

# Arbeitsheft: Die Kraft Deiner Gedanken!



[www.the-peace-experiment.rocks](http://www.the-peace-experiment.rocks)

Ein Service der InNatura GbR!

# Inhaltsverzeichnis

- S. 5 Vorwort
- S. 6 Kapitel 1: Hilfe kann nur ein Angebot sein!
- S. 6 Kapitel 2: Seinen Blickwinkel ändern zu können, ist die halbe Miete!
- S. 9 Kapitel 3: Blickwinkel verändern nichts? Von wegen!
- S. 10 Kapitel 4: Unterschätze Deine Gedanken nicht!
- S. 12 Kapitel 5: Die eigenen Gedanken kann man für oder gegen sich arbeiten lassen!
- S. 14 Kapitel 6: Die unangenehme Erkenntnis wie sehr man sich selber schadet!
- S. 16 Kapitel 7: Was uns geschieht können wir nicht ändern - wie wir damit umgehen schon!
- S. 18 Kapitel 8: Knackpunkt 1: Unsere Reflexe sind schneller als unsere Gedanken!
- S. 20 Kapitel 9: Der Weg vom Gedanken zum Schicksal!
- S. 21 Kapitel 10: Knackpunkt 2: Gefühle haben die Kraft uns zu ihrem Spielball werden zu lassen! Wir können das zulassen, müssen wir aber nicht!
- S. 22 10 a) Trauer durch Dankbarkeit ein wenig vorbeugen!
- S. 24 10 b) Freude frei nach Karl Valentin: Ob ich mich freue oder ärgere, dass es regnet, es regnet so oder so!
- S. 24 10 c) Liebe und Beziehung - ein Spannungsfeld, was sich lösen lässt!
- S. 28 10 d) Wenn Verliebtheit auf Mut trifft ... ;)
- S. 30 10 e) Wie gut kannst Du Gefühle benennen?
- S. 32 Kapitel 11: Knackpunkt 3: Fluch und Segen der Gewohnheit! Laufen bei Dir die Gewohnheiten auf Autopilot, die Du überhaupt auf Autopilot laufen lassen möchtest?
- S. 32 Kapitel 12: Knackpunkt 4: Unser Gehirn beherrscht einen tollen "Zaubertrick"! Du siehst mehr von dem, worauf Du Dich fokussierst! Fokussierst Du schon, was Du vermehrt wahrnehmen möchtest?
- S. 33 Kapitel 13: Auch Viktor Frankl visualisierte sich in seinen dunkelsten Stunden in

den Hörsaal seiner zukünftigen Studenten!

- S. 35 Kapitel 14: Knackpunkt 5: Geduld! Sei geduldig mit Dir, mit anderen und mit den Dingen, die sich entwickeln sollen! Bis aus Gras Milch wird, braucht es Zeit!
- S. 35 Kapitel 15: Knackpunkt 6: Rahmenbedingungen prägen Dich bevor Du verstanden hast, dass sie es längst getan haben! Sie bieten Orientierung, können aber auch Entwicklungshemmnisse verursachen!
- S. 37 Kapitel 16: Zum Glück gibt es den Tod. Er macht das Leben wertvoll!
- S. 38 Kapitel 17: Knackpunkt 7: Zwischen Opportunismus und Widerstand die Balance finden! Zugehörigkeit ist für Menschen lebenserhaltend!
- S. 39 Kapitel 18: Knackpunkt 8: Dein Land entscheidet, welche Attribute mit Deinem Geschlecht verbunden sind. Die Dir zugeschriebene Rolle kann zu Dir passen, muss sie aber nicht!
- S. 40 Kapitel 19: Knackpunkt 9: Deine Heimat ist ggf. nicht Deine seelische Heimat! Interessanterweise wird in maskulinen Gesellschaften Härte nicht Frauen und Männern zugeordnet, sondern nur den Männern. Während in femininen Gesellschaften alle "weich" sein dürfen!
- S. 42 Kapitel 20: Knackpunkt 10: Wir haben keinen Einfluss auf das uns zu erwartende Geburtssetting mit seinen jeweiligen "Programmierungen"!
- S. 43 Kapitel 21: Wenn wir Kindern unser Verhalten nicht erklären, kann es ungeahnte Schäden für sie haben!
- S. 44 Kapitel 22: Die gute Nachricht: Wir können uns umprogrammieren!
- S. 45 Kapitel 23: Egoist oder Altruist - Ist das die Frage?
- S. 47 Kapitel 24: Knackpunkt 11: Nicht immer reagiert unser Gegenüber auf das, was wir sagen, sondern auf seine eigene Interpretation des Gesagten!
- S. 49 Kapitel 25: Missverständnisse können zur Aggressionsspirale werden ... müssen sie aber nicht!
- S. 51 Kapitel 26: Verzeihen ist befreiend, kann aber schwer sein. Hilfreich ist es, wenn man die Perspektive darauf richtet, dass verzeihen nicht gutheißen bedeutet, sondern loslassen!

- S. 52 Kapitel 27: Knackpunkt 12: 8 Milliarden Menschen = 8 Milliarden Welten!
- S. 54 Kapitel 28: Inklusion ist das verkannte Lebenselixier!
- S. 54 Kapitel 29: Was hat ein UVI-Index mit Dir zu tun? Mehr als Du meinst!
- S. 56 Kapitel 30: Don't worry, be happy! :)
- S. 58 Kapitel 31: Hast Du heute schon etwas bewusst getan?
- S. 59 Kapitel 32: Hast Du Dir heute schon 15 Minuten Zeit nur für Dich genommen?
- S. 60 Kapitel 33: Alles wirkt und lebt ineinander!
- S. 61 Kapitel 34: Alles bisher aufgeführte nochmal im Überblick!
- S. 64 Kapitel 35: Last but not least: Do it! :)
- S. 69 erwähnte Literatur und genutzte Bilder

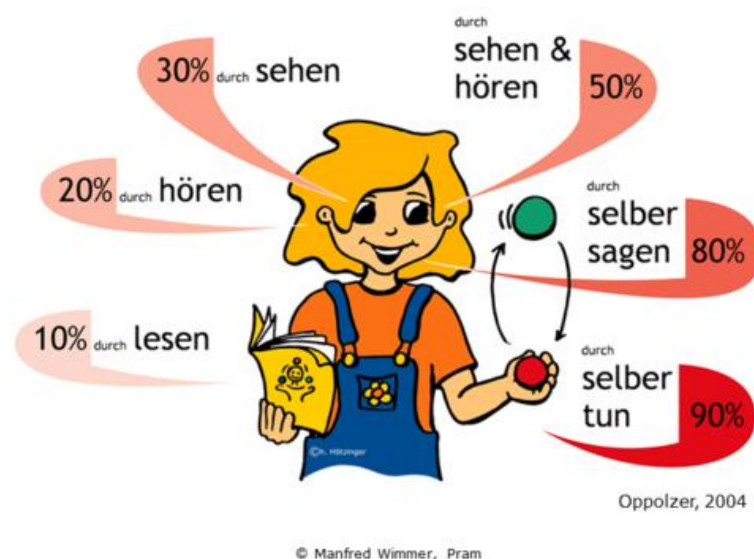
## Vorwort

Wir wissen nicht alle wie ein Smartphone im Detail funktioniert, aber fast alle von uns wissen es zu nutzen.

Genauso ist es um das Wissen um uns selbst bestellt wie Körper-Geist-Seele im Detail funktionieren wissen nur einige wenige, aber natürlich nutzen wir alle Körper, Geist und Seele. Anders als beim Smartphone macht uns das mangelnde Detailwissen aber manchmal das Leben schwer, Träume wollen sich nicht erreichen lassen, Sorgen fressen uns auf. Dabei sind wir Menschen gar nicht so komplex wie ein Smartphone. Wir unterliegen bestimmten Gesetzmäßigkeiten, die wir gar nicht ändern können, doch würden wir sie kennen wäre es eine unwahrscheinliche Erleichterung.

Mit den folgenden Zeilen versuchen wir das Wissen um die Gesetzmäßigkeiten so effektiv darzustellen, dass Ihr Eure Träume erreichen oder Eure Sorgen verlieren könnt und zwar mit so wenig Theorie wie nötig und so vielen praktischen Übungen wie möglich.

### So speichern wir Wissen



Die Zusammenfassung auf diese paar Zeilen wurde durch unsere eigenen Erfahrungen, unsere Arbeit, Studium und das Lesen und Erarbeiten zahlreicher Bücher möglich. Am hilfreichsten wird das vorliegende Arbeitsheft sein, wenn Ihr ins Tun kommt! Wir möchten noch dazu sagen, dass wir nicht zwingend alles gut und hilfreich fanden, was wir dort gelesen haben.

Zur Einnahme unterschiedlicher Blickwinkel und somit der Erarbeitung der Gesetzmäßigkeiten und zur Erstellung unserer Programme für unsere Klienten, denen

wir schwerpunktmäßig mit Kompetenzfeststellungs- und entwicklungsprogrammen helfen, waren sie in dem Moment aber genau richtig.

## **Kapitel 1: Hilfe kann nur ein Angebot sein!**

Wir wollen mit einem Ausspruch von Hippokrates starten: „Wenn Du nicht bereit bist, Dein Leben zu ändern, kann Dir nicht geholfen werden.“

Ganz logisch! Es können keine Änderungen eintreten, wenn man selber nicht bereit ist Änderungen vorzunehmen. Manch einer denkt vielleicht jetzt: „Ich kann mich nicht ändern, okay früher, da war ich mal anders, aber heute kann ich das nicht mehr, mich zu ändern, nee nee“. Hm, aber wenn es schon einmal geklappt hat, warum sollte es dann nicht auch ein zweites Mal klappen. ; )

Auf jeden Fall lässt sich dazu folgendes sagen, was wir denken ist wahr. Soll heißen, wenn wir denken: „Ich kann mich ändern“, ist es wahr und wenn wir denken „Ich kann mich nicht ändern“, ist das auch wahr. Das hört sich erst mal unlogisch an, weiter hinten im Text lösen wir die Unlogik dann auf.

Wir können Euch eine Hand reichen, diese zu nehmen und etwas von dem was wir Euch an praktischen Übungen anbieten durchzuführen, liegt allein an Euch.

Nun gibt es sicher auch einige unter Euch, die wie wir auch, den Wunsch haben anderen Menschen zu helfen. Auch wenn es schwer fällt, so sollten sich auch die helfenden Menschen unter Euch vor Augen halten, dass Ihr Hilfe nur anbieten könnt, sie aber nicht gezwungenermaßen angenommen werden muss. Nicht jeder Mensch ist in der Lage, die angebotene Hilfe anzunehmen und umzusetzen.

So wie der Mensch, der sich nicht ändern kann oft an seinem Leid zerbricht, so kann auch der Helfer daran zerbrechen, tatenlos zusehen zu müssen. Nur die Akzeptanz, nicht jedem Menschen helfen zu können, bewahrt den helfend eingestellten Menschen vor gesundheitlichem Schaden. Bei Menschen, die einem besonders am Herzen liegen eine extreme Herausforderung.

Für den helfenden Menschen liegt die erforderliche Änderung oftmals in besagter Akzeptanz.

## **Kapitel 2: Seinen Blickwinkel ändern zu können, ist die halbe Miete!**

So, jetzt gibt es Gesetzmäßigkeiten, die wir nicht ändern können, aber wir selber sollen uns ändern. Na toll ; ). Anja und ich können Euch ein bisschen beruhigen, man muss nicht immer gleich sein ganzes Leben ändern, manchmal reicht es schon wenn

man seinen Blickwinkel mal ändert, was wir übrigens durch die Vielzahl an Büchern für uns selber auch umgesetzt haben, um ein Thema immer von mehreren Seiten beleuchtet zu bekommen.

Was hat uns nun bewogen dieses Arbeitsheft ins Leben zu rufen?

Natürlich unser soziales Naturell und das Wissen um folgende Tatsache: Eine Vielzahl von Krankheiten, die aufgrund ärztlicher Studien durch nicht erreichte Träume und ständige Sorgen (nicht nur aber eben auch) entstehen:

Herzbeschwerden, Magengeschwüre, Diabetes, hoher Blutdruck, Arthritis, Rheumatismus, kranke Zähne, nervöse Attacken, chronischer Schnupfen, Schilddrüsenprobleme, Nervenzusammenbrüche, Depressionen. Und wer weiß was noch alles!

In dem wir unseren Blick einmal mehr auf die Auswirkungen gelenkt haben, entstand noch mal eine andere Einstellung für uns, wie wichtig es ist seine Träume in die Realität zu ziehen.

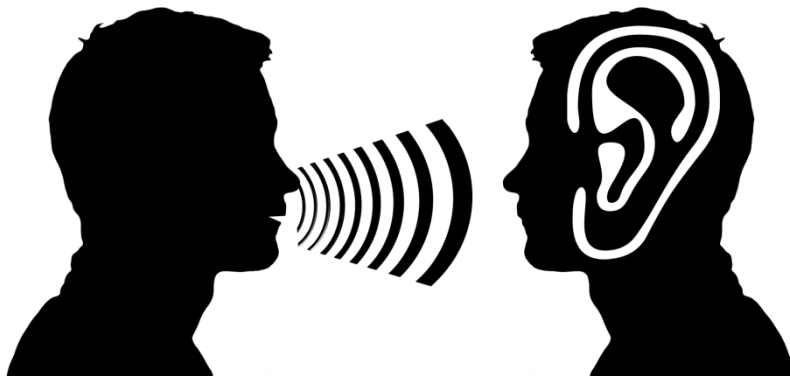
Unsere Ausführungen verbinden den Wunsch für jeden einzelnen ein Verhalten, eine Begebenheit als für sich selbst gesund oder ungesund einstufen zu können und einen für sich gesunden Weg zu finden.

Wie ändert man eigentlich den Blickwinkel?



Beschreibung zu den Bildern: Es lohnt sich immer eine Sache von mehreren Seiten zu betrachten, zu fokussieren und auch auf Abstand zu gehen, bei der Einnahme anderer Blickwinkel schadet es nicht sich ein bisschen Zeit zu lassen.

Es kommt immer wieder vor, dass wir auf Menschen treffen, die etwas tun oder getan haben, was wir so nicht machen würden. Diese Leute haben einen anderen Blickwinkel wie wir. Es lohnt sich somit mit Ihnen ins Gespräch zu kommen und sie nach Ihren Gründen und Ihrer Motivation zu fragen. Was dabei ganz wichtig ist ZUHÖREN!



## Übung

Hört sich leichter an als es ist. Dem anderen Verständnisfragen zu stellen ist nicht hinderlich, alles andere ja.

Es geht bei der Übung nicht darum den Blickwinkel des anderen dauerhaft einzunehmen, aber über die Dauer des Gesprächs sollte man es versuchen. Das gelingt meistens besonders gut, wenn man sich ganz auf den anderen konzentriert, was reines ZUHÖREN absolut begünstigt. Diese Übung mit den unterschiedlichsten Menschen immer wieder mal ausprobieren, so kann man das Einnehmen von anderen Blickwinkeln üben, um diese Fähigkeit/Kompetenz dann abrufen zu können, wenn man sich grad in einer Sicht der Dinge „festgebissen“ hat.

Denkt dabei an den Elefanten. Es lohnt sich, um ein Gesamtbild zu bekommen, sich alle Seiten anzuschauen.

Wenn Euch das Einnehmen anderer Blickwinkel z. B. durch eine Internetrecherche/Buchrecherche leichter erscheint oder besser zu Eurer Blickwinkelerweiterung passt, dann wählt diese Medien. Was geeigneter ist hängt von der Situation oder vom Thema ab.

In dem Buch „Selbstdenken!“ wird ein Vorteil der Blickwinkelerweiterung erläutert:



*Philosophie lebt von der Diskussion, vom Austausch der Meinungen. Dabei kommt es nicht nur darauf an, eine Reihe von Praktiken zu beherrschen. Es empfiehlt sich auch eine bestimmte Haltung. Denn im philosophischen Gespräch geht es nicht darum, den anderen mit allen Mitteln von einer feststehenden Meinung zu überzeugen. **Wichtig ist vielmehr, gemeinsam in einer Sache weiterzukommen.***

***Daher empfiehlt es sich, von vorn herein in Betracht zu ziehen, dass auch der andere Recht haben kann.** Um den harten Siegeswillen, der viele sachliche Diskussionen zerstört, in Schranken zu halten, **empfehlen die Meister der Antike sogar, sich zu jeder Frage nicht nur eine, sondern zwei entgegengesetzte Meinungen zu bilden.** Eine schwierige Gymnastik! Sie ist aber nützlich. Denn wer nur eine einzige Meinung kennt, neigt dazu, diese zum Maß aller Dinge zu machen und das, was die anderen sagen, vorschnell für Unsinn zu erklären.*

Passend zum Rechthaben, kam uns folgende Frage über den Weg: „Willst Du Recht haben oder glücklich sein?“ ; ) Bei nicht wirklich lebenserhaltenden Dingen lohnt es sich darüber mal nachzudenken, oder? Was macht es schon, wenn der andere glauben will, dass der Himmel grün ist, während wir ihn blau sehen. Das stehen lassen einer Aussage, kann einem oft viel Stress ersparen.

### **Kapitel 3: Blickwinkel verändern nichts? Von wegen!**

Die Macht des Blickwinkels sollte man übrigens nicht unterschätzen. In der Psychologie könnte man den Blickwinkel mit der „Rahmung“ vergleichen, diese sog. Rahmung beeinflusst die Entscheidung, die wir fällen und zwar ohne dass wir es merken.

Beispiel aus dem Buch: Psychologie von Philip G. Zimbardo S. 392:

#### *Urteile über schlechte Geschäftspraktiken*

*Angenommen, Sie wurden gebeten, in einer Disziplinarkommission mitzuwirken, die über das Strafmaß gegen eine Firma entscheiden soll, die sich der irreführenden Werbung schuldig gemacht hat. Sollte die Art der Rahmung (Anmerkung von uns: wie der Blickwinkel einem vorgegebenen wird) des Falles Ihre Entscheidung beeinflussen? In einem Experiment wurde dem Verhalten der Firma entweder ein positiver Touch (zum Beispiel „die Wahrscheinlichkeit, dass das Unternehmen nicht wusste, dass seine Werbung irreführend war, betrug 20 Prozent) oder ein negativer Touch (zum Beispiel „mit einer Wahrscheinlichkeit von 80 Prozent wusste das Unternehmen, dass seine Werbung irreführend war“) gegeben. Sie erkennen, dass beide Aussagen exakt dieselbe zugrunde liegende Information vermitteln? Dennoch sprachen sich die Teilnehmer, welche die positive Rahmung gelesen hatten, durchschnittlich für eine Strafe in Höhe von 40.153 Dollar aus, während die Teilnehmer mit der negativen*

*Rahmung 78.968 Dollar Strafe empfohlen (Dunegan, 1996). Ein paar Worte zeigten einen großen Einfluss!*

Achtet also darauf, ob man Euch einen Blickwinkel vorgibt oder ob Ihr in gewählt habt!

Die Blickwinkel-Übung, wenn man sich für den direkten Austausch mit jemand entscheidet, hat noch einen positiven Nebeneffekt, sie hilft zusätzlich über andere nicht vorschnell zu urteilen. „Urteile nie über einen anderen, bevor Du nicht einen Mond lang in seinen Mokassins gegangen bist“, so sagen es die Indianer.



Es lohnt sich, sich das Bild mit den Schuhen ins Gedächtnis zu rufen, sowohl wenn man gerade bemerkt, dass man vorschnell urteilen will als auch wenn man selber Opfer eines vorschnellen Urteilens wird. Wer nicht bereit ist in Euren Mokassins zu gehen, kann Euch keine wertvolle Kritik oder Anregung geben. Umgekehrt genauso.

## **Kapitel 4: Unterschätze Deine Gedanken nicht!**

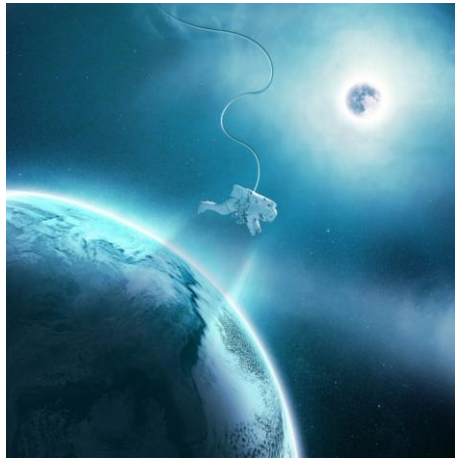
Wo wir jetzt grad mal eine Weisheit der Indianer erwähnt habe, es lässt sich sagen, dass Naturverbundene Bevölkerungen den Nicht-Naturverbundenen Bevölkerungen oft einiges an einem zufriedenen glücklichen Leben voraus haben. Vor allem akzeptieren sie viel leichter die Naturgesetze und sie scheinen sie auch besser zu kennen.

Habt Ihr Euch schon mal darüber geärgert, dass Ihr der Schwerkraft ausgesetzt seid? Wenn nicht, lässt sich sagen, dass es sich auch nicht lohnt sich über die Nichtabänderbarkeit der anderen Naturgesetze zu ärgern!

Eines der wichtigsten Naturgesetze wird von Buddha wie folgt beschrieben: „Der Geist ist alles; was du denkst, das wirst du.“

Darüber kann man nun denken was man möchte ; ), man ist diesem Naturgesetz genauso ausgesetzt wie der Schwerkraft. Man kann das Gesetz der Schwerkraft

ablehnen und trotzdem hat es Gültigkeit. Genauso kann man das Gesetz der Gedankenmacht ablehnen und trotzdem hat es Gültigkeit.



Gedanken sind Energie oder erzeugen Energie, je nachdem welcher Art der Auslegung man folgen will.

Wenn es nicht so wäre, könnte Hans-Peter Salzmann nicht schreiben. Herr Salzmann gehört zu den so genannten Locked-In Patienten, was bedeutet er ist gänzlichst bewegungsunfähig. Zum damaligen Zeitpunkt konnte er noch seine Augenlider bewegen und das war's und es ist für jeden Locked-In Patient nur eine Frage der Zeit wann diese Fähigkeit auch noch verschwindet.

Mit einem einfachen EEG (Hirnstromüberprüfungsgerät) kann man an einem Computer aus Gedanken Worte machen. Die Gedanken setzen quasi Energie frei, die die Elektroden (sind Teil des EEG's) als Schwankungen wahrnehmen können. Also Schwankung „ja“ führt dann zum Ausschlag und Schwankung „nein“ nicht. Der Patient ist durch die Elektroden mit dem Computer verbunden und dieser nimmt die Signale auf.

Das Ganze ist keine Geschichte aus der Zukunft. Das Ganze hat schon 1999 stattgefunden. Einem Professor ließ die Problematik dieser Menschen keine Ruhe. Der Professor heißt Niels Birbaumer.

Er hatte zusätzlich zu der Erkenntnis das Gedanken Energien freisetzen ein Computerprogramm entwickelt, welches die Verständigung für einen Locked-In Patienten erleichtert.

Auf dem Bildschirm sieht man Tore mit Buchstabenkombinationen. Kraft seiner Gedanken hat Herr Salzmann dann den Cursor auf das gewünschte Buchstabenkombinationstor „geschossen“. Dadurch gehen neue Tore auf die jeweils nur einen Buchstaben enthalten und nun schießt Herr Salzmann die Tore so an wie er es braucht, um z. B. das Wort „Gedankenspaziergang“ zu schreiben.



Der Weg auf diese Weise zu kommunizieren ist sehr zeitaufwendig, aber für einen Menschen dessen sämtliche Muskeln versagt haben eine geniale Möglichkeit sich seinen Mitmenschen mitzuteilen und der Beweis, dass Gedanken etwas vollbringen können.

Vielen fällt es sehr schwer zu glauben, dass wir mit unseren Gedanken etwas bewirken könnten, sowohl zum Positiven wie zum Negativen, aber u. a. haben Herr Salzmann und Herr Birbaumer dafür gesorgt, dass man es nicht ganz wegdiskutieren kann, dass da was ist.

## **Kapitel 5: Die eigenen Gedanken kann man für oder gegen sich arbeiten lassen!**

Es gibt zig Veröffentlichungen zum Thema Positives Denken. Ein super anschauliches Beispiel haben wir in dem Buch von Wolfgang Sonnenburg „Millionaire Spirit“ gefunden, wo zwar positives Denken durchaus eine Grundlage darstellt, aber nicht zwingend vertieft wird.

Was wir jedoch gefunden haben, ist wie man sich selber ganz klar vor Augen bringen kann, wie das was wir denken uns zu anderen Gefühlen und Handlungen bringt.

Fast ausnahmslos denken wir alle vom derzeitigen Ergebnis unseres Lebens aus, das ist übrigens kein Naturgesetz sondern antrainiert. Also leben wir z. B. alleine und das war nie unser Wunsch, denken wir auch „ich bin alleine“, haben wir derzeit ein dickes Minus auf dem Konto, denken wir „ich habe Schulden, ich bin arm“. Mit einer einfachen Tabelle kann man sehen, was es ausmacht, ob wir wie antrainiert vom Ergebnis aus denken oder ob wir es schaffen, von dem aus zu denken, was unser Ziel ist.

Wir nehmen mal das Beispiel mit dem alleine sein.

Wie denke ich <b>bisher</b> ? (also vom derzeitigen Ergebnis ausgehend)	Was fühle ich bisher?	Wie handele ich bisher?
Keiner will mit mir leben, ich bin allein	Einsamkeit, Traurigkeit, manchmal sogar Hoffnungslosigkeit	Ich verkrieche mich und bemitleide mich oft selbst, ich grenze mich sogar manchmal selber aus.

Was will ich denken? (also vom Ziel ausgehend)	Was will ich fühlen?	Wie will ich handeln?
Ich bin ein Mensch mit dem andere gerne zusammen sind	Gemeinschaft, Fröhlichkeit, Leichtigkeit, gemocht und geliebt sein	Ich verbringe Zeit mit Menschen die gleiche Interessen haben, ich interessiere mich für andere, ich melde mich mal wieder bei jemanden den ich sehr mochte

## Übung

Wenn Ihr mögt, dann macht es doch mal mit dem Gedanken, der Euch immer am meisten ausbremst:

Wie denke ich <b>bisher</b> ? (also vom derzeitigen Ergebnis ausgehend)	Was fühle ich bisher?	Wie handele ich bisher?
Was will ich denken? (also vom Ziel ausgehend)	Was will ich fühlen?	Wie will ich handeln?

Gedanken + Gefühl = Tat

Die Tat ist der Realität gewordene Gedanke egal ob ich positiv oder negativ gedacht habe. Habt Ihr das spüren können?

Habt Ihr bei der kleinen Übung gemerkt, dass die Gedanken der Herr Eurer Taten sind?

Matthäus Kap. 7 Vers 20: Darum an ihren Früchten (Taten) sollt ihr sie erkennen!

**An dem was ein Mensch tut, erkennt man was er denkt, nicht an dem was er spricht. Wir haben so ziemlich alle den Hang dazu den Worten zu glauben, besser ist wir glauben den Taten, „vielleicht“ kommen die nicht immer von Herzen, aber sie sind echt und der Spiegel der Gedanken.**



Allerdings nicht vergessen: „Der andere“ ist auch nur ein Mensch! So wie es einem selbst passieren kann, dass man anders handelt als man eigentlich möchte, kann es auch anderen ergehen!

## **Kapitel 6: Die unangenehme Erkenntnis wie sehr man sich selber schadet!**

Glaubhaftere Geschichten wie die, die das Leben schreibt, gibt es nicht. In dem Buch von Dale Carnegie „Sorge Dich nicht - lebe!“ gibt es eine Lebensgeschichte, die wunderbar zu der Kraft unserer Gedanken und zu der Veränderungskraft von Blickwinkeln passt:

*„Als Beispiel dafür, wie die Kraft der Gedanken unglaubliche Veränderungen bewirken kann, möchte ich erzählen, was einem meiner Studenten passierte. Er hatte einen Nervenzusammenbruch. Was war die Ursache? Sorgen, Angst. Der Student sagte zu mir: „Ich ängstige mich wegen allem. Ich machte mir Sorgen, weil ich zu dünn war; weil ich dachte, mir gingen die Haare aus; weil ich glaubte, ich würde nie so viel Geld verdienen, dass ich heiraten könnte; weil ich überzeugt war, ich würde nie ein guter Vater sein; oder weil ich befürchtete, die Frau zu verlieren, die ich liebte. Ich machte mir Sorgen, weil ich spürte, dass ich kein gutes Leben führte; weil ich nicht wusste, wie ich auf andere Leute wirkte; weil ich dachte, ich hätte ein Magengeschwür. Ich konnte nicht mehr arbeiten. Ich gab meinen Job auf. Meine inneren Spannungen wuchsen, bis ich mich fühlte wie ein Dampftopf mit verstopftem Druckventil. Der Druck wurde so unerträglich, dass irgendetwas nachgeben musste – und so geschah es dann auch. Wenn Sie noch keinen Nervenzusammenbruch gehabt haben, dann bitten Sie Gott, dass er Sie davor bewahren möge, denn kein körperlicher Schmerz ist so entsetzlich, so qualvoll wie der eines gequälten Geistes.“*

*Mein Nervenzusammenbruch war so schwer, dass ich nicht einmal mit meiner eigenen Familie sprechen konnte. Ich hatte keine Kontrolle über meine Gedanken. Ich bestand nur aus Angst. Ich zuckte beim geringsten Geräusch zusammen. Ich mied alle Menschen. Ich weinte ohne jeden Grund. Jeder Tag war eine Agonie. Ich hatte das Gefühl, dass mich alle verlassen hatten – auch Gott. Am liebsten hätte ich mit allem Schluss gemacht und wäre ins Wasser gesprungen.*

*Stattdessen beschloss ich, nach Florida zu fahren, weil ich hoffte, der Szenenwechsel würde mir gut tun. Ehe ich in den Zug stieg, gab mir mein Vater einen Umschlag und bat mich, ihn erst bei meiner Ankunft zu öffnen. In Florida war Hochsaison. Ich fand kein Hotelzimmer und mietete mir in einer Garage einen Schlafplatz. In Miami versuchte ich, einen Job auf einem Frachter zu finden, hatte aber kein Glück. So lag ich die meiste Zeit am Strand. Es ging mir eher noch schlechter als zu Hause. Schließlich öffnete ich den Umschlag, weil ich neugierig war, was mein Vater mir geschrieben hatte. In seinem Brief stand: „Mein lieber Sohn, jetzt bist Du über zweitausend Kilometer von zu Hause weg und fühlst Dich in keiner Weise anders, nicht wahr? Ich wusste es, weil Du mitgenommen hast, was die Ursache aller Deiner Probleme ist – Dich selbst! Weder mit Dir noch mit Deinem Verstand, Deinem Geist stimmt etwas nicht. Es sind auch nicht die Erlebnisse und Erfahrungen, die Dich umgeworfen haben, sondern die Sichtweise, die Du von ihnen hast. Wie der Mensch in seinem Herzen denkt, so ist er, heißt es. Wenn Du dies erkannt hast, mein Sohn, komm nach Hause, denn dann bist Du gesund.“*

*Es sind nicht die Erlebnisse und Erfahrungen, die Dich umgeworfen haben, sondern die Sichtweise, die Du von ihnen hast.*

*Der Brief meines Vaters machte mich wütend. Ich brauchte Mitgefühl, keine Belehrung. Ich war so verärgert, dass ich augenblicklich beschloss, nie wieder nach Hause zurückzukehren. Am Abend, als ich durch eine Nebenstraße ging, kam ich zu einer Kirche, in der gerade Gottesdienst war. Da ich kein bestimmtes Ziel hatte, schlenderte ich hinein und hörte eine Predigt über den Text: „Wer seinen Geist besiegt, ist mächtiger als der, welcher eine Stadt nimmt.“ In einem Hause Gottes zu sitzen und die gleichen Gedanken zu hören, die mir mein Vater in seinem Brief geschrieben hatte – all dies fegte mein Gehirn von dem Dreck sauber, der sich dort angesammelt hatte. Ich konnte zum ersten Mal in meinem Leben klar und vernünftig denken. Ich sah nun, was für ein Idiot ich gewesen war. Als ich erkannte, wer ich in Wirklichkeit war, war ich tief bestürzt: Da versuchte ich die ganze Welt mit allem Drum und Dran zu verändern, und dabei brauchte ich nur die Brennweite meiner Kamera, die mein Verstand, mein Geist war, zu verändern.*

*Am nächsten Morgen packte ich und fuhr nach Hause. Eine Woche später arbeitete ich wieder. Vier Monate darauf heiratete ich das Mädchen, bei dem ich Angst gehabt hatte, ich könnte es verlieren. Heute haben wir fünf Kinder und sind eine glückliche Familie. Gott ist gut zu mir gewesen, in materieller wie in geistiger Hinsicht. Damals,*

*vor meinem Zusammenbruch, war ich Nachtschichtleiter in einem kleinen Betrieb und hatte achtzehn Leute unter mir. Jetzt leite ich eine Kartonfabrik mit über vierhundertfünfzig Leuten. Mein Leben ist erfüllter und freundlicher. Ich glaube jetzt, dass ich die wahren Werte des Lebens richtig würdigen kann. Wenn sich Momente des Unbehagens einschleichen wollen – wie das in jedem Leben geschieht! -, befehle ich mir, meine Kamera wieder richtig einzustellen, und alles ist okay.*

*Ich muss ehrlich sagen, ich bin froh, dass ich einen Nervenzusammenbruch hatte, weil ich dadurch am eigenen Leib spürte, welche Macht unsere Gedanken über unseren Geist und über unseren Körper haben können. Jetzt lasse ich meine Gedanken für mich arbeiten, nicht gegen mich. Jetzt begreife ich auch, dass mein Vater mit seiner Behauptung Recht hatte, nicht äußerliche Umstände hätten all mein Leid verursacht, sondern meine Sichtweise von ihnen. Sobald ich das eingesehen hatte, war ich gesund – und blieb gesund. **Ich lasse meine Gedanken für mich arbeiten, nicht gegen mich!***

John Milton hätte diese Geschichte wie folgt auf den Punkt gebracht: „Dein Denken kann aus der Hölle einen Himmel und aus dem Himmel eine Hölle machen.“

## **Kapitel 7: Was uns geschieht können wir nicht ändern - wie wir damit umgehen schon!**

Ansatzweise kennen wir das, was der Student Dale Carnegie erzählt hat, bestimmt alle. Wir erleben etwas und dann ungewollt und ungesteuert schießen uns hierzu Gedanken durch den Kopf und letztlich wählen wir meist unbewusst eine Reaktion auf das Erlebte. Wie kann es sein, dass ein Mensch, das schlimmste erlebt, was man sich vorstellen kann und davon aber geradezu unbeeindruckt zu sein scheint und ein anderer dem im Vergleich dazu maximal eine Kleinigkeit widerfahren ist, sämtlichen Boden unter den Füßen verliert. Der eine hat verstanden, dass er die Reaktion auf das Geschehen selber wählen kann und beim anderen läuft ein „automatischer“ Mechanismus ab. Absolut beeindruckend ist hierzu die Geschichte von Viktor E. Frankl hier aus Die 7 Wege zur Effektivität von Stephen R. Covey:

### **Zwischen Reiz und Reaktion**

*Frankl war Determinist, aufgewachsen in der Tradition der freudschen Psychologie. Die postuliert, dass das, was einem als Kind widerfährt, den Charakter und die Persönlichkeit formt und im Grunde das ganze Leben bestimmt. Die Grenzen und Parameter in Ihrem Leben sind festgelegt, und im Grunde können Sie nicht viel daran ändern.*

*Frankl war außerdem Psychiater und Jude. Die Nazis sperrten ihn in Konzentrationslager, wo er Dinge erlebt hat, die so weit jenseits jeglicher Menschenwürde liegen, dass wir sie nicht einmal beschreiben wollen.*



*Seine Eltern, seine Brüder und seine Frau starben in den Lagern oder wurden in die Gaskammern geschickt. Mit Ausnahme seiner Schwester kam die ganze Familie um. Frankl selbst wurde gefoltert und erlitt unzählige Erniedrigungen. Dabei wusste er von einem Moment zum nächsten nicht, ob sein Weg in die Öfen führen oder ob er zu den „Verschonten“ gehören würde, die die toten Körper entfernen oder die Asche der Unglückseligen wegschaufeln mussten.*

*Eines Tages, er war nackt und allein in einem kleinen Raum, begann er sich dessen bewusst zu werden, was er später die „letzte Freiheit des Menschen“ nannte – der Freiheit, die die Nazischergen ihm nicht wegnehmen konnten. Sie konnten seine gesamte Umgebung kontrollieren, sie konnten mit seinem Körper machen, was sie wollten, aber Viktor E. Frankl blieb ein sich selbst wahrnehmendes Wesen, das beobachten konnte, was mit ihm geschah. Seine grundlegende Identität war intakt. Er konnte in seinem Inneren selbst entscheiden, wie sich all das auf ihn auswirken würde. Zwischen dem, was ihm widerfuhr, dem Reiz, und seiner Reaktion darauf lag seine Freiheit oder Kraft, diese Reaktion zu bestimmen.*

*Inmitten seiner furchtbaren Erfahrungen projizierte Frankl sich selbst in andere Umgebungen und unter andere Bedingungen, sah beispielsweise, wie er nach seiner Befreiung aus dem Lager seine Studenten unterrichtete. Mit seinem inneren Auge zeichnete er sich selbst im Hörsaal, wo er seinen Studenten genau die Lektionen vermittelte, die er während seiner Qualen lernte.*

*Durch eine Reihe solcher Übungen – mentaler, emotionaler und moralischer, bei denen er vor allem mit Erinnerung und Imagination arbeitete – übte er seine kleine, noch embryonale Freiheit aus. Diese wuchs und wuchs, bis Frankl schließlich mehr Freiheit hatte als seine Nazi-Aufseher. Sie besaßen mehr Freiheiten, mehr Wahlmöglichkeiten in ihrer Umgebung, aber er verfügte über mehr Freiheit, mehr innere Kraft, seine Möglichkeiten auszuleben. Er wurde zu einer Inspiration für die Menschen in seiner Umgebung, selbst für einige der Wächter. Er half anderen, Sinn in ihrem Leiden und Würde in ihrem Gefangensein zu finden. Inmitten der entwürdigendsten Bedingungen, die man sich vorstellen kann, nutzte Frankl die menschliche Gabe der Selbstwahrnehmung, um einen fundamentalen Grundsatz zu entdecken: Zwischen Reiz und Reaktion hat der Mensch die Freiheit zu wählen.*

*In der Freiheit der Wahl liegen die Begabungen, die uns als Menschen einzigartig machen. Zusätzlich zur Selbstwahrnehmung haben wir die Imagination – die Fähigkeit, im Geiste etwas jenseits unserer gegenwärtigen Wirklichkeit zu erschaffen. Wir haben ein Gewissen – eine tiefe innere Bewusstheit von Recht und Unrecht, von den Prinzipien, die unser Verhalten bestimmen, und ein Gespür dafür, bis zu welchem Grad sich unsere Gedanken und Handlungen im Einklang mit ihnen befinden. Und wir haben den freien Willen – die Fähigkeit, frei von allen anderen Einflüssen auf der Grundlage unserer Selbstwahrnehmung zu handeln.*

Auszug aus „Hühnersuppe für die Seele“ von Jack Canfield und Mark Victor Hansen zum Thema Hindernisse mit einem Ausspruch von Viktor E. Frankl:

*„Wir, die wir in den Konzentrationslagern gelebt haben, können uns an die Menschen erinnern, die zwischen den Hütten herumgingen und anderen Trost gaben und ihr letztes Stück Brot. Es mögen wenige gewesen sein, aber sie liefern einen ausreichenden Beweis dafür, dass einem Menschen alles genommen werden kann außer das eine: die letzte seiner Freiheiten – seine Haltung in allen nur möglichen Umständen zu wählen, seinen eigenen Weg zu wählen. Viktor E. Frankl“*

## Kapitel 8: Knackpunkt 1: Unsere Reflexe sind schneller als unsere Gedanken!

Also wenn es stimmt was Viktor E. Frankl später seinen Studenten lehrte, dann ist wahre Freiheit die Wahl unserer Reaktion! Denkt mal an Situationen zurück, wo es Euch schlecht ging. Was war passiert? Was war Euch zugefügt worden? Hat Euch Eure Reaktion gut getan? Hättet Ihr eine andere Reaktion zeigen können, wenn ja welche und wie wäre es Euch dann gegangen?

### Übung

Zur besseren Übersicht empfehlen wir Euch es hier einmal einzutragen:

Was war passiert?	Wie habe ich reagiert?	Was hat meine Reaktion mit mir gemacht?

Das gleiche Erlebnis wie gerade benannt	Wie hätte ich auch reagieren können?	Was hätte meine Reaktion dann mit mir gemacht?

Dass unsere Reaktionen sofort eintreten (Reflex), ist grundsätzlich nicht negativ, zu Säbelzähntigerzeiten in jedem Fall auch lebenserhaltend gewesen. ; ) Aber nach einem ersten Schock, den höchstwahrscheinlich kaum jemand unterbinden kann, besteht die Möglichkeit in sich zu kehren.

Unsere Teams arbeiten z. B. auch nach dem Motto von Ruth Cohn: „Störungen haben Vorrang!“

Wenn etwas Unvorhergesehenes vorgefallen ist, dann fühlen wir uns entweder gut oder schlecht damit. Wenn wir uns schlecht damit fühlen, sollten wir dieser Störungen den Vorrang geben, denn sie behindert uns, immer und immer wieder und blockiert uns oft in Dingen, die uns viel wichtiger sind, aber die Störung beginnt alles zu überlagern.

Es ist immer eine Zeit- und Kraftersparnis sich mit der Störung direkt auseinander zu setzen. Wie wir auf Dinge reagieren, ist durch unsere Prägung, die man uns seit unseren Kindertagen mitgeben hat, bedingt. Was aber nicht heißt, dass man zukünftig nicht anders reagieren könnte.

Wir sind uns wahrscheinlich alle einig, dass das, was Viktor E. Frankl passiert ist, absolut verwerflich ist und dass es für uns alle nachvollziehbar wäre, wenn er daran zerbrochen wäre. Aber er hatte erkannt wie stark sein Geist ist und das nicht das, was ihm geschieht ihn verletzt, sondern seine Art darauf zu reagieren.

Die Trauer, über all das was ihm widerfahren war, hätte ihn über Jahre ggf. sogar bis zum eigenen Tod übermannen können. Aber er hatte sich ganz bewusst entschieden, dass er mit seinem Erlebten anderen Mut spenden und sie aus ihren inneren Zwängen befreien will.

Das Geschehene wird dadurch nicht ungeschehen, aber er hat einen komplett anderen Weg genommen, als die Nazischergeren sich ihn hätten vorstellen können!

Die Reaktion kann alles heilen oder zerstören. Wenn man Euch bewusst oder unbewusst Schaden zugefügt hat und Ihr reagiert auf eine Art, die für Euch und Eure Gesundheit schlecht ist, erleidet Ihr einen zweiten Schaden, diesmal aber definitiv nur durch Euch selber. Dass es nicht leicht ist, immer so zu handeln wie Viktor E. Frankl es geschafft hat, ist uns absolut bewusst. Aber es lohnt sich!

Denkt daran: Ihr tut das für Euch.

Nicht immer lässt es sich erkennen, ob ein Schaden bewusst oder unbewusst zugefügt wurde. Aber gerade dann, wenn jemand unbewusst einen Schaden zugefügt hat, lohnt es sich die Reaktion überdacht zu haben.

Man sollte auch nicht außer Acht lassen, dass wir ggf. etwas in eine Sache hinein interpretieren, die so nie gesagt oder gemacht wurde.

Reagiert man demjenigen gegenüber, der den vermeintlichen Schaden zugefügt hat, sehr heftig, kann es sein, dass derjenige sich so angegriffen fühlt und fehlinterpretiert, dass er seinerseits ebenfalls eine heftige Reaktion wählt. Und so ergibt sich daraus ein Kreislauf, der selbst langjährige Freundschaften und Ehen in Gefahr bringt.

Die Japaner wenden eine Weisheit an, die Ihnen hilft keine vorschnelle Reaktion zu zeigen: „Sage, was du sagen willst – morgen.“

Es hilft ungemein, wenn der erste Ärger verflogen ist, darüber nachzudenken was man wirklich sagen will und dies dann in Ruhe tut. Auf gar keinen Fall „runterschlucken“, das macht auch nur krank. Was einen betroffen macht, sollte man immer benennen, aber in Ruhe!



Also nicht vergessen: Wahre Freiheit liegt in der Wahl der Reaktion!

Hans-Peter Salzmann, der Student von Dale Carnegie und Viktor E. Frankl haben aus ganz unterschiedlichen Perspektiven die Macht der Gedanken für sich ganz klar erkannt und alle drei haben sie diese Macht und Kraft für einen positiven Lebensverlauf genutzt.

Mit Gedanken kann man einen Cursor bewegen, einen Blickwinkel ändern und seine Reaktionen wählen und letztlich sogar sein Schicksal bestimmen. Damit schließt sich der Kreis, was Gedanken bewirken können.

## **Kapitel 9: Der Weg vom Gedanken zum Schicksal!**

In eine gute Zusammenfassung wurde dies von Charles Reade (Anmerkung von uns: alles deutet zumindest darauf hin, dass diese Zeilen ursprünglich von ihm stammen) gebracht:

*Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte.*

*Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Gefühle.*

*Achte auf Deine Gefühle, denn sie werden Dein Verhalten.*

*Achte auf Deine Verhaltensweisen, denn sie werden Deine Gewohnheiten.*

*Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.*

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

*Achte auf Dein Schicksal, indem Du jetzt auf Deine Gedanken achtest.“*

## **Kapitel 10: Knackpunkt 2: Gefühle haben die Kraft uns zu ihrem Spielball werden zu lassen! Wir können das zulassen, müssen wir aber nicht!**

Die Gefühle und die Gewohnheiten möchten wir nochmal extra aufgreifen. Bezogen auf die Zusammenfassung von Reade, ob das Wort vor dem Gefühl steht oder umgekehrt, darüber lässt sich bestimmt streiten. Wir vermuten für uns eher, dass das Gefühl direkt nach dem Gedanken ausgelöst wird.

Ohne Gefühle wären wir irgendwie nur halb, oder?

Es ist gut, dass uns diese Gabe neben dem Denken gegeben wurde. Schon zu Säbelzähntigerzeiten waren sie uns eine große Hilfe. Angst ist ein Gefühl, was wir gar nicht so gerne haben, aber so wie die Reaktionsschnelle (Reflex) war auch die Angst definitiv lebenserhaltend und ist es auch noch.

Seit dem Fehlen des Säbelzähntigers haben sich die Ängste stark verändert, oft haben wir heute Angst vor Dingen, die nicht lebensvernichtend wie der Angriff des Säbelzähntigers sind und uns sogar eher im Fortkommen hindern, da sie irrational sind.

Grundsätzlich lässt sich aber sagen, dass Angst immer noch unsere Gefahrenantenne ist. Das Gefühl der Angst hat den Säbelzähntiger zu Recht überdauert.

Gefühle geben Signale an uns und an andere.

Wenn ich einen verärgerten Menschen vor mir habe, dann werde ich oder ein anderer seine Grenze überschritten haben. Der Groll steht ihm ins Gesicht geschrieben, wenn ich in der Lage bin Gefühle in der Mimik des anderen wahrzunehmen und zu interpretieren (nicht jeder kann das), weiß ich dass ich diesen Menschen besser einen Moment in Ruhe lasse und wenn er sich beruhigt hat und ich es gerne wissen möchte, noch mal nachfrage, was eigentlich passiert war.



## 10 a) Trauer durch Dankbarkeit ein wenig vorbeugen!

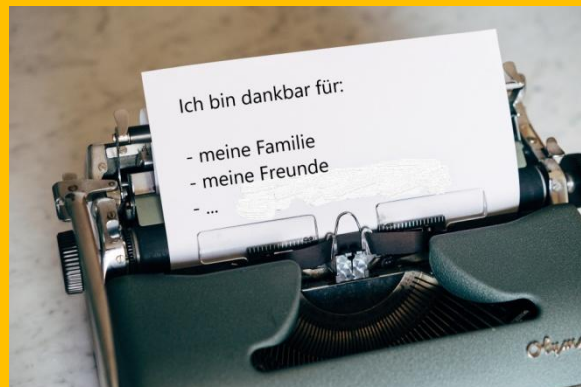
Trauer, neben der Liebe bestimmt eines der stärksten Gefühle, die wir haben und auch eines, das uns am meisten aus der Bahn werfen kann. Wenn wir etwas oder jemanden verlieren dessen Wert wir zu spät verstanden haben, kann die Trauer besonders heftig ausfallen.

Von daher, nehmt die, die ihr liebt (Partner, Freunde, Mama, Papa, Bruder, Schwester, Oma, Opa, Kind, Hund, Katze, Maus, ...) immer wieder mal in den Arm, sagt ihnen, dass ihr sie liebt, dass ihr sie gern habt, schiebt eine Entschuldigung nicht auf, werdet euch über den Wert eurer Mitmenschen und Mitgeschöpfe bewusst, fühlt euch dankbar für das was ihr habt und nehmt es nicht einfach als selbstverständlich, was euch gegeben ist.

### Übung

Macht doch mal nur für euch eine Liste, wofür ihr dankbar sein könnt.

Zum Beispiel so:



Wir sind uns ziemlich sicher, dass die Liste sehr lang werden wird, bestimmt sogar länger als das, was euch eurer Meinung nach fehlt und ihr vielleicht als ungerecht empfindet.

### Übung

Jetzt habt ihr was nur für euch aufgeschrieben, wenn ihr Lust habt, dann schreibt doch mal denen, die ihr liebt auf, warum ihr sie liebt, z. B. so:

Was ich dir immer sagen will und dann doch nie tue: Ich liebe dich von Herzen weil:

- *Du immer für mich da warst und bist, wenn es mir schlecht ging*
- *Du mir immer ein Gefühl von Geborgenheit gibst*

- *Du mich zum Lachen bringst*
- *Du Dich dafür interessierst was ich tue, auch wenn es Dinge sind, die Dich normalerweise nicht interessieren*

Also, jetzt nicht abschreiben ; ), das sollte nur mal eine Anregung sein, um selbst ins Starten zu kommen. Und wenn Ihr es fertig habt, dann überlegt nicht noch dreimal, gebt es ab.

Über einen Brief, in dem man dem anderen einfach mal sagt, was man an ihm mag oder liebt, hat sich noch keiner geärgert. Und was noch viel viel schöner ist, wenn Ihr die Traute dazu habt, setzt Euch doch mal zusammen, so wie Ihr halt zusammenlebt oder mit anderen halt verbandelt seid (Freundeskreis, Familie, Patchwork-Familie, etc.) und schreibt einander auf, was Ihr am anderen mögt.

## Übung

Also, einer wird ausgesucht für den die anderen dann aufschreiben, was sie an ihm lieben, mögen, schätzen und auch gerne noch wofür sie dankbar sind, was diese Person z. B. für sie tut. Dann werden diese Zettel an diese Person ausgehändigt, aber noch nicht gelesen. Dann macht man das gleiche für den nächsten, solange bis halt alle Beteiligten ihre Zettel vor sich liegen haben. Ist das der Fall, darf man sich nun seine Zettel ansehen und dann darüber ins Gespräch kommen.

Uns ist vollkommen klar, dass Nationen mit maskuliner Ausprägung (Deutschland, Österreich, deutschsprachige Teil der Schweiz sind solche Nationen, später dazu mehr) meistens einen Hang dazu haben, bloß nicht zu emotional zu werden und es fällt dort auch schwerer Gefühle zu benennen und dann noch alle an einem Tisch, oha. Ganz großes ABER ; ), es lohnt sich.

Es ist eine der schönsten Dinge, die man machen kann, wenn man sich daran hält, wirklich nur das Liebenswerte aufzuschreiben.

Einen „Trick“ hätten wir wohl auch noch wie es leichter fällt sich dem anderen mitzuteilen.

## Übung

Im Grunde genommen kann man sich auch zu jeder Person 4 Fragen stellen nämlich:

Welche Farbe passt zu der Person und warum siehst Du das so?	
Welche Landschaft passt zu der Person und warum siehst Du das so?	

Wenn die Person ein Tier sein könnte, was wäre sie für ein Tier und warum?	
Welches Element passt zu der Person? Feuer? Wasser? Erde? Luft? Warum?	

Die Trauer wird dadurch übrigens nicht geringer, wenn man beizeiten den Wert des anderen erkennt und schätzt und solche und ähnliche Sachen mal macht, aber sie hat nicht den bitteren Beigeschmack der verpassten Chance, an der man zerbrechen kann. Selbst wenn man es beherrscht seine Gedanken positiv für einen arbeiten zu lassen, so manche Dinge gibt es die schleichen sich durch die Hintertür immer wieder ein, verpasste Chancen sind so Dinger.

## **10 b) Freude frei nach Karl Valentin: Ob ich mich freue oder ärgere, dass es regnet, es regnet so oder so!**

Freude ist ein sehr schönes Gefühl, wer sich freut hat ein Lächeln im Gesicht. Lächeln ist überhaupt eine Wunderwaffe ; ).

### **Übung**

Wenn Ihr merkt in Euch steigt grad Ärger hoch, zieht sofort die Mundwinkel nach oben. Ihr werdet es bei hochgezogenen Mundwinkeln nicht schaffen Euch weiter zu ärgern.

Dieser Reflex ist der genialste und schnellste Ärgerkiller.

Wenn Ihr Euch grad nicht ärgern solltet, könnt Ihr es trotzdem ausprobieren. Zieht die Mundwinkel nach oben und versucht ärgerlich zu werden. Es geht nicht!

## **10 c) Liebe und Beziehung – ein Spannungsfeld, was sich lösen lässt!**

Ein noch schöneres Gefühl als die Freude ist die Liebe oder doch eher das Verliebt sein ; )? Das Gefühl des Verliebt sein lässt sich 3 Monate bis maximal 3 Jahre festhalten (realistisch sind eher 1,5 Jahre), dann geht es uns abhanden, da endet so gesehen ein chemischer Prozess, den der Körper einfach nicht dauerhaft bezogen auf eine Person aufrecht erhalten kann.

Wenn die Verliebtheit gegangen ist, dann hält die Liebe Einzug oder eben auch nicht.

Wer es über die Verliebtheit hinaus schafft zusammen zu bleiben, entwickelt mit der Zeit eine Verbundenheit. Früher funktionierte die Verbundenheit besser. Bei den



älteren Generationen scheint es grad so, dass die Liebe gar nicht so thematisiert worden ist, die Verbundenheit war unausgesprochen da und man hielt sich dran, sogar dann wenn man einander gar nicht gut tat.

Heute sind die Ansprüche an die Liebe größer geworden, „nur“ Verbundenheit scheint heute zu wenig zu sein. Dauerhafte Romantik, immer wiederkehrende Schmetterlinge im Bauch, eine verklärte Vorstellung vom Familienleben sind dazu gekommen.

Die Realität ist ein bisschen rauer und weniger romantisch. Die „Ideal-Beziehung“, die „Ideal-Familie“ gibt es wahrscheinlich gar nicht. Beziehung und Familie ist immer ein Drahtseilakt zwischen Selbstverwirklichung und Gemeinschaftssinn und wie alles im Leben haben auch Beziehungen und Familien ihre Vor- und Nachteile.

Im Leben läuft auch nicht alles rund, wir sind viel zu sehr von allen möglichen Einflüssen umgeben, die wir nicht unter Kontrolle haben. Ein Kreuz und sei es noch so klein hat zudem auch jeder zu tragen.

Für denjenigen, für den das Übernehmen von Verantwortung und die einkehrende Alltagsroutine groß, größer und zu groß wird, der kann den Vorteil der Geborgenheit, des sich Zugehörigfühlers womöglich nicht mehr wahrnehmen, es ist gegangen ohne dass man oft sagen kann, wann es eigentlich gegangen ist. Da kann der Wunsch nach einer neuen Liebe, dem Gefühl des Verliebt seins, der Schmetterlinge im Bauch auf einmal überdimensional groß werden.

Was uns in den Momenten des Verliebt seins allerdings dann schon mal durchgeht, wir suchen bei einem anderen, wenn es der erste Partner ist unsere Traumvorstellung und wenn wir schon Partner hatten, was dem bisherigen Partner fehlte und vergessen dann aber ganz dabei, dass die Eigenschaften, die wir so gerne hätten, ja AUCH Nachteile in sich bergen. In der Verliebtheit können wir die Nachteile meist gar nicht sehen, da wir geradezu benebelt sind ; ).

Also den Kopf auch beim Verliebt sein einzuschalten, kann nicht schaden, wenn man es denn schafft ; ).

Ist es dann schlimm, dass es die Verliebtheit überhaupt gibt, wenn sie uns doch gar nicht garantiert den Durchbruch zur Liebe schaffen zu können, von der wir doch alle träumen.

Eigentlich nicht, ist sie doch der Auslöser dafür, dass unsere Art erhalten bleibt. Die Verliebtheit hilft uns auf die Sprünge ; ), der Rest liegt dann in unserer Hand. Ob Liebe und Verbundenheit einen Platz in unserem Leben haben dürfen entscheiden wir.

Wenn man jetzt noch mal so an die Säbelzähntigerzeiten zurückdenkt, dann lässt sich sagen, dass die einsetzende Verbundenheit für den Familienverband einfach hilfreich war. Mit der Verbundenheit war das Überleben für den Einzelnen einfacher und sicherer. Das klingt jetzt eher pragmatisch als romantisch, aber so war es wohl.

Der Traum der Geborgenheitsspendenden Familie ist ungebrochen, doch in der Realität gerät sie so ein bisschen zum Auslaufmodell. Wo mehr als ein Mensch aufeinander trifft ; ), da gibt es Auseinandersetzungen mit dem anderen und auch mit sich selbst, da ist zusammenraufen gefragt. Es gibt keine Garantien (Clint Eastwood soll mal gesagt haben, wer eine Garantie will, der soll sich einen Toaster kaufen) und Patentlösungen, dass es für immer hält, dass man es so leben kann, wie man es sich erträumt hat. In den Beziehungen, die glücklich Jahrzehnte gemeinsam überdauern, gibt es aber doch eine Gemeinsamkeit. Der fortwährende! Wille aller Beziehungsbeteiligten an einem Strang ziehen zu wollen UND es dann auch zu tun. Ist das nicht gegeben, wird es schwer.

An einem Strang ziehen ist auch nicht zwingend mit Leichtigkeit verbunden, aber in der Umsetzung sehr effektiv. Absolut unromantisch kann man mit einer Übung herausfinden, ob es einen gemeinsamen Strang für die Beziehung gibt. Mit dem abgebildeten Partnerbogen kann man das Thema visualisieren und „einfangen“:



## Übung

Ein Blatt in der Mitte knicken, so das zwei Hälften entstehen. Die Hälften jeweils einem Partner zu ordnen und dann wie folgt in vier Rubriken unterteilen:

Für Partner 1 (linke Hälfte):

Oben links: Arbeit

Unten links: Wo wir leben wollen

Oben rechts: Privat

Unten rechts: Was mir wichtig ist

Für Partner 2 (rechte Hälfte):

Oben links: Privat

Unten links: Was mir wichtig ist

Oben rechts: Arbeit

Unten rechts: Wo wir leben wollen

Es ist dann interessant zu sehen wie viele Gemeinsamkeiten es bei den Punkten „Privat“ und „Was mir wichtig ist“ gibt und ist es dann genau das, was Euch einen gemeinsamen Weg gehen lässt? Also könnt Ihr damit „an einem Strang ziehen?“

Für jeden Partner selber ist es dann auch noch interessant zu sehen, ob das, was unter „Was mir wichtig ist“, sich in den drei anderen Bereichen widerspiegelt. Wenn nicht, lohnt sich die Frage, ob die Ziele dann richtig gewählt wurden. So sehen wir auch, warum wir uns selbst herumirrend vorkommen oder auch von einem ständigen Unwohlsein geplagt sind. Gegebenfalls sind wir dann noch nicht da angekommen, wo wir hinwollen. Wir brauchen Ziele im Leben! Auch Konfuzius hat schon gesagt: „Wer das Ziel kennt, kann entscheiden, wer entscheidet, findet Ruhe, wer Ruhe findet, ist sicher, wer sicher ist, kann überlegen, wer überlegt, kann verbessern.“

Wenn wir dann den gemeinsamen Strang gefunden haben, haben wir eine Basis die einigen Alltagsstürmen trotzen kann.

Wenn sich beide dann noch darin einig sind, dass man dem Alltag ein Schnippchen schlägt, indem man sich immer wieder gemeinsame (vielleicht sogar heimliche ; )) Auszeiten (also nur das Paar selber ohne alle die da sonst noch mit dranhängen) nimmt, dann kann nicht allzu viel passieren.

Es kann, aber es muss nicht die Gondelfahrt in Venedig sein, man kann genauso gut gemeinsam barfuß über eine Wiese gehen oder in der Wiese liegen und am Himmel den vorbeiziehenden Wolken seine Träume anhängen oder einen Platz suchen an dem man des nachts die Sterne in ihrer vollen Schönheit sehen kann oder auch mit und ohne Musik durch die Küche, ach am besten noch durch die ganze Wohnung/Haus tanzen ; ) oder am verregnetesten Tag im Jahr barfuß am aufbrausenden Meer spazieren gehen um dann total durchgeweicht von Regen, aufbrausendem Meer und nassem Sandstrand in einem Café einen oder besser zwei Kakao zum wieder aufwärmen genießen oder sich gemeinsam mit dem Rad/Motorrad/Pferd/Inline-Skater (wofür halt einfach die Leidenschaft größer ist) ohne großes Ziel auf den Weg machen mit einem Picknick an Raps- oder Sonnenblumenfeldern oder unter einer Gruppe von Buchen und und und der Phantasie sind ja überhaupt gar keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist doch nur, dass

man miteinander etwas tut und es teilen kann, vor allem genau in dem Moment und auch gerne als schöne Erinnerung.

Die Chinesen haben eine schöne Weisheit. Sie sagen: „Die Arbeit läuft dir nicht davon, während du deinem Kind den Regenbogen zeigst. Aber der Regenbogen wartet nicht, bis du mit der Arbeit fertig bist.“ Daraus kann man genauso gut ableiten: „Der Alltagstrott läuft dir nicht davon, während du mit deinem Partner deine Liebe und Verbundenheit vertiefst. Aber die Liebe und Verbundenheit packen ganz still und leise ihre Koffer, wenn du dem Alltagstrott immer den Vorrang gibst!“

Neben der Alltagsentflieherei hilft eins im gemeinsamen Weiterkommen auch unwahrscheinlich und zwar wenn man den anderen nicht nur am Außen- sondern vor allem am Innenleben teilhaben lässt.

Lasst den anderen nicht raten wie es Euch geht, es besteht die Gefahr, dass der andere es einfach falsch errät und dann schlimmstenfalls jahrelang sogar auf der „falschen Spur“ ist – und zwar nicht um Euch zu ärgern, sondern weil er es nicht besser weiß. Wer sich mitteilt, seine Grenzen ganz klar benennt, wird einfach besser verstanden.

Fehlendes Verstehen für den anderen ist oft ein Grund für eine Trennung. Bevor man den anderen vor vollendete Tatsachen stellt, sollte man sich eine Weisheit aus Japan ins Gedächtnis rufen: „Sage was du sagen willst – morgen.“

Erst mal in Ruhe überlegen, ob man es nicht doch einmal versuchen soll, dem anderen die Gefühle mitzuteilen, zumindest dann wenn man spürt dass die Trennung mehr Schmerz macht, als dass sie gut tut. Manche Trennung ist eine Befreiung, manche aber auch nicht. Was hat man zu verlieren, wenn man eh schon an dem Punkt angelangt ist, den anderen zu verlassen?

## **10 d) Wenn Verliebtheit auf Mut trifft ... ;)**

Jetzt noch ein paar Sätze für alle grad hoffnungslos Verliebten unter Euch, das ist ja auch irgendwie so ein ganz schlimmes Gefühl ;).

Erst mal hoffen wir für jeden Menschen, dass er einmal dieses schönste bis verrückteste Gefühl der Welt für sich erleben darf. Wenn es einen so richtig erwischt hat, dann kann es einen bis in den Himmel auf besagte Wolke 7 heben oder in die tiefste Hölle, wenn man nicht weiß, ob der andere auch so empfindet.

Mein Gott, was sind das für Qualen, wenn man nicht weiß, ob es dem anderen auch so geht.

Klar man kann dem anderen ja die Verliebtheit gestehen, aber was wenn der andere nicht so empfindet. An dieser Stelle wollen wir mal eine Lanze brechen, nämlich für den Mut! Gebt Eurem Herzen einen Ruck und haut es raus ; ).

Lju Hsjuang sagt: „Dem Herz, das ehrlich ist, öffnen sich selbst Steine.“ Habt den Mut das ehrliche Herz zu sein, ggf. öffnet Ihr einen Stein ; ).

Und wenn nicht? Mein Gott, was ist schon passiert? Das gilt jetzt gar nicht nur für die Offenbarung der Verliebtheit, sondern für alles im Leben: wenn ich Gefühle offenbare, ein Fehlverhalten oder was auch immer. Schlimmer wie es schon ist, wird es durch die Offenbarung nicht.

Wenn ich ein Nein bekomme, an meiner Ausgangssituation ändert es nichts, der einzige Unterschied zu vorher ist der, dass ich mutiger geworden bin und weiß wo ich dran bin.

Normalerweise sollte jeder über so eine Offenbarung geschmeichelt sein. Wer da nicht entsprechend mit umgehen kann wie es so eine Offenbarung erfordert, der ist doch sowieso doof ; ), oder?

Schlimmstenfalls bleibt die Verliebtheit noch ne Weile bestehen und dann sind Kopf und Herz wieder befreit und das ist auch gut so. Wer weiß wer da längst auf Euch wartet.

Es gibt noch eine schöne Weisheit aus China: „Vergangene Liebe ist bloße Hoffnung. Künftige Liebe ist ein Hirngespinnst. Nur im Hier und Jetzt können wir wirklich lieben!!!“ Also Leute Mut, Mut, Mut ; ), greift zum Handy und offenbart Euch. Und wenn Ihr ein Nein bekommt, habt Ihr keine Chance verpasst sondern eine Klarheit gewonnen und wenn Ihr ein Ja bekommt, habt Ihr Euch vielleicht grad die Tür für ein Leben mit Misses Right oder Mister Right geöffnet, wer weiß das schon.

Und wenn es das Nein wird, denkt an Viktor E. Frankl, die wahre Freiheit liegt in der Wahl der Reaktion. Die Klarheit schafft auch Erleichterung und es war dann einfach noch nicht der oder die Richtige – mehr nicht – manchmal verliebt man sich auch einfach nur in etwas, was dieser Mensch zu sein scheint, was er aber niemals sein kann!

Ihr habt keine Chance verpasst, sondern Ihr habt Euer Herz für jemand anderen geöffnet. Es sind doch gerade die Momente, die uns den Atem rauben für die es sich zu leben lohnt, oder? Und was uns unsere Mütter bei Liebeskummer sagten, sollten wir im Hinterkopf behalten: „Andere Mütter haben auch schöne Söhne (Töchter)!“ Nicht immer lässt sich ein Traum mit der Person leben in die man sich verliebt hat, da lohnt es sich des Traumes willen einer weiteren Verliebtheit die Chance zu geben.

Haltet Euch vor Augen, dass Verliebt sein und Liebe wahrhaftig zwei Dinge sind. Ein Mensch, in den ich mich verliebt habe, den muss ich später nicht zwingend auch lieben können. Die Verliebtheit lässt uns über Dinge hinweg sehen, die bei einsetzendem Alltag geradezu sogar nerven können oder auch alles zerstören können.

## 10 e) Wie gut kannst Du Gefühle benennen?

### Übung

Wenn Ihr einmal für Euch selber ausprobieren wollt, wie gut Ihr Eure Gefühle noch benennen könnt, macht doch mal den Fragebogen:

Kennst Du Deine Gefühle und kannst Du sie benennen? (Angelehnt an eine Übung aus Selbstvertrauen und soziale Kompetenz)

1. Am Strand fühle ich mich ...

---

2. Wenn ich an die Farbe Grün denke, fühle ich ...

---

3. Ich finde es lustig, wenn ...

---

4. Als ich heute Morgen aufgestanden bin, fühlte ich mich ...

---

5. Wenn ich alleine durch die Stadt laufe, fühle ich mich ...

---

6. Ich war wütend, als ...

---

7. \_\_\_\_\_ ... macht mir Angst.

8. Die Farbe Rot gibt mir ein Gefühl von ...

\_\_\_\_\_

9. In meiner Heimatstadt fühle ich mich ...

\_\_\_\_\_

10. Ich finde es ... \_\_\_\_\_, über Gefühle zu sprechen.

11. Ich fühle mich klein, wenn ...

\_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_ ... gibt mir ein weiches, wohliges Gefühl.

13. Ich war das letzte Mal überrascht, als ...

\_\_\_\_\_

14. Die Musik, die mich am fröhlichsten macht, ist von ...

\_\_\_\_\_

15. Schokolade / Pudding / Nusscreme macht mich ...

\_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_ ... empfinde ich, wenn ich an putzen denke.

17. \_\_\_\_\_ ... dann fühle ich mich groß.

18. Wenn ich in die Sterne gucke, empfinde ich ...

\_\_\_\_\_

## **Kapitel 11: Knackpunkt 3: Fluch und Segen der Gewohnheit! Laufen bei Dir die Gewohnheiten auf Autopilot, die Du überhaupt auf Autopilot laufen lassen möchtest?**

Nun hatten wir ja anfangs gesagt, dass unsere Gefühle zu unserem Verhalten werden und das Verhalten zu unseren Gewohnheiten. Auf die Gewohnheiten möchten wir deshalb auch noch mal eingehen.

Hierzu ein Auszug aus Dr. Joseph Murphy's „Das Erfolgsbuch“:

*Wir sind Gewohnheitstiere. Wenn wir Gedanken oder Handlungen oft genug wiederholen und sie dadurch in unserem Unterbewusstsein verankern, werden sie zu zwanghaften Gewohnheiten, weil Gewohnheiten einfach eine Funktion unseres Unterbewusstseins darstellt (Anmerkung von uns = Naturgesetz, die Verankerung kann man nicht verhindern, ist auch gut so, sonst könnten wir gar nicht überleben). Wir haben schwimmen, tanzen, Fahrrad und Auto fahren gelernt, indem wir diese Dinge für eine gewisse Zeit bewusst taten, bis sie sich unserem Unterbewusstsein fest eingeprägt hatten. Dann sprang die Gewohnheitsfunktion des Unterbewusstseins ein, sodass diese Fertigkeiten uns „in Fleisch und Blut“ übergingen und wir gar nicht mehr bewusst darüber nachdenken müssen. Wir haben die Freiheit, unsere Gedanken zu wählen – wir können uns für edle oder niedere Gedanken entscheiden. Entsprechend unserer Wahl wird unser Leben dann von guten oder von schlechten Gewohnheiten beherrscht. Letztlich haben wir also die Wahl, uns für gute oder für schlechte Gewohnheiten zu entscheiden.*

## **Kapitel 12: Knackpunkt 4: Unser Gehirn beherrscht einen tollen "Zaubertrick"! Du siehst mehr von dem, worauf Du Dich fokussierst! Fokussierst Du schon, was Du vermehrt wahrnehmen möchtest?**

Der eine oder andere von Euch denkt jetzt vielleicht: „Das hört sich ja ganz toll an, ich muss also nur an viele schöne Sachen denken und schon kommt das alles. Trotzdem ist das totaler Quatsch, bei mir klappt das nämlich nicht. So nach dem Motto: Ich denke an meinen Traum, ich fühl mich auch toll, ich verhalte mich auch ganz toll und trotzdem mein Traum tritt verdammt nochmal nicht in mein Leben.“

Das Problem ist dann, dass die Aufmerksamkeit mehr auf dem Traum liegt, als auf dem Inhalt des Traumes. Das ist das Phänomen der „Anziehungskraft“. Fokussiere ich mich aufs Träumen ziehe ich das Träumen ins Leben, fokussiere ich mich auf den



Partner fürs Leben, kommt der Partner fürs Leben, fokussiere ich mich auf den neuen Job, kommt der neue Job, eben das was halt Inhalt Eures Traumes ist.

Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, das nehmen wir wahr, was wir wahr nehmen, hat überhaupt nur die Chance in unser Leben zu treten.

Es ist IMMER schon ALLES! da, ob wir das wahrhaben wollen oder nicht.

Wir sind uns ziemlich sicher, dass das jeder von Euch auch schon erlebt hat. Wenn wir mal angefangen haben uns für etwas zu interessieren, sei es ein bestimmtes Thema oder auch ein spezielles Auto, auf einmal wie von „Geisterhand“ bekommen wir immer mehr Informationen zu diesem Thema oder sehen auf einmal zig Autos der Marke für die wir uns interessieren.

All diese Hinweise zu dem Thema, all diese Autos waren auch schon da bevor Ihr Eure Aufmerksamkeit darauf gerichtet hattet, aber da habt Ihr sie nicht gesehen. Also alle Sinne auf vollen Empfang stellen ; ), aber nur für das was Ihr haben wollt.

Jetzt kann man sich natürlich fragen, ob es denn nicht Sinn machen würde, wenn wir immer alles wahrnehmen könnten. Auf gar keinen Fall. Das wäre der totale Horror. Wir wären von allem derart überflutet, dass gar nichts mehr ginge.

Zum Glück ist es uns angeboren, dass wir alles Ausblenden können, was wir grad nicht brauchen. Das hat dann nur den Nachteil, dass wir uns auf das, was wir wollen auch wirklich konzentrieren müssen, sonst kommt die „Geisterhand“ nicht, die uns sehen lässt, was es hierzu für Möglichkeiten gibt.

Also haltet Euch vor Augen, worauf Ihr Eure Aufmerksamkeit richtet, davon kommt mehr in Euer Leben. Probleme – mehr Probleme. Schulden – mehr Schulden. Hilfsbereite Menschen – mehr Hilfsbereite Menschen. Schlechte Menschen – mehr schlechte Menschen. Interessante Menschen – mehr interessante Menschen. Glücksmomente – mehr Glücksmomente.

## **Kapitel 13: Auch Viktor Frankl visualisierte sich in seinen dunkelsten Stunden in den Hörsaal seiner zukünftigen Studenten!**

Um den Traum vom Inhalt des Traums zu trennen, gibt es z. B. die Möglichkeit mit Visionstafeln zu arbeiten.

### **Übung**

Nehmt Euch ein paar Bilder aus dem Internet, die den Wunsch bildlich darstellen oder wenn Ihr lieber basteln wollt, zeichnet es selber, macht Euch aus Zeitschriften eine Collage. Hauptsache Ihr macht es und hängt es Euch an einen Punkt, wo Ihr immer wieder dran vorbeikommt. Was auch hilft, ist tägliches aufschreiben, was man ins Leben ziehen will. Des Weiteren ist es hilfreich sich Auszeiten nicht zum Träumen sondern zum Visualisieren zu nehmen. Begebt Euch an einen Platz an dem Ihr Ruhe habt und dann stellt Euch das, was Ihr haben wollt, so intensiv vor, dass Ihr das Gefühl bekommt, Ihr könntet es anfassen.

Ihr erinnert Euch an den Ausspruch: in Fleisch und Blut übergehen. (Kapitel 11)

Je trainierter Eure Vorstellungskraft ist, desto besser werdet Ihr die Sachen in Euer Leben ziehen können. Viele Sportler arbeiten mit visualisieren, vielleicht habt Ihr auch schon mal gesehen wie einige Formel Eins Fahrer vor dem Start in Gedanken nochmal die Strecke durchgehen, unterstützend zu ihren Gedanken lassen sie ihren Körper auch tatsächlich die Bewegung machen, die sie im „echten“ Fahren dann auch vornehmen.

Echt haben wir in Gänsefüße gesetzt, weil es ein Phänomen unseres Gehirns ist, das es nicht unterscheiden kann, ob wir visualisieren oder ob wir es wahrhaftig tun. Wenn wir dieses Phänomen mit dem Phänomen der Anziehungskraft (Aufmerksamkeit auf das richten was wir wirklich wollen) koppeln und den Trick der Gewohnheiten zum Einsatz bringen, kommt der Tag an dem wir das Visualisieren auf Autopilot stellen können.

Dann fängt der Gewohnheitstrick an für uns und unsere Zielerreichung zu arbeiten. Also visualisieren üben, üben, üben ; ).

Was beim Wünschen, also das worauf Ihr Eure Aufmerksamkeit lenkt, auch noch wichtig ist; Ihr müsst konkret werden.

Wir sind oft zu schwammig in dem was wir uns wünschen, wahrscheinlich aus einem Schamgefühl heraus. Reichtum ist z. B. so ein schwammiger Wunsch oder auch der nach einem Lebenspartner. Beim Reichtum gibt es schon die Frage, innerer oder äußerer Reichtum und wie viel denn davon. Wünscht Euch lieber gleich ganz konkret das Haus am See, ein rotes Auto, Meditationsfähigkeit, etc. Und beim Lebenspartner auch besser ganz konkret werden. Ihr fokussiert dann viel viel besser.

Ein Lebenspartner, das kann alles Mögliche sein. Das kann sogar ein Hund sein. Wenn Ihr z. B. einen besonders treuen Gefährten wollt, der Euch nichts übel nimmt, Euch liebt wie Ihr seid, kann das Universum durchaus auf die Idee kommen, dass Ihr einen Hund meint. ; ) Schwester, Oma, Tante, Onkel, Kind alles kann Euch geliefert werden bei dem Wunsch einen Lebenspartner zu haben. Ruhig so konkret wie möglich werden auch wenn uns das irgendwie komisch vorkommt. Mann, Frau, jung, alt,

ruhiger Charakter, aufbrausender Charakter, begeisterte Schwimmerin, Segler. Je besser Eure „Vorarbeit“, desto besser klappt das Sehen, was die „Geisterhand“ zu bieten hat.

Denkt nochmal an die Sache mit dem Auto, sobald Ihr Euch für eine ganz bestimmte Marke entschieden habt, bestimmte Farbe und ggf. auch bestimmte Ausstattung, nehmt Ihr genau diesen Autotyp ständig wahr. Also ganz klar und konkret umreißen auf was Ihr Eure Aufmerksamkeit lenken wollt, sonst kommt Hund, Katze, Schwester, Bruder, Maus ; ) oder Sachen die für Euch nichts mit Reichtum zu tun haben, aber vielleicht für andere Reichtum darstellen. Je nachdem wo man geboren wird und lebt, kann eine Schale Reis Reichtum bedeuten.

## **Kapitel 14: Knackpunkt 5: Geduld! Sei geduldig mit Dir, mit anderen und mit den Dingen, die sich entwickeln sollen! Bis aus Gras Milch wird, braucht es Zeit!**

Nun haben wir im Leben ja nichts unter Kontrolle, soll heißen, ob morgen z. B. doch mal ein Asteroid am Jupiter vorbeisaugt gen Erde, da haben wir Null Einfluss drauf. NULL! Der Kollege Jupiter ist definitiv ein Menschenfreund, der liebe Gott hat ihn netterweise so positioniert, dass es bisher zu keinen nennenswerten Einschlägen auf der Erde kam. Aber nicht nur das Weltall haben wir nicht unter Kontrolle, noch nicht mal unser direktes Umfeld haben wir unter Kontrolle.

Was von außen auf uns einströmt, müssen wir erst mal nehmen wie es kommt. Wie viele Umwege auf uns warten, wie viele und welche Erlebnisse, das kann man vorher nicht sagen. ABER egal wer oder was uns ausbremst und zu Richtungswechseln veranlasst, wir werden unser Ziel erreichen, es ist maximal eine Frage der Zeit. Geduld und Spucke wie der Deutsche so schön sagt, obwohl er selbst grad gar nicht zu den geduldigsten Völkern gehört.

Was Geduld wirklich ist, weiß der Japaner am besten zu sagen: Die Geduld nicht verlieren, auch wenn es unmöglich scheint, das ist Geduld.

Geduld und Beharrlichkeit führen uns zum Ziel. Kontrolle und Pläne führen uns nur dann zum Ziel, wenn wir Glück haben und alle Außenbestimmungen gerade passen, aber dafür gibt es keine Garantie.

## **Kapitel 15: Knackpunkt 6: Rahmenbedingungen prägen Dich bevor Du verstanden hast, dass sie es längst getan haben! Sie bieten Orientierung, können aber auch Entwicklungshemmnisse verursachen!**

Nun haben wir schon oft Unterschiedlichkeiten der Bevölkerung auf dieser Welt angesprochen und werden dies auch weiterhin tun, weil dies einfach auch zu Blickwinkelerweiterungen führt. Es gibt aber nicht nur Unterschiede es gibt auch etwas was uns Menschen alle eint.

Die Tatsache, dass wir alle Kinder sind und dass wir alle zunächst „fremd programmiert“ werden, nämlich genau in dem Moment, in dem wir noch alle im Kindesalter sind. Auch das ist ein Naturgesetz, sobald wir da sind, läuft dieser Mechanismus, wir werden fremd programmiert ob wir wollen oder nicht. Es geht gar nicht anders, weil das, was uns umgibt, uns Orientierung bietet.

Aber irgendwann kommt dieser Punkt, an dem wir anfangen zu hinterfragen, ob das, was uns Orientierung geboten hat, auch das ist, was wir selber wollen. Bei einigen beginnt es schon in der Jugend, bei sehr vielen in der Mitte des Lebens (bekannt als Midlife-Crisis, besonders stark betroffen sind hier Männer um die 40) und bei einigen auch noch im hohen Alter.

Slow Turtle, der mittlerweile verstorbene höchste Mediziner der Wampanoag Indianer hat einmal folgendes gesagt (Zitat aus Stimmen der Weisheit von Steven McFadden, S. 232 ff.): *„Die meisten Menschen haben nie wirklich versucht, sie selbst zu sein. Es war ihnen nicht erlaubt, sie selbst zu sein. Es gibt immer irgendjemanden, der versucht, Dich zu überwachen. Deine Eltern schicken Dich in die Schule und in die Kirche und all dieses Zeug. Alle stellen eine Reihe von Richtlinien und Regeln auf, nach denen Du leben sollst. Dir wird nie erlaubt, Du selbst zu sein. Du machst nie, was sich gut für Dich anfühlt. Manchmal sagst Du, dass die Gesellschaft Dich verletzt hat oder Dich unter Kontrolle gezwungen hat. Diesen Vorgaben folgst Du und bleibst im Rahmen. Aber es braucht eine ganze Menge, um sich selbst kennenzulernen und wirklich sagen zu können, was gut für einen ist. Stehe ich gerne frühmorgens auf oder eher nicht? Nimm Dir die Zeit herauszufinden, ob Du früh aufstehen oder lieber im Bett liegen möchtest. Schon das ist eine Herausforderung für sich, wenn Du die Möglichkeit hast, Dir darüber klar zu werden. Denn dieses kleine Ding hier, diese Uhr, läuft die ganze Nacht hindurch, und Du beobachtest sie den ganzen Tag. Du hampelst und springst und Du tust, was dieses Ding Dir sagt, was zu tun ist. Du isst, wenn dieses Ding sagt, dass es zwölf Uhr ist. Verstehst Du, was ich sagen will?“*

*Die Leute gehen zur Schule und lernen, wie man für den Rest des Lebens nichts mehr tut und damit auch noch glücklich ist. Sie sagen: ‚Schau doch. Ich verdiene Geld und muss nichts dafür tun.‘ Und sie glauben, dass sie glücklich sind? Ich habe da meine Zweifel. Ein solches Leben kann tödlich sein, weil es ohne Inhalt ist. Wenn Du ihm das Geld wegnimmst, was hat er dann noch? Nichts. Deshalb ist es wirklich von so grundsätzlicher Bedeutung anzufangen, sich und seinen eigenen Weg zu erkennen. Das ist in keiner Weise egoistisch. Es gibt Dir ein wirklich gutes Gefühl. Du musst das verinnerlichen und Dich selbst auf den Weg bringen. Du musst ein Menschwesen sein, jemand, dessen Wort hier danach eingeschätzt wird, ob er andere Leben auf gute*

Weise beeinflusst und ob er seine Sachen so erledigt, dass sie auf gute Art und Weise geschehen. Es reicht nicht aus, hier zu sein und zu existieren, herumzusitzen und in Papieren zu wühlen und sie irgendwo in den Mülleimer zu werfen. Das ergibt keinen Sinn. Wie kannst Du mit Deinem Leben zufrieden sein, wenn Du nichts tust für nichts? Verstehst Du das? Das führt zu nichts. Wenn Du nicht versuchst, Unglück abzuwenden oder anderen Menschen zu helfen, dann – finde ich – kannst Du nicht dieses Gefühl haben wie wenn Du hilfst und Teil eines wertvollen Ganzen bist. Sicher kannst Du Dich nach so vielen Jahren zur Ruhe setzen. Du bekommst ja eine Rente. **Aber hast Du auch gelebt?**“

## **Kapitel 16: Zum Glück gibt es den Tod. Er macht das Leben wertvoll!**

Passend zu dieser Frage von Slow Turtle ist das Buch von der Australierin Bronnie Ware „The Top Five Regrets of the Dying“ sehr interessant. Sie hat Sterbende begleitet. Es gab darunter viele, die den Tod gut annehmen konnten, aber es gab mindestens genauso viele, die es nicht konnten. Die Aussagen gleichen sich bei diesen Menschen so sehr, dass sie 5 Dinge feststellen konnte, die diese Menschen am meisten bedauerten. Hier die Top Five:

1. **Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben.**
2. Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.
3. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.
4. Ich wünschte mir, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten.
5. Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt glücklicher zu sein.

Der Mut, der fehlt so vielen. Denkt nochmal daran, was wir auch schon beim Verliebt sein gesagt haben.

Wenn Ihr eine Ablehnung erfahrt, ändert das nichts an Eurer Ausgangssituation!

Eine Zustimmung hingegen kann Euch die gewünschte Wende bringen. Ein Quäntchen Mut kann somit viel bewirken.

In jedem Fall lässt sich sagen, das Leben aufzuschieben macht keinen Sinn. Nach hinten hin wird es kürzer und mit zunehmendem Alter auch beschwerlicher. Eine durchaus noch agile 83jährige alte Sardin hat uns einmal gesagt: „Das Leben ist schön, aber das Alter ist eine Bestie!“ Ein Grieche würde einem dazu wahrscheinlich folgendes antworten: „Vergangenem nachtrauern heißt Gegenwärtiges versäumen.“ Die Sardin hat recht und der Grieche auch, mit zunehmendem Alter wird alles beschwerlicher doch wer jammernd zurückblickt, versäumt das Glück des gegenwärtigen Moments und wenn es „nur“ die Sonne auf der Nase ist.

## Übung

Wir hätten da mal was Makaberer für Euch, aber es ist sehr effektiv, wenn man es mal macht. Stellt Euch vor, Ihr wisst morgen, es ist vorbei mit Eurem Leben und Ihr seid aufgefordert Eure eigene Grabrede zu schreiben. Zum Überlegen reicht es auch, wenn Ihr es Stichpunktartig macht.

Die Bilanz dessen was Ihr bisher getan habt, gefällt sie Euch? Wenn nicht kein Problem, man kann jeden Tag neu leben, jeden! Und man kann damit anfangen sich das ins Leben zu holen, was man wirklich haben will. Jeden Tag kann man dazu nutzen. Jeder Tag ist ein Neuanfang! Nicht nur auf eine Lebensänderung bezogen, sondern es ist genau die Einheit in der wir leben, Tag für Tag.

## **Kapitel 17: Knackpunkt 7: Zwischen Opportunismus und Widerstand die Balance finden! Zugehörigkeit ist für Menschen lebenserhaltend!**

Dass es uns so schwer fällt unseren eigenen Zwängen zu entfliehen hat Slow Turtle ja schon angerissen. Die Gesellschaft drückt uns einiges auf, was wir zunächst mal ungefragt annehmen, aber die Auseinandersetzung mit diesen „Auflagen“ durchläuft jeder. Eine gute Erläuterung dazu, warum es so schwer ist den Zwängen zu entfliehen, bietet Ralf Dahrendorf.

*Auszug Homo Sociologicus:*

*Für jede Position, die ein Mensch haben kann, sei sie eine Geschlechts- oder Alters-, Familien- oder Berufs-, National- oder Klassenposition oder von noch anderer Art, kennt „die Gesellschaft“ Attribute und Verhaltensweisen, denen der Träger solcher Positionen sich gegenüber sieht und zu denen er sich stellen muss. Übernimmt und bejaht er die an ihn gestellten Forderungen, dann gibt der Einzelne seine unberührte Individualität zwar auf, gewinnt aber das Wohlwollen der Gesellschaft, in der er lebt; sträubt der Einzelne sich gegen die Forderungen der Gesellschaft, dann mag er sich eine abstrakte und hilflose Unabhängigkeit bewahren, doch verfällt er dem Zorn und den schmerzhaften Sanktionen der Gesellschaft. ... Zu jeder Stellung, die ein Mensch einnimmt, gehören gewisse Verhaltensweisen, die man von dem Träger dieser Position erwartet; zu allem was er ist, gehören Dinge, die er tut und hat; zu jeder sozialen Position gehört eine soziale Rolle. Indem der Einzelne soziale Positionen einnimmt, wird er zur Person des Dramas, das die Gesellschaft, in der er lebt, geschrieben hat. Mit jeder Position gibt die Gesellschaft ihm eine Rolle in die Hand, die er zu spielen hat.*

Ähnlich wie wir es schon bezogen auf die Beziehungen gesagt haben, ist auch durch die uns umgebende Gesellschaft die Herausforderung gegeben den Weg zwischen

Selbstverwirklichung und Gemeinschaftssinn zu finden. Alfred Adler sagt es in seinem Buch Menschenkenntnis wie folgt:

*Je stärker man auf eine Feder drückt, umso höher wird sie schnellen, wenn sie nicht unter dem Druck zerbricht. Je stärker das Gefühl der eigenen Minderwertigkeit auf einem Menschen, aber auch auf einer Gruppe lastet, umso höher will sie dann hinaus. Der Mensch ist als einzelner minderwertig: er kann nur in der Gruppe, in der Gemeinschaft überleben: „Gemeinschaft“ ist die einzige absolute Wahrheit, wenn es überhaupt eine absolute Wahrheit geben mag. Minderwertigkeitsgefühl führt aus der Gemeinschaft hinaus, aber Rudimente eines angeborenen Gemeinschaftsgefühls können neu belebt werden, der Mensch kann in die Gemeinschaft zurückgeführt werden. Er ist nicht „böse“, sondern immer nur entmutigt; Ermutigung macht aus ihm wieder ein nützliches Mitglied der Gemeinschaft. Aus dem Konflikt zwischen Gemeinschaftsgefühl und Minderwertigkeitsgefühl entsteht das „Bewegungsgesetz“ des Menschen, **denn Leben ist Bewegung**. Ein jeder entwirft sich seit der frühen Kindheit seinen „Lebensplan“, der auf ein „fiktives Lebensziel“ hinweist: er bewegt sich als ein Ganzes durch diesen geheimen Lebensplan, auf bedingten „Leitlinien“ diesem Lebensziel entgegen. Ist nun sein Lebensziel im Einklang mit den Zielen und dem Lebensplan, entspricht der persönliche Lebensstil dem Lebensstil seiner Gemeinschaft, dann wird er auch sein Ziel erreichen können.*

Also wenn die Gesellschaft uns drückt, können wir daran zerbrechen, besser sein zu wollen oder aber auch UNSEREN Weg im „Gesellschaftsschlamassel“ finden.



**Kapitel 18: Knackpunkt 8: Dein Land entscheidet, welche Attribute mit Deinem Geschlecht verbunden sind. Die Dir zugeschriebene Rolle kann zu Dir passen, muss sie aber nicht!**

Weitere interessante Aspekte zur Gesellschaftsprägung sind in *Lokales Denken, globales Handeln* zu lesen. Einen dieser Aspekte wollen wir einmal näher betrachten.

Die uns auferlegten „Rollen“ des Mannes und die „Rollen“ der Frau, an denen wir auch immer wieder mal zu knabbern haben:

*Jede Gesellschaft besteht aus Männern und Frauen. Das zahlenmäßige Verhältnis ist meistens ausgewogen. Sie sind biologisch verschieden, und ihre Rollen sind bei der biologischen Fortpflanzung absolut festgelegt. Andere körperliche Unterschiede sind, soweit sie nicht mit dem Zeugen und Gebären von Kindern zusammenhängen, nicht absoluter sondern eher relativer Natur. ... Die absoluten und relativen biologischen Unterschiede zwischen Männern und Frauen sind auf der ganzen Welt gleich, aber ihre sozialen Rollen in der Gesellschaft sind nur zu einem sehr kleinen Teil biologisch bedingt.*

*... Aus der Geschichte der Menschheit heraus haben sich zwei Rollenverständnisse entwickelt:*

*Männer gelten nach außen hin, d. h. außerhalb ihres häuslichen Umfelds, als stark leistungsorientiert. In der traditionellen Gesellschaft bestanden diese Aktivitäten im Jagen und Kämpfen. Daran hat sich auch heute im Grunde nicht viel geändert – man drückt es nur etwas anders aus. Kurz gesagt: Männer treten bestimmt auf, sind wettbewerbsorientiert und hart. Frauen gelten als häuslich, familienorientiert, sozial eingestellt, sie übernehmen die weichen, d. h. die gefühlsbezogenen Rollen. Es ist nicht schwer sich vorzustellen, wie sich dieses Rollenmuster wahrscheinlich entwickelt hat. Die Frauen brachten von alters her die Kinder zur Welt, stillten sie dann normalerweise und mussten während dieser Zeit ständig bei ihrem Kind bleiben. Männer waren in ihrer Mobilität frei, bis zu dem Grad, wo sie Frauen und Kinder vor Angriffen anderer Menschen und Tiere beschützen mussten. ... (Anmerkung von uns: es gibt so einige Sachen, die uns aus der Säbelzahnzeit geblieben sind: Weitblick bei Frauen, um mögliche Gefahren für den Nachwuchs frühzeitig zu erkennen und Tunnelblick bei Männern, fürs in Visiernehmen der Beute, ein Grund dafür, warum es Männern oft schwerer fällt sich zu entspannen. Auch heute sind Männer noch tunnelblickorientiert, dies ist aber weitaus anstrengender als der Weitblick).*

## **Kapitel 19: Knackpunkt 9: Deine Heimat ist ggf. nicht Deine seelische Heimat! Interessanterweise wird in maskulinen Gesellschaften Härte nicht Frauen und Männern zugeordnet, sondern nur den Männern. Während in femininen Gesellschaften alle "weich" sein dürfen!**

*Weiter aus „Lokales Denken, globales Handeln“: Eine Gesellschaft bezeichnet man als maskulin, wenn die Rollen der Geschlechter emotional klar gegeneinander abgegrenzt sind: Männer haben bestimmt, hart und materiell orientiert zu sein, Frauen dagegen müssen bescheidener, sensibler sein und Wert auf Lebensqualität legen. Als feminin*



*bezeichnet man eine Gesellschaft, wenn sich die Rollen der Geschlechter emotional überschneiden: sowohl Frauen als auch Männer sollen bescheiden und feinfühlig sein und Wert auf Lebensqualität legen.*

Übersicht von Ländern beginnend mit hoher maskuliner Ausprägung und immer schwächer werdendem Anteil, hin zur femininen Ausprägung

Position	Land/Region
1	Slowakei
2	Japan
3	Ungarn
4	Österreich
5	Venezuela
6	Schweiz Deutsch
7	Italien
8	Mexiko
9	Irland / Jamaika
10	China / Deutschland / Großbritannien
....	
64	Thailand
65	Portugal
66	Estland
67	Chile
68	Finnland
69	Costa Rica
70	Slowenien
71	Dänemark
72	Niederlande
73	Norwegen
74	Schweden

Kriterien, in denen sich Länder aufgrund der unterschiedlichen Prägung tatsächlich unterscheiden:

Feminin	maskulin
Der Durchschnittsschüler ist die Norm; schwache Schüler werden gelobt.	Der beste Schüler ist die Norm; Lob für Schüler mit ausgezeichneten Leistungen.
Man ist eifersüchtig auf diejenigen, die sich hervortun wollen.	Konkurrenzkampf im Unterricht; jeder will der Beste sein.
Misserfolg in der Schule ist ein kleineres Problem.	Misserfolg in der Schule ist eine Katastrophe.
Wettkampfsportarten gehören nicht zum Stundenplan.	Wettkampfsportarten sind Teil des Stundenplans.

Kinder werden dahingehend sozialisiert, dass sie auf Gewalt verzichten.	Aggressionen bei Kindern wird akzeptiert.
Schüler schätzen die eigene Leistung zu niedrig ein: sich zurücknehmen.	Schüler schätzen die eigene Leistung zu hoch ein: sich aufblasen.
Freundlichkeit bei Lehrern wird geschätzt.	Fachliche Qualifikation von Lehrern findet Bewunderung.
Die Berufswahl basiert auf dem Interesse, das man an der Arbeit hat.	Berufswahl erfolgt nach Aufstiegsmöglichkeiten.
Männer und Frauen studieren teilweise dieselben Fächer.	Männer und Frauen studieren unterschiedliche Fächer.
Frauen und Männer unterrichten kleinere Kinder.	Frauen unterrichten kleinere Kinder.
Frauen und Männer kaufen Lebensmittel und Autos.	Frauen kaufen Lebensmittel, Männer kaufen Autos.
Paare teilen sich ein Auto.	Paare benötigen zwei Autos.
Einfache Produkte finden größeren Absatz.	Es werden mehr Prestigeprodukte verkauft.
Es wird mehr Prosaliteratur gelesen.	Es wird mehr Sachliteratur gelesen.

## **Kapitel 20: Knackpunkt 10: Wir haben keinen Einfluss auf das uns zu erwartende Geburtssetting mit seinen jeweiligen "Programmierungen"!**

Ein Knackpunkt für die Länder mit maskuliner Prägung ist es, dass viele Kinder den männlichen Part erst ab dem 10. Lebensjahr kennen lernen. Bei klassischer Rollenverteilung ist der Vater weniger greifbar für das Kind als die Mutter. Bei den alleinerziehenden Müttern ist er noch weniger bis gar nicht vorhanden. Und in Kindergarten und Grundschule fehlt er ganz. Mal abgesehen davon, dass es für die Entwicklung mehr als schade ist, ist es ein Widerspruch in sich, der in den Seelen auch immer wieder hochspült. Ab dem 10. Lebensjahr müssen sich die Kinder umstellen auf die bis dahin mangelnde oder ganz unbekannte maskuline Prägung.

Neben der Gesellschaftlichen Komponente, darf man die Komponente der Position in der Familie und die Geschehnisse dort nicht unterschätzen. Neben der Gesellschaft legt die Position in der Familie einen ganz erheblichen Grundstein für das weitere Leben. So kommen dem/der Ältesten und dem/der Jüngsten sowie dem/der Einzigen von alters her ganz spezielle Rollen zu.

Auf dem Ältesten wird sämtliche Verantwortung abgeladen. Der Jüngste hingegen wächst meist aber nicht zwingend in einer wärmeren Atmosphäre auf, aber ihm wird nichts zugetraut, er bleibt Zeit seines Lebens „der Kleine“.



## **Kapitel 21: Wenn wir Kindern unser Verhalten nicht erklären, kann es ungeahnte Schäden für sie haben!**

Und wie klein wahrhaftig ein Geschehnis sein kann, das uns Menschen durch unser ganzes Leben begleitet und negativ beeinflusst, wird deutlich wenn man den Auszug aus Alfred Adlers Menschenkenntnis liest:

*Ein 30jähriger, außerordentlich strebsamer Mann hatte es trotz Schwierigkeiten in seiner Entwicklung zu Ansehen und guten Erfolgen gebracht. Er erscheint beim Arzt in einem Zustand äußerster Depression und beklagt sich über Arbeits- und Lebensunlust. Er erzählt, dass er vor einer Verlobung stehe, jedoch der Zukunft mit großem Misstrauen entgegensehe. Er sei von heftiger Eifersucht geplagt und es bestehe die Gefahr, dass die Verlobung bald wieder auseinandergehen werde. Die Tatsachen, die er hierzu anführt, sind nicht gerade überzeugend; dem Mädchen kann kein Vorwurf gemacht werden. Das auffallende Misstrauen, das er an den Tag legt, lässt den Verdacht rege werden, dass er einer von den vielen Menschen sei, die einem andern gegenüber treten, sich von ihm angezogen fühlen, aber gleichzeitig eine Angriffsstellung einnehmen und nun voller Misstrauen das zerstören, was sie aufbauen wollen. Um nun die obenerwähnte Linie ziehen zu können, wollen wir ein Ereignis aus seinem Leben herausgreifen und versuchen, es mit seiner jetzigen Stellungnahme zu vergleichen. Unserer Erfahrung zufolge greifen wir immer auf die ersten Kindheitseindrücke zurück, obwohl wir wissen, dass das, was wir zu hören bekommen, einer objektiven Prüfung nicht immer standhalten muss. Seine erste Kindheitserinnerung war folgende: Er war mit seiner Mutter und seinem jüngeren Bruder auf dem Markt. Wegen des herrschenden Gedränges nahm die Mutter ihn, den älteren, auf den Arm. Als sie ihren Irrtum bemerkte, stellte sie ihn wieder auf die Erde und nahm den andern auf, während er selbst nun betrübt neben ihr einher lief. Er war damals vier Jahre alt. Wie wir bemerken können, klingen bei der Wiedergabe dieser Erinnerung ähnliche Saiten wieder, wie wir sie soeben bei der Schilderung seines Leidens vernommen haben: er ist nicht sicher, der Vorgezogene zu sein und kann es nicht ertragen, daran denken zu müssen, dass ihm etwa ein anderer vorgezogen*

*werden könnte. – Auf diesen Umstand aufmerksam gemacht, ist er sehr erstaunt und erkennt den Zusammenhang sofort.*

Alon Gratch bringt es in seinem Buch „Wenn Männer reden könnten“ auf den Punkt: *Trauriger weise sind diejenigen, die ihre Vergangenheit leugnen, dazu verdammt sie ständig zu wiederholen, wie man am zwischenmenschlichen Leben solcher Leute auch unschwer erkennt. ... Wir müssen uns verabschieden, ehe wir Guten Tag sagen.*

Einen Blick in die Vergangenheit zu werfen, um Parallelen zu heutigem Handeln zu finden, kann also nicht schaden. Und dann, wie Alon Gratch es sagt, sich davon verabschieden. Das gewesene sollte man nur der Erkenntnis für zukünftiges Handeln dienen lassen, mehr nicht.

## **Kapitel 22: Die gute Nachricht: Wir können uns umprogrammieren!**

Einige von uns haben das große Glück von vornherein eine verdammt gute Programmierung erhalten zu haben, nämlich genau so, dass sie glücklich und unbeschwert durchs Leben gehen. Für diejenigen, die diese große Glück nicht hatten, ist aber beim besten Willen nicht Hopfen und Malz verloren, im Gegenteil, was es braucht ist der anfangs erwähnte Änderungswillen (ohne den geht es nicht), na ja und ein bisschen Mühe. Seid nicht verbittert und grollt auch nicht, das erschöpft nur und raubt Euch Energie, die Ihr besser positiv für Euch selber nutzen könnt. Es ist in jedem Fall ärgerlich, wenn man keine glücksfördernde Erziehung erfahren konnte, aber wie lange Euch das in Eurem Leben behindert, entscheidet Ihr selbst.



### **Übung**

Einen weiteren Trick zum Manifestieren von dem was man will, haben wir noch von Jens Corrsen. Wenn Ihr merkt nur das Visualisieren reicht Euch nicht, dann probiert mal folgendes: Türen (vor allem sich öffnende) sind ein schönes Symbol. Immer wenn Ihr eine Tür öffnet, bewusst den Gedanken wählen der Euch am erstrebenswertesten scheint, wie z. B. „Ich bin ein liebenswerter Mensch.“ Das Symbol dabei ist, dass Ihr Euch mit diesem Gedanken für Euch selbst eine Tür öffnet. Wenn Ihr es schafft, das Ganze zu automatisieren, also Tür öffnen und Gedanken eins werden zu lassen, hilft Euch das ungemein. Nicht so schnell aufgeben mit dem Einüben, es braucht ein bisschen Zeit.

Wenn wir selber Eltern sind, sollte uns im Gedächtnis bleiben: Kinder wachsen durch Liebe. Sie brauchen Liebe, Grenzen und unser Vertrauen und eine gute liebevolle warme „Programmierung“. Und ab und an auch einfach eine Erklärung wie im Fall der oben geschilderten Mutter, warum wir die Dinge tun wie wir sie tun. Die Mimik unserer Kinder verrät, ob Handlungsbedarf besteht oder nicht. Wir können ganz entscheidend mit dazu beitragen, dass unsere Kinder einen guten Start ins Leben haben werden.

## **Kapitel 23: Egoist oder Altruist - Ist das die Frage?**

Nun könnte man meinen, wir empfehlen Euch, egoistischer zu werden und Euch mit Euren Interessen durchzusetzen. Da ist in jedem Fall auch was dran. Aber purer Egoismus wird die wenigsten glücklich machen. Letztlich sind wir soziale Wesen. Eine wunderbare Geschichte zu diesem Balanceakt ist diese:

*Auszug aus „Der Alchimist“ von Paulo Coelho:*

*„... Bevor wir uns trennen, möchte ich dir aber noch eine Geschichte erzählen:*

*Eines Tages schickte ein Kaufmann seinen Sohn zu dem größten Weisen weit und breit, um ihm das Geheimnis des Glücks beizubringen. Der Jüngling wanderte vierzig Tage durch die Wüste, bis er schließlich an ein prachtvolles Schloß kam, das oben auf einem Berg lag. Dort wohnte der Weise, den er aufsuchen sollte. Anstatt nun einen Heiligen vorzufinden, kam der Jüngling in einen Raum, in welchem große Betriebsamkeit herrschte; Händler kamen und gingen, Leute standen in Ecken und unterhielten sich, eine Musikkapelle spielte sanfte Melodien, und es gab eine festliche Tafel mit allen Köstlichkeiten dieser Gegend. Der Weise unterhielt sich mit jedem einzelnen, und der Jüngling musste zwei volle Stunden warten, bis er an der Reihe war.*

*Der Weise hörte sich aufmerksam seine Geschichte an, sagte jedoch, er habe im Moment keine Zeit, ihm das Geheimnis des Glücks zu erklären. Er empfahl ihm, sich im Palast umzusehen und in zwei Stunden wiederzukommen. „Aber ich möchte dich um einen Gefallen bitten“, fügte der Weise hinzu und überreichte dem Jüngling einen Teelöffel, auf den er zwei Öltropfen träufelte. „Während du dich hier umsiehst, halte den Löffel, ohne dabei das Öl auszuschütten.“*

*Der Jüngling stieg treppauf und treppab, ohne den Blick von dem Löffel zu lösen. Nach zwei Stunden erschien er wieder vor dem Weisen.*

*„Nun“, fragte dieser, „hast du die kostbaren Perserteppiche in meinem Esszimmer gesehen? Und den prachtvollen Park, den der Gärtnermeister innerhalb von zehn Jahren anlegte? Und die schönen Pergamentrollen in meiner Bibliothek?“*

*Beschämt musste der junge Mann zugeben, dass er nichts von alledem gesehen hatte, weil seine ganze Aufmerksamkeit dem Teelöffel mit dem Öl gegolten hatte, das ihm anvertraut worden war.*

*„Also, dann zieh noch einmal los und schau dir all die Herrlichkeiten meiner Welt genau an“, sagte der Weise. „Man kann einem Menschen nicht trauen, bevor man sein Haus nicht kennt.“*

*Nun schon etwas ruhiger, nahm er wieder den Löffel und machte sich erneut auf den Weg. Doch diesmal achtete er auf all die Prachtgegenstände, die an den Wänden und an der Decke hingen. Er sah den Park, die Berge ringsum, die Vielfalt der Blumen, die Vollendung, mit der jeder Kunstgegenstand am richtigen Ort eingefügt war. Zurück beim Weisen schilderte er ausführlich, was er alles gesehen hatte.*

*„Aber wo sind die beiden Öltropfen, die ich dir anvertraute?“ bemerkte der Weise.*

*Als er auf den Löffel blickte, musste der Jüngling entsetzt feststellen, dass er sie verschüttet hatte.*

*„Also, dies ist der einzige Rat, den ich dir geben kann“, sagte der weiseste der Weisen. „Das Geheimnis des Glücks besteht darin, alle Herrlichkeiten dieser Welt zu schauen, ohne darüber die beiden Öltropfen auf dem Löffel zu vergessen.“*

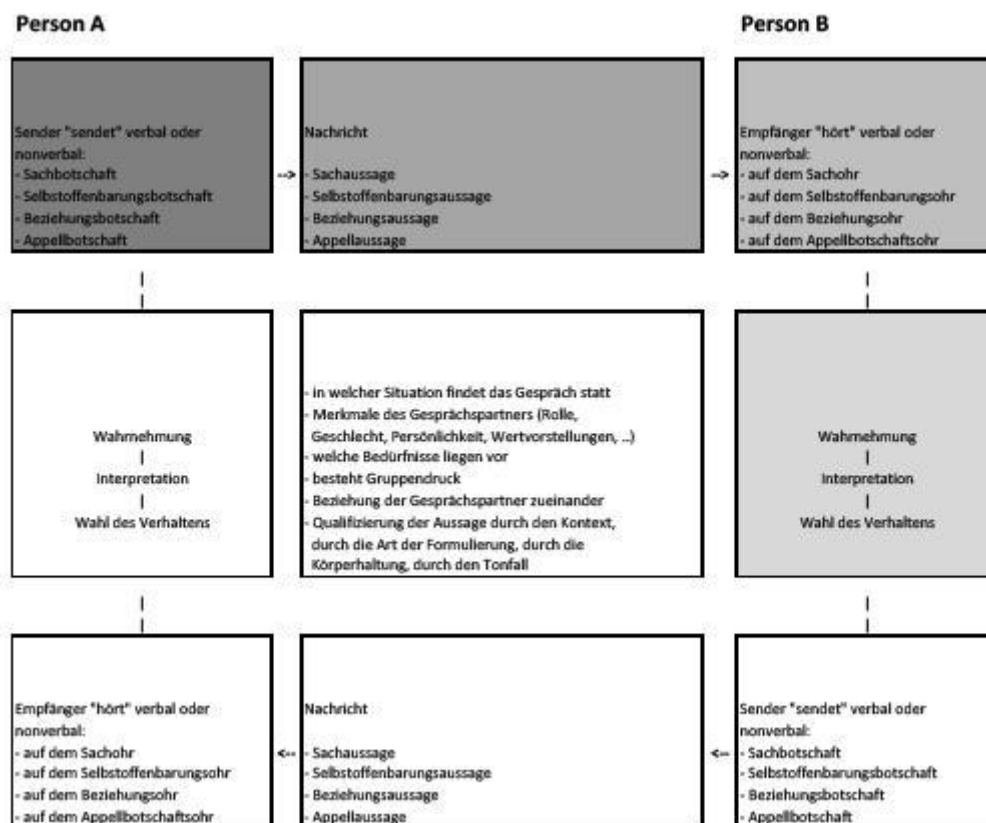
*Hierauf blieb der Hirte still. Er hatte die Geschichte des alten Königs wohl verstanden. Ein Hirte reist gerne, aber er vergisst nie seine Schafe. ...*



Seine Träume umzusetzen, das Leben zu leben, dass man leben möchte, aber die die man liebt, dabei nicht aus den Augen zu verlieren, ist die Herausforderung des Lebens. Kriegt man sie gemeistert kann das Glück wohl kaum größer sein.

## Kapitel 24: Knackpunkt 11: Nicht immer reagiert unser Gegenüber auf das, was wir sagen, sondern auf seine eigene Interpretation des Gesagten!

Aber gerade das Zwischenmenschliche macht uns oft das Leben schwer, wir stehen uns oft selbst im Weg oder verstehen den anderen einfach nicht. Unsere Erwartungshaltungen, die wir an uns und an andere haben, die unterschiedlichen „Programmierungen“ durch Eltern und Gesellschaften und dann z. B. auch noch so verrückte Sachen, dass wir nicht alle auf dem gleichen Ohr hören, machen es einfach schwer. Wir wollen die Art zu hören hier nicht in Gänze ausführen, aber zumindest anreißen.



Alles was wir sagen (Nachricht) enthält 4 Möglichkeiten (siehe Bücher von Friedemann Schulz von Thun) die Aussage zu interpretieren, selbst wenn wir für uns ganz klar haben, dass wir nur eine Aussageart damit „transportieren“ möchten.

Je nachdem mit wem ich spreche, muss dort aber nicht die Aussage ankommen, die ich wirklich meine.

Stellen wir uns folgendes Bild vor: Ich stehe mit meinem Trainingspartner vor dem Wagen der fürs Training gepackt wird und der Wagen ist bereits voll, aber es muss noch einiges zugeladen werden.

Wenn ich nun z.B. ein eher sachlicher Mensch bin, dann sage ich ggf.: „Der Wagen ist voll!“ und möchte damit die sachliche Information loswerden, dass der Wagen so voll ist und das noch fehlende Material so nicht mehr hineinpasst und noch mal über eine andere Art zu packen nachgedacht werden muss. Wenn mein Trainingspartner nun ein sehr beziehungsbezogener Mensch ist, kann er etwas vollkommen anderes aus dieser Aussage interpretieren, (auch wenn ich die Aussage von vornherein konkreter formuliert hätte, würde sich nachfolgendes Szenario trotzdem so abspielen, da der „Empfänger“ auf seine Art zu hören vorgeprägt ist).

Der Trainingspartner könnte es folgendermaßen auffassen: „Weil Du den Wagen nicht richtig gepackt hast, müssen wir wieder länger machen und alles noch mal packen.“ Und weil er nun diese Interpretation aufgrund seiner Art wahrzunehmen, vorgenommen hat, wählt er nun ein Antwortverhalten, das sein Gegenüber überraschen wird, z. B. „Mach‘ Deinen Scheiß doch allein, Du hast immer was zu meckern.“

Derjenige der nur eine sachliche Feststellung machen wollte, weiß in dem Moment gar nicht wie ihm geschieht.

Derjenige der auf dem Appellohr hört würde aus der Nachricht entnehmen: „Oha ich habe den Wagen falsch beladen“ und wird dann pflichtbewusst antworten: „Bringe ich sofort in Ordnung!“

Dass muss dem Sachebenensender nicht zwingend unangenehm sein, aber auch so war es nicht gemeint gewesen.

Und derjenige der die Botschaft auf dem Selbstoffenbarungsohr hört, nimmt durch die Aussage z. B. eine vermeintliche Überforderung des anderen wahr und nimmt vielleicht auch an, dass dem anderen schon generell vor dem Training graut vor allem wenn Perfektion nicht gewährleistet ist, da man nicht alle Materialien mitnehmen kann. Derjenige antwortet dann ggf. so: „Mach‘ Dir mal nicht so viele Sorgen, wir kriegen das schon hin!“

Hat der Sender Glück und er trifft auf den „richtigen“ Gegenpart, wird er die Antwort bekommen, die er wahrscheinlich erwartet hat, z. B.: „Ja der Wagen ist jetzt schon voll und was hier liegt muss noch mit, wir müssen nochmal gucken, ob wir den Wagen strategischer, platzsparender packen können.“

Um aus so verzwickten Situationen rauszukommen, bzw. auch erst gar nicht reinzukommen, hilft die Nachfrage: „Wie hast Du das gemeint?“ verbunden mit einer Erläuterung: „Wenn Du sowas sagst, fühle ich mich verletzt, weil ich dann immer meine, dass Du meine Arbeit überhaupt nicht zu schätzen weißt!“



Die Antwort eines Menschen, der auf Sachebene hört und sendet, wird dann auch ganz anders ausfallen, als wenn er vom Gegenüber mit Worten „angegriffen“ wird. Nochmal zur direkten Gegenüberstellung:

- Mach' Deinen Scheiß doch allein, Du hast immer was zu meckern
- Wenn Du sowas sagst, fühle ich mich verletzt, weil ich dann immer meine, dass Du meine Arbeit überhaupt nicht zu schätzen weißt

Wir Deutschen sagen, der Ton macht die Musik oder so wie man in den Wald hineinruft so schallt es auch heraus. Weiter oben hatten wir ja schon mal geschrieben, dass man auf die Taten des anderen schauen soll und nicht auf seine Worte.

Ganz großes ABER, das Problem ist, jemand kann sich noch so nett und aufrichtig verhalten, ein einziges Wort reicht, um dem anderen damit ein Messer ins Herz zu jagen. Als es um die Liebe ging, hatten wir ja auch geschrieben, dass man den anderen keine Rätsel erraten lassen soll. Diese beispielhafte Reaktion macht es auch noch mal deutlich, wie viel mehr man mit der Aussage anfangen kann, in der man die eigenen Gefühle benennt.

Um es mal auf Kohlenpott-Deutsch zu sagen: „Da weiß der andere erst mal wo der Hammer hängt!“ ; ) Auf die zweite Aussage kann man ruhig und sinnvoll eingehen und kommt zu einem tieferen Verstehen für den anderen. Und bei der ersten Aussage müsste man dann schon auf einen sehr verständigen empathischen Selbstoffenbarungshörer hoffen, um die Situation noch gerettet zu bekommen.

## **Kapitel 25: Missverständnisse können zur Aggressionsspirale werden ... müssen sie aber nicht!**

Wenn Euch solche Situationen bekannt vorkommen und Ihr Euch bisher nur auf den dann beginnenden Kreislauf einlassen konntet, haben wir einen Tipp.

### **Übung**

Ändert einfach mal das eigene Verhalten. Nicht reagieren wie sonst.

Das durchbricht das Muster, welches sich unbewusst bei beiden eingeschlichen hat. Es ist ganz verrückt, bei vielen Menschen, die besonders kauzig, mürrisch sogar grade zu unausstehlich rüber kommen, ist es noch nicht mal so, dass sie keinen harmonischen Kontakt zu ihren Mitmenschen pflegen wollen. Sie haben nur schlichtweg das Problem, dass sie nicht wissen wie das geht.

Das macht diese Menschen nun nicht sympathischer, aber es gibt einen Einblick in ihre Welt und Wahrnehmung. Ein Mensch der sich anderen gegenüber nur durch verbale oder körperliche Aggression ausdrücken kann, hat es nicht gelernt auf andere Weise zu kommunizieren und ohne Aggression einen Konflikt zu lösen.



Aus Weisheiten des Buddha: „Ein Mönch kann sehr freundlich und friedliebend sein, wenn er nicht beschimpft wird. Doch gerade wenn er beschimpft wird, sollte er sich als wirklich freundlich und friedliebend erweisen. Majjhima-Nikaya“

Denjenigen, denen die eigene Aggression zu schaffen macht, kann man an eine weitere Weisheit von Buddha verweisen:

„Zwei Dinge führen zum höchsten Verstehen. Was sind diese beiden Dinge? Ruhe und Einsicht. Wenn du Ruhe entwickelst, was gewinnst du dadurch? Dein Geist wird stärker werden. Der Vorteil eines erstarkten Geistes ist es, dass du nicht mehr länger Sklave deiner Impulse bist. Wenn du Einsicht entwickelst, was gewinnst du dadurch? Du wirst weise werden. Dies schenkt dir Freiheit von der Blindheit der Unwissenden. Ein Geist, der sich in den Fängen von Unwissenheit und unkontrollierten Impulsen befindet, kann niemals wahre Erkenntnis erlangen. Ruhe und Einsicht aber schenken dem Geist auf Dauer Freiheit. Anguttara-Nikaya“

Wenn man sich selber gut kennt, merkt man, wann Aggressionen beginnen aufzusteigen. Wir können selbst zu unserem Wächter werden und uns besser aus einer solchen Situation rausziehen. Uns selber erstmal wieder in einen ruhigen Zustand versetzen, bevor wir uns wieder in die Situation begeben.

Und wenn wir nochmal drüber nachdenken, gemessen an der Tragweite der Aussage, dass der Wagen voll ist, sprechen wir hier ja von einer Nichtigkeit. Es wurde keine Katastrophe dadurch ausgelöst, die Erde dreht sich weiter, die Sonne geht nach wie vor jeden Tag auf, es wurde nicht am offenen Herzen operiert.

Es ist nichts weiter passiert, bis auf die Tatsache, dass nach der ersten Variante zu packen nicht alles in den Wagen passt. An Kleinigkeiten beißen wir uns viel zu oft unnötig fest, das Leben ist zu kurz, um nicht versuchen zu wollen, einander zu verstehen und man nimmt dem Leben auch die Schönheit.

Wenn wir es schaffen, den anderen gegenüber mit entsprechendem Respekt, Akzeptanz, Wertschätzung und auch Empathie gegenüber zu treten, kriegen wir so ziemlich jeden Konflikt gelöst.



Denn wenn wir nur wollen, dann können wir ganz große Dinge schaffen, die sogar Gänsehaut erzeugen!

## **Kapitel 26: Verzeihen ist befreiend, kann aber schwer sein. Hilfreich ist es, wenn man die Perspektive darauf richtet, dass verzeihen nicht gutheißen bedeutet, sondern loslassen!**

„Was Versöhnung auslöst - Das "Forgiveness"-Projekt ist eine internationale Wanderausstellung, die von der Kraft der Vergebung“ erzählt. Nachzulesen in der Zeitschrift Lebenslust 1/2011 von Jörg Podworny:

*Ghazi Briegeith, ein palästinensischer Elektriker aus Hebron, und Rami Elhanan, ein israelischer Grafikdesigner, haben sich durch eine Gruppe hinterbliebener Familien kennen gelernt, die sich für Versöhnung und Frieden einsetzt. Ghazis Bruder wurde im Jahr 2000 an einer israelischen Straßenkontrolle getötet. Ramis 14-jährige Tochter fiel 1997 einem Selbstmordattentat in Jerusalem zum Opfer. Er sagt: "Wenn Ghazi und ich reden und zueinander stehen können, nachdem wir den höchstmöglichen Preis bezahlt haben, dann kann das jeder."*

Das kann man nur unterschreiben, oder?

Verzeihen kostet Kraft, Hass auch!

Der Unterschied liegt darin, dass wir uns nach dem Kraftaufwenden des Verzeihens erleichtert fühlen und Hass uns nur immer weiter in unserer Gemütsstimmung nach unten drückt. Das Loslassen, sei es von schlimmen Situationen oder überhaupt das Loslassen, ist sehr befreiend.

In China sagt man, dass man zwei Hände frei hat, wenn man loslässt. Verzeihen können mit ganzem Herzen ist sehr heilsam und auch der eigenen Gesundheit zuträglich. Wir hatten etwas weiter oben angebracht, dass Wertschätzung uns helfen kann Konflikte zu lösen, dem Verzeihen ist sie genauso zuträglich.

Leider ist Wertschätzung, wie Lob, Anerkennung und Dank uns zum Einen nicht angeboren und zum Andern in unserem Kulturkreis auch nicht üblich. Wenn wir diese Etablieren wollen, sollten wir erst mal selber diejenigen sein, die andere wertschätzen, loben, anerkennen und ihnen danken. Vor allem dann, wenn wir sogar traurig darüber sein sollten, dass man uns selbiges nicht entgegenbringt.

Dazu lässt sich sagen, dass es sich nicht lohnt darüber traurig zu sein. Selbst Jesus hat unter zehn Leuten nur von einem Dank erhalten. Wenn uns gerade Lob, Dank und Anerkennung von anderen wichtig sind, wäre es eine Überlegung wert, ob man seine Prioritäten für das, was einem wichtig ist, lieber anders legt. Nicht alles was uns wichtig ist, tut uns auch gut.

Wahrscheinlich ärgern wir uns auch nicht darüber, dass nicht jeder ein Auto reparieren kann. Also brauchen wir uns auch nicht ärgern, dass nur einer von zehn unseren Vorstellungen entsprechend auftreten kann. Wertschätzung, Lob, Anerkennung und Dank muss man lernen, darauf verzichten zu können auch.

Die Dinge, die man von ganzem Herzen tut, ohne dafür etwas zu erwarten, sind das gesündeste, was man machen kann.

Wir werden ohne Kenntnis für unsere Psyche geboren! Leider! Und wir sind noch nicht am Ende angelangt. Es gibt noch mehr über unsere Psyche zu sagen.

## **Kapitel 27: Knackpunkt 12: 8 Milliarden Menschen = 8 Milliarden Welten!**

Eine Sache, die uns das Zusammenleben grad nicht leichter macht, ist die Vielzahl an Welten, die es gibt. Eine ganz verrückte Sache haben wir geschafft, nämlich uns eine Welt neben der realen Welt zu schaffen. In unserer fiktiven Welt spielt die Natur keine große Rolle, was insofern verrückt ist, da wir Teil der Natur sind und diese uns fortwährend bestimmt.

Die fiktive Welt will uns und unseren Kindern glauben machen, dass wir abgekoppelt von der Natur leben könnten. Dabei müssen wir auf den größten Schatz, deren Gast wir sein dürfen, aufpassen.

Allein das Verschwinden der Bienen würde für uns 8 Milliarden Menschen innerhalb von 4 Jahren das absolute Aus bedeuten. Und was noch verrückter erscheint, so viele Menschen, wie es auf der Welt gibt, so viele Welten gibt es auch.

Richtig 8 Milliarden Menschen bedeutet es gibt 1 äußere Welt und 8 Milliarden innere Welten.

Wir haben alle diese zwei Welten zur Verfügung und jeder von uns lebt ausschließlich in seiner inneren Welt, egal ob „vermeintlicher Normalo“, Autist, Alzheimer Patient, ... ALLE! IMMER!

Innere Welt	Äußere Welt
Wie wir die Welt für uns empfinden	Wie die Welt wirklich ist
Wahrnehmung über unsere Gefühle, Gedanken, Vorstellungen	Wahrnehmung über unsere 5 Sinne
subjektiv	objektiv
Teilt man nur mit sich	Teilt man mit allen
unsichtbar	sichtbar

Unsere innere Welt bestimmt, bewusst wie unbewusst, wie wir die äußere Welt wahrnehmen. Deshalb können zwei Menschen exakt den gleichen Sonnenuntergang sehen und sehen doch beide etwas komplett anderes.



...

8 Milliarden Menschen leben in 193 anerkannten und 12 nicht anerkannten Staaten, sie sprechen zwischen 6500 und 7000 Sprachen, dann hat noch jeder seine eigene Welt, jeder hat so sein Ohr mit dem er gerne hört!! Was hat sich der liebe Gott dabei nur gedacht? Die besten Voraussetzungen für ein harmonisches Miteinander sind das gerade nicht!

Diese Vielfalt hat aber auch Vorteile, die wir unbedingt nutzen sollten. Wir sollten einander zuhören, wie sowohl jeder einzelne die Welt sieht, aber auch wie die Gesellschaften der einzelnen Staaten das Leben sehen.

Die unterschiedlichen Herangehensweisen und Sichtweisen führen zu interessanten Ergebnissen.

## **Kapitel 28: Inklusion ist das verkaufte Lebenselixier!**

Hierzu ist eine Tabelle der World Health Organization sehr empfehlenswert (u. a. zu finden in Entwicklungspsychologie von Laura E. Berk): Die aktive Lebensspanne der alten Menschen ab 69 Jahren ist in Japan am höchsten und Deutschland steht grad mal an Stelle 22. Bei den Nationen mit einer hohen aktiven Lebensspanne haben „die Alten“ einen ganz anderen Stellenwert.

Sie werden dort als weise empfunden, sind gern gesehene Ratgeber.

Bewegung hält uns bis ins hohe Alter mobil. Um altersbedingte Erscheinungen, die man nicht verhindern kann, zu verlangsamen, gibt es in Kuba ein Fitnessprogramm für alle Älteren. An 5 Tagen der Woche wird dort ein 45 minütiges Fitnessprogramm angeboten, zu dem die Alten eingeladen sind teil zu nehmen.

Und noch eine interessante Blickwinkelerweiterung. Dem Volk der Herero in Botswana bereitet es großen Stolz, als bereits Erwachsene in das Haus ihrer Eltern zurückzukehren, um mit ihnen zu leben und für sie zu sorgen.

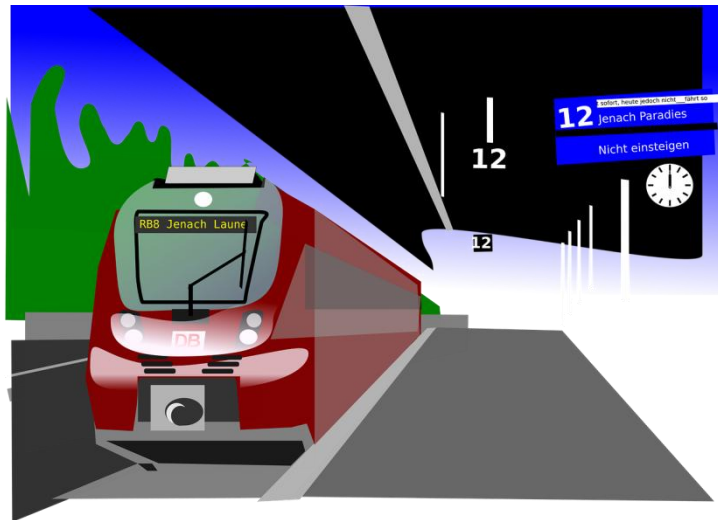
In Nationen, in denen die Einbindung der Alten ins Familiensystem als Selbstverständlichkeit gelebt wird, ist deren Lebenserwartung höher, wie auch die Gesundheit bis ins hohe Alter stabiler.

In Nationen, in denen die Alten eine weniger wertschätzende Rolle einnehmen, ist die Lebenserwartung entsprechend niedriger, ebenso wie die Gesundheit. Ein besonders großes Problem ist die soziale Isolation. Man versucht mit Alteneinrichtungen der Problematik entgegen zu wirken. Die Lebenskraft, die von einem Familienverbund ausgeht, können sie jedoch nicht bieten.

## **Kapitel 29: Was hat ein UVI-Index mit Dir zu tun? Mehr als Du meinst!**

In dem Buch „Lokales Denken, globales Handeln“ werden über 70 Länder miteinander in den unterschiedlichsten Begebenheiten verglichen. Unter anderem auch mit ihrem UVI-Index. UVI = *Unsicherheitsvermeidung lässt sich daher definieren als der Grad, bis zu dem die Mitglieder einer Kultur sich durch uneindeutige oder unbekannte Situationen bedroht fühlen*. In Ländern mit schwachem Unsicherheitsvermeidungsindex fühlen sich die Menschen glücklicher als in den Ländern mit einem hohen UVI wie z. B. Deutschland.

Deutschland und Großbritannien liegen nun nicht so weit auseinander und doch liegen Welten zwischen diesen beiden Nationen.



Hier ein Auszug aus dem Buch, bezogen auf den unterschiedlichen Umgang mit der Zeit:

*Beispiel unterschiedlicher Auffassung vom britischen Soziologen Peter Lawrence, der einmal über Deutschland schrieb: „Wenn man als Ausländer durch Deutschland reist, so fällt einem besonders die Bedeutung der Pünktlichkeit auf, ganz gleich, ob sie eingehalten wird oder nicht. Nicht das Wetter, sondern die Pünktlichkeit ist Gesprächsthema Nr. 1 zwischen fremden Reisenden im Zugabteil. In deutschen Fernzügen liegt in jedem Abteil ein Faltblatt aus, das man als Zugbegleiter bezeichnet, und in dem alle Haltestellen mit Ankunfts- und Abfahrtszeiten sowie alle Umsteigemöglichkeiten auf der Strecke angegeben sind. Es ist in Deutschland schon fast ein Nationalsport, nach dem Zugbegleiter zu greifen, sobald der Zug in den Bahnhof einfährt, um mit der Digitaluhr festzustellen, ob der Zug den Fahrplan einhält. Wenn ein Zug Verspätung hat, was tatsächlich vorkommt, so wird dies durch Lautsprecheransagen in einem stoisch-tragischen Ton mitgeteilt. Die schlimmste Art der Verspätung ist die unbestimmte Verspätung (man weiß nicht, wie lange es dauern wird!), und die wird im Tonfall einer Trauerrede bekannt gegeben.“).*

Die unterschiedliche Lebenseinstellung zieht sich durch ganz viele Lebensbereiche. Um nochmal bei den Engländern und Deutschen zu bleiben, Engländer lieben offene Lernsituationen und möchten nicht, dass es nur eine Lösung geben kann. Deutsche dagegen können mit offenen Lernsituationen nur schlecht bis gar nicht umgehen.



## Kapitel 30: Don't worry, be happy! :)

Wer bis jetzt nicht gestresst war, ist es vielleicht jetzt und denkt sich, das schaffe ich nie, ich krieg das nicht alles unter einen Hut, ich werde meine Träume nie erreichen, Blickwinkel ändern, Gedanken ändern, Mitmenschen nicht aus den Augen verlieren, normal meiner Arbeit weiter nachgehen, im Blick haben, dass es 8 Milliarden innerer Welten gibt, dann hören auch noch alle auf unterschiedlichen Ohren, ...

Stopp! ; ) keine Panik, auch dafür gibt es ein Rezept, wie man im Menschenchaos den Überblick nicht verliert.

Es lohnt sich einmal darüber nachzudenken, welche „Störung“ uns am meisten davon abhält, das zu tun, was wir eigentlich tun wollen. Meistens handelt es sich dabei um eine Sorge.

Oft beginnen wir nicht mit dem Denken, sondern direkt mit dem Sorgen machen. Wenn wir es genau anders herum versuchen, kommen uns Einfälle, die wir sonst nicht gehabt hätten.

Gute Tipps hierzu findet man in dem Buch von Dale Carnegie (Sorge dich nicht – lebe!), z. B. wie wir einen klaren denkfähigen Kopf zurück gewinnen, wenn wir uns in einer für uns sehr heiklen Situation befinden:

### Übung

Mit einem 3 Schritte-Plan kommt man zu brauchbaren Ergebnissen:

- 1) Analysieren, was könnten die schlimmsten Folgen sein
- 2) Mit den schlimmsten Folgen abfinden, als wären sie schon eingetreten
- 3) Überlegen, wie wir die schlimmsten Folgen abwenden können

Ab dem Moment, in dem wir die schlimmsten Folgen akzeptiert haben, haben sie schlichtweg ihren Schrecken und im Grunde genommen ihre Macht verloren.

### Übung

Wenn das Sorgenmachen sich im „Normalbereich“ bewegt, kommen wir mit 5 Schritten weiter, die wir am besten **schriftlich** festhalten, da es dann effektiver ist. Folgende Punkte sollten wir abarbeiten:

- 1) Worüber mache ich mir Sorgen?
- 2) Fakten sammeln zum Problem:
  - Wie lautet das Problem



- Was ist die Ursache des Problems
- Welche Lösungen sind möglich
- Welche Lösung ist die beste

3) Gesammelte Fakten mit Pro und Contra abwägen und dann zu dem kommen was wir tun können!

4) Entscheidung treffen!

5) Handeln!

Einen Tag können wir alle nicht verlängern, wir haben Zeit vom Aufstehen bis zum Schlafengehen, das war's.

Manchen von uns erscheint aufgrund der Last, der zu erledigenden Dinge der Tag zu kurz. Nichts scheint fertig zu werden, wir werden nervöser und nervöser und können auch nicht mehr schlafen. Hier ist dann der Schritt zu einer ungesunden Lebensweise sehr kurz. Wir hören auf uns Zeit für uns zu nehmen, mögliche Pausen werden eher mit Aktivität statt mit Passivität gefüllt.

Wir können uns davor schützen, dass es erst gar nicht so weit kommt. Es gibt viele Verfechter des Multitaskingarbeitens, nur dabei ist die Gefahr des Verzettelns sehr hoch und es führt nicht zu einem ausgeglichenen Tagesgefühl.

Ein bisschen aus der Mode gekommen, aber gesünder, ist das nacheinander abarbeiten. Die meisten von uns haben eine Fülle von Aufgaben zu erledigen, deren Anzahl einen fast erdrücken kann.

## Übung

Dann macht es Sinn sich eine Sanduhr vorzustellen.



Alle Sandkörner, die sich im oberen Teil befinden, müssen in den unteren Teil. Es geht nur eins nach dem anderen und trotzdem, nach einer gewissen Zeit sind alle unten angekommen.

Wenn wir uns jetzt eine Sanduhr vor Augen führen, ist es doch eher ein ruhiges, als ein hektisches Bild. Trotzdem kommt jedes Sandkorn an seinen Platz.

Genauso ist es auch mit den Aufgaben des täglichen Lebens. Ohne sich verrückt machen zu lassen, einfach eine nach der anderen abarbeiten.

Dazu gehört es dann auch strikt nein zu sagen. Wir können das nein schließlich begründen. Wir wollen selber bei Gesundheit bleiben und eine gute und nicht eine flüchtige schlechte Arbeit ablegen.

Die Lösung liegt nicht darin schneller zu werden sondern ruhiger. Sich für sich selber Auszeiten einzuplanen, um Kraft aufzutanken und die Dinge, die man tut ganz bewusst zu tun, z. B. so etwas Einfaches wie gehen.

## **Kapitel 31: Hast Du heute schon etwas bewusst getan?**

Auszug aus „Mit der Wildnis verbunden - Kraft schöpfen, Heilung finden“ von Susanne Fischer-Rizzi:

*„Die Kunst des Gehens*

*Ich fragte einmal einen Navaho-Medizinmann in Arizona, ob ich von ihm etwas über Heilpflanzen lernen könne. Er wies mich ab mit den Worten: „Lerne zuerst, wie man über die Erde geht.“ Damals, als junge Frau, verstand ich nicht wirklich, was er damit meinte. Ich glaube, ich war sogar beleidigt. Doch wenn ich heute zurückblicke, ist er in all den Jahren mein Lehrer gewesen. Durch seine barsche Abweisung begann ich zu beobachten, wie Menschen und Tiere über die Erde gehen und im Lauf der Zeit verstand ich, was die Indianer mit ihrem Gruß und ihrer Botschaft „Geh‘ in Schönheit“ meinen. Es ist der Gang über die Erde und durch ein Leben in Einklang mit sich selbst und mit der ganzen Schöpfung. Der Gang der Schönheit ist von Achtsamkeit und Dankbarkeit geprägt. Leider gehen heute in unserem Kulturkreis nur noch die Wenigsten achtsam und dankbar über die Erde. In unserer Gesellschaft orientiert man sich beim Gehen vorwiegend an einem bestimmten Ziel oder Zweck. Die modernen Trendsportarten zum Beispiel lassen für viele die Natur nur noch eine Kulisse sein, durch die sie sich möglichst schnell bewegen.*

*Die Kunst des entspannten Gehens ist dabei fast verloren gegangen. In den östlichen Meditationsschulen wird sie jedoch noch gelehrt. Im Buddhismus wie auch im Taoismus kennt man das achtsame Gehen, das unsere Energie ausbalanciert. Mein chinesischer Lehrer Gia-Fu Feng lehrte mich den so genannten Tai-Chi-Gang, bei dem man langsam und ganz bewusst im Einklang mit der Lebensenergie Chi einen Fuß vor den anderen setzt. Für das achtsame Gehen waren in früheren Zeiten sicher Tiere unsere Lehrmeister. Die Menschen haben ihre Bewegungen nachgeahmt. Bei naturnah lebenden Völkern kennt man diese Gehtechnik, die Apachen nennen sie*

*Fuchsgang. Haben Sie schon mal einen Fuchs beobachtet, wie er leicht und elegant über eine Wiese schnürt? Es ist, als ob die Kraft der Elemente durch ihn fließt. Achtsam lenkt er seine Schritte und bleibt trotzdem geschmeidig und federnd.*

## **Kapitel 32: Hast Du Dir heute schon 15 Minuten Zeit nur für Dich genommen?**

In Deutschland wird derjenige, der langsam geht, eher komisch angesehen als der, der schnell davon schreitet. Auch Pause machen ist nicht in Mode. Aberwitziger weise erhöht gerade das „übermäßige“ Pause machen die Leistungsfähigkeit ungemein. Interessante Forschungsergebnis von Taylor belegen es.

Auszug aus „Sorge dich nicht – lebe!“ von Dale Carnegie:

*Ein Mensch, der körperlich arbeitet, leistet mehr, wenn er sich mehr Zeit zum Ausruhen nimmt. Frederick Taylor wies dies nach, während er als Ingenieur des wissenschaftlichen Managements bei der Bethlehem Steel Company arbeitete. Er stellte fest, dass jeder Arbeiter am Tag zwölftehalb Tonnen Roheisen auf die Frachtlören verlad und mittags erschöpft war. Er machte eine wissenschaftliche Studie aller hineinspielenden Müdigkeitsfaktoren und erklärte, dass die Arbeiter nicht zwölftehalb Tonnen am Tag verladen müssten, sondern siebenundvierzig! Er hatte ausgerechnet, dass sie fast das Vierfache leisten könnten, ohne erschöpft zu sein. Aber er musste es auch beweisen. Taylor wählte einen Mann namens Schmidt aus, der genau nach der Stoppuhr arbeiten sollte. Der Mann, der auf Schmidt aufpassen sollte, befahl ihm also: „Jetzt das Eisen aufnehmen und gehen ... jetzt hinsetzen und ausruhen ... jetzt gehen ... jetzt ausruhen.“ Was geschah? Schmidt schaffte siebenundvierzig Tonnen Eisen täglich, während die anderen Arbeiter es nur auf zwölftehalb Tonnen pro Mann brachten. Während der drei Jahre, die Frederick Taylor bei Bethlehem Steel war, arbeitete Schmidt immer in diesem Rhythmus. Er konnte dies tun, weil er sich ausruhte, ehe er ermüdete. Er arbeitete ungefähr 26 Minuten in der Stunde und ruhte sich 34 Minuten aus. Er ruhte sich mehr aus, als er arbeitete – und trotzdem leistete er viermal so viel wie die anderen! Hat man mir das nur erzählt? Nein, Sie können den Bericht darüber in Prinzipien des wissenschaftlichen Managements, verfasst von Frederick Winslow Taylor, selbst nachlesen.“*

Also wenn Euch das nächste Mal einer blöd kommt, weil Ihr eine Pause einlegt, um leistungsfähig zu bleiben, erzählt ihm von Taylor und was er rausfand.

In China gibt es den schönen Spruch: Mit einer Unze Gold kann man keine Unze Zeit kaufen.

Arbeit gibt unserem Leben Erfüllung und Sinn und trägt zum Lebensunterhalt bei. Aber die Weisheit der Chinesen sollten wir hierbei nicht aus den Augen verlieren.

Verlorene Lebenszeit, verlorene Gesundheit, können wir uns mit keinem Geld der Welt zurück kaufen. Und noch eine Idee haben die Chinesen uns voraus, sie sagen: „Ob du eilst oder langsam gehst, der Weg vor dir bleibt derselbe.“

## Übung

Und noch eine ; ) „Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst“.

Also Pause machen, Entspannung suchen, sei es durch Meditation, Autogenes Training, Waldspaziergang oder einfach dem Lauschen der Musik, Zeit mit Tieren zu verbringen, das tut uns gut.

## Übung

Für denjenigen, der immer noch unter Einschlafstörungen leidet, weil der Tag ihn immer noch „auffrisst“ haben wir noch einen Reflextipp: die Augen nach hinten rollen. Das ist für unseren Körper das Zeichen, dass er sich in Schlafmodus begeben hat. Das muss man ein bisschen üben, aber dann funktioniert es wunderbar.

## Kapitel 33: Alles wirkt und lebt ineinander!

Um Änderungsprozesse für sich anzustoßen zu können, helfen folgende Dinge ungemein:

- fester Glaube
- Schlaf und über den Tag verteilte Erholungsphasen
- also Ausgewogenes Verhältnis zwischen An- und Entspannung
- Musik und Lachen
- Kontakt zu Tieren

Goethe:

Wie alles sich zum Ganzen webt,  
Eins in dem anderen wirkt und lebt.

Getreu der Idee von Frederic Vester, der uns Menschen, das vernetzte Denken ans Herzen gelegt hat, haben wir versucht dieses Arbeitsheft aufzubauen.

Denn auch wie Goethe es schon gesagt hat, es ist ein großes Ganzes in dem alles ineinander wirkt und lebt.

Wir hoffen, dass wir so viele Puzzleteile wie möglich zusammen fügen konnten, dass ein besseres Bild über die Zusammenhänge unseres menschlichen Seins entstanden ist.

Bei unserer Ausarbeitung haben wir gerade dem Geist einen großen Part gewidmet, da dieser im Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele eine tragende Rolle spielt. Wenn unser Geist sich gesund fühlt, wirkt sich das positiv auf unseren Körper und unsere Seele aus.

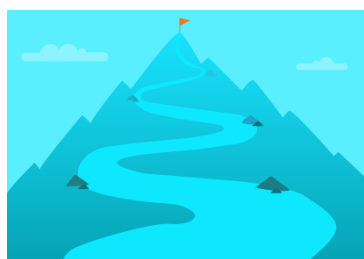
Dann haben wir noch versucht unsere Umgebungsfaktoren mit einzubeziehen, wir sind schließlich nicht alleine auf der Welt. Wir haben hier nicht alles anreißen können, hoffen aber dass auch an dieser Stelle klar werden konnte, dass wir ein Teil des Ganzen sind.



## Kapitel 34: Alles bisher aufgeführte nochmal im Überblick!

Wir wollen an dieser Stelle einmal zusammenfassen, was wir aufgeführt haben, um im Grunde genommen ein glückliches Leben zu führen.

Eins vielleicht noch vorweg Albert Einstein sagte: „Wenn Du ein glückliches Leben willst, verbinde es mit einem Ziel.“



Also fasst ein Ziel ins Auge, der Weg dahin muss nicht gradlinig sein, er kann einen über Flüsse oder Berge führen. Habt Ihr ein Ziel? Was habt Ihr bisher getan, um es zu erreichen. Und was nicht? Was solltet Ihr noch tun? Was hat Euch bisher davon abgehalten?

Also, denn man tau, was hilft uns für ein glückliches Leben:

- legt ein Ziel fest, nur Ihr könnt Euer Lebensziel entwickeln und nur Ihr könnt es umsetzen
- wenn möglich, findet Menschen, die auch dieses Ziel haben, gemeinsam erreicht man die Dinge leichter
- die Bereitschaft sich ändern zu wollen, wenn es erforderlich ist, um sein Ziel zu erreichen
- Blickwinkel erweitern
- nicht immer recht haben wollen
- nur über andere urteilen, wenn Ihr bereit wart einen Mond lang ihre Mokassins getragen zu haben



- wahre Freiheit liegt in der Wahl der Reaktion, also genau darüber nachdenken welche Reaktion man **leben** will
- daran denken JEDER, Ihr und wir eingeschlossen, lebt in seiner Welt mit der eigenen Wahrheit und der eigenen Wahrnehmung
- **Zuhören**, wenn Ihr den anderen verstehen wollt
- alles im Leben hat mindestens zwei Seiten, also zumindest Vor- und Nachteil, man sollte sich nicht die Frage stellen, welche Vorteile einem besser gefallen, sondern mit welchen Nachteilen man besser leben kann
- Geduld haben sowohl mit sich selbst und dem Erreichen eines Zieles, als auch mit anderen
- bei aller Zielerreichungsarbeit niemals die „Öltropfen“ vergessen und auch nicht vergessen ihnen zu zeigen, dass man sie liebt
- Naturgesetze sind gegeben und können von uns nicht geändert werden, es bleibt uns nur ihnen gemäß zu leben und sie zu akzeptieren. Sich der Schwerkraft zu widersetzen macht keinen Sinn, letztlich sind wir nichts anderes als ein Produkt der Natur, wie alles andere auch.

- Naturgesetze, die wir nicht ändern können, sind:
  - die Macht der Gedanken,
  - die Kraft der Anziehung („Geisterhand, die uns bringt worauf wir uns konzentrieren),
  - dass die Gesellschaft und unsere Eltern uns **zunächst** einmal programmieren „müssen“,
  - Verankerung des Erlernten in unserem Unterbewusstsein, damit wir auf „Autopilot“ umstellen können, der uns überhaupt ermöglicht Dinge wie Autofahren, Schwimmen, etc. zu lernen und zu beherrschen.
- Es hilft auch zu akzeptieren, dass man Vergangenes nicht ändern kann und dass es auch Dinge gibt, die man nicht beeinflussen kann
- Wir leben immer nur im Heute, nie in der Vergangenheit, nie in der Zukunft
- es gibt einen Unterschied zwischen verliebt sein und lieben
- jede Gesellschaft prägt ihre Kinder anders
- gut geht es uns, wenn wir Anspannung und Entspannung in einem ausgewogenen Verhältnis leben
- Lachen, Musik, Tiere, Schlafen, fester Glaube, tut der Seele gut, also einmal am Tag sollten wir gelacht haben
- wenn wir eine Entscheidung treffen, sollte sie von Herzen kommen und es sollte unsere Entscheidung sein, nicht die anderer. Sie reden oder denken sowieso über uns was sie wollen
- keine Erwartungshaltung an andere haben, dass was man tut „einfach“ mit ganzem Herzen tun ohne dafür etwas zu erhoffen oder zu erwarten
- Bei dem was man tut oder auch nicht tut, sollte man sich vor Augen halten, das Leben ist durchaus kurz. Zumindest zu kurz um Tage, Wochen oder Jahre zu vergeuden.
- Sich jemandem anvertrauen zu können, heißt laut denken zu können, vor allem, wenn der Vertraute ein „Zuhörer“ ist – Mit einem anderen laut zu denken, erfordert Offenheit und ein bisschen Mut, denn durch Offenbarungen wird man auch verletztlich, angreifbar, aber es gibt sie, die Menschen, denen man vertrauen kann
- Und das wichtigste von allem:  
„Werde der Chef Deiner Gedanken!“

Sich für den Menschen zu ändern den wir lieben lohnt sich bestimmt, aber es gibt noch einen ganz wichtigen Menschen für den es sich immer lohnt sich zu ändern, dass ist der Mensch der uns von Geburt an bis zum Tode hin begleitet: Wir selbst! Es ist Unser Leben, Unsere Gesundheit!

## Kapitel 35: Last but not least: Do it! :)

Zum Abschluss unseres Arbeitsheftes noch eine Ermunterung von uns:

### Übung

Fangt mit Spielen an.

Ja das hört sich vielleicht kindisch an, macht aber nix. ;) Das Spiel ist die schönste und einfachste Art eine Kompetenz aufzubauen und zu stärken. Mal wieder ins Spielen und Experimentieren kommen.

Eine Situation erraten. Einer ist „blind“ und der andere simuliert eine Situation, die der andere erraten soll, wie z. B. „Auf dem Bahnhof“. Wichtig, alles ohne Worte nur den Klang imitieren (Spiel aus Sinn-Salabim).

Wer immer wieder mal seine Sinne trainiert, wird wieder aufmerksamer. erinnert Euch ruhig an Spiele aus Eurer Kindheit oder der Eurer Eltern und Großeltern wie „ich sehe was, was Du nicht siehst“.

Wir haben das Spielen verlernt, aber spielen fördert die Sinne und was die Sinne fördert, fördert die Kompetenz.

Um eine Kompetenz zu erwerben bedarf es zusätzlich „nur“ noch des Empfindens und des Denkens. Unser Seh- und Hörsinn ist heutzutage extremen Reizüberflutungen ausgesetzt. Wie wäre es mal mit einem Spiel, das den Tastsinn wieder fordert.

Nehmt einen Stoffbeutel und geht mindestens zu zweit raus in die Natur. Einer sammelt einige Gegenstände in seinem Stoffbeutel, so dass der andere/die anderen es nicht sieht/sehen. Dann lässt den anderen/die anderen „blind“ in den Stoffbeutel fassen mit dem Zweck zu erraten was gesammelt wurde. Man kann dann einfach sagen, was man glaubt, was es ist oder auch direkt selber losziehen und es in der Umgebung suchen.

Ganz wichtig! Um etwas in Gang zu setzen, bedarf es zunächst einer Information. Das habt Ihr nun schon hinter Euch gebracht. Wo Ihr es noch vertiefen wollt, tut es.

Jetzt muss man in Aktion kommen und wenn dann wieder eine Blockade kommt (man denkt vielleicht „ach ich schaff das sowieso nicht“), dann habt Ihr nun Wissen an der Hand, um die Blockade zu lösen.



Wenn das, was wir hier aufgezeigt haben nicht reicht, Ihr Eure Blockade aber eingekreist habt (Erlebnis in der Kindheit, Position in der Familie, Rollenzwang der Gesellschaft, Fremdprogrammierung, hinderliche Gedanken, hinderliche Gefühle, fehlgelenkte Aufmerksamkeit, Erwartungshaltung und -druck, Problem nicht nein sagen zu können, eine Änderung zu wollen ohne eine Änderung im eigenen Verhalten angehen zu können, ...) dann vertieft Euch auch hierzu nochmal.

Von Goethe stammt der Satz:

**„Es ist nicht genug zu wissen, man muss es anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun. „**

Nichts kann Euch das Tun und Erleben ersetzen!

Hierzu ein Auszug aus Wind Sand und Sterne von Antoine de Saint Exupery:

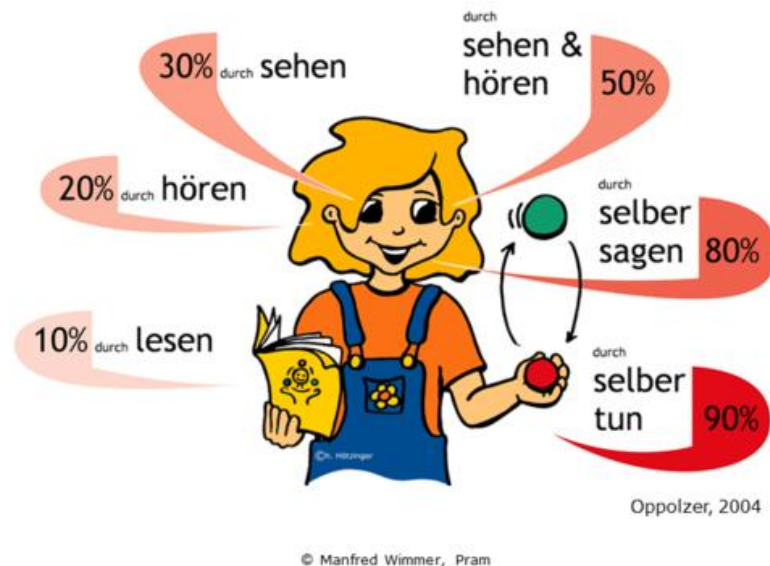
*Wir haben alle schon einmal dieses Unvermögen erfahren, Zeugnis eigener Erlebnisse abzulegen. Wenn wir nach dem Sturme wohlgeborgen in der Speisewirtschaft von Toulouse, unter der Obhut der freundlichen Kellnerin, wieder beisammensaßen, verzichteten wir darauf, von der Hölle zu erzählen. Erzählen und große Gebärden oder gar große Worte wären wie kindische Prahlereien erschienen und hätten den Kameraden nur ein Lächeln abgeloct. Das ist aber nicht zufällig so. Der Wirbelsturm, von dem ich jetzt reden will, war gewiss in seiner Urgewalt das packendste Erlebnis, das mir jemals begegnete. **Aber vor der höchsten Steigerung des Erlebens werden Worte schal.** Die Sprache ist der Steigerung nicht in eben dem Maße fähig, wie die Gewalt der Sturmstöße wächst. Alles Bemühen um Ausdruck bleibt leer und schmeckt unangenehm nach Übertreibung.*

Warum haben wir eigentlich so viel mit Geschichten und Bildern in diesem Arbeitsheft gearbeitet?



Weil wir wissen, dass dies neben dem eigenen Erleben am besten im Gedächtnis bleibt.

## So speichern wir Wissen



Aber dem Erleben kann es nicht das Wasser reichen!

Und deshalb können wir Euch nur ermutigen ins Handeln zu kommen, denn durch die Erfahrung von Erlebtem ist der Lerneffekt für uns Menschen am größten, da geht nichts drüber.

Von dem Erlebnis, den schönsten Tanz des Lebens getanzt zu haben und von ihm erzählt zu bekommen, na ja dazwischen liegen Welten.

So lässt es sich vielleicht auch erklären, warum wir trotz dem größtmöglichen Wissensschatz niemals alle Kriege und Krisen auf dieser Welt ausmerzen können. Von etwas zu lesen oder zu hören, kann bei uns leider nicht den tiefen Eindruck hinterlassen, wie es das Erleben kann!

Vielleicht könnt Ihr einmal versuchen, das nachfolgende Gedicht zu visualisieren, damit Ihr es spüren könnt. Versucht es ; ). Stellvertretend für so viele wunderbare Gedichte, die uns zum innehalten bewegen wollen, enden wir mit diesem:

vom Kinderpsychologen David L. Weatherford aus dem Buch „Die 4-Stunden-Woche“ von Timothy Ferriss:



### *Langsamer Tanz*

*Hast du je Kindern  
Auf einem Karussell zugeschaut?*

*Oder zugehört, wenn der Regen  
Auf den Boden klatscht?*

*Bist du jemals dem unberechenbaren Flug  
Eines Schmetterlings gefolgt?*

*Oder hast durch die verblässende Nacht  
In die Sonne geschaut?*

*Mach lieber langsam.  
Tanze nicht so schnell.*

*Die Zeit ist kurz.  
Die Musik wird nicht ewig weiterspielen.*

*Rennst du durch jeden Tag  
Wie im Fluge?*

*Wenn du jemanden fragst: Wie geht es dir?  
Hörst du auf die Antwort?*

*Wenn der Tag vorüber ist,  
Liegst du dann im Bett*

*Und die nächsten Hundert Pflichten  
Gehen dir schon durch den Kopf?*

*Mach lieber langsam.  
Tanze nicht so schnell.*

*Die Zeit ist kurz.  
Die Musik wird nicht ewig weiterspielen.*

*Hast du je zu deinem Kind gesagt:  
Das machen wir morgen?*

*Und in deiner Hast  
Nicht seinen Kummer gesehen?*

*Jemals den Kontakt verloren  
Und eine echte Freundschaft einschlafen lassen,*

*Weil du nie die Zeit hattest,  
Anzurufen und „Hallo“ zu sagen?*

*Mach lieber langsam.  
Tanze nicht so schnell.*

*Die Zeit ist kurz.  
Die Musik wird nicht ewig weiterspielen.*

*Wenn du so schnell rennst, um irgendwohin zu kommen,  
Kannst du den Weg dorthin nicht genießen.*

*Wenn du voller Sorgen durch den Tag hetzt,  
Dann ist das so, als würdest du ein ungeöffnetes Geschenk wegwerfen.*

*Das Leben ist kein Wettrennen.  
Lass es langsamer angehen.*

*Höre die Musik,  
Bevor das Lied vorüber ist.*

Wenn Ihr die Gänsehaut spüren konntet, dann habt Ihr es visualisiert ; ). In diesem Sinne: Carpe diem!!

Bettina und Anja von der InNatura GbR (<https://www.innatura-kompetenzteam.de/>)



## Erwähnte Literatur

- Selbstdenken! – 20 Praktiken der Philosophie von Jens Soentgen
- Psychologie von Philip G. Zimbardo
- Millionaire Spirit von Wolfgang Sonnenburg
- Sorge Dich nicht lebe! von Dale Carnegie
- Die 7 Wege zur Effektivität von Stephen R. Covey
- Hühnersuppe für die Seele von Jack Canfield und Mark Victor Hansen
- Selbstvertrauen und soziale Kompetenz von Terri Akin, ecc.
- Das Erfolgsbuch von Dr. Joseph Murphy
- Stimmen der Weisheit von Steven McFadden
- The Top Five Regrets of the Dying von Bronnie Ware
- Homo Sociologus von Ralf Dahrendorf
- Menschenkenntnis von Alfred Adler
- Lokales Denken, globales Handeln von Geert Hofstede
- Wenn Männer reden könnten von Alon Gratch
- Der Selbst-Entwickler von Jens Corrsen
- Der Alchimist von Paulo Coelho
- Miteinander Reden 1 Störungen und Klärungen von Friedemann Schulz v. Thun
- Weisheiten des Buddha von Anne Bancroft
- Zeitschrift Lebenslust 1/2011 von Jörg Podworny
- Entwicklungspsychologie von Laura E. Berk
- Mit der Wildnis verbunden – Kraft schöpfen, Heilung finden von Susanne Fischer-Rizzi
- Die Kunst vernetzt zu denken von Frederic Vester
- Sinn-Salabim von L. Ackermann, ecc.
- Wind Sand und Sterne von Antoine de Saint Exupery
- Die 4-Stunden-Woche von Timothy Ferris

## Genutzte Bilder:



Das blaue Mädchen ist ein Geschenk von <https://www.erbsnerfischer.de/content-de.html>!



<https://www.edugroup.at/praxis/monatsschwerpunkt/bewegung-macht-schlau/detail/07-bewegtes-lernen-was-ist-damit-gemeint.html>

Bei den anderen Bildern handelt es sich um eigene oder von pixabay!