, wenn es Ihr Ziel ist, eine neue Denk-, Fühl- oder Verhaltensweise in Ihr Leben einzuladen, machen Sie sich darauf gefasst, dass in der Zeit des Chaos die Regel aus dem vorangegangenen Kapitel greift:

Wissen und Können umsetzen ohne aktuelles Wollen. Das Wollen ist gekoppelt an das Erreichen der neuen Gewohnheit. Erst dann fühlt es sich gut an.

Je mehr die neuen Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen zur Gewohnheit werden, umso kleiner wird das erlebte Chaos und das daran gekoppelte Gefühl des Nicht-Wollens. Sie sehen also, das Gefühl des Nicht-Wollens ist Teil des Spiels. Die Belohnung ist das Gefühl des Wollens bei Zielerreichung. In Zeiten, in denen wir ausreichend Energie in unserem Energie-Kreis vorrätig haben, sollte es kein Problem sein, den Turbulenzen in der Phase des Chaos Herr zu werden. Was aber geschieht in Momenten, in denen der Stress scheinbar die Überhand gewinnt und wir gefühlt keine Energie mehr

vorrätig haben?

*Wiederholung ist die Grundlage jedweder
Einprägung.*

3

Der Über-
lebensmodus

„Die meisten leben in den Ruinen ihrer Gewohnheiten.“

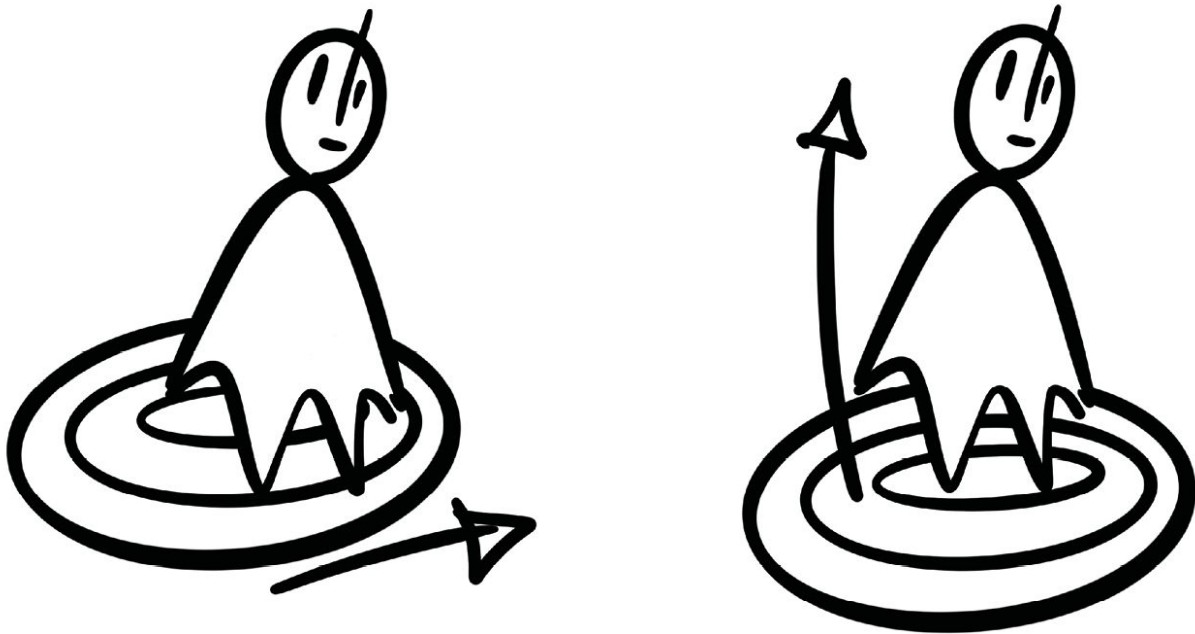
Jean Cocteau

Sie können sich Stress vorstellen wie ein Vergrößerungsglas für unser Denken, Fühlen und Handeln. In Zeiten, in denen Sie ausreichend Energie zur Verfügung haben, ist es Ihnen möglich, diese Energie bewusst zu nutzen, um Einfluss auf Ihr Denken, Fühlen und Handeln zu nehmen. Im Stress hingegen verfallen wir unbewusst in den Autopiloten. Und genau hierin liegt die große Gefahr für Ihre Neu- oder Umprogrammierung.



Stellen Sie sich Folgendes vor: Ihr Entschluss steht fest, Sie

möchten eine neue Gewohnheit programmieren. Sie kennen also Ihr Ziel. Sie kennen inzwischen auch Ihre alte Gewohnheit. Und Sie sind fest entschlossen, den Weg durch das Chaos in Richtung Ihrer neuen Gewohnheit zu gehen. Sie gehen den ersten Schritt und plötzlich ist alles anders. Wo gerade noch Ordnung und Struktur in Ihrem Alltag waren, herrscht jetzt das Chaos. Menschen, die zu Ihrem innersten Kreis zählen, wenden sich ab. Ihre Gefühlswelt ist angespannt und unangenehm statt leicht und befreiend. Kurzum, das war wohl ein Griff ins ...



Doch ist das wirklich so? Was ist denn passiert, als Sie den ersten Schritt unternommen haben? Richtig: Sie lassen mehr und mehr Ihre alte Gewohnheit hinter sich, Sie verlassen Ihre Komfortzone. Besser, Sie erweitern diese.

Um jedoch diesen Wachstumsprozess langfristig zu erzielen und die Erweiterung zu erreichen, ist es entscheidend, den Wachstums-Schmerz zu akzeptieren und durchzuhalten (siehe Kapitel „Wollen“). Es gilt also den Kreislauf Stress – Autopilot – Rückfall in alte Gewohnheiten bewusst zu unterbrechen. Sie erinnern sich:

Der erste Schritt, um diesen Kreislauf zu unterbrechen, ist Akzeptanz. Akzeptieren Sie, dass Sie trotz vorhandenem Wissen und Können aktuell nicht über das Wollen verfügen. Es fühlt sich zu diesem Zeitpunkt einfach seltsam, ungewohnt, unbequem oder falsch an. Ich höre Sie förmlich denken: „Und das soll ich akzeptieren?“ Wichtig: Wir dürfen akzeptieren nicht mit Gutheißen verwechseln. Akzeptieren ist gleichzusetzen mit Wahrnehmen und Erkennen, dass es so ist, wie es eben ist. Es ist so, wie es ist. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Haben Sie also akzeptiert, dass Sie aktuell nicht wollen, bewegen Sie sich bereits in Richtung Selbst-Verantwortung. Sie beginnen Gewichte auf die andere Seite Ihrer Waage zu legen. Die Grundlage für eine Zustandsänderung ist gelegt. Im zweiten Schritt treffen Sie nun eine bewusste Ent-Scheidung. Das Geheimnis erfolgreicher Menschen, die über eine nahezu unglaubliche Umsetzungs-Stärke verfügen, ist, dass Sie trotz fehlenden Wollens ihr Wissen und Können in die Tat umsetzen. Lassen Sie mich das wiederholen: Dieser Aspekt ist essenziell für Ihre Umsetzung! Erfolg entsteht dann, wenn Sie wissen, was zu tun ist, über das nötige Können verfügen und dann trotz eines vorhandenen Nicht-Wollens in die Umsetzung gehen.

Und was genau hat das nun mit Stress zu tun? Nun, in meiner Definition von Welt ist Stress ein Abweichen von Gewohnheiten im Denken, Fühlen und Handeln. Dieses Abweichen findet in unserer Wahrnehmung statt. Das heißt, bereits eine vorgestellte – gedankliche – Abweichung oder das in Betracht ziehen einer solchen, führt zu einer Stressreaktion. Ist diese ausgelöst, verändert sich der Zustand unseres gesamten Körpers. Durch die Ausschüttung von Adrenalin, Cortisol sowie weiteren Hormonen und Neurotransmittern wird unser Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Diese

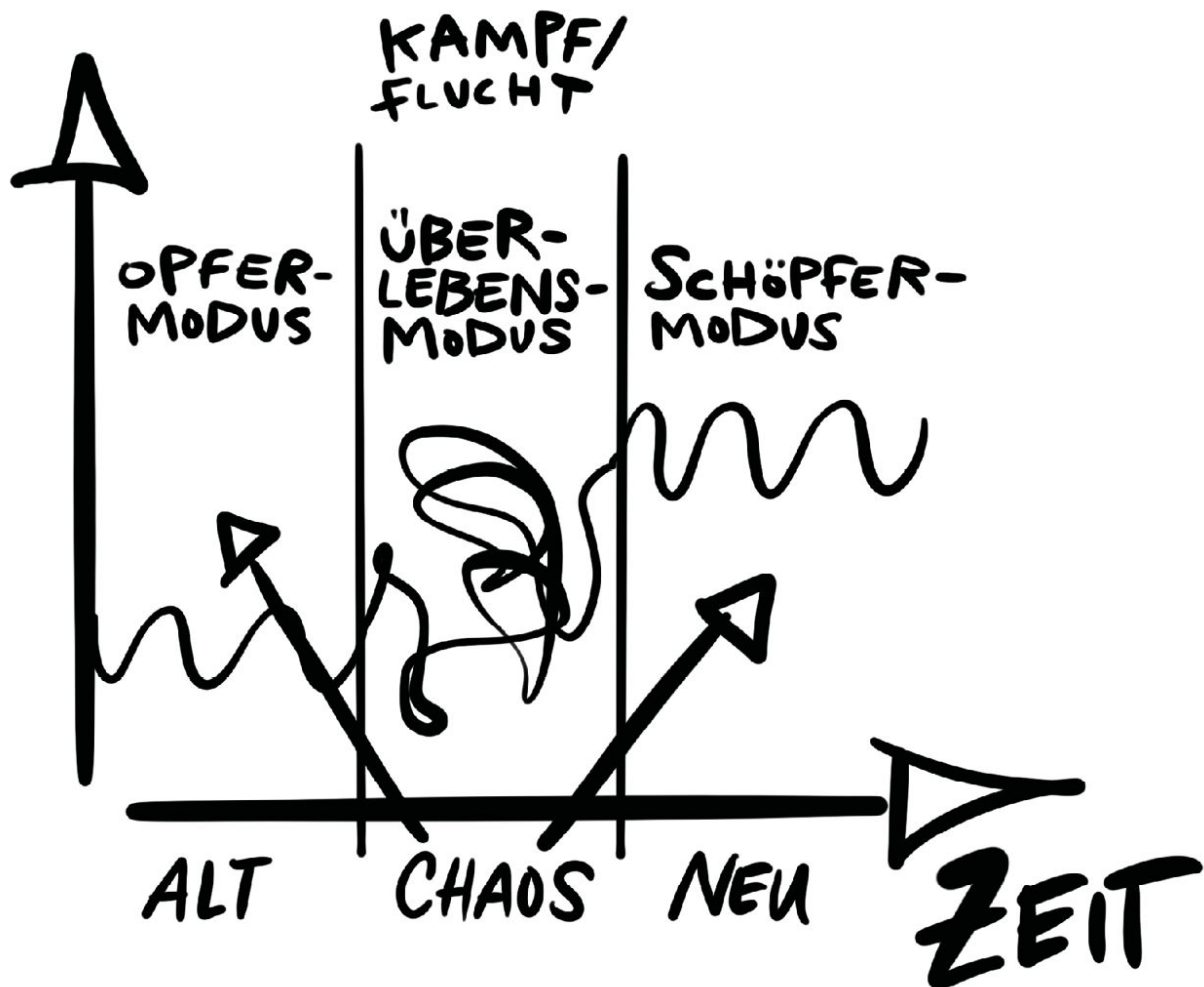
Alarmbereitschaft dient dem Überleben, die Stressreaktion ist an und für sich demnach funktional. Sie arbeitet für und nicht gegen uns. Für Jäger und Sammler in der Steinzeit war diese körperliche Aktivierung in Stresssituationen für einen Kampf oder eine Flucht existenziell.

Die Heraus-Forderung ist, dass wir bezüglich unserer körperlichen Reaktion nach wie vor Steinzeitmenschen sind. Es laufen noch immer dieselben körperlichen Prozesse wie damals ab. Die Situationen, in denen wir uns Tag für Tag befinden, unterscheiden sich hingegen dramatisch. Verbinden wir im Folgenden die Erkenntnis, dass a) unsere körperliche Stressreaktion unverändert und b) unser Umfeld und die Situationen im Vergleich zu damals grundverschieden sind mit c) dem Verlassen der alten Gewohnheiten, sprich mit dem Schritt aus der Komfortzone: Der erste Schritt – und Sie erinnern sich, selbst wenn dieser nur gedanklich stattfindet – entspricht der Konfrontation mit einer wilden Bestie. Und Zack ...! Willkommen im Überlebensmodus. Sie befinden sich nun mitten im Chaos. Die natürliche Reaktion ist Kampf, Flucht oder Schockstarre. Egal, wofür Sie sich entscheiden, es endet garantiert mit dem Rückfall in alte Gewohnheiten. Sie sind zurück in Ihrer ach so kuscheligen Komfortzone, die Ihnen Schutz, Orientierung und Sicherheit in der bedrohlichen Welt bietet. Wie kommen Sie nur immer wieder auf die Idee, den sicheren Hafen verlassen zu wollen? Denn eigentlich geht es Ihnen doch ganz gut. Schließlich muss man doch mit dem, was man hat, zufrieden sein. Es könnte ja schlechter sein ...



Und ehe Sie sich versehen, erleben Sie sich in Ihren alten Denk-, Fühl- und Handlungsgewohnheiten. Endlich ist Ihr Alltag wieder berechenbar, alles läuft wieder in altbekannten, geregelten Bahnen. Der Stress nimmt ab. Aber Vorsicht: Der Schein trügt. Zwar ist der kurzfristige Stress aufgrund der veränderten Denk-, Fühl- und Handlungsweisen verschwunden. Der Stress jedoch, der durch die alten Gewohnheiten tagtäglich von Ihnen erzeugt wird, der beginnt genau jetzt wieder anzuwachsen. Genau der Stress, weshalb Sie ja „eigentlich“ fest entschlossen sind, diese Gewohnheiten umzuprogrammieren. Sie erkennen das Dilemma? Mit Verlassen der Komfortzone wächst der Stress. Mit zunehmendem Stress wächst der Wunsch, zurück in die Komfortzone zu flüchten. Dort wieder angekommen wächst der alte Stress. Dieser wiederum führt dazu, die Komfortzone erneut zu verlassen. Ein klassischer Teufelskreis, den es zu verlassen gilt. Ich nenne das gerne den „Jo-Jo-Effekt der

Psyche“.



Die Frage lautet also, wie können Sie den Zustand der Alarmbereitschaft und die damit verbundene freigewordene Energie für Ihre Neu- oder Umprogrammierung nutzen? Wie gelingt es Ihnen, aus Kampf, Flucht oder Schockstarre Wachstum zu generieren?

*Wir können unsere Komfortzone nicht verlassen,
sondern nur erweitern.*

4

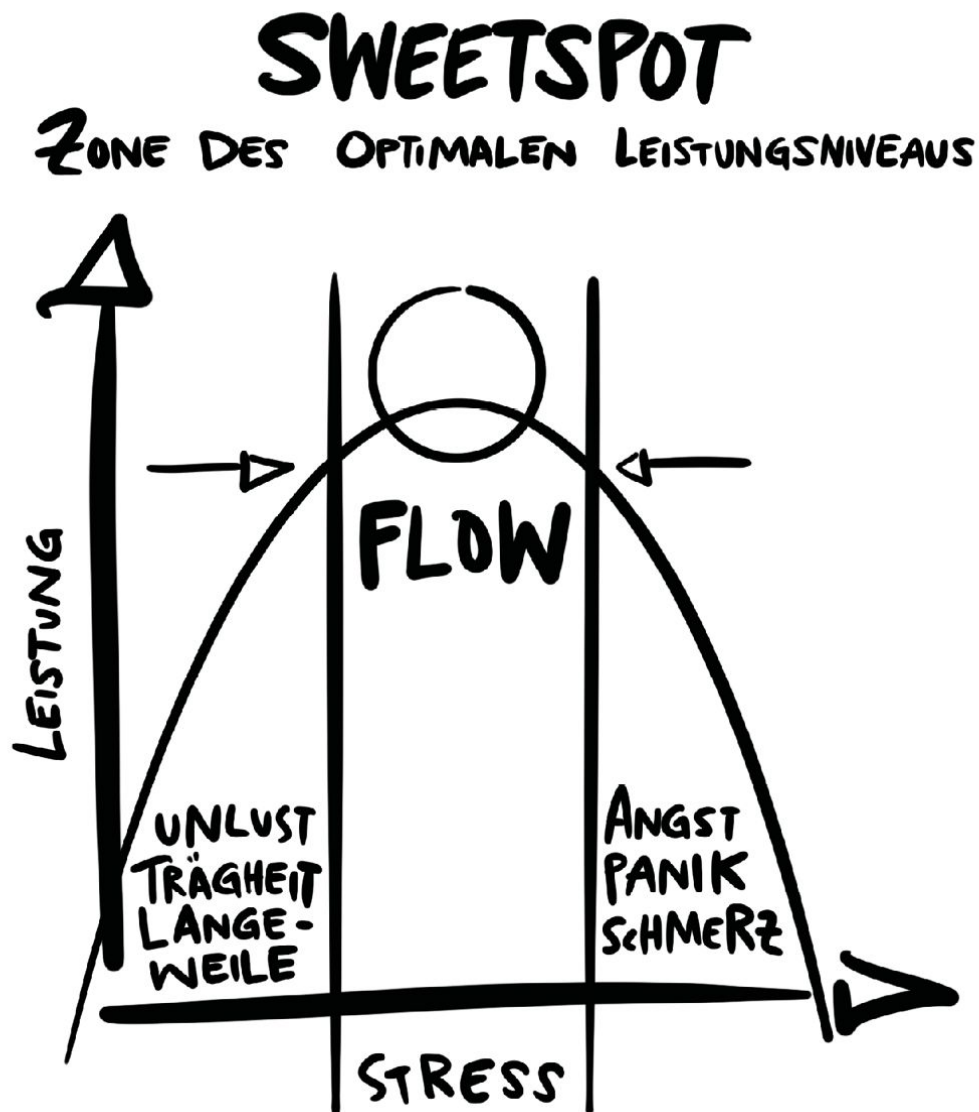
Stress und Leistung

„Persönlichkeiten werden nicht durch schöne Reden geformt, sondern durch Arbeit und eigene Leistung.“

Albert Einstein

Wir wissen, dass mit dem Eintritt in die Chaos-Zone unserem Organismus Energie zur Verfügung gestellt wird. Diese Energie zeigt sich in Gefühlen. Der Gefühlscocktail in der Chaos-Zone besteht aus folgenden Zutaten: Angst, Panik, Frust, Wut, Schmerz, Hilflosigkeit und Unsicherheit. Es sind jedoch nicht die Gefühle an sich, die uns in unsere alten Gewohnheiten zurückwerfen, sondern die Stärke der Ausprägung, also das Ausmaß, das das jeweilige Gefühl einnimmt. Hierbei ist die Einschätzung des Ausmaßes auf einer Skala von null bis zehn außerordentlich hilfreich. Null bedeutet in diesem Zusammenhang, dass das Gefühl überhaupt nicht vorhanden ist, wohingegen zehn für die größtmögliche Ausprägung des Gefühls steht. Ein wenig Lampenfieber vor einem Auftritt schadet nicht (2 – 3 auf der Skala). Steigert sich dies jedoch bis hin zu einer Panikattacke (9 – 10 auf der Skala), dann sieht die Welt schon anders aus. Sie kennen bestimmt den Zustand, von Gefühlen überwältigt zu sein. Der Moment, wenn das Gefühl Sie kontrolliert und nicht Sie das Gefühl kontrollieren. Man spricht auch gerne von „im Affekt handeln“. Das ist der Zeitpunkt, wenn unser Stresssystem die Oberhand gewinnt und übersteuert. Dieser Zusammenhang zeigt sich in unzähligen Studien, sprengt allerdings den Rahmen des Buches. Verstehen Sie mich bitte richtig, dieser Zustand „im Affekt“ oder „aus dem Gefühl heraus zu handeln“ kann, wie im Gesicht 06 beim Thema „Flow“ gesehen, sehr produktiv und schöpferisch sein. Das ist dann der Fall, wenn beispielsweise Gefühle wie Freude, Interesse, Stolz, Leichtigkeit, ... vorherrschend sind. Bei den oben

genannten Gefühlen (Angst, Panik, ...) bewirkt dieser jedoch genau das Gegenteil. Das heißt, neben dem Grad der Ausprägung der Gefühle (Skala von null bis zehn) spielt zudem die Art der Gefühle (als positiv/neutral/negativ bewertet) eine tragende Rolle. Ergeben Ausprägung und Art der Gefühle eine Symbiose, so sprechen wir vom sogenannten „Sweetspot“. Unter Symbiose ist an dieser Stelle eine hohe Ausprägung (7 oder mehr) eines als positiv bewerteten Gefühls zu verstehen. Tritt diese Kombination auf, so befinden wir uns im Bereich des optimalen Leistungsniveaus. Genau der Punkt, den Sie im Flow erleben. Es gilt also Folgendes zu erkennen:



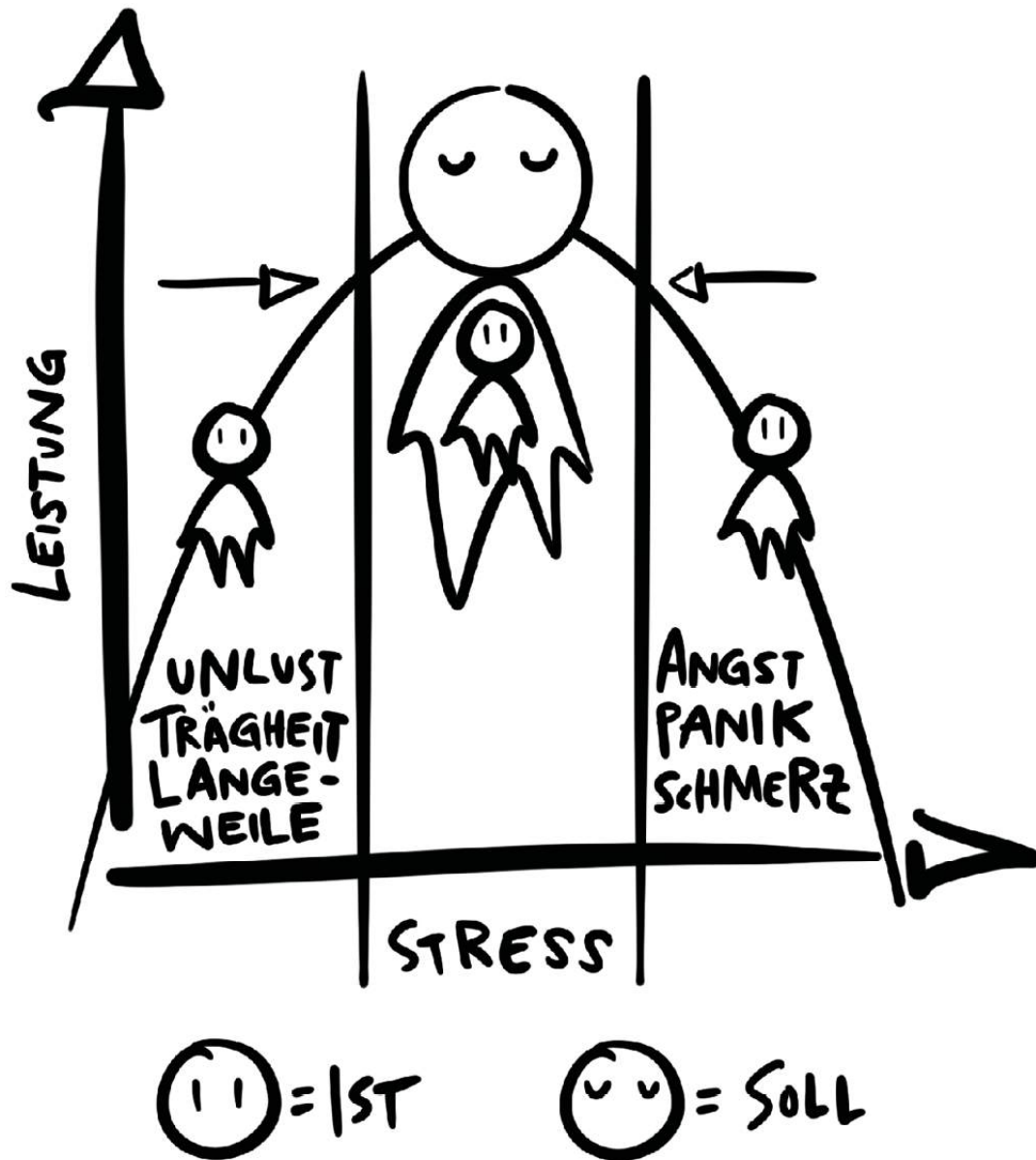
1. *Welche Gefühle habe ich gerade?* (Benennen Sie Ihr Gefühl. Wo im Körper spüren Sie dieses? Wie genau fühlt es sich an?)
2. *Wie stark ist deren Ausprägung?* (Auf einer Skala von 0 bis 10, wie stark ist Ihr Gefühl gerade?)
3. *Wo genau liegt mein Sweetspot?* (Welches Gefühl will ich verspüren? Und wie stark soll dessen Ausprägung sein?)

Mit den Antworten auf diese Fragen ist es Ihnen möglich, Ihr Stressniveau ins Verhältnis zu Ihrem „Sweetspot“ zu setzen. Sie machen eine Art „Gefühls-Inventur“. Sie ermitteln Ihren aktuellen „IST-Zustand“ und definieren gleichzeitig Ihren „SOLL-Zustand“. Ihr „SOLL-Zustand“ ist die Antwort auf die Frage drei von oben. Durch die Beantwortung der ersten beiden Fragen erhalten Sie Ihren „IST-Zustand“. Folgende drei Konstellationen sind denkbar:

- A) IST- und SOLL-Zustand sind kongruent, sprich, deckungsgleich:
Herzlichen Glückwunsch! Sie erleben das Gefühl von Flow. Sie befinden sich aktuell an Ihrem „Sweetspot“, Ihrem persönlichen Bereich des optimalen Leistungsniveaus.
- B) Ihr IST-Zustand liegt rechts Ihres SOLL-Zustands: Sie erleben das Gefühl der Überforderung. Das liegt entweder an einem erlebten Gefühl, das Sie als negativ bewerten und/oder an einer Ausprägung Ihres Gefühls, die nicht Ihrem „Sweetspot“ entspricht.
- C) Ihr IST-Zustand liegt links Ihres SOLL-Zustands: Sie erleben das Gefühl der Unterforderung. Die häufigste Ursache hierfür ist eine zu geringe Ausprägung eines für Sie als positiv bewerteten Gefühls. Zwar geht Ihr IST-Zustand in die richtige Richtung, ein wirkliches Hochgefühl stellt sich hierbei jedoch noch nicht ein.

SWEETSPOT

ZONE DES OPTIMALEN LEISTUNGSNIVEAUS



Haben Sie Ihre aktuelle Position gefunden, so erkennen Sie, welche Schritte notwendig sind, um Ihr optimales Leistungsniveau zu erreichen. Welche Schritte dürfen Sie gehen, um sich Ihrem „Sweetspot“ anzunähern? Denn sowohl eine Abweichung vom

„Sweetspot“ nach links (zu niedriges Stressniveau) als auch nach rechts (zu hohes Stressniveau) wirkt sich leistungsmindernd aus. Was aber heißt das für das Neu- und Umprogrammieren?

Wie Sie bereits wissen, ist das Neu- oder Umprogrammieren nichts anderes als das Erlernen neuer Gewohnheiten. Beim Erlernen neuer Gewohnheiten, also mit dem Eintritt in die Chaos-Zone, entsteht zumeist eine Abweichung vom Sweetspot nach rechts. Sie erinnern sich: Dies bringt vermehrt Gefühle von Unsicherheit, Zweifel, Angst und ähnliche mit sich. Also genau die Gefühle, die wir intuitiv als negativ bewerten. Und meist ist die Ausprägung dieser zudem in einem Bereich oberhalb von sieben auf unserer Skala. Sie sehen: Unser Stressniveau ist deutlich zu hoch. Wir fallen in den Überlebensmodus (Kampf, Flucht, Schockstarre). Die freigesetzte Energie wirkt also unkanalisiert und leistungsmindernd, im schlimmsten Falle sogar gegen uns. Wir bewegen uns in eine Richtung, die nicht die unsere ist, treffen Entscheidungen, die nicht die unseren sind und leben ein Leben, das nicht das unsere ist. Sie können sich das vorstellen wie bei einem Lichtstrahl. Ist der Lichtkegel relativ weit, so streut das Licht und es entsteht ein diffuses Bild. Alles wird ein bisschen angestrahlt, nichts steht jedoch so wirklich im Fokus. Bündeln wir hingegen das Licht, ist die Energie kanalisiert und wir können mit diesem fokussierten Licht sogar schneiden (Laser). Ziel ist es, im Prozess der Neu- oder Umprogrammierung die Energie zu kanalisieren. Wir streben den Sweetspot, den Bereich des optimalen Leistungsniveaus, an. Wir wollen unsere Energie bündeln, um unser Leben in die Richtung zu bewegen, die wir uns vorstellen. Das gelingt, indem wir unseren Fokus auf die positiven Gefühle ausrichten, die wir erleben, sobald wir das Leben leben, das wir uns wünschen. An der Stelle stellt sich die Frage nach dem „Wie“. Wie genau schaffen wir es, unsere Energie im Prozess des Neu- und Umprogrammierens zu fokussieren, zu kanalisieren und im Sweetspot zu agieren? Wie genau schaffen wir es, unseren Fokus auf unser „Ideal-Leben“ auszurichten?

Unser individueller Sweetspot ist die Zone des optimalen Leistungsniveaus.

5

Folms

„Was wäre das Leben, hätten wir nicht den Mut, etwas zu riskieren.“

Vincent van Gogh

Seit dem Gesicht 03 „Selbst-Verpflichtung“ wissen wir, was es bedeutet, eine Ent-Scheidung zu treffen. Wir müssen den Preis für unser Ziel zahlen, wenn wir dieses erreichen wollen. Haben wir nun das Ziel vor Augen, eine neue Gewohnheit zu programmieren, so sollten wir uns auch hier die Frage nach dem Preis stellen. Fragen Sie also:

Was ist der Preis, den ich zahlen muss, um meine neue Gewohnheit zu programmieren?

Und fragen Sie gerne weiter (um den Preis zu spezifizieren):

Was ist mir durch die neue Gewohnheit möglich?

Was ist mir durch die neue Gewohnheit nicht mehr möglich?

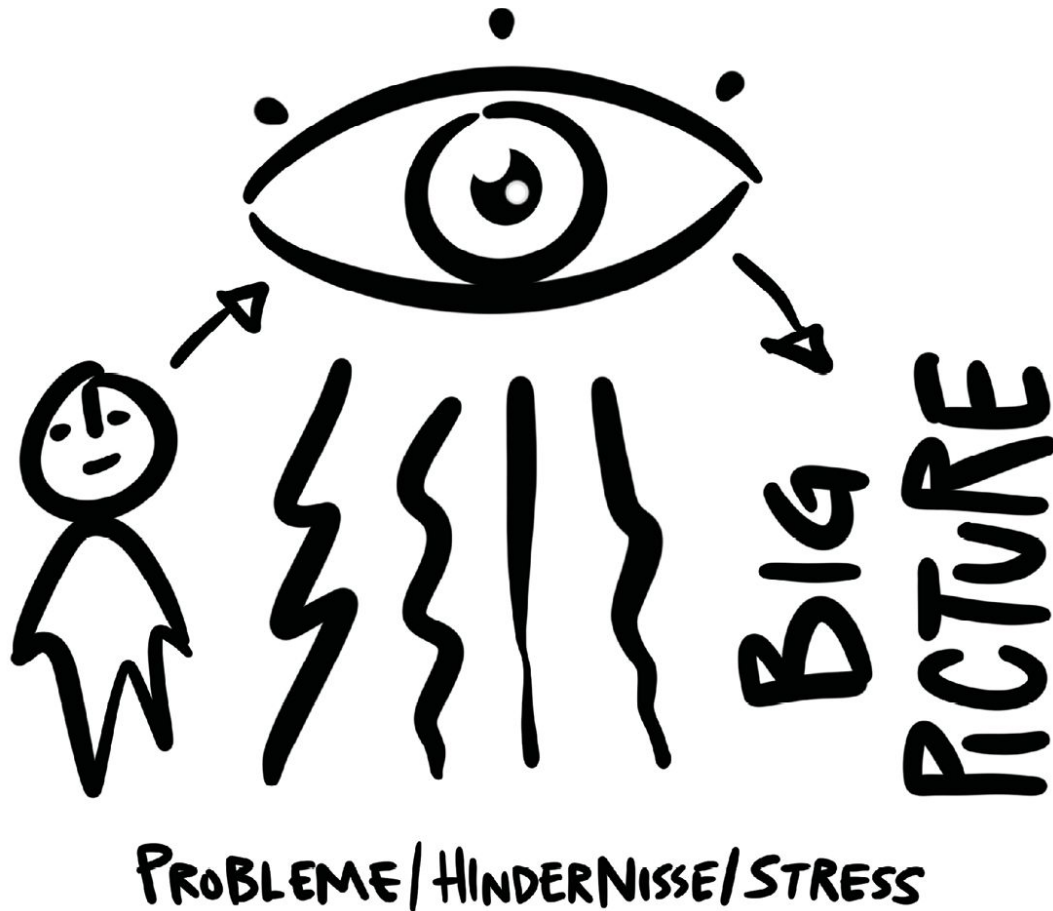
Na, kennen Sie bereits die Antwort auf die erste Frage? Richtig. Der Preis ist die Zwischen-Zeit, zwischen alter und neuer Gewohnheit, die Sie im Chaos und dem damit verbundenen Stress leben. Es ist die Zeit der Umsetzung Ihres Wissens und Könnens trotz Nicht-Wollens. Und wie Sie bereits wissen, ist diese Zeit prädestiniert dafür, dass Sie Ihren Fokus auf Ihr eigentliches Ziel verlieren, nur um schnell dem Stress zu entkommen. Die Flucht vor dem Preis beginnt.

Wir suchen Abkürzungen, finden Rechtfertigungen und geraten ins Wanken. Letztendlich sind wir nicht bereit, den Preis in dem Moment zu zahlen, was an verschiedenen Gründen liegen kann. Entweder Sie sind in der Entscheidungsphase zu schnell über das Thema „Preis“ hinweggegangen und dieser überrascht Sie in der aktuellen Situation, weil er Ihnen im Vorfeld nicht vollumfänglich bewusst war. Oder aber Sie überpacen – Sie wollen zu viel zu schnell erreichen. Das bedeutet, Sie bewegen sich viel zu weit nach rechts über den Sweetspot hinaus. Der zu zahlende Preis ist aufgrund Ihrer Ungeduld dementsprechend deutlich größer als erwartet, sodass der Rückfall in alte Gewohnheiten, in Ihre Komfortzone, vorprogrammiert ist. Sollte es Ihnen so ergehen, analysieren Sie genau, woran es liegt. Gehen Sie hierzu die einzelnen Punkte des Zirkels erneut bewusst durch. So wird Ihnen schnell bewusst, wo sie nachjustieren dürfen.

Zudem können wir uns mit diesem Wissen die Frage stellen, wie es möglich ist, den Fokus trotz des aufkommenden Stresses aufrechtzuerhalten. An dieser Stelle kommt erneut die Haltung beziehungsweise das *Haltungs-Ziel* ins Spiel.

Wie Sie bereits aus dem Kapitel „Ziele“ wissen, sind wir gewohnt, in *Verhaltens- oder Ergebniszielen* zu denken. Dieses Denken entspricht das Fokussieren einer kurz- bis mittelfristigen Folge. Kommt es nun zu Hindernissen, Problemen oder Stress im Allgemeinen, geraten wir in eine Art Orientierungslosigkeit. Wir fokussieren nur noch das Problem, das zwischen uns und unserem *Verhaltens- oder Ergebnisziel* steht. Wir hängen im Detail und verlieren den Überblick. Ist uns in diesen Momenten unser *Haltungsziel* (der Titel des Spiels) klar, so gelingt es, den Fokus auf die langfristig zu erzielende Folge zu richten. Wir wissen, wofür wir das Spiel des Lebens spielen, wir kommen zurück in den Überblick. Dieser ermöglicht uns das große Ganze – unser BigPicture – in Relation zu der momentanen Situation zu setzen. Nach dem Motto: Man isst nie so heiß, wie man kocht. Dieser relativierende Moment schafft radikale Klarheit. Wir wissen wieder, was genau uns

veranlasst, unsere Ziele erreichen zu wollen. Und wie genau gelingt das? Wie finde ich mein BigPicture? Das lesen Sie in Gesicht 07 „Selbst-Wert“.



Das Haltungsziel bringt uns in den Überblick und ermöglicht uns fokussiert zu bleiben.

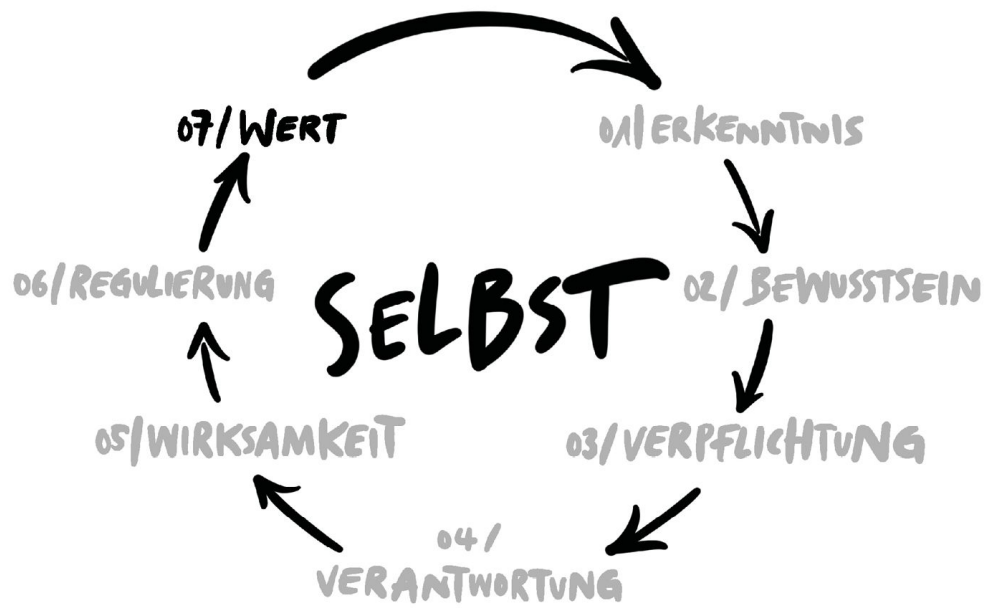
6

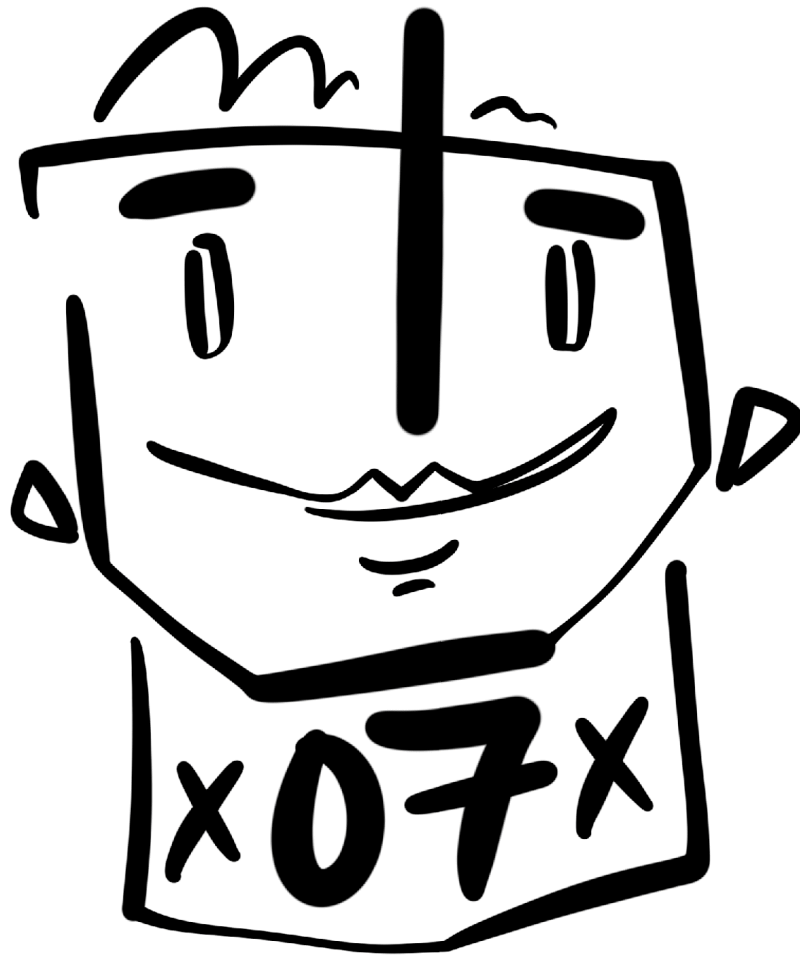
*Zusammen-
fassung*

„Jedes menschliche Wesen hat eine kompliziertere Struktur, als die Gesellschaft, der es angehört.“

Alfred North Whitehead

Selbst-Regulierung. All unsere Erfolge, also das, was aus unserem Denken, Fühlen und Handeln erfolgt, ist das Resultat von Gewohnheiten. Hier spreche ich vom Kontinuitätsprinzip der Psyche. Gewohnheiten, die wir seit Wochen, Monaten, Jahren, ja vielleicht Jahrzehnten praktizieren, fühlen sich zunächst angenehm an. Unser Wollen strebt in erster Instanz in Richtung unserer alten Gewohnheiten. Dies gilt gleichermaßen für unser Denken, Fühlen und Handeln. Beginnen wir uns nun außerhalb unserer gewohnten Bahnen zu bewegen, fühlt sich dies zunächst „seltsam“ oder sogar „falsch“ an. Eine Neu- oder Umprogrammierung kann dementsprechend nur funktionieren, wenn wir uns von den „Quick Wins“ verabschieden und unser Leben als „Long Distance Run“ betrachten. Wir dürfen das kurzfristige Gefühl von „Nicht-Wollen“ annehmen, um mittel- und langfristig das Leben zu leben, für das wir bestimmt sind. Noch mal: Machen Sie sich bewusst, dass der Preis für ein selbstverantwortliches Leben die Akzeptanz des kurzfristigen Schmerzes („Nicht-Wollen“) ist. Genau in diesem Moment gelingt Selbst-Regulierung. Wir befinden uns dann in der Schnittmenge aus Wissen, Können und langfristigem Wollen.





Selbstwert

1

*Wie im Innen,
so im Aussen!*

„Der Weise fragt nicht, ob man ihn auch ehrt. Nur er allein bestimmt sich seinen Wert.“

Johann Gottfried Seume

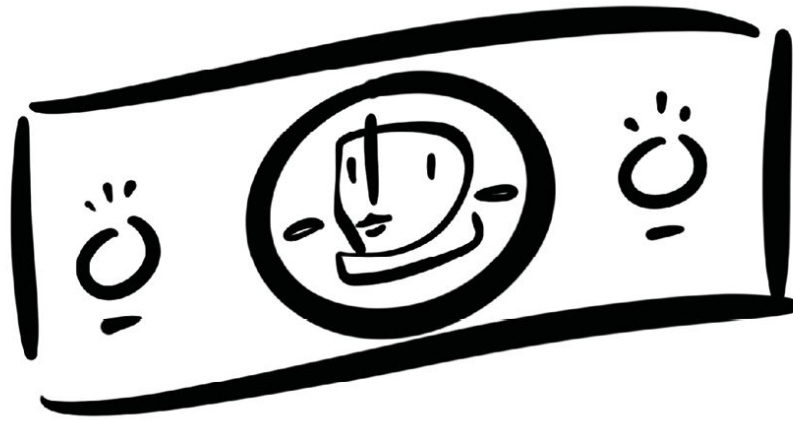
Wie im Innen, so im Außen“ – der rote Faden des Buches. Sie sind sich bereits dessen Bedeutung bewusst. Im Gesicht Selbst-Wert bringen wir nun alle Mosaiksteinchen zusammen und vollenden das Gesamtbild. Machen wir zunächst eine kleine Übung: Nehmen Sie sich jetzt einen Geldschein zur Hand und fragen Sie sich, was dieser wert ist. Die Antwort lautet vielleicht fünf, zehn oder zwanzig Euro, je nachdem, was auf dem Geldschein aufgedruckt ist. So weit, so gut.

Jetzt falten Sie den Geldschein so klein wie nur möglich zusammen. Und wieder fragen Sie sich, was der Wert des Scheines nun ist. Na? Richtig: Der Wert ist nach wie vor derselbe.

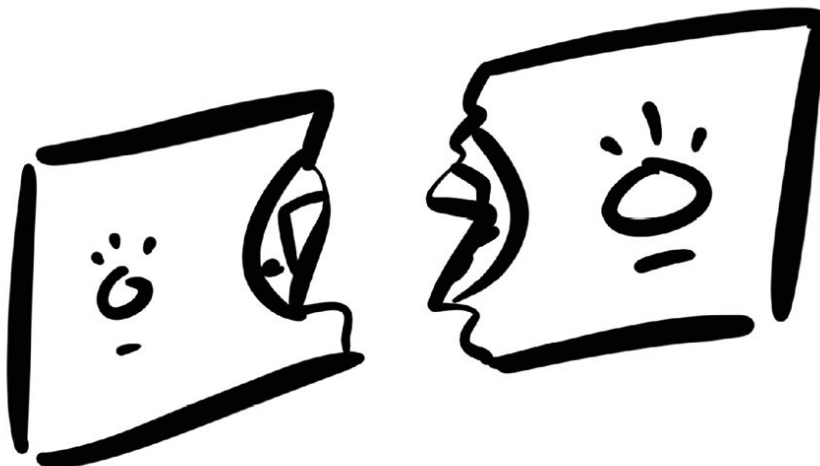
Im nächsten Schritt dürfen Sie gerne etwas rabiater werden. Nehmen Sie den Geldschein und zerknüllen Sie ihn und dann trampeln Sie mit voller Inbrunst auf diesem herum. Und wieder die Frage, was der Geldschein denn nun wert ist. Selbstverständlich bleibt der Wert des Scheines erhalten, selbst wenn Sie diesen in zwei Hälften zerreißen würden.

Ist das nicht interessant? Bei einem bedruckten Stück Papier ist es ein Leichtes, den Wert zu erkennen und diesen, egal, in welcher Verfassung der Schein ist, wertzuschätzen.

Was aber passiert, wenn Sie in Ihrem Alltag „zusammengefaltet“ werden, man auf Ihnen „herumtrampelt“ und Sie das Gefühl haben „das Leben zerreißt Sie“? Erkennen Sie in solchen Momenten noch immer Ihren unveränderlichen Wert?



=



WERT

Wenn dem nicht so sein sollte, dann folgen Sie vielleicht folgendem Modell der Welt:

Mein Wert ist abhängig von ...

- *meiner Ausbildung,*
- *meinen Abschlüssen,*

- meiner Familie,
- meinen Freunden,
- meinem Beruf,
- meinen Finanzen,
- etc.

Leben wir in einer Welt, in der unser Selbst-Wert von all diesen Dingen abhängt, liegt unser Lebens-Fokus im Außen. Wir leben also unser Leben nach den Erwartungen anderer. Und nur, wenn wir diesen Erwartungen gerecht werden, haben wir eine Chance auf ein Wert-volles Leben. Ein Leben voller Werten. Stellen Sie sich an dieser Stelle folgende Frage:

Wenn Sie ein Leben nach den Erwartungen anderer leben, es Ihnen gelingt diese zu erfüllen, wessen Leben leben Sie dann? Ihres oder das der anderen?

Allzu oft verwechseln wir unseren unveränderlichen, im Innen liegenden Selbst-Wert mit dem von außen kommenden „Anderen-Wert“. Natürlich darf der Wert, den uns andere Menschen geben, eine Rolle in unserem Leben spielen. Wir sollten uns jedoch zweierlei Aspekten stets bewusst sein: Einerseits ist dieser Wert immer, wirklich immer, – wie es der Name vermuten lässt – abhängig von anderen. Dementsprechend haben wir keine hundertprozentige Kontrolle darüber, ob wir diesen erhalten oder nicht. Wir sind letztendlich abhängig von der Gunst anderer. Andererseits ist die gelungene Integration unseres Selbst-Werts in unser Leben die Grundlage, um den „Anderen-Wert“ a) annehmen zu können und uns b) in keine bedrohliche Abhängigkeit zu anderen zu begeben. Was von außen auf uns trifft, kann seine Wirkung nur in uns entfalten, wenn es uns be-trifft. Ein Wert, der von außen an uns herangetragen wird, kann von uns ausschließlich dann langfristig angenommen werden,

wenn wir uns diesen bereits selbst zuerkennen. Das bedeutet, nur wenn Sie sich selbst Ihren Wert zugestehen, diesen erkennen und sich und Ihr Leben wertschätzen, ist es Ihnen möglich, die Wertschätzung von außen anzunehmen und in Ihr Wesen zu integrieren. Wie aber gelingt es uns, uns selbst einen Wert oder besser mehrere Werte zu geben?

*Wir dürfen erkennen, dass unser Selbstwert bereits
in uns vorhanden ist.*

2

Wert

„Das Durchschnittliche gibt der Welt ihren Bestand, das Außergewöhnliche ihren Wert.“

Oscar Wilde

Freiheit, Wachstum, Liebe, Familie, Gesundheit, Wohlstand, Macht, Zufriedenheit, Kontrolle, Sicherheit ...

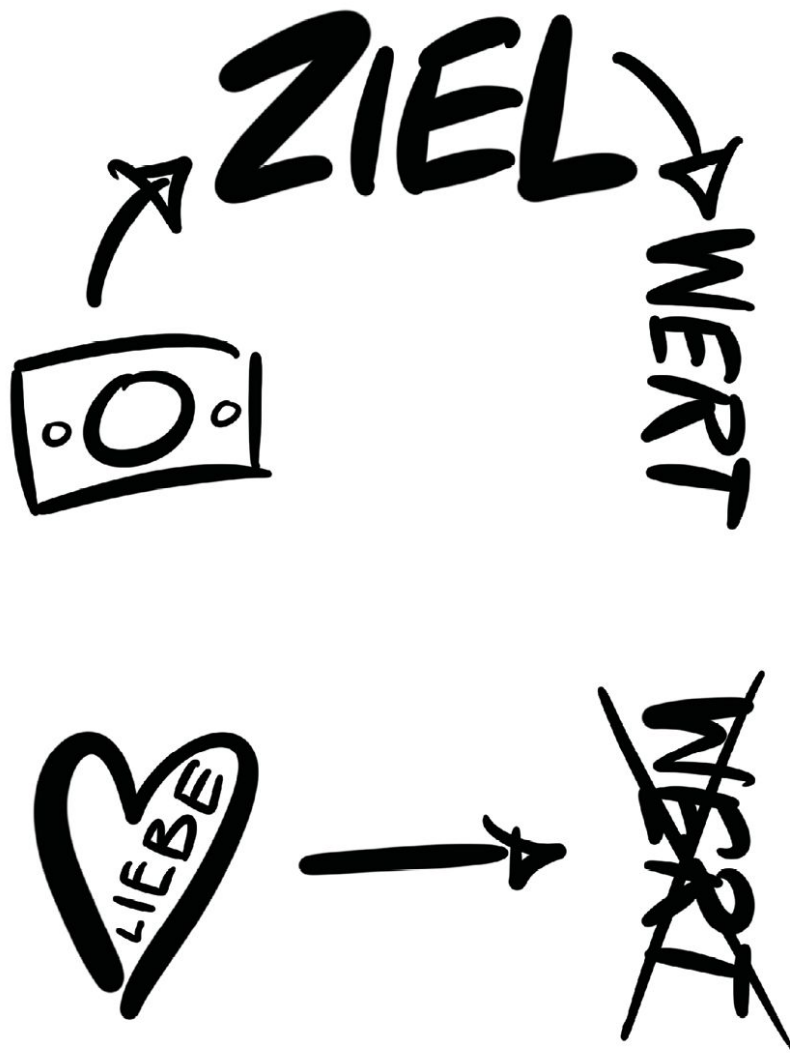
Ein buntes Werte-Potpourri. Vielleicht sind Sie an dem ein oder anderen Wert hängen geblieben, da dieser Sie angesprochen hat. Dieses „Ansprechen“ kann sowohl zustimmend als auch ablehnend geschehen. Aber eines nach dem anderen. Was ist denn eigentlich ein Wert?

Zunächst einmal ist ein Wert ein von Menschen erschaffenes Konstrukt, ein Etikett. Sie erinnern sich an den Geldschein. Geld im Allgemeinen ist ein von Menschen ins Leben gerufene Konstrukt. Das Konstrukt an sich, sprich der Schein, besitzt seinen Wert jedoch erst durch die daran gekoppelte Qualität. Das heißt, das Wissen um die Möglichkeit, Geld gezielt einzusetzen, um das Leben proaktiv zu gestalten, die eigenen Bedürfnisse zu stillen und die eigenen Wünsche zu realisieren. Was Geld im Speziellen für Sie bedeutet, ist abhängig von Ihrer ganz persönlichen Welt. In erster Linie von Ihren Erinnerungen und Erfahrungen, die Sie mit Geld verbinden. Sie sehen, ein Wert sollte Ihnen nicht vorgegeben, sondern ausschließlich von Ihnen definiert werden. Lassen Sie mich diesen Satz wiederholen, da dessen Bedeutung so essenziell ist:

Definieren Sie IHRE Werte SELBST!

So, wie Geld für jeden Einzelnen etwas anderes bedeuten, so bedeutet Freiheit, Liebe, Sicherheit usw. für jeden etwas anderes. Je

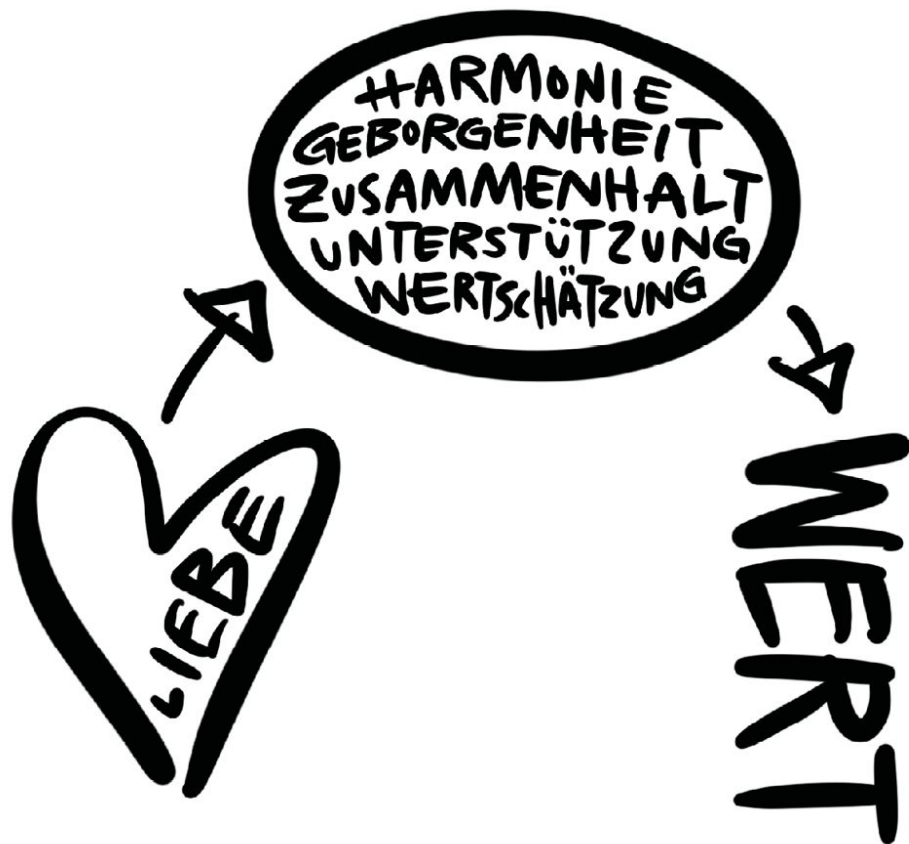
nachdem, welche Erinnerungen und Erfahrungen an den Wert gekoppelt sind.



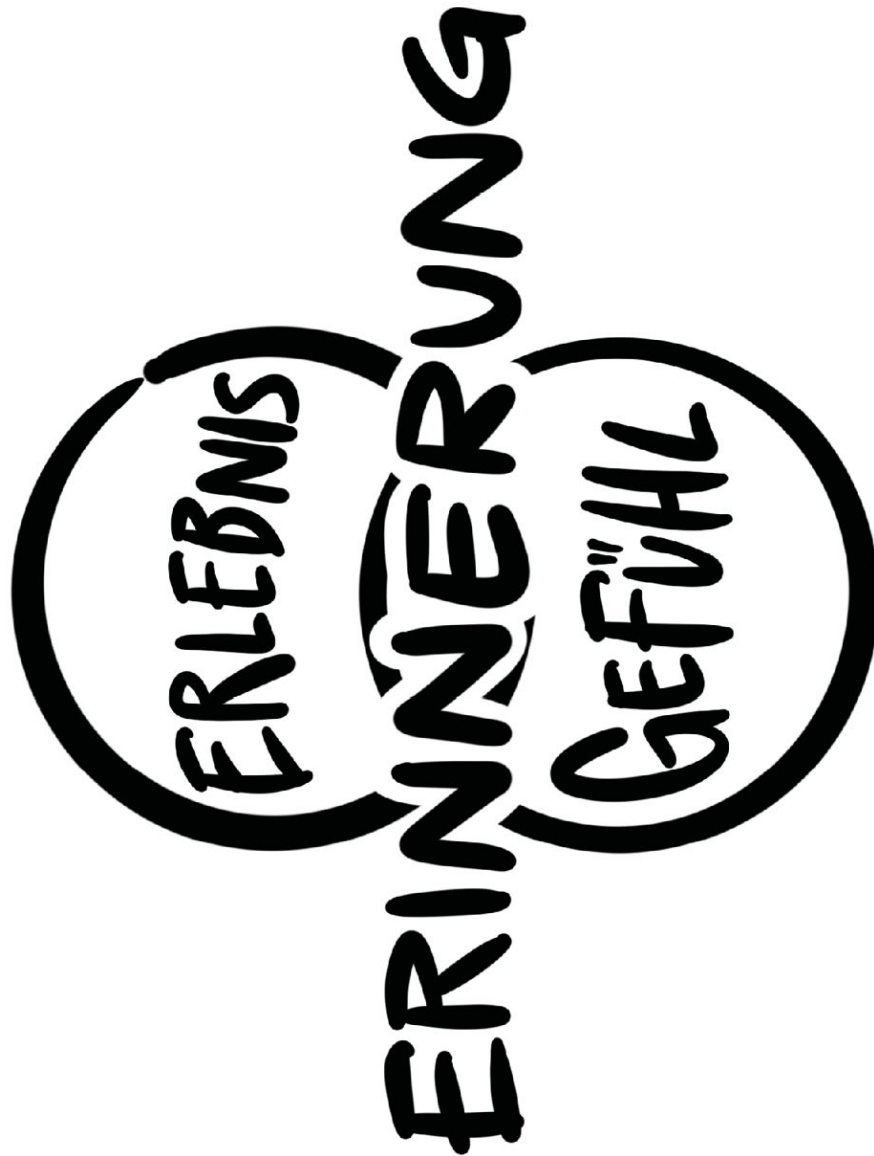
Unsere Erinnerungen und Erfahrungen entscheiden also über die Relevanz der Werte in unserem Leben. Was genau ist mit Erinnerung gemeint?

Einfach ausgedrückt ist eine Erinnerung ein Erlebnis, das wir bewusst oder unbewusst mit einem Gefühl koppeln. Stellen Sie sich einmal Folgendes vor: Sie entschließen sich mit einem lieben Menschen am Samstagabend das Restaurant zu besuchen, in das Sie schon so lange gehen wollen, da all Ihre Freunde Ihnen davon

vorschwärmen. Sie kommen dort an und erfahren am Empfang, dass Ihre Reservierung vergessen wurde. Gut, Fehler passieren, denken Sie bei sich und nehmen an der Bar Platz, bis der nächste Tisch frei wird. Während Sie also warten wollen Sie den ersten Drink genießen. Leider kippt der Kellner Ihnen diesen komplett über Ihr Outfit. Na ja, so schnell wirft Sie nichts aus der Bahn, kann ja mal passieren. Endlich, Ihr Tisch ist frei. Jetzt kann der gemütliche Teil des Abends beginnen. Ihr Hunger ist inzwischen auf ein beträchtliches Maß angestiegen. Ihre Wahl haben Sie getroffen, nur leider fühlt sich scheinbar keiner der Kellner für Sie zuständig. Endlich wird Ihre Bestellung aufgenommen. Die Vorfreude auf Ihr Gericht wächst sekundlich. Und dann ist es so weit, Ihr Essen kommt. Na ja, fast ... Ihre Bestellung wird mit der am Nachbartisch verwechselt. Während alle anderen Essen, heißt es für Sie auch weiterhin, geduldig sein und warten.



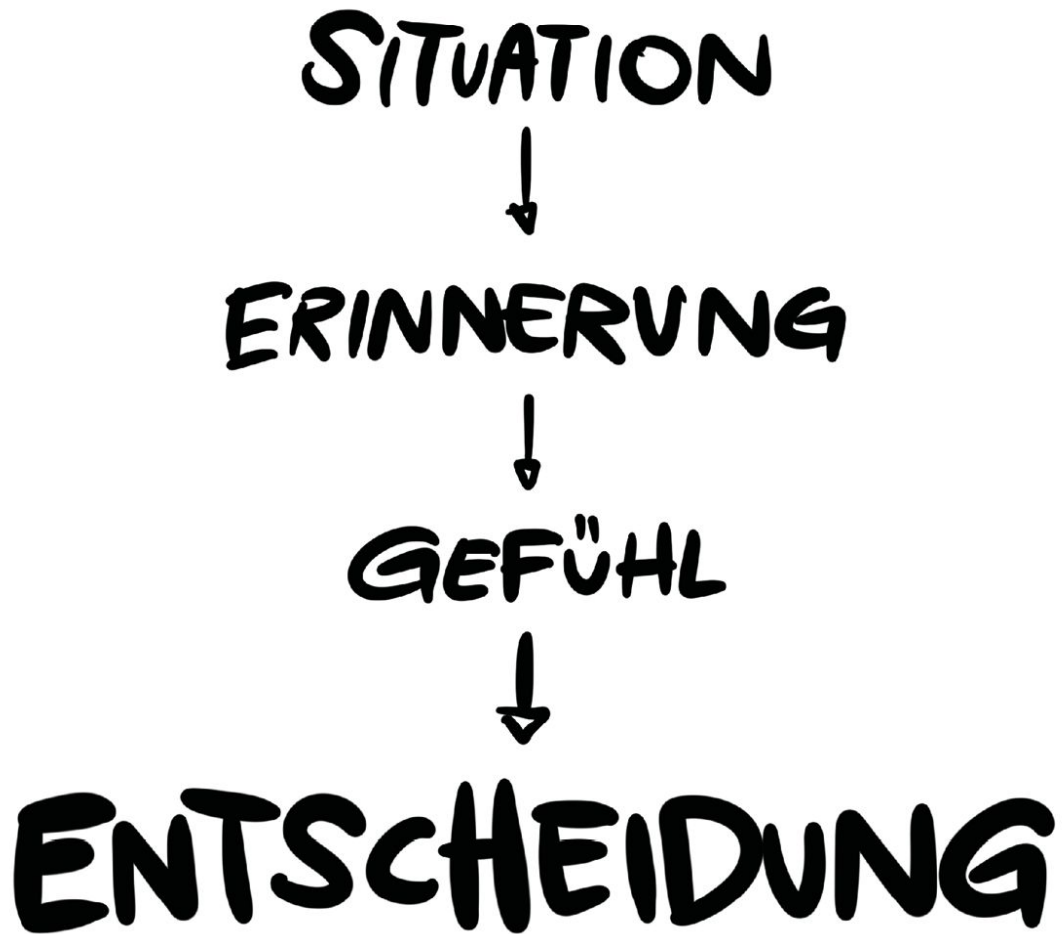
Na, welche Gefühle kommen bei Ihnen auf, wenn Sie sich dieses Szenario vorstellen? Hätten Sie dies wirklich erlebt, dann wären diese Gefühle jetzt mit diesem Erlebnis und somit an dieses Restaurant gekoppelt. Aufgrund der Erinnerung daran, beWerten Sie das Restaurant. Diese BeWertung fließt in all Ihre künftigen Entscheidungsprozesse, die mit „Essen gehen“, Restaurants, etc. zu tun haben, mit ein. Das heißt, alle Inhalte Ihres Wissensnetzes (Gesicht 01 Selbsterkenntnis), die in irgendeiner Form in diese Kategorie fallen, werden von nun an bewusst, überwiegend jedoch unbewusst, von diesen gespeicherten Gefühlen beeinflusst. Jede Entscheidung hängt von diesem Prozess ab.



Wenden wir uns jetzt noch einmal der Frage aus dem vorherigen Kapitel zu:

*Wie aber gelingt es uns, uns selbst einen Wert oder
besser mehrere Werte zu geben?*

Was ist, mit all den gewonnenen Erkenntnissen, Ihre Antwort?



In meiner Welt ist dies relativ einfach:

Wir erschaffen unsere Werte durch Erlebnisse und die daran gekoppelten Gefühle, die wir bewusst oder unbewusst in unserem Leben gestalten, sprich durch Erinnerungen.

Bedeutet das, wir sind abhängig von unserer Vergangenheit und den in der Vergangenheit erlebten Ereignissen? Und weiter, dass unsere Werte dementsprechend fixiert sind?

*Das an den Wert gekoppelte Gefühl macht den
Wert für Sie so wertvoll.*

3

Weg von
-hin zu

„Wer etwas wert ist, den machen Erfahrungen und Unglück besser.“

Johann Heinrich Pestalozzi

Die Antwort auf die Frage bezüglich der Abhängigkeit von unserer Vergangenheit lautet eindeutig „Jein“. Unsere Vergangenheit prägt uns in unseren Werten. Sie können sich das wie ein weißes Blatt Papier vorstellen, das Sie zusammenknüllen und dann wieder auffalten. Was Sie dann sehen, ist eine ganz spezielle und einzigartige Prägung, die nur dieses Blatt Papier hat. In etwa so prägt unsere Vergangenheit unsere Werte. Aus dieser Perspektive können wir die Frage, ob unsere Werte von unserer Vergangenheit abhängen, mit „Ja“ beantworten. Da Sie inzwischen wissen, dass wir lernende Wesen sind und uns dementsprechend neu und umprogrammieren können, ist Ihnen klar, dass unser Blatt Papier veränderbar ist. Wir können bewusst die Spuren und somit die Werte der Vergangenheit verändern. Verstehen Sie mich bitte richtig: Selbstverständlich können wir Ereignisse aus unserer Vergangenheit nicht ungeschehen machen oder diese an sich verändern. Jedoch sind die damit verknüpften Gefühle und Werte veränderbar. Aus dieser Perspektive lautet die Antwort auf die Frage, ob unsere Werte von unserer Vergangenheit abhängen, „Nein“. Wer entscheidet darüber, wie das in unserem Leben ist? Jeder Einzelne für sich. Sie erinnern sich sicherlich an die beiden großen Fragen aus dem Kapitel „Existieren oder leben – das ist hier die Frage“:

Wer ist verantwortlich für Ihr Leben?

Und wer ist verantwortlich für Ihre Gefühle?

Lautet Ihre Antwort „meine Vergangenheit“, dann nehmen Sie Ihre Werte als fixiert und gegeben hin. Sie erleben dementsprechend in Ihrer Zukunft mehr von dem, was Sie bereits in Ihrer Vergangenheit erlebt haben. Ein Leben im Autopiloten. Sie geben Ihre Verantwortung bewusst oder unbewusst ab, Sie existieren im Opfer-Modus. Lautet Ihre Antwort hingegen „Ich“ – herzlich willkommen im Schöpfer-Modus! Sie sind Gestalter Ihrer Realität. Sie setzen sich proaktiv mit Ihren Werten auseinander und verändern diese so, dass Sie das Leben erschaffen, das Sie verdienen.

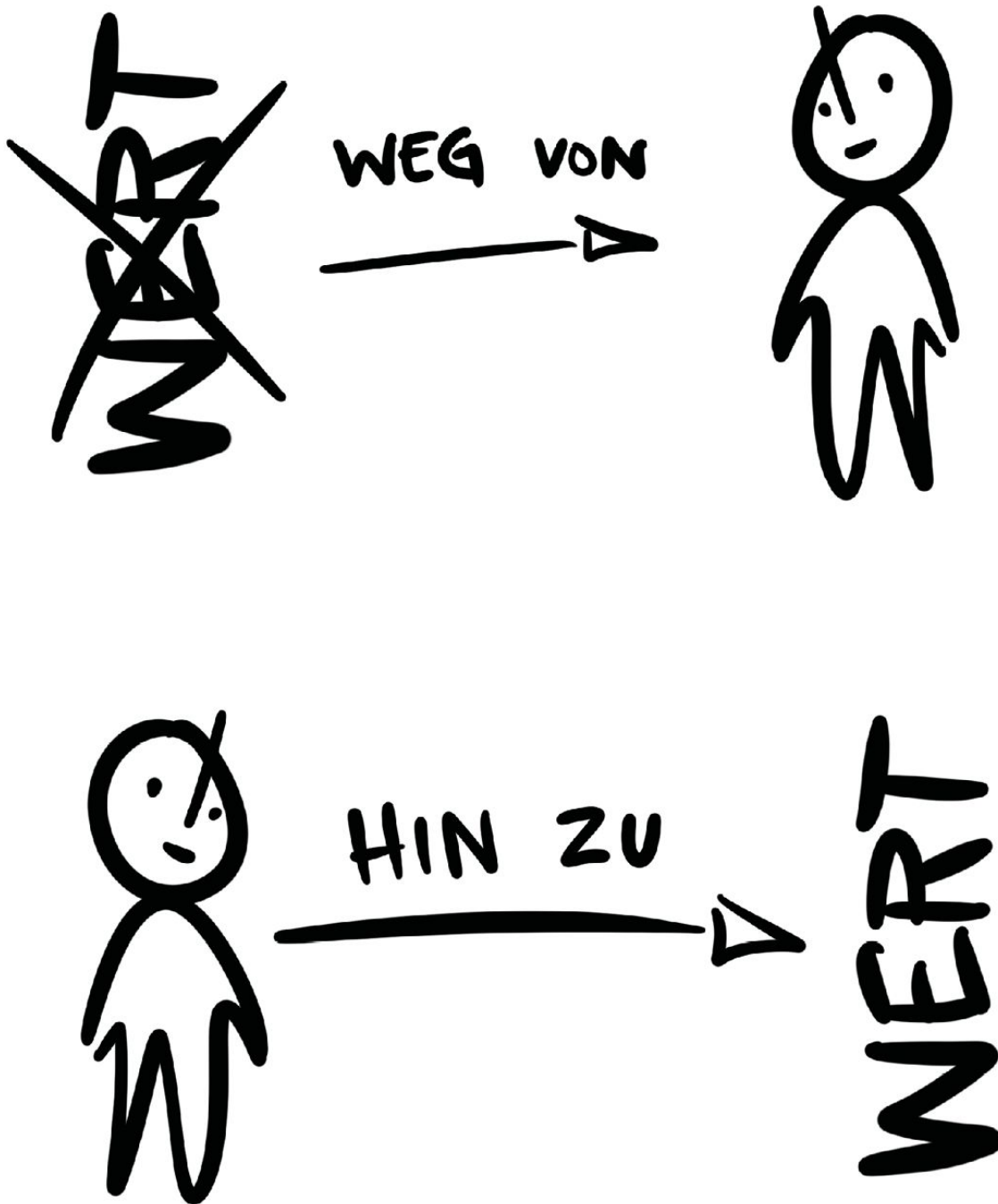
Wie gelingt uns dieses Leben im Schöpfer-Modus? Wie werden wir zum Gestalter unserer Realität? Wie gelingt es uns, unser Wertesystem proaktiv zu gestalten? Auch hier hilft es, die passenden Fragen zu stellen. Tony Robbins sagt dazu: „Die Qualität deiner Fragen bestimmt die Qualität deines Lebens.“ Ich lade Sie ein, noch einen Schritt weiterzugehen. Stellen Sie sich die folgenden Fragen nicht nur, sondern finden Sie Ihre ganz persönlichen und individuellen Antworten.

A) Wovon will ich mehr in meinem Leben? Und warum?

B) Was will ich aus meinem Leben verbannen? Und warum?

Beide Fragen liefern Hinweise auf zentrale Werte in unserem Leben. Wir können dann weiter fragen, warum es uns wichtig ist, vom einen mehr und gleichzeitig vom anderen weniger in unserem Leben haben zu wollen. Durch die Betrachtung unseres „hin zu“ und „weg von“, wächst im ersten Schritt die Klarheit dafür, was uns im Leben wichtig ist. Nehmen Sie sich hierfür ausreichend Zeit. Betrachten Sie auch wirklich sowohl Ihr „hin zu“ als auch Ihr „weg von“ ausführlich. Sie werden feststellen, dass Ihnen eine Frage und deren Beantwortung leichter fällt als die andere. Das gibt Ihnen Hinweise darauf, wo Ihr bisheriger Fokus liegt. Beantworten Sie nun beide Fragen ausführlich, so erschaffen Sie Klarheit über Ihre Vermeidungswerte, all die Werte, die nicht in Ihr Leben passen, und über Ihre

Annäherungs-Werte, all die Werte, die eine zentrale Rolle in Ihrem Leben einnehmen dürfen. Wie genau dieser Werte-Prozess aussieht und wie genau Sie Ihre Annäherungs- und Vermeidungs-Werte finden, erfahren Sie im Folgenden.



Unterscheiden Sie bewusst, wovon Sie künftig mehr
und wovon Sie weniger in Ihrem Leben haben wollen.

4

Wertvolles
Leben

„Meistens belehrt erst der Verlust uns über den Wert der Dinge.“

Arthur Schopenhauer

Es herrscht nun Klarheit darüber, wovon Sie in Ihrem Leben mehr wollen und was es aus Ihrem Leben zu verbannen gilt. Im Folgenden zeige ich Ihnen eine Möglichkeit, die Klarheit bezogen auf die Frage, *warum es Ihnen wichtig ist, vom Einen mehr und gleichzeitig vom Anderen weniger in Ihrem Leben zu haben*, zu erhöhen. Lassen Sie mich an dieser Stelle zunächst ein bisschen ausholen. Das Fragewort „Warum“ ist ein sehr mächtiges und gleichzeitig gefährliches. Wann immer wir uns die Frage nach dem „Warum“ stellen, suchen wir nach Gründen. Machen Sie sich bewusst, dass diese „Suche nach Gründen“ immer mit einem Blick in unsere Vergangenheit verbunden ist. Unser „Warum“ liegt in unserer Vergangenheit. Und genau diesen Blick nutzen wir gleich. Wenn wir den Blick in unsere Vergangenheit bewusst verwenden, um uns Klarheit über unsere Beweggründe zu verschaffen, dann ist die Frage nach dem „Warum“ außerordentlich machtvoll. Gefährlich ist die Frage nach dem „Warum“ immer dann, wenn diese unbewusst und im schlimmsten Fall aus dem Opfer-Modus heraus gestellt wird. Dies hört sich dann wie folgt an:

„Warum immer ich?“

„Warum passiert das immer mir?“

„Warum schon wieder ich?“

„Warum ausgerechnet jetzt?“

„Warum kann ich das nicht?“

Die Antworten auf diese Fragen führen dazu, dass wir Gefangene unserer Vergangenheit bleiben. Wir produzieren in unserer Zukunft

mehr Ergebnisse, wie die, die wir bereits in unserer Vergangenheit produziert haben. Oder einfacher ausgedrückt:

„Wir leben auch in unserer Zukunft genau das Leben, das wir bereits in unserer Vergangenheit gelebt haben.“

Das ist der Moment, in dem unsere Werte von unserer Vergangenheit bestimmt werden und von dieser abhängen. Die Prägung unseres Blattes wird von uns unbewusst als gegeben hingenommen. Lassen Sie uns jetzt den Blick in unsere Vergangenheit und die Frage nach dem „Warum“ bewusst nutzen. Dadurch ist es uns möglich, die Prägung unseres Blattes und somit unsere Werte bewusst zu gestalten. Das ist exakt der Moment, in dem die Frage nach dem „Warum“ zu einem machtvollen Werkzeug wird. Was Sie dazu benötigen ist zweierlei. Zum einen die Frage aus dem vorherigen Kapitel:

Warum ist es mir wichtig, von einem mehr und gleichzeitig von anderen weniger in meinem Leben zu haben?

Zum anderen benötigen Sie eine Liste mit Werten. Die folgende Auflistung soll Ihnen dies exemplarisch darstellen (scheuen Sie sich nicht, diese mit weiteren Werten zu ergänzen):

Abenteuer Abgeklärtheit Abwechslung Aggressivität Akribie Aktivität Akzeptanz
Anerkennung Angemessenheit Angepasstheit Anpassungsfähigkeit Anstand
Antrieb Anwendbarkeit Aufgeschlossenheit Aufmerksamkeit Aufopferung
Aufregung Aufrichtigkeit Ausbildung Ausdauer Ausdrucksfähigkeit
Ausgeglichenheit Ausgelassenheit Ausgewogenheit Autonomie ...

Bedachtsamkeit Bedeutung Beflissenheit Begierde Beharrlichkeit Beherrschung
Beitrag leisten Beliebtheit Bereitschaft Bereitwilligkeit Berühmtheit
Beschaulichkeit Bescheidenheit Beschränkung Besinnlichkeit Bestätigung
Bindung Brauchbarkeit ...

Charakterstärke Chaos Charme Courage ...

Dankbarkeit Demut Der Beste sein Dienst Diskretion Distanz Disziplin Dominanz
Durchsetzungsvermögen Dynamik ...

Effektivität Effizienz Ehre Ehrgeiz Ehrlichkeit Eifer Eigenständigkeit Einfachheit
Einfallsreichtum Einfluss Einfühlungsvermögen Einzigartigkeit Ekstase Eleganz
Energie Engagement Entdeckung Enthusiasmus Entscheidungsfreude
Entschlossenheit Entspannung Erfindungsgabe Erfolg Erkenntnis Ermunterung
Ernsthaftigkeit Errungenschaft Expertise Extravaganz Extraversion Exzellenz ...

Fairness Familie Faszination Findigkeit Fleiß Flexibilität Fokus Freiheit
Freizügigkeit Freude Freundlichkeit Freundschaft Frieden Frohmot Frohsinn
Frömmigkeit Führung Furchtlosigkeit Fürsorge ...

Gastfreundschaft Geben Geduld Gehorsam Gelassenheit Gemütlichkeit
Genauigkeit Genuss Genügsamkeit Gerechtigkeit Geschicklichkeit
Geschwindigkeit Geselligkeit Gewandtheit Gewinnen Gewissheit Glaubwürdigkeit
Glück Glückseligkeit Großzügigkeit Gründlichkeit Güte Gutmütigkeit ...

Harmonie Hartnäckigkeit Heiterkeit Heldentum Herausforderung Herkunft Herz

Herzlichkeit Hilfsbereitschaft Hingabe Hochgefühl Hoffnung Höflichkeit Humor
Hygiene ...

Individualität Inspiration Integrität Intensität Intuition ...

Jugendlichkeit ...

Kameradschaft Klarheit Klugheit Komfort Können Kontinuität Kontrolle
Kooperation Korrektheit Kreativität Kühnheit ...

Langlebigkeit Lebendigkeit Lebenskraft Lebenslust Lebhaftigkeit Leichtigkeit
Leidenschaft Leistung Leitung Lernen Liebe Loyalität

Macht Mäßigung Milde Mitarbeiterführung Mitbenutzung Mitgefühl Mitwirkung
Mode Moral Motivation Mündigkeit Mut ...

Nächstenliebe Nähe Neugier Nützlichkeit ...

Objektivität Offenheit Optimismus Ordnung Ordnungsliebe Organisation
Originalität ...

Partnerschaft Perfektion Pflicht Fantasie Potenz Pragmatismus Präsenz
Präzision Prestiges Privatsphäre Proaktion Pünktlichkeit ...

Rache Raffinesse Realismus Reichhaltigkeit Reichtum Reinheit Reinlichkeit
Respekt Revolution Ruhe Ruhm ...

Sauberkeit Schlauheit Schönheit Selbstbeherrschung Selbstbestimmung
Selbstbewusstsein Selbstlosigkeit Selbstvertrauen Sensitivität Sicheres Auftreten
Sicherheit Sieg Signifikanz Sinnlichkeit Sittsamkeit Solidarität Sorgfalt
Sparsamkeit Spaß Spontanität Stabilität Status Stärke Struktur Sympathie ...

Teamwork Traditionalismus Träumen ...

Überfluss Überlegenheit Überraschung Umgänglichkeit Unabhängigkeit
Unternehmertum Unterstützung Unvoreingenommenheit ...

Verbindung Verehrung Vergnügen Vermögen Vernunft Versicherung Verspieltheit
Verständnis Vertrauen Vertrauenswürdigkeit Verwegenheit Vielfalt Vision Vitalität
...

Wachstum Wahrnehmungsvermögen Wärme Weisheit Wettkampf Wildheit Wille
Wissen Wissensdurst Witzigkeit Wohlstand ...

Zufriedenheit Zugänglichkeit Zugehörigkeit Zuneigung Zuverlässigkeit ...

Stellen Sie sich nun die beiden Fragen von vorhin erneut:

*Warum ist es mir wichtig, von einem mehr in
meinem Leben zu haben?*

*Warum ist es mir wichtig, von anderen weniger in
meinem Leben zu haben?*

Ich empfehle Ihnen, mit einer der beiden Fragen zu beginnen. Sie stellen sich also eine der beiden Fragen und gehen mit der Frage im Kopf Ihre Werte-Liste durch. Währenddessen stellen Sie fest, welche Werte Sie förmlich „anspringen“ – egal, ob positiv oder negativ. All diese Werte gilt es zu markieren. Sind Sie Ihre Liste mit der ersten Frage durchgegangen, wiederholen Sie den Vorgang mit der zweiten Frage. Nun haben Sie alle Werte markiert, die für Sie und Ihr Leben relevant sind. Der nächste Schritt dient der Unterscheidung in Annäherungs- und Vermeidungs-Werte. All die markierten Werte lösen ein Gefühl in Ihnen aus. Dieses kann positiv oder negativ von Ihnen bewertet werden. Die Werte, mit denen Sie in eine positive Resonanz gehen, markieren Sie in einer Farbe. Dies sind Ihre Annäherungs-Werte. Die Werte, die Widerstand auslösen beziehungsweise ein von Ihnen als negativ bewertetes Gefühl auslösen, markieren Sie in einer anderen Farbe. Dies sind Ihre Vermeidungs-Werte. Herzlichen Glückwunsch! Sie haben nun Ihr Blatt Papier mit der von Ihnen bewusst gewählten Prägung, also mit Ihren Annäherungs- und Vermeidungs-Werten, vor sich liegen. Der erste

Schritt des Werte-Prozesses ist gegangen. Im zweiten Schritt gilt es, Ihre Werte ganz detailliert zu definieren, um dann im dritten Schritt explizite Handlungsregeln daraus abzuleiten.

*Kennen Sie Ihr Wollen und Ihr Nicht-Wollen, so
erkennen Sie Ihre Worte.*

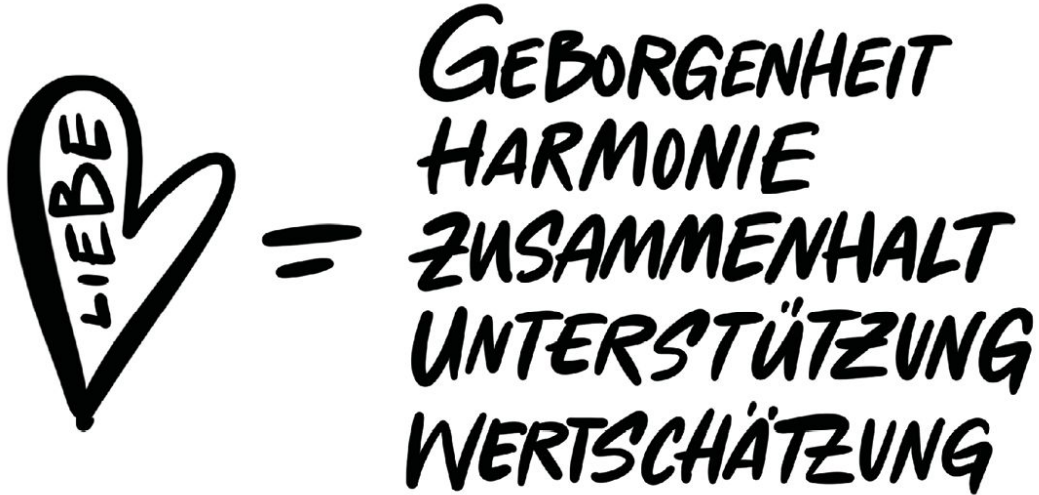
5

Wertesystem

„Halte immer an der Gegenwart fest. Jeder Zustand, ja jeder Augenblick ist von unendlichem Wert, denn er ist der Repräsentant einer ganzen Ewigkeit.“

Johann Wolfgang von Goethe

Mal angenommen Sie kennen Ihr „hin zu“ und Ihr „weg von“ und haben zudem erkannt, dass hinter Ihrem „hin zu“ unter anderem der Wert „Liebe“ und hinter Ihrem „weg von“ unter anderem der Wert „Dominanz“ steckt. Dann haben Sie den ersten Schritt erfolgreich bewältigt. Sie kennen nun Ihre Kern-Werte. Machen wir uns im zweiten Schritt an die Definition der Werte. Was genau bedeutet für Sie der Wert Liebe, etc.? Sie beginnen nun den Blick auf Ihre Wissens- und Gefühls-Welt bezüglich des Wertes zu lenken. Schreiben Sie hierzu den Kern-Wert (in unserem Beispiel „Liebe“) in die Mitte eines Blattes und notieren Sie alles, was Ihnen in den Sinn kommt. Meine Empfehlung ist, sich ausreichend Zeit und Ruhe für diesen wichtigen Schritt zu nehmen. Mit all Ihren Erkenntnissen beginnen Sie nun eine Definition zu finden, was genau Ihr Wert („Liebe“) für Sie bedeutet. Sie machen sich Ihre persönliche Landkarte zu Ihrem Kern-Wert („Liebe“) bewusst. Dieser zweite Schritt ist wichtig, um im Anschluss in die Realisierung zu kommen, also ein Leben in Resonanz zu diesem Wert zu führen. Diesen Prozess wiederholen Sie nun für all Ihre Kern-Werte.



Sind Ihre Kern-Werte definiert, steht nun das Fundament Ihres Werte-Systems. Sie haben Ihr Blatt Papier nun proaktiv so gefaltet, dass daraus das Leben erblühen darf, welches Sie sich vorstellen. Um dieses Leben zu Ihrer Wirklichkeit werden zu lassen, ist von zentraler Bedeutung, dass Sie in die Umsetzung (Kapitel „Umsetzung“ – Sie erinnern sich sicherlich) kommen. Denn Sie wissen ja:

„Erfolg hat drei Buchstaben – TUN!“

(Johann Wolfgang von Goethe)

Um langfristig auf Basis Ihres Werte-Systems handeln zu können, ist der dritte Schritt wesentlich: die Handlungsregeln. Woran genau erkennen Sie, dass Sie im Einklang mit Ihren Werten handeln? In diesem Schritt bringen Sie alles zusammen, das ist der Moment, in dem Ihr Wert zum Leben erweckt wird. Um die werte-spezifischen Handlungsregeln herauszuarbeiten, dürfen Sie sich mit der Beantwortung folgender Fragen bewusst beschäftigen:

Was genau darf ich tun, damit dieser Wert in meinem Leben präsent ist (Annäherungswert)?

Was genau darf ich tun, damit dieser Wert nicht in meinem Leben präsent ist (Vermeidungswert)?

Sie begeben sich auf die Suche nach bewussten Aktionen, anhand derer Sie messen können, wie sehr Sie ein Leben im Einklang mit Ihren Werten führen. Sie schreiben sich eine Art Gebrauchsanweisung für Ihr Wert-volles Leben.

Ich begegne anderen Menschen stets wertschätzend und unterstützend, sodass ich meinen Teil zur Harmonie im Außen proaktiv beitrage. Ich agiere im Sinne der Gemeinschaft, um so den Zusammenhalt zu stärken. Dabei bringe ich mir den Respekt entgegen, auf mich zu achten, sodass ich zeitgleich die Harmonie und das Gefühl von Geborgenheit im Innen wahre.

Wenn Sie nun Ihre Kernwerte kennen, diese definiert sind und die Handlungsregeln feststehen, dann kennen Sie nun Ihre Haltung. Ihre Haltung ist dementsprechend das Ergebnis Ihres definierten Wertesystems und die daraus abgeleiteten Handlungsregeln. Und wie genau wird daraus jetzt ein erfolgreiches Leben?

Nur gelebte Werte sind für Sie wertvoll.

6

Erfolg

„Erfolg ist ein großartiges Deodorant. Es entfernt alle Gerüche der Vergangenheit.“

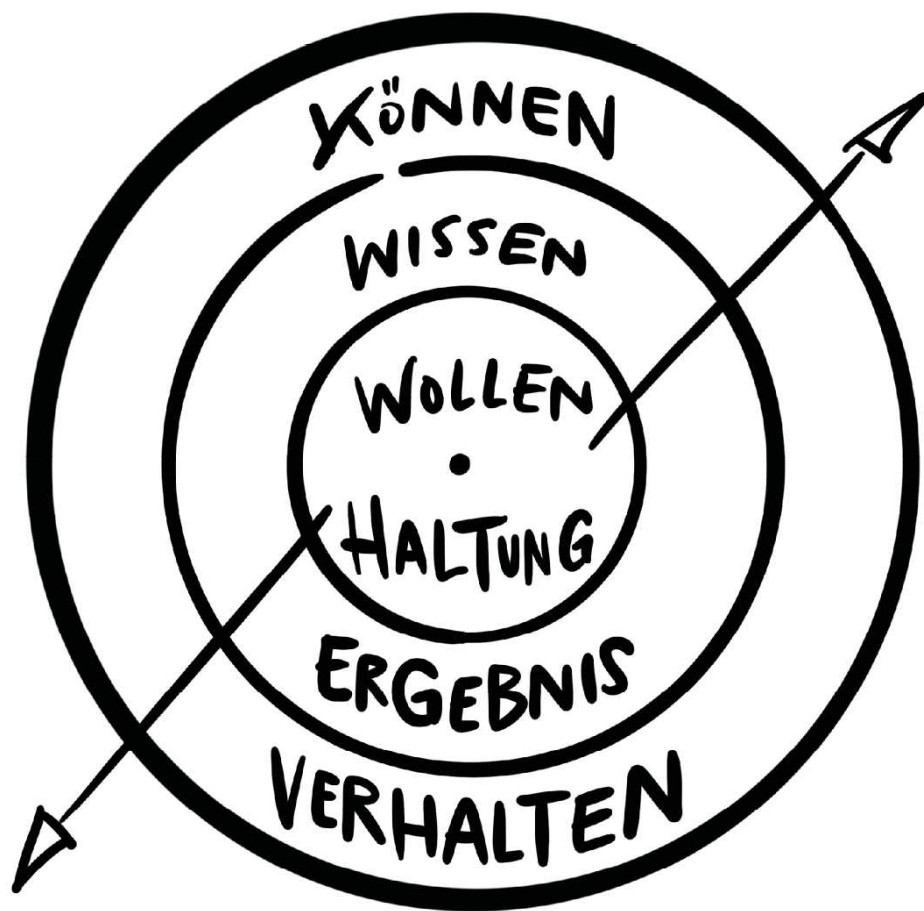
Elizabeth Taylor

Erfolg ist das, was aus Ihrem Denken, Fühlen und Handeln erfolgt. Das ist spätestens seit Gesicht 05 bekannt. Ihr Wertesystem und das daraus resultierende Haltungsziel nimmt hierbei die Komponente des Fühlens ein. Ihr Ergebnisziel steht für Ihre Gedankenwelt. Und Ihr Handeln ist dem Verhaltensziel zuzuordnen. Ein erfolgreiches Leben findet dementsprechend in der Schnittmenge aus Denken, Fühlen und Handeln, sprich aus Wissen, Wollen (L-Folge: long term) und Können, statt. Welche Erfahrungen haben Sie bisher damit gemacht? Führen Sie ein Leben in der Schnittmenge? Wenn ja, immer?

Seien Sie an der Stelle nicht zu streng mit sich selbst. Wie Sie bereits aus dem Flow-Konzept kennen, ist ein dauerhafter Aufenthalt in der Schnittmenge nicht das oberste Ziel. Viel entscheidender ist, dass Sie Strategien finden, wie Sie a) Ihr Bewusstsein schulen, um zu erkennen, wo Sie sich gerade befinden und b) Ihren Weg in Richtung Schnittmenge immer leichter und schneller gehen können. Eine solche Strategie möchte ich Ihnen mittels der Erfolgs-Formel, die ich anwende, an die Hand geben.

Wenn Sie ein erfolgreiches Leben innerhalb der Schnittmenge führen wollen, dann entscheiden Sie sich, wann immer es Ihnen bewusst wird für ein pro-aktives Denken, Fühlen und Handeln und reduzieren Sie somit Ihr re-aktives Denken, Fühlen und Handeln. Rein in die Aktion raus aus dem Reaktionsmodus! Lassen Sie mich das an einem Beispiel veranschaulichen, das für mich zu diesem Zeitpunkt nicht passender sein könnte:

**HANDELN
DENKEN
FÜHLEN**





Mein Ergebnisziel ist dieses Buch, das Sie gerade in Händen halten, zu veröffentlichen. Die dazugehörigen Verhaltensziele sind unter anderem eine Gliederung erstellen, Grafiken ausarbeiten, den Fließtext schreiben ... Meine Haltung, die im Zentrum des Vorhabens steht, ist die, Menschen dabei zu begleiten, durch eine bewusste Wahrnehmung ein selbstverantwortliches Leben im Schöpfer-Modus zu führen. Ich entscheide mich also, Zeit für das Buch zu blocken. Ich beginne zu schreiben und befinde mich genau in meiner Schnittmenge aus Denken, Fühlen und Handeln – im Flow. Aktion eins, Reaktion null. Und genau in diesem Moment blinkt mein Mobiltelefon. Ich will „nur mal schnell“ nachsehen, ob es eine wichtige Nachricht ist. Genau das ist der Moment, in dem der Erfolg zu schrumpfen beginnt. Ich

begebe mich in den Reaktionsmodus. Wenn man so will vom Schöpfer zum Opfer.

$$\begin{array}{c} \text{ERFOLG} \\ = \\ \text{AKTION} \\ \hline \text{REAKTION} \end{array}$$

Die Strategie lautet also: Stellen Sie sich in Ihrem Alltag bezogen auf Ihr Denken, Fühlen und Handeln folgende Frage:

Agiere oder reagiere ich aktuell, bezogen auf mein...

- ... Denken?
- ... Fühlen?
- ... Handeln?

Und fragen Sie sich weiter:

Woran erkenne ich ein pro-aktives...

- ... *Denken?*
- ... *Fühlen?*
- ... *Handeln?*

Wenn Sie sich diese Fragen Tag für Tag stellen, dienen diese als Schablone für Ihr erfolgreiches Leben. Es ist Ihnen zum einen möglich, bewusst wahrzunehmen, ob Sie aktuell agieren oder reagieren. Und zum anderen herrscht Klarheit, wie Ihr Denken, Fühlen und Handeln aussehen darf, damit Sie in großen Schritten in Richtung Erfolg marschieren.

Echter Erfolg entsteht dann, wenn ihr pro-aktives Denken, Fühlen und Handeln bezogen auf Ihre Lebensziele größer ist als Ihre unbewussten Reaktionen auf Ihr Außen. Vielleicht haben Sie festgestellt, dass bei dieser Formel Ihr Reagieren niemals null sein kann (vorausgesetzt Sie möchten die Welt der Mathematik zugrunde legen). Wäre Ihre Reaktion null, zeigt der Rechner „Fehler“ an. Das heißt, es geht nicht darum, das Reagieren aus unserem Leben zu verbannen, sondern vielmehr den Fokus auf unser bewusstes Agieren zu verschieben. Machen Sie Ihr Agieren groß. Denn Sie wissen ja:

Wer nicht handelt, wird behandelt. (Rainer Barzel)

*Erfolg ist bewusstes Denken, Fühlen
und Handeln.*

7

*Zusammen-
fassung*

„Wer das Leben nicht schätzt, der verdient es nicht.“

Leonardo da Vinci

Selbst-Wert. In der Schnittmenge aus Wissen, Können und langfristigem Wollen findet ein erfülltes Leben statt. Um ein solches dauerhaft führen zu können, dürfen Sie erfahren, was es heißt, die eigenen Werte zu erkennen. Werte dienen uns bewusst und unbewusst als Orientierungshilfe – eine Art Kompass. Je bewusster wir uns unserer Werte sind, desto gezielter ist eine Passung zwischen unserem „Innen“ und dem „Außen“ möglich. Es gilt, die eigenen Werte a) zu erkennen, b) genau zu definieren, um daraus c) gezielte Handlungsschritte abzuleiten. Gelingen diese Schritte nicht, orientieren Sie sich an anderen Werte-Systemen und lassen sich dementsprechend auch an ein anderes Ziel als das Ihre leiten. Das bedeutet, Sie leben nicht *Ihr* Leben, sondern *ein* Leben.

AUSBLICK:
ÜBER DAS
SCHEITERN

„Ist man in den kleinen Dingen nicht geduldig, bringt man die großen Vorhaben zum Scheitern.“

Konfuzius

Nichts ist ohne sein Gegenteil! – Was heißt das jetzt für das Thema Selbstmanipulation? Wir wissen inzwischen sehr genau, welche Aspekte eine erfolgreiche Selbstmanipulation beinhalten. Bedeutet das im Umkehrschluss, dass Misserfolge und Rückschläge in den einzelnen Bereichen mit Scheitern gleichzusetzen sind?

Lassen Sie mich an dieser Stelle den Prozess der Selbstmanipulation in Richtung eines selbstbestimmten Lebens in Verantwortung mit dem altbekannten Bild des Laufenlernens vergleichen. Schauen wir uns dieses einmal genauer an.

Der Prozess des Laufenlernens läuft in unterschiedlichen Phasen ab (wie im Übrigen jeder Lernprozess). Da ist zunächst die Phase der unbewussten Inkompetenz. Das Kind weiß noch überhaupt nicht, dass es nicht laufen kann. In dieser Phase erleben wir die Inkompetenz noch nicht als störend oder hinderlich. Ja, wir erleben diese generell noch nicht. Wir haben ein zufriedenes Kind, das nicht laufen kann und sich daran nicht stört. Ich lade Sie ein, schauen Sie sich gerne einmal in Ihrer Umwelt um. Sie werden überrascht sein, wie viele Menschen im Bereich der Selbstmanipulation nicht „laufen“ können und sich daran nicht stören.

Vor der nächsten Phase muss nun ein „Aufwachprozess“ stattfinden. Unser Kind erkennt, dass es des Laufens nicht mächtig ist. Dieses Erwachen kann viele Gesichter haben: der Vergleich mit anderen Kindern im Umfeld; die Ermutigung von außen; eine Unzufriedenheit, weil ihm manche Dinge nicht möglich sind, anderen,

die laufen können, jedoch schon usw. Es tritt in die Phase der bewussten Inkompetenz ein (Anm.: Der Begriff „bewusst“ ist bei Kindern in diesem Alter diskussionswürdig. Sehen Sie es gern als Bildwelt zur Veranschaulichung und nicht als wissenschaftlichen Vergleich). Dieser Moment kann als sehr schmerzhaft erlebt werden. Der Moment, wenn wir erkennen, dass wir ein Leben im Opfer- und nicht im Schöpfer-Modus vollziehen. Wenn wir erkennen, dass wir reagieren, statt agieren. Wenn wir erkennen, dass wir manipuliert werden und uns nicht selbst manipulieren. Und genau dieser Moment, dieser Schmerz ist notwendig, um den ersten Schritt in Richtung Selbstmanipulation zu gehen.

Nachdem in Phase zwei der erste Schritt – und Sie wissen ja, auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt – gegangen ist, befinden wir uns in Phase drei auf dem Weg von der bewussten Inkompetenz zur bewussten Kompetenz. Das Kind taucht in die „Chaosphase“ ein (siehe Gesicht 06 – 2 Das Kontinuitätsprinzip der Psyche). Hier beginnt das berühmte Spielchen zwei vor, eins zurück. Manches gelingt, anderes nicht. In dieser Phase wird die Frustrationstoleranz des Kindes auf die Probe gestellt. Erfolg und Misserfolg, Fortschritt und Rückschritt wechseln sich gefühlt minütlich ab. Bedeutet nun Misserfolg und Rückschritt wirklich scheitern? Lassen Sie uns zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal darauf zurückkommen. Zunächst sei gesagt, dass bei ausreichender Übung und Zeit, der Gang des Kindes immer sicherer und zielstrebig wird. Bis, ja, bis unser Kind ganz selbstverständlich laufen kann. Es gibt Menschen, für die ist Selbstmanipulation ähnlich selbstverständlich wie das Laufen.

An diesem Punkt angelangt, tauchen wir in die vierte und letzte Phase, die Phase der unbewussten Kompetenz ein. Das Kind hat das Laufen automatisiert. Jetzt kann es sich auf Rennen, Springen und alle anderen Handlungen, die Laufen als Grundlage voraussetzen, konzentrieren. Eine unbewusst kompetente Selbstmanipulation stellt also das Endziel für ein selbstbestimmtes Leben in Verantwortung

dar. Ein hehres Ziel. Aber geht es nicht genau darum im Leben? Kommen wir nun zurück zur Eingangsfrage: Bedeuten Misserfolge und Rückschläge gleich Scheitern? Ganz im Gegenteil: Misserfolge und Rückschläge sind das genaue Gegenteil von Scheitern. Wollen Sie Ihren Erfolg maximieren, so maximieren Sie Ihre Misserfolge und Rückschläge! Ich sehe förmlich Ihre Fragezeichen. Ein Misserfolg oder ein Rückschlag ist eine Folge aufgrund Ihres Denkens, Fühlens und Handelns, die noch nicht ganz dem entspricht, was Sie als Ihren Erfolg definieren. Durch den Abgleich der aktuellen Folge (Misserfolg/Rückschlag) mit Ihrem angestrebten Erfolg, erhalten Sie wesentliche Informationen, was Sie in Ihrem Denken, Fühlen und Handeln ändern dürfen, um erfolgreich zu sein. Sie sehen also, Misserfolge und Rückschläge sind Teil des Erfolgsprozesses. Scheitern hingegen ist genau das Gegenteil: Sie fangen Ihren Erfolgsprozess erst gar nicht an oder geben zu früh auf. In beiden Varianten werden Sie Ihren angestrebten Erfolg definitiv nicht erreichen. Das ist das eigentliche Scheitern. Wofür also entscheiden Sie sich: Misserfolge und Rückschläge oder Scheitern?

NACHWORT

„Die Zukunft hat viele Namen: Für die Schwachen ist sie das Unerreichbare, für die Furchtsamen das Unbekannte und für die Mutigen die Chance.“

Victor Hugo

Erlauben Sie mir an dieser Stelle noch einen kurzen Schlussimpuls. Wobei der Begriff Schlussimpuls wohl eher irreführend ist. Denn Selbstmanipulation ist ein Spiel, das wir nicht gewinnen, sondern nur spielen können. Bei diesem Spiel, dem Spiel des Lebens mit all seinen Gesichtern, wünsche ich Ihnen genau die Momente, die es braucht. Die es braucht, um mehr Erkenntnis, mehr Bewusstsein, mehr Verpflichtung, mehr Verantwortung, mehr Wirksamkeit, mehr Regulierung und mehr Wert in Ihren kostbaren Alltag zu bringen. Integrieren Sie die Gesichter, die Sie in diesem Buch kennengelernt haben mehr und mehr in Ihr Leben. So wecken Sie sich auf und stellen fest: Alles bleibt anders.

Keines meiner Worte könnte auch nur annähernd diesen Prozess besser zum Ausdruck bringen, als Hermann Hesse in seinem Gedicht „Stufen“.

Stufen

Hermann Hesse

*Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,*

*Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.*

*Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.*

*Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!*

DANKSAGUNG

„Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

Francis Bacon

Ich bin ein großer Freund des Prinzips der Selbstverständlichkeit. Dieses Prinzip besagt, dass wir ganz selbstverständlich davon ausgehen, dass die Dinge genau so laufen, wie sie gut für uns sind. Ein Leben nach diesem Prinzip ermöglicht wundervolle Perspektiven und schafft Erfolge, die mich immer wieder überraschen, obwohl ich es ja „eigentlich“ weiß. Gleichzeitig birgt dieses Prinzip aus meiner Sicht eine große Gefahr: Vernachlässigen wir die Prämisse „Nichts ist ohne sein Gegenteil“, dann vernachlässigen wir das Besondere im Selbstverständlichen. Aus genau diesem Grund ist es eine Herzenssache für mich, mich für einige Selbstverständlichkeiten in meinem Leben zu bedanken, und so das Geschenk des Besonderen zu würdigen.

Zunächst sage ich danke an Sie, liebe/r Leser:in. Danke dafür, dass Sie die Reise in meine Welt miterlebt haben. Danke für Ihre Zeit.

Gleichzeitig weiß ich, dass diese Reise nur entstehen konnte, weil ich Menschen in meinem Umfeld wissen darf, die mich nehmen, wie ich bin und mir zu gegebener Zeit bewusst einen Spiegel vorhalten. Zu diesen lieben Menschen gehört meine Familie. Danke Mama, danke Papa für das Geschenk des Lebens, euer unbändiges Urvertrauen, danke dass es euch gibt. Auch gehört an diese Stelle mein Bruder. Danke für die gemeinsamen Abenteuer, die vergangenen und die, die noch kommen werden. Danke fürs da sein. Neben meiner Familie ist es mir ein Anliegen, auch die Familie meiner Frau zu erwähnen, die bedingungslos „ja“ zu mir sagt. Danke.

Und dann gibt es da zwei Frauen in meinem Leben, die mein Leben mit neuen Dimensionen versehen und das Tag für Tag. Meine Frau und meine Tochter. Viele sagen, hinter jedem starken Mann steht eine starke Frau. Ich habe das unfassbare Glück, sogar zwei hinter mir stehen zu wissen. Danke Sarah, danke Marie!

Böse Zungen behaupten, dass ein Freund die Entschuldigung Gottes für die Familie sei. Wie Sie bereits wissen, gibt es bei mir nichts zu entschuldigen und trotzdem ist da ein Mensch, der Dinge in mir gesehen hat, weit bevor ich diese erkennen konnte. Es ist ein Geschenk, dich in meinem Leben zu haben, wenngleich der Spiegel, den du mir vorhältst, zu denen zählt, in die ich freiwillig wohl nicht so oft blicken würde. Danke fürs permanente „Umkippen“. Danke, dass es dich gibt, Jörg.

Zudem ist es mir ein großes Anliegen, noch ein paar Personengruppen zu erwähnen. Da gibt es die Begleiter, die Menschen, die einen Teil des Weges mit mir gegangen sind oder aktuell gehen. Auch danke an euch, dass es euch gibt. Dann sind da die „Helferlein“, die dazu beigetragen haben, dass Sie das Buch so, wie es ist, in Händen halten. Angefangen beim Verlag über das Lektorat bis hin zum Satz. Vielen Dank. Auch ehrt es mich, dass du, lieber Michael, dir die Zeit für das Vorwort genommen hast. Das weiß ich sehr zu schätzen. Danke. Gesondert sei an dieser Stelle die künstlerische Ausgestaltung erwähnt. Danke Steffen, dass du dich auf dieses Abenteuer eingelassen hast.

Und last but not least sage ich danke an all meine Coachees. Danke für euer Vertrauen, eure Offenheit und eure Wertschätzung. Ich bin dankbar, euch bei eurer Reise begleiten zu dürfen.

PS: Danke ans Leben! Denn wir wissen ja, das Leben ist für und nicht gegen uns.

ÜBER DEN AUTOR

„Nicht Worte sollen wir lesen, sondern den Menschen, den wir hinter den Worten fühlen.“

Samuel Butler



Benedikt Salehi, Psychologe, Coach und Dozent, wurde 1985 in Bamberg geboren. Er diplomierte 2010 an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg und arbeitete anschließend mehrere Jahre im klinischen Setting. Seit 2014 begleitet er Menschen im psychologischen Coaching. Als Dozent vermittelt er zudem Inhalte aus der Persönlichkeitspsychologie und dem Neurolinguistischen Programmieren. Seine Erfahrung aus über 10.000 Coachingstunden spiegelt sich in den Resultaten seiner Coachees (Unternehmer:innen, Führungskräfte, Leistungs-/Profisportler:innen) wider. Benedikt Salehi lebt mit seiner Familie in Bamberg.

Coaching als Kunst