

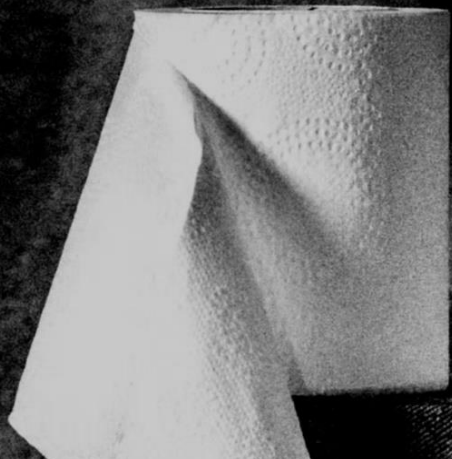
# Kümmere dich um deinen Scheiß!

Waffenarsenal für das Leben!

*D.Banmann*



Das Buch  
kostenlos  
als PDF



---

## Vorwort

---

Was als Versuch begann, meine eigenen Gedanken zu ordnen, entwickelte sich schnell zu etwas Größerem.

Durch viele Gespräche wurde mir bewusst, dass ich mit meinen Fragen und Herausforderungen nicht allein bin. Viele Menschen beschäftigen sich mit denselben Themen, finden aber oft keinen konkreten Ansatzpunkt, um wirklich in die Tiefe zu gehen.

Deshalb habe ich mich entschlossen, dieses Buch zu teilen – in der Hoffnung, dass es dir eine Abkürzung oder zumindest ein Wegweiser sein könnte.

Im ersten Teil nehme ich dich mit auf meine langjährige Reise zu mir selbst.

Im zweiten Teil teile ich ganz pragmatisch die Werkzeuge, Denkweisen und Methoden, die für mich den Unterschied gemacht haben.

All dies sind Erkenntnisse und Erfahrungen, die für mich heute unbezahlbar sind.

# Inhalt

Meine Reise zu mir!.....	7
Start ohne Richtung!.....	7
Die Sinnesfrage! .....	8
Wie oft denn noch?.....	9
Nochmal von vorn!.....	11
Gemeinsamkeiten auf dem Weg zum „Ich“!.....	12
Meine Reise!.....	13
Und nun? .....	15
Werkzeuge, Erkenntnisse und Erfahrungen .....	16
Warum sich weiter Entwickeln? .....	16
Die Macht ist in dir! .....	18
Im Rahmen der Möglichkeiten handeln oder ihn anpassen?.....	19
Es war einmal! .....	20
Standardwahnsinn.....	22
Fehlerkultur! .....	23
IQ, EQ und Talent!.....	26
Kreativität! .....	28
Wen willst du um Erlaubnis fragen?.....	29
Wie bekommen wir das, was wir wollen! .....	30
Sich dagegen oder dafür entscheiden? .....	32
Einen schlafenden Riesen wecken! .....	34
Es ist ein steiniger Weg!.....	35

Höre auf deinen Körper!.....	36
Es wird hart oder härter! .....	37
Angst zu scheitern oder falsch zu liegen! .....	38
Perspektivenwechsel!.....	40
Frag dich selbst! .....	42
Gesunder Menschenverstand!.....	43
Der Tod! .....	44
Was bedeutet „Verantwortung übernehmen“?..	46
Viele falsche Entscheidungen! .....	48
Es ist nicht eine große Entscheidung, sondern viele kleine! .....	49
Lernen aus dem, was gelungen ist!.....	51
Nicht alles auf einmal!.....	52
Der Weg ist das Ziel!.....	54
Warum Leidensdruck der Beste Motivator ist! .....	57
Zeit kontrollieren!.....	59
Dich neu erfinden!.....	60
Achtung! Dich nicht erfinden lassen.....	62
Vorbereitung für das Fundament!.....	63
So habe ich es gegossen!.....	67
Träumel!.....	69
Glaube an Grenzen und sie gehören dir!.....	72
Wie viele Sinne? .....	73
Nur unsere Erfahrungen, steuern unsere Intuition! .....	74

Glaube muss nicht rational sein! .....	75
Genie, Wahnsinn oder Überzeugung? .....	76
Kausalität!.....	76
Was ist Glaube? .....	77
Wer an andere glaubt, an den wird geglaubt! ...	78
Glaubt an andere aber verlasst euch nur auf euch selbst! .....	80
Lasst euch nicht verarschen! .....	81
Arbeite nicht gegen dich selbst! .....	81
Blockierende Glaubenssätze oder öffnende Fragen! .....	82
Haftreibung! .....	84
Der Beendigungszwang!.....	85
Probiert es aus!.....	86
Nimm das Beste zuerst!.....	87
Willst du das Problem lösen, oder musst du das Problem lösen? .....	88
Auch der richtige Weg birgt schwierige Aufgaben! .....	88
Affekthandlung und Impulskontrolle. ....	90
Gefühle.....	91
Angst bis zur Handlung!.....	92
Der Umgang mit Trauer und Selbstmitleid! .....	94
Gleichgewicht! .....	95
Überschriften im Leben! .....	96

Schwächen ersticken! .....	97
Tausche niemals Zeit gegen Geld!.....	98
Systemtheorie.....	100
Spielregeln!.....	102
Empfehlungen .....	103

# Meine Reise zu mir!

## Start ohne Richtung!

Zu Beginn meines Berufslebens hatte ich weder eine Idee von dem, was ich im Leben erreichen wollte, noch von dem, was mir Spaß machte. Wie auch viele Andere, war ich bis dahin mehr damit beschäftigt den Mobbern in der Schule aus dem Weg zu gehen und mich durch die Schule zu mogeln. Da blieb mir weder Zeit für solche Fragen, noch gab es die Menschen um mich herum, die solche Themen auf den Tisch brachten und mir klar gemacht hätten, wie wichtig diese sind.

Ohne eine Vorstellung orientierte ich mich an der Allgemeinheit und übernahm deren Werte und Zukunftsvisionen.

Aber konnte das wirklich der richtige Weg sein oder sind wir dafür alle zu unterschiedlich? Es muss nicht einmal soweit kommen, dass wir am Ende unseren Job oder gar unser Leben hassen. Ist es nicht schon schlimm genug, dass wir uns mit der Mittelmäßigkeit zufriedengeben und die Situationen aushalten? Wie oft hören wir auf die Frage "Wie geht's?" als Antwort "Muss!"?

Doch waren die Mittelmäßigkeit und der Durchschnitt der Weg, den ich eingeschlagen habe. Dabei merkte ich relativ schnell, dass mir das nicht genug war. Eine Antwort auf die Frage nach dem, was ich will, blieb dennoch aus. So

ging ich den Weg, den man normalerweise geht. Ich erhöhte meine Anstrengungen und baute auf meinem Beruf auf, in der Hoffnung, dass dieses Gefühl durch Geld besänftigt wird. Aber macht es wirklich Sinn seine Zeit für ein "vielleicht irgendwann" nur zu ertragen?

Hmmm... Sinn?

## Die Sinnesfrage!

Booom...!

Da war ich nun 24 Jahre jung, werdender Vater, kaum Freizeit und konnte den Sinn des Lebens nicht verstehen. In all den Mühen blieb kaum Zeit für die Menschen, die ich liebte. Nach einem, lange andauernden Nervenzusammenbruch und vielen quälenden Fragen ohne Antworten begann ich zu akzeptieren, dass ich keine Antwort finden würde. Musste es nicht dennoch weitergehen? Ich konnte doch nicht aufgeben!

Wiedermal nahm ich den einfachsten Weg...

Mehr arbeiten, mehr Geld und mehr in Motivation investieren. Immerhin wollte ich ja nicht an den Rahmenbedingungen des Systems rütteln, welches ich so lange befeuert habe. Nicht nur, dass ich mir Fehler eingestehen müsste, ich wusste auch gar nicht, wie ich hätte anders vorgehen sollen.

Neuer Job, mehr Abschlüsse, Sachbücher und Ratgeber zu allen Lebensbereichen und noch weniger Zeit für die Liebsten!

Aber mit Sicherheit nicht auf Dauer!?

Also wieder mit Vollgas vorwärts?  
Mit Vollgas vor die Wand!

### Wie oft denn noch?

Zehn Jahre später war ich erneut an dem Punkt angekommen, dass weder ich die Welt, noch Sie mich verstand.

Irgendwann kam der Punkt, an dem der Leidensdruck groß genug war, ich begriff, dass sich etwas ändern muss!

Ich war am Boden und erkannte, dass ich das Problem ein für allemal lösen musste. Wenn schon nicht für mich, dann für meine Kinder! Ich musste einen Weg finden diese Fragen, über die alle in ihren Ratgebern schrieben, für mich zu beantworten.

Wie oft habe ich mir damals gewünscht, dass mich eine Religion überzeugen könnte. Dann könnte ich an Dinge wie Bestimmung und Schicksal glauben und mich aus Überzeugung meiner Machtlosigkeit hingeben. Aber wie kann ich an etwas glauben, ohne davon überzeugt zu sein? Für welche der unzähligen Religionen und Entstehungstheorien soll man sich entscheiden? Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich bei einer so großen Auswahl die einzige Wahrheit treffe? Immerhin kann es doch nur eine Wahrheit geben! Das einzige, was ich als real empfand und empfinde, war und ist mein freier Wille! Aber nach reiflicher Überlegung war das kein schlechter Ausgangspunkt.

Wenn ich ein Spiel programmiere oder einen Comic zeichne, haben die Figuren darin keinen freien Willen! Sie handeln nach meinen Vorgaben!

Kann also ein Schöpfer uns nach einem Regelwerk erschaffen und uns den freien Willen lassen?

Und würde ich den Sinn überhaupt verstehen können?

Könnte meine Comic-Figur ihren Sinn verstehen?

Wie könnte sie etwas wahrnehmen, geschweige denn verstehen, das außerhalb ihres Rahmens liegt?

Kann ich an Dinge wie Schicksal und Bestimmung, entgegen meines bewussten Erlebens und meines Bauchgefühls, glauben?

Könnte ich einen freien Willen haben, wenn es Schicksal und Bestimmung gäbe? Damit wäre doch der Lauf meines Lebens vorgegeben und ich könnte nichts mehr ändern.

Oder hat die Wissenschaft mit Zufall und Chaos recht?

Kann mein Leben überhaupt einen vorgegebenen Sinn haben, wenn ich zufällig entstanden bin oder bin ich frei, einen Sinn zu definieren?

Wow!

Zum einen bin ich frei, meinen Sinn zu bestimmen, solange ich an meinen freien Willen glaube!

Zum anderen ist es meine Bestimmung, einen Sinn zu definieren, wenn ich an einen Schöpfer glaube und mich mit diesem Thema befasse!

So oder so komme ich zum gleichen Ergebnis!

Mein Leben hat nur keinen Sinn, wenn ich ihm keinen gebe!

Auch wenn ich das Gefühl hatte einen großen Schritt in die richtige Richtung getan zu haben, stand ich wieder mit den gleichen Fragen da wie zu Beginn meiner Ausbildung.

Was will ich?

### Nochmal von vorn!

Mittlerweile sind jedoch 17 Jahre an Reife hinzugekommen, hunderte Bücher gelesen, viele Erfahrungen gemacht worden, und der Leidensdruck ist unerträglich hoch. Nach einiger Zeit der Neuorientierung dämmerte es mir und ich fragte mich "Kannst du diese Frage vielleicht nicht beantworten, weil du dich selbst nicht kennst?".

Wer bin ich eigentlich?

Die Antworten zeichneten ein klares Bild!

Ich war eine Marionette! Gesteuert von Impulsen, Verpflichtungen und Erwartungen anderer.

Gesteuert durch Konsumgüter und der Hoffnung auf eine schöne Zukunft, die sich vielleicht irgendwann ergeben könnte.

Abgelenkt durch die unterhaltsamen Aktivitäten, damit ich mich nicht auch noch mit der kritischen

Stimme im Inneren, dem inneren Dialog, auseinandersetzen musste.

Fuck!

Der Verrat an mir selbst, war eine schlimme Erkenntnis. Denn für wen konnte ich da sein, wenn ich es nicht einmal für mich selbst schaffen konnte?

Als ich dachte, dass ich nicht tiefer fallen könnte, kam meine Scheidung und ich verlor alles! Meine Vaterrolle, meinen Alltag, die meisten Freunde, alles was ich mir aufgebaut hatte und damit auch fast alles was mir noch halt gab.

Also alles auf Anfang!

### Gemeinsamkeiten auf dem Weg zum „Ich“!

Ich erkannte schnell, dass die Herausforderungen, die vor mir lagen, nur von mir selbst und mit Stärke bestanden werden konnten. Daher entschloss ich mich diesmal den schweren Weg zu gehen.

Sowie, meinen Körper in Form zu bringen, zu reflektieren und meine Gesundheit in den Fokus zu rücken, anstatt mich hängen zu lassen. Hätte ich das nicht erkannt, wäre meine ohnehin schwierige Zeit noch schlimmer geworden.

Nach einiger Zeit mit mir selbst erkannte ich, dass dies scheinbar der Weg ist, sich selbst kennenzulernen, und zufällig kam das Thema Pilgerreise auf. Es gibt verschiedene Varianten für eine Reise zu sich selbst, aber ich wollte wissen was sie gemeinsam hatten. Nachdem ich die

Faktoren, keinerlei Ablenkung (Musik, Bücher, Filme, Smartphone, sogar der Proviant war vorbereitet, damit man keine Gedanken daran verschwendete),  
keine Kommunikation mit Anderen,  
einsame Orte - und das über mindestens 14 Tage - ausfindig gemacht hatte, machte ich mich mit dem Auto auf den Weg.

## Meine Reise!

Die ersten 3 Tage hetzte ich von einem Ort zum anderen. Ich fand immer wieder einen Grund, warum das nicht der perfekte Ort für den Beginn meiner Reise war. Plötzlich bemerkte ich, dass sie bereits begonnen hatte.

Derjenige, der mich so getrieben hat, war ich selbst. Ich betrachtete immer den einen Aspekt, der mir nicht passte, statt zu sehen, dass tausende der Dinge um mich herum passten. Dazu musste ich einfach nur begreifen, dass es keine Perfektion gibt.

In den darauffolgenden Tagen kamen mir noch einige, aktuelle Themen aus dem Alltag in den Kopf.

Langsam begann ich mich an die Umgebung und die Stille zu gewöhnen, und plötzlich kamen die Themen aus den Ratgebern wieder hoch. Die Themen, von denen ich angenommen hatte, sie verstanden zu haben. Doch nun entfalteten sie einen tieferen Sinn. Einen Sinn, den ich zuvor nicht bereit war zu sehen. Ich begriff, dass ich mich mit

dieser Flut an Informationen zwar beschäftigt gefühlt habe, aber dennoch nicht weitergekommen bin. Ich habe die Informationen nur aufgenommen, statt sie zu verarbeiten.

Alles was ich wissen musste, war in meinem Kopf bereits vorhanden. Ich musste nur beginnen mir selbst zuzuhören. Das war der Punkt, an dem aus meiner kritischen inneren Stimme mein Berater wurde. Auch die innere Leere begann sich zu füllen als hätte sie nur die Distanz, die zwischen uns entstanden ist, repräsentiert. Wenn wir diesen Punkt erstmal erreicht haben, können wir erkennen, dass diese Stimme nur unser Bestes will. Es ist fast so, wie bei den Eltern und ihren Kindern. Wenn die Kinder nicht hören wollen, schlagen die Eltern auch einen anderen Ton an. Nicht, dass mein Berater von da an immer präsent war. Sobald ich mich den Einflüssen des Alltags wieder aussetzte, wurde er wieder leiser.

Die Kunst liegt darin, ihn immer wieder aufzusuchen. Wie auch die eigenen Erfahrungen ändern sich dessen Ratschläge. Ohne diese laufen wir Gefahr, uns wieder zu verraten.

Aber wie konnte ich das nutzen, um mit meinen Fragen weiter zu kommen?

Nachdem alles, was sich angestaut hatte, durchdacht war, konnte ich damit beginnen mich zu ergründen.

Dies gelang mir mit einigen Fragen, wie zu Beispiel nach meinen Werten.

Ich habe mich gefragt „Was würde ich tun, wenn Zeit und Geld keine Rolle spielen würden?“. Die Antworten auf diese Frage halfen mir meine Werte abzuleiten.

Durch welche Glaubenssätze sind meine Werte entstanden?

Woher kommen diese Glaubenssätze und warum bin ich von ihnen überzeugt?

Was gefiel mir an meinem Leben?

Worauf bin ich stolz?

"Wie bin ich?" und "Wie will ich sein?".

Womit will ich meine Zeit verbringen?

Der Frage nach dem Unterschied zwischen "Was ist das Richtige?" und "Was will ich?".

## Und nun?

Dank dieser Erfahrung habe ich endlich Zugang zu all den Informationen, die ich so lange gesucht hatte. Und die Erkenntnis über den Sinn meines Lebens, stellt es mir frei, damit zu tun, was ich möchte. Ich fühle mich endlich frei. Natürlich unterliege ich gewissen Rahmenbedingungen. Manche kann ich nicht ändern, aber ich weiß wie ich mir Spielräume schaffen kann. Ich habe meine Richtung gefunden und weiß, dass ich sie immer wieder anpassen muss. Doch eines kann mir keiner mehr nehmen. Ich habe einen Freund gefunden, der mich mein Leben lang begleiten wird.

## Werkzeuge, Erkenntnisse und Erfahrungen

Im Laufe der letzten Jahre bin ich vielen herzensguten Menschen begegnet. Menschen die ohne mit der Wimper zu zucken, für andere ihren letzten Atemzug gegeben hätten. Sie waren bereit, anderen zu helfen und sich selbst dafür aufzuopfern. Echte Helden. Leider waren dies auch die Menschen, denen das Leben immer wieder übel mitgespielt hatte. Sie wurden, gerade wegen ihrer Güte, übergangen, ausgenutzt und klein gehalten oder hatten sich selbst verloren. Sie wurden von anderen geblendet, damit sie nicht erkennen konnten wie groß sie selbst waren. Man hat sich lieber an ihnen bereichert, anstatt sie zu unterstützen. Hätten diese Menschen gewusst, wie viele Werkzeuge es gibt, sein Leben zu meistern, hätten sie viel Gutes in die Welt bringen können.

### Warum sich weiter Entwickeln?

Unabhängig von dem Bereich unseres Lebens, den wir verbessern wollen, ob es der Umgang mit den eigenen Kindern, den Eltern, Freunden, Geld, Gesundheit oder unsere Zukunft ist, sollten wir uns die Frage stellen: "Warum erreichen manche von uns Unvorstellbares?". Wenn andere es bereits erreicht haben, gibt es keinen Grund, warum wir das nicht auch könnten!

Gibt es geistige Werkzeuge, in Form von Wissen oder Eigenschaften, die uns helfen könnten? Welche könnten das sein?

Ist es nicht weiser, jemanden zu fragen, wie ein Rad gebaut wird, als es neu zu erfinden. Auch wenn wir am Ende kein Rad bauen wollen, so lernen wir zumindest den Umgang mit dem Werkzeug und können selbst entscheiden, was wir damit bauen.

Die Persönlichkeitsentwicklung an sich, ist nichts weiter als eine Werkzeugsammlung für unser Leben. Wer behauptet, dass er sich irgendwann damit beschäftigt, sobald er die Zeit dazu hat, macht es sich selbst schwer. Er erfindet das Rad, ohne Werkzeug, neu. Derjenige verzichtet auf Möglichkeiten die uns zur Verfügung stehen, verlangsamt alles was er sich vornimmt und wird daher, wenn überhaupt, erst spät zu diesen Erkenntnissen gelangen.

Selbstverständlich müssen wir für den Umgang damit gewisse Voraussetzungen haben. So sind viele Dinge für uns erst verständlich, wenn wir über die entsprechende Erfahrung verfügen und damit einen Vergleichsrahmen haben. Da wir im Leben erst durch den Tod aufhören neue Erfahrungen zu sammeln, ist die Entwicklung unserer Persönlichkeit etwas, das uns unser Leben lang begleiten sollte.

Ein anschauliches Beispiel ist die Vorstellung, dass unsere Fähigkeiten und unser Wissen wie verschiedene Lego-Steine sind. Jedes mal, wenn

wir unsere Fähigkeiten einsetzen oder trainieren, kopieren wir diesen einen Stein. Kann man sich da nicht deutlich vorstellen, dass jeder weitere Stein ein größeres Ergebnis ermöglicht? Sollte nicht jedem klar werden, dass ein schwer erarbeiteter oder teuer bezahlter Lego-Stein auch viel Wert ist?

### Die Macht ist in dir!

Die Idee der eigenen Entwicklung basiert auf den eigenen Einflussfaktoren und zeigt Wege auf, diese bewusst zum eigenen Vorteil zu nutzen.

Ich möchte hier Wege aufzeigen, wie wir unser Verhalten gegenüber anderen und unser Selbstbild verändern können.

Ich möchte, dass alle begreifen, dass unser Leben nur unserem eigenen Glück gewidmet sein sollte.

Wenn wir die Kontrolle über unser Leben haben wollen, müssen wir erkennen, dass wir den größten Einfluss darin ausüben sollten. Wir müssen uns die größte Macht über unser Leben geben und damit zum Superheld unserer Geschichte werden.

Einen anderen werden wir in unserer Geschichte nicht finden! Übernehmen Sie die Hauptrolle!

Sind wir nicht der einzige Mensch, den wir in die Lage versetzen können, über sich selbst hinaus zu wachsen, um unser Leben nach unseren Wünschen zu verändern?

Wenn sich etwas ändern muss und wir darauf warten, dass es jemand anderes für uns übernimmt, wird uns das Ergebnis nicht zufrieden stellen. Es wird dann nach den Vorstellungen der anderen Person geschehen, da es in die Geschichte seines Lebens passen muss.

### Im Rahmen der Möglichkeiten handeln oder ihn anpassen?

Werfen wir einen Blick auf die üblichen Facetten des Lebens, wie das Elterndasein, Gesundheit, die berufliche Entwicklung, Beziehungen zu anderen und die eigene geistige Entwicklung. Dabei fällt auf, dass wir in all diesen Bereichen Spielräume und Grenzen haben.

Ist es nun einfacher, uns innerhalb dieser Spielräume aufzuhalten oder einen Perspektivenwechsel vorzunehmen und diese zu erweitern, um mehr Möglichkeiten zu haben?

Wer soll uns denn unsere Grenzen und Spielräume diktieren?

Ist es nicht so, dass wenn wir unseren Rahmen der Möglichkeiten nicht ständig erweitern und anpassen, wir immer wieder von den gleichen Problemen eingeholt werden? Ist das Ertragen solcher Situationen nicht viel schwieriger, als eine Veränderung vorzunehmen?

Ob Fremde, Bekannte oder Familie, sie alle haben eigene Grenzen und Interessen. Sie versuchen uns zu erklären, wo der Rahmen liegt und warum sie damit recht haben.

Solange wir nicht werden wollen, was andere von uns erwarten, sollten wir diese nicht als unsere annehmen. Es sei denn, wir wollen deren Probleme zu unseren machen.

Aber wer nimmt sich dann unserer Probleme an? Uns sollte klar sein, dass wenn wir eine Meinung oder Perspektive annehmen, wir auch gleichzeitig andere Meinungen und Perspektiven ablehnen! Dann sollte es zumindest unsere eigene sein. Wenn wir keinen eigenen, klaren Standpunkt haben, sind wir durch Unentschlossenheit gelähmt. Uns fehlt damit, vor allem in Zeiten der Veränderung, eine wichtige Orientierungshilfe.

### Es war einmal!

Zum wiederholten Mal verändert sich die Welt in einem rasanten Tempo.

Rückblickend gab es die industrielle Revolution, den zweiten Weltkrieg, die Wirtschaftskrisen, die Digitalisierung und aktuell eine Pandemie, die die Welt in einem unvorstellbaren Tempo verändert. Wenn wir in solchen Zeiten leiden, müssen wir uns von "Es war einmal" lösen und erkennen, dass wir unsere Handlungen an die künftigen Gegebenheiten anpassen müssen. Nur so können wir gelassener werden.

Schlechte Zeiten gehören ebenso zum Leben wie die Guten dazu. Das Eine hat ohne das Andere keine Bedeutung! Wie könnte man eine Krise als

solche definieren, wenn man keine Erfolge kennen würde?

Krisen haben das Potential, uns wachsen zu lassen, wenn wir uns von dem Vergangenen lösen und nach vorne blicken.

Wir müssen verstehen, dass es lediglich Erfahrungen sind, die wir selbst mit einem Etikett bewerten. Veränderungen sind weder gut noch böse. Es kommt auf uns an, ob wir etwas Positives oder Negatives daraus machen.

Veränderungen sind Teil des Lebens! Ob wir sie begrüßen oder ob sie uns unangenehm sind, spielt dabei keine Rolle. Manche sind von jemandem gewollt und andere wiederum notwendig. In der Regel ist jedoch der damit verbundene Aufwand unangenehm. Ist eine Krise in diesem Sinne nicht ein Ereignis, das uns auf eine Veränderung hinweist, auf die wir uns einstellen sollten?

Denken wir über solche Dinge nach, solange alles gut läuft?

Ist es wirklich besser zu warten, bis wir gezwungen sind uns zu verändern oder setzen wir die Veränderung lieber selbst in Gang?

In welchem Szenario haben wir die Kontrolle und in welchem handeln wir fremdbestimmt?

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass wenn wir passiv zusehen, wie unsere Zukunft geformt wird, es in unserem Interesse passiert?

Welche Änderungen müssen wir an uns, an unserem Denken, Handeln und in unserem Leben vornehmen?

### Standardwahnsinn.

Erst als ich diese Sichtweise verstanden und verinnerlicht habe, war ich in der Lage, das Potential solcher Erfahrungen voll auszuschöpfen. Erst dann war ich in der Lage zu verstehen, dass mir niemand schaden will! Ich begriff, dass alle ihre eigenen Träume verfolgen und ich mich nicht darauf verlassen könnte, dass jemand meine über seine eigenen stellen wird. Es wird niemand kommen und seine eigene Lebenszeit für meine Träume opfern. Gelegentlich wird es zufällige Überschneidungen geben, die uns ein wenig unterstützen. Aber wie lange wollen wir darauf warten?

Ist es daher nicht einfacher, Erfahrungen als solche zu betrachten und daraus zu lernen, statt sie zu bewerten und abzulehnen?

Können wir als Opfer einer Situation etwas verändern oder sind wir davon abhängig, dass sich die Umstände ändern?

In diesem Fall sind es doch unsere Erwartungen, die nicht erfüllt werden. Sollten wir nicht die Verantwortung für unsere falschen Erwartungen übernehmen?

Und uns dadurch in die Lage versetzen, uns selbst anzupassen um etwas zu ändern?

Ich sehe es mittlerweile so:

Je größer der Schmerz bei einem unerwarteten Ereignis, desto größer meine Erwartung an jemanden anderen und die Macht, die ich abgegeben habe. Und umso größer auch das Potential für Wachstum, das sich dahinter verbirgt.

Wenn ich mir die richtigen Fragen stelle, kann ich viel daraus lernen.

Ob das schwierig ist? Und wie!

Aber schaffe ich mir dadurch nicht langfristige Lösungen, statt kurzfristigen Trostes und Selbstmitleid?

Ich will nicht mehr von anderen gesagt bekommen, wenn bei mir etwas falsch gelaufen ist!

Das spüre ich deutlich genug. Ich will herausfinden was ich getan habe, um diese Ereignisse in mein Leben zu holen und daraus lernen, damit es nicht wieder geschieht.

Einsteins Definition von Wahnsinn ist "Immer wieder das Gleiche zu tun und ein anderes Ergebnis zu erwarten!".

## Fehlerkultur!

Eine weitere Hürde, die wir nehmen müssen, ist unsere Fehlerkultur. Bereits in jungen Jahren wird uns vermittelt, dass wir alles so machen sollen, wie es uns vorgegeben wird. Damit wir bloß keine Fehler machen. Es wird ignoriert, dass es eventuell mehr als nur einen richtigen Weg gibt.

Auch in der Schule wird uns erzählt was richtig oder falsch ist.

Gibt es nichts dazwischen?

Wir werden gezwungen, uns diese Vorgaben einzuprägen ohne Sie wirklich zu verstehen. Wir werden bestraft, wenn wir unkonventionell denken.

Aber lernen wir dadurch wirklich, was richtig und was falsch ist?

Oder lernen wir, dass es Folgen hat, wenn wir nicht das tun, was andere von uns erwarten?

Sollten wir nicht Fehler als Teil der Erkenntnis und des Verständnisses sehen?

Ist es nicht so, dass wir Fehler machen müssen, um zu erkennen, wie etwas nicht geht?

Waren die Dinge nicht immer nur so lange unmöglich bis jemand das Risiko eingegangen ist, falsch liegen zu können?

Es scheint mir eher, als wäre der Fehler ein Teil des Abenteuers, welches beginnt sobald wir daraus gelernt haben. Erst dann beginnen wir zu verstehen, statt vorgefertigte Annahmen zu übernehmen.

Führt uns die Natur dieses Vorgehen mit der Evolution nicht vor?

Durch Mutationen wird neue Vielfalt geschaffen. Die dadurch „besser Angepassten“ überleben und die anderen verschwinden von der Bildfläche. Ist es daher nicht natürlich Fehler zu machen, wenn wir uns verbessern wollen?

Die Wissenschaft macht es deutlich. Was gestern noch völlig richtig war, ist heute überholt!

Gute Wissenschaftler berichtigen sich, wenn sie falsch gelegen haben!

Dies geschieht so oft und schnell, dass kaum noch jemand hinterherkommt. Zumal auch die Zeit fehlt, auf dem Laufenden zu bleiben.

Dennoch sollten wir zumindest unsere angenommenen Werte und Glaubenssätze überprüfen. Diese werden meist über Generationen weitergegeben und enden als Worthülsen, ohne Sinn in unseren Köpfen. Sie werden als Dauerschleife wiederholt und beschränken unsere Denkmuster nur weil sie uns vertraut sind. Sie halten uns davon ab, mit den neuen Wegen ein Abenteuer zu beginnen, das nur auf uns wartet.

"Es ist besser beim Versuch zu scheitern als es erst gar nicht zu versuchen.

Auch wenn das Ergebnis gleich bleibt, werden wir es nicht sein.

Wir wachsen immer mehr durch Fehlschläge als durch Siege."

-Soren Kierkegaard-

Liegen wir richtig mit dem was wir tun, wenn sich unser Leben nicht richtig anfühlt?

Wenn wir etwas wollen, das wir niemals hatten, müssen wir etwas tun, was wir noch nie getan haben!

## IQ, EQ und Talent!

Wir haben viele Begründungen weshalb wir uns nicht an neue Aufgaben wagen. Die drei beliebtesten Argumente sind IQ, EQ und Talent. Talent und der Intelligenzquotient sind im Gegensatz zum emotionalen Quotienten den meisten bekannt.

Bislang wurde angenommen, dass das Talent und der IQ unveränderliche Größen seien. Im Gegensatz dazu könne der EQ jederzeit verändert werden.

Was viele nicht wissen ist, dass der emotionale Quotient für 80% des Erfolges eines Menschen verantwortlich ist. Bedeutet, dass der Großteil von dem, was uns weiterbringt, verändert werden kann. Unabhängig davon, was wir erreichen wollen, werden andere Menschen involviert oder betroffen. Wir formen nicht nur unser Leben, sondern auch das Leben der Menschen um uns herum.

Nicht selten tragen sogar andere Menschen einen wichtigen Teil zum Ausgang bei.

Macht es da nicht Sinn, sich emotional zu entwickeln?

Wäre es nicht besser für uns, wenn wir in unserer Beziehung, in unserem Vorhaben oder Beruf

unser Gegenüber besser verstehen und einschätzen könnten?

Wenn wir auf dessen Bedürfnisse besser eingehen könnten?

Am Ende eines Gerichtsverfahrens entscheidet immer noch ein Richter und nicht ein Gesetz!

Ich möchte an dieser Stelle noch zwei Dinge klarstellen:

Erstens, was die weit verbreitete Meinung zum IQ angeht: Der IQ ist keine unveränderliche Größe! Es gibt mittlerweile mehrere Studien, unter Anderen die von Martin Guhn, die belegen, dass neue Gehirnzellen entstehen können oder, dass das Gehirn auch durch Umstrukturierung entwickelt werden kann. Als förderlich haben sich rhythmische Bewegungen, Singen oder Musikinstrumente spielen herausgestellt. Idealerweise fügt man auch regelmäßig neues Wissen hinzu, um die neuen Zellen besser zu vernetzen.

Zweitens, habe ich noch einige ergänzende Informationen zum Talent. Auch hierzu gibt es zahlreiche Studien die belegen, dass Talent keine fixe Größe ist. In dem Buch „Überflieger“ von Malcom Gladwell kann sich jeder selbst ein Bild davon machen. Es deutet alles darauf hin, dass ein Talent in jedem Bereich mit Hilfe von Fleiß und Durchhaltevermögen entwickelt werden kann. Dabei spielen die ersten 10.000 Stunden die man mit einer Tätigkeit verbringt eine Schlüsselrolle.

## Kreativität!

Sobald ich die drei Eigenschaften in den eigenen Verantwortungsbereich verfrachtet habe, kommt das Argument der Kreativität. Bei der Suche nach unseren Wegen, nach dem, was uns Spaß macht oder nach der Umsetzung unserer Ideen, ist natürlich eine gewisse Kreativität gefragt. Häufig höre ich, dass es gerade daran mangelt. Viele wissen nicht, wie wir vorgehen können oder welche geistigen Werkzeuge wir verwenden können, um weiter zu kommen. Doch was ist Kreativität?

Vera Birkenbihl hat es meiner Meinung nach am treffendsten beschrieben. Sie erklärte, dass es lediglich die Neukombination bereits vorhandenen Wissens sei! Dabei spielt vor allem das Wissen eine große Rolle, welches außerhalb des jeweiligen Fachbereiches liegt. Denn wenn wir andere Fachbereiche ausblenden und als irrelevant abstempeln, können wir nur das kombinieren, was bereits nahe liegt. Müssen wir daher nicht vielfältigen Input sammeln, um über den Tellerrand schauen zu können?

Wenn wir nichts haben, können wir auch nichts kombinieren. Eröffnen neue Bausteine nicht auch neue Möglichkeiten? Sonst sind wir doch gezwungen, immer wieder ähnlich vorzugehen. Einseitiges Wissen hält uns in unseren Mustern gefangen und bei Veränderungen können wir nicht flexibel genug reagieren. Geraten wir nicht deswegen auch aus dem Gleichgewicht, wenn

plötzlich das Vorgehen von gestern nicht mehr funktioniert?

Somit gibt es kein "Ich bin nicht schlau oder kreativ genug!" und auch kein „Ich habe kein Talent!“ mehr. Für alle Komponenten gibt es mittlerweile einfache Wege, diese zu entwickeln. Somit liegt es an uns, zu entscheiden, ob wir uns damit beschäftigen, um unsere Ausgangsbasis möglichst gut auszustatten.

### Wen willst du um Erlaubnis fragen?

Wenn es nun an uns liegt, ob wir etwas können, sei es verändern, verstehen oder jemanden anderem zu helfen, warum bitten wir dann um einen Studienplatz, eine Beförderung, einen Job oder eine andere Art der Zustimmung?

Sind wir nicht diejenigen, die von dem Ergebnis profitieren oder die, die darunter leiden?

Sollten wir uns nicht selbst die Erlaubnis geben, zu tun, was uns notwendig erscheint?

Es ist niemals falsch das richtige zu tun!

So möchte ich mit euch einige wichtige Gedanken und Werkzeuge teilen die, sofern verinnerlicht und angewendet, ein unheimliches Potential haben. Ich habe für mich erkannt, dass diese Komponenten wie ein Puzzle sind. Zwar sind sie in jedem Bereich des Lebens anders angeordnet, machen es aber auch als Ganzes lebenswerter. Und wenn es nun unser Leben ist um das es geht, sollten wir da nicht das Beste

führen wollen, das wir haben können? Ist Mittelmäßigkeit oder das Aushalten eine befriedigende Vorstellung? Was erwarten wir vom Leben? Wenn es unser Leben ist, sollten wir nicht diejenigen sein, die entscheiden, wohin es geht?

### Wie bekommen wir das, was wir wollen!

Keiner wird kommen und uns geben, was wir wollen. Niemand sollte verpflichtet werden, die Wünsche anderer zu erfüllen. Solange wir keine Gedanken lesen können, werden wir auch nie dazu in der Lage sein, die Wünsche anderer zu erfüllen. Außerdem würden wir damit von anderen etwas erwarten, wozu wir selbst nicht in der Lage sind.

Wir müssen uns selbst nehmen, was wir wollen. Auch wenn es im ersten Augenblick egoistisch erscheint, ist es nur vernünftig. Wenn wir uns selbst erst einmal in die Lage versetzt haben, unsere Wünsche zu bedienen, können wir mit anderen in Beziehung treten ohne etwas zu erwarten.

Ich spreche auch nicht davon, einem anderen etwas wegzunehmen, sondern eher Chancen zu nutzen, die sich uns bieten.

Zum Beispiel war ich nie völlig zufrieden, wenn es um meinen Beruf ging. Es gab Aufgabenbereiche die ich gerne übernommen hätte und solche die ich am liebsten delegiert hätte.

Doch leider konnte ich mir meinen Bereich nicht aussuchen! Oder?

Es kam eine Zeit, in der ich bei jedem Kundenmeeting anwesend sein musste. Nach einigen Meetings bemerkte ich, dass alle nur am Tisch saßen, beim Sprechen nuschelten und währenddessen mit ihren Laserpointern auf die Leinwand deuteten. Das Unternehmen machte dadurch nicht nur einen schlechten Eindruck, auch das Verständnis litt darunter. Beim nächsten komplizierten Projekt stand ich auf, ging nach Vorne und beantwortete alle Fragen. Meine Kollegen atmeten sichtbar auf und waren dankbar.

Doch das war erst der Anfang dieser Erfahrung. Fortan war ich der Ansprechpartner für diesen Kunden. Ich war plötzlich das Gesicht zum Unternehmen. Die gesamte Kommunikation lief über mich. Ich konnte selbst entscheiden, welche Informationen ich weitergab und welche ich erst abarbeitete. Ich erschuf mir dadurch meinen Arbeitsbereich. Auch meine Kollegen freuten sich, dass ich mich den teilweise unangenehmen Fragen in den Kundengesprächen stellte. Dadurch wurde ich für immer mehr Kunden der Ansprechpartner. Nachdem ich die Kontrolle über meinen Bereich hatte, konnte ich ohne Weiteres meinen Arbeitsvertrag anpassen.

Uns bieten sich viele Möglichkeiten zur Veränderung. Nur sind wir nicht immer bereit,

diese als solche zu erkennen und den Schritt zu wagen. Wir warten lieber auf andere, bessere Gelegenheiten.

Wollen wir stolpernd starten oder perfekt scheitern?

Perfektion ist nur eine subjektive Vorstellung! Sonst hätten alle das perfekte Haus, Auto, Smartphone... und wir hätten keinerlei Vielfalt. Wollen wir es beim nächsten mal besser machen oder jetzt? Oder im nächsten Leben?

Showtime! Wir haben nur diesen einen Versuch!

### Sich dagegen oder dafür entscheiden?

Unser Leben ist gefüllt mit Optionen und Möglichkeiten.

Wir versuchen uns alle Türen offen zu halten, um nichts zu verpassen, doch verbringen wir damit unser Leben auf dem Flur.

Wenn wir in ein Leben eintreten wollen, müssen wir den Flur verlassen und eine Möglichkeit wählen. Wir müssen uns für einen Weg entscheiden. Was auch gleichzeitig bedeutet, dass wir uns gegen die anderen Wege entscheiden.

Wer kann schon ein Top-Schwimmer und ein Sumo-Ringer zugleich sein?

Wir müssen uns damit abfinden, dass wir nicht alles machen können.

Andernfalls tun wir gar nichts. Gerade da es schwierig ist, sich für einen der Wege zu

entscheiden, macht es wenig Sinn, sich nur am Ergebnis zu orientieren.

Der Weg muss Freude bereiten. Wir müssen ihn gehen wollen! Wenn das nicht der Fall ist, werden wir unsere Zukunft mit Leid tapezieren. Auch sollte das Ziel aus mehreren Gründen hoch bis unerreichbar sein. Unter anderem weil uns ein Ziel nicht glücklich machen kann. Es ist nur ein Moment! Sobald wir ihn erreicht haben, ist der Weg zu Ende und der Moment vorbei.

Was wollen wir dann tun?

Uns immer wieder daran erinnern und in der Vergangenheit leben?

Warum gewinnt man bei Gesellschaftsspielen kein Preisgeld?

Weil das Spiel Spaß macht, nicht der Sieg. Wählen Sie ihr Spiel! Haben Sie Spaß! Halten Sie sich nicht mit Ergebnissen auf! Die Aussage "Wenn ich ... habe, dann...!" baut eine Bedingung in unsere Zufriedenheit ein.

Wofür? Wollen wir nicht alle, bedingungslose Liebe und Glück?

Warum bauen wir dann selbst Bedingungen ein?

Warum sollten wir unser Glück in einem Endergebnis bekommen, wenn wir nicht einmal den Weg dorthin genießen können?

Lassen wir doch lieber die Bedingungen weg, wählen jetzt einen Pfad, den wir gerne gehen und vergessen alle anderen. Lösen wir uns von dem "Was wäre, wenn". Nur so widmen wir den Fokus, unsere ganze Energie und Aufmerksamkeit

den Dingen, die uns wichtig sind und uns zusätzlich auch noch Freude bereiten. Wichtig ist, dass wir den Weg gerne gehen, auch wenn es einen kleinen Umweg bedeutet. Wir kommen in Summe dennoch schneller voran, da wir unsere Zeit nicht mit Ausgleichstätigkeiten verplempern, die auch noch in der Regel, schlechte Gewohnheiten mit sich bringen.

Wer ein Beispiel dafür braucht, um zu erfahren was geschieht, wenn wir das nicht tun, sollte Folgendes versuchen:

Sagt eurem Partner: "Ich liebe dich zu 99%!" und ihr werdet sehen was mit dem geschieht, was ihr liebt, wenn ihr nicht 100% gebt.

### Einen schlafenden Riesen wecken!

Ich wünsche mir, dass ihr möglichst viel, von dem was ich hier schreibe, nachvollziehen könnt. Doch weiß ich auch, dass jeder seinen eigenen Verständnisrahmen aufgrund seiner bisherigen Erfahrungen hat. So hoffe ich, dass ich jedem wenigstens eines deutlich machen kann: Dass jeder versteht, dass es mehr gibt, als er bisher gesehen hat. Das wir mehr sein können, als wir bisher waren. Das jeder dadurch motiviert wird nach mehr zu suchen. Und, dass jeder dadurch akzeptiert, dass wir nichts akzeptieren müssen. Diesen Anstoß habe ich auf schmerzhaft Weise in jungem Alter erhalten und kann sagen, dass ich immer noch viele Fehler auf meiner Reise mache. Doch mein heutiges Verständnis von

meinem Leben und meinen Mitmenschen ist unbezahlbar. Es wird mit jedem neuen Gedanken faszinierender und ich begegne immer mehr Menschen, die auf der gleichen Reise sind.

Wachsen wir über uns hinaus!

Lassen wir die Zweifel anderer nicht zu unserer Zukunft werden!

Wecken wir unseren inneren Riesen!

### Es ist ein steiniger Weg!

Glaut ja nicht, dass der Weg einfach wird. Ganz im Gegenteil. Mehr Erfolg bedeutet mehr Versuche, mehr Versuche bedeuten mehr Fehlversuche. Jeder gelungene Versuch ist ein Erfolg und jeder Fehlversuch ist eine Lektion. Doch machen wir in jedem Fall einen Fortschritt! Entweder sehen, wie etwas funktioniert oder wir lernen, wie es nicht geht, passen es an und machen es besser. Wenn wir mit unseren Bausteinen etwas bauen und es bricht zusammen, weil wir eine Schwachstelle hatten, beginnen wir nicht wieder bei null. Wir können die Bausteine neu anordnen, die Schwachstelle ausmerzen und machen weiter! Je mehr Fehler auffallen, desto besser wird unser Konstrukt. Daher bin ich auch für Fehler dankbar. Fangt nicht von vorne an, sondern passt euch an! Erkennt frühzeitig, wenn etwas eine falsche Richtung einschlägt. Unbehagen ist der erste

Hinweis. Ein Unwohlsein wird erst zum Schmerz, wenn wir es ignorieren.

## Höre auf deinen Körper!

Wenn wir uns die Reaktionen des Körpers genau anschauen, erkennen wir, dass er immer eine Warnung herausgibt. Sei es durch Unwohlsein, Schmerz oder andere Symptome. Zum Beispiel folgt bei falscher Ernährung das Übergewicht und das damit verbundene Unwohlsein. Ignoriert man es, hat es gesundheitliche Folgen und Einschränkungen. Bei mir ging es sogar bis zum Schmerz, als ich durch 40Kg Übergewicht meine Wirbelsäule deformierte. Erst da begriff ich, dass mein Körper mich schon lange zuvor gewarnt hat. Dadurch, dass ich ihn so lange ignorierte, musste ich viel Anstrengung auf mich nehmen um das wieder gut zu machen.

Gleichermaßen erkannte ich, dass mein Unwohlsein im Beruf ein Zeichen dafür war, dass ich meine Werte verraten hatte. Wollte ich warten bis es eskaliert? Natürlich! Auch ich bin begriffsstutzig. Hätte ich früher darauf reagiert, wäre mein Weg zwar leichter gewesen, aber die Lektion nicht so deutlich. Glücklicherweise können wir den erlebten Leidensdruck auf andere Bereiche übertragen, um nicht in jedem Bereich unseres Lebens völlig vor die Wand fahren zu müssen, bevor wir handeln. Ich lerne mittlerweile präventiv und bin bereit, sobald die ersten Signale auftauchen. Aber dadurch, dass

das Leben immer komplizierter wird, ist es auch immer schwieriger, die Signale richtig zu deuten.

### Es wird hart oder härter!

Durch die technische Entwicklung und die Bevölkerungsexplosion haben wir eine nie zuvor dagewesene Komplexität erreicht. Die Zahl der herausragenden Persönlichkeiten wächst und erhöht den Erfolgsdruck. Die daraus entstandene Vielfalt weckt neue Wünsche und wir haben immer weniger Zeit, weil wir diesen nachjagen. Überall finden Umbrüche im Sekundentakt statt und unser Leben verändert sich in einem so rasanten Tempo, dass wir kaum hinterherkommen. Wir verstehen nur noch einen Bruchteil von dem, was uns umgibt, geschweige denn uns selbst. Die Signale des Körpers lassen sich durch all die Ablenkung kaum noch wahrnehmen. Wir empfinden das Leben als zunehmend anstrengend und wissen nicht, wie wir damit umgehen können.

Doch vergessen wir dabei nicht etwas?

Wer hat denn gesagt, dass das Leben einfach wird? Mit diesen Umständen müssen wir alle umgehen. Niemand wird bevorzugt. Hinzu kommt, dass die Angst, etwas zu verpassen und unsere Habgier uns nicht zur Ruhe kommen lassen. Haben wir nicht gelernt, dass wir handeln müssen, wenn wir etwas haben wollen? Wir können gar nicht so viele Handlungen vornehmen, wie notwendig wären, um alle

unsere Wünsche zu befriedigen. Statt in wenigen Bereichen ungeahnte Höhen zu erreichen bleiben wir lieber mit allen am Boden. Wir können nicht alles haben!

Alle wollen in den Himmel aber keiner will sterben!

Es wird uns nicht umbringen, einen Teil unserer Wünsche zu opfern. Zumal wir uns erst dadurch erst in die Lage versetzen, in anderen Bereichen vom Boden abzuheben. Wir können uns dann auf den Weg zum Gipfel machen, statt uns einzureden, dass es unmöglich sei.

Nur die vielen Gipfel und unsere Fantasie lassen uns den Weg unmöglich erscheinen.

Doch wird nicht jeder Weg Schritt für Schritt gegangen? Ist es wirklich leichter, nur davon zu träumen? Vor allem, wenn wir schon die Anzahl der Gipfel reduzieren. Ist ein Schritt hin zum Gipfel nicht machbar? Tun wir das regelmäßig, werden wir ihn auch erreichen! Es wird immer wieder Rückschritte geben, aber alleine das Durchhalten zahlt sich mental aus!

### Angst zu scheitern oder falsch zu liegen!

Wenn wir akzeptieren, dass die Dinge nicht glatt laufen werden, können wir damit aufhören, uns Schreckensszenarien auszumalen! Es wird etwas anders laufen als geplant! Aber auf welche Weise, können wir ohnehin nicht sagen. Seneca hat erkannt, dass wir in unserer Phantasie mehr leiden als in der Realität.

Letzten Endes gibt es nur eine Person die uns im Weg steht. Wir selbst. Wir setzen unsere Grenzen und überzeugen uns selbst davon, dass diese real sind. Es ist so, als hätten wir einen Gegner in uns, der immer wieder Zweifel schürt.

Verbringen wir den Augenblick nicht damit, uns um unsere Zukunft zu sorgen, sondern tun wir lieber etwas dafür! Wir werden immer wieder zu hören bekommen, dass etwas nicht geht oder nicht möglich ist. Es ist jedoch nur eine Meinung! Sie kann richtig sein, oder auch falsch.

Aber können wir es herausfinden, indem wir auf andere hören?

Bei allen Themen gibt es mehr als nur zwei Meinungen! Vor allem bei umstrittenen Themen. Bedeutet im Umkehrschluss: Wenn wir klar Stellung beziehen, sind mehr als 50% gegen uns! Sollte dies nicht der Fall sein, haben wir unsere Botschaft entweder nicht klar kommuniziert oder wir haben keine Position und versuchen nur, es allen recht zu machen!

Wir stoßen also nur auf Widerstand, wenn wir genau wissen was wir tun!

Dabei sind wir schnell versucht, uns zu rechtfertigen. Das ist ein weiterer Anker, der uns hält. Es hängt wohl damit zusammen, dass wir verstanden und gemocht werden wollen. Wir müssen akzeptieren, dass wir nicht von allen gemocht und verstanden werden können. Der Versuch der Rechtfertigung, gießt nur neues Öl ins Feuer und bringt keine Diskussion zum Erliegen.

Stattdessen wird man uns die Worte im Mund umdrehen, da sich die anderen ihre Meinung längst gebildet haben und sich nicht eingestehen wollen im Unrecht zu sein. Wie könnten sie auch? Wir handeln entgegen ihrer Vorstellungen und Erfahrungen.

Unseren Feinden brauchen wir uns nicht erklären, da sie es sowieso nicht glauben.

Unsere Freunde wissen es, weil sie uns kennen. Nur wir müssen es verstehen. Wir müssen am Ende mit unserem Gewissen im Reinen sein. Es ist das einzige, was das Recht hat über uns zu urteilen! Der einzige Weg, diesen Anker zu lösen besteht darin, sich nicht darauf einzulassen und seinen Weg zu gehen. Nur so kommen die Vorwürfe zum Erliegen. Wir entziehen ihnen den Brennstoff.

Dies beschreibt auch der Streisand Effekt. Dabei ging es um veröffentlichte Küstenbilder, wobei auf einem die Villa von Barbara Streisand zu sehen war. Dies stieß ihr sauer auf obwohl es nur sechs mal heruntergeladen wurde. Sie beschloss gerichtlich dagegen vorzugehen. Doch durch den Prozess wurde das Bild so bekannt, dass es eine weiter halbe Million mal heruntergeladen wurde. Genauso versuchte man den Filmstart von „Das Interview“ zu verhindern und machte ihn dadurch erst bekannt.

## Perspektivenwechsel!

Edison ist weder auf seine Zweifler eingegangen, noch hat er sich von seinen Fehlschlägen

unterkriegen lassen. Er wusste instinktiv, dass die Menschheit schon oft falsch gelegen hat. Bis jemand kam, der bereit war, alles auf eine Karte zu setzen und auch bereit war, im Zweifelsfall mit seinem Schiff unterzugehen. Columbus, Socrates, Alexander der Große, Van Gogh, Mozart, Beethoven, ... ich könnte endlos weitere Namen aufzählen. Diese Menschen wussten, dass sie das Schicksal der Anderen teilen werden, wenn sie auf diese hören oder genauso handeln. Nur weil es mehr sind, haben sie nicht mehr Recht! Sie haben verstanden, dass es keinen Plan B geben darf. Es war "Alles oder Nichts!". Wenn wir uns mit Plan B absichern wollen, verbringen wir die Zeit und unsere Energie damit, uns unser Sicherheitsnetz zu knüpfen. Wir laufen Gefahr unvorsichtig zu werden, weil wir dann Gefahren nicht mehr als solche wahrnehmen.

Macht es beim Pokern nicht einen großen Unterschied, ob man um echtes oder nur Spielgeld spielt? Mit Spielgeld ist der Ausgang bekannt und langweilig: "Nix zu verlieren und nix zu gewinnen!" Spannend wird es doch erst wenn wir Risiken eingehen. Dann scheint alles möglich! Nassim Taleb hat erkannt, dass die Art an der Börse zu handeln, zu ungewiss war. Er hat als Mathematiker erkannt, dass die Börsenkurse nicht stetig steigen können und man nur auf Profite und Wachstum spekulieren konnte. Er erkannte, dass das Einzige, was an der Börse Gewiss ist, der Crash ist. Er fand eine Möglichkeit,

darauf zu spekulieren. Er setzte alles auf eine Karte, hielt durch und bekam recht. Doch als es soweit war, mussten viele seiner Freunde, gegen die er spekuliert hat, alles verkaufen, was sie besaßen. Nur weil Sie nicht bereit waren, neue Wege zu beschreiten.

Wollen wir nicht alle ein Abenteuer leben? Wir dürfen nur nicht vergessen, dass das was ein Abenteuer abenteuerlich macht, die Gefahr und der ungewisse Ausgang ist!

### Frag dich selbst!

Meine Abenteuer bestanden meistens aus einer Idee, einem neuen Thema, einem Job oder einer Tätigkeit. Jedes Mal hatte ich ein bestimmtes Ergebnis vor Augen und war bereit dafür Risiken einzugehen. Diese Lektionen und Erfahrungen haben mir neue Wege gezeigt. Das hat mich häufig zu völlig unerwarteten Resultaten geführt, welche oft weit über dem lagen, was ich mir zu Beginn vorstellen konnte.

Gab es etwas Großes in der Geschichte der Menschheit, das nicht mit Risiken erreicht wurde? Warum fällt es uns so schwer, Risiken einzugehen und uns neuen Dingen zu öffnen?

Lehnen wir damit nicht unbekannte Möglichkeiten ab, bevor wir sie kennen?

Sollten wir nicht verstehen, bevor wir urteilen?

Sollten wir uns nicht verbessern, bevor wir aufgeben?

Das Leben steckt voller Abenteuer, die gelebt werden wollen. Voller Herausforderungen, die gemeistert werden müssen.

### Gesunder Menschenverstand!

So verrückt und kompliziert die Welt auch erscheinen mag, so lässt sie sich dennoch mit Vorbereitung und Vernunft bewältigen. Dabei spielt es keine Rolle, welchen Lebensbereich wir betrachten. Denn in allen Bereichen, mit denen wir in Kontakt kommen, werden wir automatisch zum Einflussfaktor.

Sollten wir da nicht möglichst guten Einfluss ausüben?

Werden wir dadurch nicht auch ein Teil des Ganzen?

Ist somit eine unbefriedigende Situation, nicht auch ein Spiegel unserer Selbst?

Wollen wir dabei die Schwachstelle oder das stärkste Glied der Kette sein?

Je stärker wir sind, desto besser können wir damit umgehen, sind unabhängiger, laufen nicht davon, sind selbstbewusster und können mehr einstecken.

Wem nutzt es am meisten, wenn wir uns auf alle Eventualitäten vorbereiten, um auch dem Unerwarteten entgegen zu treten?

Wenn wir lernen mit unserer Situation anders umzugehen, wenn wir uns verbessern, wird sich unsere Sichtweise ändern, nicht die Umstände. Meine Perspektive zielt nicht auf das Gewinnen.

Das ist nur ein Nebeneffekt. Wenn wir bewusst versuchen in einer Situation zu gewinnen, wird es auch einen Verlierer geben. Niemand verliert gerne! Vielmehr sollten wir Probleme lösen, damit alle als Gewinner vom Feld gehen. Wenn wir es schaffen, ein gemeinsames Ziel zu finden, können wir die Kräfte bündeln, statt sie gegeneinander zu richten. Das Leben ist zu kurz, um sich gegenseitig aufzuhalten. Viele haben sogar Angst vor dem Ende des Lebens, weil sie fürchten, dass sie nicht alles schaffen, was sie sich vorgenommen haben und weil sie auf die besten Jahre am Schluss spekulieren.

## Der Tod!

Ein heikles Thema, das viele meiden. Aber mit der Geburt beginnt auch der Tod. Jede verstrichene Minute ist unwiederbringlich und verkürzt unser Leben.

Sie ist vergangen, so wie wir vergänglich sind!

Warum machen wir uns Sorgen um die Letzte, wenn doch bereits jede einzelne von ihnen ein kleiner Tod ist?

Wie verbringen wir diese Minuten?

Sollten wir nicht jede Minute nutzen, um das Beste herauszuholen? Zumal wir nicht wissen, wie viele uns noch bleiben.

Müssen wir nicht Verantwortung für unsere Zeit übernehmen?

Wer von uns würde den Tag im Bett verbringen, wenn er wüsste, dass es sein letzter Tag wäre?

Wer würde dann noch fernsehen?

Unabhängig von den Umständen, gestalten wir unsere Augenblicke selbst!

Wir entscheiden, ob wir der Vergangenheit nachtrauern oder, ob wir für unsere Zukunft handeln!

Wie sollen wir die Gelegenheiten der Gegenwart wahrnehmen, wenn wir in Gedanken vergangenen Entscheidungen und Ereignissen nachtrauern?

Da wir unsere Vergangenheit nicht mehr ändern können, müssen wir sie akzeptieren! Unsere Zukunft hingegen, können wir besser machen, indem wir die Gegenwart nutzen und aufhören auf bessere Gelegenheiten zu warten!

Blockieren wir nicht unsere Handlungen, indem wir eine Person oder die aktuelle Situation dafür verantwortlich machen, dass wir dieses oder jenes nicht umsetzen können?

Wenn diese Menschen oder Gegebenheiten dafür verantwortlich sind, haben sie die Macht über unser Leben!

Gefällt euch der Gedanke, dass wir mit der Verantwortung auch die Macht abgeben und damit freiwillig, eine hilflose Rolle einnehmen?

Ich habe noch nie eine Situation erlebt, in der ich absolut keinen Einfluss auf den Ausgang hatte.

Wenn ich meinen Handlungsspielraum untersucht habe, fand ich immer Wege, die Situation zumindest zu verbessern.

Oder kennt ihr jemanden, der seine Ziele damit erreicht hat, indem er andere für seine Probleme verantwortlich gemacht hat?

Sogar Nelson Mandela hat sich einen Weg gesucht, um weitermachen zu können. Man mag annehmen, dass er durch die 27 Jahre im Gefängnis handlungsunfähig war, doch hat er darin eine Möglichkeit gesehen, sich vorzubereiten. Er hat diese Zeit genutzt, um mental zu wachsen, indem er Bücher gelesen hat. Er hat die Verantwortung über seine Zeit in Gefangenschaft übernommen und eine Möglichkeit gefunden, weiter auf sein Ziel zuzugehen.

## Was bedeutet „Verantwortung übernehmen“?

Verantwortung zu übernehmen bedeutet für mich nicht nur, dass ich für etwas geradestehe, sondern, dass ich auch die entsprechenden Entscheidungen treffe und umsetze. Denn ich kann keine Entscheidungen für andere Leute treffen. Und ich will auch nicht, dass jemand anderes für mich Entscheidungen trifft. Leider habe auch ich meine Entscheidungen zu oft treffen lassen.

Es ist ja auch verführerisch, bei einem ungünstigen Ausgang sagen zu können: "Ich habe es doch gleich gewusst".

Aber mal ehrlich, wer muss denn am Ende die Konsequenzen tragen?

Wir würden zwar die Kontrolle abgeben, aber die Verantwortung weiterhin behalten.

Wäre es da nicht besser, gelegentlich mal eine schlechte Entscheidung zu treffen und im Gegenzug die Kontrolle über sein Leben zu behalten?

Ist es nicht besser, die Konsequenzen der eigenen Fehler zu tragen, als die, die wir gemacht haben, weil man uns dazu geraten hat?

Jemand der nie scheitert, versucht es nicht einmal!

Ich sehe es als eine Art Übung. Jedes mal, wenn ich selbst eine Entscheidung treffe, übe ich zu entscheiden. Wenn ich es anderen überlasse, werde ich nichts über die Qualität meiner Entscheidungen erfahren. Dabei schaue ich mir im Nachhinein die positiven Ergebnisse genauer an, als die negativen. Denn bei allen Entscheidungen gibt es viele Zusammenhänge, die wir nicht kennen. Bei einem unerwünschten Ausgang, wissen wir nicht, ob es wirklich nur an einem Punkt gescheitert ist. Immerhin hätte es, wenn wir das Eine nicht gemacht hätten, an einer anderen Stelle scheitern können. Wenn das Resultat jedoch den Erwartungen entspricht, haben wir alles richtig genug gemacht und wir können erkennen, welches Vorgehen funktioniert.

Somit widme ich mich den Lösungen und passe sie, wenn nötig an. Fehler sind nur hilfreich, wenn man neue Wege beschreitet.

Womit kommen wir denn schneller voran?  
Fehlern oder Lösungen?

Sobald wir durch Erfahrung genug Lösungswege kennen, die zum gewünschten Resultat führen, können wir sie als Turbo verwenden.

### Viele falsche Entscheidungen!

Eine meiner wichtigsten Lektionen war, der Aufbau meiner Gesundheit! Es gab eine Zeit in meinem Leben, da habe ich 115 kg gewogen. Zu dieser Zeit habe ich mich sehr ungesund ernährt und mehr Zeit auf dem Sofa verbracht, als an einem anderen Ort. Zwar habe ich mich unwohl gefühlt und hatte gesundheitliche Probleme, aber scheinbar war das noch nicht schlimm genug.

Der Leidensdruck war nicht groß genug, um etwas zu unternehmen. Ich konnte mir auch keine Vorstellung davon machen, wie ich diese Mammutaufgabe bewältigen soll. Ich sah nur diesen großen Berg an Problemen, der scheinbar unmöglich zu bewältigen war. Für die Lösungen, die ich ausbauen konnte, um die Probleme aus meinem Leben zu verdrängen, war ich blind.

Nun kamen zwei Ereignisse zusammen die mich zwangen, umzudenken. Das erste Ereignis war, dass mein erster Sohn geboren wurde. Das zweite Ereignis war unspektakulär: Ich musste Wasser kaufen.

Wir haben im ersten Stockwerk gewohnt und die Läden waren nur 200 Meter entfernt. Bis ich das

Wasser in der Wohnung hatte, war ich durchgeschwitzt und völlig außer Atem. Plötzlich stellte ich mir die Frage "Wie willst du mit deinem Sohn toben, etwas unternehmen oder Fußball spielen?"

Damit war der Leidensdruck da! Denn plötzlich sah ich, wie meine gesamte Zukunft dadurch beeinflusst werden würde, wenn ich nichts unternahm. Ich wollte keine Ausreden mehr dafür suchen, wieso es unmöglich sei.

Ich fragte mich, wie ich es schaffen könnte!

Ich brauchte keinen Ernährungsberater, da ich genau wusste, dass ich mich falsch ernährte!

Ich brauchte keinen Fitnesstrainer, der mir gesagt hätte, dass ich mich zu wenig bewegte!

Und ich brauchte kein Fitnessstudio, an dessen Öffnungszeiten ich mich gekettet hätte, nur um mich zu motivieren! Denn ich war motiviert!

Ich erkannte mein „warum“!

Mir wurde klar, dass mich diese schlechten Angewohnheiten in eine Zukunft bringen würden, die ich auf keinen Fall wollte! Wichtig war, dass ich mir meine Fehler eingestanden habe und beschloss, sie zu korrigieren.

**Es ist nicht eine große Entscheidung, sondern viele kleine!**

Ich war entschlossen diese Fehler zu bereinigen. Aber nicht nur kurzfristig, sondern dauerhaft. Ich begann damit, meine Ernährung nach dem Prinzip der Verdrängung umzustellen. Ich aß nicht

weniger Ungesundes, sondern mehr Gesundes und hatte dadurch weniger Platz für Ungesundes. Danach begann ich mich mehr zu bewegen und ging später zu Sport über. Dabei blieb weniger Zeit für das Sofa. Doch die Resultate ließen auf sich warten. Auch wenn ich frustriert war, betrachtete ich das von der logischen Seite. Ich stellte mir meinen Körper als Resultat einer mathematischen Gleichung vor. (Ernährung - Bewegung) \* Zeit = körperliche Verfassung

Wenn ich nun das Resultat verändern wollte, musste ich nur die Variablen anpassen. Ich erkannte so, dass es nicht darum geht, an einem Tag viel zu verändern, sondern kleine Veränderungen durchzuhalten. Immerhin war mein Zustand auch nicht über Nacht entstanden. Im Buddhismus sagt man: "Es ist noch niemand von einer Mahlzeit fett geworden!". Immerhin sind unsere Gewohnheiten keine Früchte, sondern Samen. Damit die Samen Früchte tragen brauchen sie Pflege. Am Ende waren meine Samen, die kleinen Entscheidungen, wie jeden Tag weiter zu machen, die meine Gesundheit verbessert haben.

Es waren kleine Schritte, die sich zu einem großen Ergebnis aufsummiert haben.

Einen Berg besteigen wir auch Schritt für Schritt! Nur hat dieser Berg keinen Gipfel! Es kommt auch durchaus mal vor, dass wir einen Schritt zurückgehen und Ausnahmen machen. Wir

sollten aber nie die Richtung aus den Augen verlieren. Ich möchte um nichts in der Welt wieder hergeben, was ich erreicht habe. Also muss ich diese Entscheidungen jeden Tag aufs Neue treffen. Das ist nicht leicht, aber Jammern hat noch keinen Boxkampf gewonnen. Wir treten im selben Ring an und für alle gelten auch die selben Regeln. Daher sollten wir uns nicht wünschen, dass es leichter wäre! Wäre es leichter, dann wäre es nichts, worauf wir stolz sein könnten. Wir sollten uns lieber wünschen, besser zu sein und darauf hinarbeiten!

### Lernen aus dem, was gelungen ist!

Ich war in der Lage eine unschätzbare Lektion aus etwas so banalem wie Sport zu ziehen. Ich habe gelernt, dass die größten Aufgaben nicht auf einen Schlag erledigt werden. Sie werden schrittweise und regelmäßig abgearbeitet.

Wenn wir die tägliche Routine beibehalten, wird sich das Ergebnis irgendwann einstellen. Es ist wie Mathematik! Ein anderer Ausgang ist einfach nicht möglich.

Leuchtet es nicht ein, dass jeden Tag aufs Neue getroffene Entscheidungen, uns immer einen Schritt näher ans Ziel bringen?

Sogar wenn das Ziel noch lange nicht sichtbar ist?

Können wir den Gipfel die ganze Zeit über sehen, wenn wir einen Berg besteigen? Und doch wissen wir genau, dass er da ist.

Hätte ich mich statt auf die richtigen Entscheidungen zu konzentrieren gefragt wie ich in einer solchen Verfassung enden konnte, wäre ich kein Stück weiter. So habe ich im Nachhinein analysiert, was den Erfolg ausgemacht hat und konnte es auf andere Lebensbereiche übertragen.

Daher sollten wir die Dinge, für die wir dankbar und die uns gelungen sind, genau betrachten. Was würde andernfalls mit unserem Selbstbild geschehen?

Wenn wir uns ständig nur die Fehler vor Augen führen?

Vergessen wir dann nicht unsere Erfolge?

Setzen wir dann nicht den "Fehler-Filter" auf und sehen noch mehr Fehler?

Welche Gefühle rufen wir dadurch immer wieder ab?

Welche Nervenbahnen bauen wir dadurch aus?

### Nicht alles auf einmal!

Wie Sie sich schon denken können, war das nicht mein erster Anlauf, meine körperliche Verfassung zu verbessern. Aber wie schon so oft, wollte ich alles auf einmal und sofort. Dabei habe ich völlig überschätzt, was ich an einem Tag schaffen kann und völlig unterschätzt, was ich in einem Jahr schaffen kann.

Hinzu kam, dass die Menge an Alternativen zur Umsetzung, mich handlungsunfähig gemacht haben. Bei meinem letzten Anlauf habe ich mich

nur auf zwei Dinge konzentriert. Ich war nicht, durch die Qual der Wahl, so überfordert, dass die Hälfte nicht erledigt wurde. Wir kennen das auch aus anderen Bereichen.

Zum Beispiel verfolgte mich eine Zeit lang der Gedanke der Selbstständigkeit. Ich hatte die Hoffnung, damit viel Geld verdienen zu können. Heute weiß ich, dass Geld alleine nicht glücklich macht. Wenn es so wäre, gäbe es keine Selbstmorde unter Millionären. Doch begann ich zu diesem Zweck, nach Möglichkeiten Ausschau zu halten und Ideen zu sammeln. Das Ergebnis war, dass ich zwar ein Buch voller Ideen hatte, mich aber nicht entscheiden konnte, welche ich davon umsetzen sollte. Es verfolgte mich die Angst, etwas zu verpassen, wenn ich eine davon wählen und mich gegen die anderen entscheiden würde.

Heute weiß ich, dass ich mich nicht gegen etwas entscheide, sondern für etwas.

Habe ich mich doch auch nicht gegen die einzelnen Handlungen entschieden, die meinen ungesunden Lebenswandel bestimmten! Ich habe mich für die Zeit mit meinem Sohn und meine Gesundheit entschieden.

Auch wenn ich immer noch gerne Zeit mit Knabberzeug auf dem Sofa verbringe, ist sie bei Weitem nicht mehr so ausschlaggebend. Ebenso hätte ich mich auch für eine Idee entscheiden können, um sie umzusetzen. Aber alleine die große Zahl hat mir die Entscheidung bereits

unmöglich gemacht. Ich war völlig zerstreut. Je weniger Optionen wir haben, desto eher liegen diese im Fokus unserer Bemühungen. Nicht nur dass wir mehr Zeit haben, auch unsere Erfolgsaussichten steigen mit der Aufmerksamkeit, die wir ihnen widmen. Je mehr Erfolge wir verbuchen, desto mehr trauen wir uns künftig zu und unser Selbstvertrauen wächst.

Der leichteste und sicherste Weg, um das zu erkennen, ist nunmal Sport. Sport ist etwas, worüber wir die alleinige Kontrolle haben. Dadurch können wir erkennen, wieviel Kontrolle wir über uns selbst haben. In diesem Bereich wird der Versuch, jemand anderem die Schuld zu geben, kläglich scheitern. Sport ist etwas womit wir sofort beginnen können. Wir sollten uns jedoch nicht an einem Ziel messen, das wir erreichen wollen. Dabei würden wir uns immer nur vor Augen führen, wie weit wir noch weg sind. Wir sollten uns mit uns selbst von gestern oder aus der Vergangenheit vergleichen. Wir sollten heute nur mindestens genauso gut wie gestern sein. Dann können wir erkennen, wie weit wir bereits gekommen sind.

### Der Weg ist das Ziel!

Wie unschwer zu erkennen ist, habe ich mich von einer konkreten Zielvorstellung gelöst. Das hatte unterschiedliche Gründe.

Wie sollten wir unsere Gewichtung verteilen, wenn wir deutlich mehr Zeit auf dem Weg als am Ziel verbringen?

Das Verknüpfen eines Zieles mit dem eigenen Glück ist unvorteilhaft.

Was erwartet uns, wenn wir ein Ziel erreichen? Vorausgesetzt wir schaffen es ohne Burnout dahin.

Wie können wir sicher sein, dass genau das eintritt, was wir uns erhofft haben?

Wurden unsere Erwartungen nicht oft genug widerlegt?

Sind wir dann wieder unglücklich?

Oder verzweifeln wir nur so lange, bis wir uns das Nächsthöhere gesetzt haben? Und gehen unseren Leidensweg, bis zur nächsten Verzweiflung?

Klingt das richtig?

Wir wollen doch nicht unser schlimmster Arbeitgeber sein.

Dieser Erkenntnis musste sich auch Michael Schumacher vor laufenden Kameras stellen. Dabei brach er weinend zusammen.

Warum sollten wir unser Glück an ein Ereignis in der Zukunft heften? Zumal es keinen Zugewinn gibt, der nicht nach spätestens drei Monaten als normal erscheint. Das bestätigen auch die Lotto-Gewinner.

Warum erlauben wir uns nicht, vorher glücklich zu sein?

Ich habe auch feststellen müssen, dass ein konkret formuliertes Ziel, mich hetzen lässt. Ich verliere schnell die Ausdauer, es zu verfolgen, weil ich den schnellst möglichen Weg nehmen möchte, dabei keinen Spaß habe und ungeduldig werde.

Führen nicht viele Wege zum Ziel?

Sollten wir nicht lieber einen Weg formulieren, sobald wir die Richtung kennen?

Ich achte darauf, dass ich auf dem Weg meinen Spaß habe. Die Ziele erreiche ich dann nebenbei.

Immerhin ist der Genuss des Weges eine Konstante, aber das Glücksgefühl nur eine Reaktion auf ein Ergebnis. Damit setzen wir das, was wir begehren, direkt vor uns, anstatt es uns in weiter Ferne zu erhoffen. Wenn wir die Fortschritte genießen, müssen wir uns keine Gedanken darum machen was wir damit erreichen können. Wir können dann, in jedem Moment, unser Bestes geben. Wenn es nicht anstrengend ist, müssen wir auch nicht mit Belohnungen Arbeiten. Die Handlung an sich, ist unsere Belohnung.

Ist ein konkret formuliertes Ziel nicht auch gleichzeitig eine Grenze?

Mit dieser Einstellung können wir unsere Grenze entfernen, unser Limit, unser Game Over. So können wir über uns hinauswachsen und mehr erreichen, als wir uns zugetraut hätten und unser Abenteuer wird nie enden, da wir immer auf dem Weg bleiben.

## Warum Leidensdruck der Beste Motivator ist!

Ich habe den Begriff zwar bereits einige Male fallen lassen, möchte aber an dieser Stelle das Thema vertiefen. Nicht nur von Sigmund Freud, sondern auch in Studien wurde festgestellt, dass wir ein fünf bis sieben mal größeres Interesse daran haben, Schmerz zu vermeiden, als Freude zu empfinden. Als ich das zum ersten Mal las, konnte ich es nicht glauben. Habe ich doch immer nach positiven Motivatoren gesucht.

Ich begann im Alltag nach Belegen zu suchen. Eines Nachts bin ich wach geworden, weil ich auf die Toilette musste. Da ich meinte, noch etwas aushalten zu können, blieb ich liegen. Natürlich wurde ich einige Zeit später wach und war gezwungen, meinem Bedürfnis nachzugeben.

Die Erkenntnis daraus kam erst am nächsten Tag. Ich habe nicht nachgegeben, weil ich mich nach der Erleichterung gesehnt habe, sondern weil ich es nicht mehr ertragen habe.

Von da an habe ich in solchen Situationen versucht, mich mit der Erleichterung zu motivieren.

Was denkt Ihr wie vielversprechend das war?

Genau! Zwecklos. Bevor wir nicht leiden, unternehmen wir nichts.

Also wird uns kein Luftschloss der Welt so sehr motivieren, wie der Verlust des eigenen Hauses. Rückblickend habe ich häufig den Punkt erreicht, an dem mich erst der Leidensdruck in Bewegung

gesetzt hat. Deutlich wurde es mir erst, als alle zukünftigen Aktivitäten mit meinen Kindern plötzlich auf dem Spiel standen.

Wenn wir also nach Motivation suchen, sollten wir uns ausmalen, was auf dem Spiel steht, wenn wir nichts ändern. Wenn wir dann bereit sind, etwas zu ändern, ist der einfachste Weg über unsere Gewohnheiten.

Wie bereits erwähnt, sind es die täglichen Aufgaben, die für unsere Zukunft wichtig sind. Nur die Gegenwart bietet uns die Möglichkeit zu handeln.

Wenn ich nun eine neue Richtung einschlagen will, schreibe ich meine guten und schlechten Gewohnheiten auf.

Dann male ich mir aus was mit meiner Zukunft schlimmstenfalls geschieht, wenn meine schlechten Gewohnheiten die Überhand nehmen.

Im Gegensatz dazu überlege ich mir, was in meiner Zukunft passiert, wenn ich meine guten Gewohnheiten pflege und bestenfalls meine schlechten dadurch verdränge.

Damit habe ich eine Bandbreite an Ergebnissen von „auf gar keinen Fall“ bis zu „da will ich hin“. Ich bediene damit mein "Glück empfinden" und "Schmerz vermeiden". Damit habe ich zum einen ein Luftschloss als Motivation und einen Abgrund von dem ich weg will.

Sobald ich die Richtung kenne, suche ich nach Wegen, die mir Freude bereiten und die mich näher an „da will ich hin“ bringen.

### Zeit kontrollieren!

Mir ist klar, dass das nur einer von vielen Schritten ist. Viele von euch stellen sich bestimmt dieselben Fragen wie ich, als ich zum ersten Mal soweit war. Meine zwei wichtigsten Fragen waren folgende: Woher soll ich die Zeit nehmen?

Wie soll ich sicherstellen, dass es nicht nach einigen Wiederholungen abflacht?

Denn eine Tätigkeit wird frühestens nach 60 Tagen zur Gewohnheit.

Bei mir tauchten diese Fragen zum ersten Mal auf, als ich beruflich an einem Punkt war, an dem es nicht weiterging. Eine Lösung bot die Weiterbildung. Doch als Vater mit Fulltimejob, fehlte mir scheinbar die Zeit. Auch hierzu gibt es etliche Werkzeuge. Jedoch konnte mir keines davon wirklich helfen. Zufällig bin ich dann über etwas gestolpert. Es war das Tagebuch. In diesem Zusammenhang hatte es jedoch niemand erwähnt. Ich begann mich zu fragen, warum alle erfolgreichen Leute von denen ich gelesen habe, Tagebuch führen und beschloss es auszuprobieren.

Bereits am ersten Tag traf es mich wie ein Blitz. Ich war schockiert, wieviel ich von meiner kostbaren Zeit verschwendete. Unter Anderem musste ich

tatsächlich notieren, dass ich vier Stunden Ferngesehen habe.

Am zweiten Tag begann ich damit, bereits zu Beginn einer Tätigkeit, zu überlegen, ob ich sie im Anschluss wirklich im Tagebuch stehen haben wollte. Plötzlich hatte ich jede Menge Zeit um Neues auszuprobieren. Ich führte das Tagebuch so lange, bis die neuen Gewohnheiten zum Alltag gehörten. Es geht nicht einmal darum, die Einträge im Nachhinein zu analysieren. Das Notieren an sich, ist bereits ausreichend, um den Effekt zu erzielen. Es funktioniert wie ein Spiegel. Diese Technik verwende ich nun immer, wenn ich eine neue Gewohnheit einbringen oder eine alte ersetzen möchte.

### Dich neu erfinden!

Das Tagebuch lässt sich auf viele Bereiche übertragen. Ich verwende es, genau wie oben beschrieben, für meine Finanzen. Eine Erweiterung dessen, lernte ich kennen, als ich meine Persönlichkeit anpassen wollte. Ich wollte sicherer und zufriedener mit mir sein. Das wollte ich nicht nur weil ich es für meinen Beruf brauchte. Zu dem Zeitpunkt war ich auf dem Weg ins Management.

Ich wollte es auch für mich selbst.

Also machte ich eine Bestandsaufnahme meiner Persönlichkeit. Anschließend malte ich mir aus, wer ich sein müsste um die bevorstehenden Herausforderungen möglichst gut zu bewältigen.

Ich überlegte mir, welche Gewohnheiten die benötigten Charaktereigenschaften aufbauen, fördern oder behindern. Und setzte es um. Denn unsere Gewohnheiten formen uns, unseren Charakter und damit unsere Zukunft. Das, was wir jetzt sind, ist das Ergebnis unserer bisherigen Gewohnheiten. Wenn wir sie erstmal im Griff haben, können wir unsere Zukunft nach Belieben formen. Doch da gibt es ein weiteres Werkzeug zum Formen eines Charakters, über das ich gern reden möchte.

Neuronales auswendig lernen. Es funktioniert folgendermaßen:

Wenn wir immer wieder die gleichen Ansichten, Themen oder Fakten hören, werden die Nervenbahnen an der Stelle zu Autobahnen ausgebaut. Das geschieht automatisch und ohne Qualitätskontrolle. Bedeutet also, wenn ein bestimmter Reiz ausgelöst wird, nimmt das Gehirn den schnellsten Weg. Wir haben das Ganze ja immer wieder auswendig gelernt. Hilfreich ist dabei das Studieren von Personen, deren Eigenschaften uns gefallen und hilfreich scheinen. Wenn wir dieses Verhalten lange genug kopieren, gehen die Wesenszüge nach einiger Zeit auf uns über.

Ganz nach dem Motto „Fake it until you make it!“.

## Achtung! Dich nicht erfinden lassen.

Viele von uns haben sicherlich schon mal davon gehört, dass die fünf Personen, mit denen wir uns am häufigsten umgeben, den größten Einfluss auf unsere Persönlichkeit haben. Dazu zählen auch Ansichten, Meinungen, Wertvorstellungen u.ä. die wir zu Beginn vielleicht sogar ablehnen. Das Gleiche trifft auf unseren Medienkonsum zu. Wenn wir uns jedoch trotzdem immer wieder diesen Aussagen und Handlungen aussetzen, werden sie Teil unserer Persönlichkeit. Wir lernen wieder etwas auswendig.

Seit ich das verstanden und erkannt habe, überlege ich mir gründlich, mit wem ich meine Zeit verbringe. Mit wem ich über welche Themen reden kann, oder welche ich lieber ganz für mich behalte.

Es ist nämlich nicht nur wichtig, wo man ist, sondern auch wo man *nicht* ist. Auch wenn wir häufig auf andere angewiesen sind, sollten wir uns dennoch ins Gedächtnis rufen, dass andere Menschen, andere Probleme mitbringen. Die Frage ist, ob wir diese mittragen können und wollen.

Da ich es leider versäumt habe, rechtzeitig zu ergründen, was ich will, habe ich mich so lange formen lassen, bis keine Form mehr erkennbar war. Letzten Endes war keiner derjenigen, die versucht haben mich zu formen, mit dem Resultat zufrieden. Und am allerwenigsten war ich selbst damit zufrieden. Nachdem es erst zu bröckeln

begann, brach mein ganzes Leben in sich zusammen. Ich musste erkennen, dass keine Basis vorhanden war. Leider konnte ich dafür auch niemand anders verantwortlich machen, als mich selbst. Dadurch, dass ich nicht wusste, wer ich war, habe ich gehofft, dass mir andere dabei helfen, mich selbst zu finden und habe alles mit mir machen lassen. Ich musste leider erkennen, dass niemand auf diese Welt kommen würde, um meine Probleme zu lösen. Glücklicherweise erkannte ich schnell, dass die einzelnen Bausteine, meine persönlichen Werkzeuge und mein Verstand, immer noch da waren. Ich musste "nur" das Fundament gießen, um mit dem Wiederaufbau beginnen zu können. Und wenn man am Boden liegt, ist das der richtige Ort dafür!

### Vorbereitung für das Fundament!

Habt ihr euch schonmal gefragt, was das Fundament eures Lebens ist? Für mich waren es nicht meine Werte oder mein Weg. Für mich war es mein innerer Frieden! Erst als ich den gefunden hatte, spürte ich eine nie zuvor dagewesene Sicherheit. Ich hatte nicht mehr den Drang, mein Vakuum im inneren durch etwas von außen zu füllen. Ich erkannte, dass mein Vakuum im Inneren nur von innen heraus gefüllt werden kann und dass ich der Einzige war, der es füllen konnte. Denn alles was im Äußeren ist, sei es Bestätigung oder Materielles, wird mich kontrollieren und

kann mir wieder genommen werden. Diese Leere lässt sich nur durch inneres Wachstum füllen.

Um dort hinzukommen, habe ich wiederum zufällig einige Dinge richtig gemacht. Nicht zu unterschätzen waren auch die Umstände, die mich dazu zwangen. Die Zeit, in der dieser Prozess begann, war zu Beginn einer weltweiten Pandemie, im Jahre 2020. Nach dem Scheitern meiner Ehe, kam der erste Lockdown. Ich musste mich irgendwie beschäftigen. Jedoch stellte ich schnell fest, dass ich mich nur schwer konzentrieren konnte. Ich wollte aber auch keine Zerstreuung. Ich verspürte den Drang, an mir selbst arbeiten zu müssen. Ich musste reflektieren und mich sortieren. Die Motivation war hoch und ich wollte einen solchen Tiefpunkt nicht noch einmal erleben. Glücklicherweise hatte ich schon einige Jahre Persönlichkeitsentwicklung Vorsprung und konnte in meinem geistigen Archiv nachschauen.

Dabei fiel mir ein Thema ein, worüber der Psychologe Jordan Peterson referiert hatte. Es ging darum, dass unser Reizniveau durch unsere Medien und äußeren Eindrücke beeinflusst wird. Darum, dass wir durch die Flut an Medien und Informationen, denen wir im Alltag ausgesetzt sind, völlig überreizt sind. Wir sind immer auf der Suche nach dem nächsten Kick und wir brauchen immer mehr davon.

Dieses Phänomen lässt sich auch in anderen Bereichen unseres Lebens beobachten. Zum

Beispiel gehen wir mittlerweile bei unserem Essen weit über die Nährstoffversorgung hinaus. Auch durch unseren Medienkonsum wird der Standardpegel so weit angehoben, dass wir kaum noch in der Lage sind, uns mit den "notwendigen, aber deutlich langweiligeren" Dingen zu befassen. Unser Unterbewusstsein hat dabei keine Chance mehr, die wichtigen Themen zu verarbeiten. So betten wir nur noch fremde Meinungen ein, statt uns unsere eigenen zu bilden.

Aus einem anderen Vortrag wusste ich, wie sich die Schmerzgrenze verändert, sobald wir uns mit Tabletten betäuben oder uns dem Schmerz stellen. Im Kern ging es darum, die eigene Schmerzgrenze zu erhöhen, indem man sich immer größeren Schmerzen aussetzte.

Zum Beispiel können wir kalt duschen um unsere Schmerzgrenze zu erhöhen. Dabei gewöhnt sich sowohl der Körper, als auch der Geist an die Strapazen.

Nichts anderes waren zu diesem Zeitpunkt, Medien für mich. Ich habe mich betäubt, um diese kritische Stimme im inneren nicht hören zu müssen. Den inneren Dialog, den ich damals schon fast als Feind betrachtet habe.

Ich scheine damit auch nicht allein zu sein. Denn ich weiß von Techniken, die den inneren Dialog stummschalten sollen. Meiner Erfahrung nach, hat dies fatale Konsequenzen. Denn diese Stimme ist ein wichtiger Teil von uns. Es wäre so,

als ob wir uns den Arm abtrennen, nur um uns die Fingernägel nicht mehr schneiden zu müssen.

Ich begann mich zu fragen, ob ich auch durch die ganzen Impulse und Medien, so sehr auf Action getrimmt war, dass ich mich auf die weniger interessanten Dinge nicht mehr konzentrieren konnte. Und ich fragte mich auch, ob ich diese Grenze genau wie die Schmerzgrenze verschieben könnte. Tatsächlich stellte ich fest, dass sich andere dieser Aufgabe gestellt haben und in der Lage waren diese zu meistern. Sie gestalteten dazu ihren Tag möglichst langweilig um das Action-Niveau zu senken. Es dauerte nicht lange, bis sie an einem Punkt waren, an dem Sie die langweiligsten Dinge wieder spannend fanden und sich wieder für ihre Aufgaben begeistern konnten.

Daher begann auch ich mit Medienentzug, Entschleunigung und damit, mich mehr körperlich zu betätigen. Ich lernte alleine zu sein, aber war, was das Fundament anging, nicht viel weiter. Es gab immer noch viele Informationen von außen. Immer wieder neue Pandemie Maßnahmen, die damit zusammenhängenden Ängste meines Umfeldes und neue Bekanntschaften. Ich musste das Leben scheinbar noch langweiliger gestalten.

Ich musste meinem Unterbewusstsein die Zeit geben, die Dinge und Informationen zu verarbeiten.

## So habe ich es gegossen!

Es kam der Zeitpunkt an dem ich gezwungen war, Deutschland zu verlassen und ich dachte über eine Reise nach. Mein Bruder riet mir zu einer Pilgerreise und mir fiel plötzlich auf, dass tatsächlich viele reflektierte Menschen entweder regelmäßig eine Pilgerreise machen oder sich in Kloster zurückziehen. Ich beschäftigte mich mit den wesentlichen Aspekten, wie mit sich alleine sein, keine Einflüsse von Außen, keine Zerstreung usw. und passte das Konzept an meine Situation an. Daraus wurde ein Roadtrip. Ich war nur an abgelegenen Orten und habe während der Fahrten nicht einmal Musik gehört. Wenn ich Kontakt zu anderen hatte, redete ich nicht darüber was mich gerade beschäftigte. Mich interessierte nicht die Meinung anderer, sondern meine eigene. Die Leute, die sich solchen Erfahrungen regelmäßig aussetzen, sprechen dabei von einer Dauer von 21 Tagen, da es erst nach ungefähr 14 Tagen interessant wird. Das kann ich auch bestätigen.

Ich werde nicht näher auf die Details eingehen, wie ich das alles erlebt habe. Ich denke, dass es sowieso bei jedem anders verläuft, wenn er sich, sich selbst stellt. Außerdem kann und sollte niemand anderes diese Erfahrung bewerten.

Am Ende dieser Reise, habe ich einiges verstanden. Zum Beispiel ist diese kritische, innere Stimme, nur kritisch, wenn wir sie als Ratgeber ignorieren. In der ganzen Hektik des Alltags

kommen wir nicht dazu zu reflektieren. Da wir eher damit beschäftigt sind, alle Informationen zu verarbeiten, verlieren wir wieder die Verbindung zu uns selbst.

Ich habe mich über Jahre hinweg, mit Informationen zu den verschiedensten Themen, zugeschüttet. Ein Schwerpunkt dabei war die persönliche Entwicklung. Dabei war ich auch immer der Meinung, dass ich vieles verstanden und verinnerlicht habe. So kam es, dass ich mich immer wieder mit neuen Ideen befasst habe und das Gefühl hatte, vorwärts zu kommen. Nachdem nun mein Medienkonsum auf null fiel und ich Frieden mit mir geschlossen hatte, kamen diese Themen *eins nach dem anderen*, wieder hoch. Ich begann diese Gedanken in einem neuen Licht zu sehen. Und jetzt wo ich wusste, wer ich bin, musste ich sie neu ordnen, um sie für meine eigenen Zwecke zu nutzen. Ich erkannte, dass diese Medienflut uns nicht nur beschäftigt, sie bringt auch so viel Durcheinander mit sich, dass es kaum eine Entwicklung gibt. Sie manipuliert uns durch die einseitige Berichterstattung, bis unser Weltbild völlig verzerrt ist.

Was hören wir denn in den Nachrichten?

Wird über die Millionen von Menschen gesprochen, die gesund nach Hause gekommen sind oder über den einen, der den tragischen Unfall hatte?

Wird über all die gesprochen, die einen langen Weg zum Erfolg hatten oder über den, der es mit einem Schlag geschafft hat?

## Träume!

Aus dem Kampfsport kenne ich ein interessantes Gleichnis. Es besagt, dass wenn wir einen Schlag ausführen, der zurückgelegte Weg gleich lang bleibt. Es spielt keine Rolle welches Ziel wir bestimmen.

Warum also tief ansetzen? Es gibt kein "schwer" oder "einfach"! Es gibt nur den "Preis" für einen Traum!

Aber was geschieht sobald wir einen Traum haben, der über den Träumen anderer steht? Wird wirklich erkannt, dass wir bereit sind, den höheren Preis zu bezahlen oder wird behauptet, dass wir uns für etwas Besseres halten? Wenn wir jedoch nicht bereit sind, uns über andere zu stellen werden wir ganz unten landen!

Wenn wir mehr haben wollen, müssen wir bereit sein mehr zu bezahlen. Da gehören die Rückschläge und der Gegenwind dazu!

Es geht auch nicht darum, wie hart die Schläge sind, die wir von anderen einstecken müssen.

„Es wird auch niemand so hart zuschlagen, wie das Leben. Es besteht weder aus Blümchen und

Sonnenschein, noch schert es sich darum, für wie hart wir uns halten.

Es wird uns zu Fall bringen, wenn wir es zulassen. Wenn wir mehr wollen, müssen wir nicht nur mehr zahlen, wir müssen bereit sein mehr einzustecken!“

-Sylvester Stallone-

Das ist zwar der Preis für die Umsetzung, aber die Träume selbst, sind kostenlos! Warum nehmen wir uns dann nicht die wertvollsten? Ich verstehe, dass wir Angst davor haben, uns unsere Träume bewusst zu machen! Trotzdem gibt es keine Menschen ohne Träume.

Ein großer Unterschied ist dabei, ob wir uns unsere Träume bewusst machen oder, ob wir ablehnen was nicht unseren Träumen entspricht. Es klingt gleich, aber der Unterschied ist enorm. Die ablehnende Haltung lässt uns ziellos vor dem weglaufen, was wir nicht wollen. Wobei die bewusste Haltung uns direkt auf etwas zugehen lässt. Häufig wollen wir uns unsere Träume nicht bewusst machen, weil wir scheitern könnten. Denn dadurch, dass wir etwas festlegen lässt es sich messen und prüfen. Wenn wir aber nur weglaufen, laufen wir von Scheitern zu Scheitern. Wir haben nichts, woran wir unseren Weg ausrichten können und werden nirgendwo ankommen.

Wenn wir das auf eine Sportmannschaft projizieren, erkennen wir, wie wichtig es ist, unsere Träume zu kennen. Eine Mannschaft will nicht die Punkte der Gegner verhindern, sondern eigene erzielen. Spielen wir um zu gewinnen oder um nicht zu verlieren? Eine Mannschaft will immer die beste sein! Nicht nur in einer Saison. Nicht nur in einem Spiel. Nicht nur bei einem Punkt. Sie werfen, schießen, schlagen, rennen und verfehlen, scheitern oder stürzen.

Sie kämpfen um jeden Punkt. Doch bleibt es nur ein Punkt von vielen. Um durchzuhalten müssen wir das große Ganze kennen.

Wer schon mal irgendeinem Sportevent beigewohnt hat, sollte sich daran erinnern können, dass es viel mehr gescheiterte Versuche gab, Punkte zu erzielen, als erfolgreiche. Es gab verlorene Spiele, sowie auch verlorene Meisterschaften! So kommt es nicht nur auf die Erfolge, sondern mehr auf die Anzahl der Versuche an! Erst die Berichterstattung verzerrt das Bild der Realität! Denn dort wird nur von den Erfolgen gesprochen und alles andere ausgeblendet.

Es kostet uns viel mehr, keine Träume zu haben, als unerreichbare. Ich will nicht leugnen, dass es immer wieder Ereignisse gibt, die unsere Träume in weite Ferne rücken. Wenn wir unsere Träume nicht aufgeben und weiter nach Wegen suchen, können sie uns auch in solchen Situationen motivieren. Wenn es jemand anderes bereits

geschafft hat oder wir in unserer Vorstellung eine Möglichkeit sehen können, zu bekommen, was wir begehren, dann gibt es nicht nur einen Weg! Warum schränken wir uns noch beim Träumen ein? Unsere Träume sind nur dann unrealistisch, wenn wir glauben, wir müssten nichts unternehmen, damit sie wahr werden. Wenn unsere Träume, unser Leben erst lebenswert machen, sollten wir dann nicht weniger als den Rest davon damit verbringen danach zu streben? Es ist nicht wichtig warum sie fallen. Sie müssen wissen warum sie aufstehen!

Aber was ist uns heute wichtig? Ich stieß dabei auf ein interessantes Gedankenspiel. Angenommen wir begegnen unserem Ich aus der Zukunft. Er hat unser Leben gelebt und will uns zum Abschluss fünf Fragen über unser Leben beantworten.

Welche Fragen würdet ihr stellen?

Mit der Wahl der Fragen können wir herausfinden, was für uns wichtig ist, ohne die Antworten zu bekommen.

**Glaube an Grenzen und sie gehören dir!**

-Richard Bach-

Der Glaube an Dinge ist sowohl weit verbreitet, als auch umstritten. Jeder von uns definiert ihn für sich auf seine eigene Weise. Große Bereiche werden dabei oft ausgeschlossen und für nichtig erklärt. Je nachdem welche Bereiche des

Glaubens wir für uns annehmen, wirken sie sich positiv oder negativ auf unsere Handlungen aus. Ich spreche nicht nur vom Glauben als Religion, sondern davon, an Dinge zu glauben, die sich unserem Verständnis und unserer Beobachtung entziehen. So glauben viele von uns an die Wissenschaft, da sie nachvollziehbar beobachtet und beschrieben werden kann. Im Gegenteil dazu, wenden sich immer mehr Menschen von der Religion ab, obwohl Sie weiterhin an ihre Grenzen glauben. Dabei ist beides miteinander vergleichbar. Ist eine durch die Religion vorgegebene Bestimmung, nicht gleichzeitig eine Grenze des Erreichbaren?

Ein wichtiger Aspekt ist der Glaube an unser Bauchgefühl! Rational lässt es sich zwar nicht erklären, aber irgendeine Art der Vorahnung haben wir doch alle schon mal erlebt. Wir alle haben bereits Dinge kommen sehen. Ereignisse, die jeder Wahrscheinlichkeit getrotzt haben und dennoch eingetreten sind. Man könnte fast annehmen, dass unsere Intuition mit unseren Sinnen gekoppelt ist.

### Wie viele Sinne?

Was genau sind eigentlich Sinne? Wahrnehmbare Sinnesorgane sind zu Beispiel Ohren, Augen, Nase, Zunge und Haut. Wir erkennen die Ähnlichkeiten, wenn wir die Funktionen auf das Wesentliche herunterbrechen. Alle Sinne verfügen über eine

entsprechende Reizverarbeitung. Alle wandeln diese Reize in elektrische Signale um, die anschließend vom Gehirn verarbeitet und gedeutet werden. Wäre da auch eine andere Form der Reizaufnahme wirklich so abwegig? Wie kann ein von Geburt an blinder Mensch, an das Sehen glauben? Muss er nicht bedingungslos daran glauben?

## Nur unsere Erfahrungen, steuern unsere Intuition!

Gibt es in der Geschichte nicht genug Belege von Menschen, die an ihre Sache glaubten?

Die wussten, dass sie das Richtige tun, ohne es erklären zu können?

Warum denn auch nicht?

Sollten wir überhaupt versuchen, andere vom eigenen Glauben zu überzeugen?

Laufen wir dabei nicht Gefahr, dass uns die Ansichten der Anderen zweifeln lassen?

Oder sollten wir einfach nach unseren Überzeugungen handeln? Uns lieber mit Menschen zusammenschließen, die nachvollziehen können, wovon wir sprechen und uns unterstützen?

Was können wir denn wirklich wahrnehmen oder verstehen? Sind es nicht die Dinge, die wir bereits selbst erlebt haben? Die Dinge, die wir mit der eigenen Erfahrung vergleichen können? Wir glauben doch nur an das Sehen, weil wir die Erfahrung des Sehens haben. Alles, was sich dem

Vergleich entzieht, ist doch nicht nachvollziehbar.

### Glaube muss nicht rational sein!

Aber müssen wir wirklich erst durch schmerzvolle Erfahrungen lernen, auf unsere Intuition zu vertrauen? Das ignorieren der Intuition, sei sie auch nicht nachvollziehbar, kann fatale Auswirkungen haben. Stellt euch folgendes Szenario vor:

Ihr seid einer von vielen Passagieren in einem großen Flugzeug. Die Maschine ist im Begriff zu starten. Plötzlich überkommt euch eine Panik, die ihr nicht erklären könnt. Ihr wollt auf der Stelle das Flugzeug verlassen. Das Bordpersonal zwingt euch jedoch zurück auf euren Platz, mit der Begründung die Türen seien bereits geschlossen. Widerwillig fügt ihr euch. Ihr schreibt voller Angst eine SMS an eure Lieben und unterdrückt euren Instinkt, selbst die Tür zu öffnen und bezahlt kurz darauf mit eurem Leben, weil das Flugzeug beim Start in Flammen aufgeht.

Würdet ihr euch der Vernunft der Argumente widersetzen oder es genauso geschehen lassen? Dieses Gedankenspiel ist keine Fiktion! Diese Begebenheit ist als Flug MD82 am zwanzigsten August 2008 in Madrid in die Geschichte eingegangen. Wenn wir also von etwas fest überzeugt sind, sollten wir zur Tat schreiten. Wir müssen an uns glauben und an den Zweifeln anderer vorbeigehen. Wir können uns dabei

irren. Doch das Schlimmste was diesem Passagier geschehen wäre, wenn er an sein Bauchgefühl geglaubt hätte, wäre der nächste Flug gewesen!

### Genie, Wahnsinn oder Überzeugung?

Nicht immer müssen die Auswirkungen so fatal sein. Bei Elon Musk ging es um eine bessere Zukunft für uns alle, Ruhm und Reichtum. Er ist eine der aktuellen Figuren die den Glauben an sich und die Richtigkeit ihrer Sache, auf die Spitze treiben. Als er damit begann, Elektroautos zu bauen, hat ihn die Konkurrenz ausgelacht! Als er angekündigt hat, Raumschiffe zu bauen, wurde er von den Medien für verrückt erklärt! Er hat seine Überzeugungen nicht in Frage gestellt und hat sich nicht verunsichern lassen! Nun ist er an einem Punkt angekommen, an dem er über seine "verrückten" Ideen offen sprechen kann und ernst genommen wird!

### Kausalität!

Die Wahrheit ist, dass wir Zusammenhänge kaum erahnen können, geschweige denn erklären. Wäre es anders, könnte jeder an der Börse Millionen verdienen. Manchmal müssen wir darauf vertrauen, dass wir das Richtige tun. Es lässt sich nicht sagen, ob Elon die Welt besser macht oder durch seine Taten jemanden dazu inspiriert. Es lässt sich auch nicht sagen, ob der Ausstieg des Passagiers von Flug MD82 dazu geführt hätte, dass der Systemfehler auffällt und

die Maschine nicht startet. Die Vielfältigkeit der Welt und Ihre Zusammenhänge sind einfach nicht nachvollziehbar. Das was beide jedoch gemeinsam hatten, war der Glaube an ihre Intuition.

## Was ist Glaube?

Der Glaube an Etwas ist sehr subjektiv.

Dadurch, dass wir nicht jeden Aspekt unserer Realität beweisen können, haben wir einen sehr großen Auslegungsspielraum. Obwohl wir nichts mit Gewissheit wissen können, ist der Glaube dennoch fundamental für unser Handeln.

An dieser Stelle höre ich immer Einwände. Häufig kommt ein Beispiel wie: "Ich weiß doch, dass ich atme!".

Wenn wir an dieser Stelle mal die Wissenschaft betrachten, stellen wir fest, dass es Hinweise darauf gibt, dass das Universum, wie wir es kennen, eine Simulation sein könnte. Damit würden wir zwar den Eindruck haben zu atmen, dem wäre aber nicht so. Was dabei noch real bliebe, wäre der Moment des Erlebens.

So gibt es für alle Sichtweisen, ein Für und Wider, doch mit Gewissheit lässt sich nichts bestimmen. Sogar wenn wir unsere Naturgesetze betrachten, stellen wir fest, dass es nur korrigierte, zuvor fehlerhafte Annahmen sind. Wenn wir sie als etwas Festes betrachten würden, müssten wir feststellen, dass wir nur Zuschauer sind und nichts beeinflussen können. Jede atomare Bindung,

jedes Molekül, die Bildung jeder Zelle, bis hin zu den Gedanken, die durch elektrische Impulse entstehen, wären seit dem Urknall durch diese Gesetze beschrieben.

Sollten wir uns daher nicht sehr gut überlegen, was wir glauben, welche Glaubenssätze wir annehmen und was wir hinterfragen sollten?

Hat nicht jede Perspektive überzeugende Argumente?

### Wer an andere glaubt, an den wird geglaubt!

Bisher ging es darum, an sich selbst zu glauben. Es sollte auch klar geworden sein, dass es die fundamentale Ausgangssituation sein muss. Wie können wir andere überzeugen, wenn wir als zentrale Figur unserer Handlungen nicht in der Lage sind uns selbst vom Sinn zu überzeugen?

Fakt ist aber, dass keiner von uns perfekt ist. So müssen wir unsere Schwächen und Fehler kompensieren. Eine Möglichkeit ist Synergien zu schaffen, indem wir andere Menschen bei ihren Vorhaben unterstützen, ohne unsere eigenen Werte zu verraten, wobei zumindest ein einseitiges Verständnis vorhanden sein sollte.

Bestimmt ist vielen bei einem Solchen Versuch aufgefallen, dass die Menschen mit den größten Talenten gleichzeitig die schlimmsten Macken haben. Doch statt ihnen die eigene Meinung aufzuzwingen oder sie in ein Verhalten zu schieben, das nicht ihrer Persönlichkeit

entspricht, sollten wir auch hier bestrebt sein sie zu verstehen und zu akzeptieren. Das bedeutet nicht, dass wir den eigenen Standpunkt nicht weiter vertreten können, sondern eher, dass wir die Eigenart des anderen wertfrei betrachten. Warum sollte sich jemand anderes verändern nur weil wir ein Problem mit ihm haben? Wenn wir uns an einem Verhalten oder einer Person stören, ist es immer noch unser eigenes Problem! Sollten wir bestehende Strömungen nicht lieber nutzen, als gegen sie anzukämpfen?

Ich hatte mal einen Mitarbeiter in der IT, den andere wegen seiner aufbrausenden Art mieden. Er war zwar fleißig und ein Spezialist auf seinem Gebiet, doch wussten wir lange Zeit nicht, wie wir ihn am besten einsetzen können. Die Kollegen aus seiner Abteilung waren hingegen so freundlich, dass sie viel Zeit damit verbrachten, unnötige Sonderwünsche zu erfüllen. Dann hatten wir die Idee, alle Anfragen der Abteilung über ihn laufen zu lassen. Plötzlich wurde seine Eigenart vorteilhaft. Sie hatte einen Filtereffekt, da die Leute es sich zweimal überlegten, bevor sie eine Anfrage an die IT stellten.

Im Grunde sind es wieder nur Eigenschaften, die wir selbst mit dem Etikett gut oder schlecht versehen.

Sollten wir uns dann an dem Wenigen stören, das nicht passt oder an dem erfreuen was passt? Zum einen können wir anderen Menschen mit ähnlichen Marotten besser begegnen und zum

anderen können wir Synergien besser erkennen. Wenn es uns noch gelingt, die Macken zu kompensieren, wird die andere Person mit Dankbarkeit und Hilfsbereitschaft diese Geste erwidern.

Warum? Weil sie durch unsere Unterstützung selbst an Wert gewinnt und sich besser fühlt!

### Glaubt an andere aber verlasst euch nur auf euch selbst!

So angenehm es auch sein mag Unterstützung zu bekommen, so ist sie in der Regel an Bedingungen geknüpft. Diese Bedingungen entstammen den Erwartungen der helfenden Person, bleiben unausgesprochen und haben die Eigenschaft zu wachsen. Eine der häufigsten Triebfedern ist die Anerkennung. Dabei ist Geld kein Ersatz für Lob und Respekt. Aber grundsätzlich macht es keinen Unterschied, welche Bedingungen oder Erwartungen an die Unterstützung geknüpft sind, denn sobald wir es versäumen, den Bedingungen nachzukommen, macht sich Frustration breit und aus den Erwartungen werden Vorwürfe. Wenn das erstmal der Fall ist, bricht die Unterstützung weg. Andere Menschen haben andere Träume und werden ihre Handlungen auch anpassen, sobald der Leidensdruck eine gewisse Schwelle überschreitet. Bleiben wir realistisch, denn Unterstützung bedeutet nicht Aufopferung.

## Lasst euch nicht verarschen!

Es kommt auch vor, dass eine Situation eskaliert. Unterstützer oder Freunde machen eine 180° Wende und sind plötzlich gegen uns. Sie machen uns für ihre Probleme verantwortlich. Manchmal geht es sogar so weit, dass sie uns um jeden Preis schaden wollen. Auch wenn sie selbst oder andere ebenfalls darunter leiden. Sobald eine Person gezeigt hat, dass sie dazu in der Lage ist, für ihre eigenen Interessen anderen zu schaden, sollte es kein Zurück mehr geben. Beweisen diese Menschen nicht eindeutig, dass sie alles in Kauf nehmen, um keine Verantwortung zu übernehmen? Wenn sie uns auch alles mögliche versprechen, gibt es keine Garantie, dass es nach einer Aussöhnung nicht wieder dazu kommt! In solchen Fällen erinnere ich mich selbst immer an den Spruch:

„Ich kann deine Worte nicht hören, denn deine Taten sprechen so laut!“

Sollten wir nicht auch hier, dass Lernen aus Fehlern anwenden?

## Arbeite nicht gegen dich selbst!

Nicht nur der Wegfall von Unterstützung, sondern auch entgegengesetzte Interessen in unterschiedlichen Lebensbereichen können uns ausbremsen.

Zum Beispiel wenn wir uns mit Alkohol nach Feierabend auf dem Sofa niederlassen aber morgens Sport machen, um fit zu bleiben. Diese

Handlungen führen zu gegensätzlichen Ergebnissen. Sie sind wie Gummibänder, die in entgegengesetzte Richtungen ziehen. Sobald wir eine davon eliminieren, beschleunigen wir die andere.

Nicht unsere Pläne versagen, sondern wir versagen beim Planen! Solange wir nicht alle Lebensbereiche mit einbeziehen und mit der Unvorhersehbarkeit anderer rechnen, werden wir immer wieder überrascht.

### Blockierende Glaubenssätze oder öffnende Fragen!

Da wir nun wissen, wo wir hinwollen, warum wir dorthin wollen und daran glauben, dass wir es schaffen können, müssen wir Wege beschreiten. Ich sage bewusst beschreiten! Planung ist wichtig, aber ohne Handlungen nützt sie nichts! Wir können entweder auf perfekte Bedingungen warten, um zu starten oder nach Wegen suchen, die mit den gegebenen Bedingungen und Umständen beschriftet werden können. Warten blockiert unsere Handlungen und lässt unsere Träume aushungern!

Ich hatte mir viele Dinge vorgenommen und gesagt:

"Wenn dieses oder jenes eintritt, kann ich das in Angriff nehmen."

Glaubt ihr, dass mich diese Denkweise wo anders hingebracht hat als in die Verzweiflung?

Glaut ihr, die perfekten Umstände haben sich jemals ergeben?

Wollen wir beginnen und auf einem Weg scheitern oder auf perfekte Umstände warten und dadurch im gesamten Leben scheitern?

Wenn ich meine Herangehensweise nicht grundlegend geändert hätte, wäre ich immer noch übergewichtig, faul und würde in meinem ersten Job verzweifeln! Irgendwann habe ich verstanden, dass meine vorgegebenen Rahmenbedingungen, nur als Ausreden dafür herhielten, weshalb ich nichts unternahm. Diese Ausreden blockierten meine Suche nach Lösungen. Tatsache ist, dass hinter vielen Glaubenssätzen blockierende Aussagen stecken. Es liegt an uns, daraus öffnende Fragen zu formulieren.

Ich musste von "Ich würd ja gern, aber ich kann ja nicht ...!" zu "Ich würd ja gern, wie könnt ich denn ...?" wechseln! Das eine ist eine Aussage, die uns sagt, warum wir nicht weiter kommen und das andere ist eine Frage, die uns nach Möglichkeiten suchen lässt.

So übernahm ich die Kontrolle über meinen Fokus! Ich kann gar nicht betonen, wie wichtig das ist. Da unser Gehirn binär arbeitet, ist es uns nicht möglich, zwei Gedanken gleichzeitig zu denken. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas lenken, das uns weiterbringt, lenken wir Sie von dem ab was uns aufhält!

Dadurch taten sich plötzlich überall Alternativen auf und ich musste mich nur entscheiden. Ich erkannte, dass es nicht *den einen Weg* gab!

Es gibt immer irgendwelche Voraussetzungen. Sie sind nie Perfekt! Es liegt an uns, einen Weg zu finden mit dem wir arbeiten wollen! Dazu können wir unseren Fokus, mit den richtigen Fragen, ausrichten. Wir können ihn damit auf ein beliebiges Problem richten und nach Lösungen suchen.

Oder gibt es einen Bereich eures Lebens der von *Anfang an* perfekt war? Ist es nicht eher so, dass ihr gewisse Ausgangsbedingungen hattet, gestartet seid und euch zur Perfektion hingearbeitet habt?

### Haftreibung!

Aus der Physik kenne ich ein Phänomen, das das Problem des Startes beschreibt. Es nennt sich Haftreibung. Um einen Körper in Bewegung zu setzen, benötigt es mehr Kraft, als ihn in Bewegung zu halten oder zu beschleunigen. Habt ihr dieses Phänomen schon mal bei euren Vorhaben beobachten können? Ich meine damit, wenn wir bereits am ersten Schritt scheitern. Wäre es nicht schön, wenn es einen leichten Weg gäbe, den ersten Schritt zu gehen? Meistens wollen wir gleich zu Beginn einen riesigen Fortschritt erleben, um uns durch die Resultate weiter zu motivieren und das Gefühl zu bekommen, dass wir schnell verwirklichen

können, was wir uns vorgenommen haben. Doch gerade diese Vorstellung hält uns von der Handlung ab, da wir für solche Resultate große Anstrengungen auf uns nehmen müssten.

Es ist leichter einen kleinen Stein ins Rollen zu bringen, der einen größeren anschubst, statt sich gleich den großen vorzunehmen.

Wenn es uns schwer fällt, Dinge zu beginnen oder wir zu wenig Zeit haben, müssen wir mit Microschritten beginnen. Haben wir wirklich keine 60 Sekunden am Tag, um etwas in Bewegung zu setzen? Wir müssen die Vorstellung ablegen, dass es irgendwen auf der Welt gibt, der seinen Traum "MIT" und nicht "IN" einem Augenblick erreicht hat. Wenn wir heute näher dran sind als gestern, haben wir einen weiteren Schritt getan. Wir können die Schritte jederzeit ausdehnen, um unsere positiven Gewohnheiten zu verstärken.

### Der Beendigungszwang!

Auch dieses Phänomen können wir uns zu Nutze machen, indem wir immer etwas für den nächsten Tag offenlassen. Wir wollen zwangsläufig eine Aufgabe zu Ende bringen, wenn wir sie erstmal begonnen haben. Das belegen auch viele Forschungsergebnisse. Unvollendete Aufgaben lassen das Gehirn nicht ruhen und sind unbequem. Dadurch halten wir unseren Stein am Rollen. Bedeutet nicht, dass wir es aufschieben. Wenn wir unsere Aufgaben

aufschieben würden, würden wir die Verantwortung für die Erledigung an jemanden übergeben, der bereits heute unzuverlässig wäre. Das bedeutet eher, dass wir jeden Tag unserer Routine nachgehen aber unsere Aufgabe nicht ganz zu Ende bringen. Beim Verfassen eines Dokumentes, machen wir erst eine Pause oder Schluss, wenn ein Absatz abgeschlossen ist. Niemand beendet seine Arbeit mitten im Satz. Wobei das genau diesem Konzept entspräche. Im Grunde nutzen wir auch hier nur das binäre denken des Gehirns. Dadurch, dass wir ihm eine Aufgabe geben, hat es keine Zeit für Zweifel.

### Probiert es aus!

Um sich selbst davon zu überzeugen, wie wirkungsvoll das Schritt-für-Schritt-Vorgehen ist, schlage ich allen die eigene Gesundheit vor.

Um den Beendigungszwang zu testen, eignen sich natürlich geistige Aufgaben. Für den Anfang schlage ich vor, etwas zu wählen das ihr ohnehin gerne tut.

Am besten nehmen wir uns jetzt die Zeit, um in uns zu investieren. Weil alles, was wir in uns investieren, uns gehört.

Tun wir die Dinge, die wir schon immer tun wollten. Machen wir das Beste daraus, anstatt das Beste zum Schluss aufzubewahren und um dann festzustellen, dass wir es nicht mehr genießen können.

„There is no loss in going for it!“

### Nimm das Beste zuerst!

Was bedeutet es, wenn wir uns das Beste bis zum Schluss aufbewahren?

Ich will es anhand einer Geschichte verdeutlichen, die mich zum Umdenken gebracht hat.

Phil war auf Reisen um seinen Horizont zu erweitern. Er reiste dabei von Stadt zu Stadt, um verschiedene Kulturen kennenzulernen. Eines Tages begegnete er dabei überraschend einem alten Freund namens Ben. Sie hatten sich Jahre nicht gesehen und hatten einander viel zu erzählen. Ben entschied das Gespräch bei sich zu Hause fortzusetzen und lud Phil zu sich ein. Bei ihm angekommen, deckte Ben den Tisch und stellte beiden eine Schale mit Weintrauben hin. Nach einiger Zeit unterbrach Ben das Gespräch, um Phil darauf hinzuweisen, dass die großen Trauben am besten schmeckten und er sie mal probieren möge. Phil antwortete darauf, dass er das wisse und sich daher die großen bis zum Schluss aufbewahren würde. Er würde sich von den Schlechtesten, zum Besten hinarbeiten. Ben verstand nicht, warum man sich immer das Schlechteste aussuchen sollte. Die, die zuletzt übrigbleiben würde, wäre damit immer noch *die schlechteste* in der Schale. Er mache es genau umgekehrt und nehme sich immer die Beste heraus.

Es ist zwar nur ein kleiner Perspektivenwechsel, aber für mich hat er enorme Auswirkungen.

### Willst du das Problem lösen, oder musst du das Problem lösen?

Ebenso sollten wir die Perspektive in Frage stellen, aus der wir heraus unsere Aufgaben bewerten. Häufig ziehen wir Aufgaben vor, bei denen wir uns sicher sind, dass wir sie schnell bewältigen können oder widmen uns den Aufgaben, die wir gerne tun. Nur ist es leider nicht immer das Richtige. Manchmal müssen wir auch einen schwereren Weg wählen, damit es weiter geht. Manchmal ist es nur eine Kleinigkeit die, die Dinge am Fließen hindert. Genau wie ein Flaschenhals. Wenn wir unseren Fokus auf den Flaschenhals richten und nicht auf die Aufgaben, die wir lösen möchten, kommt alles ins Fließen. Plötzlich strömen auch die Aufgaben heraus, auf die wir uns schon lange freuen. Alles, was dazu nötig ist, ist Geduld und Beobachtung.

### Auch der richtige Weg birgt schwierige Aufgaben!

Schwierige Aufgaben müssen aber nicht immer unangenehm sein. Häufig gibt es mehrere Lösungen für ein Problem. Manchmal hat man aber keine große Wahl und muss sich zwischen Pest und Kolera entscheiden. Aber auch das gehört dazu. Immerhin könnten wir auch die

guten Aufgaben, ohne die schlechten, nicht als solche bewerten. Manchmal sind wir gezwungen, in den sauren Apfel zu beißen. Es hat sich sogar herausgestellt, dass dies eine wichtige Eigenschaft ist. Je besser wir abwarten oder unangenehme Aufgaben in Angriff nehmen, desto besser sind unsere Fortschritte. Wir können diese Fähigkeit sogar mit dem Anheben der Schmerzschwelle trainieren.

In dieser Hinsicht sind die Ergebnisse von Walter Mischel's „Marshmallow-Test“ eindeutig!

Der Test lief folgendermaßen:

Jedes Kind kam in einen Raum ohne Ablenkungsmöglichkeiten. Es wurde an einen Tisch gesetzt und ihm wurde ein Teller mit einem Marshmallow serviert. Dann kam die Aufgabe. Man sagte den Kindern, dass sie den Marshmallow ruhig essen können, aber wenn sie es schaffen würden, 15 Minuten auf den Marshmallow zu verzichten, sie einen zweiten bekommen würden.

Alle Kinder, die in der Lage waren, kurz zu verzichten um später belohnt zu werden, hatten diese Eigenschaft im Laufe ihres Lebens weiter ausgebaut. Die Beobachtung über 40 Jahre zeigte, welchen massiven Unterschied das gemacht hat.

Doch ging es bei diesem Experiment nicht nur um Geduld sondern vor allem um Affekt- und Impulskontrolle.

## Affekthandlung und Impulskontrolle.

Das verspüren von Aufregung ist ein Indiz dafür, dass eine impulsive Handlung folgt. Es ist ein Zeichen dafür, dass irgendwelche Knöpfe gedrückt wurden, die unsere Emotionen getriggert haben. In diesen Situationen laufen wir Gefahr, wichtige Aspekte zu übersehen.

Nachdem ich es zum Beispiel versäumt hatte, einige Erwartungen in der Partnerschaft zu erfüllen, war meine Ehe gescheitert. Ich war drauf und dran aus Affekt auch noch den Rest meines Lebens weg zu werfen.

Solche Situationen können folgenreiche Affekthandlungen hervorrufen.

Wenn so etwas geschieht, dürfen wir nichts überstürzen. Sobald dieses extreme Gefühl abflacht, könnten wir unsere Reaktion bereuen. Entscheidungen, die aus negativen Emotionen hervorgehen, sind meist undurchdacht. Undurchdachte Entscheidungen bringen meistens unvorhersehbare Ergebnisse. Durchdachte Entscheidungen hingegen bringen mehr vorhersehbare als unvorhersehbarer Ergebnisse. Bei welcher Art von Entscheidungen ist die Wahrscheinlichkeit wohl höher, dass wir mit dem Resultat zufrieden sind? Die Angewohnheit, spontan Entscheidungen zu treffen und schnell zu handeln, liegt in unseren Genen. Früher ging es in Extremsituationen um Leben und Tod. Das ist heutzutage nicht mehr der Fall und somit ist diese Art von Entscheidungen in der Regel

unvorteilhaft. Kommt nicht immer die nächste Gelegenheit? Die nächste Chance? Die nächste Möglichkeit? Es gibt doch auch nicht nur ein Automodell das für uns bestimmt ist, eine Frau mit der wir den Rest unseres Lebens verbringen können, oder? Das merken wir spätestens, sobald das erste Auto kaputt geht oder wenn die erste Beziehung scheitert.

## Gefühle.

Nicht nur in der Affekthandlung haben Gefühle eine ausschlaggebende Rolle. Sie sind in allen Bereichen ein wichtiger Teil. Zum Beispiel können uns Reue und Schuld in der Vergangenheit gefangen halten. Je häufiger wir uns negativen Gefühlen hingeben, desto mehr leidet unser Selbstwertgefühl. Um dem entgegenzuwirken können wir Dankbarkeit und Stolz verwenden. Wir können uns von negativen Gefühlen ablenken indem wir an Dinge denken, die uns positiv empfinden lassen.

Doch auch andere Emotionen, zu denen wir uns gerne verleiten lassen, können uns viel Energie kosten. Zum Beispiel empfindet jeder von uns gelegentlich Hass gegenüber einer anderen Person. Doch was ist Hass eigentlich?

Ich habe lange gedacht, dass es das Gegenteil von Liebe ist und wurde eines Besseren belehrt. Ich wurde davon überzeugt, dass Hass eine andere Form der Liebe ist. Ist es nicht so, dass wenn wir eine Person hassen, dann tun wir dies

nur, weil wir uns etwas anderes von ihr wünschen, als das was wir erhalten? Je stärker die Liebe, desto höher ist unsere Erwartung. Umso schneller sind wir enttäuscht, frustriert oder beginnen sogar zu hassen. Deswegen gehen wir mit Menschen, die wir lieben härter ins Gericht, als mit Menschen, zu denen wir keine Bindung haben. Das Gegenteil von Liebe wäre somit Gleichgültigkeit.

Mit Emotionen wie Hass, geben wir auch Macht über unser Wohlbefinden ab. So löst eine Person eine negative Emotion in uns aus und wir sind dem ausgeliefert. Nur weil wir uns dazu entscheiden zu hassen, fühlen wir uns schlecht. Dabei fühlen nur *wir* uns schlecht. Die andere Person bemerkt nichts davon. Um uns davon zu lösen, müssen wir uns klarmachen, dass es ihre Handlungen sind die wir ablehnen. Entscheiden wir uns nicht selbst für jede Emotion?

Wie bei allem, sollten wir uns auch bei den Gefühlen eine Frage stellen bevor wir eines annehmen.

Ist es eine Investition oder eine Ausgabe?

### Angst bis zur Handlung!

Eine Emotion, die nur als Ausgabe bewertet werden kann ist die Angst. Sie verursacht nur Kosten bis sie mit Überwindung gekoppelt wird und zu Mut mutiert.

Eine sehr interessante Erkenntnis hierzu, bietet eine Erfahrung von Will Smith. Er erzählte in einem

Interview von seinem ersten Fallschirmsprung. Die Story begann an einem heiteren Abend, an dem er gemeinsam mit seinen Freunden spontan beschloss, am nächsten Tag einen Fallschirmsprung zu wagen. Erst im Hotelzimmer realisierte er, worauf er sich eingelassen hatte. Die Nacht über konnte er kaum schlafen und hoffte auch noch am nächsten Morgen, dass keiner seiner Freunde zur verabredeten Zeit zum Frühstück erscheinen würde. Zu seiner Überraschung waren alle erschienen. Er würgte einige Bissen herunter in der Hoffnung, dass einige nicht zum Taxi kommen würden, das sie zum Flughafen bringen sollte. Er wollte nicht der einzige sein, der einen Rückzieher macht. Wieder waren alle erschienen. Mit ähnlichen Gedankengängen bestieg er das Flugzeug und sah letzten Endes zu, wie einer nach dem anderen sprang. Er hatte fürchterliche Angst vor dem Schritt aus der Tür. „Wir springen auf drei,“, sagte der Profi hinter ihm. „Eins, zwei.“ und sie waren aus der Tür. Es wird auf zwei gesprungen, weil sich bei drei alle festhalten. Er beschreibt den Sprung als unglaubliches Erlebnis. Es sei eines der schönsten Dinge gewesen, die er jemals erlebt habe. Doch am Boden angekommen, begann er zu reflektieren. Er erinnerte sich an die Furcht zuvor. Er konnte nicht schlafen, essen, geschweige denn die Zeit mit seinen Freunden

genießen. Aus Angst vor einem Schritt! Nicht die Abläufe davor haben ihm Angst gemacht. Auch wusste er nicht, was ihn danach erwartet. Er hatte Angst vor dem Schritt ins Unbekannte. Nur einem Schritt! Diese Erkenntnis hat ihn so sehr beeindruckt, dass er zwei Wochen später mit seinen zwei Söhnen diese Erfahrung teilte, indem er mit Ihnen Fallschirm gesprungen ist. Ich muss zugeben, dass mich die Angst vor dem Unbekannten auch häufig lähmt. Doch besinne ich mich in diesen Momenten auf die Menschen, die Ähnliches bereits hinter sich haben und mache den Schritt!

### Der Umgang mit Trauer und Selbstmitleid!

Neben der Angst treten von Zeit zu Zeit unerwartete Ereignisse in unser Leben, die uns verzweifeln lassen. Schnell verfallen wir aus Verzweiflung in Selbstmitleid oder Trauer.

Und wer schon einmal etwas auswendig lernen musste weiß, dass es mit jedem Durchgang leichter wird. Doch was hat das mit Trauer und Selbstmitleid zu tun?

Nun ist das Gehirn wie eine Schaltzentrale. Die Leitungen, die wir häufig verwenden, werden ausgebaut und die, die in Vergessenheit geraten, abgebaut. Koppeln wir das Ganze mit Emotionen, verstärkt sich der Effekt.

Wenn nun ein Ereignis eintritt, das uns verzweifeln lässt, haben wir eine starke

Nervenbahnentwicklung im Gehirn, die wir nicht wollen. Wenn wir jetzt in Trauer oder Selbstmitleid verfallen und die Gedanken immerzu wiederholen, verstärken wir das Netz (wir lernen auswendig). Da wir nur wenig Neues an uns heranlassen, werden neue Verknüpfungen und der Ausbau anderer Leitungen gehemmt.

Wollen wir da schnell wieder raus, müssen wir unser Gehirn mit Informationen fluten, die nichts mit dem Problem zu tun haben. Auch wenn wir zu Beginn nicht viel davon aufnehmen. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn die negativen Gedanken wieder aufkeimen.

Nach einiger Zeit werden wir bemerken, dass wir so weit sind, uns mit der Thematik rational auseinander zu setzen ohne, dass die Emotionen Überhand nehmen.

### Gleichgewicht!

Wenn wir unsere Emotionen im Griff haben, uns selbst verstehen und unsere Gewohnheiten kontrollieren, liegt es an uns, damit ein Gleichgewicht zu schaffen. Immerhin besteht das Leben aus vielen Bereichen, die für uns wichtig sind. Ich betrachte es als eine Komposition aus vielen Instrumenten. Auch wenn die einzelnen Noten, Fähigkeiten darstellen, werden Sie von unterschiedlichen Instrumenten, anders umgesetzt. So sind es nicht nur Fähigkeiten, sondern auch andere Menschen, die dafür wichtig sind. Wenn die Menschen, die

wir in unser Leben lassen, ein Teil des Stückes werden sollen, müssen wir uns gegenseitig ergänzen.

Um eine Symbiose zu erlangen, muss jeder eine andere Gewichtung haben. Nur so können wir voneinander profitieren, statt einander im Weg zu stehen. Stellen wir uns ein Meisterstück vor, bei dem alle Instrumente während eines Solos losspielen. So ist es auch in anderen Bereichen. Wenn alle im gleichen Bereich glänzen wollen, wird die Masse auf der Strecke bleiben. Um das zu verhindern, müssen wir wissen, was den Menschen um uns herum wichtig ist. Um alles in Einklang zu bringen reicht es nicht aus, zu wissen, was die Überschrift unseres Lebens ist. Wir müssen auch die Überschriften der anderen kennen.

## Überschriften im Leben!

Nicht immer wählen wir unsere Überschriften bewusst. Manchmal kommt es vor, dass unsere schlechten Gewohnheiten, uns diese diktieren. Wir alle kennen Situationen, in denen wir erkennen mussten, dass wir etwas ändern müssen. Schlechte Ernährung, Alkohol, Schulden, Drogen oder eine schlechte Beziehung. Wenn wir ehrlich sind, wissen wir auch wie es dazu kam und was wir tun müssen. Dies sind Dinge, auf die wir uns selbst eingelassen haben und die uns langfristig schaden. Wenn wir das nicht akzeptieren, können wir nichts ändern und es wird zum Titel unseres Lebens! Es liegt aber an uns,

etwas zu tun, oder zu unterlassen! Wir können Alkohol und Drogen weglassen, Schulden begleichen ohne neue zu machen oder eine schlechte Ernährung bzw. Beziehung verbessern. Es liegt an uns, ob diese Phasen zur Überschrift eines ganzen Buches oder nur eines Kapitels werden.

Sollten wir nicht lieber unsere Probleme lösen und das nächste Kapitel aufschlagen, anstatt auf das nächste Buch zu warten?

### Schwächen ersticken!

Probleme und Lösungen, Talent und Schwäche, gut und schlecht... Beide Seiten einer Medaille sind wichtig. Ohne das eine gibt es das andere nicht. Aber ist das eine vielleicht wichtiger? Warum sollten wir uns einer Seite widmen und die andere nicht fürchten?

Nehmen wir als Beispiel eine Basketballspielerin namens Amy. Amy hat ein Talent beim Körbeversenken, ist aber miserabel in der Abwehr. Wenn Amy sich darauf konzentrieren würde ihre Abwehrfähigkeiten zu verbessern, würde sie bestenfalls eine mittelklasse Basketballerin werden. Wenn sie sich jedoch auf ihr Talent im Körbeversenken konzentrieren und dadurch weltklasse beim Punkten werden würde...

Ganz ehrlich! Wie wichtig wäre dann noch ihre Schwäche in der Abwehr? Wir sollten nur an

Schwächen arbeiten, wenn es zwingend notwendig ist oder bis wir unsere Stärken finden. Was ist wertvoller: gut, Lösungen und Talent oder Schwächen, schlecht und Probleme?

Womit wollen wir unsere Erfolge verbuchen?

Was trägt mehr Früchte, wenn wir uns damit befassen? Das bedeutet nicht, dass wir unsere Schwächen leugnen dürfen. Ganz im Gegenteil. Leugnen würde uns zusätzliche Kraft kosten, weil wir die Schwächen kaschieren müssten. Ähnlich ist es, wenn wir etwas verheimlichen oder uns selbst nicht eingestehen. Wir opfern dadurch nicht nur einen Teil unserer Energie und unserer Fokussierung, sondern machen uns angreifbar. Dadurch wird das Problem nur noch größer. Jeder hat Scheiße zu verheimlichen. Kümmere dich um deine, indem du dich ihr stellst. Damit du nicht immer wieder hineintrittst. Du kassierst vielleicht Ärger. Aber dieser geht, im Gegensatz, zur lebenslangen Angst davor, vorbei. Ist unsere Zeit nicht zu wertvoll, um Sie mit Ängsten zu füllen?

### Tausche niemals Zeit gegen Geld!

Unsere Zeit ist jedoch nicht nur mit Emotionen, sondern auch mit unseren Handlungen gefüllt. Aber warum sollten wir gerade diese Weisheit beherzigen, zumal wir von Geld abhängig sind? Ich habe diesen Spruch häufig gehört, aber niemand konnte mich darüber aufklären, was es damit auf sich hat. Erst nach Jahren, begriff ich

wie wichtig diese Idee ist. Was es mit uns macht, wenn wir uns darauf einlassen, unsere Zeit gegen Geld zu tauschen. Angenommen wir nehmen einen Job an. Wir übernehmen eine definierte Aufgabe und bekommen dafür ein Gehalt. Dieses Gehalt spiegelt unseren Wert wieder. Richtig? Falsch! Dieses Gehalt wird von jemandem festgelegt, der uns kaum kennt! Der keine Ahnung davon hat, was wir leisten könnten! Welche Fähigkeiten wir entwickeln könnten! Wenn wir ein Gehalt akzeptieren, ordnen wir uns dieser Einschätzung unter.

Er will lediglich seine Probleme lösen, indem er einen Teil davon, an uns weitergibt! Wir können aber viel mehr! Lassen wir uns kein Preisschild ankleben. Dadurch setzen wir unserem eigenen Wert und unserem Selbstwertgefühl nur ein Limit. Das auch noch von jemandem, der keine Ahnung davon hat, was in uns schlummert. Sobald wir uns mit einer Zahl brandmarken lassen, fällt es uns schwer uns davon zu lösen. Wer von uns kann sich schon ein Gehalt von 1.000.000€ pro Stunde vorstellen?

Wollen wir wirklich fremde Wünsche erfüllen und darauf hoffen, dass sich derjenige revangiert? Oder wollen wir lieber den direkten Weg gehen und uns selbst um unsere Bedürfnisse kümmern? Geld ist nur ein Adapter für unseren Wert, nicht dessen Grenze! In diesem Zusammenhang gibt es ein altes Sprichwort das wie folgt lautet:

„Du darfst dem Geld nicht hinterherlaufen, du musst ihm entgegen gehen.“

Die Kernaussage ist:

„Mach nicht alles fürs Geld. Investiere in dich. Erhöhe deinen Wert und koordiniere deine Fähigkeiten, damit es zu dir kommt!“

Stellen wir unsere Fähigkeiten so zusammen, dass Sie in unserer Zeit den größten Gegenwert produzieren. Suchen wir nach Bereichen, in denen wir uns entfalten können. Und die Adapterfunktion des Geldes, unser Selbstwertgefühl, sowie die Wertschätzung unserer Lieben, wird unseren wahren Wert spiegeln. Das, was in uns steckt, ist grenzenlos. Entdecke es! Kreiere es! Nutze es!

## Systemtheorie.

Da uns die Welt nun offensteht und wir verstehen, dass Veränderung Leben bedeutet, sollten wir unser Leben so flexibel wie möglich gestalten. So hat es Nassim Taleb bereits richtig erkannt. Es kann nicht immer nur aufwärts gehen. Der Crash ist sicher! Wie gut wir darauf vorbereitet sind, entscheidet sich allerdings im Vorfeld. Ein gutes Beispiel dafür, warum wir flexibel sein müssen, bietet uns die Systemtheorie. Sie wird unter anderem verwendet um Software zur Steuerung zu entwerfen. Natürlich ist dabei das Ziel, ein möglichst stabiles Ergebnis zu erhalten. Ich habe dabei gelernt, dass ein stabiles Ergebnis keinesfalls eine steife Steuerung bedeutet. Die

Software muss sich an sich ständig verändernde Bedingungen und Störfaktoren anpassen können. Stellen wir uns einmal den Autopilot eines Flugzeuges vor. Er muss in der Lage sein, Änderungen der Windgeschwindigkeit, Windrichtung und Luftlöcher zu kompensieren. Wenn er seine Parameter nicht anpassen könnte, würde das Flugzeug vom Kurs abkommen oder abstürzen. Wir können dadurch erkennen, dass das, was ein stabiles System auszeichnet, die Flexibilität ist. Nur so kann es sich anpassen und das Resultat gleich halten. Ein weiteres, allgemeines Beispiel bieten Bälle. Wenn wir einen Gummiball mit einem Glasball vergleichen, stellen wir Folgendes fest:

Der Glasball kann einem gewissen Druck standhalten, wird aber irgendwann unter der wachsenden Kraft zerbrechen. Der Gummiball hingegen, wird je flexibler er ist, umso besser mit der Belastung fertig werden. Ich will damit nicht sagen, dass wir uns möglichst viele Optionen offenhalten sollten, um flexibel zu sein. Es genügt, wenn wir möglichst viele Bausteine, in Form von geistigen Werkzeugen, sammeln.

Genau wie bei Legosteinen sind die Kleinen zwar sehr vielseitig aber auch instabil, wenn wir zu viele davon verwenden. Um Stabilität hineinzubringen, genügt es, an der richtigen Stelle einen verbindenden, großen Baustein zu setzen. So sollten wir neben unserem Spezialgebiet auch einen kleinen Einblick in andere Fachbereiche

haben. Erweitert nicht jeder neue Fachbereich auch unser Spielfeld?

### Spielregeln!

Das Leben ist kein Beliebtheitswettbewerb. So lange die Menschen auf der Welt nicht nach unseren Regeln spielen, müssen wir auch nicht nach ihren spielen. Wir alle sind bereit für unsere eigenen Interessen alles zu versprechen und alles zu tun. Darunter fällt sowohl das Gute, als auch das Schlechte. Es ist immer noch so, dass wir nicht dafür bestraft werden, weil wir etwas schlechtes oder falsches tun, auch das liegt im Auge des Betrachters, sondern weil wir uns dabei erwischen lassen.

Also schlage ich vor, dass für alle die gleichen Regeln gelten.

Nämlich keine!

Wir selbst haben die Schlüssel zu unserem Gefängnis. Wir müssen nur den Mut haben, auszubrechen!

---

# Empfehlungen

## Personen

Vera Birkenbiehl  
Malcom Gladwell  
Tony Robbins  
Dale Carnegie

## YouTube

ted  
greator

## Themen

Stoische Philosophie  
NLP  
Körpersprache

## Bücher

Das Kaffee am Rande der Welt (Teil 1 und 2) –  
John Strelecky  
Denk nach und werde Reich – Napoleon Hill  
Rich dad poor dad – Robert Kiyosaki  
Die Kunst der Klaren Denkens – Rolf Dobelli  
Die Kunst des Klugen Handelns – Rolf Dobelli  
Reicher als die Geisens – Alexander Fischer  
Rationale male – Rollo Tomassi  
The 48 Laws of Power – Robert Greene  
Kunst des Krieges – Sun Tzu & Niccolò Machuavelli  
Das Shaolin Prinzip – Bernhard Moestl

Schwimm mit den Haien ohne gefressen zu werden – Harvey Mackey  
Der reichste Mann von Babylon – George S. Clason  
Der Pfad des friedvollen Kriegers – Dan Millman  
You inc. – Burke Hedges

Willst du **wirklich** wissen wer du bist, was der Sinn  
deines Lebens ist oder was du tun kannst, damit dein  
Leben durch dich bestimmt werden kann?

Bist du wirklich **bereit für** diese Fragen?

Hast du den Mut dir selbst ehrlich zu antworten?

**Das Leben** besteht nicht nur aus schönen Tagen...

... es besteht aus schlechten Tagen. Und je besser du  
auf diese vorbereitet bist, desto mehr gute Tage  
werden daraus entstehen!

Dieses Buch wird dir einen Weg aufzeigen ...

... du musst aber bereit sein deinen Preis zu bezahlen!

Den Preis zu bezahlen garantiert nichts ...

... es versetzt dich jedoch in die Lage, erfolgreich  
sein zu können!

Wenn du es nicht zum Superhelden in deiner  
Geschichte schaffst, wirst du der Superschurke  
bleiben...