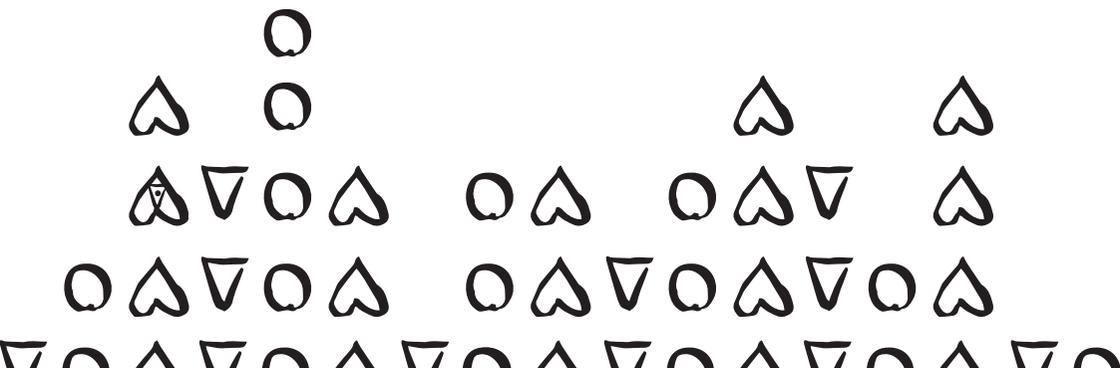


<GLÜCKS> PROGRAMMIERUNG//

Bringe Körper, Geist & Seele in Einklang

LINDA ZOLLINGER



Möchtest Du:

- GLÜCKLICH UND ZUFRIEDEN SEIN?
- DEINE TRÄUME VERWIRKLICHEN?
- HERAUSFINDEN, WAS DEINE ZIELE SIND?
- ERFOLGREICH/ER SEIN?
- MEHR SELBSTVERTRAUEN GEWINNEN?
- DEINE LEBENSQUALITÄT VERBESSERN?
- WENIGER ÄNGSTE HABEN?
- LANGFRISTIG DIE RICHTIGEN ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN?
- DEIN WOHLBEFINDEN VERBESSERN?
- ENTDECKEN, WER DU BIST?
- DEINE GEFÜHLE VERSTEHEN?
- SCHLECHTE GEWOHNHEITEN ABLEGEN?
- GESÜNDER LEBEN?
- DEINE MITMENSCHEN BESSER VERSTEHEN?
- DAS LEBEN DEINER MITMENSCHEN POSITIV VERÄNDERN?
- EINE ERFÜLLENDE BEZIEHUNG FÜHREN?
- BESSER KOMMUNIZIEREN?
- EMPATHISCHER SEIN?
- INNEREN FRIEDEN FINDEN?

Wenn Du mindestens drei dieser Fragen mit «Ja» beantwortest und bereit bist, etwas dafür zu tun, dann wird Dich dieses Buch weiterbringen.

«Was nichts kostet, ist nichts wert» – ist ein Spruch, sprich ein Glaubenssatz, der gerne in uns verankert ist. Ich werde Dich hoffentlich vom Gegenteil überzeugen.

www.lebens-atelier.com



GLÜCKSPROGRAMMIERUNG

Bringe Körper, Geist & Seele in Einklang

LINDA ZOLLINGER

△
♡
○

«Ich widme dieses Buch allen
Herzensmenschen.»

«Von Herzen bedanke ich mich bei allen
Menschen und Spirit-Wesen, die mich bis jetzt
begleitet haben und mich zukünftig auf meinem
Weg begleiten werden.»

«In Gedenken an meine verstorbene
Freundin Jolanda.»

△ O ♥

Originalausgabe
2022
© by Linda Zollinger
www.lebens-atelier.com

©Illustrationen by Anna Streit & Linda Zollinger

Rechtsberatung: Dr. Inge Hochreutener
Illustratorin: Anna Streit
Layout/Satz: Céline Stettler & Linda Zollinger
Lektorat: Tom Schetelich & Lektorat Scheidegger
Druck und Bindung: Bulu - Buchdruckerei Lustenau GmbH
ISBN 978-3-033-09305-8

KAPITELÜBERSICHT

Vorwort	11
Kurz zu meiner Person	12
Dank	13
Einleitung	17

TEIL I – Glücksprogrammierung des Gehirns

Kapitel 1	
<i>Die Rolle der Entscheidungen</i>	18
1.1. Entscheidungskraft – Erfolgsformel	20
1.2. Lebensfluss – Das Risiko von kurzfristigen Entscheidungen	21
1.3. Negative Verhaltensmuster – Programmierung	22
1.4. Entscheidungstraining	23
1.5. Schmerz-/Freud-Prinzip (eine Technik der Erfolgsformel)	25
1.6. Die Erfolgsformel: erste Veränderungen einleiten	28
Kapitel 2	
<i>Die ungeheure Kraft des Glaubenssystems, der Glaubenssätze</i>	36
2.1. Deutung von Misserfolg – Vernichtende Glaubenssätze	38
2.2. Übung – Wirkung Glaubenssätze	39
2.3. Vorbilder als Rollenbilder	43
2.4. Lassen sich Veränderungen von Glaubenssätzen unverzüglich umsetzen?	44
Kapitel 3	
<i>Die Welt unseres Gehirns</i>	46
3.1. Fehlfunktionen	48
3.2. Gedanken	51
3.3. Erfolgsformel Z.A.U.B.ER: Neu-Programmierung – kurze Wiederholung	52



VORWORT

Vom Glück gesegnet – die Welt liegt uns zu Füßen und trotzdem sind wir nicht zufrieden. Wie kann das sein? Ein Phänomen unserer Zeit? Ein Problem der Erst-Welt-Gesellschaft? Sind wir zu privilegiert? Ist es ein Fluch der Selbstverwirklichung? Gibt es zu viele Möglichkeiten? Müssen wir zu viele Entscheidungen treffen? Sind wir zu faul oder zu verwöhnt? Lassen wir uns negativ von der Gesellschaft beeinflussen?

Auf der Suche nach Antworten lese ich mich durch einen Dschungel von Ratgebern, höre Hörbücher und Podcasts und versuche, den einzelnen Baum zu erkennen. Und ganz ehrlich: Wie viele Bücher werden künstlich in die Länge gezogen – oder habe nur ich dieses Empfinden? Es braucht zwar Wiederholungen, damit sich das Wichtige im Gehirn etablieren kann, aber nicht 100-fach. Denn Zeit ist ein kostbares Gut.

Wusstest Du, dass anscheinend die meisten Menschen ein Buch nach etwa 20 gelesenen Seiten auf die Seite legen? Deshalb habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, einen effizienten Ratgeber zu schreiben, der auf der Quintessenz und den Blinkist-Zusammenfassungen auf derjenigen Bücher basiert, die mich positiv auf meinem Weg begleitet haben. *Wandlung braucht Fleiss und Biss.*

Leider vergisst der Mensch allzu gerne und fällt immer wieder in alte Verhaltensmuster. Aber ein Buch von 184 Seiten (inklusive Platz für Notizen) kann zur Not auch ein zweites oder drittes Mal gelesen werden. Es ist hilfreich, immer wieder die richtige Haltung einzunehmen, bis man die positiven Gefühle nach einer gewissen Zeit verinnerlicht hat. Um effizient an mein Ziel zu kommen, habe ich mit Zusammenfassungen gearbeitet – zum einen, um zu erkennen, welche Bücher ich für relevant erachte, und zum anderen, um einen ersten, kurzen Überblick zu erhalten. Hinzu kommen Beobachtungen, «Selbst»-Tests, unzählige Gespräche/Interviews und meine eigenen Erfahrungen.

Ein heutzutage wichtiger Punkt: Ich bin eine Frau und ich achte alle Frauen, alle Homosexuellen, alle Menschen mit Behinderung, alle Transgen-

der, alle Männer ... (*die Reihenfolge ist willkürlich*) – sprich einfach alle Lebewesen auf dieser Welt. Um mein Buch zu vereinfachen, schreibe ich die Beispiele meistens in der männlichen Form. Da Du einiges Persönliches über mich erfahren wirst, erlaube ich mir, dieses Buch in der Du-Form zu schreiben – ich hoffe, das ist in Ordnung für Dich.



KURZ ZU MEINER PERSON

Ich heisse Linda, bin am 15.01.1985 in Zürich geboren und darf mich überhaupt nicht beklagen – ich habe alles, was man sich nur wünschen kann! Ich bin behütet aufgewachsen und schöpfe aus einem wunderbaren Umfeld an Herzensmenschen. Ich hatte und habe stets alle Möglichkeiten. Meiner Entfaltung stand nie etwas im Weg – *ausser ich selbst*. Die Welt lag und liegt mir zu Füssen.

Ich habe schon einiges gemacht und ausprobiert – Gymnasium, Abstecher an die Universität, Ausbildung zur Wirtschafts- und Bankfachfrau, Keramikkünstlerin, Besitzerin eines Co-Working und Art Space, Inhaberin einer Kunst-Event-Agentur, Verlegerin eines physischen Magazins (Choice of Helvetia), Ernährungsberaterin und Metabolic-Spezialistin. Wie Du siehst, fehlt es mir weder an Kreativität und Ideen noch hapert es bei der Umsetzung.

Der Begriff «Die Suchende» traf es wohl ganz gut. Nur, auf der Suche wonach? Nach Zufriedenheit, Glück, einem erfüllenden Ziel, einer Lebensaufgabe, einem Sinn – nach mir selbst?

Ehrlich gesagt habe ich mich auch sehr oft dafür geschämt, so privilegiert zu sein und trotzdem unzufrieden umherzuirren – und dennoch konnte ich aus dem Hamsterrad nicht ausbrechen. Doch dann kam der Punkt, als das Kartenhaus zusammenbrach. Ich hatte mich in unzähligen Rollen, allen und allem gerecht zu werden, verloren. Ich hatte mich verloren und sinnbildlich gesprochen, wusste ich nicht mehr, wo links und rechts war. Der Schmerz war nun so gross, dass ich bereit war zu handeln

und Änderungen in Kauf zu nehmen. So nahm ich eine Auszeit und habe mich zurück zu mir und in ein glückliches Leben gekämpft. Es würde mich freuen, wenn Du mich auf meinem Weg begleitest.

Ich möchte definitiv nicht belehren oder kritisieren – nichts liegt mir fern. Manchmal möchte ich zum Denken anregen und bringe deshalb ein paar Themen mit ein, die mir am Herzen liegen und mir wichtig erscheinen. Ich habe schon Lebensmittel verschwendet, zu wenig auf die Umwelt geachtet, nicht verantwortungsvoll gehandelt, unbewusst andere gefährdet, mich nicht anständig benommen, zu viel Alkohol getrunken, geraucht, gekifft, zu wenig auf meinen Körper geachtet, verletzende Worte in den Mund genommen und auch schon belogen und betrogen.

Fazit: Wir sind alles Menschen. Wir sind nicht perfekt und wir werden auch nie perfekt sein, was völlig in Ordnung ist.

Das Wichtige ist, dass wir so gut wie möglich versuchen, aus unseren Fehlern zu lernen, an ihnen zu wachsen, uns selbst treu zu sein und uns weiterzuentwickeln.

Ein Stift und gerne auch ein Notizbuch wären beim Lesen sinnvoll.



DANK

Das grösste Dankeschön möchte ich Anthony Robbins aussprechen. Ich kenne ihn zwar nicht persönlich, aber dank seinem Buch «Das Robbins Power Prinzip» (Ullstein Buchverlag – www.ullstein-buchverlag.de) stehe ich jetzt an diesem Punkt und traue mir zu, dieses Buch zu schreiben. Sein Buch diente mir als Anregung für mein hier vorliegendes Buch. Ich muss auch deutlich sagen, dass sich der erste Teil meines Buches an seinem inspiriert. Ebenfalls möchte ich mich herzlich bei Blinkist – www.blinkist.com für die guten Zusammenfassungen bedanken. So konnte ich herausfinden, welche Bücher ich als sinnvoll und wertvoll erachte.

Somit ein weiteres Dankeschön an die folgenden Autoren (die Reihenfolge ist willkürlich, genaue Angaben findest Du hinten im Anhang):

Anleitung zur Unzufriedenheit – **Barry Schwartz**
 Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt – **Christiane Stenger**
 JETZT! Die Kraft der Gegenwart – **Eckhart Tolle**
 Die ultimative Einführung in NLP – **Richard Bandler, Alessio Roberti & Owen Fitzpatrick**
 Kraftquelle Mentaltraining – **Kurt Tepperwein**
 Gewaltfreie Kommunikation – **Marshall B. Rosenberg**
 Ich weiss nicht, was ich wollen soll – **Bas Kast**
 Die fünf Sprachen der Liebe – **Gary Chapman**
 Wut ist ein Geschenk – **Arun Ghandi**
 Kaizen – **Sarah Harvey**
 Das Gehirn eines Buddha – **Rick Hanson**
 Hormongesteuert ist immerhin selbstbestimmt – **Franca Parianen**
 Think the Yoga Way – **Bettina Schuler**
 Dein Gehirn weiss mehr, als du denkst – **Niels Birbaumer**
 Die Regeln des Glücks – **Dalai Lama & Howard C. Cutler**
 Brain Bugs – **Dean Buonomano**
 Die glückliche Gesellschaft – **Richard Layard**
 Achtsam sprechen – achtsam zuhören – **Thich Nhat Hanh**
 Das Glück wohnt neben dem Grosshirn – **Jeanne Rubner & Peter Falkai**
 Breath – Atem – **James Nestor**
 Der Selbstheilungsnerv – **Stanley Rosenberg**
 Das Wunder der Wertschätzung – **Reinhard Haller**
 NLP-Practitioner-Lehrbuch – **Petra & Ralf Dannemeyer**
 Das geheime Leben der Bäume – **Peter Wohlleben**

Von diesen Büchern durfte ich viel lernen und teilweise in mein Buch integrieren. Lieben Dank! Ohne diese grossartigen und inspirierenden Autoren wäre mein Buch wohl nicht zustande gekommen. Auch möchte ich mich herzlich bei meinen Lektoren Tom Schetelich & Lektorat Scheidegger, meiner Illustratorin Anna Streit, meiner Grafikerin Céline Stettler und meiner Rechtsberaterin Dr. Inge Hochreutener bedanken. Ohne Eure Hilfe wäre das Buch nur halb so professionell.

Meinen letzten Dank spreche ich all meinen Unterstützern aus, die mir bei meinem Projekt mit ihrem Input aktiv geholfen haben:

Meiner Mutter: **Iris Zollinger**
 Meiner Tante und meinem Onkel: **Inge & HP Hochreutener**
 Meinen Herzensmenschen: **Alain Bigar, Christina Schildknecht, Marino Tobler, Silvia Triebel, Conny Schilfke, Nathalie Kaufmann, Ginger Zalaba und Michael Achermann**
 Ihr seid wunderbar – ich danke Euch von Herzen!

Kurz zur Logik der Quellenangaben: Im ersten Teil habe ich mich, wie schon erwähnt, vor allem am Buch von Anthony Robbins – *Das Robbins Power Prinzip* orientiert. Die Stellen sind jeweils in Dunkelgrau und mit Fussnoten gekennzeichnet – die Quellenangaben dazu findest Du im Anhang. Im zweiten Teil richte ich mich vor allem an verschiedenen Buch-Zusammenfassungen von Blinkist – diese sind mit Sternchen beim Titel gekennzeichnet und die Quellenangabe ist jeweils am Schluss des Textes angefügt. Einzelne Zitate sind mit Fussnote gekennzeichnet und im Anhang vermerkt. Bei der Abschluss-Übung, die sich teilweise wieder am Buch *Das Robbins Power Prinzip* orientiert, findest Du die Quellenangaben wie im ersten Teil im Anhang. Da ich viele Bücher parallel gelesen und dann einfach einmal wild darauf losgeschrieben habe, könnte es sein, dass die eine oder andere Quellenangabe in Vergessenheit geraten ist. Falls dies der Fall sein sollte, entschuldige ich mich von Herzen und werde diese selbstverständlich online nachtragen.

Ein letzter Punkt: Ich habe für keine einzige Empfehlung Geld erhalten. So, und jetzt wünsche ich Dir eine gute Reise.



△ O ♡

EINLEITUNG

Jeder von uns hat Träume. Wer wünscht sich nicht insgeheim, eine besondere Gabe oder Superkraft zu haben? Wir möchten einzigartig sein. Zu irgendeinem Zeitpunkt hatten viele von uns eine bestimmte Vorstellung davon, wie wir unser Leben verbringen wollen. Und doch sind diese Träume leider oft im Nebel von Frustration und alltäglicher Routine verschwunden oder in weite Ferne gerückt. So wie sich die Träume verflüchtigt haben, ist der Wille, das eigene Schicksal aktiv zu gestalten, geschwunden. Viele haben die Selbstsicherheit verloren, sind von Selbstzweifeln und Ängsten geplagt.¹

Ein Blick nach Hollywood genügt, um zu sehen, dass sich viele verstorbene und lebende Stars ein falsches Lebensziel gesetzt haben. Sie dachten, Berühmtheit reicht, um glücklich zu sein. Aber als der Erfolg da war und sie den amerikanischen Traum leben konnten, merkten sie, dass ihnen das Glück immer noch fehlte. Diese Leere, diesen Schmerz versuchten viele mit Alkohol, Drogen oder Medikamenten zu füllen. Wichtig ist, dass man bei der Erfüllung seiner Träume auch den Weg dahin genießt, sich stetig neue Ziele setzt, das Glück nicht im Aussen sucht, weiss wer man ist und sich dabei treu bleibt. Alles Dinge, die wir im Buch erfahren werden.²

Eine wichtige Frage, der sich dieses Buch widmet, ist die folgende: Worauf lassen sich die Unterschiede in der Lebensqualität der Menschen zurückführen? Wieso gibt es Menschen, die aus armen und schicksalsbehafteten Verhältnissen stammen und sich zu extrem zufriedenen, positiven und «erfolg-reichen» Persönlichkeiten entwickeln?

Und warum gibt es auf der anderen Seite Individuen, die aus einem reichen, gut behüteten Elternhaus stammen, alle Privilegien genießen durften und schliesslich sehr unglücklich und einsam in einer Drogenentzugsklinik landen? Wo liegt das Geheimnis der Lebensqualität? Lass uns dem Ganzen Schritt für Schritt auf den Grund gehen.





KAPITEL 1

Die Rolle der Entscheidungen

Nur wenn Du zu Deinen Entscheidungen stehst, wirst Du langfristig Dein Leben verändern und Deine Träume verwirklichen können! Täglich werden wir mit unzähligen kleinen und grossen Entscheidungen konfrontiert.¹ Laut einer Studie sind es etwa 20 000 pro Tag.² Glücklicherweise spielen sich dabei viele im Unterbewusstsein ab. Die Tendenz ist jedoch steigend und die Entscheidungen werden immer komplexer.

Früher hatten die Menschen wenig Einfluss auf ihren Werdegang. Der Familienstand und die Tradition entschieden oft über den Beruf. Je nachdem wurde sogar die Ehe von den Eltern arrangiert. Und wenn diese Wahl Unzufriedenheit auslöste, dann war es eben Schicksal oder der Wille Gottes. Heute tummeln sich hunderte, wenn nicht tausende von Produkt- & Dienstleistungs-Anbietern auf dem Markt. Einst gab es zwei bis drei Krankenkassen. Heute müssen wir uns mit Hilfe von Vergleichstools durch einen Krankenkassen-Anbieter-Dschungel kämpfen. Diese «unendlichen» Wahlmöglichkeiten haben negative Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und können laut wissenschaftlichen Untersuchungen bis hin zu einer Depression führen. Je mehr Optionen wir haben, desto schwieriger wird es, eine zufriedenstellende Entscheidung zu treffen.³

Ein Beispiel, bei dem mir dieses Problem immer wieder auffällt, ist die Speiseauswahl im Restaurant. Ist die Auswahl riesig, denke ich im ersten Augenblick: «Super! Da finde ich bestimmt was Leckeres!» Doch ist die Bestellung abgegeben, beginnen die Zweifel – war es wirklich die richtige Entscheidung? Wenn sich die Auswahlmöglichkeit hingegen nur auf drei Speisen beschränkt, dann weiss ich exakt, was ich will. Ich hinterfrage meine Wahl nicht und bin zufrieden. Umso wichtiger ist es zu verstehen, wie wir effizient Entscheidungen treffen können. Entscheidungen verbrauchen Arbeitsspeicher und daher hilft es, einigen aus dem Weg zu gehen. So hat Ex-Präsident Obama einmal gesagt, dass er sich z.B.

nicht damit auseinandersetzt, was er täglich anzieht und isst – genau die richtige Entscheidung und unter anderem die Antwort darauf, warum man ihn nur in blauen und grauen Anzügen gesehen hat.⁴

Ich weiss nicht mehr, wo ich es gelesen habe, aber anscheinend gehören gewisse Naturvölker, die in der Abgeschiedenheit leben, zu den glücklichsten Menschen. Logischerweise handelt es sich um Völker, die in einem angenehmen Klima leben, nicht bedroht werden und genug Nahrung haben. Sie müssen nicht viele Entscheidungen treffen, sondern der Lebensmittelbeschaffung nachkommen und z.B. ihre Hütten reparieren. Sie leben in einer Gemeinschaft, sind also nie einsam, dauernd in Bewegung an der frischen Luft und leben im Einklang mit sich und der Natur. Es gibt keine Social Media, keinen oder wenig Neid, keine Markenkleider und keine Fragen nach Macht und Geld. Sie sind zufrieden, wenn sie ein Dach über dem Kopf haben, Nähe und Liebe in der Gemeinschaft erfahren, nicht frieren müssen und eine leckere Mahlzeit geniessen dürfen.

Ein weiterer Punkt ist, dass man sich im Nachhinein nie die Frage stellen sollte: Was wäre gewesen, wenn ...? Mit anderen Worten eine Entscheidung in Frage stellt oder sich überlegt, was wäre gewesen, wenn ich mich z.B. vor zwei Jahren nicht von meinem damaligen Freund getrennt hätte – vielleicht wäre ich jetzt glücklich, wir hätten eine Familie, etc. Wenn wir getroffene Entscheidungen hinterfragen, können wir nur verlieren und begeben uns in einen negativen Strudel! Bitte probiere die Frage: «Was wäre gewesen, wenn ...?» ab jetzt zu vermeiden.

Es ist wichtig, dass wir die Initiative ergreifen und unser Leben selbst in die Hand nehmen. Versuche zu lernen, die sich ständig wiederholenden Entscheidungsfindungen zu kontrollieren. Wer mit diesem Bewusstsein Entscheidungen fällt, formt sein Schicksal selbst. Die meisten Entscheidungen, die wir täglich fällen, haben einen Einfluss auf unsere Gefühle und unsere Persönlichkeit.

Wenn Du für Dich keine Richtlinien aufstellst und Dir nicht bewusst bist, was Du in Deinem Leben zu akzeptieren bereit bist, dann werden Deine Verhaltensmuster und/oder Dein Lebensstil unter Deinem eigentlich

verdienten Niveau liegen. Es ist wichtig, sich Normen zu setzen und nach seinen getroffenen Entscheidungen zu leben! Und zwar egal, was passiert – ob einen der Partner verlässt, der Aktienmarkt oder die eigene Welt zusammenbricht. Deine Entscheidungskraft bestimmt, ob Du traurig oder glücklich, ein Sklave äusserer Umstände oder ein Mensch bist, der seinen Freiheiten nachgeht. Ausreden haben dabei eine zerstörerische Wirkung.⁵

1.1. Entscheidungskraft - Erfolgsformel

Vielleicht magst Du das laut lesen – falls Du allein bist: Das, was ich mir erträume, werde ich verwirklichen. Nichts kann mich davon abhalten – ich werde ab jetzt mein Schicksal selbst in die Hand nehmen und übe keine Selbsttäuschung mehr!¹

Fühlt sich das gut an? Oder sagst Du Dir: Ich würde ja gerne eine solche Entscheidung treffen, aber ich weiss nicht so recht, wie ich mein Leben ändern kann? Oder hast Du Angst, nicht genau zu wissen, wie Du Deine Träume verwirklichen sollst? Vielleicht sind es genau diese Fragen, die Dich lähmen und Dich davon abhalten, Dein Leben zu einem Meisterwerk zu formen.²

Noch kurz etwas zu den Begriffen Ziele und Träume – wenn ich von Träumen spreche, dann meine ich realistische Ziele. Das sind Träume, die Du selbst in der Hand hast. Wenn es also Dein Ziel ist, einen Super-/Hollywoodstar zu heiraten und Du nur dann zufrieden und erfüllt sein wirst, dann wirst Du wahrscheinlich ein eher unglückliches Leben führen.

Und bitte lass Dir Deine Träume und Ziele nicht von aussen diktieren. Du wirst nicht glücklich werden, wenn Du Dir ein Ziel aufgrund von gesellschaftlichem Ansehen setzt. Frag Dich lieber, was Du wirklich willst und was Dich zufrieden macht. Vielleicht hilft Dir dabei dieses Gedankenspiel: Stell Dir vor, dass Du am Ende Deines Lebens bist und darauf zurückblickst. Was möchtest Du sehen?

Gehe Deinen eigenen Weg, höre auf Deine Intuition, definiere realistische Ziele und befreie Dich von gesellschaftlichem Druck.

Hier eine grundlegende Erfolgsformel:

1. Was möchtest Du erreichen?
2. Was ist die Bedeutung dahinter, sprich was würde es Dir bedeuten, wenn Du dieses Ziel erreichst? Stell Dir vor, wie Du Dich fühlst, wenn Du Dein Ziel erreicht und Deinen Traum erfüllt hast.
3. Was möchtest Du tun und was bist Du bereit zu tun, um an Dein Ziel zu gelangen? Welche Schritte müssen dafür eingeleitet werden?
4. Finde heraus, welche Schritte, Problemlösungsansätze bei Dir funktionieren und welche nicht.
5. Nimm so lange Anpassungen vor, bis Du das gewünschte Ziel erreicht hast.

Ich werde später noch intensiver darauf zurückkommen. Eine richtige Entscheidung zu treffen, heisst, dass man vorher alles genau abwägt, sich bewusst macht, was man erreichen möchte und dies danach zielstrebig avisiert, und zwar so, dass man den Zugang zu jeder anderen Möglichkeit versperrt.

1.2. Lebensfluss – Das Risiko von kurzfristigen Entscheidungen

Oft wird das Leben mit einem Fluss verglichen. Lass es uns den Lebensfluss nennen. Leider springen die meisten Menschen einfach hinein, ohne zu wissen, wo die Reise hingehen soll. So passiert es relativ oft, dass man in eine Strömung gerät und sich dann einfach von Ängsten, Schicksalen, Herausforderungen etc. mitreissen lässt. Du verlierst also die Kontrolle über Deinen Lebensfluss und entscheidest nicht mehr bewusst über die Richtung oder Abzweigung. Mit anderen Worten: Wir lassen uns einfach treiben und werden ein Teil der breiten Masse. Und so fühlen wir uns oft machtlos und ausgeliefert, was uns wiederum lähmt. Wir geben uns einfach so dahin, anstatt unseren Lebensfluss selbst zu gestalten.¹ Leider hat unsere Gesellschaft das Prinzip der unverzüglichen und kurzfristigen Bedürfnisbefriedigung verinnerlicht. Die langfristigen Probleme, die diese kurzfristigen Entscheidungen mit sich bringen, werden häufig

einfach ausgeblendet.² Das geschah in der Immobilienkrise Anfang des 21. Jahrhunderts in den USA, um ein Beispiel von vielen zu nennen: Ein aussergewöhnlicher Boom auf dem amerikanischen Häusermarkt traf auf leichtsinnige Käufer und unseriöse Banker. Am Ende setzte eine Kettenreaktion ein, welche die Märkte weltweit beben liess und letztendlich fatale Konsequenzen mit sich brachte.³ In Bezug auf unseren Lebensfluss heisst das: Wenn wir uns in der Strömung auf den Felsen konzentrieren, mit dem wir zusammenprallen könnten, so werden wir nicht erkennen, dass die wirkliche Gefahr erst 50 Meter später in Form eines Wasserfalls lauert.⁴

1.3. Negative Verhaltensmuster - Programmierung

Das gleiche Prinzip wirkt leider bei vielen ungesunden Angewohnheiten, Verhaltensmustern oder Süchten. Man ist kurzfristig «high», weil man aktuell die Realität nicht verträgt – nur einmal – nur ab und zu – und nach einer gewissen Zeit, also langfristig, ist man süchtig. In Bezug auf Fastfood ist es nicht anders. Es geht einfach, schnell und schmeckt. Doch leider ist immer noch ein grosser Teil des Fastfoods ungesund und bei regelmässigem Konsum *langfristig* schädlich für unsere Gesundheit.

Wenn wir hingegen zu viel essen, dann ist das oft ein Problem, das auf unsere Werthaltungen oder Überzeugungen zurückzuführen ist und weniger mit dem Essen selbst zu tun hat.¹ Vielleicht hast Du als Kind auch gelernt, dass Du das aufessen sollst, was auf dem Teller ist, manchmal noch gefolgt von: Die armen Kinder in Afrika haben nichts zu essen.

Es ist klar, dass wir sorgfältig mit Lebensmitteln umgehen sollten, aber das geht auch, ohne dass wir uns überessen.

*Wir müssen nicht tatenlos zusehen, wie die Programmierung, sprich die Erfahrungen aus unserer Vergangenheit, unsere Gegenwart und Zukunft bestimmt. Wir werden lernen, diese Verhaltensmuster aufzulösen und uns «neu zu programmieren».*²

Wer hat beispielsweise nicht schon vergeblich versucht, weniger oder gesünder zu essen, abzunehmen, mit Rauchen aufzuhören, weniger/keinen Alkohol mehr zu trinken oder endlich regelmässig Sport zu treiben?

Somit noch einmal: Wenn Du eine Entscheidung triffst, dann darfst Du Dich nicht davon abbringen lassen. Dabei solltest Du aber trotzdem mit gesundem Menschenverstand *flexibel* bleiben. Denn gerade im Business, aber auch in zwischenmenschlichen Beziehungen, kann es manchmal falsch sein, einer getroffenen Entscheidung konsequent und stur hinterherzujagen. Manchmal braucht es Anpassungen, vor allem in Bezug auf den *Problemlösungsansatz*.³

Klar kann es passieren, dass z.B. das Joggen oder die gesunde Mahlzeit einmal nicht drin liegt. Es ist jedoch wesentlich, dass Du dann nicht gleich denkst: «Es macht doch ohnehin keinen Sinn» oder «Ich krieg das langfristig sowieso nicht hin». Zentral ist, dass man jede Gelegenheit nutzt, kurz um den Block zu joggen oder ein paar Übungen zu machen. Du wirst sehen, dass Du stolz auf Dich sein wirst, wenn Du es durchgezogen hast (auch wenn es schliesslich nur die Entscheidung für das Sushi anstatt für den Burger war). Hast Du Dir einmal überlegt, was passiert, wenn Du Dir sagst: Ich *muss* ab jetzt regelmässig Sport treiben oder gesund essen, anstatt – ich *sollte* oder es *wäre gut*?

Und ja, am Anfang ist es schwierig, konsequent zu sein, und ja, Du wirst auch bei gewissen Entscheidungen scheitern. Aber das Wichtige ist, dass man sich davon nicht entmutigen lässt, sondern überlegt, was man daraus lernen kann. Du hast Dir z.B. vorgenommen, gesünder zu essen. Bist Du nun daran gescheitert, das heisst in Dein altes Verhaltensmuster gerutscht, als Du mit jemandem im Restaurant essen warst, der gerne ungesund und zu viel isst?

Nicht so schlimm. Suche Dir, bis Du «das gesunde Essverhalten» verinnerlicht hast, «Esspartner» aus, die gesund und bewusst essen. Oder, falls Du nicht auf Deinen Geniesser-Freund verzichten möchtest, erzähl ihm von Deinem Projekt. Sag ihm, dass Du seine Hilfe brauchst. Frag ihn, ob er für «einen Abend» oder – noch viel besser – in Zukunft mitmacht, Dich also bei Deinem Vorhaben unterstützt. Und schon hast Du auch etwas Gutes für die Gesundheit Deines Freundes getan.

1.4. Entscheidungstraining

Beginne am besten gleich heute, *bewusste Entscheidungen* zu treffen, auch wenn es sich nur um den morgigen Besuch eines Restaurants

handelt oder darum, was heute gekocht wird. Es ist wie ein Muskel im Gehirn, der trainiert werden muss. Überlege Dir, welche Entscheidungen schon lange in Deinem Kopf herumschwirren. Mach Dir z.B. eine Pro- und Contra-Liste und triff genau jetzt eine Entscheidung oder leite Massnahmen ein, die Dir beim Treffen der Entscheidung helfen können. Falls Dir das nicht gelingen sollte, kein Problem. Mir hilft dann die Wartezimmer-Methode. Dabei stelle ich mir ein klassisches Arzt-Wartezimmer vor und platziere meine noch nicht getroffenen Entscheidungen dort. Ich mache mir Notizen dazu und setze mir ein Datum, bis wann ich die Entscheidungen treffe oder bildlich gesprochen ins Arztzimmer hole. Dieses trage ich auch in meinen Mobiltelefon-Kalender mit Reminder ein. Damit schaffe ich für den Moment Ruhe und Platz in meinem Kopf.

Hier noch ein kleines Beispiel aus meinem Leben: Etwa 10 Jahre lang habe ich mir immer überlegt, ob ich mir einen Hund aus dem Tierheim anschaffen soll – ich hatte bis jetzt noch keinen Hund, aber ich liebe Tiere. Die positiven sowie die negativen Punkte waren in etwa ausgeglichen für mich. Somit kam ich nie zu einer Entscheidung. Doch immer wieder habe ich mich intensiv damit befasst und mir so das Leben über die Jahre nicht einfacher gemacht. Doch dann hatte ich genug von diesem Hin und Her und habe mir überlegt, wie ich jetzt zu einer Entscheidung komme. Zehn Minuten später habe ich meinen Onkel angerufen, der eine Hündin aus einem spanischen Tierheim hat, und gefragt, ob ich seine Hündin für ein paar Tage hüten dürfte. Er fand das eine super Idee und ich konnte endlich herausfinden, dass ich irgendwann einmal einen Hund möchte, aber nicht in einer kleinen Stadtwohnung. Es ist wichtig, dass wir uns aktiv entscheiden und keine Angst vor Entscheidungen haben. Falls wir einmal mit einem Ergebnis einer getroffenen Entscheidung nicht zufrieden sind, dann lass uns daraus lernen – sei lieber mit einer Entscheidung in Zukunft unzufrieden, anstatt ewig keine Entscheidung zu treffen. Mit dieser Erfahrung werden wir in Zukunft bessere Entscheidungen treffen. Erwinnere Dich an die Erfolgsformel. Und wenn ein Ziel im Moment unrealistisch erscheint, dann lässt es sich mit Beharrlichkeit und Durchsetzungsvermögen unter Umständen vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt erreichen. Ich spreche aus Erfahrung.

Fazit: Wenn Du Dich ewig mit der Frage befasst, wie Du Dich entscheiden sollst, stehst Du Dir nur selbst auf den Füßen herum und lähmst Dein Gehirn. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die erfolgreichsten Menschen wichtige Entscheidungen gleich auf der Stelle treffen können. Denn sie wissen, wer sie sind und was sie erreichen möchten! *Es sind nicht die Lebensumstände, die Dein Schicksal bestimmen, sondern Deine Entscheidungen.*¹

«Ein konsequenter Mensch glaubt an das Schicksal,
ein launenhafter an den Zufall.»

Benjamin Disraeli²

1.5. Schmerz-/Freud-Prinzip (eine Technik der Erfolgsformel)

Alles im Leben, sprich jede Entscheidung, wägen wir mit dem *Schmerz- und Freud-Prinzip* ab. Eine Frage, die ich mir schon oft selbst gestellt habe, ist: Wieso unternehme ich nichts, obwohl ich mich mit gewissen Dingen im Leben unwohl fühle? Nun, die Antwort ist logisch: Meine Schmerzgrenze ist noch nicht erreicht.

Wer war schon einmal in einer richtig unglücklichen Beziehung? Unser Bauchgefühl hat schon lange gesagt, dass es keinen Sinn macht, aber trotzdem haben wir ausgeharrt. Doch warum? Vielleicht hatten wir die Hoffnung, dass es wieder besser wird, oder aber wir hatten einfach Angst vor dem Alleinsein oder davor, keinen besseren Partner zu finden. Doch irgendwann – manchmal bewusst, manchmal unbewusst – erreichen wir den Punkt, an dem wir alle unsere Kräfte mobilisieren und einen Schlussstrich ziehen. Mit anderen Worten: Unsere Schmerzgrenze wurde erreicht, die Qual wurde schlussendlich grösser als die Furcht. *Das Spannende ist, dass in diesen Situationen der Schmerz zu unserem Freund wird.*¹ So schaffen wir es schlussendlich, uns von etwas Negativem, in diesem Beispiel von der Beziehung, zu befreien.

Mit diesem Wissen können wir in Zukunft aktiver handeln und rascher zur Schmerzgrenze gelangen. Halte all das Leid bewusst vor Deine Augen. Spüre all die Freude, die Du empfinden wirst, wenn Du handelst und diesen Schritt vollziehst. *Dieses Wissen können wir uns zunutze machen,*

um tatsächlich so gut wie jedes negative Verhaltens- und Gefühlsmuster sowie unsere Glaubenssätze im Leben zu verändern.²

Frage: Welche Bedeutung misst Du bestimmten Sachen bei?

Ist für Dich Schlafen etwas, das man tun muss, damit man am nächsten Tag funktionsfähig ist – also mehr Fluch als Segen? Oder ist für Dich Schlafen das Schönste auf der Welt und Du liebst es, einfach im Bett zu liegen und Dich zu entspannen? Siehst Du eine Beziehung als etwas Romantisches, Schönes oder sogar als etwas Abenteuerliches? Oder eher als etwas Lästiges und Unangenehmes? Oder vielleicht nur als Mittel zum Zweck, um eine Familie zu gründen oder nicht allein zu sein? Auch wenn wir es vielleicht nicht gerne hören, aber unser Verhalten ist instinktiv von der Reaktion auf Schmerz und Freude gesteuert.³ Wir wissen, dass die Tiefkühlpizza nicht gut für uns ist, und dennoch haben wir Lust oder sogar Heisshunger darauf. Somit lassen wir uns mehr von der verspürten Freude und weniger von unserem Wissen über die ungesunde Fertigpizza leiten. Mit anderen Worten: Über die Jahre wurde unser Gehirn unbewusst so programmiert, dass wir mit diesem ungesunden Lebensmittel Freude und Genuss verbinden. Diese Programmierung bestimmt jetzt unser Verhalten. Oft versuchen wir, dieses System mit unserem Kopf zu steuern und halten so für eine Zeit lang Diät. Das Problem ist dann zwar für einen Augenblick unter Kontrolle, aber die Ursache ist damit nicht beseitigt. So passiert es des Öfteren, dass man aufgrund des Schmerz-/Freud-Prinzips versagt. Denn der Frust, sprich der Schmerz beim Verzicht auf ungesunde, leckere Speisen, überwiegt und schon können wir nicht mehr widerstehen. *Um langfristige Veränderungen zu erzeugen, müssen wir das frühere Verhalten mit ganz viel Schmerz und die neue, gewünschte Verhaltensweise mit ganz viel Freude verknüpfen. Das Ganze muss so lange geschehen, bis wir das Muster fest verankert haben.⁴* Alles, was von Wert ist, setzt ab und zu kurzfristig irgendeine Form des Schmerzes voraus, damit man auf lange Sicht Freude gewinnen kann.⁵

Hier ein weiteres, konkreteres Beispiel: Wenn Du die dumme Angewohnheit hast, aus Langeweile ein Stück Kuchen zu essen, dann kannst Du den Verzehr mit «Schmerzen» assoziieren (natürlich nur in Gedanken). Du nimmst Dir vor, dass Du dieses Kuchenstück nur noch in Kombination

mit Senf oder einer sauren Gurke essen darfst. Falls Du schwanger bist oder auf spezielle Esskombinationen stehst, dann schliesse mit Deinem besten Freund einen Pakt. Versprich ihm, dass Du jedes Mal beim Verzehr eines Kuchenstücks in Zukunft etwas richtig Peinliches in der Öffentlichkeit tun musst – mit anschließendem Beweis-Video! Ich denke, dass die Schmerzgrenze jetzt höher sein sollte – oder?

Ausserdem kannst Du Dir vorstellen, wie Du durch den Verzicht auf Kuchen Gewicht verlierst, Gutes für Deine Gesundheit tust – natürlich nur, wenn Du den Kuchen nicht durch einen Donut ersetzt. Zusätzlich kannst Du Dir auch eine Belohnung setzen – Dir z.B. eine Massage oder einen Kinobesuch mit dem eingesparten Geld gönnen. Selbstverständlich heisst das nicht, dass Du ab jetzt nie mehr Kuchen essen darfst. Aber wenn, dann richtig bewusst, ohne schlechtes Gewissen und mit Hochgenuss.

Bei Suchtverhalten ist es besonders wichtig, dass man etwas, sprich ein Hobby, findet, durch das die Freude oder die Belohnung ersetzt wird. Dies bewiesen auch schon zahlreiche Studien. Natürlich funktioniert das nur, wenn man die negative Eigenschaft durch eine positive, wie z.B. Sport, ersetzt.⁶



Fühlst Du Dich wie der Marlboro-Man, wenn Du Dir eine Zigarette ansteckst – also «cool»? Gibt sie Dir Sicherheit oder beruhigt sie Dich einfach? Oder fühlst Du Dich kurzfristig zufrieden, wenn Du Kuchen, Pizza oder Chips isst? Gibt es Dir ein Gefühl der Belohnung und des Genusses?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Fast niemand verzichtet gerne. Um unser Verhalten langfristig zu ändern, ist es wichtig, dass man eine neue Möglichkeit, eine gesunde Alternative findet, die einen gleichermassen befriedigt.

Was könnte das sein? Und wie viel Freude würde Dir diese neue Möglichkeit bereiten?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Noch mehr Fragen: Mit welchen Folgen musst Du rechnen, wenn Du so weiterfährst – in 2, 3, 6, 10, 15 Jahren?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mit Übergewicht, einer Fettleber, einem Herzinfarkt, einem Schlaganfall, Lungenkrebs, Zungenkrebs, einer Alkoholleber, Einsamkeit ...?

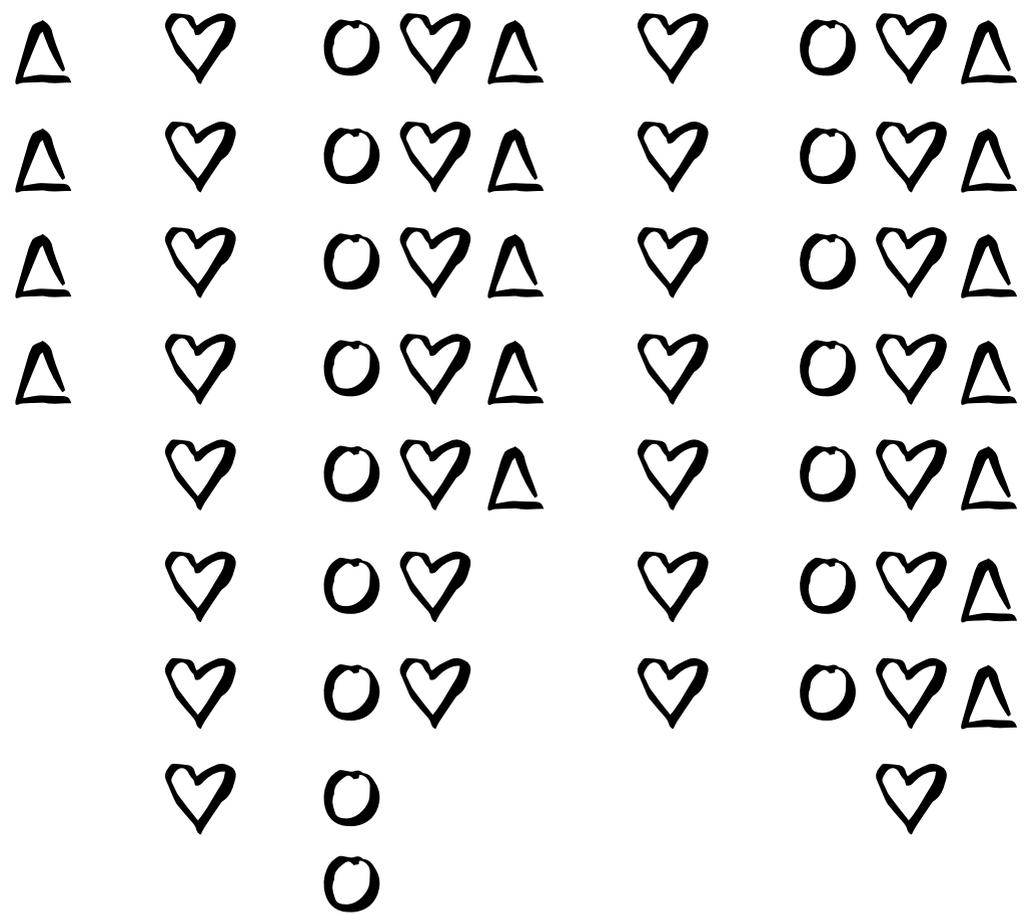
Welche Auswirkungen hat das auf Dein Selbstbild?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Um positive Schritte vorwärts zu machen und mehr Glück zu empfinden, also langfristig ein zufriedenes Leben zu führen, muss man auch etwas leisten – ohne Fleiss kein Preis. Ich kann jedoch aus eigener Erfahrung sagen: Es lohnt sich extrem. Es war die beste Entscheidung in meinem Leben, mich diesen Aufgaben und Übungen zu stellen. Ich war noch nie so ausgeglichen, zufrieden und glücklich in meinem Leben.

Ich hoffe, dass Dir das Schmerz-/Freud-Prinzip logisch erscheint und dass Du gemerkt hast, welchen Einfluss es auf unser Leben hat. Es steht also in unserer eigenen Macht, diese Assoziationen, die Verknüpfungen im Gehirn, zu verändern, aktiv Entscheidungen zu fällen und somit auch unser Verhalten und letzten Endes unser weiteres Schicksal in die eigene Hand zu nehmen.

Jeder Pessimist ist in der Lage, zum Optimisten zu werden – denk Dich positiv und zufrieden, verändere Deine Vorstellung.





Manchmal sind die Dinge, die Dich aufhalten, nur in Deinem Glauben.

△ ○ ♥

KAPITEL 2

Die ungeheure Kraft des Glaubenssystems, der Glaubenssätze

Stell Dir einmal zwei Menschen im Alter von 66 Jahren vor. Der eine denkt, dass sein Leben bald zu Ende ist – er bald unfit, alt und einsam sein wird und die besten Jahre hinter ihm liegen. Die zweite Person freut sich auf die kommenden Jahre, sieht es positiv, dass sie jetzt Zeit zum Reisen hat, und ist neugierig. Sie möchte noch eine neue Sprache und Surfen lernen, Zeit mit Freunden verbringen etc. Nun, Du kannst Dir vorstellen, welchen unterschiedlichen Einfluss diese Einstellungen auf die verbleibenden Jahre und die Zufriedenheit der beiden Menschen haben werden. Klar, man kann jetzt sagen: Gut, die eine Person hat wahrscheinlich in der Vergangenheit nicht viel Schönes im Leben erlebt und

ist deshalb pessimistisch eingestellt. Bist Du Dir da sicher? Wie viele Geschichten gibt es von Menschen, die geprägt sind von Schicksalsschlägen und trotzdem Optimisten sind? Viele! *Es liegt nicht daran, was Du in der Vergangenheit erlebt hast, sondern wie Du diese Erlebnisse interpretierst und was Du in der Zukunft daraus machst. Die Art, wie wir Erfahrenes deuten, hat einen grossen Einfluss auf die Persönlichkeit, die wir heute sind und die wir zukünftig sein werden.*¹

Zwei Beispiele aus meinem Umfeld:

Eine Bekannte (A) hat früh ihre Eltern verloren und auch sonst musste sie des Öfteren ganz schön in ihrem Leben kämpfen. Sie ist aber stets positiv geblieben und hat das Beste daraus gemacht. Sie ist Pflegerin geworden und liebt es, anderen Menschen zu helfen. Dadurch kann sie den Hinterbliebenen ihrer Patienten bei der Trauerbewältigung helfen. Sie ist ein glücklicher, zufriedener Mensch und sieht die Schicksalsschläge als Herausforderung und nicht als Ungerechtigkeit.

Dagegen kenne ich eine Dame (B), der es «eigentlich» besser nicht gehen könnte. Sie ist gesund, sieht gut aus, ist intelligent, hat einen spannenden Job, verdient viel Geld, hat eine liebevolle Familie, und trotzdem ist sie stets unglücklich. Die Welt ist ungerecht, die Männer sind ein Übel, der Job ist unbefriedigend, alle und alles meinen es nicht gut mit ihr ... Obwohl meine Bekannte A nicht mit der Schönheit von Dame B gesegnet wurde, hat sie einen gutaussehenden und tollen Mann an ihrer Seite. Auch fehlt es ihr nicht an einem liebevollen Freundeskreis. Und jetzt kannst Du Dir denken, wie es bei B aussieht.

Wer positive Energie ausstrahlt, bekommt diese auch zurück. Die Menschen möchten Zeit mit dieser lebensbejahenden Person verbringen, denn sie fühlen sich in ihrer Umgebung gut. Positive Menschen = positive Ausstrahlung, und dies wiederum macht attraktiv!

Ein weiteres schönes Beispiel aus der Medizin, das die Kraft unseres Glaubens zeigt, ist für mich der Placebo-Effekt. Das hier aufgeführte Beispiel geht sogar noch einen Schritt über den Placebo-Effekt hinaus. In einem wissenschaftlichen Versuch wurde einer Gruppe von Testper-

sonen ein hoch dosiertes Koffeinpräparat verabreicht und der anderen ein starkes Beruhigungsmittel. Der Gruppe mit dem Narkotikum wurde gesagt, dass sie ein Aufputzmittel erhalten, und der anderen das Gegenteil. Nicht einmal die Ärzte der Studie waren informiert, welches Mittel welcher Gruppe verabreicht worden war. Du ahnst es wahrscheinlich schon. Tatsächlich hat jeweils die Hälfte der Gruppe ungeachtet des Mittels genau die gegenteiligen Symptome entwickelt.² Hier ein schönes Zitat dazu:

«Eine medikamentöse Behandlung ist nicht immer erforderlich, wohl aber immer der Glaube an die Genesung.»

Norman Cousins³

2.1. Deutung von Misserfolg – Vernichtende Glaubenssätze

Wohl eines der grössten Probleme besteht für uns Menschen darin, wie wir Misserfolge deuten sollen. Jedoch haben Niederlagen und die Ursachen dafür einen sehr entscheidenden Einfluss auf unser weiteres Leben. Gewisse Menschen haben so viele schmerzhaft Schicksalsschläge erfahren, dass sie das Gefühl entwickeln, ihre Lage sei absolut hoffnungslos. Sie fühlen sich den Umständen ohnmächtig ausgeliefert und denken, dass sie am Ende ja sowieso als Verlierer dastehen werden. Solche Einstellungen zehren zum einen an unseren Kräften, zum anderen stehen sie jeglichem Erfolg im Wege. Sie führen zu einer ungesunden und erlernten Hilflosigkeit.

Viele Menschen, die grossartige Leistungen erbracht haben, wurden auf ihrem Weg ebenso mit Hindernissen und Problemen konfrontiert. Der Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg liegt in der Herangehensweise bzw. im Glaubensmuster. *Der erfolgreiche Mensch betrachtet schwierige Situationen und Probleme als interessante Herausforderung und vor allem nicht als permanente Bedrohung.* Der Scheiternde sieht kein Ende in Sicht, er denkt, dass er nichts ändern kann und schon alles versucht hat.¹ Wenn wir unsere Fähigkeiten selbst in Frage stellen, an uns zweifeln, uns ständig heruntermachen – wie sollen wir dann ans Ziel gelangen? Solche vernichtenden Glaubensmuster haben eine ähnliche

Wirkung wie Gift – in winzigen Mengen sind sie zwar nicht gleich tödlich, aber von dem Augenblick an, in dem wir das Gift zu uns nehmen, siechen wir emotional dahin.²

Eine der wichtigsten Überzeugungen, die wir verinnerlichen sollten, lautet: «Um Erfolg zu erzielen und glücklich zu sein, müssen wir ständig danach streben, unsere Lebensqualität zu verbessern, persönlich zu wachsen und uns weiterzuentwickeln» Anthony Robbins – das Streben nach einer konstanten und lebenslangen Verbesserung.³

Mit den Glaubenssätzen verhält es sich sehr ähnlich wie mit dem Schmerz-/Freud-Prinzip. Es gibt konstruktive und destruktive, bewusste und unbewusste. Schliesslich macht es auch hier Sinn, sich diese ins Bewusstsein zu rufen und diese mit Schmerzen oder verstärkter Freude zu assoziieren. Wichtig ist, dass Du Dir darüber bewusst bist, ob Dein Glaube Dein Fundament, sprich die Fähigkeit, entschlossen zu handeln und Dein Ziel anzustreben, stärkt oder ob er eher hemmend wirkt.⁴

2.2. Übung – Wirkung Glaubenssätze

Hier eine weitere Übung: Überlege Dir, welche Glaubenssätze Dich einschränken oder fördern, und zwar in der folgenden Logik:

Entmutigend

Ich kann nicht viel und kann nichts auf dieser Welt bewegen.
Schuster, bleib bei deinen Leisten.
Das war schon immer so, das bleibt so.
Hoffentlich passiert nichts.

Ermutigend

Ich erreiche meine gesetzten Ziele – I can do it.
Ich bin eine einzigartige Persönlichkeit.
Ich löse Probleme, wenn sie kommen, selbst wenn ich sie noch nicht kenne.
Ich begegne meiner Umwelt voller Zuversicht und Vertrauen.

Mach Dir eine Liste mit je mindestens drei entmutigenden und ermutigenden Glaubenssätzen.

2.4. Lassen sich Veränderungen von Glaubenssätzen unverzüglich umsetzen?

Ich habe das Gefühl, dass in unseren Breitengraden schnelle Veränderungen oft negativ assoziiert werden. Ein Beispiel dazu: Wie schnell kann man den Tod eines geliebten Menschen verarbeiten? Rein theoretisch, losgelöst von unserem kulturellen Umfeld, innerhalb sehr kurzer Zeit. Aber warum tun wir es nicht? Das Trauern ist eine schmerzvolle Angelegenheit, die uns das Leben nicht vereinfacht.

Dies liegt wohl in unserer Kultur. Wir lernen von klein auf, dass wir traurig sind, wenn ein geliebter Mensch stirbt. Wie würde unser Umfeld wohl darauf reagieren, wenn eine für uns sehr wichtige Person verstirbt und wir ein paar Tage darauf in einer Disco feiern? Wahrscheinlich nicht sehr gut – die Menschen um uns herum würden denken, dass wir diesen Menschen nicht richtig geliebt oder wertgeschätzt haben. Es würde eher negativ auf unseren Ruf zurückfallen.¹

In meinem Umfeld habe ich es selbst erlebt, wie Menschen reagieren, wenn ein Ehepartner verstorben ist und der Verbliebene sich dann plötzlich nach ein paar Monaten verliebt in der Öffentlichkeit gezeigt hat. Seien wir einmal ehrlich: Das kommt meistens nicht allzu gut an. Wir zeigen mit dem Finger auf die Person und schütteln den Kopf, anstatt uns zu freuen, dass es der Person wieder gut geht.

Es gibt also gewisse «ungeschriebene» Regeln, die irgendwie einzuhalten sind, damit einem Menschen gute charakterliche Eigenschaften zugeschrieben werden. Und so verharren wir in Trauer, bis wir meinen, dass wir den gesellschaftlichen Regeln einer angemessenen Trauerzeit gerecht geworden sind – wieso eigentlich?

Denn wie Du vielleicht in Dokumentarfilmen oder im Austausch mit fremden Kulturen auch schon mitbekommen hast, gibt es Völker, die mit dem Tod komplett anders umgehen. In Ghana beispielsweise wird der Tod mehr gefeiert als eine Hochzeit, denn der Tod ist das Tor zum ewigen Leben und in eine bessere Welt. Somit freuen sich die Menschen für den verstorbenen, geliebten Menschen und feiern dies fröhlich.

Ich möchte keine der beiden Verhaltensweisen werten, aber es zeigt, wie wir in der westlichen Welt aufgrund unseres angelernten Glaubenssystems traurig sind und deshalb für eine gewisse Zeit leiden.² Ich möchte jetzt nicht sagen, dass wir bei diesem Beispiel imstande sind, die Trauer im «Nullkommanichts» in Freude umzuwandeln – ich denke auch, dass die meisten Menschen das gar nicht möchten. Ich kann nur sagen, dass das Beispiel aus Ghana mir bei der Trauerbewältigung nach dem Verlust einer für mich sehr wichtigen Person geholfen hat.

Ein Glaubenssatz kann unser Verhalten auf der einen Seite konstruktiv oder destruktiv beeinflussen und auf der anderen Seite Verhaltensänderungen verlangsamen oder beschleunigen. Genauso, wie die Menschen in Ghana gelernt haben, positiv mit dem Tod umzugehen, können wir mit dem entsprechenden Glaubenssatz Veränderungen unverzüglich umsetzen – im Hier und Jetzt. Ein Beweis dafür ist, dass wir ständig aus dem Nichts Probleme «erschaffen». Somit müssen wir im Umkehrschluss auch fähig sein, unmittelbar aus dem Stand heraus eine Lösung zu finden. Wir müssen lernen, für uns selbst Verantwortung zu übernehmen, und zwar in allen Belangen. Erwarte nicht, dass sich die Probleme von allein lösen oder jemand anderes diese löst. Nur wenn Du die Einstellung hast, dass eine Änderung notwendig ist (Schmerz-/Freud-Prinzip) und dass Du dazu selbst in der Lage bist, wirst Du eine Veränderung erfolgreich umsetzen.³

Dafür ist es wichtig zu verstehen, wie unser Hirn funktioniert. Wir müssen seine Fehlfunktionen erkennen und uns bewusst sein, wozu es in der Lage ist.



«GEHIRNE SIND, EBENSO WIE COMPUTER,
NICHT BENUTZERFREUNDLICH. SIE MACHEN GENAU DAS,
WAS MAN IHNEN SAGT, UND NICHT DAS, WAS MAN VON
IHNEN WILL. UND MAN KANN SICH LEICHT ÜBER SIE
ÄRGERN, WENN SIE NICHT DAS TUN, WAS MAN IHNEN
EIGENTLICH SAGEN WOLLTE.»

Richard Bandler³



KAPITEL 3

Die Welt unseres Gehirns

In unserem Kopf befinden sich in etwa 100 Milliarden Gehirnzellen, die auch Neuronen genannt werden. Die Länge aller Nervenbahnen des Gehirns eines erwachsenen Menschen beträgt in etwa 5,8 Millionen Kilometer, das entspricht dem 145-fachen Erdumfang. Unser Gehirn macht nur 2% unseres Gewichtes aus, verbraucht aber 20% der Energie – es ist ein Hochleistungsorgan.¹ Ein wichtiger Aspekt, den ich als sehr motivierend erachte, ist, dass sich bis ins hohe Alter neue Verknüpfungen zwischen den Neuronen bilden können. Wir sind also auch mit über 80 Jahren noch fähig, eine neue Sprache zu lernen oder sogar ein Studium in Angriff zu nehmen.

Der meist gemachte und beste Vergleich ist der mit einem Computer. Angesichts dieser ungeheuren Kraft, die uns zur Verfügung steht, muss man sich also fragen, warum wir uns nicht stets glücklich und zufrieden fühlen. Warum können wir schlechte Gewohnheiten, wie Entscheidungsträgheit, Faulheit, Fresserei, Rauchen oder Alkoholkonsum, nicht einfach

ablegen? Wieso können wir Frustrationen nicht einfach abschütteln und jeden Tag zufrieden sein?² Wir sind sehr wohl imstande zu den soeben genannten Veränderungen, und zwar jeder, denn alle verfügen über diesen unglaublich tollen Computer namens Gehirn. Aber leider haben wir kein Benutzerhandbuch erhalten und somit haben die meisten Menschen keine Ahnung, wie unser Hirn funktioniert. Deshalb versuchen wir Änderungen mit Hilfe von Denkprozessen einzuleiten – meistens vergeblich. Unser Verhalten wurzelt in unserem Nervensystem, und dieses basiert auf neuronalen Verbindungen.⁴

Am Beispiel eines Suchtverhaltens wie dem Rauchen kann man sich dies folgendermassen vorstellen: Wir greifen zur Zigarette und je öfter dies geschieht, desto dicker wird diese Verbindung im Nervensystem. Dieses Verhalten etabliert sich also immer stärker, bis die Verbindung so stark ist, dass wir sogar dann rauchen, wenn wir krank sind und uns die Zigarette eigentlich gar nicht schmeckt. Raucher haben nicht nur eine Gewohnheit entwickelt, sondern ein ganzes Netzwerk aus neuronalen Verbindungen – aus einem Fahrradweg entsteht eine fünfspurige Autobahn. Die gute Nachricht ist: Jede noch so «starke, dicke Verknüpfung» lässt sich abbauen, wenn Du lange genug ein bestimmtes Verhalten oder Gefühl vermeidest. Die Verbindungen werden schwächer und schwächer, bis sie letztendlich verkümmern. Und damit verschwindet auch das unliebsame Gefühls- oder Verhaltensmuster. Im Umkehrschluss heisst dies aber auch, dass positive Gefühle, wie z.B. die Leidenschaft oder Liebe in einer Beziehung, erlöschen können, wenn wir diese nicht mehr leben.⁵

Es ist wichtig, sich immer bewusst zu machen, dass jeder Mensch Geschehnissen eine andere Bedeutung beimisst, und zwar je nach Perspektive und Konditionierung. Stell Dir vor, Du bist am Volleyball spielen. Du schlägst auf und bist unzufrieden mit Deinem Aufschlag. Ein anderer Mensch fände Deinen Aufschlag phänomenal und wäre über eine solche Leistung superglücklich. Oder Deine Freundin fragt Dich: «Soll ich Dir noch Wein nachschenken?» Du antwortest: «Ja bitte, aber nur einen kleinen Schluck.» Was aber ist ein kleiner Schluck? Für Dich sind es vielleicht 3 cl, für sie aber vielleicht 6 cl.

3.1. Fehlfunktionen

Jeder hat eine Mindmap, sprich eine Karte im Kopf, mit der wir uns die Welt erklären – abhängig von Erfahrungen, Ideen, Gedanken, Werten und Vorurteilen. Diese Welt hat nichts mit der Welt an sich zu tun, sondern nur mit der eigenen. Jede Mindmap ist einzigartig, denn wir alle haben eine unterschiedliche Sicht auf die Dinge.

Bei der Entwicklung unserer Karte spielen die *Löschung*, die *Verzerrung* und die *Pauschalisierung* entscheidende Rollen.

Als Erstes zur *Löschung*: Wir löschen Informationen oder nehmen diese nicht wahr, weil wir sie nicht für wichtig empfinden. So kann es passieren, dass wir wichtige Informationen löschen oder z.B. erst nach Jahren einen Laden wahrnehmen, der für uns auch schon zuvor von Nutzen hätte sein können.

Verzerrung: Die wahren Distanzen sind auf einer Landkarte schwierig abzuschätzen. Dies kann zu Verzerrungen führen. Nur weil Dein Partner «vergisst», auf Deine Nachricht zu antworten, heisst das noch lange nicht, dass er sauer auf Dich ist. Vielleicht war er einfach im Stress und hatte keine Zeit. Es kommt also oft vor, dass wir Menschen Dinge zuschreiben, die in Wahrheit gar nicht zutreffen.

Solche Verzerrungen können so weit führen, dass unsere Lebensqualität darunter leidet. Deshalb ist es wichtig, sich bewusst zu machen, wie unser Gehirn Assoziationen herstellt, und diese in Frage zu stellen. Ansonsten können wir unser Leben unter Umständen ganz schön schwierig machen – und wer möchte sich schon sein eigenes Leben erschweren? Vor ein paar Jahren habe ich eine Kunst-Event-Serie organisiert. Darunter war die Veranstaltung «Wine-up Art». Im Nachhinein war es wahrscheinlich mein erfolgreichster Event! Aber in den Tagen nach dem Event war ich nur am Weinen und dachte, dass ich auf ganzer Ebene versagt hätte! Doch wieso? Im Hintergrund gab es einige Missgeschicke und dann verlor ich auch noch mein Mobiltelefon – somit war ich gestresst und rannte die ganze Zeit nur herum. Schlussendlich habe ich den Anlass nur mit negativen Ereignissen und Gefühlen in Verbindung



gebracht. Mein damaliger Freund konnte die Welt nicht verstehen, als ich mir in den Tagen danach die Augen ausheulte. Er war begeistert und hat mir von all dem positiven Feedback berichtet. Ich hingegen war in meiner negativen Anschauung gefangen.

WIR NEHMEN DIE GUTEN
SEITEN DES LEBENS ALS
SELBSTVERSTÄNDLICH HIN,
ÜBER DIE SCHLECHTEN
ÄRGERN WIR UNS.



Zuletzt zur Pauschalisierung: Die Strassen auf einer Karte sehen alle ähnlich aus. Das kann im Privatleben gefährlich werden. Denn nur weil uns ein Kollege auf der Arbeit den Erfolg nicht gönnt und gegen uns intrigiert, heisst das noch lange nicht, dass alle Arbeitskollegen gegen uns sind. Oder nur weil uns der Ex-Partner betrogen hat, werden uns deshalb nicht alle zukünftigen Partner betrügen. Somit können solche Pauschalisierungen zu ernsthaften Problemen führen.

Wichtig ist nun, dass man seine Karte, wie das Navigationssystem im Auto, regelmässig updatet, z.B. durch Kommunikation, Weiterbildung und eigener Analyse. Konflikte in unserem Umfeld entstehen also, weil jeder eine andere Karte hat. Die einen sind sich ähnlich – logischerweise sind hier weniger Konflikte vorprogrammiert. Andere sind sehr verschieden, was in der Regel zu grösserem Konfliktpotenzial führt. Wenn wir uns stetig weiterbilden, unsere Karte erweitern, aufmerksam sind, unsere Assoziationen hinterfragen und uns gegenseitig austauschen, also verstehen, wie unser Partner, unsere Familie, unsere Freunde und Arbeitskollegen ticken, generieren wir Verständnis und verbessern unsere Beziehungen. Dies wiederum führt zu weniger Konflikten und zu

mehr Zufriedenheit und Ruhe in unserem Leben. Je grösser Deine Karte ist, desto mehr Perspektiven eröffnen sich.¹

3.2. Gedanken

Laut verschiedenen Berichten haben wir im Schnitt täglich 60 000-80 000 Gedanken. Davon sind jedoch in etwa nur 0.1% bewusst – zu unserem Glück. Ich hoffe jetzt, dass ich kein Einzelfall bin, doch einmal ehrlich: Wie oft macht mein Hirn nicht das, was ich will? Manchmal habe ich komische und gestörte Gedanken und erschrecke dabei selbst über mich – Freakshow pur. Mir hat die Erkenntnis «Wir sind nicht unsere Gedanken» von Eckhart Tolle¹ geholfen. Denn es ist ein natürlicher Prozess, dass unser Gehirn, wenn ihm langweilig ist (was relativ oft passiert), in einen sogenannten Leerlaufmodus geht und für seine eigene Unterhaltung sorgt. Meistens reflektieren wir über Vergangenes und projizieren dies in die Zukunft – ein nicht allzu gesundes Spiel. Denn wir leben ja in der Gegenwart und wenn wir einmal ehrlich sind: Wie oft ist genau das eingetroffen, was sich unser Gehirn «zusammengesponnen» hat? Dieser Wirrwarr frisst Energie und tut uns nicht gut. Und dann mischt sich in unsere Gedankenwelt noch unser Ego-Verstand ein. Unbewusst verarbeiten wir Gelesenes, Gesehenes – vielleicht den Horrorfilm von gestern –, und dann wird es oft kunterbunt und manchmal auch merkwürdig.

Durch Atemübungen, Meditation oder allein durchs Füsse wackeln bringen wir unseren Fokus wieder zurück auf die gewünschten Aufgaben. *Zu viele Gedanken haben einen negativen Einfluss auf unsere Intuition und dies wiederum führt oft zu nicht vorteilhaften Entscheidungen.*

Durch hartes Training habe ich gelernt, mich von meinen Gedanken zu distanzieren und diese zu beobachten. Mir hat der Trick von Eckhart Tolle geholfen, wie eine wartende Katze vor dem Mauseloch nicht auf die Maus, sondern auf den nächsten Gedanken zu warten. Denn wenn man konzentriert auf den nächsten Gedanken wartet, so lässt sich dieser meistens lange Zeit. Mit solchen Übungen verschafft man sich ein wenig Ruhe im Kopf – man könnte es auch die «Katz-Maus-Meditation» nennen. Des Weiteren ist es eine grosse Kunst (ich würde sogar sagen, eine der grössten Herausforderungen), sich auf das «Jetzt» – die Gegenwart – zu

konzentrieren. Ich bin stetig daran, dieser Kunst nachzugehen, denn sie erfordert laufenden Fokus. Jedoch ist sie meiner Meinung nach eines der wichtigsten Rezepte für mehr Balance, Vertrauen und Urvertrauen und somit für inneren Frieden und mehr Glück im Leben! Dabei bin ich auf ein schönes Zitat in Hermann Hesses Roman «Demian» gestossen:

«Es wäre grösser, es wäre richtiger, wenn ich ganz einfach dem Schicksal zur Verfügung stünde, ohne Ansprüche. Aber ich kann das nicht, es ist das Einzige, was ich nicht kann. Vielleicht können Sie es einmal. Es ist schwer, es ist das einzige wirklich schwere, was es gibt, mein Junge.»²

Wer dieser Kunst nachgehen möchte, dem empfehle ich, das Buch von Eckhart Tolle – *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart* – zu lesen. Ich werde mich im 2. Teil des Buches noch genauer diesem Thema widmen.

3.3. Erfolgsformel Z.A.U.B.ER: Neu-Programmierung – kurze Wiederholung

Schritt 1 – ZIEL

Der erste Schritt hin zu einem Wandel besteht darin, Dir bewusst zu machen, was Du wirklich willst, sodass Du Dein Ziel direkt ansteuern kannst.

Schritt 2 – ANTRIEB generieren mit dem Schmerz-/Freud-Prinzip Veränderungswillen nutzen: nicht sollte, sondern muss! Verknüpfe den grössten Schmerz mit dem alten Glaubens- oder Verhaltensmuster und verbinde massive Vorteile mit dem gewünschten Neuen.¹

*«Das stärkste Druckmittel, das Du selbst erzeugen kannst, ist der Schmerz, der nicht von aussen, sondern von innen kommt.» Anthony Robbins – Und Dir im Klaren darüber zu sein, dass Du es nicht geschafft hast, den eigenen Lebensregeln gerecht zu werden, ist das grösste Leid!*²

Schritt 3 – UNTERBRECHUNG

Löse alte neuronale Bahnen langsam auf. Unterbrich das Verhaltensmuster. Male Dir mit geschlossenen Augen alles Negative aus, alle Kon-

sequenzen, den ganzen Schmerz, und zwar täglich mindestens für fünf Minuten. Wenn Du jemand bist, der sich ständig Sorgen macht, dann kannst Du Dir auch angewöhnen, Deinen negativen Gedankengang zu unterbrechen, indem Du etwas völlig Verrücktes tust, wie beispielsweise laut zu singen oder Grimassen zu ziehen. Sei aufmerksam, damit Du das ungewünschte Verhalten gleich unterbrichst. Oder erinnerst Du Dich an die Kuchen-Saure-Gurken-Technik? Du könntest Deinem besten Freund auch versprechen, dass Du in Zukunft nach jeder Zigarette eine Dose Katzenfutter verspeisen musst – selbstverständlich mit Beweis-Video. Am besten erzählst Du das auch Deinem ganzen Umfeld, sodass Du Dich nicht selbst belügen kannst.³

Schritt 4 – BELOHNUNG

Falls Schritt 3 noch nicht genügt, um ein neues positives Verhaltensmuster zu schaffen – wie wäre es mit Belohnungen – zum Beispiel eine Massage, ein Yogakurs, ein Kinobesuch oder ein Waldspaziergang?⁴

Schritt 5 – ERNEUERUNG

Konditionierung des neuen Verhaltens: Verfolge Schritt 3 (plus wenn nötig Schritt 4) nachhaltig. Zusätzliche Tipps zur Verstärkung: Schreibe alles Negative täglich auf. Es braucht im Schnitt ca. 1-10 Monate, bis wir das neue, gewünschte Verhaltensmuster verinnerlicht haben. Jedoch kann uns ein einziges, kleines schlechtes Erlebnis zurückwerfen.⁵

Wichtig: Lass Dich nicht zerfleischen und in einen negativen Strudel hineinziehen, wenn Du mal rückfällig wirst. Und nimm Dir nicht zu viel vor – «step by step».

Vorgehen:

- Fehleranalyse: z.B. mit Raucher-Freunden zum Bier abgemacht und so wieder zur Zigarette gegriffen – das nächste Mal sich nicht mit rauchenden Freunden zum Bier treffen oder vorerst überhaupt nicht zum Bier treffen, wenn das Bier die Zigarette voraussetzt.
- Positive Gedanken – you can do it! Sei grosszügig, gib Dir Zeit, aber bleib dran und passe zur Not Deine Methode an.
- Erneut mit der Programmierung starten.



KAPITEL 4

Die Macht der Physiologie und der Vorstellung – weitere Techniken und Übungen

Was sind die Gefühlszustände, die Du innerhalb einer Woche durchlebst? Gestresst, genervt, launisch, einsam, frustriert, zufrieden, fröhlich, erleichtert, stolz, gelangweilt? Wieso machen wir unser Leben nicht bunter und bedienen uns am gesamten Buffet? Wie wäre es mit mehr Faszination, Dankbarkeit, Liebe, Neugierde, Begeisterung, Leichtigkeit, Wissbegierde, Humor, Rücksichtnahme, Bewusstsein, Hilfsbereitschaft, Wertschätzung, Achtsamkeit, Liebenswürdigkeit? Ergänze Deine Liste. Was hältst Du von verzaubert, beflügelt oder phänomenal? Es liegt in Deiner Hand, diese Empfindungen zu spüren! Nutze dazu Deinen Körper.¹

4.1. Der Einfluss der Physiologie

Als Erstes stellst Du Dich vor einen Spiegel, lässt Deine Schultern hängen und stellst Dir etwas Trauriges vor. Du blickst unglücklich in die Weltgeschichte, Deine Mundwinkel zeigen nach unten. Wie fühlst Du Dich? Wahrscheinlich nicht allzu fröhlich. Deine innere Haltung spiegelt sich in Deinem äusseren Erscheinungsbild. Es reicht nur schon, wenn Du herumschleichst wie eine Leiche. Dein Körper wird sich müde und ausgelaugt fühlen. Und jetzt nimm eine gerade Körperhaltung ein: Kopf nach oben, Schultern nach hinten rollen und nach unten ziehen, Brust und Popo herausstrecken – das fühlt sich hoffentlich schon besser an.

Wir gehen noch einen Schritt weiter: Hör einen fröhlichen Song, wie z.B. Are You Gonna Go My Way oder Dance Monkey. Beginne zu tanzen und/oder zu hüpfen (hüpfen tut allgemein sehr gut – wie wäre es zukünftig mit Fitnessübungen auf dem Trampolin?), schneide dumme Grimassen, lache, strecke Deine Arme in die Höhe und klatsche. Wie fühlst Du Dich jetzt? Vielleicht bescheuert, aber hoffentlich gut. Mittlerweile gehört genau dies zu meiner alltäglichen Routine, und zwar jeden Morgen – manchmal auch am Tag, wenn Gelegenheit dazu ist. Vielleicht sieht es

albern aus, aber es macht Spass. *Unsere Physiologie hat einen ungeheuren Einfluss auf unseren Gemütszustand – mach Dir das zunutze.* Mit kleinen Tricks kannst Du in ein, zwei Minuten Deinen Gefühlszustand positiv verändern. Jedes Problem geht vorbei und meistens können wir im Nachhinein darüber lachen. Wieso beginnen wir nicht gleich damit?¹

4.2. Mit unserer Vorstellungskraft Erlebtes verändern

Mit unseren Sinnen – hier vor allem mit *Sehen, Hören* und *Fühlen* – ist es uns möglich, einen beliebigen Aspekt eines Erlebnisses auszutauschen und so unsere Gefühle zu verändern. Denke jetzt z.B. an eine Situation, die sich gestern ereignet hat. Jetzt stellst Du Dir diese Situation als Bild vor. Nun schiebst Du dieses Bild weit weg. Dabei kannst Du Dir als Hilfe z.B. vorstellen, dass Du es an einen Luftballon oder an einen Flugzeugflügel hängst und zusiehst, wie dieses Bild wegfliegt, bis Du es nicht mehr siehst. Hast Du das Gefühl, dass diese Situation erst gestern war oder vor längerer Zeit?

Wenn die Erinnerung schön war, dann hol sie zurück, indem Du Dir das Ereignis noch einmal ganz detailliert vorstellst, und wenn sie weniger angenehm war, dann lass sie jetzt dort, wo sie ist! Nun erinnere Dich an ein wahnsinnig schönes Erlebnis in der Vergangenheit. Es darf auch gerne schon lange zurückliegen – vielleicht der erste Kuss, Dein Hochzeitstag, der bestandene Studienabschluss, eine Party ...

Bist Du in der Lage, Dir dieses grossartige Ereignis lebhaft in allen Einzelheiten ins Gedächtnis zu rufen? Ich wette, dass Dir das gelingt. Schliesse die Augen und erwecke diese glückliche Erinnerung erneut zum Leben. Jetzt verleihe ihr Grösse, Schärfe und Farbe – vielleicht kannst Du sogar den Duft der Blumen um Dich herum oder das Benzin riechen. Mache das Bild dreidimensional und schlüpfe in den Körper, den Du zu dieser Zeit hattest. Wie fühlt es sich an? Ist das vergangene Ereignis näher gerückt?¹

Lass uns zusätzlich eine Liste mit verschiedenen Tätigkeiten anfertigen. Bitte überlege Dir auch neue Aktivitäten, die positive Gefühle bei Dir erzeugen, sodass Du in Zukunft mit der Einleitung dieser Aktionen in der Lage bist, von schmerzlichen Gefühlen zu fröhlichen Empfindungen zu gelangen.

Meine Beispiele: Grimassen vor dem Spiegel schneiden, hüpfen – verrückte neue Bewegungen machen, tanzen, fröhliche Musik hören, Meditation, einen geliebten Menschen umarmen, laut lachen, Yoga, ein gutes Buch lesen, eine Reise planen, eine Weiterbildung planen, spazieren gehen, joggen, malen, töpfern, neue Kochrezepte erfinden, im Kopf eine Skitour oder den Feuerlauf durchgehen, eine neue Idee entwickeln, neue und lustige Wörter ausdenken ...

Bitte schreib Dir mindestens 20 Dinge auf:²

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. | 11. |
| 2. | 12. |
| 3. | 13. |
| 4. | 14. |
| 5. | 15. |
| 6. | 16. |
| 7. | 17. |
| 8. | 18. |
| 9. | 19. |
| 10. | 20. |

Gefühle sind, etwas trocken formuliert, nichts anderes als biochemische Stürme in unserem Gehirn, die wir jedoch in fast jedem Augenblick unseres Lebens kontrollieren können.³





KAPITEL 5

Werte und Prinzipien

Wenn wir uns im Leben nicht klar darüber sind, wofür wir mit Leib und Seele einstehen, wie können wir dann erwarten, effektive Entscheidungen zu treffen? Jeder Entscheidungsfindungsprozess läuft letztlich darauf hinaus, dass wir uns unserer Werte bewusst sind.¹ *Die grösste Tragödie vieler Menschen ist, dass sie wissen, was sie haben wollen, aber nicht wissen, wer sie sein wollen! Oder sie wissen, wer sie sein wollen, aber nicht, wie sie dahin kommen, und/oder sie bringen nicht genug Disziplin dafür auf.*²

Irgendwelche sinnlosen, materiellen Güter anzuschaffen, befriedigt auf die Dauer nicht. Nur wenn man so lebt und handelt, wie man es als «richtig» empfindet, entwickelt man jenes Gefühl für die eigene innere Stärke. Kennst Du Deine Werte und Prinzipien? Viele Menschen sind sich ihrer persönlichen Werte gar nicht bewusst. Dies führt oft zu seltsamen Gefühlen oder inneren Konflikten, die in Dir unerklärliche Empfindungen auslösen, weil Du ja nicht genau weisst, woran es liegt. Das fehlende Bewusstsein für Deine persönlichen Werte kann der Grund dafür sein. Du lebst dann nicht so, wie es Deinen eigenen Werten entspricht, was wiederum einen inneren, unbewussten Konflikt auslöst und Dich unglücklich macht.³ Ein weiteres Problem besteht darin, dass viele Menschen den Unterschied zwischen einem End- und einem Zwischenziel nicht kennen. Viele jagen den kurzfristigen Zielen nach und verwirklichen schlussendlich gar nicht ihre wahren Wünsche, sprich ihr Endziel. Jedoch sind es die Endziele, die Dir im Endeffekt das grösste Gefühl von Erfüllung vermitteln. Dies führt dann oft zu der Frage: «Was? Und das soll es jetzt gewesen sein?»⁴

Frag Dich also: Was ist mir am wichtigsten im Leben? Stell Dir zwei Menschen vor. Dem einen (A) ist die berufliche Karriere, sprich Erfolg und Geld, am wichtigsten, dem anderen (B) Familie, Kinder, soziale Kontakte und ein ruhiges und besinnliches Leben. Du kannst Dir vorstellen, dass die Werte ganz unterschiedlich ausfallen werden. Zum Beispiel für A: Disziplin, Erfolg, Weiterentwicklung, Selbstverwirklichung, Zielstrebigkeit, Energie ... Für B: Liebe, Respekt, Harmonie, Dankbarkeit, Gesund-

heit, Stabilität, Sicherheit ... Wenn Du bei Antworten oder Entscheidungen oft zögerst, dann kann das auch daran liegen, dass Du Dir Deiner Werte nicht wirklich bewusst bist. Wüsstest Du auf Anhieb, was Du tun würdest, wenn Du ein tolles Jobangebot im Ausland bekommen würdest? Falls in Deinen Top 5 die Werte Karriere, Erfolg und Weiterentwicklung stehen, ist wohl klar, wie Du Dich entscheiden würdest.⁵

5.1. Werte- und Prinzipien-Liste

Diese Übung ist für mich eine der Wichtigsten. Denn: *Ich denke, dass die glücklichsten Menschen diejenigen sind, die ihre Werte und Ziele genau kennen, sich daran orientieren und somit ihr Leben danach gestalten.* Es braucht ein wenig Arbeit und Mut. Ich bin mir jedoch sicher, dass Du den Biss dafür hast. Überlege Dir im ersten Schritt, was Du in Deinem Leben vermeiden möchtest. Wie wäre es mit Zurückweisung, Wut, Frustration, Einsamkeit, Ohnmacht, Überforderung, Enttäuschung, Angst, Herzschmerz, Aggressivität, Erniedrigung, Schuldgefühle, Versagen, Schmerz, Beunruhigung, Betroffenheit, Durcheinander, Neid, Eifersucht, Ermüdung, Entmutigung?

Notiere Dir die schlimmsten 10 negativen Werte, die Du unbedingt vermeiden möchtest, in der richtigen Reihenfolge auf. Selbstverständlich kannst Du die Liste mit eigenen Begriffen ergänzen.¹

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Oder sind die Regeln unangemessen oder die Ziele zu hoch gesetzt? Oft liegt es nur daran, dass der Partner es nicht wörtlich ausgedrückt hat. Der Partner kann dann noch so leidenschaftlich agieren – wenn die andere Person die Regel hat, dass sie etwas nur annimmt, wenn man es ihr sagt, dann denkt diese Person ungerechtfertigt, dass sie nicht gut im Bett ist. Der andere hat hingegen die Regel: Ich zeige es doch, ich brauche es nicht zu sagen.

Der springende Punkt ist, dass diese Regeln unser Leben bestimmen, obwohl sie völlig willkürlich aufgestellt worden sind!¹ Falls Du zu grosse Erwartungen hast und Deine Vorstellung von Glück bedeutet, dass alles genau so laufen muss, wie Du es geplant hast, dann wird dies wahrscheinlich nicht aufgehen. *«Das Leben ist eine Gleichung mit vielen variablen Grössen.»* Anthony Robbins

Deshalb müssen wir unsere Regeln so strukturieren, dass wir flexibel bleiben, uns weiterentwickeln und Freude empfinden.² Ein schönes Beispiel dazu steht im Buch *Ökologie des Geistes* von Gregory Bateson. Ein kleines Mädchen fragt seinen Vater: «Papa, warum gerät immer alles so schnell in Unordnung?» Er fragt sie darauf: «Aber mein Schätzchen, was meinst du mit Unordnung?» Tochter: «Wenn etwas nicht so sein sollte, wie es ist. Schau dir mal meinen Schreibtisch an. Überall liegen Dinge herum und dabei habe ich gestern erst richtig aufgeräumt. Aber es bleibt nicht so. Alles gerät so schnell in Unordnung.»

Der Vater sagt darauf: «Zeig mir doch, was du unter einer perfekten Ordnung verstehst.» Daraufhin stellt sie alle Gegenstände an den *für sie richtigen Platz*. Ihr Vater verschiebt den Malkasten zehn Zentimeter nach rechts, öffnet ein Buch und fragt: «Und ist es jetzt immer noch ordentlich?» Mädchen: «Nein, jetzt ist alles wieder unordentlich. Der Malkasten muss genau so hingestellt werden, wie ich es zuvor getan habe, und das Buch muss geschlossen sein.» Der Vater erwidert liebevoll: «Schätzchen, es liegt nicht daran, dass die Dinge so leicht in Unordnung geraten. Vielmehr hast du dir viele Möglichkeiten für Unordnung geschaffen. Denn für dich gibt es nur eine Möglichkeit, wie die Dinge wirklich ordentlich sein können.»³ Leider erschaffen sich viele Menschen unzählige Möglichkeiten – Regeln –, um sich schlecht zu fühlen, aber nur wenige, um sich richtig gut zu fühlen.⁴ Wenn Du Regeln aufstellst, die Frustration, Wut

oder das Gefühl des Versagens in Dir hervorrufen, wird es so gut wie unmöglich, glücklich und erfolgreich zu sein. Diese Empfindungen fügen nicht nur Dir Schaden zu, sondern haben auch einen Einfluss darauf, wie Du andere behandelst und welche Gefühle Du in Deinem Umfeld auslöst. Häufig beurteilen wir andere Menschen, bewusst oder unbewusst, anhand von unseren Regeln, die wir jedoch nie kommuniziert haben, und erwarten, dass sie sich an diese – unsere Regeln halten. Wenn Du selbst hart mit Dir ins Gericht gehst, dann wirst Du dies womöglich auch mit Deinen Mitmenschen tun. Zu anspruchsvolle Regeln führen zu Schmerz. Damit können wir in den Teufelskreis der Hilflosigkeit geraten und uns lähmen. Doch in Wirklichkeit brauchen wir keine komplizierten Regeln. Wir benötigen Regeln, die es uns ermöglichen immer dann glücklich zu sein, wann wir es möchten.

*Wie wäre es, wenn Du Dir folgendes Motto zur Lebensregel machst: Jeder Tag, an dem ich aufwachen darf und sich meine Lunge mit Sauerstoff füllt, ist ein perfekter Tag!*⁵





5.3. Regelkonflikte – aktivierende versus lähmende Regeln

Es braucht nicht immer positive Referenzerlebnisse aus der Vergangenheit, um das Selbstbewusstsein zu haben, einer Aufgabe gewachsen zu sein. Es genügt, wenn Du beschliesst, zuversichtlich an eine Herausforderung heranzugehen, denn dieses Selbstvertrauen wird Dir helfen, diese zu bewältigen.¹ Oft sass ich vor dem Manuskript zu diesem Buch und hatte keine Ahnung, wie ich diese Aufgabe bewältigen soll. Ich sass wie gelähmt vor dem Bildschirm und sah nur noch Chaos. Meistens habe ich dann kurz durchgeatmet und mir gesagt: «Es wird mir gelingen! Du schaffst das. Hey, schreib einfach mal drauflos, auch wenn es totaler Mist ist. Irgendwann wirst Du den Faden wiederfinden, spätestens am kommenden Tag.» Es hat funktioniert.

Wie erkennen wir, ob es sich um eine deaktivierende bzw. lähmende Regel handelt?

1. Wenn sie zu vielschichtig, zu strikt ist und wir ihr nicht gerecht werden können.
2. Wenn wir selbst keinen Einfluss auf die Regel haben, sprich, wenn die Regel unser Glück von äusseren Zuständen, Menschen, Handlungen oder Ähnlichem abhängig macht.

3. Wenn sie Dir im Kern mehr Möglichkeiten bietet, Dich schlecht statt gut zu fühlen.²

Jede Konfliktsituation basiert auf Regeln. Mein Partner hat z.B. die Regel verinnerlicht, dass er es als respektlos und beleidigend empfindet, wenn man ihm ins Wort fällt. Jedoch ist meine Regel, dass ich, wenn ich jemanden achte, ehrlich bin und alles, was mir durch den Kopf geht, gleich sage. Du kannst Dir vorstellen, dass dies oft zu Konflikten geführt hat, bis wir unsere unbewussten Regeln verstanden haben.

Regeln entscheiden alles: was wir machen, wie wir uns kleiden, was für uns akzeptierbar oder inakzeptabel ist, wer wir sind und ob wir uns in einer bestimmten Situation gut oder schlecht fühlen. Wenn Du also auf jemanden wütend bist, dann denk daran, dass es Deine eigenen Regeln sind, die dazu führen, und die andere Person dies nicht wissen kann. Es gibt keine richtigen und falschen Regeln, denn jeder von uns hat eine andere Mindmap im Kopf. Frage deshalb nach den Regeln Deines Gegenübers, versuche, diese zu verstehen, und bringe Deine Regeln zum Ausdruck. Es hilft jeweils, einen Moment Abstand zu nehmen und zu sagen: «Ich entschuldige mich für meine Reaktion. Wir scheinen hier andere Regeln zu haben.»³

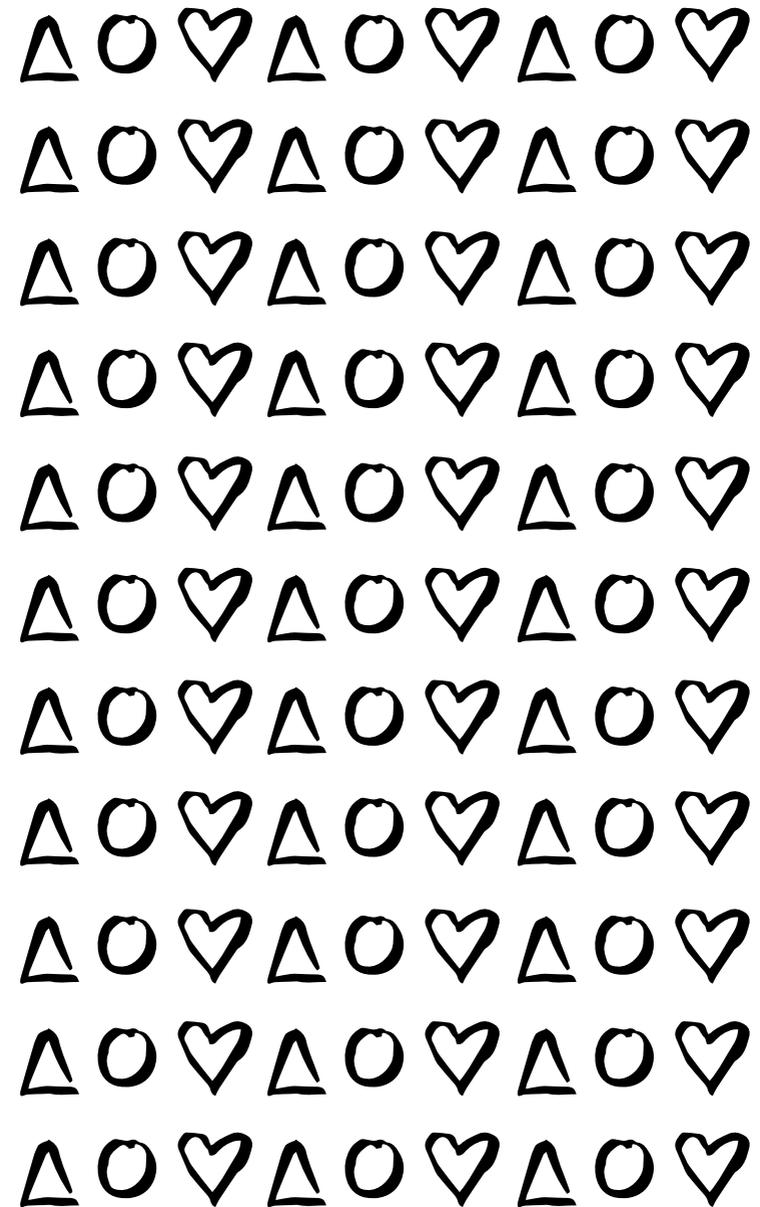
Auch hier müssen wir wie bei den Werten schauen, dass es keinen Konflikt gibt. Angenommen, Dein Vertrauen wurde in einer früheren Liebesbeziehung durch z.B. einen Seitensprung missbraucht. Jetzt fürchtest Du Dich, erneut eine Beziehung einzugehen. Du hast für Dich verinnerlicht: Lass nicht zu viele Gefühle zu, denn Du könntest ja wieder verletzt werden. Gleichzeitig nimmt Liebe aber einen der höchsten Ränge auf Deiner Werte-Liste ein. Zusätzlich hast Du die Regel, dass Du Dich nur dann geliebt fühlst, wenn Du ganz viel Nähe zu Deinem Partner hast. Du erkennst den Konflikt.

Die Lösung: Du bist Dir Deiner Werte bewusst, Du hast Deine Lebensregeln analysiert und weisst, welche Fragen lähmende Regeln entlarven, sprich, Du bist in der Lage, den Konflikt zu erkennen, dann neue Regeln aufzustellen und die alten Glaubens- und Verhaltensmuster mit dem Schmerz-/Freud-Prinzip Schritt für Schritt aufzulösen.⁴

Des Weiteren, und nicht ganz unwichtig, wäre es von Vorteil, zu definieren, ob es sich um Soll- oder Muss-Regeln handelt! Es ist ein kleiner Unterschied, ob es sich in Bezug auf einen Seitensprung um eine *Darf-nie-Geschehen* = *Muss-Regel* oder eine *Sollte-nie-Geschehen* = *Sollte-Regel* handelt! Somit macht es Sinn, diese Frage miteinzubeziehen. *Unterscheide also zwischen Muss- oder Sollte-Regeln – eine kleine Feinheit mit grosser Wirkung.*⁵

Ein weiteres Beispiel dafür ist das Superfrau-Syndrom. Wir denken, wir müssen: arbeiten, Karriere machen, Kinder erziehen, eine gute Mutter sein, eine gute Liebhaberin sein, gut kochen, putzen, und das Ganze gestylt und mit Topmodel-Figur. Du kannst Dir vorstellen, dass zu viele «Muss-Regeln» massiven Druck ausüben und zu Stress führen. Wie wäre es mit den folgenden Regeln: Ich empfinde Liebe immer dann, wenn ich jemandem Liebe schenke, wenn ich mit Menschen zusammen bin, die ich mag, wenn ich mit einem alten Freund spreche oder wenn ich feststelle, wie viele Leute mich mögen. So mischst Du die Karten zu Deinen Gunsten.

Fazit: Es gibt keine richtigen oder falschen Regeln. Es gibt höchstens Regeln, mit denen wir uns und je nachdem auch unseren Mitmenschen das Leben schwer machen. Wenn wir uns aber einmal unserer Regeln bewusst sind, dann ist die Lösung nicht so schwierig. Wir müssen ein Leben nach unseren Vorstellungen führen und dazu ein Bewertungssystem mit Regeln entwickeln, die in unseren Händen liegen, die erfüllbar sind, die es uns leicht machen, uns zufrieden zu fühlen, und die uns stetig in die angestrebte Richtung ziehen.⁶



△O♡

KAPITEL 7

Der mächtige Einfluss von Fragen

Mit den richtigen Fragen kannst Du innerhalb einer Minute für positive und zielgerichtete Gedanken sorgen, denn Dein Gehirn hält auf alle Fragen eine Antwort bereit. Wenn Dir also etwas Schlimmes passiert, dann kannst Du Dich fragen: «Wieso passiert mir so etwas Elendes immer?» Das ist, wie Du schon ahnst, keine gute Frage. So beginnst Du vielleicht zu grübeln, was Du falsch gemacht hast, und stellst Dir negative Fragen, woraufhin negative Antworten und Gefühle entstehen.

Konditioniere Dich deshalb bewusst darauf, produktive und gute Fragen zu stellen. Zum Beispiel: «Was kann ich daraus lernen? Was sind die Vorteile in dieser Situation? Kann ich die Situation vielleicht sogar so drehen, dass die Lösung des Problems zu einer Freude für mich wird? Was kann ich machen, damit mir das in Zukunft nicht mehr passiert?» Damit sorgst Du für eine bessere Stimmung und bist lösungsorientiert, was wahrscheinlich dazu führen wird, dass Du zu einer guten Lösung kommst.¹ Frage Dich: «Worüber bin ich im Moment glücklich? Worüber könnte ich glücklich sein? Was läuft gerade richtig gut in meinem Leben? Wofür bin ich dankbar?»²

Antworten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fragen haben die Kraft, das menschliche Bewusstsein zu durchdringen. Sie lenken unsere Gedanken in eine bestimmte Richtung und haben einen grossen Einfluss auf unsere Gefühle und Entscheidungen. Kennst Du das, wenn Du einen Freund fragst: «Findest Du auch, dass man sehr selten weisse Autos sieht?» Und plötzlich siehst Du andauernd weisse Autos. Das beweist: «*Wir finden genau das, wonach wir suchen.*» Anthony Robbins. Wenn Du Dich also in einer unangenehmen Situation befindest, dann solltest Du Dich fragen: «Was kann ich daraus lernen? Wie kann ich diese unschöne Situation das nächste Mal verhindern?» Denn konstruktive Fragen führen zu Lösungen. Jedes Problem könnte in Wirklichkeit also eine Chance sein – probiere einmal, es von dieser Seite aus zu betrachten.³

7.1. Annahmen

Vor der Macht der *stillen Annahmen* sollte man sich unbedingt hüten. Bei einer Annahme akzeptieren wir je nachdem einen Sachverhalt, der gar nicht den Tatsachen entspricht. Dies kann, wie bereits im Kapitel über die Fehlfunktionen in unserem Hirn beschrieben, sowohl auf uns selbst als auch auf andere zutreffen. Wenn ein Arbeitskollege Dich einmal nicht grüsst, heisst das noch lange nicht, dass er böse auf Dich ist. Vielleicht hatte er am Abend zuvor einen schlimmen Ehekrach, ist niedergeschlagen und hat Dich deshalb einfach übersehen. Aber auch unbewusste Mutmassungen über uns selbst können negative Folgen haben, wie z.B. die Frage: «Wieso grabe ich mir selbst ständig das Wasser ab?» (wenn Du wieder einmal enttäuscht wurdest). Aber genau so schaffst Du die Voraussetzung dafür, dass sich diese negative Erfahrung wiederholt. Es ist sozusagen eine selbsterfüllende Prophezeiung, denn unser Gehirn sucht pflichtschuldig die Antwort auf alle Fragen. Vielleicht hatte die Enttäuschung nichts mit Dir zu tun. Also: Hüte Dich davor, lähmende Annahmen von Dir oder anderen ungeprüft zu akzeptieren. Suche nach positiven Referenzerlebnissen und neuen Glaubenssätzen, die Dich beflügeln.¹

7.2. Lösungsorientierte Fragen

Wie wäre es mit den folgenden Problemlösungsfragen:
Gibt es positive Aspekte an diesem Problem?

Gibt es Verbesserungsmöglichkeiten?
Wie könnte ich die Situation nach meinen Wünschen verändern?
Wie kann ich diesen Veränderungsprozess geniessen?

Je nach Situation muss man Anpassungen vornehmen, wie in Bezug auf mein Buch-Projekt. Wie oft habe ich mich bis zu diesem Kapitel schon gefragt: «Macht dieser Ratgeber tatsächlich Sinn? Es gibt doch schon Tausende! Wieso soll gerade ich ein Buch schreiben können? Wird dieses Buch überhaupt jemanden interessieren? Ich kann doch gar nicht gut schreiben ...» Nun, Du kannst Dir vorstellen, dass solche Fragen mich nicht gerade weitergebracht haben. Logischerweise haben sie zu Selbstzweifeln und negativen Gefühlen geführt. Wir haben gelernt, dass negative Fragen zu unschönen Empfindungen führen. Diese gilt es zu erkennen und gleich mit positiven Fragen zu unterbrechen. Zum Beispiel so: «Wie kann ich an dieser Herausforderung wachsen? Wie kann ich einen Glücksratgeber herausgeben, der besser ist als die anderen? Wie stolz werde ich auf mich sein, wenn ich mich dieser Herausforderung stelle und mich Tag für Tag durchbeisse?» So habe ich mich motiviert und es täglich geschafft, produktive Leistung zu erbringen.¹

Was fragst Du Dich, vor dem morgendlichen Aufstehen? Vielleicht: Warum kann ich nicht länger schlafen? Wieso muss ich arbeiten? Welchen Stapel an Arbeit muss ich abarbeiten? Wie ist wohl mein Chef heute gelaunt? Wie wäre es, wenn Du einmal probierst, Deinen Tag durch die «rosarote Brille» zu sehen? Stelle Dir motivierende und aktivierende Fragen wie:

Was macht mich in meinem Leben glücklich?
Was macht mich stolz?
Was brauche ich?
Was tut mir gut?
Was macht mir Spass?
Was ist aufregend?
Wofür bin ich dankbar?
Was genieesse ich?
Wen liebe ich? Wer liebt mich?



KAPITEL 8

Die Stärke des Vokabulars



Positive, «witzige» Wörter und Metaphern/Ausdrucksarten haben die Kraft, Deine Einstellung und Deine Gefühle positiv zu verändern! Mit anderen Worten verfügen Menschen mit einem reichen Wortschatz über ein reiches Gefühlsleben.¹ Im Englischen gibt es in etwa 3000 Wörter, die Empfindungen beschreiben. Nun schätze einmal, wie viele davon negativ sind – es sind 2/3! Lass uns eine Zeitung, einen roten und einen grünen Stift nehmen. Alle Überschriften, die positiv sind, umranden wir grün, die negativen rot. Falls Du eine Zeitung findest, in der die grünen Markierungen überwiegen, dann bringe sie bitte bei mir vorbei. Im Schnitt sind nur ca. 30% der Artikel positiv (und somit ca. 70% negativ). Das ist einer der Gründe, warum wir Menschen wohl öfter mit schlechten Gefühlen zu kämpfen haben.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass wir darauf achten, welche Wörter wir verwenden, denn wenn Du Dein Vokabular mit positiven Begriffen erweiterst, hat das einen bereichernden Einfluss auf Deine Denkweise, Deine Empfindungen und letztlich sogar auf Dein Schicksal. Interessant ist, dass jeder Mensch Situationen verschieden wahrnimmt. Es gibt Personen, die nach einem Streit an die Decke gehen und wutentbrannt sind. Ein anderer würde bei demselben Streit jedoch nur ein wenig wütend sein, ein Dritter gereizt, ein Vierter irritiert und ein Fünfter vielleicht sogar nur darüber verwundert, dass man sich über so etwas überhaupt streiten kann. Du kannst Dir vorstellen, dass diese fünf Menschen denselben Streit emotional sehr unterschiedlich benennen und somit wahrnehmen werden. Da Wörter das wichtigste Werkzeug für unsere Interpretationen sind, verknüpfen wir diese mit unserer Erfahrung. Somit haben Wörter eine biochemische Wirkung. Frage: Was fühlst Du, wenn ein geliebter Mensch Dir eine Liebeserklärung macht? Welche Wörter verwendet er? Welche Wörter berühren Dich?

Du solltest Dir angewöhnen, für positive Gefühle besonders starke Wörter zu verwenden und für negative Gefühle schwache oder belustigende Ausdrücke.²

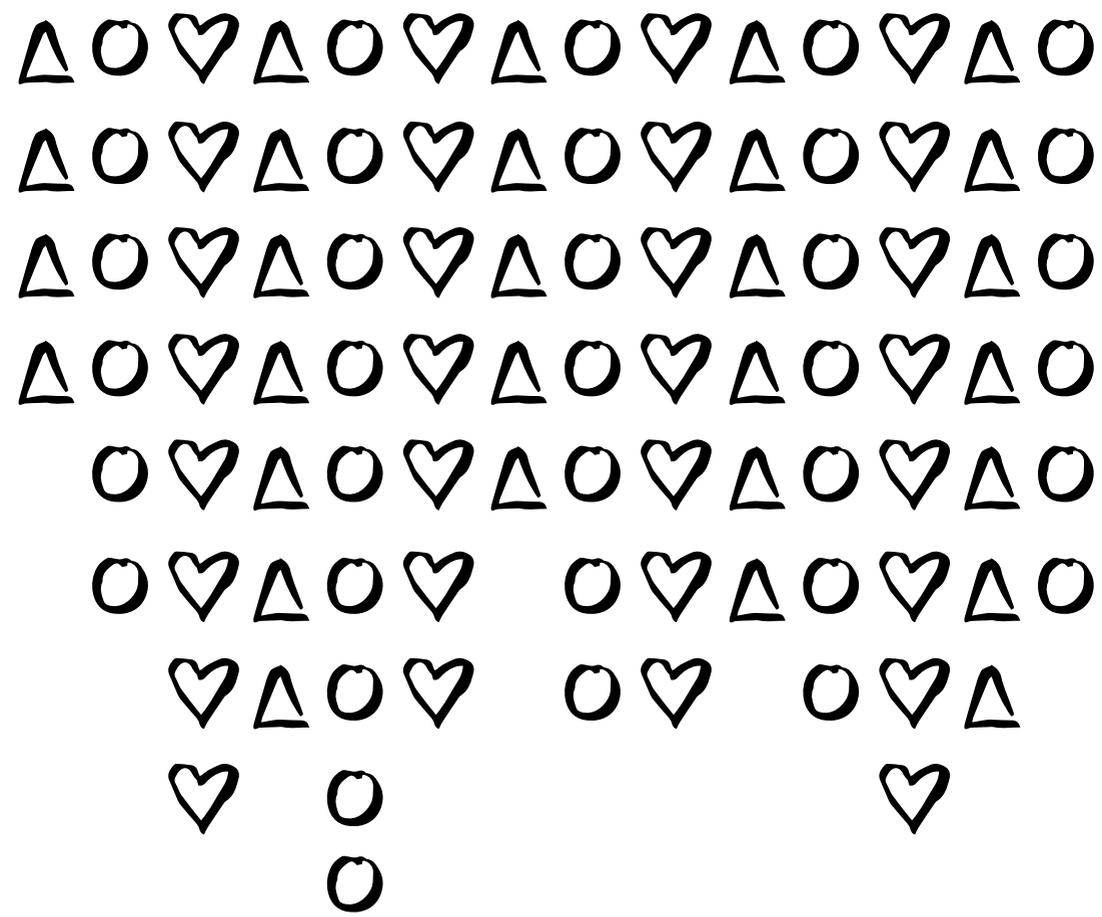
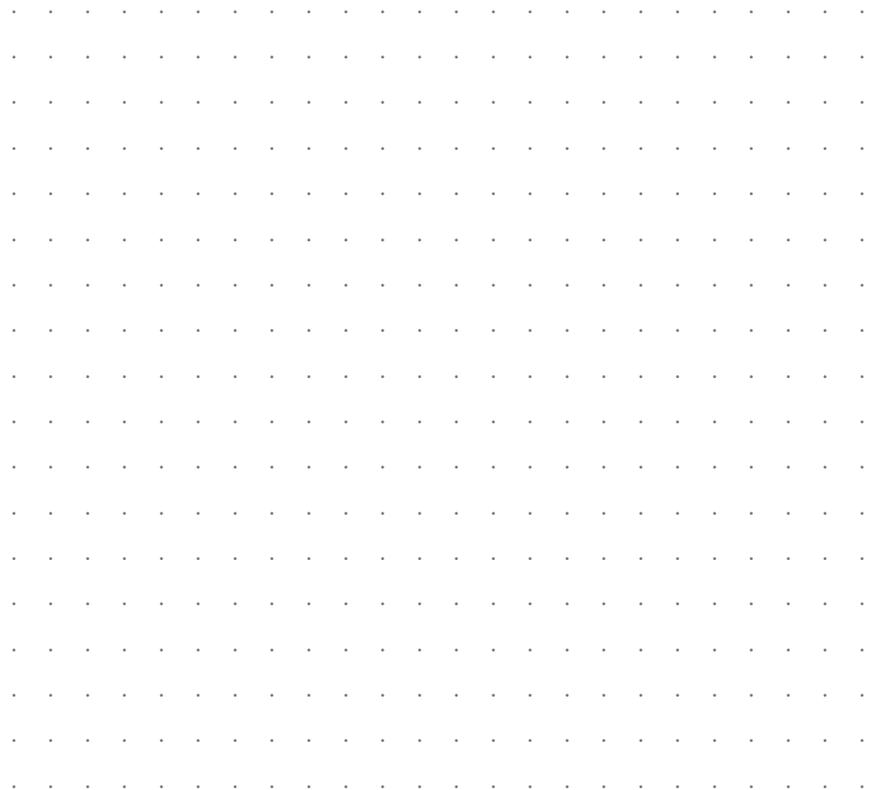
Ein weiteres Beispiel, bei dem man die Kraft der Sprache beobachten kann, liegt im Bereich der Berufsbezeichnungen. Schon seit längerer Zeit ist man sich deren Wirkung bewusst. Mit einem Wechsel der Jobbezeichnung – z.B. vom Lagerarbeiter zum Speditionsexperten, von der Krankenschwester zur Pflegefachfrau – kann man das Selbstwertgefühl der Mitarbeiter steigern und so ihr Verantwortungsgefühl und ihre Leistungsbereitschaft erhöhen, was wiederum zu einer Qualitätsverbesserung führt.³

8.1. Metaphern - «hübschere Ausdrucksweisen»

Wenn Du in einem guten und teuren Restaurant bist und das Essen Dir nicht schmeckt, dann kannst Du Dich bei Deiner Begleitung, beim Kellner oder beim Chef de Service heftig darüber beschweren. Du nimmst vielleicht folgende Ausdrücke in den Mund: Das ist unerhört, das ist eine miserable Küche, das ist eine Frechheit. Dabei bringst Du Dich in eine negative Stimmung. Du könntest jedoch auch denken, dass der Koch einen schlechten Tag und wohl die Gewürze durcheinandergebracht hat. Oder Du überlegst Dir eine lustige Metapher, wie: Der Koch wäre wohl besser Coiffeur oder Automechaniker geworden. Dann wirst Du darüber schmunzeln, das Ganze relativ entspannt sehen und so dem Kellner mit Gelassenheit und Charme mitteilen, dass das Essen leider nicht so Deinem Gaumen geschmeichelt hat. Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, mir witzige Metaphern oder Ausdrucksweisen zu überlegen, sobald ich ein negatives Gefühl spüre – es macht fröhlich und kreativ. Wenn Dich in Zukunft jemand fragt, wie es Dir geht, dann sage doch einmal zur Abwechslung: «Hervorragend, phänomenal, fantastisch ...» Umgekehrt sagst Du in einer Situation, die Dir Angst macht, dass Du ein wenig besorgt bist. Oder, wie schon oben erwähnt, verwende ausgefallene Wörter oder Metaphern, um Deine Gefühle zu beschreiben. Anstatt: «Das kotzt mich an» – «Da ist mir wohl eine Laus über die Leber gelaufen».

Probiere es aus – Du wirst Dich besser fühlen.







KAPITEL 9

GEFÜHLE = Handlungssignale

Wie viele Menschen geben sich die grösste Mühe, bestimmte Gefühle zu unterdrücken? Wie viele betäuben sich mit Alkohol oder Drogen, lenken sich mit Glücksspielen ab oder stopfen sich sinnlos mit Essen voll und verfallen schliesslich einer Depression? Gefühle vermeiden, Gefühle leugnen – jeder Mensch ist bestrebt, schmerzliche Gefühle zu meiden oder eine Distanz zu ihnen zu schaffen. Doch letztlich kann man seinen Gefühlen nicht entgehen, sie holen einen meist mit noch grösserer Wucht wieder ein. Es ist wichtig, dass man von seinen Empfindungen lernt, sie nutzt und als inneren Kompass verwendet.¹

Und noch einmal: Wir finden immer genau das, wonach wir suchen! Es macht also keinen Sinn, in den düsteren Erlebnissen unserer Vergangenheit nach Antworten für gegenwärtige Probleme zu suchen. Wenn Du Dich dauernd fragst, wieso Dein Leben ein solches Chaos ist, dann liefert Dir Dein Gehirn die Antwort auf Deine Frage, indem es nach negativen Referenzerlebnissen sucht und Deine Annahme untermauert. Dies führt wiederum (Du ahnst es) zu negativen Gefühlen. Wäre es also nicht besser, sich folgendes Prinzip zu eigen zu machen: «Deine Vergangenheit gleicht nicht Deiner Zukunft?»

Es macht also mehr Sinn, diese negativen Empfindungen als Aufforderung zum Handeln anzusehen. Gefühle sind unsere Verbündeten und kein Feind, denn sie zeigen an, wenn etwas nicht stimmt und wir handeln sollten – sie sind Handlungssignale. Wenn wir lernen, auf diese Signale zu achten, sie zu nutzen, befreien wir uns von der Angst und sind imstande, das Leben mit der kompletten emotionalen Intensität zu erleben. Gefühle, sprich Handlungssignale, dienen als Richtschnur für ein Leben mit mehr Lebensqualität. Gefühle sind ein Geschenk, eine Leitlinie, ein Aufruf zum Handeln. Du selbst bist der Urheber Deiner Empfindungen – *Du kannst jederzeit das empfinden, was Du möchtest!* Es braucht keinen Grund. Es genügt, wenn Du es willst.²

9.1. Gefühle meistern

01 Ergründen: Viele Menschen sind so überfordert, dass sie nicht mehr wissen, was sie wirklich fühlen. Sie spüren nur das Leid. Frag Dich in diesem Fall: Was empfinde ich in diesem Moment? Bist Du vielleicht wütend oder ist es etwas anderes? Fühlst Du Dich allenfalls nur verletzt oder als Verlierer?¹

02 Akzeptieren: Wenn Du Deinen Gefühlen vertraust, dann beende den Krieg, den Du gegen sie führst, auch wenn Du sie noch nicht verstehst. Wie schon erwähnt sind Gefühle Deine Freunde. Würdige und akzeptiere sie.²

03 Neugierde: Sie hilft Dir, Deine Gefühle in den Griff zu bekommen, Herausforderungen zu bewältigen und zu verhindern, dass zukünftig ähnliche Probleme auftreten. Sei also neugierig, was Deine Empfindung Dir mitteilen möchte. Frage Dich: Was muss ich tun, damit ich mich besser fühle? Wenn Du z.B. einsam bist, dann wäre es vielleicht auch möglich, dass Du die Situation einfach falsch interpretiert hast. Du glaubst, isoliert zu sein, während Du in Wirklichkeit viele Freunde hast. Denn vielleicht warten sie nur darauf, dass Du den ersten Schritt tust und Dich bei ihnen meldest. Somit vermittelt Dir das Gefühl der Einsamkeit, dass Du etwas unternehmen musst. Ergreife die Initiative und suche den Kontakt zu anderen. Wenn Du z.B. in eine neue Stadt gezogen bist, dann melde Dich bei Kursen mit anderen Teilnehmern an, geh vor die Tür und spring über Deinen Schatten.³

04 Selbstvertrauen: Hab das Vertrauen in Dich, dass Du Deine Gefühle auch in Zukunft spielend wahrnimmst und meisterst, denn solche Wiederholungen schaffen Sicherheit, dass Du den Herausforderungen gewachsen bist. Suche nach weiteren Möglichkeiten, die Deine Wahrnehmung positiv beeinflussen. Wie wäre es mit Grimassen schneiden, lustigen Filmen, hüpfen, Sport, Spaziergängen, guter Musik oder einem Telefongespräch mit einem guten Freund?⁴

05 Initiative: Ergreife sie und freue Dich darüber, dass Du handelst und dass Du Deine Gefühle im Griff hast.⁵

9.2. Negative Handlungssignale

Vielleicht arbeitest Du diesen Abschnitt sogar mehrmals durch und unterstreichst die wichtigsten Punkte.

Unbehagen: Langeweile, Ungeduld, Nervosität, Kummer oder Verlegenheit sind Empfindungen, die Dir eine dumpfe Ahnung vermitteln, dass etwas nicht ganz stimmt.

Lösung – Kläre ab, was sie Dir sagen wollen und nutze die bereits erworbenen Fähigkeiten. Des Weiteren sollten wir uns bewusst sein, dass unsere Fantasie sich eine Situation zehnmals schlimmer ausmalen kann, als sie wirklich ist.¹

Angst: Leichte Beunruhigung, dunkle Vorahnung, grosse Besorgnis bis hin zu Furcht – Angst ist eine Vorahnung darauf, dass zukünftig irgendetwas passieren wird, auf das man besser vorbereitet sein sollte. Das grösste Problem ist, dass viele Menschen entweder versuchen, ihre Angst zu leugnen oder sich in ihr suhlen.

Lösung – Überprüfe, was Dich ängstigt und überlege, was Du im Ernstfall tun musst, um vorbereitet zu sein. Erwäge Massnahmen, um die Situation bestmöglich zu bewältigen. Vertraue Dir und Deinen Fähigkeiten, sei gewappnet, aber sei Dir auch bewusst, dass die wenigsten Befürchtungen eintreffen.²

Gekränktsein/Verletztsein: Diese Gefühle signalisieren, dass wir eine bestimmte Erwartung hatten, die nicht erfüllt wurde.

Lösung – Es war *Deine* Erwartung, die nicht erfüllt wurde, aber da stellt sich die Frage: Kennen die anderen Deine Erwartungen? Vielleicht ist den Menschen in Deinem Umfeld gar nicht bewusst, welche Auswirkungen ihr Verhalten auf Dein Leben hat. Setze also die betreffende/n Person/en auf eine gute Art und Weise von Deinen Gefühlen in Kenntnis. Oftmals löst sich die Emotion des Gekränktseins in Wohlgefallen auf, weil es sich um ein Missverständnis/eine Fehlkommunikation gehandelt hat.³

Wut: Jemand aussenstehendes oder Du selbst hat/hast gegen eine wichtige Regel oder einen Grundsatz verstossen.

Lösung – Weiss diese Person über Deine Regeln Bescheid? Auch wenn Du gewisse Regeln hast, heisst dies noch lange nicht, dass Deine Werte oder Regeln auch für die andere Person gelten. Wenn also jemand anderes gegen einen Deiner Werte verstösst, heisst das nicht, dass er dies auch böswillig tut. Unterbrich Dein Wutmuster. Frage Dich: «Was lerne ich daraus?» Suche ein konstruktives Gespräch und erkläre, was Dich wütend gemacht hat.⁴

Frustration: Bei den meisten von uns führt ununterbrochener Ärger oder die Unfähigkeit, nach den eigenen Werten und Regeln zu leben, zu Frust. Unser Gehirn glaubt, dass wir bessere Ergebnisse erzielen könnten. Somit kann man Frustration als ein sehr positives Signal bewerten, denn die Lösung Deines Problems ist in greifbarer Nähe. Werde flexibel und ändere Deine Vorgehensweise.

Lösung – Suche nach neuen Optionen, z.B. nach einem Vorbild, das Dein gewünschtes Ziel/Resultat bereits erreicht hat. Bitte sie/ihn um Tipps.⁵

Desillusionierung/Enttäuschung: Diese Emotion ist zerstörerisch. Sie übermittelt, dass wir ein Ziel, das wir ernsthaft angestrebt haben, vermutlich nicht erreichen werden. Dann ist es Zeit, Deine Erwartungen zu ändern, besser auf die Realität abzustimmen und auf der Stelle die Initiative zu ergreifen.

Lösung – Was lerne ich für die Zukunft daraus? Ich muss mir ein neues, motivierendes und realisierbares Ziel setzen. Teile das Ziel in kleine Happen auf, so dass Du unmittelbare Fortschritte verzeichnest. Erkenne, dass Du Dir vielleicht zu vorschnell ein Urteil gebildet hast. Denn oft sind enttäuschende Situationen nur ein vorübergehendes Problem. Du kannst nicht erwarten, einen Samen zu säen und am kommenden Tag die Ernte einzufahren. Gut Ding braucht Weile – das Zauberwort heisst Geduld. Aber überprüfe auch noch einmal, was Du wirklich willst, und entwickle einen besseren Plan, um Dein Ziel zu erreichen. Habe eine

Fast alle negativen Empfindungen haben ihren Ursprung in den oben genannten Kategorien oder stellen eine Mischform davon dar. Um eine reiche und gesunde Ernte zu gewährleisten, müssen Samen wie Liebe, menschliche Wärme und Achtung statt Samen wie Enttäuschung, Wut und Angst ausgesät werden. In Metaphern ausgedrückt: Hege und pflege die gewünschten Pflanzen und jäte das Unkraut. Sorge im Voraus für eine biologische Schädlingsbekämpfung. Setze positive Empfindungen – wunderschöne und starke Sämlinge, die Dir Kraft spenden.¹¹

9.3. Positive Handlungssignale

Liebe und Wärme: Bleib liebevoll und ruhig, auch wenn jemand wütend auf Dich ist und Dich anbrüllt. Mach Dir klar, dass Du einer Person etwas bedeutest, wenn Gefühle (auch negative) im Spiel sind, sonst würde diese Person mit Gleichgültigkeit reagieren. Es kann aber auch sein, dass Dein Gegenüber verzweifelt ist und Deine Hilfe braucht.

Dankbarkeit: Es tut wahnsinnig gut, sich öfter zu bedanken. *Sei dankbar für Dein Leben, Deine Gesundheit – für all die Dinge, über die wir leider denken, dass sie selbstverständlich sind.*

Ein kleiner Tipp: Wenn Du z.B. das nächste Mal zu spät kommst und ein Freund auf Dich warten musste, dann entschuldige Dich nicht, sondern danke ihm fürs Warten. Diese Haltung hat eine andere Wirkung.

Neugierde: Wenn Du Langeweile bekämpfen möchtest, wecke Deine Neugierde. Wer neugierig ist, stellt sich jeder Aufgabe. Mit Neugierde entwickelt man sich stetig weiter.

Faszination und Leidenschaft: Sie geben dem Leben die Würze und beflügeln Dich.¹

Entschlossenheit und Beharrlichkeit: Mit ihnen kannst Du alles erreichen. Alle Handlungen basieren auf Entschlossenheit. Und wenn Du in einer Sackgasse gelandet bist, dann kannst Du mit Beharrlichkeit immer einen Ausweg finden.²





KAPITEL 10

Identität

Wie bezeichnen wir Menschen, die etwas darstellen, das nicht ihrer Identität entspricht? Als Hochstapler, Heuchler, Schwätzer, Lügner und Schauspieler – mit anderen Worten handelt es sich um nicht authentische Personen. Hingegen beschreiben wir Individuen, die sich selbst treu sind, als authentisch, stark, fassbar, loyal und vertrauenswürdig.¹ Unter unserer Identität verstehen wir also unsere Individualität, unsere einzigartigen Charaktermerkmale, die sich von anderen Menschen unterscheiden. Zu wissen, wer wir sind, schafft die Grenzen und Rahmenbedingungen, innerhalb derer wir leben. Unsere Fähigkeiten hängen entscheidend davon ab, was für ein Bild wir von uns selbst haben. Wenn Du Dich als einen aussergewöhnlich tollen Menschen siehst, dann wirst Du wohl Dein Verhalten Deinem Selbstbild anpassen. Ob Du Dich also als Macher oder Niete, als graues Mäuschen oder Diva betrachtest, hat einen grossen Einfluss auf Deine Fähigkeiten und Dein Verhalten.

Zum Beispiel passten Schüler, die von ihren Lehrern eine besondere Intelligenz, sprich eine Überbegabung, zugesprochen erhalten hatten, obwohl dies gar nicht der Fall war, ihr Verhalten und ihre Fähigkeiten dementsprechend an. Die Gewissheit, den anderen geistig überlegen zu sein, trieb sie zu Bestleistungen und war der Auslöser für ihren Erfolg. Diesbezüglich gibt es mehrere Untersuchungen und Studien.

Somit hat das Bild, das sich andere von uns machen, einen entscheidenden Einfluss auf unser Verhalten! Jedoch hat dieses Bild oft nicht viel mit unserem wahren Charakter zu tun. Ich kenne es von mir selbst. Wie oft habe ich schon gehört: «Oh, pass auf, das ist ein Frauenheld oder ein Gauner.» Und schon ist diese Person in einer gewissen Schublade gelandet und ich habe nur nach Anzeichen für die Bestätigung dieser Aussage gesucht. Die Person hatte somit einen sehr schweren Stand bei mir. Doch diese Frauenhelden wurden auch schon zu meinen Freunden und ich musste feststellen, dass gar nichts an diesen Aussagen dran war. Problematisch ist auch: Wenn wir uns zu unserem Vorteil verändern,



hinken unsere Gefühle und Prinzipien oft hinterher. Sie bleiben also an unserem früheren Selbstbild haften, weil andere Personen ihr Bild von uns noch nicht geändert haben. Deshalb ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass wir über enormen Einfluss verfügen, um das Bild, das unsere Herzensmenschen von uns haben, mitzuverändern.²

Ein weiteres gutes Beispiel ist die Einstellung einer Person gegenüber ihrem Alkoholkonsum. Der Alkoholkonsum von zwei Personen kann genau gleich gross sein, aber es ist die Einstellung, die den kleinen, jedoch grossen Unterschied ausmacht. Sagen wir, Person A bezeichnet sich als alkoholsüchtig. Person B hingegen sagt, dass sie ein «gewisses Problem» mit Alkohol hat. Wie Du Dir denken kannst, hat Person B eine erheblich grössere Chance, den Entzug langfristig zu schaffen, als Person A. A resigniert zu einem gewissen Grad, denn sie ist ja sowieso süchtig und abhängig vom Alkohol. Sie fügt sich ihrem Schicksal. Wenn ein Mensch zu einer bestimmten Überzeugung gelangt ist, dann neigt er dazu, seinen Standpunkt zu verteidigen, egal ob gesund, ungesund, sinnvoll oder nicht sinnvoll. Das Problem wird dann gerne einfach auf die Sucht geschoben, anstatt dass man der Realität ins Auge sieht und erkennt, dass man seine eigene Entscheidung getroffen hat!³

Bist Du Dir Deiner eigenen Identität bewusst? Hast Du sie bewusst gewählt oder ist sie das Ergebnis eines Bildes, das Dein Umfeld sich über Dich gemacht hat? Ist sie von bedeutsamen Ereignissen in Deinem Leben geprägt oder wurde sie durch unbewusste Faktoren, also ohne Deine Zustimmung, geformt oder mitgeformt? Welche Verhaltensweisen hast Du Dir zu eigen gemacht, die das Fundament Deiner Identität bilden? Vielleicht fragst Du Dich jetzt: «Sind es meine Erfahrungen, die mein Selbstbild beschränken?» Es wird wohl eher durch die Interpretation Deiner eigenen Erfahrungen begrenzt. Deine Identität ist die Summe Deiner Entscheidungen darüber, wer Du bist und was Du mit Deiner Persönlichkeit assoziieren willst. *Die Art, wie Du Deine Identität bestimmst, bestimmt Deinen Lebensweg. Wenn wir neue Glaubenssätze darüber entwickeln, wer wir sind, verändert sich unser Verhalten so, dass es unsere neue Identität unterstützt.*⁴

10.1. Identitätskrise

Unsere Welt steht Kopf, wir agieren gegen unser Selbstbild. Das passiert zum Beispiel bei einer Midlife-Crisis. Menschen in der Midlife-Crisis haben Angst vor den kommenden Jahren, vor dem Älterwerden, und denken, dass sie wieder jung und hip sein müssten. Sie möchten ihr altes Selbstbild bewahren und versuchen verkrampft, jugendlichen Schwung in ihr Leben zu bringen, indem sie sich trendige Kleider, ein schnelles Auto oder einen jüngeren Partner anschaffen.

Es stellt sich die Frage, ob diese Personen auch in eine Krise geraten würden, wenn sie sich ihrer Identität bewusst wären. Wahrscheinlich weniger, denn wenn wir mehr oder weniger wissen, wer wir sind, ist unser Identitätsbewusstsein nicht bedroht. Aber wer sein Selbstbild von einem speziellen Alter oder Aussehen abhängig macht, wird wohl schmerzvolle Erfahrungen machen, denn beides wird sich unweigerlich ändern.¹

10.2. Identitäts-Übung

Atme tief ein und aus und frage Dich entspannt: «Wer bin ich? Wie definiere ich mich? Welche Metaphern treffen auf mich zu und was sagen sie über mich aus?» Mich versetzten diese Fragen ehrlich gesagt in leichte Panik, denn ich hatte ausser oberflächlichen Informationen, die nicht wirklich etwas über mich aussagen («Ich heisse Linda, bin X Jahre alt, habe dies und das gemacht – blablabla»), keine Antworten. Ich musste eine ganze Weile nachdenken und dann auch noch Tage danach immer wieder Ergänzungen machen. Denn die Frage liess mich nicht los und mir wurde die Wichtigkeit des Bewusstseins darüber, wer ich bin, immer klarer. Zuerst kamen mir Metaphern in den Sinn: Mein Leben ist eine Skitour. Oder: Mein Leben ist ein Feuerlauf. Dann begann ich diese Metaphern in Bezug auf meinen Charakter genau zu analysieren und endlich kam ich langsam in einen Schreibfluss.¹

Bei mir sahen die Notizen folgendermassen aus:

Ich werde in Zukunft ein Mensch sein, der positive Vibes versprüht, Lebensfreude und Zufriedenheit ausstrahlt, glückliche Momente generiert, balanciert, authentisch, mit sich im Reinen und selbstbewusst ist, der weiss, wer er ist und was er kann, sich vertraut, seiner Intuition folgt, dankbar ist, bewusst und achtsam lebt, keine Ängste empfindet, sich stetig weiterentwickelt, sich nicht mehr auf den Füssen herumsteht, Vollgas gibt, andere inspiriert und auf ihrem Weg unterstützt.

Nach dieser ganzen Arbeit und all diesen Übungen und Umsetzungen habe ich zum ersten Mal gespürt, dass ich bei mir und im Leben angekommen bin – ich habe vor Freude geweint. Ich hätte nie gedacht, dass dies innerhalb von ein paar Monaten möglich ist. Wenn ich es hinkriege, dann wirst Du es auch schaffen! Logischerweise braucht es dazu Biss, denn Du musst Dich mit allen Mitteln für die Verwirklichung Deiner neuen Identität und von Deinem neuen «Ich» einsetzen. Es hilft sehr, wenn Du die Menschen in Deinem Umfeld von den Veränderungen in Kenntnis setzt – wie wir in diesem Kapitel gelernt haben. Aber der wichtigste Mensch, der darüber vor allem informiert sein sollte, bist Du selbst. Halte Dir Deine neue Identität täglich vor Augen – ob auf Post-its, auf einem gemalten Bild, in Deinem Tagebuch und/oder in Deiner Meditation. Konditioniere Dich stetig darauf, sonst wirst Du ein Gefangener Deiner Vergangenheit sein.⁵

Darf ich Dich fragen, ob Du nach all diesen absolvierten Übungen im Buch positive Veränderungen wahrnehmen kannst? Du darfst Dich auch gerne öfter neu definieren – ich tue es immer wieder und mittlerweile habe ich ein so grosses Selbstvertrauen, dass ich mir so gut wie alles zutraue. Ich befasse mich erst gar nicht mehr mit der Frage, ob ich dieser Aufgabe gewachsen bin – ich fange einfach damit an, auch wenn es zuerst vielleicht gar keinen Sinn macht. Ich lähme mich nicht mehr mit meinen Gedanken, sondern beobachte sie und lache öfter über sie. Ich bleibe nicht stehen, schaue nicht nach links und rechts und lasse mich nicht von anderen Meinungen oder von der Gesellschaft beeinflussen. Auch wenn ich den Faden einmal verliere, habe ich das Vertrauen in mich, dass ich die Aufgabe meistern werde – et voilà, es funktioniert.



«WENN WIR ALLES TÄTEN, WOZU WIR IMSTANDE SIND,
WÜRDEN WIR UNS WAHRLICH IN ERSTAUNEN VERSETZEN.»

Thomas A. Edison⁶



KAPITEL 11

Die Königsdisziplin - Das Elf-Tages-Programm

Unsere Denkweise, die uns an den Punkt gebracht hat, an dem wir heute stehen, wird uns nicht dorthin bringen, wo wir gerne stehen möchten. Wieso fallen wir regelmässig in Denk- und Gefühlsmuster, die unnötigen Ärger in unserem Leben verursachen? Ganz einfach: Wir denken, dass es uns weiterbringt. Leider leben viele Menschen in stetiger Sorge. Sie malen sich immer wieder alle möglichen Horrorszenarien aus, in der Hoffnung, zu agieren. Aber diese Besorgnis ist lähmend und führt zu Frustration und Angst. Das Unkraut in unserem Garten wird immer wieder nachwachsen. Probleme sind ein wichtiges Element, die uns anzeigen, dass wir agieren müssen. Sie halten uns in Bewegung und sorgen dafür, dass wir wachsam sind. Sie lassen unseren Garten gedeihen. *Probiere Dir die Regel anzueignen, Dich zu 90% auf die Problemlösung statt auf die Problemanalyse zu konzentrieren. Bei den meisten Problemen handelt es sich um Kleinkram – wir bauschen sie auf.*²

11.1. Das 11-Tages-Programm - macht den Meister aus Dir

Als Erstes muss ich sagen, dass ich mich etwa drei Monate auf diese Übung vorbereitet habe. Und es dauerte dann mindestens noch einmal drei Monate, bis ich es geschafft hatte. Man muss Disziplin mitbringen, aber ich kann nur sagen: Das Resultat ist Weltklasse! Ich weiss, dass Du es schaffen und Dich danach grossartig fühlen wirst.

Ziel: Elf Tage lang unproduktive, lähmende Gedanken innerhalb von maximal fünf Minuten erkennen und auflösen.

Regel: Wenn Du es nicht schaffst, eine negative Empfindung, ein Problem (lass uns Problem in das schöne Wort *Herausforderung* umwandeln) innerhalb von fünf Minuten aufzulösen, musst Du wieder von vorne beginnen, d.h. bei Tag eins. Dazu wendest Du die Techniken an, die Du bis jetzt gelernt hast.

«GEWOHNHEIT IST ENTWEDER DER BESTE ALLER DIENER
ODER DER SCHLECHTESTE ALLER HERREN.»

Nathaniel Emmons¹



Die einfachste für mich ist, sich immer gleich zu fragen: «Was kann ich dem Ganzen Positives abgewinnen? Was lerne ich daraus? Wie kann ich es verbessern?» Konzentriere Dich auf die Gegenwart, kommuniziere Deine Bedürfnisse, sei authentisch, bringe die Werte und Regeln Deiner Mitmenschen in Erfahrung – tausche Dich aus und vermeide so Enttäuschungen. Stelle Dir jeden Morgen ein paar aktivierende Fragen oder meditiere. Am Abend überlegst Du Dir z.B., was die Highlights des Tages waren. Fokussiere Dich auf die Lösung. Bleib in Bewegung.

Es ist überhaupt nicht schlimm, wenn Du 100-mal von vorne beginnen musst. Aber bitte beginne erst dann, wenn Du Dir sicher bist, dass Du es durchziehen wirst und dass Du dafür bereit bist. Kleiner Tipp: Am besten machst Du Dir in etwa 2-3 Monaten einen Kalendereintrag mit einer Erinnerung und bereitest Dich gut darauf vor. Es ist keine leichte Übung, wie es der Titel schon sagt. Wenn Du es Dir angewöhnt hast, Dich ständig selbst zu bemitleiden, wird es Dich Arbeit kosten und eine Weile dauern, bis Du dieses Verhaltensmuster aufgelöst hast. Oder wenn Du dauernd unter finanziellem Druck stehst, dann wird sich an Deiner Zwangslage nichts ändern, solange Dein Handeln von Angst bestimmt ist. Wenn Du Dein Umfeld ständig für alles verantwortlich machst, was in Deinem Leben schiefgeht, wird es auch weiterhin einfach sein, nach einem Sündenbock zu suchen. Wenn Du Dich in Schuldgefühlen suhlst, Deine Probleme auf Dein Aussehen schiebst oder Deinem finanziellen Engpass oder Deinem Elternhaus anlastest, dann wird es ein hartes Stück Arbeit sein, diese Angewohnheiten im Vorfeld zu beseitigen. Doch mit den aufgezeigten Techniken hast Du das Rüstzeug, das Du für Deine Transformation brauchst. Finde heraus, welche Techniken bei Dir optimal funktionieren.

Wenn Du es geschafft hast, wirst Du Folgendes gelernt haben:

- Du wirst erkannt haben, welche sich täglich wiederholenden Denkmuster Dich gelähmt haben.
- Dein Gehirn wird «automatischer» nach den richtigen Fragen und somit nach neuen, kraftvollen Antworten, sprich Alternativen, suchen.

- Dein Selbstvertrauen wird wachsen, da Du beginnst, Dein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Du wirst Dir Deiner eigenen Macht bewusst.
- Du wirst neue Gewohnheiten und Erwartungen entwickeln, die Dich weiterbringen werden.¹

11.2. Meine Vorbereitung

Ich beschreibe einen meiner Tage in der Vorbereitung auf die Übung. Ich hoffe, dass es Dir dabei hilft, Dich auf diese elf Tage vorzubereiten und Deine eigene Methode zu entwickeln.

Mein morgendliches Ritual dauert in etwa 10-20 Minuten. Gleich nach dem Aufwachen beginne ich mit einer Selbst-Meditation im Bett. Mit geschlossenen Augen tauche ich zu meiner Wohlfühloase ab. In meinem Fall handelt es sich dabei um ein Plätzchen im Wald. Es kann sich um einen «imaginären Traumort», aber auch um einen reellen Platz am See, Strand oder in den Bergen handeln. Hauptsache, Du fühlst Dich an diesem Ort pudelwohl. Um nicht abzuschweifen, flüstere ich all die Dinge, die ich in der Meditation durchgehe, und beginne mit der Beschreibung meiner Wohlfühloase. Dann gehe ich alle positiven Sachen in meinem Leben durch und bedanke mich für meine Gesundheit, für meine Herzensmenschen, dafür, dass ich in der Schweiz leben darf, dass ich so privilegiert bin etc. – *viele Dinge, die ich früher als selbstverständlich erachtet habe.*

Ich visualisiere meine neue Identität, motiviere mich und halte mir die gesetzten Ziele vor Augen. Was will ich? Wie gehe ich weiter? Was kann ich verbessern? Wie fühlt es sich an, wenn ich meine Ziele erreiche? Danach mache ich mir bewusst, was ich schon alles erreicht habe – auch die kleinen Schritte (auch wenn es am Vortag «nur» gesund und langsam essen war) –, und bin einfach nur stolz auf mich. Und wenn ich ein Ziel, ein To-do einmal nicht geschafft habe, dann hake ich es ab und mache es am kommenden Tag besser.

Wichtig: Nimm Dir nicht zu viel auf einmal vor. Sonst überforderst Du Dich und wirst Deine Ziele nicht einhalten können, was wiederum zu

Frust führt. Wenn Du merkst, dass Du ein Verhalten/eine Denkweise verinnerlicht hast, dann kannst Du mit etwas Neuem beginnen. Setze Dir herausfordernde, aber realistische Ziele und gehe schrittweise vor. Mach Dir Deine Erfolge klar bewusst – dabei darfst Du auch gerne übertreiben!

Danach drehe ich meine Power-Musik auf und hüpfе singend und tanzend unter die Dusche. Am Ende der Dusche drehe ich das Wasser auf «kalt» und beginne, den Strahl langsam von den Füßen aufwärts zu führen, bis ich komplett unter dem kalten Wasser stehe. Das mache ich für 30-120 Sekunden. Dabei werden Endorphine ausgeschüttet, die für eine gute Stimmung sorgen.

Beim Kaffee-/Teetinken schreibe ich alle Highlights vom gestrigen Tag in mein Notizbuch auf. Ich lobe mich für die Dinge, die ich meiner Meinung nach gut gemacht habe, oder schreibe mir auf, was ich in Zukunft besser machen möchte. Danach stelle ich meinen Tagesplan zusammen. So starte ich super gelaunt in den Tag. Seit ich das regelmässig mache, bringt mich so schnell nichts mehr aus der Ruhe. Und dafür lohnt es sich auch, früher aufzustehen! Ich probiere so gut wie möglich, alles zu Fuss zu erledigen, und halte mich den ganzen Tag auf Trab. Nach 90-120 Minuten konzentrierter Arbeit stehe ich auf und bewege mich kurz oder gehe, wenn möglich, an die frische Luft. Wenn ich mich nicht fokussieren kann, schliesse ich die Augen und mache fünf Minuten lang Atemübungen. Ich atme für etwa 5-6 Sekunden durch die Nase tief in den Bauch ein und mache dasselbe beim Ausatmen. Falls es zeitlich drin liegt, mache ich 20-40 Minuten Yoga oder gehe im Wald spazieren/joggen.

Seit ich mir angewöhnt habe, mit einer aufrechten Haltung (gerader Rücken, das Haupt in die Höhe, Schultern nach hinten und nach unten drücken plus Brust und Popo herausstrecken) und einem Lächeln durch den Tag zu gehen, bekomme ich sehr viele fröhliche Gesichter zu sehen. Auch probiere ich, mich für all die kleinen Missgeschicke nicht mehr zu entschuldigen, sondern bin stets dankbar und drücke dies auch aus. Ich versuche, neue Wörter einzubauen, und überlege mir witzige Metaphern, wenn die Situation nicht so angenehm ist (wie z.B.: «Was sucht dieses gemeine Läuschen auf meiner Leber»). Ich mache Probleme zu Heraus-

forderungen und stelle mir stets positive Fragen. Mein Motto: «Geht nicht, gibt es nicht.» Zudem mache ich meine gesetzten Ziele nur von mir abhängig. Für einen klaren Fokus habe ich mir vor dem Programm noch einmal alle Werte/Prinzipien und Lebensregeln aufgeschrieben. Ich probiere, mich stets auf die Gegenwart zu konzentrieren, habe Vertrauen in mich und ins Universum – Urvertrauen. Ich beobachte meine Gedanken und lächle über meinen Ego-Verstand.

Am Abend erinnere ich mich an die zwei schönsten oder besten Ereignisse des Tages – dabei kann es sich auch einfach um ein erwidertes Lächeln einer fremden Person handeln. Danach lese ich oder höre je nach Bedarf und Stresslevel eine Entspannungs-/Schlaf-Meditation.

Und klar, auch ich habe mal schlechte Tage und mit *Herausforderungen* zu kämpfen, aber nichtsdestotrotz probiere ich stets, das Beste daraus zu machen. Meistens sieht man den Sinn oder den Lerneffekt einer Situation erst im Nachhinein – ich erinnere mich laufend daran. Bereite Dich gut vor. Es braucht viel Disziplin und Durchhaltevermögen, aber glaube mir, es lohnt sich und Du wirst es schaffen, wenn Du es willst!





KAPITEL 12

Verantwortung

Man kann sich das Leben konstant selbst schwermachen, gerade, wenn man sich auf die Ungerechtigkeiten in dieser Welt konzentriert. Warum muss ein unschuldiges Kind bei einem Unfall ums Leben kommen? Warum muss ein herzenguter Mensch an einer schweren Erkrankung sterben? Leider können wir die Bedeutung und den Sinn gewisser Ereignisse nicht auf Anhieb erkennen. Es ist unsere Wahrnehmung, die eine Erfahrung als positiv oder negativ einstuft und wie schon erwähnt – manchmal stellt sich eine schlechte Erfahrung im Nachhinein als eine der besten heraus.¹

Hast Du Dich schon einmal gefragt, wozu Du etwas überhaupt versuchen sollst? Bist Du mit dieser Frage weitergekommen oder hat sie sich einfach nur lähmend auf Deine Motivation ausgewirkt und letztlich zu Hilflosigkeit geführt? Hilflosigkeit ist das grösste Hindernis auf unserem Weg, unser Leben zu ändern. Aber nicht nur das, denn im Endeffekt können wir dadurch auch keinem anderen Menschen zu einem besseren Leben verhelfen. Ich denke, Du solltest inzwischen verstanden haben, was eine der zentralsten Aussagen dieses Buches ist: *Du hast in der Hand, wie Du denkst, fühlst und handelst – Du bist der Herr Deines Schicksals*. Wir haben gelernt, dass die Macht der Entscheidung dabei eine wesentliche Rolle spielt. Wir müssen uns bewusst machen, dass es die als unbedeutend erscheinenden, alltäglichen Entscheidungen sind, mit denen wir unser Schicksal schmieden, denn alle Entscheidungen haben Konsequenzen. *Wenn wir versuchen, kurzfristig Problemen oder schmerzvollen Erfahrungen aus dem Weg zu gehen, übersehen wir, dass wir Entscheidungen treffen, die uns langfristig Nachteile bescheren*.

Und lass uns aufhören, uns selbst einzureden, dass diese Probleme permanent und nicht zu ändern sind, dass sie eben einfach zu unserem Leben gehören. Denn wie wir wissen, ist das falsch. Wir sind der Ursprung dieser Probleme. Mach es Dir nicht einfach und übernimm Verantwortung. Wir haben die alleinige Kontrolle über unsere eigene, innere Welt,

wir entscheiden, was die Geschehnisse zu bedeuten haben und wie wir darauf reagieren.²

Vielleicht fragst Du Dich, was denn ein einzelner Mensch schon ausrichten kann. Halte Dir einmal vor Augen, dass unsere heutige Welt so weit entwickelt ist, weil Taten von ganz gewöhnlichen Menschen dazu geführt haben. Diese Menschen unterscheiden sich von anderen, weil sie an sich geglaubt haben, beherzt waren und ein aussergewöhnliches Engagement und Durchhaltevermögen an den Tag gelegt haben. Dafür brauchten sie keine besonderen Begabungen, sondern sie kamen lediglich zu der Schlussfolgerung, dass eine Veränderung erforderlich war und dass sie diese Veränderung herbeiführen konnten. Sie brachten den Mut auf, es selbst in die Hand zu nehmen und eine Lösung zu finden. Diese Menschen sind die wahren Helden. Meiner Meinung nach haben alle die Möglichkeit dazu. Wir alle sind imstande, couragiert, heldenhaft und ausdauernd Schritte einzuleiten, um letztendlich etwas Gutes für die Welt zu tun!³

Doch was ist ein Held? Der Duden sagt zum Beispiel, ein Held sei jemand, der auf seinem Gebiet Hervorragendes, gesellschaftlich Bedeutendes leistet, oder eine Person, die sich mit Unerschrockenheit und Mut einer schweren Aufgabe stellt, eine ungewöhnliche Tat vollbringt, die ihr Bewunderung einträgt. Ich finde die Beschreibung von Anthony Robbins gut: Ein Held leistet unter den schwierigsten Umständen mutig seinen Beitrag, er handelt grossmütig, stets für die Gemeinschaft und fordert von sich mehr, als andere von ihm erwarten. Er bietet Andersdenkenden die Stirn und tut immer das, was er für das Richtige hält. Ein Held verfügt über einen gesunden Menschenverstand, er leistet einen Beitrag zum Allgemeinwohl, er lebt nach seinem Verhaltenskodex, ist beharrlich, ausdauernd, falls erforderlich ändert er seinen Problemlösungsansatz, ist also flexibel, aber behält dabei immer das Ziel vor Augen. Ein Held strebt nicht nach Vollkommenheit, denn niemand ist perfekt.

«Heldentum hat nichts mit Perfektion zu tun, wohl aber mit Menschlichkeit.» Anthony Robbins

Manchmal habe ich das Gefühl, dass viele Personen vor dem Gedanken zurückschrecken, ein Held zu sein – vielleicht der Verantwortung wegen. Oder Heldentum wird mit Egoismus oder Blendwerk assoziiert. Des Weiteren muss man auch sagen, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der grundsätzlich nach Fehlern gesucht wird. Mit anderen Worten: Wenn jemand Heldentaten vollbringt, dann wird dies ganz kritisch beäugt und sein Privatleben wird akribisch durchforstet, bis man einen Fehler findet (oder sogar erfindet). Dabei spielt es keine Rolle, ob jemand einmal einen Joint geraucht, als Kind einen Kaugummi gestohlen, bei seinem Sitznachbarn abgeschrieben oder bei der Dissertation nicht alle Quellen angegeben hat. Aber die 08/15-Medien, die Konkurrenz oder die Neider durchleuchten die Vergangenheit bis ins kleinste Detail.

Ja, niemand ist perfekt, aber wieso müssen wir ständig nach dem Negativen suchen? Vielleicht, um uns selbst besser zu fühlen, weil wir selbst eben genau nicht den Mut aufbringen, unser Leben in die Hand zu nehmen, Verantwortung zu übernehmen und vielleicht sogar etwas in dieser Welt zu bewegen?⁴

Jedoch funktioniert das Ganze nur, wenn Du den Problemen und Herausforderungen nicht aus dem Weg gehst, denn Schwierigkeiten zu überwinden, ist einer der Schlüsselfaktoren, der den Charakter eines Menschen prägt. Und wie wir gelernt haben, haben wir es selbst in der Hand, unsere Werte, unsere Regeln und unsere Identität zu definieren!

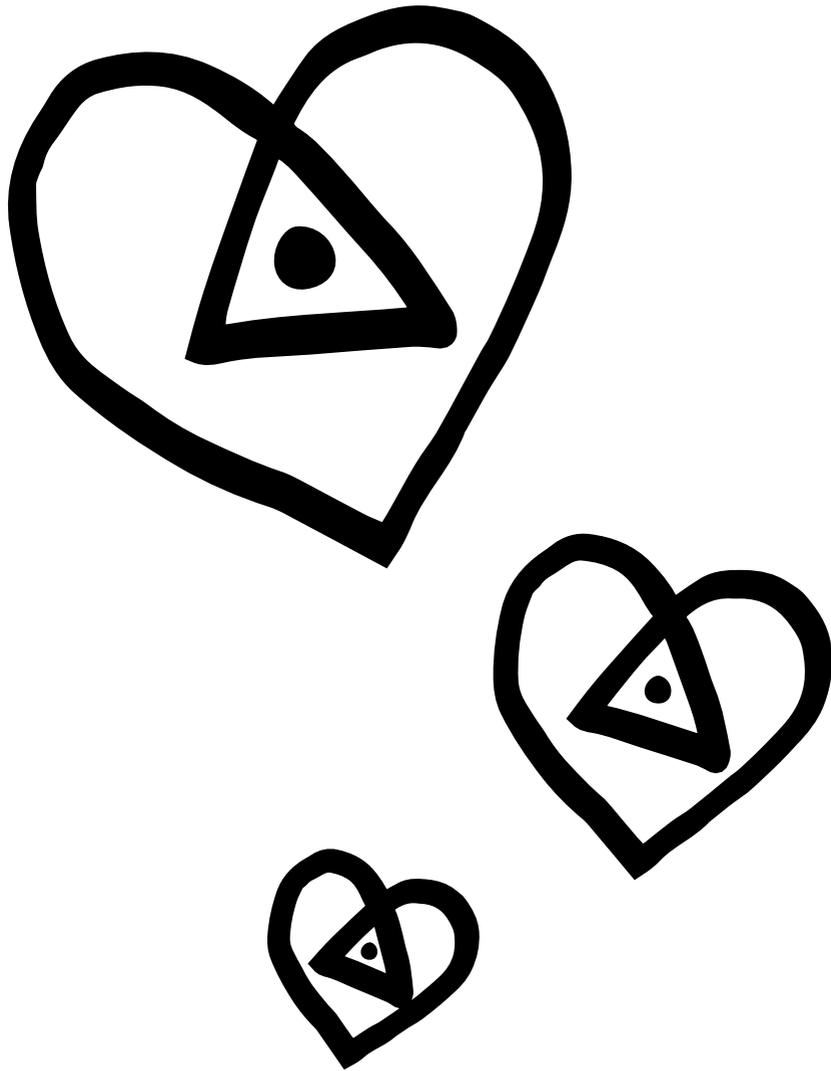
Wie langweilig wäre es doch, wenn wir die Zukunft bereits kennen würden. Wir wissen also nie, was als Nächstes kommt – schon in der nächsten Minute könnte eine Situation eintreten, die unser Leben in eine komplett andere Richtung lenkt. Es ist wichtig, den Wandel als etwas Positives zu betrachten, denn er ist gewiss.⁵ Koste das Leben in vollen Zügen aus. Schrecke vor keiner Erfahrung zurück, nur weil sie Dir Angst macht. Schenke Dir und Deiner Umgebung Beachtung. Sei ausgeflippt und spring über Deinen Schatten, auch wenn einmal etwas schiefgeht.⁶

Wenn es eine schlichte, albanische Ordensschwester namens Mutter Teresa – mit keinen anderen Mitteln ausgestattet als ihrem Glauben, ihrer Liebe und ihrem Engagement für die Notleidenden – geschafft hat, das Leben so vieler Menschen nachhaltig positiv zu beeinflussen, dann bin ich mir sicher, dass es auch Du schaffen kannst!⁷ Wie wäre es also, wenn Du Dich als Held identifizierst?

Du bist ein Held, wenn Du:

- hilfsbereit bist,
- den Menschen in Deinem Umfeld Aufmerksamkeit schenkst,
- sie wertschätzt und ihnen dies zeigst und sagst,
- sie dabei unterstützt, ihren Weg, ihre Werte, ihre Regeln und ihre Identität zu finden
- oder sie einfach daran erinnerst, wer sie wirklich sind.⁸





2. TEIL – BRINGE KÖRPER, GEIST & SEELE IN EINKLANG

Im ersten Teil haben wir uns vor allem auf die Glücksprogrammierung des Gehirns, also auf die Psyche, fokussiert. Im zweiten Teil widme ich mich Themen, die meiner Meinung nach für mehr Gleichgewicht zwischen Körper, Geist & Seele sorgen und so zu noch mehr innerem Frieden, Freude und Wohlbefinden führen. Zuerst befasse ich mich mit der körperlichen Ebene und gehe dann in einem zweiten Schritt auf die geistige und seelische Ebene ein.

Für einen gesunden Körper braucht es einen gesunden Geist und eine gesunde Seele – für einen gesunden Geist und eine gesunde Seele braucht es einen gesunden Körper.



1. KÖRPER

Menschen, die ihren Körper z.B. als Hülle oder als etwas Nützliches bezeichnen, gehen leider oft nicht allzu gut mit ihm um. Aber wie wir gelernt haben, können wir dies genau jetzt ändern! Denn Dein Körper ist etwas Wunderbares. Befasse Dich doch einmal mit seinen Funktionen. Wie wäre es mit einem Besuch der Ausstellung «Körperwelten» oder mit dem Dokumentationsfilm «Heal»? Du wirst sehen, wie faszinierend Dein Körper und wozu er alles fähig ist. Also: Denke Dir ein tolles Wort für Deinen Körper aus – von der nützlichen Hülle zum genialen Schloss – und versuche, Dich täglich daran zu erinnern. Am besten schreibst Du Dir das Wort auf ein Post-it und klebst es an den Badezimmerspiegel.

Denn es braucht einen gesunden Körper-Tempel/Palast/Schloss für einen produktiven und glücklichen Geist.

Das erste wichtige Thema ist (wie Du Dir vielleicht schon denken kannst) die ...

1.1. Ernährung

Ich leide seit Jahren an einem Reizdarm. Da mir kein Spezialist helfen konnte (und ich war bei einigen), habe ich mich dem Thema selbst angenommen und nebenbei eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin und Stoffwechselanalyse-Spezialistin gemacht.

Meine Tipps für eine sinnvolle Ernährung sind kurz und bündig: mindestens 1.5 Liter Wasser pro Tag (am besten sind hochmineralische Wasser – z.B. Rhäzünser, Passugger, Badoit, Gerolsteiner), frisches Gemüse und Obst (ideal sind 1-2 Portionen Obst und 3-4 Portionen Gemüse – 1 Portion = eine Handvoll), Kräuter, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen etc.), erstklassige Vollkornprodukte (z.B. Urdinkel oder Roggen), hochwertige und kaltgepresste Öle (z.B. Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, Kokosnussöl), Nüsse und Samen (kleine Portion, ca. 20-40 g), kleine Portionen tierisches Protein – wenn, dann vor allem fermentierte Milchprodukte, wie z.B. Naturjoghurt, Frischkäse, Käse, Butter und Sahne (Käse, Butter und Sahne nicht in grossen Mengen)

und Eier, Fisch, Meeresfrüchte, Poulet, Kalbfleisch – wenn möglich alles nachhaltig, sprich Bio.

So wenig wie möglich zu Dir nehmen solltest Du: Zucker – Kristallzucker/Fruktzucker, Süssigkeiten, Süssgetränke (am besten auch auf nicht frisch zubereitete Fruchtsäfte verzichten), Fertigprodukte, allgemein industriell gefertigte Lebensmittel, Fastfood (Burger, Pizza, Sandwiches mit Weissbrot), Margarine, Wurstwaren/Aufschnitt, rotes Fleisch, frittierte Produkte und Weissmehl.

Meiner Meinung nach sind mindestens 14 Stunden und im Optimalfall 18 Stunden Pause zwischen der letzten und ersten Mahlzeit ideal, d.h. entweder zwei grosse oder 3-4 kleine Mahlzeiten. Auf Snacks zwischendurch sollte verzichtet werden, dann überforderst Du Deinen Stoffwechsel nicht (wenn Du einmal riesigen Hunger zwischendurch hast, dann iss eine kleine Handvoll Nüsse). Des Weiteren hilft es, langsam zu essen, gut zu kauen und bewusst zu geniessen – ohne grosse Ablenkung. Da unsere Umwelt, d.h. die Böden und die Luft, stark belastet sind, fehlt es in unseren Nahrungsmitteln an Vitaminen. So macht es je nachdem Sinn, erstklassige, natürliche und biologische Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, wie z.B. ein hochwertiges Multivitamin-, Multimineral- oder Omega-3-Präparat und Probiotika. Wenn Du unsicher bist, dann lass Dich von einem Profi beraten.

Die Ernährung hat einen sehr grossen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Es ist ganz einfach: Ungesunde und zu viel Nahrung macht auf Dauer krank! Somit macht es Sinn, Deinem Palast Sorge zu tragen und ihn mit möglichst hochwertigen und gesunden Lebensmitteln zu versorgen.

Falls Du Dich beim Thema Ernährung wenig auskennst, empfehle ich Dir, z.B. das Buch von Bas Kast – Der Ernährungskompass – zu lesen. Zudem kann Dir ein/e Ernährungsberater/in weitere Tipps und Tricks aufzeigen.

«Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.» Falstaff¹

1.2. Bewegung*

Ich schreibe bewusst Bewegung und nicht Training. Denn es geht nicht darum, dass Du Dich quälst und abstrampelst. Im Gegenteil – das Schlimmste, das Du Deinem Körper antun kannst, ist, von 0 auf 100 intensiv zu trainieren oder intensive Übungen zu machen. Denn langfristig geht das zu Lasten Deiner Gesundheit.

Ich schaue z.B. je nach Sporteinheit darauf, dass ich nicht ausser Atem komme. Wenn ich einmal trainiere oder intensive Übungen mache, dann wärme ich mich 15 Minuten auf, achte auf meine Atmung, also auf tiefe und bewusste Atemzüge, und führe die Übungen langsam aus, sodass mein Körper mit genügend Sauerstoff versorgt ist. Intensive Übungen mache ich im Schnitt für 20-40 Minuten. Dann nehme ich mir etwa 10-15 Minuten Zeit, um mit Dehn- und Entspannungsübungen abzukühlen.

Achte darauf, dass Dein Puls nicht zu hoch ist. Ein zu hoher Puls bedeutet Stress für Deinen Körper. Er kommt mit der Sauerstoffversorgung nicht mehr hinterher und Du kommst ausser Atem. Des Weiteren verbrennst Du dann kein Fett, sondern Glukose, sprich einfachen Zucker, weil der Körper auf «schnelle» Energie angewiesen ist.

Die Faustformel besagt: 180 Schläge minus das Lebensalter ist der optimale Trainingspuls. Dies gilt jedoch eher für untrainierte Personen.

- Falls Du noch nie Sport gemacht hast, kannst Du 5 Pulsschläge abziehen.
- Falls Du Dich von einer schweren Krankheit erholst, kannst Du 10 Pulsschläge abziehen.
- Falls Du schon etwa 6-18 Monate problemlos trainierst, kannst Du ca. 10 Pulsschläge addieren.

Um Dir das Ganze zu vereinfachen, hilft die Anschaffung einer Pulsuhr.

Falls Du nicht trainieren magst, ist das kein Problem, denn die Hauptsache ist, dass Du Dich bewegst. Vielleicht gehst Du in Zukunft den Weg in die Stadt oder in den Einkaufsladen, anstatt mit dem Auto zu fahren. Oder wie wäre es mit einem wöchentlichen Waldspaziergang, einer

Fahrradtour und/oder einer Stand-Up-Paddling-Session? Hier ein kleines Beispiel: Vor ca. 10 Jahren geriet ich ein wenig in den Ernährungs- und Fitnesswahn. Ich stand mindestens viermal in der Woche um 6.00 Uhr auf und trainierte eine Stunde, hielt relativ streng Diät und machte jede Bewegungs-Challenge mit – sprich von 0 auf 100 (nicht richtig aufgewärmt, einfach immer Vollgas). Zuerst fühlte sich das Ganze gut an, ich war topfit, mein Körper wurde definierter und definierter. Ich wurde süchtig danach, machte noch mehr Sport und hielt noch strenger Diät. Nach ca. drei Monaten war ich jedoch nur noch müde und extrem kraftlos. Sobald ich mit meiner Sporteinheit begann, fing ich an zu schwitzen. Jede Übung fiel mir schwer. Dazu kam, dass ich nur noch zunahm, obwohl ich mich wortwörtlich durch mein Sportprogramm kämpfte und weiterhin streng meiner Fitnessdiät nachging. Ich geriet in einen negativen Strudel und musste dann einsehen, dass ich es übertrieben hatte. Zu viel Sport, zu wenig Nahrung und vor allem zu wenig Ruhepausen für meinen Körper führten zur totalen Erschöpfung. Das soll jetzt jedoch keine Ausrede dafür sein, es ganz sein zu lassen. Bewegung ist ein absolutes Muss für eine gute Gesundheit. Wenn wir uns gesund ernähren und bewegen, dann fehlt uns noch der dritte wichtige Baustein:

**Hier habe ich mich teilweise am Buch von Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 460-472, orientiert.*

1.3. Erholung - Schlaf

Das mit der Erholung, mit dem Schlaf, ist gar nicht so einfach. Denn zu viel Schlaf und zu viele Ruhepausen sind kontraproduktiv und sorgen wie zu wenig Schlaf für Energielosigkeit, Abgeschlagenheit und Schlappeheit. Die optimale Schlafzeit liegt im Normalfall, wenn Du gesund bist, zwischen sechs und acht Stunden. Neun Stunden sollten nicht über- und sechs Stunden nicht unterschritten werden, denn sonst fühlt man sich müde und träge.

Bei intensivem Training solltest Du für die trainierten Körperbereiche jeweils einen Tag Pause einhalten. Du kannst selbstverständlich an einem Tag Deine Beine trainieren und am kommenden Tag Deinen Oberkörper, falls Du das tägliche Training brauchst. Ansonsten rate ich Dir, auf Deinen Körper zu hören. Wenn sich Deine Muskeln müde anfühlen und/

oder Du schnell ausser Atem und/oder ins Schwitzen kommst, dann lege lieber einen Ruhetag ein. Wenn Du Probleme mit dem Einschlafen hast, dann solltest Du es vermeiden, vor dem Schlafen fernzusehen, Dich in einem hellen Zimmer aufzuhalten, das Mobiltelefon zu benutzen oder eine grosse Mahlzeit/eine Zuckerbombe zu essen. Wie wäre es stattdessen mit einer geführten Schlafmeditation? Als ich mit Schlafstörungen zu kämpfen hatte, da mein Kopf gemacht hat, was er wollte, oder mich etwas beschäftigt hat, haben mir diese geführten Schlafmeditationen sehr geholfen. Hierzu gibt es sowohl kostenlose wie auch kostenpflichtige Apps – mein Tipp: YouTube. Wichtig ist, dass Du die Stimme und die Hintergrundmusik als angenehm empfindest, sonst wird es nicht funktionieren. Ich habe eine Weile gebraucht, bis ich eine passende Entspannungsmeditation gefunden habe – also gib nicht gleich auf!

1.4. Hormone*

Im Kapitel «Welt unseres Gehirns» habe ich grob ein paar Hirnfunktionen erklärt. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass die Nervenzellen Hilfe brauchen, um die elektrischen Impulse an die benachbarten Zellen weiterzugeben. Hier kommen die Botenstoffe – Hormone bzw. Neurotransmitter wie Dopamin oder Serotonin – ins Spiel. Je nachdem, wie Du eine Situation subjektiv bewertest, schüttet Dein Gehirn unterschiedliche Mengen solcher Botenstoffe aus. Ihr Einfluss auf Deine physiologische Verfassung ist das, was wir als Gefühl bezeichnen. Dopamin wird auch als Glückshormon bezeichnet. Es wird z.B. ausgeschüttet, wenn Du eine Aufgabe erfolgreich erledigt hast, wenn Dir etwas gelungen ist, wenn Du Deine Sporteinheit absolviert oder ein Ziel erreicht hast. Dein Körper belohnt Dich im wahrsten Sinne des Wortes für Deine Mühen. Oft werden wir im gleichen Zug mit der Ausschüttung weiterer Neurotransmitter wie Serotonin und Noradrenalin belohnt. Serotonin wirkt im zentralen Nervensystem, im Darmnervensystem und im Herz-Kreislauf-System, wo es auch an der Regulierung des Blutdrucks beteiligt ist. Es stimuliert also unzählige Prozesse, die dazu beitragen, dass wir uns glücklicher, ausgeglichener und zufriedener fühlen. Nicht zu vergessen ist das Bindungshormon, das Kuselhormon Oxytocin. Seine Ausschüttung wird vor allem durch Nähe, Verbundenheit und Hautkontakt ausgelöst.



Die Ausschüttung von Hormonen ist mit anderen Worten für unser Glücksempfinden verantwortlich. Es ist also sehr wichtig, dass sich unser Hormonhaushalt im Gleichgewicht befindet.

Wie wir dem nachhelfen können:

1. Richtige Schlafdosis (6-9 Stunden)
2. Bewegung – frische Luft
3. Ausgewogene Ernährung – Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien, Antioxidantien (Gemüse, Kräuter, Früchte, Vollkorn, gute Fette, Wasser ...) – langsam essen, gut kauen
4. Zwischenmenschlicher oder tierischer Kontakt – Einsamkeit vermeiden
5. Stressreduktion – Meditation, Atemübungen
6. Langeweile vermeiden, sich herausfordernde, realistische Ziele setzen

**Hier habe ich mich hauptsächlich an der Blinkist Zusammenfassung – www.blinkist.com am Buch von Franca Parianen, Hormongesteuert ist immerhin selbstbestimmt, Blink 1-7, orientiert.*

1.5. Vagusnerv*

Der Vagusnerv hat einen sehr grossen Einfluss auf den Körper und die Psyche. Man könnte ihn auch als Selbstheilungsnerv bezeichnen. Der Vagusnerv spielt eine wichtige Rolle in unserem Nervensystem und reicht vom Hirnstamm bis in den Bauchraum. Er ist an der Regulation von fast allen inneren Organen beteiligt und steuert die Aktivität von Herz, Magen-Darm-Trakt, Lunge, Nieren, Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse und den Geschlechtsorganen.

Wenn der Vagusnerv in seiner Rolle gestört ist, kann es sein, dass wir in einem Kampf-Flucht-Modus, also in einem permanenten Stresszustand, gefangen bleiben. Dies wiederum führt dazu, dass wir uns nicht mehr regenerieren können, die Selbstheilung des Körpers ausbleibt und wir letztlich körperlich und psychisch krank werden. Dies kann unter anderem zu Depressionen, verringerter Herzratenvariabilität, Verdauungsproblemen, Sodbrennen, Angstzuständen, Unruhen, chronischen Entzündungen und Verspannungen, Magengeschwüren, Migräne, Müdigkeit, Abgeschlagenheit etc. führen. Zum Glück gibt es natürliche

Methoden, um den Vagusnerv zu stimulieren. Hier ein paar Tipps: Den Vagusnerv massieren und/oder dehnen (hierzu findest Du viele Videos auf YouTube), Yoga, Atemübungen, Meditation, Kältereize im Hals- und Nackenbereich setzen (z.B. kalt duschen), Sport/Bewegung, Darmflora mit Probiotika stärken und auf eine ausreichend hohe Omega-3-Fettsäuren-Zufuhr achten.

Ein gesunder Vagusnerv führt zu einem erhöhten Wohlbefinden von Körper und Geist.

**Hier habe ich mich hauptsächlich am Artikel von Dr. Sarah Neidler auf Primal State <https://www.primal-state.de/vagusnerv/>, besucht am 14.3.2022 und an der Zusammenfassung von Blinkist – www.blinkist.com am Buch von Stanley Rosenberg, Der Selbstheilungsnerv, Blink 1-7, orientiert.*





2. GEIST UND SEELE

Nun haben wir gelernt, wie wir unseren Körper ins Gleichgewicht bringen und so für eine optimale Gesundheit sorgen. Wir haben also die beste Voraussetzung für einen leistungsfähigen, effizienten, ruhigen, empathischen, friedlichen, wertschätzenden und balancierten Geist und eine gesunde Seele geschaffen.

«Die Schönheit der Dinge lebt in der Seele dessen, der sie betrachtet.» **David Hume**¹

2.1. Leistungsfähigkeitsoptimierung*

Wenn Du z.B. viel sitzt, dann könntest Du Folgendes zur Verbesserung Deiner Leistungsfähigkeit tun:

- Lege nach etwa 90-120 Minuten konzentrierter Arbeit eine Pause ein. Überfordere Dich dabei nicht mit weiteren Eindrücken (wie Zeitung lesen oder dem Konsum von Social-Media-Kanälen), sondern nutze die Zeit für eine kurze Meditation, Atemübungen oder einen kleinen Spaziergang.
- Multitasking ist leider nicht hilfreich für unser Gehirn. Es entstehen öfter Fehler und wir können uns die Dinge viel weniger gut merken. Gehe die Dinge Schritt für Schritt bewusst an.
- Erstelle Tages- und Wochenpläne und plane dabei genug Zeit für Unvorhergesehenes ein.
- Unterteile grosse Ziele und Aufgaben in kleinere, anspruchsvolle, aber realistische Happen.

So schonen wir unser Gehirn – unseren Geist, sind also effektiver und haben mehr Zeit für Wichtiges wie uns selbst oder unsere Liebsten. Des Weiteren habe ich z.B. beobachtet, dass viele erfolgreiche Menschen ihre Geschäftstelefonate im Laufen tätigen. Falls Du die Möglichkeit dazu hast: Probiere es doch einmal aus. Denn das viele Sitzen macht

müde. Laufen hilft, Deinen Körper – Deinen Palast – zu aktivieren und so Deine Konzentration und Produktivität zu steigern.

**Hier habe ich mich hauptsächlich an der Blinkist Zusammenfassung – www.blinkist.com am Buch von Christiane Stenger, Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt!, Blink 1-10, orientiert.*

2.2. Kaizen – kleine Schritte für einen grossen Wandel*

Kennst Du das Problem von zu grossen Erwartungen? Das frustrierende Gefühl, das sich einstellt, wenn man sich ein grosses Ziel gesetzt hat und dann scheitert? Das Problem liegt vor allem darin, dass wir in einer Kultur von hohen Erwartungen und sofortigen Ergebnissen leben. Aber nachhaltiger Wandel lässt sich nicht über Nacht vom Zaun brechen. Positive Veränderungen vollziehen sich am besten in kleinen und stetigen Schritten. Dies erreichen wir, indem wir hartnäckig unsere eigenen Gewohnheiten hinterfragen.

Ich habe zum Beispiel vor einer Weile beschlossen, gesünder, bewusster und nachhaltiger zu essen. Dies beinhaltet vegetarische und biologische Lebensmittel, eine schonende Zubereitung, keinen Alkohol, Wasser, Tee oder Gemüsesaft und langsam zu essen und gut zu kauen. Ich habe mit einem Tag pro Woche begonnen, jetzt bin ich bei mindestens zwei. Auch in Bezug auf das Rauchen musste ich diese Methode integrieren, um mein Ziel zu erreichen, da ich merkte, dass ich am Anfang zu viel wollte. Das erste Ziel war, einen Tag pro Woche nicht zu rauchen, dann mindestens zwei, dann an den restlichen Tagen nur noch am Abend. Mittlerweile bin ich nur noch Gelegenheitsraucherin, aber ich denke, dass ich das auch bald lassen werde. Mit dem Sport verhält es sich gleich. Plane zuerst einfach einmal ein paar Routen. Dann stelle Dir die Laufschuhe so in die Wohnung, dass Du sie siehst. Dann spazierst Du einmal die Strecken ab. Dann joggst Du einen Teil davon und so steigertest Du Dich «step by step».

Teile Dein Ziel in kleine, kurz- und mittelfristige Ziele auf – dies erhöht die Wahrscheinlichkeit für einen nachhaltigen Wandel. Nimm Dir nicht zu viel vor und sei nicht zu streng mit Dir. Wenn Du Deinen Vorsatz einmal nicht einhältst, dann fühle Dich nicht schlecht, sondern mach es am Tag

darauf besser. Aber sei so diszipliniert, dass es zu keiner «Schieberitis» kommt! Achte darauf, dass Du flexibel bleibst (das hatten wir schon ein paarmal). Passe die Grösse Deiner Schritte und die Geschwindigkeit an. Wenn es Dir zu schnell geht, dann reduziere den Druck. Es geht um einen kontinuierlichen Fortschritt.

Dabei hilft es, wenn Du Deine Fortschritte bei der Realisierung Deiner Vorsätze dokumentierst oder misst – z.B. beim Sport mit einer Tracking-Uhr. Das wird Dir helfen, Dich an Deine neuen Gewohnheiten zu gewöhnen. Sei Dir bewusst, dass Veränderungen je nach Person und Gewohnheit unterschiedlich viel Zeit beanspruchen (laut Studien zwischen ca. 20 und 260 Tagen). Wenn Du einmal einem Schritt nicht nachkommst, dann verkleinere ihn, denn viele kleine Schritte bringen Dich Deinen langfristigen Zielen näher. Geh den Weg in Deinem Tempo.

**Hier habe ich mich an der Blinkist Zusammenfassung – www.blinkist.com am Buch von Sarah Harvey, Kaizen, Blink 1-6, orientiert.*

2.3. Konstruktiv-friedliche Kommunikation (KFK)*

«C'est le ton qui fait la musique» – es geht nicht nur darum, was man sagt, sondern auch wie man es sagt.

Wir verurteilen oft unterbewusst. *Dabei gehen wir automatisch davon aus, dass jemand, der sich entgegen unseren eigenen Wertvorstellungen verhält, etwas Falsches tut.* Dazu gehören Beleidigungen, Kritik, Vergleiche und Urteile. Wenn Du z.B. sagst: «Du bist so egoistisch!» oder: «Das Problem bei Dir ist, dass Du immer ... », dann verurteilst Du Dein Gegenüber moralisch.

KFK ist frei von Manipulation, Angst, Schuld oder Gier. Sie besteht aus den folgenden vier Schritten: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte – KFK = BGBB. Sei nicht beleidigend und angriffig. Du kannst Deinem unordentlichen Mitbewohner sagen: «Du bist eine Drecksau, das nervt!» Das ist aber der beste Weg, einen Streit anzuzetteln, denn ein Angriff verursacht meistens einen Gegenangriff. Wende also das nächste Mal KFK an – dies funktioniert folgendermassen: Als Erstes beschreibst Du

die Situation: «Deine schmutzige Unterwäsche liegt seit fünf Tagen auf dem Badezimmerboden.» Dann erklärst Du Deinem Mitbewohner, welche Gefühle das bei Dir auslöst: «Es eckelt mich und es nervt mich.» Du erklärst Dein Bedürfnis: «Ordnung und Sauberkeit sind für mich sehr wichtig, um mich zu Hause wohlfühlen.» Und am Ende bringst Du Deine Bitte an: «Könntest Du bitte Deine Unterwäsche in den Wäschekorb legen?»

Beobachtung: Es ist wichtig, dass man die Situation zuerst beobachtet und Abstand von ihr gewinnt, denn sonst läuft man Gefahr, sie mit Gefühlen zu vermischen. Konzentriere Dich dabei auf die Gegenwart – was siehst, hörst und riechst Du? Sei dabei spezifisch und generalisiere nicht. Die hohe Kunst ist: *Beobachten, ohne zu beurteilen.* Kritik, Freude oder Enttäuschung kommen von ganz allein. Somit lohnt es sich, Beobachtung und Beurteilung voneinander zu trennen, denn ansonsten können viele Missverständnisse entstehen. Wenn wir eine Situation beschreiben und dabei unsere eigene Beurteilung mit hineinbringen, fühlt sich der Angesprochene schnell angegriffen und reagiert nur auf die Kritik an seiner Person anstatt auf den sachlichen Inhalt. Oft schubladiesieren wir unbewusst. Somit ist ein wichtiger Teil der Beobachtung, sich des eigenen Schubladendenkens bewusst zu werden.

Der erste Schritt ist somit die wertfreie Beschreibung. Beim zweiten geht es darum zu erklären, welche **Gefühle** die Situation bei Dir auslöst. Das ist nicht immer einfach. Denn zum einen müssen wir uns zuerst unserer Empfindungen bewusst sein. Zum anderen müssen wir diese dann mit den passenden Worten und möglichst spezifisch beschreiben. Dabei schadet es nicht, das eigene Gefühlsvokabular ein wenig auszuweiten. Bist Du bedrückt, verbittert, verblüfft, verzweifelt, eingeschnappt, durcheinander, bekümmert, angeekelt, verstimmt, tobsüchtig, erzürnt oder beschämt? Fühlst Du Dich hintergangen oder bereust Du etwas? Vergiss dabei nicht, Deine Gefühlslage auch möglichst genau zu begründen. Die Aussage «Die ganze Welt ist gegen mich» ist zu ungenau und führt zu Missverständnissen. Formuliere Deine Erfahrung besser so: «Gestern hat mich mein Arbeitskollege ignoriert, dann hat sich mein Vorgesetzter über meine Arbeit beschwert und zu guter Letzt war meine

Mutter auch noch eingeschnappt. Ich fühle mich nicht gerecht behandelt.» So kann Dein Gegenüber nachvollziehen, was zu Deiner jetzigen Gefühlslage geführt hat. Merke Dir: *Verletzlichkeit ist keine Schwäche, sie macht Dich menschlich.*

Dabei ist es wichtig, dass Du Verantwortung für Deine Gefühle übernimmst, indem Du Deine Bedürfnisse anerkannt. Denn Worte oder Taten einer anderen Person können zwar der Auslöser für Deine Gefühle sein, aber sie sind nie die Ursache. Deine Reaktion darauf bestimmt, wie Du Dich fühlst.

Nehmen wir an, jemand sagt zu Dir: «Du bist der grösste Egoist auf Erden!» Du hast nun vier Reaktionsmöglichkeiten:

1. Du nimmst es persönlich und machst Dich selbst schlecht. Dein Gehirn beginnt, unzählige Situationen zu analysieren, und Du fragst Dich ständig: «Ist das wirklich so?»
2. Du startest den Gegenangriff: «Das sagt gerade der/die Richtige! Du bist der noch viel grössere Egoist!» Glückwunsch, Du hast gerade einen Streit angefangen.
3. Du erklärst Deinem Gegenüber Deine Gefühle und Bedürfnisse: «Diese Aussage verletzt mich. Ich probiere, allem gerecht zu werden, aber ich bin auch nur ein Mensch und kriege nicht alles hin. Ich hoffe, dass Du meine Bemühungen siehst.»
4. Du gehst nicht auf Deine, sondern auf die Gefühle Deines Gesprächspartners ein. «Wieso findest Du, dass ich egoistisch bin? Habe ich etwas Bestimmtes gemacht, dass Du so empfindest? Wie kann ich es besser machen, damit Du zufrieden bist?» Das ist die optimale Reaktion.

Das Problem liegt meistens darin, dass wir uns unserer **Bedürfnisse** gar nicht wirklich bewusst sind. Wenn wir uns ihrer nicht bewusst sind, können wir sie auch nicht kommunizieren. Dies führt wiederum oft dazu,

dass wir jemand anderen beschuldigen. Die meisten Menschen haben einfach nie gelernt, ihre Wünsche auf eine konstruktive Art auszudrücken. Kommen wir zum Beispiel auf die dreckige Wäsche zurück. Anstatt die «unordentliche Person» zu beschimpfen, drücke Dein Bedürfnis nach Ordnung und Sauberkeit aus.

Wenn Du möchtest, dass Dein Umfeld Dich versteht, dann ist es wichtig, dass Du mit ihm über Deine Bedürfnisse sprichst. Je genauer und ehrlicher Du das machst, desto einfacher wird es für die anderen, auf Deine Wünsche einzugehen und Deine Gefühle zu verstehen.

Ich dachte z.B. immer, dass es so grossartig ist, wie selbstlos ich bin und dass ich mein Leben nach meinem Partner richte. Dabei habe ich zwar kommuniziert, aber nicht direkt meine Bedürfnisse und Wünsche angesprochen. Dadurch, dass ich selbstlos war, hatte ich gewisse Erwartungen, die aber meinem Partner nicht klar waren. Dies hat logischerweise langfristig für viel Spannung gesorgt. *Die Unterdrückung der eigenen Bedürfnisse führt langfristig nur zu Ärger.*

Kommen wir zum letzten Schritt, dem **Bitten**. Auch Bitten sollten möglichst immer konkret und deutlich ausgesprochen werden. Das folgende Beispiel kennen wohl viele Frauen: «Schatz, Du arbeitest immer so viel.» Eine deutliche Aussage, würde man meinen, nicht? Nun ja, der Mann kommuniziert ihr ein paar Tage später freudig, dass er jetzt jeweils einen Abend in der Woche Fussball spielen gehen würde. Er kam ihrer Bitte, weniger zu arbeiten, nach. Die Frau hat leider bei ihrer Aussage vergessen, ihr eigenes Bedürfnis zu kommunizieren: «Ich würde so gerne mindestens einen Abend pro Woche mit Dir Zeit verbringen.» Viele denken sich jetzt vielleicht, dass das doch klar sein sollte. *Aber das ist es leider oft nicht – was für uns klar ist, muss noch lange nicht für unser Gegenüber klar sein.*

Dabei ist es wichtig, dass man sich auf eine positive Formulierung konzentriert. Sage, was Du möchtest, und nicht das, was Du nicht möchtest. Negative Formulierungen führen oft zu einer Abwehrreaktion. Artikuliere zudem Deine Bitte so, dass der andere genau weiss, was er tun muss. *Jeder hat Bedürfnisse, und je genauer und deutlicher Du diese ausdrückst, desto einfacher machst Du es Deinem Umfeld, diese zu erfüllen.*

Dies funktioniert auch in Bezug auf Dich, denn viele Menschen sind mit sich selbst am strengsten. Anstatt Dich für gemachte Fehler zu zerfleischen, sehe sie als Chance zur Verbesserung. Die Selbstbeurteilung funktioniert genau gleich wie die Beurteilung von anderen. Sie ist ein Ausdruck von unerfüllten Bedürfnissen.

Wenn Du also jemanden wirklich verstehen möchtest, dann musst Du aufmerksam und einfühlsam zuhören. Es hilft, sich dabei in die Lage des anderen zu versetzen. Es ist wichtig, dass Du das Gehörte von Deinen eigenen Gefühlen und Beurteilungen trennst. Um sicherzugehen, dass Du Deinen Gesprächspartner richtig verstanden hast, hilft es, nachzufragen und das Gehörte noch einmal mit Deinen eigenen Worten wiederzugeben. Des Weiteren verspüren wir oft den Drang, Lösungen vorzuschlagen oder Rat zu erteilen. Doch oft möchte das Gegenüber einfach nur gehört werden. Frage deshalb vorher nach, ob Dein Lösungsvorschlag oder Dein Rat erwünscht ist. *Bei einem Konflikt geht es nicht darum, einen Kompromiss zu finden, sondern die Bedürfnisse aller Beteiligten zu erfüllen.*

**Hier habe ich mich an der Blinkist Zusammenfassung – www.blinkist.com am Buch von Marshall B. Rosenberg, *Gewaltfreie Kommunikation (GFK)*, Blink 1-10, orientiert. An der Stelle möchte ich mich herzlich bei Nathalie Kaufmann bedanken. Sie hat mir dieses wertvolle Buch empfohlen.*

2.4. Wertschätzung*

Ich denke, dass Du aus eigener Erfahrung weisst, wie gut Lob, Anerkennung oder ein einfaches Dankeschön tun können. Umso erstaunlicher ist es, dass der Ton in der Gesellschaft im Allgemeinen rauer geworden ist. Dies kann man gut auf den sozialen Plattformen beobachten. Menschen stellen sich gegenseitig immer öfter bloss, anstatt sich mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen. Das Kollektiv scheint in den Hintergrund und die Profilierung des Einzelnen in den Vordergrund zu treten.

Liegt es daran, dass wir selbst zu wenig Wertschätzung von aussen erhalten, und deshalb frustriert sind und lästern?

Erinnere Dich stets daran:

«Bewahre Dich davor, über einen Menschen zu urteilen, bevor Du nicht selbst einige Kilometer in seinen Schuhen gegangen bist.»¹ Jeder hat eine andere Mindmap – es gibt kein Richtig oder Falsch.

Forschungen haben wenig überraschend gezeigt, dass gewisse psychosomatische Probleme und Erkrankungen teilweise auf eine fehlende Wertschätzung zurückzuführen sind. Und da kommen wir auf die Frage von vorhin zurück: Personen ohne positives Selbstwertgefühl werten öfter andere ab, um sich in ein besseres Licht zu rücken. Wie Du siehst, befinden wir uns damit in einem Teufelskreis, der zu immer weniger Liebe und Anerkennung und auf lange Sicht zu einer kranken Gesellschaft führen kann. Lass uns deshalb wertschätzend kommunizieren (konstruktiv-friedliche Kommunikation). Das heisst nicht, dass wir keine Kritik mehr aussprechen dürfen, aber wenn, dann in einer konstruktiven und friedlichen Form, also ohne Kränkungen. Probiere, stets das Positive in den Vordergrund zu stellen, motivierend zu wirken und Verständnis für Dein Gegenüber aufzubringen – auch wenn es Dir schwerfällt. Dieses Verhalten zeugt von Stärke und wird Dir Achtung einbringen.

Eine wichtige Form der Wertschätzung ist die Dankbarkeit. Wenn Du das nächste Mal mit einer Freundin stundenlang über Deine Probleme redest, dann entschuldige Dich nicht dafür, sondern bedanke Dich für ihre Geduld, ihr Verständnis und ihren Rat. Du wirst sehen, dass das Danken Dich zufriedener machen wird als das Entschuldigen. Probiere, Dich stets auf die positiven Dinge im Leben zu fokussieren. So wirst Du automatisch dankbarer. Sei mit Deinem Lob und Dank ehrlich, lobe und danke also nur, wenn Du es wirklich so meinst. *Lobe und danke grosszügig, aber aufrichtig.*

Es erstaunt also nicht, dass Wertschätzung in einer Beziehung wichtiger sein kann als die Liebe. Denn wenn die Wertschätzung fehlt, können wir einen Menschen zwar noch lieben, aber es können Brüche entstehen, die nicht mehr zu kitten sind. Hier noch ein kleiner Tipp für Arbeitgeber und Personen, die andere Menschen führen: Die Wertschätzung ist besonders wichtig am Arbeitsplatz. Umso erstaunlicher ist es, dass es in vielen Betrieben daran mangelt. Zahlreiche Untersuchungen kamen zum

gleichen Ergebnis: Eine wertschätzende Unternehmenskultur macht Mitarbeiter zufriedener, effizienter und produktiver. Eine Wertschätzungskultur kann sogar die beste Medizin gegen künftige Burn-outs sein.

Wertschätzung sorgt im Beruf für ein gesundes, produktives Betriebsklima und stabilisiert im Privatleben unsere Beziehungen.

**Hier habe ich mich hauptsächlich an der Zusammenfassung von Blinkist – www.blinkist.com am Buch von Reinhard Haller, Das Wunder der Wertschätzung, Blink 1-6, orientiert.*

2.5. Meditation*

In der Regel achten wir auf eine gesunde Ernährung und genügend Bewegung, doch was tun wir eigentlich für einen ruhigen und zufriedenen Geist? Die Meditation ermöglicht uns, unseren Geist zu trainieren, und führt zu mehr Stabilität, Klarheit und Frieden.

Hier kurz eine SMS beantworten, nebenbei den Mail-Account checken und gleichzeitig einen Burger verdrücken – nun ja, Fokus funktioniert anders. Bei der Meditation wird geübt, den Fokus auf ein Objekt zu legen – optimalerweise frei von Gedanken. Ein stabiler Geist hilft zudem, anderen Menschen frei von Bewertungen aufmerksam zuzuhören und mit ihnen mitzufühlen. Je stabiler Du bist – und das führt auch schon zum nächsten Punkt –, desto klarer bist Du. Mit anderen Worten: Du bist konzentrierter und Du kannst besser differenzieren. So erkennst Du schneller, was Du wirklich willst, und bist fähig, Deine Gedanken, Gefühle und Handlungen gezielter zu steuern. Dies wiederum führt zu einem friedvolleren Geist. Wir sind jedoch im stetigen Kampf mit unseren Gedanken und Gefühlen. Durch Kampf entsteht jedoch kein Frieden – wenn wir immer gestresst sind und in Angst leben, treffen wir meistens keine guten Entscheidungen. Erst durch die Annahme der Situation gewinnen wir Klarheit und können dadurch bessere Entscheidungen treffen. Wer also regelmässig meditiert, entspannt seinen Körper, beruhigt seinen Geist und fühlt sich im Alltag weniger gestresst.

Meditation hat in den letzten Jahren einen riesigen Boom erlebt. Doch wie sieht das Ganze aus wissenschaftlicher Sicht aus? Es ist eindeutig: Meditieren lohnt sich! In einer breiten Umfrage geben 95 % der Teilneh-



mer an, dass Meditation einen bereichernden Einfluss auf ihr Leben hat. Des Weiteren haben unzählige wissenschaftliche Studien aus Medizin, Psychologie und Neurologie die positiven Wirkungen der Meditation auf die körperliche und psychische Gesundheit bewiesen.

Aber nicht nur das: In einer kürzlich durchgeführten Studie wurde festgestellt, dass Meditation hilft, ein gesundes Gewicht zu halten, und sich vorteilhaft auf den Blutdruck und auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel auswirkt. Langzeitstudien zeigten auch, dass regelmässiges Meditieren die Sterblichkeit sowie das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden, reduziert. Auch die Schönheit profitiert, denn die Meditation hat eine positive Auswirkung auf die Zellgesundheit (mit anderen Worten: Sie hat eine verjüngende Wirkung). Dies zeigt sich bereits nach drei Monaten. Damit sich diese Effekte einstellen, muss regelmässig und über lange Zeit meditiert werden. Ich würde sagen, das ist trotzdem eine ziemlich beeindruckende Bilanz. Oder was meinst Du?

Hier ein kurzer Einblick in eine Meditation:

Falls Du Dir eine geführte Meditation anhörst, ist es, wie schon im Kapitel «Erholung – Schlaf» erwähnt, zentral, dass Du die Stimme und, falls vorhanden, die Hintergrundmusik als angenehm empfindest.

Du kannst den folgenden Text z.B. mit dem Mobiltelefon aufnehmen. Bitte sprich diesen ganz langsam, in ruhigem und angenehmem Ton.

«Setze Dich aufrecht hin, schliesse sanft die Augen, atme mindestens dreimal tief durch die Nase in den Bauch ein und durch den Mund aus und nimm Dich selbst einen Moment wahr. Welche Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen sind da? Sie alle treten in Deinem Bewusstsein auf und verschwinden wieder – sie kommen und gehen. Nimm eine Weile wahr, was in Deinen Beinen passiert oder wie Gedanken in Deinem Kopf auftauchen und sich wieder auflösen. Nun lenke Deine Aufmerksamkeit auf das in Dir, das nicht verschwindet: Das, was wahrnimmt und beobachtet. Dein Bewusstsein hat eine klare Wahrnehmung von «Ich bin». Dieses «Ich bin» kannst Du nicht suchen und nicht empfinden. Es ist einfach permanent da. Beobachte eine Weile, wie Geräusche, Gerüche oder körperliche Empfindungen in Deinem Bewusstsein erschei-

*nen und wieder gehen. Nimm aber auch die unendliche Stille und Ruhe in Dir wahr und genieße sie. Geniesse es, ein paar Minuten ganz in Dir zu ruhen. Bald erkennst Du, dass alles, was in Deinem «Ich» ankommt – seien es Empfindungen, Gedanken oder Gefühle – nur Erscheinungen in Deinem Bewusstsein sind. Dann öffne langsam wieder die Augen. Bleibe mit den Gedanken von «Ich bin» verbunden. Nimm diese Wahrnehmung mit in den Tag und beobachte, wie sie Dein Empfinden der Umwelt verändert.»** (Tipp: Meditationen von Peter Beer auf YouTube)

Meditieren bedeutet nichts anderes, als die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt zu richten – z.B. auf eine Kerzenflamme, Deine Wohlfühloase, Deinen imaginären Traumort oder auf Deinen Atem. Am Anfang kann es jedoch hilfreich sein, eine geführte Meditation zu hören oder in einen Meditationskurs zu gehen. Wenn Du geübter bist, kannst Du eine Selbstmeditation mit geschlossenen Augen durchführen oder Deine Aufmerksamkeit auf ein Meditationsobjekt Deiner Wahl richten. Dabei stellst Du einen Timer und führst Deinen Geist jedes Mal, wenn er abdriftet, wieder auf das ausgewählte Objekt zurück.

Es ist sehr wichtig, dass Du während der Meditation Ruhe hast. Es hilft, wenn Du Dir einen Meditationsort einrichtest – z.B. mit Meditationskissen und einer Kerze –, an dem Du Dich wohlfühlst. Grundsätzlich kannst Du zu jeder Tageszeit meditieren. Die meisten Menschen meditieren am Morgen, da der Geist dann noch «am leichtesten» ist. Des Weiteren hat das den Vorteil, dass Du so die gewonnene Ruhe, Klarheit und Stabilität in den Tag mitnehmen kannst. Auch hier hat unsere Physiologie einen grossen Einfluss. Achte auf eine aufrechte und würdevolle Körperhaltung. Wenn Du körperlich eingeschränkt bist, geht es auch gut im Liegen. Für den Anfang sind fünf Minuten pro Tag ausreichend. Das langfristige Ziel sind 30 Minuten pro Tag. Stelle Dir einen Timer und ziehe es durch, egal, welche Ausreden sich Dein Verstand ausdenkt. Mit ein wenig Übung wird es leichter und die Zeit vergeht im Flug.

Mein Tipp: Setze Dich irgendwo in die Natur oder vor eine Kerze, atme tief in den Bauch ein und sage: «Ich bin.» Atme aus und sage: «Mein Atem.» Wiederhole dies für ca. zehn Minuten. Selbstverständlich kannst

Du statt «Mein Atem» auch andere Wörter verwenden, wie z.B. Licht, Liebe, Heilung, Energie, ein/e Kämpfer/in, authentisch ...

Ein glückliches Leben findest Du nicht in der Aussenwelt, sondern indem Du Dein wahres Selbst erkennst.

**Hier habe ich mich an der Zusammenfassung von Blinkist – www.blinkist.com am Buch von Peter Beer, Meditation, Blink 1-8, orientiert.*

2.6. Das Leben im JETZT*

Was wäre gewesen, wenn ich vor drei Jahren diese Ausbildung gemacht hätte? Warum habe ich vor einem Jahr diese Auszeit nicht besser genutzt? Wieso hat mich mein Ex-Freund verlassen? Wird das Geld in Zukunft reichen? Was passiert, wenn ich diese Aufgabe nicht meistere?

Andauernd plagen uns negative Gefühle oder Ängste. Wir denken ständig daran, was wir alles hätten besser machen können oder wie wir es zukünftig anders machen. Dadurch verbrauchen wir viel Energie und füttern unsere Unzufriedenheit. Wir müssen lernen, im Jetzt zu leben und das ungesunde Ping-Pong-Spiel von Vergangenheit und Zukunft hinter uns zu lassen. Wenn Du es schaffst, in der Gegenwart zu leben, wird Dir bewusst werden, dass viele Deiner Probleme inexistent sind und der grösste Teil Deines Leids selbstgemacht ist. Alle negativen Erfahrungen sammelst Du in Deinem «Schmerzkörper» – er will, dass Du leidest, damit er überleben kann. So wird der Schmerzkörper zu einem festen Bestandteil und Du beginnst, Dich mit ihm zu identifizieren. Diese Identifikation gilt es zu durchbrechen, denn ansonsten übernimmt der Schmerzkörper mit Ärger und Wut die Kontrolle und projiziert dauernd negative Erlebnisse aus der Vergangenheit in die Gegenwart und Zukunft, was logischerweise zu mehr Leid führt. Wir denken, dass jeglicher Schmerz von aussen kommt, aber ein Grossteil davon ist hausgemacht. Somit ist die gute Nachricht, dass, wenn wir den Schmerz selbst erzeugen, wir ihn auch selbständig auflösen können.

Warum zerstören und sabotieren sich gewisse Menschen? Warum sind so viele unglücklich, wo doch jeder glücklich sein möchte? Das liebe

«Ego» ist schuld – es kontrolliert unbewusst den Verstand! Ist es Dir auch schon passiert, dass Du in einer Diskussion überreagiert hast und Dich im Nachhinein gefragt hast, wieso? Die Antwort lautet: Das Ego ist schuld, denn damit es überleben kann, sorgt es für Unzufriedenheit und Traurigkeit. Es will uns kontrollieren und lenkt uns in unangenehme Situationen und Konflikte. Um Dich von Deinem «Ego-Verstand» zu distanzieren, solltest Du Deinem Körper – Deinem Tempel – mehr Aufmerksamkeit schenken. Indem Du genau darauf achtest, was Dein Körper Dir sagt, bekommst Du ein gutes Gespür dafür, was wirklich wichtig ist. In Extremsituationen wie z.B. einem Unfall reagieren wir komplett intuitiv. Zum Nachdenken bleibt keine Zeit, und trotzdem sitzt im Normalfall jeder Handgriff. Dieses instinktive Handeln solltest Du zu Deinem Grundverhalten machen.

Werde Dir darüber bewusst: Du bist nicht Deine Gedanken, Du bist nicht Dein Verstand, Du bist nicht Dein Ego!

Lerne, die Macht Deines «Ego-Verstandes» – die Macht Deiner Gedanken – zu verstehen, und beginne, Dich selber beim Denken zu beobachten. Wenn Du für mehr Ruhe sorgen möchtest, dann frage Dich: «Was werde ich als nächstes denken?» Wenn Du Dich fest darauf konzentrierst, dann wird es eine Weile dauern, bis der nächste Gedanke auftaucht. Durch die Aufmerksamkeit, die Du Deinem Geist geschenkt hast, hast Du es geschafft, Deinen Gedankenfluss zu unterbrechen. Mit der oben erwähnten Frage oder der «Katz-Maus-Meditation» (Kapitel 3.2.) schaffst Du eine Distanz zu Deinem Verstand und sorgst für einen ruhigeren Kopf. Probiere nach Möglichkeit, jeweils Deinen Impulsen zu folgen. Wenn Du plötzlich das Bedürfnis verspürst, an die frische Luft zu gehen oder zu hüpfen, dann tu es. Dein Körper weiss, was gut für Dich ist (die Stimme in Deinem Kopf eher weniger). Verurteile «die Stimme» – die Gedanken – aber auch nicht, sondern akzeptiere sie und lächle über sie. So nimmst Du Deinen «Verstand» wahr, ohne ihm folgen zu müssen.

Eine andere Technik ist folgende: Übe Dich in besonderer Wachsamkeit, so als ob jede Sekunde etwas Wichtiges passieren könnte. Während einer Übung schlichen sich Zen-Meister von hinten an ihre Schüler, die die

Augen geschlossen hielten, heran, um sie mit einem Stock zu schlagen. Die Schüler mussten sich so auf alle ihre Sinne konzentrieren und auf alle Eventualitäten vorbereitet sein. Nur so konnten sie hören oder spüren, wenn der Meister näherkam, und dem Schlag ausweichen.

Wenn Du es geschafft hast, Dich von Deinem Ego zu distanzieren, dann können Beziehungen voller Glück, Harmonie und Liebe entstehen – ohne jegliche Machtspiele. Dies funktioniert hingegen nur, wenn beide Partner im Jetzt leben und nicht vom «Ego-Verstand» gelenkt werden. Das Leben in der Gegenwart kann Dir neue Möglichkeiten und Wege aufzeigen, um Probleme zu lösen. Durch den Fokus auf das Jetzt generierst Du Stärke und Ruhe, mit denen Du Herausforderungen besser bewältigen kannst. Dadurch, dass Du Dir durch den «Ego-Verstand» keine eigenen Probleme mehr schaffst, gewinnst Du Energie.

Beobachte Deine Gedanken und erkenne, wie viel Zeit Du mit Denken verbringst. Unterbrich das Muster mit der Frage: «Was wird mein nächster Gedanke sein?» Baue weitere Phasen des Nichtdenkens z.B. durch Meditation ein. Sei wachsam, beobachte, in welcher Umgebung Du Dich befindest und was um Dich herum geschieht, und horche in Dich hinein. Was sagt Dir Dein Körper? Wie fühlt er sich? So hältst Du Deinen Fokus im Jetzt und schweifst weniger in die Vergangenheit oder Zukunft ab.

Viel Erfolg beim Beobachten und Aufmerksamsein. Es braucht ein wenig Übung, aber ich garantiere Dir, es lohnt sich! Ein kleiner Tipp von mir: Mir hilft es, mich auf meine Atmung (tief durch die Nase ein- und langsam durch den Mund ausatmen) zu konzentrieren und dabei meine Umgebung zu betrachten.

**Hier habe ich mich an der Zusammenfassung von Blinkist – www.blinkist.com am Buch von Eckhart Tolle, Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, Blink 1-9, orientiert.*

2.7. Die 5 Lebensregeln aus dem japanischen Reiki*

Bei meiner Jikiden-Reiki-Weiterbildung bin ich auf die fünf Lebensregeln gestossen. Ich fand den Ansatz sehr wertvoll und habe ihn weiterentwickelt. Hoffentlich ist er auch für Dich hilfreich.

Täglich – Gerade heute, im Jetzt:

1. Sei zufrieden.
2. Sei mutig.
3. Sei authentisch, dankbar und wertschätzend.
4. Komm Deinen Pflichten und Deinen Zielen nach.
5. Sei freundlich und hilfsbereit zu anderen.

Jetzt – nicht morgen, nicht gestern. Bleibe so im Geist frei. Denn Du hast immer die Wahl, alles selbstständig zu entscheiden. Lebe in der Gegenwart, im jetzigen Moment. Lasse das Gestern, die Vergangenheit, ruhen. Was morgen ist, wissen wir nicht. Wir haben nur Einfluss auf das Jetzt.

1. Sei zufrieden: Negative Gefühle vergiften Körper und Geist. Egoistische Menschen tendieren öfter zu Ärger und Groll. Dabei zerstören sie sich nur selbst. Kenne Dein Ego, beobachte es und distanziere Dich.
2. Sei mutig: Habe keine Angst. Denn Sorgen haben dieselbe vergiftende Wirkung wie der Ärger. Habe Vertrauen in Dich und das Universum. Mit dem Urvertrauen wirst Du inneren Frieden erfahren. Alles hat einen Sinn und jede Situation hat ihre positiven Seiten – konzentriere Dich auf sie. Lerne und entwickle Dich stets weiter.

3. Sei authentisch, dankbar und wertschätzend: Sei Du selbst, bleibe Dir stets treu und sei aufrichtig. Wertschätzung und Dankbarkeit sind das Gegengift zu Ärger und Sorgen. Lerne die kleinen Dinge im Leben zu schätzen – sei dankbar für den Sauerstoff, das Wasser, die Nahrung und die Natur, denn nichts davon ist selbstverständlich. Diese Wertschätzung wird Dich mit Freude erfüllen. Sei Dir stets bewusst, dass das Leben ein Geschenk ist.

4. Komm Deinen Pflichten und Deinen Zielen nach: Damit sind nicht nur die Verpflichtungen gegenüber Deinem Arbeitgeber gemeint, sondern auch jene Dir, Deinen Zielen und anderen gegenüber. Übernimm Verantwortung für Dein Leben. Wachse an den Aufgaben des Lebens – Du hast es in der Hand.

5. Sei freundlich und zuvorkommend zu anderen: Wenn Du positive Energie ausstrahlst und hilfsbereit bist, wächst auch in den anderen Menschen der Wille, dies weiterzugeben. Gehe mit gutem Beispiel voran, auch wenn Dir einmal keine Wertschätzung für Deine Hilfe entgegenkommt. Versuche, so wenig Erwartungen wie möglich zu haben. Die Belohnung wird auf einem anderen Weg zu Dir kommen.

Sei achtsam. Achte auf Deine Gedanken und Gefühle und begegne jedem Lebewesen mit Achtung und Respekt. Du wirst sehen, dass Dich das gesünder und glücklicher macht.

In diesem Zusammenhang empfehle ich Dir die drei folgenden Bücher:

Magic Cleaning von **Marie Kondo**

Wabi-Sabi von **Beth Kempton**

Think the Yoga Way von **Bettina Schuler**

Die Zielgerade ist in Sicht ...



**Hier habe ich mich an den Schulungs-Unterlagen vom Weiterbildungskurs Jikiden Reiki von Karin Birchler - <https://sawah.ch/index.php>, orientiert.*



3. UNSER PLANET MUTTER ERDE*

Neben einer glücklichen, friedlichen, wertschätzenden, hilfsbereiten, verantwortungsvollen und gesunden Gesellschaft ist für mich auch unsere Mutter Erde ein Herzensthema – die Verbindung zwischen Mensch, Natur und Tier.

Vielen Menschen fehlt das Bewusstsein dafür, dass jedes Lebewesen (inklusive aller Bakterien), jeder Stein, Baum, Fluss, Eisberg, jeder noch so kleine Tümpel ein Teil dieses wunderbaren Planeten ist. Alles ist Energie. Diese Energien stehen in Wechselwirkung zueinander. Doch leider haben viele diese Verbindung (teilweise) verloren und verschliessen die Augen davor, dass die Ressourcen unserer Erde begrenzt sind. Die meisten sind nur auf ihr eigenes Wohl, ihre eigene Bedürfnisbefriedigung, bedacht. Momentan geht die Rechnung noch einigermaßen auf, aber wie sieht es in 20 Jahren aus? Wenn die Wälder weiter gerodet werden, die Eisberge/Eisflächen weiter schmelzen, die Meere weiter überfischt werden oder weitere Tierarten aussterben, werden wir und unsere Nachkommen langfristig mit heftigen Problemen (Pandemien, Naturkatastrophen, Wasser- und Nahrungsmittelknappheiten, massive Klimaveränderungen etc.) zu kämpfen haben.

Wir sollten uns im Klaren darüber sein, dass das Zusammenspiel von Arten in einem Ökosystem komplexer und intelligenter ist, als wir denken. So können minimale Eingriffe durch den Menschen für ein riesiges Chaos in der Natur sorgen – hier zwei Beispiele:

Greift der Mensch beispielsweise durch die Aufforstung mit nicht heimischen Baumarten ein, weil diese schneller wachsen, gerät das System aus dem Gleichgewicht. Die Folgen: Die an kühlere Standorte gewöhnten Nadelbäume vertrocknen in heißen Sommern, verheerende Waldbrände häufen sich. Interessant ist, dass bei einem gesunden Wald Brände so gut wie unmöglich sind, da lebende Laubbäume wie Buchen nur schwer brennen. *Wir brauchen den Wald, aber der Wald wäre ohne uns besser dran!*

Der Wolf wurde seit dem 19. Jahrhundert systematisch ausgerottet, da die Menschen ihn fürchteten – so auch geschehen im Yellowstone-Nationalpark. Jedoch setzte das Verschwinden der Wölfe dort eine komplexe Kettenreaktion in Gang. Denn ohne die Wölfe konnten sich die Hirsche und Rehe unkontrolliert vermehren. Sie begannen, die jungen Bäume und Gräser an den üppigen Flussufern zu fressen, wo es zuvor zu gefährlich für sie gewesen war, da sie dem Wolf schutzlos ausgeliefert gewesen wären. Die Vegetation an den Ufern stützte jedoch das Erdreich (die Ränder an den Wasserläufen). Da das Pflanzenreich zunehmend fehlte, wurde bei Hochwasser das Erdreich abgetragen. Dies veränderte den Verlauf der Flüsse und führte zudem dazu, dass die Biber ohne Bäume keine Dämme mehr bauen konnten. So begannen die Flüsse, schneller zu fließen, was wiederum die Erosion forcierte und schlussendlich zu einem Mangel an Nahrung für die dort angesiedelten Vögel führte. Leider gibt es tausende von solchen Beispielen. Denn seit der Mensch vom Jäger und Sammler zum sesshaften Bauern wurde, stört er das Gleichgewicht der Natur. Die gute Nachricht ist, dass sich die Natur sehr schnell erholt.

Fazit: Der Mensch sollte lernen, nicht «zu fest und wenn, dann vor allem bewusst/reguliert», in die Natur einzugreifen.



3.1. Ist Dir bewusst, dass ...*

- ... Bäume sehen und hören können und untereinander kommunizieren ...
- ... Bäume einander über Botenstoffe vor Wassermangel warnen ...
- ... Wälder Regen erzeugen können ...
- ... Bäume wandern können ...
- ... Wälder ihr eigenes Mikroklima schaffen können ...
- ... Waldspaziergänge eine krebsvorbeugende Wirkung haben ...
- ... die ältesten Steine über 4 Milliarden (4 000 000 000) Jahre alt sind ...
- ... zwischen 1990 und 2020 (innerhalb von 30 Jahren) über 400 000 Quadratkilometer (was in etwa der zehnfachen Fläche der Schweiz entspricht) Wald im Amazonasgebiet gerodet wurde ...
- ... die Überfischung der Meere zu einer massiven Quallenplage führen könnte ...
- ... Grönland von 1992 bis 2020 rund 4.89 Milliarden Tonnen Eis verloren hat und dieser Eisverlust unter anderem wegen der Lichtreflexion zur Klimaerwärmung beiträgt ...
- ... Lachse Bäume und Pflanzen düngen oder Tiere Angst und Schmerz vermutlich ähnlich empfinden wie wir?

Wie wäre es, unseren Kindern und unserer Mutter Erde zuliebe mindestens eine bis zwei der folgenden Massnahmen umzusetzen?

- Holz und Papier sparen
- Weniger Palmöl konsumieren
- Weniger Soja-Produkte konsumieren
- Weniger Fleisch konsumieren
- Mehr saisonale Produkte essen
- Mehr Bio-Produkte verzehren
- Keinen Abfall in der Natur hinterlassen
- Abfall korrekt entsorgen
- Geschützte Naturreservate unterstützen
- Bestehende Wälder/Wiesen schützen und respektvoll behandeln
- Blumenbeete/Gärten mit heimischen Blumen und Pflanzen bewirtschaften

- Gemeinsam mit der Familie die unten erwähnten Dokumentarfilme schauen
- Respektvoll mit jeglichen Lebewesen umgehen

Falls Du mehr über dieses Thema erfahren möchtest, dann empfehle ich Dir z.B. die folgende Dokumentarfilmreihe: *Our Planet (Unser Planet)* – eine Dokumentationsreihe von **Netflix** in Zusammenarbeit mit dem **WWF**.

Zudem empfehle ich Dir wärmstens die folgenden Bücher von **Peter Wohlleben**:

Das geheime Netzwerk der Natur

Das Seelenleben der Tiere

Das geheime Leben der Bäume

Das geheime Band zwischen Mensch und Natur

Hier noch ein Tipp von mir persönlich: Kennst Du die App CodeCheck? Dort findest Du heraus, wie gut, schädlich, umweltfreundlich oder -schädlich die Produkte sind, die Du verwendest/konsumierst. Es hat mich ziemlich erschreckt zu sehen, wie viele Produkte schädliche Stoffe enthalten, die teilweise sogar krebserregend sind. Ich habe daraufhin bei mir fast alle Produkte aussortiert und durch biologische und umweltfreundliche ersetzt.

Zum Schluss folgt selbstverständlich noch eine kleine Übung. Denn wie schon des Öfteren erwähnt: Ohne Fleiss kein ...!



*Hier habe ich mich vor allem an den Zusammenfassungen von Blinkist – www.blinkist.com an den Büchern von Peter Wohlleben, *Das geheime Band zwischen Mensch und Natur* & *Das geheime Leben der Bäume*, Blink 1-7, orientiert.



4. ABSCHLUSS-ÜBUNG:

Sieben eindrucksvolle und bereichernde Tage

Tag 1 – Gefühle

Wir haben uns immer wieder damit befasst, unsere Empfindungen unter Kontrolle zu bringen. Du hast dazu ein breites Spektrum an Techniken kennengelernt und hoffentlich gelernt, diese anzuwenden. Dir ist mittlerweile bewusst, dass Deine Verhaltensweisen durch Veränderungen Deiner Gefühle motiviert werden.¹

«Sehen heisst glauben, aber Fühlen ist die Wahrheit.»

Dr. med. Thomas Fuller²

Deine Aufgabe für heute:

1. Halte alle Empfindungen fest, die Du normalerweise in einer Woche erlebst.
2. Schreibe Dir auf, welche Ereignisse/Situationen diese Gefühle ausgelöst haben.
3. Überlege Dir zu jedem Ereignis die passende Technik, mit der Du dieser Situation zukünftig begegnen kannst. Wie wäre es, wenn Du das Vokabular änderst, Dir die richtigen Fragen stellst, nach dem Positiven suchst oder Deine Glaubenssätze änderst? Wichtig ist, dass Du Dich stets auf die Lösung anstatt auf das Problem konzentrierst.³

Tag 2 – Körperliche Tätigkeit

Wie Du im Kapitel «Bewegung» erfahren hast, ist es schädlich, wenn man von 0 auf 100 in ein Training einsteigt. Wenn Du während des Trainings (z.B. beim Joggen) sprechen kannst, dann machst Du alles richtig. Du bist dann nicht ausser Atem und befindest Dich nach etwa 20 Minuten aktiver Bewegung im Fettverbrennungsmodus.

Achte auf Deinen Puls. Ideal sind drei Trainingseinheiten pro Woche, die etwa so aussehen sollten: ca. 10-15 Minuten aufwärmen, dann ca. 20-40 Minuten trainieren und danach ca. 10 Minuten abkühlen (z.B. langsam umherlaufen). Wenn Du nach 2-3 Monaten merkst, dass Du belastbarer, also fitter bist, darfst Du Dich natürlich steigern. Kontrolliere dabei aber immer den Puls und atme bewusst. Alternativ darfst Du auch gerne 4- bis 5-mal wöchentlich 7 000 Schritte (idealerweise 10 000 Schritte – das sind in etwa 2 h) gehen. Die Hauptsache ist, dass Du so oft wie möglich in Bewegung bist.

Deine heutige Aufgabe:

1. Wie wäre es, wenn Du den heutigen oder morgigen Tag mit einer Power-Meditation beginnst? Meditationen gibt es für jedes Bedürfnis.
2. Beginne direkt nach dem Aufwachen im Liegen oder am Abend vor dem Einschlafen mit einer Atemübung. Atme 20- bis 40-mal konzentriert und tief in den Bauch ein und wieder aus. Optimal sind ca. 5-6 Sekunden pro Ein- und Ausatmung. Konzentriere Dich in Zukunft im Allgemeinen öfter auf Deine Atmung. Versuche, regelmässig tief in den Bauch einzuatmen. Sehr gerne darfst Du Punkt 1 und 2 kombinieren. Falls es zu viel ist, dann probiere doch beides einmal einzeln aus.
3. Erarbeite einen Bewegungsplan. Hier ein kleiner Fragebogen, mit dem Du überprüfen kannst, ob Du richtig trainierst: Bist Du nach dem Training sehr hungrig? Leidest Du nach dem Training an Stimmungsschwankungen? Kämpfst Du noch immer mit den gleichen Fettpölsterchen, obwohl Du schon seit einiger Zeit regelmässig trainierst? Hast Du nach dem Training Muskelkater? Falls Du diese Fragen mit Ja beantwortest, übertreibst Du es. Wie schon gesagt: Hauptsache, Du bewegst Dich. Spazieren, gehen, Treppen hochsteigen ... Wie wäre es heute mit einem mindestens einstündigen Spaziergang im Wald?¹

Tag 3 – Gesunde Beziehung/en

Kennst Du die Werte und/oder die Lebensregeln der Menschen in Deinem persönlichen Umfeld? Falls ja, dann musst Du Dich auf keine unliebsamen Überraschungen gefasst machen. Gesunde Beziehungen bauen auf dem «Geben- und Nehmen-Prinzip» auf. Des Weiteren ist es sehr wichtig, Probleme gleich anzugehen. Ansonsten kann es gerade in Liebesbeziehungen schnell passieren, dass man in die folgenden destruktiven Verhaltensmuster fällt:

1. Die Phase des inneren Widerstands und der Rebellion: Dies passiert, wenn man sich immer öfter über den Partner ärgert. Dabei kann es sich um einen einfachen Witz handeln, den man nicht *mehr* verträgt. Man entwickelt innerlich eine gewisse Abwehrreaktion.
2. Die Phase des heimlichen Grolls: Wenn man diesen inneren Widerstand nicht mehr kontrollieren kann, wird aus Rebellion Wut. Man beginnt langsam, eine emotionale Sperre aufzubauen und sich zu distanzieren. Diese stetig grösser werdende Distanz führt langsam zu ...
3. ... der Phase der Ablehnung: Hier beginnst Du, bei Deinem Partner aktiv nach Fehlern zu suchen. Alles nervt Dich nur noch. Die physische Entfremdung findet statt. Dies führt nun zu ...
4. ... der Phase der Unterdrückung der Gefühle: Irgendwann schaltet man in den emotionalen Leerlauf und resigniert. Schliesslich meidet man sowohl schmerzvolle wie auch freudige Gefühle. In dieser Phase werden die Liebenden zu Freunden und sie leben ohne grosse Konflikte, aber auch ohne Leidenschaft nebeneinanderher.

Nun, wie lässt sich dies vermeiden? Es ist einfach gesagt, doch leider nicht ganz einfach umzusetzen: Es braucht von Anfang an eine klare und deutliche Kommunikation. Die Werte und Lebensregeln müssen ausgetauscht werden und beide müssen stetig kommunizieren, was sie möchten und erwarten.¹ Hier ein kleiner Tipp: Probiert, nichts ins Bett zu nehmen. Führt falls möglich täglich ein kurzes Gespräch. Mein Part-

ner und ich nennen es den «Stand Down». Jeder von uns sagt, was er als besonders positiv oder negativ empfunden hat. Auch ein wöchentliches Zwiegespräch – das nennt man so in der Paartherapie – ist eine gute Idee. Hierbei setzt Ihr Euch einmal in der Woche für ca. 10 Minuten zusammen und nennt die positiven sowie negativen Aspekte. Danach macht Ihr im Idealfall für 1-2 h etwas getrennt voneinander. Für 24 h darf niemand etwas zu dem Gesagten sagen. Falls Du nach diesen 24 h das Bedürfnis hast, über einen Punkt, den Du nicht nachvollziehen kannst, zu sprechen, dann darfst Du das selbstverständlich in einem ruhigen Ton tun – erinnere Dich an die KFK (Konstruktiv-friedliche Kommunikation). Des Weiteren ist es sehr wichtig, dass Du Deiner Partnerschaft den höchsten Stellenwert einräumst.

Stärkt Euch gegenseitig die Flügel, anstatt diese zu stutzen. In ein schönes und gesundes Nest fliegt man immer wieder mit Freude zurück.

Stelle die Beziehung nie in Frage. Benutze sie im Streit nicht als Drohmittel («Gut, dann lassen wir es halt ...»). Wie Du gelernt hast, wird es sehr wahrscheinlich auch so kommen, wenn Du beginnst, es so zu sehen. Also lass es. Halte Dir täglich all die wunderbaren Seiten Deines Partners bewusst vor Augen und schmunzle über die Schwächen. Denn niemand ist perfekt, jeder von uns hat negative Eigenschaften und auch wir sind froh, wenn unser Partner über diese lächelt. Bestärke so oft wie möglich das Gefühl der Verbundenheit, der Nähe und der Anziehung. Schafft gemeinsame Erlebnisse und unvergessliche Augenblicke.²

Deine Aufgabe:

1. Sage einem wichtigen Menschen in Deinem Umfeld, wie wertvoll er für Dich ist.³
2. Finde mit Deinem Partner heraus, was Eure Liebessprache ist. Setzt die folgenden «5 Sprachen» nach Wichtigkeit in die richtige Reihenfolge:

- *Körperliche Nähe (Umarmungen, streicheln, Händchen halten, küssen, kuscheln, Sexualität ...). Definiert hier genau, worauf Ihr euren Fokus setzt.*
- *Anerkennung (Lob, Wertschätzung, Dankbarkeit, Interesse ...). Auch hier genau definieren.*
- *Zweisamkeit (Zeit zusammen verbringen). Wie möchtet Ihr Eure Zeit gemeinsam verbringen?*
- *Hilfsbereitschaft. Wo erwartest Du Unterstützung?*
- *Geschenke. Welche Art von Geschenken bevorzugst Du?*

Meines Erachtens ist es wichtig, dass die ersten beiden Liebesgesprächen erfüllt werden, denn sie lassen das Herzbarometer steigen und sorgen so für mehr Verständnis und Entspannung in der Beziehung.⁴

3. Falls Du mit Deinem Partner oder besten Freund noch keine Werte ausgetauscht hast, dann tue es. Tauscht Euch auch darüber aus, was der andere jeweils braucht.
4. Wenn eine Diskussion oder ein Streit zu hitzig wird, dann wende eine der erlernten Techniken an. Nutze KFK oder ändere das Vokabular, stelle Dir eine witzige Metapher vor, sei lösungsorientiert. Denn wie Du weißt, hat jeder eine andere Mindmap und tickt somit anders. Angriff führt zu Gegenangriff.
5. Habt mindestens zwei «Date Nights» im Monat, an denen ihr Euch richtig Mühe füreinander gebt.
6. Überrasche Deinen Partner von Zeit zu Zeit. Wie wäre es mit einer liebevollen Post-it-Nachricht am Badezimmerspiegel, einem Blümchen oder einem schönen Candle-Light-Dinner?
7. Küsst Euch täglich nach allen Regeln der Kunst für 180 Sekunden – natürlich nur Deinen Partner.⁵

Tag 4 - Verhaltenskodex

Verfügst Du über einen eigenen Verhaltenskodex?

Wie wäre es mit dem Verhaltenskodex eines Optimisten?

Verspreche Dir selbst,

- so balanciert, tolerant und zufrieden zu sein, dass nichts (fast nichts) Deinen Seelenfrieden erschüttert oder Dich aus der Bahn wirft,
- aufrichtig, empathisch, hilfsbereit und respektvoll zu sein,
- aus jedem Tag ein Meisterwerk zu machen,
- all Deinen Liebsten das Gefühl zu geben, dass sie wertvoll für Dich sind,
- stets die positiven Seiten in allen Situationen zu sehen,
- nur das Beste zu denken, zu leisten und zu erwarten,
- die Erfolge anderer genauso begeistert zu begrüßen wie die eigenen,
- die Fehler der Vergangenheit zu vergessen und künftig nach besseren Leistungen zu streben,
- stets ein fröhliches Gesicht zu machen und allen mit einem Lächeln zu begegnen und
- so viel Zeit in Deine persönliche Entwicklung zu investieren, dass Dir keine Zeit bleibt, um andere zu kritisieren.

Ich kann es nur empfehlen. Wenn man dem eigenen Verhaltenskodex und den eigenen Wertvorstellungen gerecht wird, sorgt dies für eine unendliche Befriedigung. Man strebt danach, der Mensch zu sein, der man wirklich sein möchte.

Deine Aufgabe:

1. Stelle Dir eine Gefühlsliste zusammen. Schreibe Dir alle Gefühle auf, die Du täglich empfinden möchtest. Füge auch hinzu, wie Du gerne wahrgenommen werden möchtest (glücklich, fröhlich, freundlich, dynamisch, grosszügig, hilfsbereit, tolerant, liebevoll, ausgeglichen, leidenschaftlich, abenteuerlustig ...).

2. Schreibe Dir auf, durch welche Regeln/Taten Du dies erreichen kannst. Zum Beispiel: Ich bin dankbar, wenn ich mir bewusst vor Augen führe, wie gut es mir geht und wie privilegiert ich bin. Oder: Ich bin zufrieden, wenn ich anderen ein Lächeln schenke.
3. Probiere, alle diese Gefühle mindestens einmal täglich zu erleben.

Kleiner Tipp: Vielleicht schreibst Du Dir Deinen Verhaltenskodex auf ein Blatt Papier und steckst dieses in Deine Geldbörse.¹

Tag 5 - Zeitmanagement

Gefangener eines gewissen Zeitfensters zu sein, verursacht häufig Stress. Welche Begriffe benutzt Du für die Zeitbeschreibung? Genießt Du Deine Zeit, verbringst Du Deine Zeit, verschwendest Du Deine Zeit oder schlägst Du die Zeit tot? Jemand hat einmal gesagt, Zeit totzuschlagen sei glatter Selbstmord – ich finde, derjenige hat absolut Recht.

Hast Du auch schon einmal unzählige dringende To-dos an einem Tag bewältigt, also richtig hart gearbeitet, und Dich trotzdem unzufrieden gefühlt? Ich schon unzählige Male, und jedes Mal habe ich mich gefragt, wieso. Nun, es liegt daran, dass Du zwar alle Muss-Aufgaben, die dringlich waren, erledigt hast, aber dabei versäumt hast, die wichtigen Massnahmen einzuleiten, die langfristig einen Unterschied bewirken. Im Umkehrschluss hast Du wahrscheinlich schon Tage erlebt, an denen Du nur wenig getan hast, es sich aber trotzdem so richtig befriedigend angefühlt hat, oder?

Das waren die Tage, an denen wir uns nicht auf das Zwingende sondern auf das Wichtige konzentriert haben. Eine Methode, Zeit zu komprimieren, ist, von anderen zu lernen, anstatt alle Erfahrungen selbst zu machen. Da wären wir wieder bei den Vorbildern, sprich Rollenbildern.

Deine Aufgabe für heute:

1. Wenn Du heute etwas tun solltest, worauf Du überhaupt keine Lust hast, wie z.B. das Bett frisch zu beziehen, Du aber gerne tanzt und singst, dann schalte doch dabei einmal Deine Lieblingsmusik an und beziehe das Bett tanzend – mir hilft es.
2. Wenn die Zeit knapp ist, dann überlege Dir Aufgaben, die Du kombinieren kannst (z.B. während des Joggens telefonieren oder Deine Sportübungen absolvieren, während Du Deine Lieblingsserie am TV schaust).
3. Wie wäre es, wenn Du Dir eine Aufgaben-Liste schreibst und Du die Prioritäten dabei nach Wichtigkeit und nicht nach Dringlichkeit setzt? So vermeidest Du, Dich in unzähligen Nebensächlichkeiten zu verlieren und Dich am Ende des Tages schlecht zu fühlen.¹

Tag 6 - Ein - Dein Lebensmärchen*

Deine heutige Aufgabe: Bitte hol Dir eine A4 Seite und einen Stift und beginne mit den Worten: «Es war einmal ...» Die Anforderung ist, dass in dem Märchen mindestens ein Drache, ein Ritter und eine Prinzessin oder ein Prinz vorkommen. Lass Deiner Fantasie freien Lauf – sei für ein paar Minuten Kind.

Wenn Du mit Deiner Geschichte fertig bist, dann lies diese einem Deiner Herzensmenschen vor. Vielleicht fragst Du nach, wie sie/er Dein Märchen interpretieren. Um was für eine Geschichte handelt es sich – um ein Abenteuer, eine Liebesbeziehung, eine Affäre, eine Horrorgeschichte oder geht es um die Suche nach innerem Frieden, Glück oder Erfüllung? Bitte ändere jetzt das Tempus des Märchens vom Imperfekt zum Präsens und schlüpfe in die Rolle Deiner Hauptfigur. Aus: «... unerwartet griff der Ritter die Prinzessin an, worauf der Drache sie verteidigte ...» – wird zu: «... unerwartet greift mich der Ritter an, worauf mich der Drache verteidigt ...» Fühlst Du eine Veränderung? Spüre, wie sich die Bedeutung Deines Märchens nun ändert.

Schreibe die Geschichte jetzt noch einmal komplett neu und wandle Deine Rolle zu einem Superhelden – einer Superheldin, die sich auf die Suche nach dem Sinn begibt. Wie wäre es mit: «Das Schloss wurde von einem habgierigen und bösen Ritter eingenommen und meine Familie verheiratete mich ihm für ihre Freiheit ...» zu: «Ich, eine mutige Prinzessin, rettete meine Familie, stellte mich dem bösen Ritter, liess ihn in eine Falle tappen, befreite mich aus seinen Fängen und erforsche das Universum ...»

So wirst Du je nachdem bemerken, dass Du beispielsweise bei der Trennung Deiner Eltern nicht verlassen – oder im Stich gelassen wurdest, sondern dass Du dadurch die Gelegenheit bekamst, Dich eigenständig und unabhängig zu entwickeln. Oder falls Du ewiger Single bist, nicht in der Liebe versagt hast, sondern dadurch die Möglichkeit erhältst, für Deine Mitmenschen da zu sein.

Falls Du das Bedürfnis hast, darfst Du gerne noch einmal alles umschreiben – selbstverständlich nur zu Deinen Gunsten. Lerne aus den Lektionen und sehe die Geschenke und Chancen, die Deine Lebensgeschichte mit sich bringt. Mach Dir bewusst, dass Du der Kapitän bist und dass Du jederzeit neue neuronale Verbindungen des Glücks, der Zufriedenheit und des inneren Friedens kreieren kannst.

**Hier habe ich mich am Buch Das erleuchtete Gehirn von Alberto Villoldo und Dr. David Perlmutter, Wilhelm Goldmann Verlag, 2011, 12. Auflage, Seite 233/234, orientiert.*



Tag 7 - Ruhetag

Der Tag des Vergnügens und der Ruhe. Entspanne Dich und plane etwas Schönes. Wie wäre es mit einem Ausflug in den Zoo, einer Fahrradtour, einem Waldspaziergang, einem Picknick, einer Wanderung oder einer Klettereinheit?¹ Und zur Krönung des Ruhetages beende diesen mit der folgenden kleinen Gutenachtgeschichte über «Die kleine Geistseele auf Erkundungsreise».*

Es war einmal eine kleine, leuchtende Geistseele, die mit ihrem mystischen Boot die Welt entdecken wollte. Das Lebensboot ist wunderbar ausgestattet. Voller kindlicher Neugierde und Freude begibt sich die kleine Geistseele auf die Erkundung des Lebensmeeres – setzt die Segel und startet ihre Lebensreise.

Sie kocht leidenschaftlich genüssliche Speisen, schwimmt, spielt, singt und tanzt unbeschwert. Doch es dauert nicht lange und da erscheint ihr eine Frau, die sich als Mama vorstellt.

Sie übergibt eine Karte und sagt: «An dieser Karte musst du dich orientieren, damit du dich nicht verführst, denn sonst findest du nicht den richtigen Weg. Glaube mir, ich habe diese Reise schon hinter mir und kenne das Lebensmeer.»

Die kleine Geistseele vertraut der freundlichen Mama-Frau und von nun an ist nicht mehr das Leben, sondern die Karte das Ziel.

Die Besuche gehen weiter und da steht eines Abends eine ältere Dame in der Küche, die sich als Oma vorstellt und ihr ein Kochbuch und eine Kochschürze schenkt – «bitte orientiere dich bei der Zubereitung deiner Speisen am Kochbuch. Kleckere dich nicht voll und schau auf stetige Sauberkeit und Ordnung in der Küche – was sollen sonst die Leute von dir denken.»

Zuvor voller Leidenschaft – macht das Kochen plötzlich keinen Spass mehr, da sich die kleine Geistseele nur noch auf die Rezepte, Ordnung und Sauberkeit konzentriert.

Am kommenden Morgen wird die kleine Geistseele von der Sonne geweckt und startet voller Elan in den neuen Tag. Es ist warm und da beschliesst sie zu ankern und schwimmen zu gehen. Wagemutig springt sie von ihrem Lebensboot ins Lebensmeer und plantscht voller Lebensfreude im Wasser. Da steht plötzlich ein Mann auf ihrem Deck, der sich ihr als Papa vorstellt, ihr einen Schwimmring zuwirft und zu ihr ruft: «Das ist gefährlich, leg den Schwimmring an – du musst auf dich aufpassen! Und bitte sei nicht so laut – sonst störst du andere.»

Leise zieht sich die kleine Geistseele den Schwimmring über und bemerkt, dass ihr das Schwimmen augenblicklich keine Freude mehr bereitet. Resigniert geht sie an Bord und beginnt unter Deck zu spielen und abenteuerliche Märchen zu lesen. Sie ist gerade völlig in ihrem Element, als eine strenge, ältere Dame mit einem dünnen Stock auftaucht. Sie stellt sich als Lehrerin vor und sagt: «Vergeude deine kostbare Zeit nicht mit sinnlosen Spielen und unnützen Büchern. Hier hast du ein Lehrbuch, es ist wichtig, dass du dir Wissen aneignest. Du musst dich auf den Ernst des Lebens vorbereiten – mach etwas aus dir.»

Traurig legt die kleine Geistseele die Spiele und spannenden Geschichten auf die Seite und beginnt sich mit dem ihr langweilig erscheinenden Lehrbuch zu beschäftigen. Das Ganze macht ihr keinen Spass und sie hat keine Lust eine gute Schülerin zu sein. Allgemein bemerkt sie, dass sie keine Lust auf all die Geschenke, von Mama, Papa, Oma, der Lehrerin und dem ganzen Rest hat – aus der neugierigen, leuchtenden Geistseele ist ein eingeschränkter Geist geworden.

Eines Abends als die kleine Geistseele total überfordert vor all ihren Geschenken steht, begegnet ihr ein kleiner leuchtender Engel, der ihr seltsam vertraut erscheint.

Der Engel fragt: «Du siehst so traurig und verloren aus, geht es dir gut?» Die kleine Geistseele erwidert unglücklich: «Ich habe mich verloren und weiss nicht mehr, wer ich bin.»

Der leuchtende Engel sagt: «Finde selbst heraus, wer du bist. Fühle tief in dich hinein – tief in deinem Inneren liegt die ganze Weisheit – all deine Träume, deine ganze Sehnsucht.»

Gedankenverloren taucht die kleine Geistseele in ihre innere Traumwelt, wo ihr immer wieder Geschenke den Weg versperren – ständig hört sie Stimmen, die sagen:

«Das ist ungesund für dich!

Iss nicht zu viel!

Pass auf dich auf!

Das gehört sich nicht so!

Sei ordentlich!

Was sollen die Leute von dir denken!»

Doch die kleine Geistseele lässt sich nicht beirren und sinkt tiefer in ihre Traumwelt ein, bis sie einen hell leuchtenden Ort erreicht, wo sie eine rätselhafte, strahlende Truhe entdeckt. Neugierig öffnet sie den Deckel und sieht einen Besen. Sie beginnt laut zu lachen, nimmt den Besen in die Hände und beginnt voller Elan all die Geschenke von Bord zu wischen. Und nimmt sich ganz fest vor, sich in Zukunft eigene Geschenke zu machen.

Die Menschen greifen gierig nach all den von Bord gewischten Geschenken. Die kleine Geistseele fühlt sich auf wundersame Weise leicht und glücklich. Sie begibt sich ans Steuer, als ihr die Karte von Mama in die Hände fällt. Mit dieser hat alles begonnen ...

Sie beschliesst Mama und Papa auf ihr gereinigtes Lebensboot einzuladen und ihnen folgendes zu verkünden: «Ich bedanke mich für all eure Geschenke und die aufgezeigten Richtungen. Ich bin jetzt bereit meinen eigenen Weg auf dem Lebensmeer zu gehen und brauche die Karte – eure Geschenke nicht mehr.»

Verdutzt und ungläubig schauen sich Mama und Papa an und insistieren: «Wie willst du dich ohne uns zu Recht finden? Nur wir können dich durch all die Stürme navigieren. Wir kennen schon alles und es ist wichtig, dass du von unseren Erfahrungen profitierst.»

Die kleine Geistseele erwidert liebevoll: «Ich bin euch dankbar für all eure Geschenke und all die Fürsorge, aber jetzt will ich mein Lebensmeer selbst erkunden und meine eigenen Erfahrungen machen. Ja und dabei werde ich in wilde Stürme geraten und vielleicht auch einmal kentern, aber nur so lebe ich und kann meine eigene Karte schreiben.»

Die Eltern erkennen die Entschlossenheit und übergeben der kleinen Geistseele voller Stolz und Liebe einen Kompass. «Wir hoffen, dass dich der Kompass positiv auf deinen eigenen Wegen unterstützt.»

Die kleine leuchtende Geistseele bedankt sich herzlichst, setzt die Segel und folgt ihren Träumen.

**Hier habe ich mich am Buch von Petra & Ralf Dannemeyer, NLP-Practitioner-Lehrbuch, Junfermann Verlag, 2006, Seite 266-270, orientiert.*

BEHALTE STETS DEIN KINDLICHES HERZ. ALS KIND BEOBACHTET

MAN ERWACHSENE, UM FORTSCHRITTE ZU MACHEN –

ALS ERWACHSENER STUDIERT MAN KINDER,

UM WIEDER GLÜCKLICHER ZU WERDEN.





5. SCHLUSSWORT

Wenn Du die Werkzeuge, sprich die Techniken, die Du hier gelernt hast, regelmässig anwendest, wird es Dir gelingen, ein erfolgreiches und glückliches Leben zu führen. Aber nicht nur das: In Dir steckt dann auch die Kraft, diese positiven Energien an die Gesellschaft und die Menschen in Deinem Umfeld weiterzugeben und so das Leben von anderen Menschen zu verbessern.

Man ist sich dessen leider oft nicht bewusst, aber schon die kleinste Entscheidung, die man trifft, kann einen grossen Einfluss auf das Leben von anderen haben. Es war eine Entscheidung von mir, dieses Buch zu schreiben – nur eine Entscheidung während meiner Auszeit, um zu mir zu finden. Aber hoffentlich hat es einen positiven Einfluss auf Dich und hilft Dir weiter. Falls dieses Buch einigen Menschen helfen sollte, dann habe ich mein Ziel erreicht und auf meinem Weg zum Glück auch andere mitgenommen und ihnen zu mehr Zufriedenheit verholfen.

Ich habe zwar noch keine Kinder, aber ich stimme Anthony Robbins zu, dass wir unseren Kindern beibringen müssen, dass ihre Handlungsweisen Folgen haben. Sorge dafür, dass Deine Kinder mit einem gesunden Selbstwertgefühl heranwachsen. Lobe sie für ihre Bemühungen und nicht erst für das Ergebnis. Führe ihnen vor Augen, dass ihre Entscheidungen und Aktionen tatsächlich einiges bewirken können. Sei ein gutes Vorbild und zeige ihnen auf, was sie alles erreichen können.

Sei Dir dessen bewusst, dass die Zukunft in den Händen der Jugend liegt, denn eines Tages werden ihre Wertvorstellungen die Normen der Gesellschaft sein.

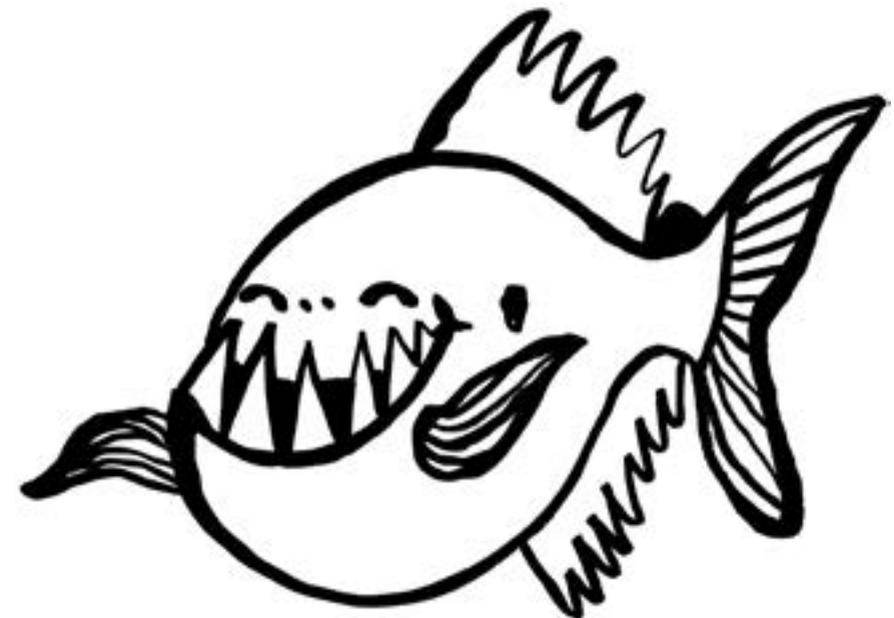
Lade zum Dinner ein. Koche gesund, bewusst und mit frischen Produkten vom benachbarten Bauernhof. So schonst Du die Ressourcen der Erde und tust etwas Gutes für Deine Lieben.

Oder Du gehst noch einen Schritt weiter, besuchst wöchentlich einen einsamen Menschen im Altersheim und bescherst ihm jeweils mit einer Stunde Deiner Zeit sein Highlight der Woche. Denke daran: Vielleicht bist Du irgendwann in der gleichen Situation. Und manchmal ist es nur ein Lächeln, das Du einem anderen Menschen schenkst und mit dem Du diesem den Tag versüsst.

Die Herausforderung sollte sein, täglich eine kleine gute Tat zu vollbringen. Mensch ist Mensch – sei freundlich und respektvoll. Und glaube mir, wenn Du mit positiver Energie und einem fröhlichen Gesicht unterwegs bist, dann wird sich diese Stimmung übertragen und wie ein Bumerang positiv auf Dich zurückkommen.¹

«EIN LÄCHELN IST EINE KURVE,
DIE ALLES GERADEBIEGEN KANN.»

Phyllis Diller²



Doch warum haben so viele Menschen Angst vor so kleinen Schritten? Wahrscheinlich, weil sie sich der Wirkung nicht sicher sind, Furcht vor Zurückweisung haben oder denken, dass sie sich zum Narren machen könnten. Doch weisst Du was? Wenn Du am Leben teilnehmen möchtest und gewinnen willst, dann musst Du aufs Gaspedal drücken. Dabei musst Du den Mut aufbringen, auch einmal ins Fettnäpfchen zu treten und Dich auf ein Experiment einzulassen, das fehlschlagen könnte. Falls es tatsächlich nicht funktioniert, dann ändere den Lösungsansatz. Wie sonst können wir uns weiterentwickeln, innovativ sein und herausfinden, wer wir wirklich sind?

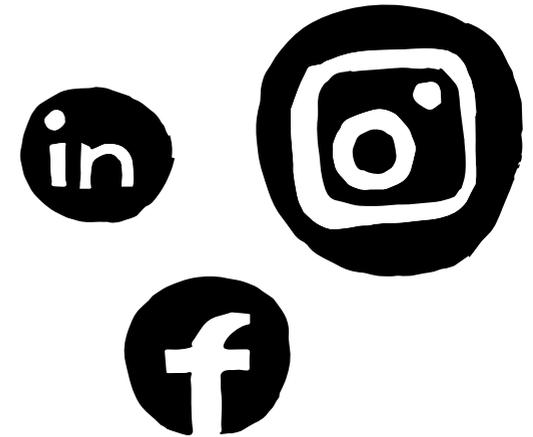
Du musst nicht nach Vollkommenheit, sondern nach Ausgewogenheit streben. Lebe nicht in einer Schwarz-Weiss-Welt, denn man kann leistungsorientiert und gleichzeitig sozial engagiert sein. Schaffe ein Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen und zwischen dem Bemühen um Dich selbst und dem Bemühen um andere.³

Kein Coach, Psychologe, Psychotherapeut, Mentor oder Hypnotiseur auf dieser Welt kann die Verantwortung für Dich und Dein Handeln übernehmen. Sie können Dich nur auf Deinem Weg unterstützen. Du selbst hast Dein Leben und somit Dein Schicksal in der Hand. Ein glücklicher Lebensweg bedarf stetig positiver Arbeit. Ich hoffe von ganzem Herzen, dass Dich dieses Buch weitergebracht hat. Ich wünsche Dir nur das Beste auf Deinem weiteren Lebensweg!

Alles Liebe
Deine Linda



PS: Falls Du noch mehr Unterstützung brauchst, helfe ich Dir gerne persönlich weiter – www.lebens-atelier.com



Über ein «Following/Like» würde ich mich sehr freuen – vielen Dank:

Social Media Links:

<https://www.instagram.com/gluecksprogrammierung/>
<https://www.facebook.com/gluecksprogrammierung/>

Falls Dich dieses Buch weitergebracht hat, wäre es schön, wenn Du eine kleine Spende tätigst. Hier ein paar Stiftungen, die ich Dir empfehle:

Schweizer Stiftungen für den Menschen:

<https://theodora.ch/de/>
<https://www.msf.ch/de>
<http://www.stiftung-lebensfreude.ch/>
<https://promentesana.ch/>

Schweizer Stiftungen für Natur und Tier:

<https://www.felsentor.ch/spenden>
<https://www.hof-narr.ch/>
<https://futureplanter.ch/>

Schutz von Urvölkern:

<https://www.gfbv.ch/de/>
<https://www.survivalinternational.de/>
<https://www.ubuntu-foundation.ch/>
<https://indigene-paraguay.ch/>
<https://lakotastiftung.ch/>

Schutz von Nationalparks & Wildtieren:

<https://www.oceancare.org/de/startseite/>
<https://www.prowildlife.de/themen/schutz-von-lebensraum/>
<https://welttierschutz.org/projekte/wildtiere/>
<https://www.lebenswald.org/>
<https://www.regenwald-schuetzen.org/ueber-uns>

Weitere Hinweise über sinnvolle Projekte findest Du unter:

<https://www.spendenbuch.ch/>
<https://stiftungschweiz.ch/>

Ich danke Dir von ganzem Herzen.

**ANHANG**

Ich habe so viele Bücher, Zusammenfassungen, etc. parallel gelesen und anschliessend darauf losgeschrieben, somit könnte es sein, dass eine Quellenangabe in Vergessenheit geraten ist. Sollte dies der Fall sein, dann entschuldige ich mich und trage diese selbstverständlich online nach.

Einleitung

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Ullstein Taschenbuchverlag, 2004, 17. Auflage, Seite 10
² Ebenda, Seite 160

Kapitel 1

- ¹ Blinkist – www.blinkist.com, Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Blink 1
² Blinkist – www.blinkist.com, Christiane Stenger, Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt!, Blink 7
³ Blinkist – www.blinkist.com, Barry Schwartz, Anleitung zur Unzufriedenheit, Blink 1-3
⁴ Blinkist – www.blinkist.com, Christiane Stenger, Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt!, Blink 7
⁵ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 28/29

Kapitel 1.1.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 31
² Ebenda, Seite 33

Kapitel 1.2.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 36
² Ebenda, Seite 33
³ <https://www.tagesschau.de/wirtschaft/immobilienkrise16.html>, besucht am 15.8.2021
⁴ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 43

Kapitel 1.3.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 37
² Ebenda, Seite 37
³ Ebenda, Seite 46

Kapitel 1.4.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 45
² Zitat von Benjamin Israeli zitiert von Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 45

Kapitel 1.5.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 52
- ² Ebenda, Seite 57
- ³ Ebenda, Seite 60
- ⁴ Ebenda, Seite 66
- ⁵ Ebenda, Seite 67
- ⁵ Blinkist – www.blinkist.com, Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Blink 1-9

Kapitel 1.6.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 52/57

Kapitel 2

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 75
- ² Ebenda, Seite 78
- ³ Zitat von Norman Cousins zitiert von Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 79

Kapitel 2.1.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 86
- ² Ebenda, Seite 88
- ³ Ebenda, Seite 100
- ⁴ Ebenda, Seite 103

Kapitel 2.2.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 106/107

Kapitel 2.4.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 114
- ² Ebenda, Seite 114
- ³ Ebenda, Seite 119

Kapitel 3

- ¹ <https://www.spermidinlife.com/unsere-gehirnzellen-und-die-neurogenese/>, besucht am 25.9.2021
- ² Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 121
- ³ Zitat von Richard Bandler aus dem Buch von Petra und Ralf Dannemeyer, NLP Practitioner Lehrbuch, Junfermann, 2018, Seite 97
- ⁴ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 121
- ⁵ Ebenda, Seite 124

Kapitel 3.1.

- ¹ Blinkist – www.blinkist.com, Richard Bandler, Alessio Roberti & Owen Fitzpatrick, Ultimative Einführung in NLP, Blink 1-7

Kapitel 3.2.

- ¹ Zitat von Eckhart Tolle auf <https://www.youtube.com/watch?v=uBpUadYJPFM>, besucht am 10.10.2021
- ² edoc.pub/hermann-hesse-demian-pdf-free.html, besucht am 10.12.21

Kapitel 3.3.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 130
- ² Ebenda, Seite 133
- ³ Ebenda, Seite 132/156
- ⁴ Ebenda, Seite 157
- ⁵ Ebenda, Seite 157

Kapitel 4

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 166

Kapitel 4.1.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 167

Kapitel 4.2.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 178
- ² Ebenda, Seite 179-181

Kapitel 4.3.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 187
- ² Ebenda, Seite 187/188
- ³ Ebenda, Seite 186

Kapitel 5

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 365
- ² Ebenda, Seite 367
- ³ Ebenda, Seite 368
- ⁴ Ebenda, Seite 371
- ⁵ Ebenda, Seite 383

Kapitel 5.1.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 379
- ² Ebenda, Seite 382
- ³ Ebenda, Seite 380/381

Kapitel 5.2.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 397
- ² Ebenda, Seite 396
- ³ Gregory Bateson aus dem Buch Ökologie des Geistes zitiert von Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 399
- ⁴ Ebenda, Seite 399
- ⁵ Ebenda, Seite 400

Kapitel 5.3.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 401
- ² Ebenda, Seite 403/404
- ³ Ebenda, Seite 410
- ⁴ Ebenda, Seite 412
- ⁵ Ebenda, Seite 415
- ⁶ Ebenda, Seite 414-416

Kapitel 6

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 420-423
- ² Ebenda, Seite 435
- ³ Ebenda, Seite 430
- ⁴ Ebenda, Seite 431
- ⁵ Ebenda, Seite 434/435
- ⁶ Ebenda, Seite 436

Kapitel 7

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 191/194
- ² Ebenda, Seite 200/201
- ³ Ebenda, Seite 204

Kapitel 7.1.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 205

Kapitel 7.2.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 208
- ² Ebenda, Seite 210/211
- ³ Ebenda, Seite 212
- ⁴ Ebenda, Seite 213

Kapitel 7.3.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 215
- ² Ebenda, Seite 194

Kapitel 8

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 218
- ² Ebenda, Seite 221-223
- ³ Ebenda, Seite 232

Kapitel 8.1.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 234
- ² Ebenda Seite 240
- ³ Ebenda, Seite 238/239
- ⁴ Ebenda, Seite 264

Kapitel 9

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 267
- ² Ebenda Seite 268-270

Kapitel 9.1.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 272
- ² Ebenda, Seite 273
- ³ Ebenda, Seite 273
- ⁴ Ebenda, Seite 274
- ⁵ Ebenda, Seite 275

Kapitel 9.2.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 276
- ² Ebenda, Seite 277
- ³ Ebenda, Seite 278
- ⁴ Ebenda, Seite 279
- ⁵ Ebenda, Seite 280
- ⁶ Ebenda, Seite 280/281
- ⁷ Ebenda, Seite 281
- ⁸ Ebenda, Seite 282/283
- ⁹ Ebenda, Seite 284
- ¹⁰ Ebenda, Seite 284/285
- ¹¹ Ebenda, Seite 285

Kapitel 9.3.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 286
- ² Ebenda, Seite 287
- ³ Ebenda, Seite 288
- ⁴ Ebenda, Seite 289
- ⁵ Ebenda, Seite 292

Kapitel 9.4.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 295
- ² Ebenda, Seite 296
- ³ Ebenda, Seite 299-302
- ⁴ Ebenda, Seite 307
- ⁵ Ebenda, Seite 309
- ⁶ Ebenda, Seite 311
- ⁷ Ebenda, Seite 315/316
- ⁸ Ebenda, Seite 316
- ⁹ Ebenda, Seite 318
- ¹⁰ Ebenda, Seite 320
- ¹¹ Ebenda, Seite 324
- ¹² Ebenda, Seite 326
- ¹³ Ebenda, Seite 325-330

Kapitel 10

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 440
- ² Ebenda, Seite 439
- ³ Ebenda, Seite 440/441
- ⁴ Ebenda, Seite 444/445

Kapitel 10.1.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 445

Kapitel 10.2.

- ¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 448
- ² Ebenda, Seite 449
- ³ Ebenda, Seite 450/451
- ⁴ Ebenda, Seite 452/453

⁵ Ebenda, Seite 455

⁶ Zitat von Thomas A. Edison zitiert von Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 458

⁷ Ebenda, Seite 458

Kapitel 11

¹ Zitat von Nathaniel Emmons zitiert von Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 332

² Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 332-337

Kapitel 11.1.

¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 337-342

Kapitel 12

¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 532

² Ebenda, Seite 508/509

³ Ebenda, Seite 510

⁴ Ebenda, Seite 512

⁵ Ebenda, Seite 534

⁶ Ebenda, Seite 532

⁷ Ebenda, Seite 511

⁸ Ebenda, Seite 510/511/525

2. Teil

Kapitel 1.1.

¹ <https://www.pressreader.com/austria/falstaff-spezial-osterreich/20220422/284107799953466>, besucht am 15.10.21

Kapitel 2

¹ <https://1000-zitate.de/15939/Die-Schoenheit-der-Dinge-lebt-in.html>, besucht am 22.11.21

Kapitel 2.4.

¹ von Apachen-Indianern - <https://mymonk.de/schuhe-aus/>, besucht am 28.11.21

Kapitel 4

Tag 1

¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 460/461

² Zitat von Dr. med. Thomas Fuller zitiert von Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 461

³ Ebenda, Seite 461

Tag 2

¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 464-472

Tag 3

¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 473-475

² Ebenda, Seite 475/476

³ Ebenda, Seite 476

⁴ Blinkist – www.blinkist.com, Gary Chapman, Die fünf Sprachen der Liebe, Blink 1-9

⁵ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 476

Tag 4

¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 497-499

Tag 5

¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 500-503

Tag 7

¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 504

Schlusswort

¹ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 520-534

² von <https://www.myzitate.de/phyllis-diller/>, besucht am 10.12.21

³ Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Seite 520-534