

**Helmar Dießner**

**Mensch – Du lebst!**

**Die 10 Schlüsselstrategien  
für Erfolg, Glück und Erfüllung**

**Copyright 2002 by Helmar Dießner**

**active-books**

## Mensch – Du lebst!

Die 10 Schlüsselstrategien für Erfolg, Glück und Erfüllung

<b>Vorwort .....</b>	<b>8</b>
Lernen SIE, zu genießen!.....	8
Danksagung.....	8
Zum Gebrauch des Buches .....	9
<b>Einleitung .....</b>	<b>10</b>
<i>Lebenslänglich ist der Verlauf gedachter und gelebter Inhalte!</i> .....	10
<b>Strategie I: .....</b>	<b>11</b>
<b>Argumente für Ihre Psychohygiene!.....</b>	<b>11</b>
<i>Gedankenstopp-Technik!</i> .....	11
<i>Das Selbstgespräch</i> .....	12
Nutzen SIE Ihr Potential!.....	12
<i>Niemand kennt SIE besser, als SIE selbst</i> .....	13
<i>Optimisten sind Lebenskünstler!</i> .....	13
<i>Herausforderung und Mut zum Risiko</i> .....	13
<i>Strukturieren SIE Ihr Leben!</i> .....	15
<i>Zeigen SIE Mut und Selbstachtung!</i> .....	17
Schneiden SIE alte Zöpfe ab!.....	17
<i>Zeigen SIE Stärke!</i> .....	18
<i>Stärke, Entscheidung und Verantwortung</i> .....	18
<i>Sie müssen die Herrschaft gewinnen!</i> .....	19
<i>Lieben SIE sich selbst!</i> .....	19
Liebe ist das bedeutendste Gut im Leben! .....	19
<i>Ethische Selbstverpflichtung</i> .....	20
<i>Ihr Glaubenssystem</i> .....	21
„Jeder Tat geht ein Gedanke voraus.“ Ralph Waldo Emerson.....	21
<i>Meine Kernglaubenssätze!!!</i> .....	21
Ändern SIE Ihr Denken, so ändern SIE Ihr Leben! .....	21
<i>Der Umgang mit Ihrer Wahrnehmung</i> .....	22
Ziele erweitern Ihre Wahrnehmung!.....	22
<i>Wie gehen SIE mit Herausforderungen um?</i> .....	23
<i>Kreativität und Timing ist gefragt!</i> .....	24

**Strategie II: ..... 24**

**SIE sind eine Persönlichkeit!!! ..... 24**

*Integere Persönlichkeit*..... 24  
*Die Entfaltung und Entwicklung Ihrer Talente!* ..... 25  
*Leib, Seele und Geist sind eine Einheit*..... 26  
*Die Reifung und Entwicklung Ihrer Persönlichkeit!*..... 27  
*Veränderung geschieht von innen!* ..... 27  
*Eine starke Motivation entfacht Feuer* ..... 30  
*Das Feuer der Begeisterung!*..... 30

**Strategie III: ..... 31**

**Nutzen SIE Ihre kreativen Potentiale! ..... 31**

*Leistungsfähigkeit und Herausforderung* ..... 31  
*Ändern SIE Ihre Kernglaubenssätze*..... 32  
*Entdecken SIE Ihre kreativen Potentiale* ..... 33  
*Selbstreflexion* ..... 34  
*Kreativität, die Ihnen Flügel verleiht*..... 34  
*Der kreative Zyklus*..... 35  
*Motivation: Der Schlüssel zu Ihrem Erfolg* ..... 36  
*Erfolg und kreativer Durchbruch* ..... 36  
*Setzen SIE Prioritäten*..... 37  
*Das Feuer der Begeisterung läßt Ihre Energien fließen*..... 37  
*Gegen den Strom schwimmen*..... 37  
*Starke Emotionen maximieren Ihre Leistungsfähigkeit* ..... 38  
*Erfolg setzt Ihren Einsatz voraus!* ..... 39  
*Gesetzmäßigkeit von Erfolg*..... 40  
*Erfolg ist ein Gesetz der Serie!* ..... 40  
*Freude am Erfolg*..... 40  
*So werden SIE erfolgreich!*..... 41  
*Mißerfolge gehören zum Leben* ..... 42  
*Mißerfolge gehören zum Alltag* ..... 43  
*SIE sind der Autor Ihres Erfolgsjournals!* ..... 44  
*Das Erfolgsjournal, Ihr Begleiter*..... 45  
*Ihr persönliches Nachschlagewerk ist Ihr Erfolgsjournal*..... 45  
*Erfolgsjournal und Selbstreflexion* ..... 46  
*Lassen SIE Fehler zu!*..... 47  
*Die Motivation eines Zieles oder einer Vision stärken*..... 48

## **Strategie IV:..... 48**

### **Coachen SIE sich selbst und entwickeln SIE eine Vision! 48**

<i>Ihre Kernglaubenssätze</i> .....	48
Das Kapital ist in Ihnen! .....	48
Positives Denken und positive Absicht!.....	49
<i>Persönlichkeit und Selbst-Coaching</i> .....	49
<i>Sechs Meilensteine zur Entwicklung Ihres Lebenskonzepts</i> .....	49
<i>Selbst-Coaching</i> .....	53
<i>Planung eigener Ziele</i> .....	53
<i>Ziele und Coaching</i> .....	53
<i>Ziele und Vision</i> .....	54
<i>Der Einfluß Ihres Glaubenssystems</i> .....	55
Kontrolle Ihrer inneren Zustände .....	55
<i>SIE brauchen eine persönliche Vision</i> .....	56
Die Vision ist die Erschaffung der Wirklichkeit!.....	56
<i>Visualisierung und Selbst-Coaching</i> .....	56
<i>Die Vision, die Ihr Leben verändert</i> .....	56
<i>Die fünf Schlüsselstrategien zur Entwicklung Ihrer Vision</i> .....	57
<i>Werden SIE Ihr eigener Coach</i> .....	58
<i>Der Coach, Ihr Begleiter</i> .....	58
<i>Legen SIE Ihre persönliche Vision fest!</i> .....	59
<i>Ihre berufliche Vision als Experte</i> .....	60
<i>Spiritualität und Selbst-Coaching</i> .....	61
Glauben SIE, was SIE leben, dann leben SIE, was SIE glauben! .....	61
<i>Visualisierung Ihrer Zukunft</i> .....	62
Setzen SIE realistische Ziele durch Selbst-Coaching! .....	62

## **Strategie V:..... 63**

### **Das Glück erfahrbar werden lassen, es schätzen und genießen ..... 63**

<i>Self-fulfilling Prophecy</i> .....	63
<i>Was ist Glück?</i> .....	63
<i>Glück ist die Erfahrung des Augenblicks</i> .....	64
<i>Die Suche nach Sinn, Glück und einem erfüllten Leben</i> .....	65
Freude ist Energie! Lebensfreude ist Lebensenergie! .....	65
<i>Das Geheimnis des Glückserlebens liegt in der Balance</i> .....	67
<i>Die Entscheidung zum Glück</i> .....	67
Glück ist ein zeitliches Erleben im Augenblick!.....	67
<i>SIE müssen bewußt leben wollen, um emotionale Lebensqualität genießen zu können</i> .....	68
<i>Sonne ist Licht und gleichzeitig Lebensenergie</i> .....	68

<i>Das Geheimnis: „Wenn die Liebe das Leben verändert!“</i> .....	69
<i>Die Kunst, glücklich in einer Beziehung zu leben</i> .....	71
<i>Leben SIE im Einklang mit Ihrer besseren Hälfte</i> .....	71
<i>Sex, die natürlichste Sache der Welt</i> .....	72
<i>Sex und der kreative Kick</i> .....	73
<i>Genießen SIE Ihre Lebensqualität wie z.B. Essen, Kunst, Kultur, Lust u. Freude</i> .....	73
<i>Moment of excellence ist die Krönung von Sein und Haben!</i> .....	73
<i>Lachen ist gesund!</i> .....	74
<i>Lachen ist die beste Medizin</i> .....	76
<i>Kommunikation und soziale Beziehungen</i> .....	77
<i>Durchbruch und Freude genießen</i> .....	77
<i>Genuß pur</i> .....	78

## **Strategie VI:..... 78**

## **Krisen sind Chancen!..... 78**

<i>Lebenskrisen als Krisenmanagement begreifen</i> .....	78
<i>Krisen sind Herausforderungen und zugleich Chancen persönlicher Weiterentwicklung</i> .....	79
<i>Sie machen Lust auf mehr!</i> .....	79
<i>Rolle und Identifikation</i> .....	80
<i>Achten SIE auf Ihre seelische Gesundheit</i> .....	81
<i>Berufliche Identitätskrise</i> .....	81
<i>„Jetzt beginnt Ihr Leben neu!“</i> .....	82
<i>Nichts wird sich ändern, außer SIE ändern sich!</i> .....	82
<i>SIE haben die Wahl!</i> .....	82
<i>Jetzt ist Ihr Augenblick!</i> .....	82
<i>SIE sind bereits Experte</i> .....	83
<i>Nobody is perfekt</i> .....	84
<i>Negaholik</i> .....	84
<i>Kernglaubenssätze haben es in sich!</i> .....	86
<i>Alte Kernglaubenssätze begraben!</i> .....	87
<i>Meiden SIE den Umgang mit negativ besetzten Menschen!</i> .....	87
<i>Auf SIE kommt es an!</i> .....	87
<i>SIE haben die Wahl!</i> .....	87
<i>Positives Denken allein genügt nicht</i> .....	88
<i>Ihre Lebenswelt</i> .....	89
<i>SIE sind, der SIE sind</i> .....	89
<i>That`s life</i> .....	90
<i>Das Leben als Gewinn</i> .....	91
<i>Auch Irritationen gehören zum Alltag</i> .....	92
<i>Suchtverhalten</i> .....	92
<i>Sorgen, Probleme, Schulden</i> .....	93

<i>Lassen SIE Ihre Sorgen los!</i> .....	96
<i>Finanzmanagement</i> .....	97
<i>Finanzen haben den Wert, den SIE ihm zumessen</i> .....	98
<i>Entwickeln SIE Ihr Finanzmanagement neu!</i> .....	99
<i>Intelligente Investitionen</i> .....	102
<b>Strategie VII .....</b>	<b>103</b>
<b>Streßmanagement .....</b>	<b>103</b>
<i>Streßsyndrom</i> .....	103
<i>Eustreß und Distreß</i> .....	103
<i>Erkennen SIE Ihre Stressoren</i> .....	104
<i>Gesundheitspflege und die Bewältigung von Streß</i> .....	106
<i>Streßanalyse</i> .....	106
<i>Auswertung der Streßanalyse</i> .....	108
<i>Entwicklung von Streßbewältigungsstrategien</i> .....	108
<i>Streßfaktoren lösen Krisen aus</i> .....	110
<i>Geben SIE nicht auf!</i> .....	111
<i>Meine persönlichen Aufrichter:</i> .....	112
<i>Ihre Gesundheit, ein kostbares Gut!</i> .....	113
<i>Abbau von Streß durch Bewegung</i> .....	114
<i>Wie SIE sich gesund ernähren und trotzdem genießen können</i> .....	115
<b>Strategie VIII .....</b>	<b>117</b>
<b>Entspannung und Selbstreflexion .....</b>	<b>117</b>
<i>Abschalten und Entspannen</i> .....	117
<i>So kommen SIE in die Entspannung</i> .....	117
<i>Entspannen wie eine Katze</i> .....	118
<i>Suchen SIE die Entspannung mit Hilfe des Autogenen Trainings!</i> .....	119
<i>Entwickeln SIE Wege des Wohlbefindens</i> .....	120
<i>Entspannung und volle Leistungsfähigkeit</i> .....	120
<i>Meditative Übung</i> .....	121
<i>Meditation und Kreativität</i> .....	122
<i>Entspanntes Atmen</i> .....	122
<i>Der reinigende Atem</i> .....	122
<i>Spiritualität: Das Maß aller Dinge</i> .....	123
<i>Bewußtseinstechniken</i> .....	124
<b>Strategie IX:.....</b>	<b>124</b>

## **Zeit, ein kostbares Gut!..... 124**

„Zeit ist Geld“ .....	124
„Jetzt ist Ihr Augenblick!“.....	126
Zeit hat für SIE immer die Bedeutung und den Wert, den SIE ihr zumessen!.....	126
Zeitkiller bzw. Zeitfresser und Geldfresser.....	126
Zeit und Leben .....	127
Zeithygiene.....	128
Fremdbestimmung: Nein, Danke!.....	130
Zeitaspekte des Lebens .....	131
Der richtige Umgang mit der Zeit .....	131
Keine Zeit für Gefühle .....	133
Zeit und Zeitentschleunigung.....	134
Hetzkrankheit und Entschleunigung .....	135
Verantwortung in der Zeitplanung .....	136
Der Trend zur Langsamkeit .....	136
Zeitreise .....	137
Genuß als "high light" in Verbindung mit der Zeit.....	138
Jeder Tag ist ein neuer Tag!.....	138
Planen SIE Ihren Tag .....	140
Setzen SIE ein Zeichen in Ihrer Ist-Zeit!.....	141
Der Augenblick zählt .....	141
Neu-Zeit .....	141
Zeitzeichen.....	141
Lebenszeit .....	143
Investieren SIE in Ihr Leben.....	144
Die Vision für Ihr weiteres Leben.....	145
Kosten SIE Ihre Zeit aus und lernen SIE!.....	145
Glück ist die erfahrbare Größe einer Zeiteinheit! .....	145

## **Strategie X:..... 146**

### **Das Leben ist zu kostbar, als daß es zu kurz gelebt wird! ..... 146**

Vertrauen SIE sich selbst! .....	146
Der Sinn Ihres Lebens .....	146
Lieben und achten SIE sich! .....	147
Jeder Tag hat seine Chance.....	148
Vision und Dienst für andere Menschen.....	149
Liebe Dich und Deinen Nächsten .....	149
Leben SIE Ihr Leben.....	149
It`s your life .....	149
Lebenszeit .....	150

## Mensch – Du lebst!

<i>Was kommt zum Schluß?</i> .....	151
<i>Lernen SIE Dankbarkeit</i> .....	152
<i>Betrachten SIE rückblickend Ihr Leben</i> .....	152
<i>SIE selbst setzen Prozesse der Veränderung in Gang!</i> .....	153
<i>Ihre Spiritualität, ein hoheitliches Phänomen und wertvolles Gut!</i> .....	154
<i>Die Liebe ist das Größte!</i> .....	155
<i>Epilog</i> .....	156
<i>Der theoretische Hintergrund des Autors zu diesem Buch</i> .....	156
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>158</b>

## Vorwort

*Das Leben ist zu kostbar, als daß es zu kurz gelebt wird!*

Der Mensch träumt von Glück, Liebe, Geld, Erfolg usw.  
Diese und andere Attribute werden jedoch unterschiedlich subjektiv wahrgenommen.  
Dennoch hat nicht jeder Mensch Erfolg im Beruf, Glück in der Liebe, viel Geld.  
Wir Menschen jagen und hasten durch das Leben.  
Sind SIE dabei glücklich?  
Welche Werte und Normen helfen und unterstützen SIE bei der Bewältigung Ihres Lebens?  
Ist es der Glaube an Gott, an eine Gottheit, an die Natur, an den Materialismus, an SIE selbst usw.?  
Können SIE sich selbst und andere Menschen lieben?  
Beobachten und analysieren SIE sich selbst.  
Entdecken SIE Ihre Kreativität.  
Begeben SIE sich auf die Reise durch Ihr eigenes Spiegelbild, und nehmen SIE sich selbst wahr.  
SIE werden über sich staunen und werden überrascht sein, was in Ihnen steckt.  
Mit Hilfe dieses Buches werden SIE sich besser kennenlernen.  
SIE werden sich besser verstehen und annehmen können.  
Andere Menschen werden SIE aufgrund Ihrer eigenen Reflexionsprozesse besser verstehen und akzeptieren können.  
Lassen SIE die Inhalte des Buches in Ihr Unbewußtes. Lassen SIE die Dinge fließen.  
Leben SIE Ihr Leben! Genießen SIE Ihr Leben! Lernen SIE, dankbar zu leben!  
Machen SIE sich immer wieder bewußt: Das Leben auf dieser Erde ist kurz.  
Auch wenn die Lebenserwartung gestiegen ist und SIE körperlich, geistig und seelisch gesund und stabil sind, so werden SIE mit zunehmendem Alter feststellen, daß die restliche Lebenszeit kurz sein kann.  
Deshalb: Nehmen SIE Ihr Leben in die Hand, gestalten SIE es. Leben SIE, soweit möglich, selbstbestimmt, und suchen SIE sich Ihre subjektiven Freiheitsgrade, die Ihr Leben lebenswert machen.

*Lernen SIE, zu genießen!*

In Ihnen stecken mehr Möglichkeiten, als SIE vielleicht wahrnehmen.  
SIE sollen Ihre persönliche Power, Kompetenz, Fähig- und Fertigkeiten nutzen und sie sinngestaltend in Ihren Lebensalltag einbringen.

## **Danksagung**

An dieser Stelle danke ich folgenden Personen, die mit Ihren persönlichen Beiträgen kreative, lebenspraktische Beispiele lieferten, welche für SIE eine innovative Hilfe, aber auch für dieses Buch eine große Bereicherung darstellen. Alle erwähnten Persönlichkeiten mögen sich selbst und sind von sich überzeugt. Sie besitzen eine Vision für Ihr Leben. Hier sind zu nennen:  
Prof. Dr. med. Dietrich H.W. Grönemeyer, hat einen Lehrstuhl für Radiologie und Mikro-Therapie an der Universität Witten/ Herdecke, ist Gründer und Leiter des Instituts für Mikro-Therapie Bochum und verfügt über eine Vielzahl von internationalen Auszeichnungen. Nach eigenen Aussagen war es für ihn eine

besondere Freude, zum „Ehrenbürger des Ruhrgebietes 2000“ ernannt zu werden. Er ist der Vater der Mikro-Therapie. Seine erste Operation am offenen Kernspintomographen und Computertomographen 1988 fand weltweite Anerkennung.

Prof. Dr. Dr. Dr. Dr. Hilarion G. Petzold, der den Moreno Award 84 und das Bundesverdienstkreuz erhielt. Er ist als Univ. Prof. für Psychologie an der Freien Universität Amsterdam, als wissenschaftlicher Leiter der Studiengänge Supervision und Psychotraumatologie und Visiting Prof. der Donau- Universität Krems, sowie als wissenschaftlicher Leiter der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit und Kreativitätsförderung des FPI und des Fritz Perls Institut für Integrative Therapie tätig.

Herr Helmut Becker, Auto Becker, ist geschäftsführender Gesellschafter des „interessantesten Autohauses der Welt“, der Auto Becker GmbH & Co. KG in Düsseldorf. Im Jahre 1966 übernahm er als Juniorchef und Verkaufsdirektor die väterliche Firma. Er bekleidet etliche Ämter als Präsident und Vorsitzender in der Wirtschaft. Zudem ist Herr Becker Chefredakteur der „auto welt“, ein persönliches Auto- und Lifestyle-Magazin. Zu seinen Auszeichnungen gehören der italienische Orden „Cavaliere Ufficiale“, das Große Verdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland und der Honorary Special Award des Polski Klub Biznesu.

Abschließend sei noch erwähnt, daß sein Engagement als Initiator der Organisation „Mein Herz für Düsseldorf“ gilt, die seit 1995 Persönlichkeiten ehrt, die sich um den Ruf Düsseldorfs als Welt-Metropole verdient gemacht haben.

Herr Peter Neururer, Dipl.-Sportlehrer, Fußball-Lehrer, Coach von LR Ahlen, inzwischen Bochum. Innerhalb kürzester Zeit gelang ihm durch effektives Coaching den Fußballverein LR Ahlen vom Tabellenletzten in der 2. Liga zum ersten Platz der Tabellenspitze zu führen.

Alle aufgeführten Persönlichkeiten sind gewissermaßen „Genies“, denn sie zeichnen sich durch eine enorme kreative und innovative Schaffenskraft auf den unterschiedlichsten Gebieten aus. Eine gemeinsame Klage, unter der fast alle leiden, ist ein gewisser Zeitmangel für sich selbst, wie auch für Frau und Kinder. Um diesen Mangel zu kompensieren, wird öfters mal ein Kurzurlaub terminiert. Eine Ausnahme bildete Prof. Petzold, der nach eigenen Aussagen sehr viel Zeit mit sich selbst verbringt.

Diese Menschen haben offen und ehrlich meine Fragen beantwortet. Ihnen allen meinen herzlichsten Dank!

Ebenfalls danke ich den Computer- Cracks Herrn Dr. Rolf- Dieter Benfer und Herrn Dirk Nüsken, die des öfteren als technische Feuerwehr zur Stelle waren.

### **Zum Gebrauch des Buches**

Viele Menschen haben den Wunsch erfolgreich, glücklich, reich und liebenswert zu leben. Sie sind auf der Suche nach dem, was sie im Augenblick nicht haben. Sie sind das, was sie von sich selbst glauben.

TIPP: Setzen SIE sich Ihre eigenen Ziele! SIE haben die Wahl, die Entscheidung, die Verantwortung. Wichtig ist, daß SIE Ihre Ziele klar definieren. Schreiben Sie Ihr eigenes Drehbuch, bzw. fixieren SIE Ihre Ziele, Ihre Vision in ein Erfolgsjournal. Ihre schriftlich formulierten Ziele und Ihre Vision werden SIE immer wieder ermutigen und

bestätigen, Ihrem Vorhaben zu folgen. Ihre innere Kraft und Kreativität wird Ihnen helfen, Hindernisse, Störungen, Ablenkungen zu überwinden.

TIPP: Beginnen SIE jetzt und schreiben SIE Ihr eigenes Szenario.

Durch bewußtes Denken und Handeln entwickeln SIE Ihre eigene Lebensgeschichte und legen somit die Belohnung für den Rest Ihres Lebens fest.

### **Ziel des Buches**

ist es, SIE, lieber Leser, zu einem ausgeglichenen, zufriedenen, glücklichen, genießenden und hingabevollen Menschen werden zu lassen. Indem SIE Anregungen, Hilfen, für SIE persönlich zutreffende Inhalte, Aspekte, TIPPs in Ihr alltägliches Leben integrieren, werden SIE in Ihrer Persönlichkeit reifen und wachsen.

Lassen SIE sich darauf ein, daß SIE als Frau, daß SIE als Mann über sich selbst hinauswachsen, daß SIE erstaunliche Entdeckungen über sich selbst anstellen, daß Ihre Selbstkompetenz zunimmt und daß SIE in sich ruhend und kraftvoll Ihre persönliche Vision für Ihr Leben entwickeln.

Mir ist es wichtig, daß SIE ein grundlegendes Verständnis über sich selbst gewinnen, daß SIE sich selbst verstehen und wissen, wer SIE sind.

Die Akzeptanz und die Entwicklung Ihres Selbstbildes ist von entscheidender Bedeutung!

Nur wenn SIE sich selbst lieben, können SIE das Leben voll genießen. SIE werden Ihr eigener Experte und so ist es möglich, daß SIE Experte für andere Menschen sein werden.

In den Kontext Ihres Lebens, bzw. Ihrer Persönlichkeit gehört im Hinblick auf Selbstentfaltung die Entfaltung Ihres Körpers und Ihrer Psyche. Als Leib-, Seele- und Geistwesen bilden SIE eine Ganzheit. Dazu gehören Lebenssituationen, die Glücksgefühle und Kreativität herausfordern. Ihre Energie wird fließen, wenn SIE sich mit Begeisterung einer Tätigkeit hingeben.

SIE wissen auch, daß Unterforderung blockiert, hemmt, langweilt und krank macht. Heute ist Ihr Tag!!!

SIE beginnen mit dem ersten Schritt!

### **Einleitung**

#### **Lebenslänglich ist der Verlauf gedachter und gelebter Inhalte!**

Aus der Menschheitsgeschichte wissen wir, daß es berühmte Persönlichkeiten wie Jesus Christus, Martin Luther, Gandhi, Churchill, Martin Luther King etc. gab, die ihr Leben in den Dienst für andere Menschen stellten. Sie wurden dadurch zu einer Leitfigur, zu einem Vorbild für die Menschheit. Sie proklamierten epochale, lebensgeschichtliche, gesellschaftsrelevante und kontextbezogene Themen, Thesen, Tabus, Normen, Werte, Reformen usw. und prägten sichtbar unsere Kulturen.

Wo sind die Vorbilder von heute?

Sollen Leitfiguren in einer sich permanent verändernden Welt, in einer Zeit, in der sich gesellschafts- und kulturhistorische Werte und Normen radikal verändern, keine Daseinsberechtigung haben? Was ist der Mensch?

Wen machen wir verantwortlich für den Zerfall unserer gesellschaftlichen Normen, Werte, Gesetze und den Sittenzerfall? Menschen aller wirtschaftlichen Schichten und mit verschiedenen Überzeugungen erleben eine starke Verunsicherung Ihrer

Normen. Eine voreilige Antwort wie: Die Politiker oder die Medien sind Schuld, wäre zu kurz gegriffen.

Wie steht es um Ihre Verantwortung? Sagen SIE nicht, Ihre Meinung, Ihre Stellungnahme habe keinen Einfluß in Ihrem sozialen Umfeld. Gerade auch SIE tragen zur Meinungsbildung bei! Treten SIE heraus aus Ihrem Schattendasein, nehmen SIE Verantwortung wahr, beziehen SIE Stellung! Denken und verbalisieren SIE Ihre Meinung, wenn SIE davon überzeugt sind! Lassen SIE sich nicht irritieren! Ihre gesprochenen Worte haben Bedeutung, Macht und Wirkung auf andere Menschen.

## **Strategie I:**

### **Argumente für Ihre Psychohygiene!**

#### **Gedankenstopp-Technik!**

In diesem Buch werden SIE immer unter dem Stichwort TIPP einen Gedankenstopp finden. Halten SIE inne und konzentrieren SIE sich bewußt auf den dann folgenden Merksatz!

Diese Technik basiert auf der Verhaltenstherapie und möchte hartnäckigen und immer wiederkehrenden, quälenden negativen Gedanken kurzfristig und direkt einen Riegel vorschieben. Ihre Gedanken kommen Ihnen aufgrund Ihrer Lebensgeschichte, Ihrer Informationsaufnahme und Informationsverarbeitung, aber letztlich situativ durch belastende Äußerungen wie auch belastende soziale Umstände. Das können Streß, angespannte Lebensphasen, Identitätsprobleme, Partnerschaftskonflikte, Mißerfolge, auch banale Störungen von Außen sein. Häufig drängen sich negative Gedanken Ihrem Bewußtsein auf, wenn SIE Ruhephasen wahrnehmen, einem Gesprächspartner unkonzentriert zuhören, monotone Arbeiten verrichten oder vor dem Einschlafen.

Mit Hilfe der Gedankenstopp-Technik versetzen SIE sich in die Lage, negative Gedanken, die SIE gedanklich und körperlich belasten, bewußt ein STOPP-Zeichen entgegen zu setzen.

Sagen SIE zu sich selbst: STOPP!!!

Das können SIE innerlich oder auch laut sagen. Dieses Signal können SIE z.B. auch dadurch verstärken, in dem SIE mit dem Fuß auf den Boden treten. Auch dieser Vorgang kann motorisch oder visuell erfolgen.

Nun atmen SIE einige Male tief in den Bauch hinein, um sich kurz zu entspannen. Jetzt stellen SIE sich so konkret wie möglich eine Situation vor, in der SIE sich wohl fühlen. Visualisieren SIE, daß SIE in Ihrem Garten oder am Strand in der Sonne liegen, auf dem Gipfel eines Berges stehen, in Ihrem Entspannungssessel sitzen oder liegen. Mit dieser einfachen Technik sind SIE schnell in der Lage, negative Gedanken zu unterbrechen und somit zu stoppen.

Es kann durchaus sein, daß SIE zunächst in kurzen Intervallen diese Methode anwenden müssen, bevor SIE sich der störenden Einflußnahme entziehen können. Haben SIE es einmal geschafft, sind SIE stets in der Lage, es erfolgreich zu praktizieren.

## **Das Selbstgespräch**

*Nutzen SIE Ihr Potential!*

Achten SIE auf sich selbst. Beobachten SIE Ihre Gedanken. Werden SIE sich Ihrer inneren Kommunikation bewußt und achten SIE auf Ihre Selbstgespräche. SIE können Ihre Gedanken, Impulse, Gefühle aufschreiben. SIE führen laut oder leise ein Selbstgespräch. Im Grunde genommen sind verbale sowie nonverbale Äußerungen zu sich selbst, aber auch zu anderen Menschen, nichts anderes als lautes Denken. Machen SIE sich bewußt, daß innere Zwiegespräche während Ihrer Wachphasen permanent ablaufen. Die Richtung und Intensität werden durch Ihre gedanklichen Abläufe bestimmt. Leben ist Denken, Denken ist Leben.

SIE gehen Ihrer Alltagsbeschäftigung nach und verrichten Ihre Aufgaben wie gewohnt. Dabei nehmen SIE ein Ereignis von außen wahr, was sich zunächst Ihrer direkten Einflußnahme entzieht. Jedoch sind SIE nach der Verarbeitung dieses Wahrnehmungsvorganges in der Lage, darauf innerlich, aber auch aktiv zu reagieren, bzw. zu agieren. Automatisch führen SIE ein Selbstgespräch, welches von Ihren Emotionen begleitet wird, SIE können es aber in eine bestimmte Richtung lenken. So entsteht ein Verhalten, daß SIE steuern. In diesem Automatismus bedingt eine Ebene die andere.

TIPP: Üben SIE Kontrolle über Ihre Denk- und Handlungsgewohnheiten aus und übernehmen SIE dafür die Verantwortung. Erwarten SIE positive Ergebnisse und sorgen SIE dafür, daß sie sich einstellen. Wenn SIE negative Ergebnisse erwarten, so werden sie das gleiche tun.

TIPP: Reflektieren und analysieren SIE die Kernglaubenssätze, die SIE im Laufe Ihrer Biographie verinnerlicht haben. Dabei sind die negativen ebenso wie die positiven Schlüsselsätze wie auf einer Diskette gespeichert. In Beratungs- und Therapieprozessen habe ich immer wieder von Klienten negative Schlüsselsätze gehört wie:

- Das kann ich nicht.
- Das ist zu schwer für mich.
- Ich habe kein Talent.
- So etwas passiert mir immer.
- Es hat mit mir keinen Sinn.
- Die anderen haben immer Glück.
- usw.

Wenn diese und ähnliche Kernglaubenssätze Ihre Begleiter sind, dann sagen SIE energisch STOPP!!!

Werden SIE sich darüber bewußt, daß SIE mit Ihrer selbsterfüllenden Prophezeiung bereits den negativen Ausgang des Geschehens vorweggenommen haben.

SIE sind, was SIE zu sein glauben! Denken SIE um!

Geben SIE sich selbst einen Ruck und überwinden SIE bewußt Ihre Angst oder Ihre innere Trägheit und sprechen SIE sich Mut zu. Äußern SIE eine positive Formulierung, schreiben SIE diese auf. Wenn es für SIE hilfreich ist, hängen SIE diese Aussage sichtbar in Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung auf, so daß SIE immer wieder an Ihren Entschluß erinnert werden. Nur der Wille setzt Handlungen in Entschlüsse um. Ersetzen SIE negative Schlüsselsätze durch positive.

TIPP: Sagen SIE sich diese Aussage immer laut und leise vor. Setzen SIE jeden Tag einen oder mehrere Kernglaubenssätze praktisch um. Glauben SIE an sich! Glauben SIE an Ihre innewohnenden Kräfte, an Ihre Kreativität, Ihre Stärken, Talente, Fähigkeiten und Fertigkeiten. Loben SIE sich!!!

Es ist wichtig, daß SIE positive Selbstgespräche führen. Machen SIE sich stets bewußt, daß der innere Dialog Ihren intrapsychischen Prozessen unterliegt. So kann er vernünftig, sachlich, aber auch chaotisch und verurteilend verlaufen. Dabei können Mauern entstehen, die SIE selbst aufbauen und sich somit blockieren. Negative innere Dialoge bewirken, daß SIE sich selbst im Wege stehen. Sämtliche Vorgänge wie sprechen, lesen, essen, laufen etc. werden durch einen Gedankengang eingeleitet. Hinter jedem Gedanken steckt eine enorme Kraft, dessen Ursprung im Gehirn entsteht, über das Nervensystem an die Muskeln weitergeleitet wird. Es ist Ihr Geist und Ihr Denken, die darüber entscheiden, wer und was SIE sind. Lernen SIE, aufbauende Selbstgespräche zu führen. Somit können SIE negative und ungünstige Gedanken parken oder eliminieren.

### **Niemand kennt SIE besser, als SIE selbst**

Nehmen SIE sich Zeit für sich selbst? Können SIE realistisch einschätzen, was Ihrer Psyche gut tut?

Treiben SIE Sport, üben SIE ein Hobby aus, sind SIE künstlerisch aktiv? Was füllt Ihr Leben mit Leidenschaft und Begeisterung aus?

Sind SIE sich Ihrer kreativen Potentiale bewußt?

Nutzen SIE Ihre Talente, Fähig- und Fertigkeiten für sich und für andere Menschen?

Nehmen SIE wahr, was in Ihnen steckt und nutzen SIE dabei Gelegenheiten, um Ihre Talente unter Beweis zu stellen? Denken SIE dabei nicht zu bescheiden von sich.

Denken SIE groß, trauen SIE sich etwas zu, ohne daß SIE sich dabei selbst überschätzen. Mit Hilfe von Selbst-Coaching-Übungen werden SIE in die Lage einer relativ objektiven Selbsteinschätzung versetzt.

Dadurch erleben SIE völlig neue Dimensionen Ihres Seins. SIE werden dabei glücklich und beschenken sich selbst. Ihre Mitmenschen werden davon profitieren.

SIE werden Einfluß auf Ihr gesamtes Umfeld ausüben.

Durch die Selbsterfahrung, die SIE vollziehen, qualifizieren SIE sich in zunehmenden Maße zur Selbsterziehung. Lebenslust, Lebenskraft und Lebenshilfe werden durch elementare Erfahrungen gefördert. Ausschlaggebend dafür sind Menschen, die Lebensfreude ausstrahlen, sowie eine bergende, anregende und zukunfts spendende Umwelt.

### **Optimisten sind Lebenskünstler!**

Optimisten sind in der Lage, den Alltagssituationen positive Momente abzugewinnen. Sie zeichnen sich durch Zuversichtlichkeit und Stabilität aus. Wenn temporär etwas schief läuft, verkraften sie den Rückschlag schnell, zeigen sich motiviert und verfolgen Ziele konzentrierter als zuvor. Ihr Leistungsvermögen ist bestimmt durch Effektivität, Dynamik, Konzentation und Kreativität. In Streß-, Konflikt-, und Problemsituationen suchen sie nach neuen, unkonventionellen Lösungswegen, d.h. sie denken auch quer.

### **Herausforderung und Mut zum Risiko**

Nehmen SIE Herausforderungen des Lebens an!

Krisen sind Chancen des Wachstums. Durch Krisen lernen SIE. Bejahen SIE Krisen und stellen SIE sich diesen Herausforderungen konstruktiv, d.h. gehen SIE in die Selbstreflexion, Analyse der Umstände und voll Power in die nächste Aktion. Agieren SIE kreativ und konstruktiv! Das Leben stellt permanent neue Herausforderungen an

SIE. Nehmen SIE diese bewußt an! So verläuft Ihr Leben interessant, abwechslungsreich, aufregend. Ja, es ist ein spannendes Abenteuer. Indem SIE Herausforderungen und Verantwortung annehmen, gewinnen SIE die Kontrolle über Ihr Leben. Es gibt manchmal Lebensumstände, in die SIE früher hineingeraten sind, Zustände, in die SIE wider besseren Wissens geraten oder auch Umstände von außen, die auf SIE z.Z. nachteilig einwirken. SIE haben dennoch die Macht über Ihre Gedanken. SIE interpretieren, reagieren und agieren auf Ihre Umstände und auf Ihre momentane Situation. Ihre Entscheidungen von gestern bestimmen Ihre Gegenwart. Bleiben SIE hier nicht stehen!!! Stillstand und Stagnation bedeutet Tod, Konkurs, das Aus. Gehen SIE weiter. Wachsen SIE.

TIPP: SIE müssen agieren, um Ihre Zukunft im Hier und Jetzt einzuleiten. Beginnen SIE heute damit!

Heute ist Ihr Tag! SIE bestimmen, wie SIE leben. Ersetzen SIE alte Kernglaubenssätze durch neue. Nutzen SIE dabei die Möglichkeit der Selbstreflexion:

- Was können SIE an Ihrem Zustand ändern?
- Wo müssen SIE den Hebel ansetzen, um effektiver oder effizienter sein zu können?
- Wie können SIE sich als Experte positionieren?
- Was müssen SIE dafür investieren?
- Sind SIE dazu bereit?
- Welche Helfer, z.B. Fachleute, Freunde, Coachs können SIE dabei unterstützen?
- Welche Strategie entwickeln SIE?
- Wie analysieren SIE die Marktsituation?
- Wie erkennen SIE die Marktnischen?
- Wie bringen SIE Ihre Ressourcen effizient ein?
- Stellen SIE sich die Frage, wo SIE vor fünf Jahren standen.

---

---

---

- Fragen SIE sich, wo SIE vor zehn Jahren standen.

---

---

- Wo stehen SIE heute?

---

---

-

Mensch – Du lebst!

- Hätten SIE vor fünf oder zehn Jahren geglaubt, wo SIE heute stehen?

---

---

- Wie wird Ihr Leben in fünf Jahren aussehen?

---

---

- Was werden SIE in zehn Jahren sein?

---

---

Stellen SIE die Weichen für Ihre Zukunft und leben SIE bewußt in der Gegenwart. Setzen SIE sich Ziele, die SIE Ihrer Vision näher bringen.

TIPP: Suchen SIE sich große Vorbilder, suchen SIE sich einen Coach.

### **Strukturieren SIE Ihr Leben!**

Egal wie alt SIE sind, SIE müssen für Ihr Leben eine Struktur entwickeln. Dabei korrespondieren Ihre Werte und Normen, Ihre Träume, Ihre Kreativität, Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten etc., letztlich Ihr gesamtes Weltbild miteinander. Diese Vorgänge unterliegen immer wieder Veränderungen von innen und außen, d.h. gesellschaftliche Lebensbezüge unterliegen epochalen Trends. Ebenso entwickeln SIE sich als Mensch parallel dazu, indem SIE Reifungsprozesse durchleben. Hier hat jeder Mensch seine eigene individuelle Lebensgeschichte. SIE können sich nicht auf Gesetze und Normen berufen, die gerade gesellschaftliche Akzeptanz finden, sondern SIE, wie jeder andere Mensch, müssen für Ihr Tun Verantwortung übernehmen.

Im Feld alltäglicher Lebensbewältigung zeigen sich Selbstbestimmung, Toleranz, Akzeptanz, Freiheit usw. Oftmals merken SIE kaum, wie sich Ihre Lebensstruktur verändert. Wichtig ist, daß SIE, genauso wie der Kaufmann, immer wieder Bilanz ziehen. Was ist heute noch wichtig, gültig, fördernd usw.? Aktualisieren SIE Ihre Lebensstruktur, halten SIE dabei an den für SIE verbindlichen Normen und Werten fest. Lassen SIE es nicht zu, daß negative gesellschaftliche Trends oder negative Einflüsse Ihrer Mitmenschen Ihre Lebens- und Persönlichkeitsstruktur nachhaltig beeinflussen. Wenden SIE solche Einflüsse von außen ab, indem SIE dagegen agieren. Bleiben SIE sich treu! Nun erhebt sich die Frage: Welche Persönlichkeitsstruktur haben SIE? Wenn SIE Ihre Lebensstruktur mit einem Garten vergleichen, so wissen SIE, daß Ihr Lebensgarten gepflegt und gehegt, bewässert und gedüngt werden muß. Gehen SIE in Ihrem Umfeld spazieren, so sehen SIE die

unterschiedlichsten Gärten. Manch ein Garten sieht einfach, karg, ungepflegt, bescheiden aus. Andere Gärten hingegen zeigen ein Höchstmaß an Kreativität, Ideenreichtum, gestalterischer Vielfalt, Blütenpracht, Zierde, Anmut – ja, sie sind eine Augenweide. Bei diesem Anblick kann sich Ihre Seele laben und erquicken, hier können Sie aus- und entspannen, sich erholen und regenerieren. Während die erst genannten Gärten oftmals geometrische, mit Beton oder Stein hermetisch abgesteckte Grünflächen aufweisen, sehen SIE in den kreativ gestalteten Gärten runde, weiche und aufeinander abgestimmte Formen und Strukturen. Da haben Pflanzen, Büsche, Sträucher und Bäume den richtigen Standort. Da sind verschiedene Sitzecken, lauschige Plätze, Sonnen- und Schattenplätze zu finden usw.

Vergleichen SIE nun einmal die Menschen mit den so ausführlich beschriebenen Gärten. Gehören SIE zu den Menschen, die aus ihrem Leben etwas Besonderes, Schönes, Außergewöhnliches, Interessantes gemacht haben? Nun ist es so, daß einige Menschen eine bessere Unterstützung ihrer Architektur erhielten, als andere. Als verantwortungsvoller Mensch hilft es Ihnen wenig, wenn SIE klagen und jammern, Ihre Eltern und Ihre Umwelt für Ihren Zustand verantwortlich machen. SIE sind gefordert, Ihr Leben in die Hand zu nehmen! SIE verfügen über ein gewisses Know-how, Ihre Talente, Fähig- und Fertigkeiten. Ihr Wissen ist Ihr Kapital. Setzen SIE es ein, egal wie Ihr Garten z.Z. aussieht. Wenn nötig, nehmen SIE externe Hilfe in Anspruch.

Ich kenne einige kreative und erfolgreiche Gartenbauingenieure. Jedoch zwei dieser Unternehmer zeichnen sich besonders durch ein absolutes Höchstmaß an Kreativität aus. Sie verfügen über eine ausgesprochene Gestaltungs- und Formsensibilität. Durch ihre außergewöhnlichen Leistungen haben sie Aufträge im In- und Ausland, gewinnen Wettbewerbe usw. In meiner derzeitigen Wahlheimat und Umgebung habe ich Gärten und Anlagen gesehen, die durch ihre „Handschrift“ gezeichnet waren, ohne vorab zu wissen, wer für die Planung und Durchführung verantwortlich war. Sie sind absolut begnadete Künstler.

Nun möchte ich zum Ausgangspunkt meines Exkurses zurückkommen. Auch ich wollte früher immer einen großen Garten haben. Ich hatte den Wunsch und auch den Anspruch, meinen Garten kreativ und interessant zu gestalten. Nach unserem Einzug in unser neues Domizil war unser Garten eine Schlammwüste. Ein Jahr später hatte der Garten eine typisch deutsche und somit simple Grundstruktur.

TIPP: Wenn SIE Dinge in Ihrem Leben neu ordnen, neue Zwischenziele und Grobziele festlegen, müssen SIE erst einmal eine gewisse Grundstruktur entwickeln. D.h., SIE müssen erst eine Übersicht, eine Basis, einen gewissen Grund hineinbringen. Das ist nötig, damit SIE sich nicht im Detail verzetteln oder in ein unübersichtliches Chaos geraten. Wenn SIE einen festen Grund unter den Füßen haben, gehen SIE Ihr nächstes Ziel an. Entwickeln SIE eine Vision von Ihrem Garten, bzw. Ihrem Leben!

SIE werden feststellen, daß es eine einzigartige Kraft ist, die SIE vorantreibt. Nach der Erreichung einiger Teilziele oder auch Zwischenziele, trat erstmals eine Zeit der Ruhe ein. Dabei ging es um die restliche Ausgestaltung und um die Pflege des Rasens, der Sträucher, Blumen und Bäume. Ich erfreute mich daran, wie die Pflanzen wuchsen, wußte aber gleichzeitig, daß dieser Zustand ein vorübergehender war. So entwickelte ich eine Vision für meinen Garten. Ich legte eine neue Struktur fest, die ich in halbjährlichen Rhythmen im Hinblick auf die entsprechende Jahreszeit realisierte. Der jeweilige Arbeitsaufwand war immens und aufreibend, weil der Garten jedesmal wie eine Baustelle aussah. Dabei hatte ich stets meine Vision vor Augen und wußte tatsächlich, wie eines Tages mein Garten aussehen würde. Während ich

stundenlang Steine, Schotter etc. schleppte, grub, karrte, schaufelte, pflanzte usw., wußte ich, wo ich eines Tages sitzen, liegen, grillen usw. würde. Ich sah vor meinem inneren Auge, während ich arbeitete, wie ich mich von meinem Liegestuhl aus an den blühenden Blumen, an den duftenden Sträuchern, an dem frischen Grün erfreuen würde. Diesen Erholungswert visualisierte ich während meiner Tätigkeit vor Ort.

Auch Ihre Lebensverläufe bezüglich Karriere- und Familienplanung verlaufen zyklisch und bedürfen einer verantwortlichen Steuerung. So benötigen SIE immer wieder Phasen der Ruhe, der Entspannung, um wieder ins Gleichgewicht zu gelangen.

Anhand dieser Analogie wird deutlich, daß es sich lohnt, seine Energie, Kraft und Kreativität einzusetzen. Heute sehe ich meine Vision erfüllt, so daß jeder Erdhügel und Wall, jeder Stein, den Ort ausfüllt, den ich bestimmt habe. Dafür habe ich geackert, mich gemüht und jetzt erfüllt es mich mit Zufriedenheit.

Dieses Beispiel läßt sich auf sämtliche Lebensbereiche wie Karriere- und Familienplanung, Weiterentwicklung im Sport, in der Ausübung künstlerischer Aktivitäten etc. übertragen.

### **Zeigen SIE Mut und Selbstachtung!**

*Schneiden SIE alte Zöpfe ab!*

*„Der einzige Mensch, der niemals einen Fehler macht, ist der Mensch, der niemals etwas tut.“ Theodore Roosevelt*

Jede Veränderung bedeutet ein Risiko, weil SIE Ihr gewohntes Denken und Handeln verändern. D.h., alte Denk- und Handlungsmuster stellen SIE in Frage und ersetzen diese durch neue. Durchbrechen SIE alte Muster, Gewohnheiten, „schneiden SIE alte Zöpfe ab“. Nehmen SIE wahr, welche Qualität eine Veränderung mit sich bringt. Dadurch können SIE eine neue Lebensqualität erlangen.

TIPP: Lernen SIE leben und genießen! Das ist Ihr Geburtsrecht! Leben SIE das Leben. SIE haben nur das eine auf dieser Erde. Genießen SIE auf allen Wahrnehmungsebenen. Leben SIE ein Leben, das sich für SIE und Ihre Mitmenschen lohnt, das SIE begeistert. Im Zuge Ihrer zunehmenden Reife, Ihres Wachsens, werden SIE immer wieder an den Punkt kommen und sagen: „Hätte ich doch schon früher damit begonnen, dann...“ Selbstanklage und Selbstmitleid sind wenig hilfreich.

TIPP: Bleiben SIE niemals stehen! Lassen SIE sich niemals durch Ihre Mitmenschen irritieren. Jede Stagnation bedeutet Stillstand in Ihrem Leben. SIE müssen bereit sein, Risiken einzugehen, sonst droht Stillstand. Freuen SIE sich über Ihren jetzigen Status. Erklären SIE stets Ihre Weiterentwicklung und verfolgen SIE Ihre Ziele. Ihr Selbstbewußtsein entscheidet darüber, ob SIE bereit sind, Risiken einzugehen. Wie SIE an anderer Stelle gelesen haben, ist es von Vorteil, wenn SIE ein Erfolgsjournal führen. Visualisieren SIE Ihre Eintragungen, wenn SIE z.B. unterwegs sind. So haben SIE Ihre Erwartungen immer vor Augen. Ihre Erwartungen bestimmen, was SIE erreichen. Die Gestaltung Ihrer Zukunft liegt in Ihrer Hand! Während SIE Ihr Erfolgsjournal lesen, schließen SIE zwischendurch immer wieder die Augen. Visualisieren SIE Ihr Bild von Ihrem Ziel, Ihren Zielen. Erleben und spüren SIE Ihren Erfolg. Hören, sehen, schmecken, riechen, fühlen SIE den Zustand beim Erlangen Ihres Zieles, Ihrer Vision. Genießen SIE diesen Zustand und erfreuen SIE sich daran. SIE wissen bereits jetzt, daß es Wirklichkeit werden wird. Gönnen SIE sich die Zeit Ihres Lebens. Es ist kostbar und klug investierte Lebenszeit. Arbeiten Sie

diszipliniert, denn ohne Disziplin ist jedes Talent, jede Fähigkeit vergeudet. Nehmen SIE Ihre Kreativität bewußt wahr und binden SIE diese in Ihr Alltagshandeln ein.

### **Zeigen SIE Stärke!**

Zeigen SIE Stärke! Verfolgen SIE unbeirrt und zielstrebig Ihre Vision. SIE belohnen sich damit. SIE haben Rechte und Pflichten. Überlegen SIE, was SIE für andere Menschen tun können. Es macht SIE zufrieden, weil SIE für Ihre Mitmenschen eine Leistung erbringen. Stellen SIE sich vor, SIE wären Leistungsempfänger, SIE müßten Ihrem Gegenüber dankbar sein, müßten evtl. Verpflichtungen eingehen, die SIE belasten würden. SIE geraten in eine Abhängigkeit und Ihr Selbstwert wäre nicht sonderlich groß.

Das Leben besteht aus Geben und Nehmen. Zeigen SIE Stärke, geben SIE, zeigen SIE Aktivität, Engagement und Verantwortung. Bringen SIE Nutzen und Leistung für andere Menschen, ohne Gegenleistung. Geben SIE Ihr Bestes zum Wohl der anderen. Außergewöhnliche und hervorragende Leistungen hinterlassen immer einen bleibenden Wert. Zeigen SIE, daß SIE auf Ihrem Gebiet Experte sind.

### **Stärke, Entscheidung und Verantwortung**

Zeigen SIE Stärke, indem SIE Entscheidungen fällen und Verantwortung übernehmen. SIE wissen um die Bedeutung und um den Wert. Das ist nicht immer einfach, vor allem, wenn Sie spontan entscheiden müssen. Die Erfahrung hat SIE gelehrt, daß SIE schon öfters Fehlentscheidungen getroffen haben. Haben SIE sich gefragt, weshalb und warum es zu diesen Fehlentscheidungen kam? Oftmals sind die Dinge im nachhinein klar und eindeutig zu bewerten. Denn aus der Distanz heraus, lassen sich Probleme und deren Entscheidungen einfacher lösen. SIE müssen sich darüber klar werden, daß eine emotionale Distanz der Situation aber auch im Planungsverlauf die beste Möglichkeit ist, einen klaren Kopf im Zuge des Entscheidungsprozesses zu behalten.

TIPP: Durchdenken SIE Ihre Fragestellung, Ihr Problem zweimal. Zunächst aus dem situativen Erleben heraus und fragen SIE sich: Wie würde ich jetzt entscheiden? In spontanen Situationen überlegen SIE sofort: Wie würde ich die Angelegenheit aus einer anderen Perspektive, z.B. aus der Vogelperspektive, aus der Sicht meines Partners, aus der Sicht meines Vorgesetzten usw. betrachten? Visualisieren SIE diesen Vorgang. Wenn SIE darin geübt sind, können SIE sich schnell und direkt dieser Möglichkeit bedienen. Haben SIE Zeit, um Ihre Entscheidung zu treffen, so schieben SIE diese nicht auf! Planen SIE für Ihre Entscheidungsfindung eine Zeiteinheit von zehn bis fünfzehn Minuten oder auch länger ein. Reservieren SIE sich für einschneidende und gravierende Entscheidungen einen festen Termin in Ihrem Terminkalender. Je nach Schwierigkeit und Problemlage des Einzelfalles analysieren und reflektieren SIE. Halten SIE Ihre Daten und Fakten sowie Ihre Wahrnehmungsprozesse schriftlich fest. Gestalten SIE vorher Ihr Raster, damit Ihr Blatt, Ihre Blätter, übersichtlich bleiben. SIE werden feststellen, daß ein geplantes und strukturiertes Vorgehen hilfreich und zeitsparend für Ihre Auswertung ist. Auch im persönlichen Bereich, selbst wenn SIE extrem emotional behaftet bzw. gefangen sind, sollten SIE diszipliniert mit Ihrer vorgemerkten Zeit umgehen. Auch wenn SIE in schwierigen Prozessen noch keine endgültige Entscheidung finden konnten, so fixieren SIE Ihr vorläufiges Ergebnis. Zudem halten SIE auf einer Skala von

0-----10

Ihr Ergebnis fest. Terminieren SIE direkt einen neuen Zeitpunkt! Bei weitreichenden Entscheidungen diskutieren und reflektieren SIE mit Ihrem Partner gemeinsam. Setzen SIE dabei Ihre Vorgehensweise um. In festgefahrenen Situationen ist es hilfreich, einen Experten von außen zu holen. Nach Lage des Falles kann es ein Anwalt, Banker, Coach, Therapeut usw. sein. Wichtig ist für SIE, daß SIE auch in schwierigen Situationen Stärke gewinnen und zeigen, wenn nötig mit Unterstützung von außen. Suchen SIE für sich selbst Klarheit. Denken SIE daran, SIE sind es sich wert. Setzen SIE Ihre Energien gezielt ein!

### **Sie müssen die Herrschaft gewinnen!**

Der häufigste Grund für menschliche Nöte, Sorgen und erfolgloses Bemühen ist der geringe Selbstwert. Nur wenn SIE anderen Menschen die Schuld zuweisen, sich über Ihre Lebensumstände beklagen, fühlen SIE sich unsicher, unfähig und verfügen nicht über das nötige Selbstvertrauen, um Ihre Hürden und Hindernisse in Ihrem Leben angemessen zu bewältigen. Sie haben die Verantwortung abgegeben! Fragen SIE sich selbst! Wollen SIE so weiterleben? Verleugnen SIE nicht Ihren Wert. SIE werden gebraucht! Nehmen SIE die Wahrheit an und leben SIE Ihr Leben in der Verantwortung! SIE haben die Wahl. Sagen SIE laut: Ich bin für mein Leben verantwortlich! Ich nehme die Herausforderung an! Verlassen SIE Ihre Bequemlichkeitszone. Lesen SIE gute Sach- und Fachbücher, besuchen SIE Seminare etc., arbeiten SIE an sich selbst und SIE werden feststellen, daß Ihre Selbstachtung steigt. Indem SIE ein positives Selbstbild entwickeln, steigern SIE Ihr Selbstwertgefühl. Dieses wiederum führt zu bewußter und hoher Leistungsbereitschaft. Werden SIE sich dessen bewußt, daß SIE das Beste sind, was SIE haben. Halten SIE an Ihren Zielen, an Ihrer Vision, an der Gewißheit fest, daß Ihre wichtigsten Gedanken eines Tages wahr werden. Nichts wird sich ändern, außer SIE ändern sich! Entwickeln SIE Optimismus und vertrauen SIE Ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten. Lenken SIE Ihre Gedankenenergie gezielt in die Richtung, die Ihrem Ziel, Ihrer Vision entspricht. Nehmen SIE sich fest vor, daß SIE in erster Linie die Ziele verfolgen, die SIE sich selbst gesteckt haben, und erst in zweiter Linie die Ziele, die Ihnen von außen zugewiesen werden. Denken SIE immer daran, daß Selbstbestimmung vorrangig ist. Nur wenn SIE mit sich selbst im Einklang sind und zufrieden Ihr Leben meistern, können SIE äußerem Druck und Belastungen selbstsicher begegnen.

### **Lieben SIE sich selbst!**

*Liebe ist das bedeutendste Gut im Leben!*

Hand aufs Herz, können SIE sich annehmen und sich selbst lieben? Mögen und schätzen SIE sich genau so, wie den Menschen, der sein Leben mit Ihnen teilt? Akzeptieren SIE sich als Mensch? Sind SIE sich selbst Ihrer bewußt? D.h., haben SIE ein Bewußtsein von dem, was SIE denken, fühlen und praktisch umsetzen? TIPP: Halten SIE inne, analysieren und reflektieren SIE und prüfen SIE sich sehr sorgsam.

### **Ethische Selbstverpflichtung**

Mir sind etliche Menschen bekannt, die sich Ihrer Rolle als Arzt, als Ehemann, Familienvater usw. verpflichtet fühlen. Sie sind von Ihrer Rollenzuweisung und Rollenidentifikation fasziniert.

Gerade die Berufsrolle des Arztes bringt eine ethische Verpflichtung mit sich und ist auch zeitlich stark in den Anfängen einer Praxis oder in den Klinikalltag eingebunden.

Gerade bei einer Praxisgründung ist der Arzt aufgrund finanzieller Verpflichtungen gezwungen, seine Sprechstundenzeiten auszuweiten. Ebenso ist der Arzt in der Klinik, bedingt durch seinen Dienstplan, wenig mit seiner Familie zusammen.

Ein Chefarzt berichtete mir, daß sein Dienstplan entscheidend sein privates Leben bestimmt. Nun ist er Arzt mit Leib und Seele, so daß er auch am Wochenende seelisch mit seiner Klinik verbunden war.

Befragen SIE heute junge Männer im Alter von dreißig Jahren, so äußern sie:

Karriere ja, aber nicht auf Kosten der Ehe und Familie. SIE mögen darüber denken, wie SIE wollen, aber diese Einstellung finde ich sehr gesund und äußerst positiv. In diesem Denken zeichnet sich ein neuer Wertewandel ab, der eine positive

Auswirkung auf unsere Gesellschaft haben wird, wenn diese Generation lernt, ihre Kommunikationskonflikte konstruktiv zu lösen, Krisen aus- und durchzuhalten, und externe Hilfe in Anspruch zu nehmen. Damit will ich nicht behaupten, daß es

Generationen gab, die vielleicht besser in der Lage waren ihre

Kommunikationsprobleme zu meistern. Es war und wird immer wieder schwierig sein, egal in welchem Zeitalter SIE leben, mit Kommunikationsproblemen umzugehen.

Positiv an dieser Tatsache ist jedoch, daß sich durch das Denken und Handeln dieser Generation und hoffentlich der folgenden zum Teil alte Werte wieder neu etablieren. Jede Lebensform hat für den einzelnen Menschen seinen bleibenden Sinn und muß sich im Zuge seiner Selbstverwirklichung in sein Lebenskonzept integrieren.

Andere Menschen berichten z.B.: Ich gebe meiner Liebesbeziehung oder Familie zeitweise oder dauerhaft den Vorrang. Beruflicher Erfolg ist für mich zweitrangig, ich verzichte somit bewußt auf eine steile Karriere. Mit dem beruflichen oder familiären Ziel ist immer ein Verzicht des einen oder anderen Bereichs verbunden, der bereits im Vorfeld gründlich ausgelotet werden muß. In solch einschneidenden Situationen kommt es einzig und allein auf die Bewußtheit Ihrer Entscheidung an.

SIE sind der Drehbuchautor, Regisseur, SIE haben die Verantwortung für Ihr Leben, Ihre Familie. Leben SIE Ihre Vision!

TIPP: Analysieren und reflektieren SIE immer das Verhältnis von Arbeit- und Privatleben. Entspricht es Ihren Vorstellungen, Wünschen, Bedürfnissen? Auch denen Ihrer Familienmitglieder?

Suchen SIE die Antwort!!!

Was werden Ihre nächsten Ziele sein?

Leben SIE in dem Bewußtsein, daß SIE alte Entscheidungen, alte Kernglaubenssätze immer wieder erneuern, revidieren und ändern können.

TIPP: Sprechen SIE mit Ihrem Partner darüber!

Lassen SIE Ihren Partner mitreden, damit er auch die Entscheidungen mit tragen kann, die mitunter Verzicht abverlangen.

## **Ihr Glaubenssystem**

„Jeder Tat geht ein Gedanke voraus.“ Ralph Waldo Emerson

Die Gesamtheit Ihrer Eindrücke, die SIE bisher in Ihrem Leben angehäuft haben, lassen sich als Ihr persönliches Glaubenssystem, Ihre Überzeugungen bezeichnen. Um zu einer Neubewertung Ihrer langjährigen Überzeugungen zu gelangen, ist eine kritische Auseinandersetzung, wie auch eine ernsthafte Besinnung über Ihr Leben von Nöten, um neu und positiv umdenken zu können. Fest verinnerlichte Begriffe und Bilder, mit denen SIE die Welt sehen, spiegeln Ihre Innen- und Außenwelt wieder. Es ist Ihre Realität. SIE haben die Chance, Ihre Wahrnehmung zu verändern, bzw. in eine Richtung zu transformieren, die Ihrer neuen Sichtweise entspricht. Indem SIE Ihre Überzeugungen verändern, werden SIE die Welt mit anderen Augen sehen. In der Wahrnehmung Ihrer Verantwortung und in der Bewältigung der Herausforderung Ihres Lebens haben SIE die Möglichkeit, mit Hilfe der Selbstreflexion einer Neuorientierung von Zielen und einer Vision, Ihre alten Kernglaubenssätze nachhaltig zu modifizieren.

„Der Mensch kann durch die Veränderung der inneren Aspekte seiner Psyche die äußeren Gegebenheiten in seinem Leben verändern.“ William James  
So wie SIE denken, so sind SIE!

## **Meine Kernglaubenssätze!!!**

*Ändern SIE Ihr Denken, so ändern SIE Ihr Leben!*

Meine positiven Kernglaubenssätze sind persönliche Lebensaufmacher:

- Im Mittelpunkt meines Erfolges stehe immer Ich, als Mensch, sowohl in den kleinen und großen Dingen des Lebens!
- Nichts ändert sich, außer Ich ändere mich!
- Ich nutze mein Unterbewußtsein!
- Ich ruhe in mir selbst!
- Das Feuer der Begeisterung brennt in mir!
- Leidenschaft füllt mich aus!
- Meine Begeisterung ist der Schlüssel zu meinem Erfolg und zu meinem Glück!
- An der Verfolgung meiner Ziele und meiner Vision arbeite ich konsequent!
- Meine Vision habe ich täglich vor Augen!
- Meine Kreativität begeistert und fasziniert mich!
- Ich liebe mich selbst!
- Ich lobe mich selbst!
- Ich denke weniger über meine Mißerfolge nach, sondern mehr über meine Erfolge!
- Ich begrüße jeden neuen Tag mit einem Lächeln!
- Ich begrüße mich jeden Morgen im Spiegel und sage mir ein gutes, aufmunterndes Wort!
- Ich weiß, daß Erfolg kein Zufall ist!
- Ich genieße das Glück, weil mein Partner mich liebt!
- Ich nehme mir Zeit für meine Kinder und meinen Partner und genieße das Zusammensein!
- Ich will meinen Mitmenschen mit Achtung und Respekt begegnen!

- -----

Mensch – Du lebst!

- .....  
- .....

Modifizieren SIE Ihre persönlichen Kernglaubenssätze und entwickeln SIE diese weiter.

---

---

---

---

---

### **Der Umgang mit Ihrer Wahrnehmung**

*Ziele erweitern Ihre Wahrnehmung!*

Durch das Setzen von Zielen erreichen SIE Ihre Vision. In Ihrem Lebensalltag werden SIE immer wieder von Problemen und Schwierigkeiten überrascht, so daß sich ein Schatten über Ihre Ziele legen kann. Ihr Problem steht immer in Relation zu Ihrem Ziel!

TIPP: Wenn SIE diesen Zustand wahrnehmen, so visualisieren SIE Ihr nächstes Ziel. Denken SIE daran: Erfolgreiche Menschen haben niemals ihre Vision aus ihrem Blickfeld gelassen. Es lohnt sich immer zu kämpfen. Wenn Streß SIE blockiert oder handlungsunfähig macht, sagen SIE, wenn möglich, den nächsten oder übernächsten Termin ab. Nutzen Sie diese gewonnene Zeit als Aus-Zeit. Suchen SIE einen Ort der Ruhe auf oder sorgen SIE dafür, daß SIE nicht gestört werden. SIE haben die Möglichkeit zu joggen, einen Spaziergang zu unternehmen, Ihre Bürotür abzuschließen, das Autogene Training einzusetzen usw. Analysieren und reflektieren SIE die abgelaufenen Prozesse in Form von Bildern. Fragen SIE sich: Wie, weshalb und warum?

- Suchen SIE nach Antworten!
- Suchen SIE nach Alternativantworten!
- Suchen SIE nach Lösungen!
- Suchen SIE nach Alternativlösungen!

- .....  
- .....  
- .....

Bekommen SIE Ihre Schwierigkeiten, Probleme in den Griff? Wie wollen und können SIE sich jetzt verhalten?

Müssen SIE noch Reste verarbeiten oder Streß und Frust abbauen? Zum Streßabbau nutzen SIE Ihre sportlichen Aktivitäten am Abend. Reflektieren SIE gemeinsam mit ihrem Partner. Sollten SIE nicht weiterkommen, weil SIE emotional gefangen sind, bzw. am Ende des Tunnels kein Licht sehen, so suchen SIE einen Coach auf. Versuchen SIE stets in einen Zustand der Entspannung zu gelangen, so daß SIE den Kopf von Blockaden frei bekommen. Schließen SIE dabei immer wieder Ihre Augen und beobachten SIE, was SIE sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen.

Bleiben SIE dabei ruhig und genießen SIE den Zustand der Ruhe und nehmen SIE Ihre Entkrampfung bewußt wahr, so daß SIE Ihre Entspannung spüren. Blicken SIE jetzt auf Ihre Vision und/oder auf Ihr nächstes Ziel, recken und strecken SIE sich, atmen SIE dabei kräftig ein und aus. Sagen SIE sich: Jetzt mache ich weiter! Krempeln SIE die Ärmel hoch, gehen SIE an Ihren Schreibtisch etc. und beginnen SIE jetzt in diesem Augenblick!.

Vor einiger Zeit hatte ich mit einem Manager ein Gespräch. Nachdem wir alle geschäftlichen Probleme und Details geklärt, wie auch ein paar persönliche Worte über gemeinsame Interessen ausgetauscht hatten, äußerte er:

„So, jetzt machen wir weiter, Arbeit ist gesund.“ Dieser Manager liebt seine Arbeit, er zeichnet sich durch Zielstrebigkeit und erfolgreiches Denken und Handeln aus. Auch wenn Probleme beseitigt sind und es angenehm ist, über gemeinsame Interessen zu diskutieren, so stehen doch übergeordnete Ziele mit ihnen zu bewältigenden Aufgaben zur Disposition. Solch ein positives Verhalten zeichnet erfolgreiche Menschen aus. Erfolgreiche Menschen würden vielleicht sogar zwei Stunden ihrer Arbeitszeit mißbrauchen, um über ihre gemeinsamen Interessen zu reden. Der Augenblick zählt!

### **Wie gehen SIE mit Herausforderungen um?**

Entziehen SIE sich der Entscheidung? Die meisten Menschen versuchen einen bequemen Weg zu gehen. Den Weg des geringsten Widerstands. Sie entziehen sich der Verantwortung. Damit sind sie weder glücklich noch zufrieden. Sie leben am Leben vorbei. Dafür ist das Leben zu kostbar, als daß SIE sich verplanen und von außen bestimmen lassen. SIE müssen sich selbst darüber klar werden, was SIE wollen, welche Richtung Ihre Entwicklung nehmen soll. Veränderungen vollziehen sich meistens langsam und schrittweise, sie vollziehen sich weitestgehend unbewußt. Nehmen SIE bewußt Ihr Leben, bzw. Ihre Herausforderungen und den damit einhergehenden Veränderungen in die Hand. Geben SIE Ihre Veränderungswünsche an Ihr Unbewußtes weiter, damit es SIE unterstützen kann. Ihr Unbewußtes wird zu Ihrem Partner, der Ihnen bei Ihrer Zielerreichung dienlich zur Seite steht. Leben SIE bewußt. Genießen SIE Ihr Leben!

Damit SIE Ihre Ziele direkt und zügig erreichen, müssen SIE Ihre bewußten und unbewußten Energiepotentiale ins Hier und Jetzt integrieren und sie auf allen Wahrnehmungsebenen erleben. Das Leben ist so vielfältig, interessant, dynamisch, spannend usw., ebenso die Situation im Hier und Jetzt. Jetzt können SIE Ihr Leben, Ihre intentionale Ausrichtung verändern. Stellen SIE sich neuen Herausforderungen! SIE werden es zu Spitzenleistungen bringen und werden Erfolg haben. Das Leben ist kein langweiliges Einerlei. Genießen SIE die Tatsache, daß SIE lernen. Nehmen SIE Herausforderungen an und stellen SIE sich der Verantwortung. Jeder Mensch hat Chancen im Leben. Auch SIE! Es gibt Gelegenheiten, die sind einmalig.

Ein guter Freund kam plötzlich in eine Krise. Er wurde arbeitslos und nutzte sein Potential, so daß er mit Erfolg in die Selbständigkeit ging. Anstatt eine neue Festanstellung anzustreben, machte er sein Hobby zum Beruf. Er zeigte Mut zum Risiko.

TIPP: Einschränkungen und Verzicht jeglicher Art lassen sich gut verkraften, wenn SIE Ihr persönliches Ziel, Ihre Vision vor Augen haben. Da SIE vorher eine Zielvereinbarung getroffen haben, sind solche Maßnahmen zeitlich begrenzt.

Mein Freund ist nun ein erfolgreicher und zufriedener Geschäftsmann, der an sich glaubt. An diesem Beispiel wird deutlich, wie ein Mensch aus seinem Hobby eine Leidenschaft entwickelt, die er mit großem Engagement und mit enormer Kreativität

betreibt und somit sein Hobby zum Beruf macht. Inzwischen veranstaltet er seine eigenen Auktionen, arbeitet weltweit und kommt mit interessanten Persönlichkeiten in Kontakt. Er arbeitet gern, ist dabei hochmotiviert, bereit, ständig an sich selbst zu arbeiten und lebt zufriedener als vorher. Er hat es verstanden seine Ressourcen zu nutzen. Seine persönlichen und geschäftlichen Ziele verfolgt er stringent und hält dabei an seinen Glaubenssätzen fest. Er ist in der Lage, seine inneren Energien abzurufen und bewußt einzusetzen. Mein Freund hat es verstanden seine Träume, Ziele, Vision und Werte miteinander in Einklang zu bringen, unter Nutzung seiner Ressourcen.

Wenn SIE z.B. Ihre Rede, Ihren Auftritt visualisieren, fließt Ihre psychische Energie. Dabei ist Ihre Konzentration vollständig, Ihre Gedanken wandern nicht ab und SIE sind absolut in Ihrem Tun absorbiert. Ihre Energie fließt leicht, SIE fühlen sich entspannt, angenehm und verfügen über unerschöpfliche Energie.

### **Kreativität und Timing ist gefragt!**

SIE arbeiten, weil es Ihnen Freude macht.

SIE suchen sich Ihre Bekannten und Freunde aus wohlwogenen Gründen aus.

SIE nutzen Ihre Ressourcen, kennen Ihre Motive, auch Ihre Grenzen und besitzen für Ihr Leben Ziele und eine Vision.

Auch wenn SIE noch so vermögend sind, begehren integere Persönlichkeiten meistens nicht viel für sich selbst. D.h., SIE leben bescheiden und wahrhaftig, gemäß Ihren Grundsätzen, bzw. Ihren Kernglaubenssätzen.

TIPP: Fragen SIE sich selbst!

Was sind in Ihrem Leben kleine Details, die eine enorme Wirkung auf die Entwicklung Ihrer Ideen haben könnten?

Thomas Edison gab seinen Kollegen folgenden Rat: „Machen Sie es sich zur Gewohnheit, nach neuen und interessanten Ideen Ausschau zu halten, die andere vor Ihnen erfolgreich angewendet haben. Ihre Idee muß nur in der Anwendung auf das Problem, an dem Sie arbeiten, originell sein.“

In sämtlichen Aktivitäten, wie auch im kreativen Denken, lautet die Maxime: „Wer rastet, der rostet“. SIE müssen eine Sensibilität dafür entwickeln, wann SIE Ihre kreativen Potentiale im Hinblick auf Ihren Erfolg sach- und fachgerecht timen. Auch auf das Timing kommt es an.

### **Strategie II:**

### **SIE sind eine Persönlichkeit!!!**

#### **Integere Persönlichkeit**

Menschen, die als integer bezeichnet werden, verfügen über eine ausgeglichene und starke Persönlichkeitsstruktur. Sie leben im Einklang mit sich selbst und der Umwelt. Sie zeichnen sich durch bereits erwähnte Attribute aus. Diese Menschen können mit Kritik leben, können Schwächen ihrer Mitmenschen ertragen, verzeihen Fehler, sind nicht dauerhaft nachtragend, kleben ihren Mitmenschen nicht sofort ein Etikett auf,

zeigen Verantwortung und Fürsorge usw. Integere Menschen glauben an sich selbst und ihre Mitmenschen. Sie sind davon überzeugt, daß jeder Mensch

- positive Anteile in sich trägt,
- kreative Potentiale in sich trägt,
- daß viele Menschen ungenutzte Chancen aufgrund negativer Kernglaubenssätze nicht wahrnehmen konnten.

Es ist Ihre und meine Pflicht, Gaben und Talente, verborgene Fähig- und Fertigkeiten in unseren Mitmenschen aufzudecken, diese zu fördern und bei der Entwicklung zu unterstützen. Damit das Selbstwertgefühl aufgebaut werden kann, muß diesen Menschen Mut zugesprochen werden. Sie bedürfen der Hilfestellung von außen. Verborgene Potentiale brauchen ein Klima des Wachstums, aber auch Zeit.

Zeigen SIE diesen Menschen die schönen Dinge des Lebens, damit ihre Interessen, Kreativität, Lebensmut, Vision und all die Möglichkeiten und Grenzen, die ihrem Alter und ihrer Gesundheit entsprechen, zur Entwicklung kommen.

SIE kennen Ihren Wert!!!

SIE haben es nicht nötig, durch Statussymbole oder Titel zu glänzen. Im Rahmen Ihrer Möglichkeiten setzen SIE sich für das Gute in der Welt ein.

SIE sehen das Leben als Abenteuer, Ihre Sicherheit kommt von innen und SIE führen ein erfülltes Leben. Betrachten SIE Menschen in Ihrem persönlichen Umfeld und sehen SIE diese immer wieder mit neuen Augen, weil SIE sich für sie interessieren und weil SIE bereit sind, von ihnen zu lernen. Dabei darf es keine Rolle spielen, ob es Ihr Partner, Ihr Freund, Ihre Freundin, Ihr Kind, Ihre Eltern, Politiker, Künstler etc. ist/sind. Lassen SIE sich dabei nicht durch die Labels dieser Personen im Hinblick auf erzielte Gewinne, Verdienste oder Niederlagen leiten. Zeigen SIE sich gegenüber Ihren Mitmenschen weltoffen, echt, tolerant, wertschätzend, akzeptierend und flexibel. Vertreten SIE dabei Ihre Meinung, Ihr Lebens- und Weltbild, Ihre Vision und leben SIE getreu Ihrer Maxime.

Auch in Diskussionen, Verhandlungen, Besprechungen zeichnen sich manchmal unvereinbare Gegensätze auf, insbesondere bei geschäftlichen Verhandlungen. Zeigen SIE in diesen Verhandlungen Fairneß, Ehrlichkeit, Akzeptanz usw. und trennen SIE Ihren Gesprächspartner von der Sache. Kämpfen SIE nicht um Standpunkte, sondern konzentrieren SIE sich auf die Interessen und Belange Ihrer Gesprächspartner. Dadurch, daß SIE ehrlich und wertschätzend gegenüber Ihren Gesprächspartnern auftreten, besteht die Chance einer kreativen Problemlösung. Nur so ist es möglich, synergetische Lösungen zu erarbeiten, so daß beide Parteien zufrieden sind.

### **Die Entfaltung und Entwicklung Ihrer Talente!**

Abraham Maslow, der Begründer der humanistischen Psychologie definierte Persönlichkeit als: „den selbstverwirklichenden Menschen, der seine Talente durch Leistung, Kreativität und Charakter integriert entfaltet.“

TIPP: Denken SIE an Ihre persönliche Entwicklung!

Was auch immer SIE erreichen, ist ausschließlich eine direkte Folge Ihrer Bemühungen. SIE allein sind dafür verantwortlich, daß dieser Prozeß entsteht und sich fortsetzt. Wenn SIE außergewöhnliche Ergebnisse erzielen wollen, bedarf es eines außergewöhnlichen Einsatzes. Dabei sind Ihre Initiative, Ihre ganze Hingabe von Bedeutung um Ihre Vision zu realisieren. SIE steigern Ihren Selbstwert und wachsen über sich hinaus, wenn SIE feststellen, daß SIE durch die Kraft von innen Ihre Leistungsfähigkeit optimieren, Ihre Kreativität erweitern und Ihre Leistungsgüte im Hinblick auf Qualität und Quantität erfolgreich gestalten. Ihre innere Haltung wirkt

sich in Ihrer Schaffenskraft positiv aus, SIE mögen sich selbst, respektieren sich und glauben an sich. SIE werden mir zustimmen, wenn ich sage, daß Ihre Höchstleistung nicht in der Ausführungsphase entstanden ist, sondern daß sie bereits viel früher in der Vorbereitungs- und Übungsphase einer bestimmten Aktivitätswahrnehmung entstand. Es gibt etliche Menschen, die auf einem bestimmten Gebiet herausragende Leistungen vollbracht haben. Sie zeichneten sich aus durch ein hohes Maß ihrer Kreativität unter Nutzung ihrer Fähig- und Fertigkeiten. Für Ihren Erfolg haben sie sich Zeit genommen und haben hart daran gearbeitet. Erfolgreiche Menschen strahlen das nach außen ab, was sie in ihrem Innern denken. Die Qualität ihres Denkens und Handelns entspringt der Grundlage ihrer Kernglaubenssätze. Indem SIE eine Vision, ein Ziel für Ihr Leben, bzw. für Ihre Familie, für Ihren Beruf, Sport, Kirche usw. haben, entfachen SIE Begeisterung in Ihrem Innern. SIE haben ebenso wie andere erfolgreiche Menschen die Chance, sich auf einem bestimmten Gebiet ein Spezialwissen anzueignen. Im Zuge Ihrer Spezialisierung und Qualifizierung haben SIE mannigfache Möglichkeiten durch Bücher, Fachzeitschriften, Audio- und Videokassetten, Videokonferenzen, Seminare, Coaching sowie Selbst-Coaching Ihr Potential zu erweitern. TIPP: Behalten Sie Ihre Ziele stets im Auge, verzichten SIE auf überflüssige Gewohnheiten, sagen SIE Verpflichtungen ab, die Ihnen bei Ihrer persönlichen Entwicklung im Wege stehen und üben SIE gezielt Verzicht auf Gewohnheiten, die Ihrer Gesundheit schaden können. Erfolgreiche Persönlichkeiten entwickeln ihre eigene Aura und somit ihren eigenen Leben- und Verhaltensstil.

Die Meinungsforscherin Elisabeth Noelle-Neumann hat die Persönlichkeitsstärken der Menschen untersucht. Menschen, die sich durch eine starke Persönlichkeitsstruktur auszeichnen, besitzen ein gewisses Maß an Extravertiertheit und Selbstachtung. Sie sind tendentiell aktiver und erfolgreicher in ihrem privaten und beruflichen Leben, oftmals verbunden mit häufigen Macht- und Führungspositionen. Starke Persönlichkeiten, unabhängig von der Schichtzugehörigkeit, sind wißbegierig, innovativ und genießen es, andere Menschen zu beeinflussen. Sie sind bereit, Verantwortung zu übernehmen und akzeptieren sich selbst.

### **Leib, Seele und Geist sind eine Einheit**

Ihre Seele, Ihr Geist und Ihr Körper sind eine Einheit, wobei genannte Einzelaspekte stets miteinander im Austausch sind. Einflußnahme und Auswirkung eines Bereichs hat zwangsläufig wiederum Einfluß auf die anderen Bereiche. Ihr gesamter Organismus unterliegt einem Entwicklungs- und somit Veränderungsprozeß. Dabei verfügt Ihre Seele über keine konstante Größe. Im Verlauf Ihres Lebens unterliegt Ihre Seele besonderen sensitiven Phasen wie Ihrer Kindheit und Adoleszenz. In diesen Phasen werden individuelle psychische Besonderheiten Ihrer Persönlichkeit stärker ausgeprägt. In der Auseinandersetzung mit Ihrer Bezugsperson, bisher meistens die Mutter, Familie, peer group (Spielgruppen) und weiteren kulturellen und gesellschaftlichen Einflüssen, sowie Ihrer genetischen Disposition, bildet, formt sich Ihre Persönlichkeit. Bewußtes und Unbewußtes sind dabei in einer ständigen Wechselwirkung begriffen, wobei Teile von kognitiven Erfahrungen als Unbewußtes in den Tiefen Ihrer Seele abgelegt werden, die sich an der Prägung von Emotionen und Affekten beteiligen. Hinzu kommen Gefühle und Leidenschaften aus Ihren Umwelterfahrungen.

### **Die Reifung und Entwicklung Ihrer Persönlichkeit!**

Ihre Persönlichkeit reift und entwickelt sich automatisch weiter, wenn SIE Ihre Ziele und Ihre Vision verfolgen. Wenn SIE ein selbstbewußter Mensch sind, formen SIE aus Ihren Wünschen Ziele.

Integere Menschen verfügen über ein gesundes Selbstwertgefühl. Wissenschaftler bestätigen immer wieder, daß selbstbewußte Menschen erfolgreicher und gesünder leben und oftmals eine höhere Lebenserwartung haben als Ihre Zeitgenossen. Sie vermitteln auch nach außen ein Gefühl der Zufriedenheit, weil sie ein erfülltes und glückliches Leben führen. Glücksempfinden und nachweisbarer Erfolg sind eng miteinander gekoppelt. Als integerer, selbstbewußter Mensch haben SIE es nicht schwer, sich als Glückspilz, Sieger oder Gewinner zu fühlen. SIE leben getreu Ihren Kernglaubenssätzen und Ihren Maßstäben im Hinblick auf Ethik und Moral:

- SIE nutzen Ihre Ressourcen, glauben fest an sich und Ihre Handlungskompetenzen,
- SIE genießen das Leben in den unterschiedlichsten Bedeutungszusammenhängen,
- SIE erleben Glück und verstehen es, andere Menschen glücklich werden zu lassen,
- SIE stellen sich den Herausforderungen und erkennen die Chancen zur Neuorientierung
- SIE verwirklichen Ihre Wünsche und Ziele,
- SIE nutzen aktiv und gestalterisch Ihre Talente, Fähig- und Fertigkeiten,
- SIE kosten Ihren Erfolg aus,
- SIE besitzen Charisma.

Ihre Ziele und, damit verbunden, das Setzen Ihrer Standards, die SIE für sich als gültig akzeptieren, sind ausschlaggebend dafür, was SIE in Ihrem Leben erreichen und prägen gleichzeitig Ihr Selbstbild.

### **Veränderung geschieht von innen!**

Vielen Menschen geht es, wie in der häufig zitierten Fabel, in der ein Bauer aus lauter Habgier und purem Egoismus alles verliert. Hier wird deutlich, was geschieht, wenn sich Ihre Normen und Werte verschieben, wenn sich Ihre Ziele und Vision verwischt. Da SIE als Mensch nach einem Sättigungsprinzip reagieren, stehen SIE immer in der Gefahr, sich an das Gute in Ihrem Leben zu gewöhnen. Es ist davon abhängig, inwieweit Ihre Normen und Werte für SIE Verbindlichkeitscharakter haben, um somit sich selbst treu bleiben zu können. (Die ausführliche Beschreibung finden SIE unter dem Aspekt *Finanzen*.)

TIPP: Achten und schätzen SIE, was SIE haben und sorgen SIE für die Erhaltung des Status Quo und sorgen SIE für die richtige Pflege und eine Entwicklung, die im Gleichgewicht steht. Achten SIE darauf, daß Ihre Lebensmuster nicht nur auf die goldenen Eier ausgerichtet sind und somit die Gans vernachlässigt wird. Ebenso dürfen SIE sich nicht nur um die Gans kümmern und die goldenen Eier ignorieren, sonst werden SIE bald nichts mehr haben, um sich selbst und Ihre Gans zu ernähren.

Diese Fabel können SIE natürlich auch auf andere Lebensbereiche übertragen. Im zwischenmenschlichen Bereich ist das Gleichgewicht von eminenter Bedeutung, weil psychische und physische Faktoren auf SIE einwirken. In einer Ehe können sich beide Partner nicht nur um Ihre goldenen Eier kümmern, also um die Beziehung, durch die diese Eier erst möglich werden. Durch Vernachlässigung, mangelndes

Einfühlungsvermögen, Rücksichtslosigkeit haben Aufmerksamkeiten, Höflichkeiten, kleine Überraschungen keinen Platz mehr. Jeder ist nur auf seine eigenen Bedürfnisse fixiert, versucht diese zu rechtfertigen und ist auf der Suche nach Beweisen dafür, welche Fehler der andere macht. Liebe, Glück, Sanftheit, Spontaneität, Reichtum usw. beginnen sich aufzulösen. Konfrontationen verhärten sich, wenn sie nicht sachlich und freundlich miteinander reden. Innerhalb der Beziehung entsteht eine psychische Belastung, welche in eine körperliche Belastung übergeht, so daß ihr Zustand pathologisch wird. Ehen, die oftmals mit einem Überbau idealisierter, euphorischer und kompensierender Ideologien und Mechanismen begannen, scheiterten bereits bevor sie richtig begonnen haben. Nicht nur Unerfahrenheit, Unreife, Selbstbetrug, Selbstaufgabe, mangelndes Einfühlungsvermögen, Rigidität und Starrsinn, Respektlosigkeit usw. sind die Gründe dafür, daß Ehen und Beziehungen scheitern. Menschen, die sich auf Beziehungen einlassen, müssen erst einmal lernen miteinander umzugehen. Abstrakt formuliert bedeutet das: Akzeptanz, Toleranz, Wertschätzung, Empathie usw., um den anderen in seinem Sein zu verstehen. In den Beratungsgesprächen mit Paaren kommt immer wieder als Antwort: Wo sollten wir vorher gelernt haben, wie wir miteinander umgehen sollen. An dieser Stelle haben sie natürlich recht, wenn sie das so sagen. Ebenso verhält es sich mit der Kindererziehung. Für alle möglichen Lebens- bzw. auch Berufsbereiche können SIE Prüfungen, Zertifikate, Diplome usw. ablegen. Wenn SIE Auto fahren wollen, müssen SIE zuvor einen Führerschein machen, für Ihre Ausbildung müssen SIE eine Abschlußprüfung leisten. Aber wo lernen SIE Ihren Partner zu verstehen? Es gibt natürlich heute Seminare, Vorträge, gute Literatur zu diesen Themen. Es gibt etliche Menschen, die darüber berichten, wie hilfreich und wertvoll für sie Seminare waren, auch als sie bereits verheiratet waren. TIPP: Suchen SIE gute Referenten zu den Themen, die für SIE von Bedeutung sind. Gewinnen SIE Ihren Partner und besuchen SIE gemeinsam solche Veranstaltungen. Wenn der Alltag SIE wieder eingeholt hat, arbeiten SIE tagtäglich an Ihrer Beziehung. Es muß Ihnen das Wichtigste sein.

Wenn folgende Aussagen zutreffen, dann sagen SIE und ergänzen SIE die persönlichen und bedeutungsvollen Eigenschaften Ihres Partners: Mein Partner ist mir wichtig,

- er ist wertvoll,
- er ist liebevoll,
- er ist fürsorglich,
- er ist hübsch,
- er ist einfühlsam,

- -----  
- -----  
- -----

Wenn Ihre Gefühle Ihre Handlungen kontrollieren, dann haben SIE die Verantwortung abgetreten. Liebe ist ein Wert, der durch liebende Handlungen verwirklicht sein will. Integere Persönlichkeiten ordnen ihre Gefühle ihren Werten unter. Es hilft Ihnen nicht, wenn SIE sagen: „Ich habe ein Problem in meiner Ehe“, und beschuldigen dabei Ihren Partner. Mit Ihrer Aussage, daß SIE dafür nicht verantwortlich sind, machen SIE sich selbst zu einem kraftlosen Opfer. SIE reduzieren somit ihren Selbstanspruch, Ihre Fähigkeit, Ihren Partner positiv zu

beeinflussen. Wenn SIE nörgeln, anschuldigen, kritisieren, vorwurfsvoll in Ihrer Haltung sind, bestätigen SIE nur Ihre eigene Schwäche. Ihre Möglichkeit einer positiven Einflußnahme reduziert sich, verkümmert und stirbt ab. Kennen SIE diese Äußerungen?

- Wenn ich einen geduldigeren Partner hätte,
- wenn ich gehorsamere Kinder hätte,
- wenn ich das Haus abgezahlt hätte,
- wenn ich mein Ziel erreicht hätte,

- -----

- -----

- -----

wäre ich ein glücklicher Mensch.

Wann immer SIE glauben, das Problem liege da draußen, so ist dieser Gedanke das Problem. SIE haben die Wahl.

TIPP: SIE sind in der Verantwortung! Veränderungen können nur von innen nach außen beginnen und positiv auf Ihre Umwelt einwirken. Arbeiten SIE an sich selbst, übernehmen SIE die Kontrolle und die Verantwortung für sich selbst. Sehen SIE nicht nur auf die Schwächen des anderen oder auf Ihre eigenen. Betrachten SIE Ihre Ressourcen, Ihre Stärken, Ihre Qualitäten, Ihre gesamte Kreativität. Formulieren und fixieren SIE Ihre positive Absicht, an Ihrem Selbstkonzept zu arbeiten. Somit nehmen SIE Einfluß auf Ihren persönlichen Bereich. Formulieren SIE :

- Ich werde ein liebevoller Partner sein.
- Ich werde sensibel auf meinen Partner und auf meine Kinder eingehen.
- Ich werde ein guter Zuhörer sein.
- Ich werde echtes Lächeln zeigen.
- Ich werde... \_\_\_\_\_
- Ich werde... \_\_\_\_\_
- Ich werde... \_\_\_\_\_

Arbeiten SIE an Ihren Beziehungsstrukturen innerhalb Ihrer Ehe, Familie, Praxis, Firma.

TIPP: Benutzen SIE nicht die Schwächen anderer, das haben SIE nicht nötig!

Argumentieren SIE nicht mit eigenen Schwächen, dafür haben SIE neue Kernglaubenssätze. Wenn Ihnen Fehler unterlaufen, geben SIE diese ruhig zu, korrigieren SIE sie und lernen konkret aus dieser Situation. Nochmals: Arbeiten SIE an sich selbst, übernehmen SIE die Kontrolle und die Verantwortung!

Die Grundvoraussetzung für Ihre Stabilität bildet Ihre seelische und körperliche Befindlichkeit. SIE selbst haben die Verantwortung dafür, daß SIE Ihren Körper, Ihre Seele und Ihren Geist gleichermaßen pflegen. Erkennen SIE Ihre Einmaligkeit und bejahen SIE Ihre Identität. So besitzen SIE einen enormen Fundus, welcher sich durch Stabilität und Belastbarkeit auszeichnet. Wenn SIE sich Ihrer Verantwortung stellen, erhalten SIE für Ihre Lebensziele, für Ihre Vision Lebenskraft, Lebensmut und gleichzeitig Lebensfreude. Verantwortungsvolles, zielorientiertes Denken und Handeln verleiht Ihnen Kraft,

- das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden,
- Ihr Sprechverhalten, Ihre Körpersprache und Ihre Ausdruckskraft zu entfalten,
- zur Stärkung Ihres Selbstvertrauens,

Mensch – Du lebst!

- unbeirrt Ihre Ziele zu realisieren,
- zur Realisierung Ihrer Vision,
- und in Ihren Augen spiegelt sich das Feuer der Begeisterung,
- und die Ausstrahlung von Charisma,
- um Ihren Namen, Ihr Logo, Ihre Firma zu einem Markenzeichen zu entwickeln,
- zur Entwicklung einer integeren Persönlichkeit,
- um Zufriedenheit und Dankbarkeit auszustrahlen,
- zur Neu- Orientierung auf der Suche nach dem Sinn des Lebens,
- zum Lernen und Genießen,

- -----
- -----
- -----

Als integerer Mensch verfügen SIE über eine gesunde Portion Selbstbewußtsein und strahlen dabei Optimismus und Zuversicht aus. Durch Ihre Lernbereitschaft steigern SIE unaufhörlich Ihre Kreativität, die Ihrem Erfolgswillen und Ihrem Tatendrang immer neue Impulse liefert. Wenn SIE dabei im Einklang mit sich selbst sind, unterstützen SIE Ihre seelischen und körperlichen Funktionen, welches gleichzeitig Ihrer Gesundheit dienlich ist.

### **Eine starke Motivation entfacht Feuer**

Wer oder was ist der Zündmechanismus für Ihre Begeisterung?

Wer oder was entzündet in Ihnen ein Feuer?

Ihr Feuer der Begeisterung gibt ein helles Licht. Es fasziniert, steckt an, entzündet weitere Feuerstellen.

Wenn SIE vom Feuer der Begeisterung gepackt sind, können SIE einen ganzen Waldbrand entfachen! Ein Feuer hat Kraft. SIE sind eine Energiequelle. Zu allen Zeiten war Licht ein Symbol für Wahrheit, Weisheit und Erkenntnis. Die Bibel berichtet darüber, daß in Christus alle Schätze der Weisheit und Erkenntnis verborgen sind. Auch SIE können diese Schätze in Anspruch nehmen!

TIPP: Suchen SIE nach dem Sinn Ihres Lebens und erkennen SIE, warum SIE in dieser Welt leben. SIE sind für andere Menschen da!!! Sagen SIE nicht: Später. Nein! Im Hier und Jetzt! Sie leben jetzt. Heute ist Ihr Tag!

### **Das Feuer der Begeisterung!**

Indem SIE in Ihrem Innern das Feuer der Begeisterung entfachen, denken, fühlen und handeln SIE voller Begeisterung und Zuversicht. SIE entwickeln dabei die Haltung eines Siegers, eines Gewinners. SIE sind mit einem Gesprächspartner im Dialog und sprechen plötzlich über Ihr Lieblingsthema. Ihr Gegenüber merkt sofort eine Veränderung in Ihrem Habitus. SIE sind vom Feuer der Begeisterung sofort ergriffen, wenn SIE von Ihrer Vision total begeistert, fasziniert und überzeugt sind. Ihr Gegenüber nimmt sofort aufgrund Ihrer veränderten Körpersprache, Gestik und Mimik wahr, daß das Funkeln in Ihren Augen beginnt, Ihre Atmung sich verändert, Ihre Gesichtsfarbe rosiger wird und er spürt Ihnen ab, welche Begeisterung in Ihnen vorgeht. Durch Ihre Begeisterung verfügen SIE über die bestmögliche Motivation, Ihr Gegenüber in den Bann zu ziehen. Als ein Feuer, das brennt, entfacht es weitere

Brände. SIE beeinflussen Ihr Gegenüber wie Ihre Mitmenschen, ohne dabei zu dominieren. SIE motivieren und überzeugen von der Wichtigkeit Ihres Anliegens. Das, was SIE denken und glauben, strahlen SIE auch aus. Diese Ausstrahlung nenne ich Charisma. Durch das Feuer der Begeisterung besitzen SIE Charisma und eine unbändige Motivation, welche Sie zu einer integrieren Persönlichkeit unter Berücksichtigung ethisch und moralisch bedeutungsvoller Normen und Werte wachsen lässt.

Diese Aussage konnte ich bei etlichen bekannten Persönlichkeiten mit absoluter Eindeutigkeit feststellen. So u.a. bei Prof. Grönemeyer, der mir seine, durch Leidenschaft getragene, Grundhaltung verdeutlichte. Was ihn immer wieder begeistert, ist die Arbeit am Menschen in Diagnostik und Therapie sowie deren Weiterentwicklung und das gemeinsame Lernen mit anderen Menschen. Ebenso bei Prof. Petzold, der als wichtigsten Lebensinhalt sein Engagement für den Menschen unterstreicht, indem er gegen Menschenrechtsverletzungen und ökologische Zerstörung ankämpft.

An dieser Stelle noch einmal die wesentlichen Aspekte der Begeisterung, die SIE anteilig in Ihre Kernglaubenssätze aufnehmen können. Diese Inhalte sollten SIE entsprechend Ihres Bedarfs modifizieren; sie sind ein wichtiger Faktor in der Entwicklung Ihrer Ressourcen, die Ihnen dienlich sind und SIE in Ihrer Zielorientierung unterstützen.

Das Feuer der Begeisterung

- unterstreicht Ihre feste Glaubenshaltung und Ihre Überzeugung,
- motiviert SIE selbst und andere Menschen zum Handeln,
- eliminiert negative Denk- und Handlungsweisen und etabliert positive Formulierungen und Argumente zu Glaubenssätzen,
- wirkt magnetisch auf andere Menschen,
- ist der Schlüssel zu Ihrem Glück,
- weckt Zuversicht und Vertrauen,
- verleiht Ihnen Charisma,

- .....
- .....
- .....

### **Strategie III:**

### **Nutzen SIE Ihre kreativen Potentiale!**

#### **Leistungsfähigkeit und Herausforderung**

Freude, Zuversicht und Glücksgefühle fördern Ihre Lebensenergie unbegrenzt, während Angst, Streß, Neid und Ärger Ihre Leistungsfähigkeit stark mindern und beeinträchtigen. SIE kennen aus Ihrem Leben bestimmte Tage, in denen SIE herausragende Erfolge erzielen konnten. SIE waren übergelukkig, euphorisch,

begeistert, optimistisch und fühlten sich körperlich, seelisch und geistig in einem optimalen Zustand des Glücks und der Zufriedenheit. SIE hätten Bäume ausreißen können. Durch Ihre Leistungen sind SIE über sich selbst hinaus gewachsen, weil SIE den vollen Zugang Ihrer kreativen Ressourcen nutzen konnten. Anstehende wie auch unvorhergesehene Probleme konnten SIE nicht aus Ihrem Konzept bringen. SIE reagierten zuversichtlich und gelassen und waren Herr der Lage.

Berufliche, familiäre, künstlerische, sportliche usw. Herausforderungen sind Beschäftigungen, die dazu führen, daß Ihr ganzes Sein zu einem einzigen harmonischen Energiestrom vereint und gebündelt wird, der SIE aus Ängsten und der Langeweile des Alltags heraushebt. Dieses außergewöhnliche Lebensgefühl erlangen SIE, wenn Ihre Anforderungen hoch sind und Ihre individuellen Ressourcen aufs äußerste beansprucht werden.

TIPP: Stellen SIE sich diesen Herausforderungen und SIE erleben die Faszination Ihres Selbst durch die Nutzung Ihrer persönlichen Ressourcen, die in der Zielfindung und im Einklang mit Ihrer Vision stehen und somit zur Krönung kommen. So erlangen SIE einen Bewußtseinszustand, den SIE würdig mit dem Begriff Glück deklarieren können.

### **Ändern SIE Ihre Kernglaubenssätze**

Das Grundproblem vieler unglücklicher Menschen ist, daß SIE sich kein Glück eingestehen wollen. Das Gefühl des Versagens und Unglücklichseins beherrscht Ihr Denken und Handeln. Es paßt zu Ihren Kernglaubenssätzen und zeigt sich in Ihrer gesamten Lebenshaltung. Diese Menschen blicken voll Neid und nicht selten mit Verachtung auf Ihre Mitmenschen, die es verstehen Ihr Leben zu genießen. Für unglückliche Menschen steht das Schlechte, Gemeine, Traurige, Boshafte dieser Welt im Vordergrund, deren Verursachung sie ausschließlich bei den anderen suchen.

Sie selbst hingegen schätzen sich als besonders sensibel, aufmerksam, hingebend und aufopfernd ein. Ihre eigene, schwarz gefärbte Realitätswahrnehmung ist eine subjektive Verdrehung ihrer Wirklichkeit. Hinter ihren scheinbar sinngebenden Lebenseinstellungen stecken häufig verborgene Schuldgefühle.

TIPP: Suchen SIE sich einen Therapeuten! Stellen SIE sich selbstkritisch die Frage, ob SIE so weiterleben wollen?! Denken SIE um!!! Egal wie alt SIE sind, SIE haben Ihr Leben noch vor sich.

Wahrscheinlich werden SIE von sich glauben, SIE besitzen kaum oder nur geringe kreative Potentiale. Dann werden SIE wahrscheinlich alles daran gesetzt haben, daß ihre Umwelt es auch von Ihnen glaubt.

Glauben SIE daran, daß selbst in einer kleinen Idee etwas Innovatives und somit absolut Wertvolles steckt.

Lernen SIE zu leben und zu genießen. Schauen SIE nicht auf Ihre Mitmenschen. Lösen SIE sich von der Vorstellung: Was könnten andere in der Familie, im Bekannten-, Freundeskreis dazu sagen, wenn SIE sich ändern. Fremdbestimmung ist in diesem Fall zweitrangig. SIE sind wichtig! Es geht um Ihre individuelle Entwicklung und um Ihre Zukunft. SIE sind es wert!!!

Benutzen SIE dieses Buch und arbeiten SIE an sich. SIE werden lebensbejahende und lebensfördernde Antworten erhalten.

Ich will Ihnen zum Durchbruch verhelfen. Gehen SIE das Wagnis ein und verlassen SIE eingefahrene Gleise bzw. Ihre alten Kernglaubenssätze.

## **Entdecken SIE Ihre kreativen Potentiale**

Was steckt hinter dieser einfachen Vokabel „Kreativität“?

Ist dieser Begriff nur einem Künstler, einem Entdecker, einem Erfinder, einem Visionär zuzuschreiben?

Ein gewisses Maß an Kreativität ist im Sinne einer elementaren Grundstruktur jedem Menschen mitgegeben. Auch Ihnen!!!

Ob und wie diese Gabe gefördert wurde, ist ausschließlich auch abhängig von Ihrer Umwelt. Sie kann gefördert, unterstützt, vertieft und ausgebaut werden. Neu ist für SIE, daß SIE im Hier und Jetzt Ihre Kreativität entdecken, wieder entdecken, nutzen, fördern können. Kreativität bedeutet vom lateinischen Ursprung her „creare“ und bedeutet eine göttliche, lebensschaffende Kraft, die etwas Wertvolles hervorbringt und gestaltet. Dieser schöpferische Drang wird im Menschen von Impulsen und Ideen vorangetrieben, die zu Neuschöpfungen bzw. die zu innovativen Leistungen oder gar Höchstleistungen führen und dadurch etwas Originelles kreieren. Ihr kreativer Akt ist eine Leistung Ihres Intellekts und erfährt seine brillante Schönheit erst durch die Unterstützung Ihrer Emotionen, welche sich aus Ihrer sinngebenden Gesamterfahrung in Situationskontexten erfahren läßt. Kreativität ist eine schöpferische Kraft, die nicht nur Werbefachleuten, Malern, Bildhauern, Dichtern, Architekten, Musikern usw. zusteht. Natürlich gab und gibt es kreative Köpfe, die Ihre Visionen sinnvoll, innovativ und erfolgreich umsetzen konnten. Dabei werden SIE an Albert Einstein, Leonardo da Vinci, Bill Gates, Friedensreich Hundertwasser, Luigi Colani usw. denken. Auch unsere großen Leitbilder waren nicht in allen Bereichen kreativ. Diese Menschen waren einfach so genial, weil sie in einem begrenzten Bereich kreativ waren und es verstanden haben, ihre Ressourcen zu nutzen und dieses gemeinsam zu bündeln. Warum verlangen SIE sich in Ihrer Vorstellung bereits mehr ab, als es die großen Meister getan haben?

Egal, ob SIE Hausfrau, Rentner, Bauarbeiter, Student, Manager, Arzt, Lehrer etc. sind. Ich wiederhole es noch einmal: In Ihnen steckt ein enormes Maß kreativer Potentiale!!!

Lernen SIE, sie zu entdecken, zu nutzen und erfolgreich und sinngebend einzusetzen. Kreative Menschen entdecken den Zauber in alltäglichen Dingen und kommen kleinen und großen Geheimnissen auf die Spur. Lassen SIE Ihre natürliche Kreativität fließen, lassen SIE sich begeistern und verzaubern von der Vielfalt Ihrer Potentiale. Erfreuen SIE sich Ihrer eigenen Kreativität in den kleinen Dingen des Alltags. Beginnen SIE im Heute! Würdigen und nehmen SIE Ihre Stärken bewußt wahr. Betrachten SIE Kreativität als einen immerwährenden, fließenden Prozeß, ein Kreislauf, der in Ihrer Selbstverantwortung steht.

Kopieren SIE niemals einen Ihnen bekannten Lebenskünstler, der sich durch sein Improvisationstalent, seine Schlagfertigkeit oder gar seine Experimentierfreude auszeichnet. SIE sind ein Original. Bleiben SIE es!

TIPP: Lernen und entwickeln SIE sich in Ihrem persönlichen Bereich, d.h. in Ihrem Arbeitsleben, in Ihrer Partnerschaft, in Ihrem Umgang mit Ihren Mitmenschen, Ihrer Kunst, Ihrer Musik, Ihrem Hobby, Ihrer Wohnraumgestaltung, Ihrer Kochkultur usw. Verabschieden SIE sich von Ihren negativen Kernglaubenssätzen wie: „Ich kann nicht“, „Ich bin nicht kreativ“, „Ich habe keine Phantasie“, „Ich bin motorisch ungeschickt“ usw.

TIPP: Erkennen SIE Ihr Denken und analysieren SIE Ihre eigenen Denkblockaden. Tauschen SIE negative Kernglaubenssätze durch positive aus, um somit Ihre eigenen Barrieren zu durchbrechen. Wenn SIE Ihre Denkblockaden auflösen, so eröffnen SIE sich den Zugang zu Ihrer eigenen kreativen Energie.

SIE werden wahrscheinlich schon öfters die Erfahrung gemacht haben, kreativ und leistungsfähig zu sein, wenn SIE emotional ausgeglichen waren. Es ist ein Zustand von äußerer und innerer Brillanz, wenn SIE in einem Geistes- und Körperzustand sind, der es Ihnen ermöglicht, kreative Alternativen zu entwickeln. So nutzen SIE Ihre Ressourcen und setzen Ihre Talente entsprechend Ihrer Vision und Zielvorgabe ein. Auch äußere Umstände zwingen SIE manchmal dazu, kreative Lösungen zu erarbeiten.

TIPP: Bringen SIE sich körperlich und seelisch in einen positiven Zustand! SIE wissen um Ihre Fähig- und Fertigkeiten. Sehen SIE Ihre Kreativität als etwas Natürliches und Selbstverständliches an. Durch die Verinnerlichung Ihrer Kernglaubenssätze sind SIE in der Lage, eigenverantwortlich und zielorientiert den Fokus auf ihre Energiepotentiale zu lenken, die Ihrer Aufgabe, Ihrem Ziel, Ihrer Vision entsprechen.

### **Selbstreflexion**

Lassen SIE es zu, daß SIE selbst unter den Aspekten Herausforderungen und Erfolge Ihre Kinder- und Jugendzeit, Ihren Start ins Berufsleben, Ihre Familienplanung und Entwicklung, Ihren weiteren Karriereweg, Ihr Hobby etc. reflektieren. Fixieren SIE dabei wie folgt:

- Welche schulischen Fächer haben Ihnen Spaß gemacht?
- Wofür haben die Lehrer SIE gelobt?
- Welche Hobbys begeistern SIE?
- In welchem Sport sind SIE leistungsfähig?
- Auf welche beruflichen Leistungen sind SIE stolz?
- Auf welche außerberuflichen Erfolge können SIE sich berufen?
- Auf welchem Gebiet sind SIE Experte?
- Was bewundern Ihre Mitmenschen an Ihnen?
- Welche Schwierigkeiten haben SIE besonders gut gemeistert?

- .....
- .....
- .....

TIPP: Protokollieren SIE Ihre Erfolge!

- .....
- .....
- .....

### **Kreativität, die Ihnen Flügel verleiht.**

Ihre Kreativität geht mit einer intensiven emotionalen Erregung einher. Sie beruht auf dem Hintergrund vorhandener Ressourcen und hat einen Wert. Jeder kreative Akt hat seinen Wert im Hier und Jetzt, aber meistens auch nachhaltig. Der Gewinn des Wertes ergibt sich für den Menschen, der ihn schafft, und oftmals auch für die

Mitmenschen. SIE haben sicherlich zahlreiche Bekannte, Freunde und Verwandte, deren Bedeutung ihres kreativen Wertes SIE bewundert haben. Denken SIE an prominente Persönlichkeiten, die im Bereich der Politik, Kultur, Wissenschaft, Ökologie usw. bedeutende und herausragende kreative Leistungen vollbracht haben. So z.B. Prof. Luigi Colani, der Mann, der ein kreatives Phänomen darstellt. Seine Vielseitigkeit in der Gestaltung, Funktionalität, Economy, Beweglichkeit, Nutzung von Leistungspotentialen in Form, Farbe und Design sind außergewöhnlich. Die ureigene, ästhetisch visuelle Kommunikation von Colani im Bereich Produktdesign führt den Betrachter und Nutzer in eine Welt von geformter Schönheit und Funktionalität. Grundlage für Forschung, Entwicklung und Design sind für Colani die Bewegung und Arbeitsabläufe sowie Mechanismen der Natur und der Menschheit. Die Entwicklung seiner Visionen geht stets einer ästhetischen Funktionalität voraus. Auch wenn SIE kein Colani werden können oder wollen, achten und schätzen SIE Ihre Kreativität.

TIPP: Nutzen SIE Ihre kreativen Potentiale und SIE stellen fest, daß die Umsetzung Ihrer Impulse und Ideen SIE beflügelt. Es bereichert Ihr Denken und Handeln auch in anderen Lebensbereichen ungemein, d.h. Ihr Lebenshorizont erweitert sich und Ihre Lebensqualität nimmt zu. Lassen SIE sich von Ihren kreativen Merkmalen begeistern. Experimentieren SIE damit! Suchen SIE so lange, bis SIE entdecken, was zu Ihnen paßt. SIE werden feststellen, daß SIE über ein enormes Potential verfügen. Wenn SIE erst einmal Ihre Flügel in Bewegung gesetzt haben, werden SIE in Bewegung bleiben und dabei kann es gewaltig schnell zugehen, ohne daß SIE sich anstrengen müssen. SIE gewinnen das Gefühl, daß SIE fliegen, schweben, gleiten, sich in anderen Dimensionen bewegen.

Nutzen SIE die Thermik der Natur. Starten SIE durch!!!

SIE entdecken dabei, wie sich Ihr Selbstwert, Ihre Selbstzufriedenheit verändert, welche sich positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken. Unabhängig ob SIE alt oder jung sind; hier vollzieht sich unabhängig vom Motiv ein Akt der Selbstverwirklichung. Das eigentliche Bedürfnis kreativ zu sein, kommt von innen, d.h. materielle Werte wie Geld, Besitztum usw. spielen keine ausschlaggebende Rolle, da es ausschließlich um Selbstaktualisierung und Selbstverwirklichung geht.

### **Der kreative Zyklus**

Kreativität stellt nicht etwas Außergewöhnliches oder Seltenes dar, sondern ist bei jedem Menschen in unterschiedlicher Ausprägung vorhanden. Produktives Denken ist ohne Kreativität nicht möglich. Ihre kreativen Potentiale können glücklicherweise nicht verloren gehen. Wenn Sie diese nicht nutzen, liegen sie brach, bei Bedarf stehen sie Ihnen jedoch zur Verfügung. Durch Ihre Kreativität gelangen SIE zum Erfolg, wenn SIE im Vorfeld in die Bereiche Konzentration, Ausdauer und Anstrengungsbereitschaft investieren. So gewinnen SIE das Gefühl, daß SIE Ihr Leben im Griff haben und SIE spüren, wie Ihr Selbstwertgefühl gestärkt wird. Wenn SIE Besonderes, Großes, Außergewöhnliches usw. leisten wollen, müssen SIE Ihr gesamtes Potential ausschöpfen und dabei Ihre gesamte schöpferische Energie aktivieren. Durch Ihre positive Einstellung entdecken SIE an Ihren kreativen Ideen stets etwas Gutes und haben einen freien Blick über das Ausmaß Ihrer Möglichkeiten. Ihre Kreativität ist nichts anderes als eine Denkübung, d.h. SIE denken produktiv. Es handelt sich um eine hochentwickelte geistige Fähigkeit, die innovative Impulse und Ideen erzeugt. Im Fokus Ihrer Ideenvielfalt erzeugen SIE durch freie Assoziation immer wieder neue Möglichkeiten der Kombination von Ideen, so daß alte Ideen und Impulse aktualisiert, aufgehoben, verändert, neu verknüpft etc.

werden. Als kreativer Mensch werden SIE von Einfällen manchmal geradezu bedrängt. Bilder, Gedanken, Assoziationen reihen sich aneinander, wirbeln auch durcheinander und führen in neue Dimensionen hinein. So entwickeln SIE Ihr Potential in die Richtung, in die Ihre Ziele und Ihre Vision weist. Schöpferische Menschen fühlen sich geradezu von Ideen und produktiven Einfällen bedrängt und sehen sich genötigt, diese zum Ausdruck zu bringen. Der Maler muß malen, der Autor muß schreiben usw.

### **Motivation: der Schlüssel zu Ihrem Erfolg**

Ihre Motivation und Ihre Leistungsfähigkeit ist von körperlichen Voraussetzungen ebenso abhängig wie von Ihrer inneren Einstellung. SIE müssen dafür Sorge tragen, daß SIE Ihr Leben in einer balancierten Weise führen. Die nun folgenden Aspekte sind Ihnen ja bekannt, dennoch erwähne ich sie, weil SIE vielleicht dazu neigen, den einen oder anderen Bereich zu vernachlässigen. Dazu gehört: ausreichender Schlaf, eine ausgewogene Ernährung, die Balance von Anspannung und Entspannung. TIPP: Achten SIE auf sich selbst! SIE sind es sich wert. Nur so ist es möglich, daß SIE enorme Kräfte freisetzen, die durch Erfolg und Glück gekrönt werden.

Fragen SIE sich selbst: Wo stand ich vor zehn Jahren?

- Wie war meine damalige Situation?
- Wie habe ich mich verhalten?
- Wo stehe ich heute?
- Was hat sich in den letzten zehn Jahren verändert?

SIE werden überrascht sein, was sich alles in den letzten zehn Jahren verändert hat. Vor allem, wie sich Ihre Persönlichkeit weiterentwickelt hat.

TIPP: Ziehen SIE Bilanz und fixieren SIE Ihre Erfolge in Ihrem Erfolgsjournal! Fixieren SIE Ihre Wünsche, Träume, Ziele, Vision für die nächsten .....Jahre.

Bevor SIE mit Ihrer Auflistung beginnen, fragen SIE sich selbstkritisch:

- Ist mein Wunsch fair gegenüber den Menschen, die davon betroffen sind?
- Profitieren meine Mitmenschen durch die Initiierung meines Vorhabens?
- Stimmt die Zielvereinbarung mit meinen höchsten Werten überein?
- Stimmt die Zielvereinbarung mit anderen Werten überein?
- Steht mein Wunsch im Einklang mit den Bedürfnissen meines Partners, meiner Familie, meiner Freunde?
- Werde ich durch die Realisierung meines Zieles, meiner Vision glücklich, zufrieden, wohlhabend; trägt sie zu meiner Gesundheit bei?

### **Erfolg und kreativer Durchbruch**

Erfolg und kreativer Durchbruch von bekannten Persönlichkeiten, wie auch der Ihrer Geschäftsfreunde, hängen überwiegend von den Ressourcen eines einzigen Geistes ab. In ihnen brennt das Feuer des Entdeckens, der Leidenschaft, des Suchens und Forschens. So z.B. auch Gregor Mendel, ein Kirchenmann. Er hatte als Hobbygärtner durch seine Experimente die Grundlagen der Genetik gebildet. Stellen SIE sich vor, SIE würden Ihre erfolgreichsten Freunde, Bekannten, Verwandten zu einem gemütlichen Abend einladen. Im Kreise dieser Menschen, die SIE mögen, sitzen SIE gemütlich und entspannt in einer Runde, plaudern und fachsimpeln offen und herzlich über kreative, innovative Ideen. Neunzehn von zwanzig Ideen, die Ihnen eingefallen sind, werden nichts taugen. Weil aber so viele Ideen, Impulse, Anregungen, Anmerkungen und Einfälle geäußert wurden, erkennen

SIE, daß auch einige wenige vorzuweisen sind, die außergewöhnliche Bedeutung besitzen.

TIPP: Dieses Szenario sollten SIE in der Praxis anwenden. SIE werden erstaunt und begeistert sein, welche Freude und Spaß alle Teilnehmer in einer kreativen Gesprächsrunde haben.

Bedenken SIE dabei, daß kleine Aspekte häufig eine große Wirkung haben. Kleine Aspekte, wenn sie mit sinnhaften Ergebnissen in Verbindung gesetzt werden, entfalten eine große Hebelwirkung. Betrachten SIE z.B. das Wetter. Irgendwo auf der Erde kann eine geringfügige Veränderung im Wettersystem enorme weltweite Folgen auslösen.

### **Setzen SIE Prioritäten**

Tun SIE sich schwer, wenn es um existentielle und aber auch banale Entscheidungen geht? Hier stellt sich wieder die Frage der Selbstverantwortung. Wie bereits an anderer Stelle erwähnt, schieben viele Menschen die Entscheidung bzw. die Verantwortung ab. Schwierige Entscheidungen bedürfen einer sorgfältigen und gründlichen Abwägung. Damit ist auch ein Verzicht der Möglichkeiten verbunden. Wenn SIE eine Entscheidung treffen müssen, entsteht ein Konflikt. Mit Ihrer persönlichen Entscheidung ist immer der Verzicht im Hinblick auf die Wahrnehmung anderer Möglichkeiten verbunden.

TIPP: Setzen SIE Prioritäten in Ihrem Leben! Die Krönung Ihres Erfolges werden SIE nur erleben, wenn SIE Prioritäten setzen, die Ihren Zielen und Ihrer Vision dienlich sind. Durch Beständigkeit, so Helmut Becker, können Visionen zur Realität werden. Nehmen SIE dabei Verzicht gern in Kauf und stehen voll und ganz hinter Ihrer Haltung. Durch die Entwicklung solch einer Grundhaltung führen SIE sich in die Freiheit. Ein anerkannter, deutscher, fachlich ausgewiesener Psychologe Prof. Dr. Rudi Seiß hat Freiheit wie folgt definiert: „Freiheit ist die Möglichkeit, auf die Möglichkeit zu verzichten.“

### **Das Feuer der Begeisterung läßt Ihre Energien fließen**

SIE sind sich darüber bewußt, das SIE über genügend Energie verfügen, um Ihre inneren und äußeren Widerstände erfolgreich zu bekämpfen. Ihrer Fähig-, Fertigkeiten, Talente, Eigenschaften, Begabungen etc. sind SIE sich bewußt und von sich überzeugt. SIE verstehen Ihre gewaltigen Energiepotentiale zu bündeln und gezielt einzusetzen. So werden SIE inneren und äußeren Hindernissen gezielt begegnen und sie erfolgreich überwinden. Durch Ihre Zielklarheit und Ihr Bewußtsein programmieren SIE Ihren Erfolg und leben in einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung!

Ich will Ihnen Mut machen: Durch Ihre Zielklarheit besiegen SIE Zweifel und Pessimismus. Es liegt nur an Ihnen! Setzen SIE bewußt und aktiv Ihre Zielklarheit unter Verwendung Ihrer Ressourcen ein.

### **Gegen den Strom schwimmen**

Haben SIE Mut, auch gegen den Strom zu schwimmen!

Glauben SIE mir, es lohnt sich. Wenn SIE hin und wieder Geistesblitze haben, gehen SIE diesen Impulsen nach. Es gibt nicht nur einige wenige Genies, die diese Fähigkeit in großem Maß zugeteilt bekommen haben. Über kreative Potentiale verfügen SIE auch, denn sie sind keine angeborenen Fähigkeiten. SIE müssen sich

nur dafür entscheiden, kreativ sein zu wollen. Das erfordert Mut. Dieses bestätigt der Intelligenzforscher Robert Sternberg von der Yale Universität. Er hat das Phänomen „Kreativität“ und ihre Entstehungsbedingungen in unterschiedlichen Lebenskontexten untersucht. Er behauptet, Kreative sollen sich behaupten wie Investoren an der Börse. In der Welt voller Ideen sollen SIE auch gegen den Strom schwimmen.

- Kreative Menschen, die eine realistische Wahrnehmung besitzen, sind oftmals die strengsten Kritiker Ihrer eigenen Ideen! Vor der Realisation ihrer Impulse und Ideen lassen sie diese von anderen Menschen überprüfen, bzw. setzen sich gerne einer konstruktiven Kritik aus!
- Kreative Menschen überzeugen andere Menschen von ihren Ideen!
- Kreative Menschen können Unsicherheit, Zwiespältigkeit und Kritik aushalten. Auch durch unangenehme Gefühle lassen sie sich verunsichern. Sie bleiben sich selbst, ihrem Ziel und ihrer Vision treu!
- Kreative Menschen scheuen sich nicht vor kalkulierbaren Risiken! Sie handeln nicht unüberlegt, nehmen auch in Kauf zu scheitern! Wenn das der Fall sein sollte, so machen sie sich auf und suchen nach neuen Lösungswegen! Sie bleiben beharrlich dran!
- Kreative Menschen zeichnen sich durch Erfolg aus und wachsen daran!
- Kreative Menschen sind immer auf der Suche nach neuen Visionen!
- Kreative Menschen betreiben ihre Arbeit mit Hingabe und Leidenschaft!

### **Starke Emotionen maximieren Ihre Leistungsfähigkeit.**

Wenn SIE innerlich mit Ihren Zielen im Einklang sind, so erwachsen auf dem Hintergrund Ihrer Emotionen unbändige Kräfte. Durch das Feuer der Begeisterung richten SIE Ihre Konzentration fast unbewußt auf die wesentlichen Aspekte der Tätigkeit, die SIE Ihrem Ziel näher bringt, ohne daß SIE sonderlich viel Energie dafür investieren müssen. Es geschieht fast wie von selbst.

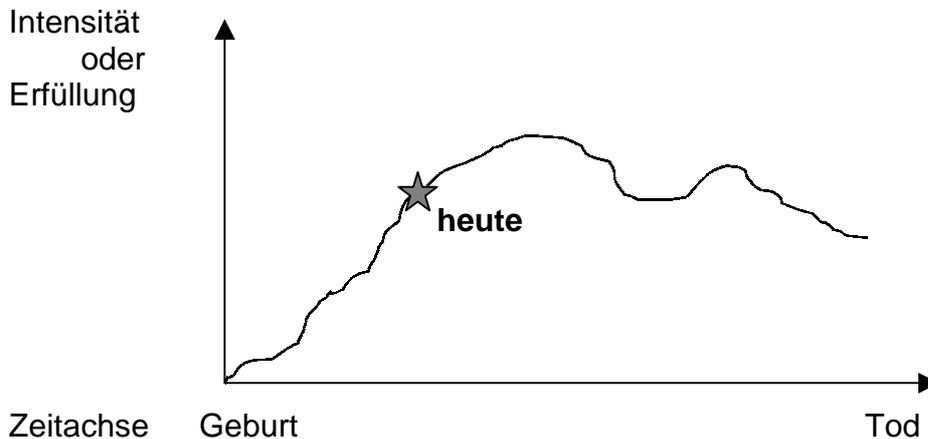
TIPP: Nehmen SIE sich Zeit für Ihre Entspannung und blenden SIE innere und äußere Ablenkungen aus und schließen SIE Ihre Augen.

Visualisieren SIE Ihre Ziele und Ihre Vision, die SIE in der Zeit X erreichen wollen. Lassen SIE vor Ihrem inneren Auge Ihren Film mit möglichst vielen Details, farblich brillanten Bildern, einschließlich Tönen und Nebengeräuschen, evtl. mit Musikeinlagen, ablaufen. Erleben SIE mental das Geschehen in der Gestalt, als wäre es bereits Realität. SIE spüren dabei Ihre Emotionen und erfahren Ihre eigene Kreativität. SIE sind durchdrungen von erhabenen und beflügelnden Gefühlen des Glücks, der Freude, der Begeisterung, der Gelassenheit, der Sicherheit. Genießen SIE diesen Zustand und kosten SIE ihn voll aus. Dieser Film ist automatisch wie auf der Festplatte eines Computers abgespeichert, einschließlich etlicher Sicherungsdisketten.

TIPP: Je nach Gefühl und Empfindung haben SIE die Möglichkeit, Ihre Vision schriftlich zu fixieren oder aufzuzeichnen. Sagen SIE sich: „Jetzt beginne ich mein Leben neu!“, „Ich habe eine klare Orientierung und werde mich meinem nächsten Ziel zuwenden.“

TIPP: Zeichnen SIE Ihre persönliche Entwicklungslinie oder Lebenslinie auf. SIE sollten sich im Vorfeld damit auseinandersetzen, welcher Lebensbereich für SIE Priorität hat. Sind es berufliche, familiäre, kirchliche, sportliche usw. Belange? Benutzen SIE ein großes Blatt Papier und übertragen SIE folgende Graphik: SIE zeichnen ohne abzusetzen von links nach rechts eine Linie, die z.B. Ihre berufliche Entwicklung repräsentiert. Dabei markieren SIE mit einem X den Zeitpunkt im Hier und Jetzt. Links davon war Ihr bisheriges Leben, rechts davon befindet sich

Ihr zukünftiges Leben bzw. Ihr Berufsleben in seiner Kurvenentwicklung, die SIE nach Ihrer Reflexion im Hinblick auf Ihre Ziele und Ihre Vision entwickeln wollen. Indem SIE zeichnen, werden Spitzen, Täler, Plateaus entstehen, die starke emotionale Gefühle auslösen. Werden SIE sich darüber klar, daß bei Erreichen Ihrer Zwischenziele neben Erfolg, Chancen und Begeisterung auch Frust, Zurückweisung, Niederschläge etc. entstehen.



### **Erfolg setzt Ihren Einsatz voraus!**

Erfolg können SIE nur in Anspruch nehmen, wenn SIE bereit sind, etwas dafür zu leisten! Wenn SIE nicht selbst den Kurs Ihres Lebens bestimmen, so werden es andere für SIE tun! SIE bestimmen, was in Ihrem Leben erfolgen soll. Setzen SIE den ersten Schritt und gehen SIE weiter, täglich neu, immer weiter, hören SIE niemals auf! So auch die Professoren Grönemeyer und Petzold, die durch Kreativität, Leidenschaft, Engagement und (das haben sie nicht verschwiegen!) harte Arbeit, ihren Zielen und Visionen gefolgt sind. Das Leben geht weiter; und auch SIE! Nehmen SIE die Herausforderungen gerne und aktiv an. SIE bestimmen den Kurs und somit Ihren Erfolg. Verwenden SIE ein persönliches Erfolgsjournal! SIE wissen, daß fixierte Ereignisse, Begebenheiten, kleine und große Erfolge sich nachhaltig in Ihrem Unterbewußtsein manifestieren.

SIE werden sicherlich mit mir einer Meinung sein, daß Erfolg ebenso wie Glück nicht zwangsläufig mit materiellen Gütern und Geld gleichzusetzen ist. Erfolge, das wissen SIE, sind in den unterschiedlichsten Lebensbereichen zu finden. Für SIE kann es ein Erfolg sein, wenn SIE eine Prüfung bestehen, einen Wettkampf gewinnen, ein wunderschönes Bild gemalt haben, Ihre Traumfrau geheiratet haben, die Geburt der Kinder miterlebt haben, so auch Peter Neururer, das eigene Haus bezogen haben, ein Instrument spielen usw. Wenn SIE den Erfolg lieben, so wissen SIE, daß SIE für Ihren Erfolg immer etwas investieren mußten. Um erfolgreich zu sein, investieren SIE Ihre zeitlichen Ressourcen, Ihre Fähig- und Fertigkeiten, Ihre Kreativität, Ihr Engagement, Ihre Leistungsfähigkeit, Begeisterungsfähigkeit etc., orientiert immer an Ihren Zielen und Ihrer Vision.

Erfolgreiche Persönlichkeiten erleben ebenso Niederlagen wie Pessimisten; jedoch gehen SIE anders damit um. SIE als erfolgreicher Mensch sehen, daß Mißerfolg nur:

- ein vorübergehendes Phänomen ist,
- ein Teilaspekt Ihres Lebens ist,

Mensch – Du lebst!

- eine Neuorientierung herausfordert,
- eine Chance der Veränderung hervorruft,

- -----
- -----
- -----

TIPP: Wenn SIE optimistisch in Ihre Zukunft sehen, entdecken SIE immer wieder neue Chancen.

So auch bei allen befragten Personen, die z.T. durch ihren Glauben, durch eigene Leidenschaft, bzw. das innere Feuer, Steh- und Leistungsvermögen und Ausdauer, durch die Nähe zum Partner, beruflichen Erfolg aber auch in der Wahrnehmung von Landschaft und Kunst ihre Erfüllung und neue Kraft finden. Letztlich ist es das Leben selbst, im Hier und Jetzt, d.h. in der Gegenwart, wie Prof. Grönemeyer es formulierte: „Das Leben zu leben ist schon eine absolute Herausforderung und macht Spaß.“ Ein spannendes Unternehmen für die einen, ein schwieriges Unterfangen für die anderen.

### **Gesetzmäßigkeit von Erfolg**

*Erfolg ist ein Gesetz der Serie!*

SIE kennen das erhebende Gefühl des Erfolges. Erfolg potenziert weiteren Erfolg. Lassen SIE sich von Mißerfolgen nicht demotivieren. Betrachten SIE Mißerfolge als Zwischenergebnisse. Wenn SIE nach dieser Maxime leben, werden SIE immer wieder Erfolg erleben. Leben SIE nach der Grundphilosophie von Thomas Alva Edison. Journalisten gegenüber argumentierte er folgendermaßen: „Wer so viele Wege ausschließen kann, wie es nicht geht, optimiert mit jedem Versuch die Wahrscheinlichkeit, das es beim nächsten Mal klappt.“

TIPP: Wenn SIE optimistisch in Ihre Zukunft sehen, entdecken SIE immer wieder neue Chancen.

Henry Ford hat sich zum Thema Erfolg wie folgt geäußert: „Mehr für die Welt tun, als die Welt für einen selbst tut, das ist Erfolg.“

### **Freude am Erfolg**

*Des Lebens Freude ist Ursprung eigener Kraft.*

Daß SIE Erfolg haben können, erkennen SIE an der Tatsache, daß SIE sehen, wo SIE heute stehen. Erfolgreiche Menschen denken und handeln in jeder Situation so, als hätten sie bereits ihr Ziel erreicht. Dabei ist nicht nur die innere Einstellung von Bedeutung, sondern auch Ihr äußeres Handeln, welches auf andere Menschen wirkt. An Ihrer Haltung lesen Ihre Mitmenschen ab, ob SIE zu den Erfolgreichen oder zu den Verlierern gehören. Alle erfolgreichen Menschen können bestätigen, daß für den Erfolg hart gearbeitet werden muß.

Unsere Gesellschaft braucht Menschen, die menschlich integer sind, d.h. menschlich denken und handeln und dabei ethische Werte und Normen der Menschheit achten.

Das Geheimnis des Erfolges ist Gedankendisziplin. Dieses ist ein wichtiger Schlüssel, um seine Ziele und Vision zu erreichen, bzw. zu verwirklichen. Stellen SIE sich vor, SIE werfen einen Bumerang von sich weg. Was passiert? Er findet zu Ihnen zurück.

SIE sind der Aktive, der Macher, der Verursacher.

So ist es auch im Alltag. Wie ein Bumerang kommen alle Ursachen auf SIE zurück. Alle positiven wie auch negativen Gedanken kommen auf SIE zurück. Die Ursachen setzen SIE durch Ihr Denken und Handeln. Kein anderer Mensch kann SIE vor der Wirkung schützen. SIE allein tragen die Verantwortung!!!

Oft wiederholte Gedanken werden zum Glauben. Konstruktive Gedanken regen konstruktive Ergebnisse an. SIE bestimmen, welche Einflüsse Macht über SIE haben und SIE entscheiden, was für SIE gut und richtig ist. Sorgen SIE verantwortlich dafür, daß nur erwünschte Informationen in Ihr Bewußtsein gelangen. Blocken SIE negative Informationen am Filter Ihres Bewußtseins ab. Wenn SIE Ihre Vision, Ihre Ziele in Ihrem Bewußtsein verankert haben, wird Ihr Unterbewußtsein Ihr Vorhaben getreu ausführen.

TIPP: Sagen SIE sich: „Ich habe ein klares Bild von dem, was Ich will, warum Ich es will und wie Ich es erreiche!“

Es ist für SIE hilfreich, wenn SIE klare Vorstellungen von Ihrem Leben haben. Es reicht jedoch nicht aus, wenn SIE Ihre Lebensvision allein auf Werte wie Geld, Karriere und äußeren Erfolg stützen. Bedeutend und entscheidend sind die Werte, die absolute Priorität haben. Werte, die auch am Ende Ihres Lebens noch Gültigkeit besitzen.

Gönnen SIE sich Zeit und Ruhe, nehmen SIE sich und Ihre Bedürfnisse ernst und lassen SIE ihren kreativen Gedanken und Impulsen freien Raum. Öffnen SIE sich Ihren rationalen und emotionalen Impulsen und hören SIE auf Ihre Intuition.

SIE kennen sich besser als jeder andere Mensch. SIE verspüren Freude, große Freude, unbändige Freude, wenn der Erfolg in die gewünschte Richtung verläuft. Kennen SIE solch einen Zustand?

Handeln SIE gezielt und bewußt. Bewußte Handlungen setzen volle Aufmerksamkeit voraus. Aufmerksamkeit und Konzentration ist der Schlüssel zu einem bewußten Leben. Aufmerksamkeit ist das Bewußtsein, mit dem SIE sich auf eine bestimmte Aufgabe, auf bestimmte Menschen oder auf sich selbst richten.

### **So werden SIE erfolgreich!**

SIE kennen andere Menschen, die erfolgreich sind. Was gibt es Besonderes an ihnen? Was zeichnet diese Menschen aus? Beobachten SIE diese Menschen und SIE werden feststellen, daß diese Menschen meistens über ein großes Selbstbewußtsein verfügen. Das war aber bei den Erfolgreichen nicht immer so. Auch sie hatten im Laufe ihrer Biographie oftmals große Schwierigkeiten in ihrer Selbstannahme, achteten sich gering und kannten ihre Talente nicht. Was geschah im Leben dieser Menschen?

Sie erkannten ihre Talente sowie ihre Fähig- und Fertigkeiten. Diese Menschen entdeckten ihren Wert, der in ihnen war. Die Motive sind dabei unterschiedlicher Natur. Es kann durch ein persönliches Mangel erleben, durch die Kompensation eigener Schwächen, die Erziehungs- und Umwelteinflüsse sein. Jeder Mensch verfügt über kreative und geistige Potentiale, die es zu entdecken und zu fördern gilt. Indem SIE sich neuen Herausforderungen stellen, entsteht ein neues Bewußtsein. SIE übernehmen Selbstverantwortung. Ihren Wert kennen SIE, SIE achten und lieben sich und nehmen mit allen Sinnen wahr. In Ihrem Denken und Handeln lassen

SIE sich von Ihren Normen und Werten, von Ihrer Ethik und der Größe Ihrer Vision leiten. Realisieren SIE, wie bereits in den fünf Schlüsselstrategien beschrieben, Ihr Konzept. Beachten SIE bei all Ihrem Denken und Handeln, daß Ihre Ziele moralischen, legalen und umweltlichen Maximen unterliegen.

SIE werden nur für Ihre Leistungen belohnt, nicht für Ihr Potential, was in Ihnen steckt. Der Schlüssel zum Erfolg liegt einzig und allein in der Tatsache, wie SIE denken. SIE haben bereits gelesen, wie SIE das Beste aus sich herausholen, wie SIE die Qualität Ihres Denkens und somit zwangsläufig Ihre Lebensqualität verändern können. SIE sind, was SIE denken. In der Bibel steht geschrieben: „So wie der Mensch in seinem Herzen denkt, so ist er.“ Die Kraft kommt aus Ihrem Innern! TIPP: Arbeiten SIE jeden Tag an Ihren Zwischenzielen, um das zu erreichen, was SIE erreichen wollen. Stehen SIE schon morgens mit folgendem Grundsatz auf: „Gib jedem Tag die Chance, der schönste zu werden.“ (Mark Twain)

Ihr persönliches Glaubenssystem schafft Ihre Realität. Ihre persönlichen Überzeugungen sind die Grundlage Ihres Lebens. Was SIE mit Ihrem Verstand erfassen, das können SIE erreichen. Ihre besondere Art zu denken beeinflusst Ihre Leistung. SIE wissen, daß ein gesundes positives Selbstbild Ihr größtes Kapital ist. Der amerikanische Psychologe und Philosoph William James (1842-1910) schrieb: „Menschen können durch die Veränderung der inneren Aspekte ihres Geistes auch die äußeren Aspekte ihres Lebens verändern.“

Wenn SIE Erfolg anstreben, so setzt das ein hohes Leistungsniveau voraus, welches im familiären, gesellschaftlichen und beruflichen Leben ihren Niederschlag findet. Achten SIE stets auf Ihre seelische, körperliche und spirituelle Gesundheit. Sorgen SIE für ein ausgeglichenes Verhältnis und eine gerechte Verteilung der Schwerpunkte, damit SIE gesund leben.

Leider gibt es zahlreiche Beispiele dafür, wo Menschen große Erfolge feierten, aber in anderen Lebensbereichen kläglich versagten. SIE werden dabei sicherlich an Prominente aus den Bereichen Funk und Film, Politik und Sport denken oder an Freunde, Bekannte und Verwandte, die ein Unternehmen führen. Viele dieser Menschen glaubten an die Macht des Geldes und setzten materiellen Wohlstand mit Glück gleich. Welch ein fataler Irrtum! Geld läßt SIE zwar sorgenfreier leben und verschafft auch Sicherheit, aber Gesundheit und Glück können SIE damit nicht kaufen. Etliche erfolgreiche Menschen scheiterten und flüchteten in Alkohol, Drogen, Depression usw. Auf eine ausgewogene Verteilung der Prioritäten, sowie den Sinn der Verhältnismäßigkeit ist stets zu achten. Ihre Fähigkeit, sich als Person nach außen darzustellen, obliegt Ihrer inneren Einstellung und Ihrer Gefühle. Ihre positive Grundeinstellung ist der Schlüsselfaktor für Ihren Erfolg. Bedenken SIE, daß Ihre Erwartungen hinsichtlich der Resultate und Ihrer Zukunft von Ihren Überzeugungen abhängen. Durch Ihre positive Einstellung rechnen SIE mit einem positiven Ergebnis. Im umgekehrten Fall würden SIE mit einem negativen Ergebnis rechnen.

### **Mißerfolge gehören zum Leben**

Mißerfolge erleben alle Menschen, das gehört zum Leben. Jedoch haben Mißerfolge eine lähmende Wirkung auf aktives Handeln und führen zur Verunsicherung der Person. SIE führen zur Unsicherheit, im Extremfall zu Angst und Resignation. Tätigkeiten, die unter Zwang und Demotivation durchgeführt werden, verringern das Selbstwertgefühl und beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit. Den Ausspruch: Erfolg ist Glückssache, wird Ihnen jeder Versager bestätigen. Ohne die Bereitschaft, Mißerfolge zu verkraften, gibt es kein erfolgreiches Handeln.

Mißerfolge können nur durch Erfolge überwunden werden. Jeder Mensch, der seinen Erfolg programmiert, zeichnet sich aus durch Selbstdisziplin, Willensstärke und Beharrlichkeit. Ihre Denk- und Verhaltensmuster sind zielorientiert.

Wenn SIE an sich selbst glauben, erleichtern SIE Ihren Mitmenschen, ein positives Bild von Ihnen zu entwickeln.

Ihre positive Einstellung sich selbst gegenüber basiert auf der Tatsache, daß SIE sich selbst annehmen. Akzeptieren SIE Ihre Stärken und Schwächen und zwar bedingungslos. Erfreuen SIE sich Ihrer Potentiale und zeigen SIE sich selbst gegenüber Herzlichkeit, Zuneigung, Vertrauen, Liebe und Wärme. Nur so entwickeln SIE ein positives Gefühl gegenüber Ihrer eigenen Person. Wenn SIE ein gesundes Verhältnis sich selbst gegenüber haben, werden SIE ebenso respektvoll mit sich umgehen, wie SIE es mit nahestehenden, geliebten Menschen tun.

Deshalb ist es in Belastungs- und Steßsituationen hilfreich, wenn SIE persönliche Aufrichter verwenden. Bei der Überwindung möglicher genannter Situationen zapfen SIE mit Hilfe Ihrer Aufrichter motivationale Kraftquellen an. Kraftquellen tragen dazu bei, daß SIE zur Ruhe kommen, analysieren und reflektieren, positive Selbstgespräche führen können. So können SIE sich selbst annehmen, sich wieder wohl fühlen, den Kopf frei haben usw.

Im folgenden finden SIE eine Auflistung mit persönlichen Aufrichtern, die SIE entsprechend Ihrer Wahrnehmung modifizieren können. Es handelt sich dabei um Aufrichter, die gleichermaßen Ihren Leib, Seele und Geist ansprechen und inspirieren. Diese Aufrichter sind Lebensereignisse, die SIE mit Gelassenheit, Zufriedenheit, Freude und innerer Ruhe in Einklang mit sich selbst bringen sollen. TIPP: Markieren SIE nur die fünf Aspekte, die SIE in den letzten vierzehn Tagen besonders intensiv erlebt haben, die ein positives Gefühl oder Wohlbefinden in Ihnen ausgelöst haben. Ordnen und bewerten SIE Ihre Aufrichter in eine hierarchische Reihenfolge. Nehmen SIE diese Aspekte situativ noch einmal intensiv wahr, d.h. visualisieren SIE die Szenarien und genießen SIE.

So bauen SIE sich auf, spüren Kraft und Begeisterung, die von innen kommt.

### **Mißerfolge gehören zum Alltag**

SIE, aber auch kein anderer Mensch sind so vollkommen, daß alles gelingt! Zu allen Zeiten, in allen Realitäten gab und gibt es immer wieder Probleme.

TIPP: Verschließen SIE nicht die Augen vor negativen Begebenheiten, Erlebnissen, Problemen, Mißerfolgen, Dingen, die von außen auf SIE zukommen. Lernen SIE, Mißerfolgen zu begegnen, sich ihnen entgegenzustellen. Lehnen SIE kategorisch die Unterwerfung von Mißerfolgen ab. Und wenn SIE umfallen, so stehen SIE immer wieder auf! Schwierigkeiten und Mißerfolge gehören zu Ihrem Leben, sie sind kein Zeichen von Schwäche oder Minderwertigkeit. Entscheidend und bedeutend ist dabei jedoch die Tatsache, wie SIE mit Schwierigkeiten, Hindernissen, Problemen und Mißerfolgen umgehen und diese überwinden.

Wenn SIE das Gefühl haben, mehrere Probleme stürzen über SIE herein und SIE den Eindruck haben, die Welt sei gegen SIE, so gönnen SIE sich eine kurze Auszeit. Gehen SIE Ihren sportlichen und kreativen Neigungen nach, meditieren, beten SIE. So gewinnen SIE eine Distanz zu Ihren Problemen. Analysieren SIE diesen Gesamtberg an Schwierigkeiten und spalten SIE ihn in mehrere Teilbereiche auf. Dadurch verliert das Gesamtproblem an Gewicht. Aus der Distanz sehen SIE, daß die verschiedenen Probleme auf unterschiedlichen Ebenen angesiedelt sind. Bearbeiten SIE eine Ebene nach der anderen und entwickeln SIE jeweils Lösungsstrategien mit Hilfe von Selbst-Coaching-Übungen.

TIPP: Versuchen SIE konstruktive Lösungen herbeizuführen. Indem SIE sich den Herausforderungen stellen, wissen SIE, daß der Erfolg in der Überwindung von Widerständen liegt. Oftmals sind es die eigenen Widerstände. Jedes Problem beinhaltet die Chance der Veränderung bzw. einer Neuorientierung. Bedenken SIE, daß auch jeder Mißerfolg einen Nutzen mit sich bringen kann.

TIPP: Wenn SIE keine emotionale Distanz zu Ihren Problemen gewinnen können, suchen SIE einen Coach auf.

### **SIE sind der Autor Ihres Erfolgsjournals!**

Wenn SIE es noch nicht verwenden, so legen SIE sich ein Erfolgsjournal an. Besorgen SIE sich ein besonderes Heft, Buch, in das SIE Ihre persönlichen high lights, das sind natürliche und schöne, aber auch alltägliche Erfahrungen, eintragen, die für SIE bedeutungsvoll sind. Es ist Ihr persönliches Buch, das SIE selbst schreiben. SIE können Ihrem Buch auch den Titel: „Mein Kapital“ usw. geben. Ihr Kapital ist Ihr Kopf!!! Das ist der Schlüssel zum Erfolg. Ich habe mir bereits vor etlichen Jahren zur Angewohnheit gemacht, bedeutende Begegnungen und Erlebnisse aufzuschreiben. Es ist ein Genuß, wenn ich in einer ruhigen, entspannten Stunde mein Buch in die Hand nehme und darin lese. Es löst Freude, Lachen, Dankbarkeit aus usw.; letztlich positive Empfindungen, heilende Gedanken für Leib, Seele und Geist.

Denken SIE immer daran, daß jeder Tag und jeder Morgen wie ein unbeschriebenes Blatt vor Ihnen liegt. Nutzen SIE Ihre täglichen Chancen. Halten SIE in Ihrem Journal fest, was Ihren persönlichen Wünschen und Ansprüchen zur Zielerreichung dienlich ist. Neben der Fixierung Ihrer Zielvereinbarung, ebenso Ihrer Vision, sollten SIE unter dem Stichwort „Kreativitätsbörse“ all Ihren erfolgsversprechenden, kreativen, konstruktiven und zukunfts spendenden Impulsen Ausdruck verleihen. Es sollte u.a. auch Lob und Anerkennung, Zuspruch, finanzielle, fach- und sachgerechte Unterstützung und Hilfeleistung fixiert werden. Aber auch, wenn SIE einem Menschen Erfolg und Glück bereitet haben usw. SIE wissen, daß auch führende Persönlichkeiten Tagebücher oder ähnliche Aufzeichnungen vornahmen. Diese Menschen wußten auch von der Bedeutung und der Macht der Worte. Ob SIE Worte zu sich selbst (s. Selbstgespräch), zu anderen Menschen sagen oder schreiben, Ihre Worte können aufbauend, stärkend, bedeutend, erhebend,...oder vernichtend, zerstörend,...sein. Es steht in jedem Fall fest, daß Ihre positiven Gedanken in Worten schriftlich festgehalten, einen bedeutenden und nicht zu unterschätzenden Wert besitzen. Während SIE Ihr eigenes Buch lesen, entsteht ein ständiger Austausch zwischen der jetzigen und der damaligen Realität unter ständiger Einbeziehung Ihrer Reflexivität.

Diese Art der Reflexion ist keine statische Größe, sondern unterliegt einem Prozeß, welcher dazu dient, daß SIE in der Gesamtheit Ihrer Persönlichkeitsentwicklung sowie Ihrer Erfolgsstrategien vorankommen. Somit bauen SIE Ihr Selbstwertgefühl systematisch auf. SIE haben bereits gelesen: Selbstwertgefühl ergibt sich aus Selbstbewußtsein. Indem SIE Ihr eigenes Buch bzw. Journal schreiben, machen SIE sich bewußt, was SIE alles erlebt und geleistet haben usw. SIE stellen fest, welche Qualitäten SIE haben. Weiterhin sind SIE motiviert, Ihre Talente sprich Fähig- und Fertigkeiten auszubauen.

### **Das Erfolgsjournal, Ihr Begleiter**

Tragen SIE Ihr Erfolgsjournal stets in Ihrem Aktenkoffer mit sich. Wenn Ihnen kreative Gedankenblitze, entscheidende Erkenntnisse, äußerst sensible Empfindungen, neue Visionen, eine neue Geschäftsidee usw. einfallen, so notieren SIE diese Inhalte im hinteren Teil Ihres Erfolgsjournals unter dem Stichwort „innovative Gedanken und Ideen“.

Ihr Erfolgsjournal können SIE ebenso auch als Ideenbuch benutzen. Fixieren SIE Zitate, die SIE aufbauen, ermuntern, die Balsam für Ihre Seele sind und eine ungewöhnliche Gesetzmäßigkeit oder Regel oder Lebenshilfe beschreiben, die zu Ihrem Lebenskontext paßt. Halten SIE in Ihrem Journal Blanks-Seiten frei, auf denen SIE in Stichworten Ideen, Impulse, Gedanken zu jeder Zeit und an jedem Ort protokollieren können. SIE kennen sicherlich die Erfahrung, daß SIE gute Ideen in Ihrem Kopf entwickelten und sich sagten, ich werde es später aufschreiben. Ein später gab es jedoch nicht mehr.

- Vielleicht waren SIE zu bequem, um Papier und Stift zu holen.
- Vielleicht lagen SIE gerade im Bett und wollten einschlafen.
- Vielleicht waren SIE gerade in der Stadt einkaufen und hatten keine Möglichkeit, Ihre Idee aufzuschreiben.
- usw.

Tatsache ist jedoch, daß SIE zwei Stunden später, nachdem SIE das Schreibzeug parat hatten, Ihre Idee vergessen hatten.

TIPP: Machen SIE es sich zu einer festen Angewohnheit, wie oben beschrieben, ständig Ihr Journal mitzuführen. Ihr Erfolgs- und Ideenjournal muß Ihr ständiger Begleiter sein!

Deponieren SIE einen Notizblock und einen Stift auf Ihren Nachttisch und machen SIE es sich zur Gewohnheit, Impulse und Ideen sofort aufzuschreiben, wenn SIE Ihnen in den Sinn kommen. Geniale Impulse, Ideen und Gedanken treten oftmals unvermittelt auf, zum Beispiel, wenn SIE zu Bett gehen, vor und während der Einschlafphase oder auch des Nachts; notieren SIE das Stichwort sofort und überlassen SIE das Problem vertrauensvoll Ihrem Unbewußten. SIE werden die Erfahrung machen, daß Ihnen die Lösung manchmal während der Nacht oder frühmorgens als erstes einfällt. Fixieren SIE stichpunktartig die wesentlichen Aspekte auf Ihrem Block. Die exakte Ausarbeitung führen SIE in dem terminlich vorgesehenen Zeitfenster des nächsten Tages aus.

Fixieren SIE nicht nur die großen Ereignisse, Ihre Erfolge, das Erreichen von Zielen und Ihrer Vision, sondern auch die kleinen Ereignisse und Begebenheiten des Lebens. Sie prägen sich dadurch in Ihrem Unterbewußtsein besser ein. Positive Ereignisse und Erfolge werden durch das Protokollieren als Sätze in Ihrem Unterbewußtsein und Ihrem Gedächtnis besser verankert. Diese Wirkung des Glückserlebens unterstützen SIE, indem SIE Ihr Erfolgsjournal immer wieder lesen und daran wieder neu Ihr zukünftiges Denken und Handeln ausrichten.

### **Ihr persönliches Nachschlagewerk ist Ihr Erfolgsjournal**

SIE werden überrascht sein, wenn SIE feststellen, wieviel sich in den letzten Jahren Ihres Lebens geändert hat. Betrachten SIE sich dabei im Spiegel und wenden SIE dabei auch den Blick nach innen.

- Sehen SIE, wie Ihre Persönlichkeit gewachsen ist?
- Sehen SIE, welche Erfolge SIE realisiert haben?
- Sehen SIE, welche Mißerfolge SIE überwunden haben?
- Sehen SIE, welche Wünsche in Erfüllung gegangen sind?

- Sehen SIE, welche Fähig- und Fertigkeiten, Talente SIE entdeckt, entwickelt haben?
- Sehen SIE, wie sich Ihre Wertvorstellungen verändert haben?
- Sehen SIE, welche privaten Beziehungen eine Bereicherung erfahren haben?
- Sehen SIE, wie SIE Ihre berufliche Handlungskompetenz ausgebaut haben?
- Sehen SIE, welche Ziele SIE erreicht haben?
- Sehen SIE, welche Vision SIE erlangt haben?
- Sehen SIE, wie SIE Ihr Kapital vervielfältigt haben?
- Sehen SIE, wo und wie SIE Ihre Verantwortung wahrgenommen haben?

- -----
- -----
- -----

### **Erfolgsjournal und Selbstreflexion**

Legen SIE sich eine Selbstverpflichtung auf, die SIE wohlbedacht, selbstreflektierend und ehrlich als Ihre persönliche Marge behandeln. Stellen SIE sich immer wieder nach Abschluß eines jeden Tages die Frage, inwieweit an diesem Tag alle wichtigen Lebensbereiche in der Balance gewesen sind.

- Sind SIE im Hier und Jetzt im Einklang mit sich selbst?
- Sind SIE zufrieden mit Ihren Entscheidungen?
- Fühlen SIE sich glücklich?
- Genießen SIE die innere und äußere Harmonie?
- Schenken SIE sich selbst und Ihrem Partner etwas Gutes?

Schreiben SIE vorn in Ihr Erfolgsjournal oder in ein anders für SIE wichtiges Buch. SIE können auch folgenden Inhalt entsprechend Ihrer Gedanken und Gefühle entsprechend modifizieren, z.B.:

- Heute ist ein neuer Tag,
- ich denke, ich atme, ich fühle, ich lebe,
- ich will ihn nutzen,
- ich will arbeiten, genießen, lieben,
- ich will mit all meinen Sinnen wahrnehmen.

Heute will ich Wichtiges, Wertvolles, Schönes, Gutes, Wahrhaftiges vollbringen, denn dieser Tag wird morgen nicht mehr sein.

Morgen ist ein neuer Tag.

Ich habe das mitgenommen, was ich gestern aus ihm gemacht habe.

Meine Tage sind nicht unendlich.

Ich lebe heute.

Heute ist der erste Tag vom Rest meines Lebens.

Ich weiß, daß es für manche Menschen hilfreich ist, wenn SIE am Ende Ihres Arbeitstages das Erfolgsjournal für den neuen Tag schreiben. Wenn SIE es so praktizieren wollen, nehmen SIE das oberste Drittel Ihres Blattes für Ihre tägliche Zielbeschreibung. D.h., was Sie an diesem Tag unbedingt erreichen wollen. Fixieren SIE dabei auch Ihre positiven Kernglaubenssätze, die im Kontext zu Ihrem Tagesziel stehen. Listen SIE neben Inhaltsaspekten auch Qualitätsmerkmale auf, die Ihren Lebensgenuß deutlich machen. Während des Tages haben SIE so die Möglichkeit,

Ihre Eintragungen erneut zu lesen, auch Ihre kleinen Erfolge direkt ins untere Drittel einzutragen. Dazu gehört beispielsweise:

- wenn SIE einem anderen Menschen geholfen haben,
- wenn SIE einen guten Geschäftsabschluß getätigt haben,
- wenn SIE Lob und Anerkennung erhalten haben,
- wenn SIE diszipliniert Ihre Aufgabe beendet haben,
- wenn Ihre Aktien gestiegen sind,

- -----
- -----
- -----

Ich mache nochmals deutlich, fixieren SIE Ihre high lights, Ihren moment of excellence, auch die kleinen positiven Ereignisse, ein Wunder usw. in Ihr Erfolgsjournal. Es stärkt Ihr Selbstwertgefühl und läßt immer wieder das Szenario vor Ihrem inneren Auge Revue passieren.

Fixieren SIE einfach Begebenheiten aus Ihrem Alltag, die SIE glücklich haben werden lassen. Halten SIE diese Glücksmomente schriftlich fest.

### **Lassen SIE Fehler zu!**

Wenn SIE erfolgreich werden wollen, müssen SIE Ihre Potentiale nutzen und mit Hingabe die Dinge tun, die erfolglose Menschen ablehnen würden. Ist Ihre Hingabe gering, Ihr Engagement mäßig, Ihre Ausdauer schwankend, werden SIE genauso gering bis mäßig wie viele andere Menschen belohnt. Zu allen Zeiten, in allen Gesellschaftssystemen galt und gilt heute noch die Maxime, daß die Starken gestärkt und die Schwachen geschwächt werden. Diese Aussage zieht sich durch sämtliche Lebensbereiche.

TIPP: In Ihnen steckt mehr! Stehen SIE auf und bewegen SIE sich aus Ihrem bequemen Sessel. Verlassen SIE Ihre Komfortzone, geben SIE Ihre Konsumhaltung auf! Übernehmen SIE Verantwortung und werden SIE aktiver Gestalter Ihres Lebens. Auch erfolgreiche Menschen machen Fehler. Wenn SIE sich die Biographien erfolgreicher Menschen betrachten, stellen SIE fest, daß diese Menschen oftmals etliche Fehlschläge einstecken mußten. Sie wurden trotzdem erfolgreich und gingen als Gewinner siegreich durch diese Welt. Ob Prof. Kurt Biedenkopf als erfolgreicher Politiker, Thomas Edison, der die Glühbirne erfand, Lee Iacocca, der Chrysler damals vor dem Ruin bewahrte und das Unternehmen an die Spitze brachte etc. Diese Menschen haben Außergewöhnliches in ihrem Leben geleistet, weil sie eine Vision haben und hatten. Sie zeichneten sich durch Engagement, Hingabe, Power, Glaubwürdigkeit, Charisma usw. aus. Fehler sind kein Weltuntergang, es sei denn, ein Verrückter betätigt in der Schaltzentrale einer Weltmacht den Hebel für den Abschluß einer Atombombe. Wer lebt und arbeitet, macht Fehler. Wer Fehler macht, hat die Chance daraus zu lernen. In der Alltagspraxis vermittele ich Kindern wie Erwachsenen, daß Fehler nicht schlimm sind. „Fehler kann ich verbessern!“ Es liegt ausschließlich in Ihrer Macht, in Ihrer Verantwortung, Fehlerquellen aufzudecken und diese zu korrigieren. Stehen SIE zu Ihren Fehlern und stellen SIE sich den Konsequenzen.

TIPP: Zeigen SIE Stärke! Es bekommt Ihrem Selbstwertgefühl außerordentlich gut, wenn SIE sich Ihrer Verantwortung stellen. Werden SIE zu einem Menschen, der

Mensch – Du lebst!

nicht aufgibt! Der Weg zum Erfolg führt über Fehler. Suchen SIE sich Herausforderungen, die SIE zum Erfolg zwingen. Somit rücken SIE Ihrer Vision stets näher.

### **Die Motivation eines Zieles oder einer Vision stärken**

Beginnen SIE Ihre Glaubensaussagen in der ersten Person. Sagen SIE „Ich!“ „Ich besitze die nötigen Fähig- und Fertigkeiten, weil ich...“

Begründen SIE Ihre Aussagen exakt!

Wiederholen SIE Ihre Glaubensaussagen, bzw. Kernglaubenssätze im Alltag immer wieder. Sagen SIE sie sich laut vor! SIE werden feststellen, es unterstützt SIE, gibt Ihnen Sicherheit und Halt. SIE überzeugen sich durch die Tatsache, daß SIE sich zunächst in Ihrem Innern, daß SIE sich Ihrem Ziel nähern. Auch die äußeren Umstände werden sich entsprechend verändern. Indem SIE Ihre Einstellung, Ihre Haltung verändern, wirken SIE gestaltend auf Ihre Umwelt ein. Richten SIE den Fokus auf die neue Situation unter Berücksichtigung und dem Einsatz Ihrer kreativen Ressourcen.

### **Strategie IV:**

### **Coachen SIE sich selbst und entwickeln SIE eine Vision!**

#### **Ihre Kernglaubenssätze**

*Das Kapital ist in Ihnen!*

Im Leben der Menschen muß der Tatsache Rechnung getragen werden, daß SIE, aber auch Ihre Mitmenschen nicht in Übereinstimmung mit der Realität dessen leben, was SIE tun können, sondern in Übereinstimmung mit der Realität dessen, was SIE glauben, tun zu können. Es ist folgerichtig, das SIE Ihr Verhalten ändern können, wenn SIE Ihre Kernglaubenssätze verändern.

Die Rolle innerer Dialoge, die sich zusammensetzen aus Worten, Bildern und Gefühlen, formen und modifizieren Ihr Selbstbild. Die Worte, die SIE benutzen, rufen Bilder hervor, die wiederum ein Gefühl auslösen. Ihr Selbstbild ist eine Ansammlung von Gedanken, Meinungen und Haltungen, die SIE seit Ihrer Kindheit empfangen und gespeichert haben. Über viele Jahre hinweg ist ein unbewußtes Bild entstanden, welches kontrolliert, wie SIE denken und sich verhalten.

TIPP: Coachen SIE sich selbst, indem SIE sich bewußt entscheiden, Ihr Selbstbild zu verändern. Mit Hilfe des inneren Dialogs und der Visualisierung erschaffen SIE ein neues Bild, welches SIE herbeiführen. Jede bedeutende und dauerhafte Veränderung beginnt stets im Verstand oder in der Vorstellung und bahnt sich somit den Weg in die Realität.

Ihr Selbstbild wird in Ihrem Unterbewußtsein als Realität gespeichert, d.h. Ihr Unterbewußtsein glaubt an die gespeicherten Informationen und nimmt sie als wahr hin. Ihr Unterbewußtsein ist nicht in der Lage, zwischen wahrhaften oder eingebildeten Erlebnissen zu unterscheiden. Wenn SIE gleiche Gedanken

wiederholen, werden sie als Realität aufgezeichnet und bestätigen Ihre Überzeugung. So bilden sich Ihre Glaubensmuster. SIE entscheiden, ob SIE Ihren Gedanken oder den Gedanken anderer Menschen erlauben, sich in Ihrem Verstand festzusetzen. SIE erkennen und entscheiden, ob Ihr Dialog, Ihr bestehendes Selbstbild oder eine Vorstellung, die SIE über sich selbst haben, verstärkt wird und ob Meinungen und Einstellungen zu sich selbst positiv oder negativ verändert werden.

Nochmals: Wenn SIE Ihre Meinung über Ihr Selbstbild verändern, ändern SIE Ihr Verhalten.

Wachstum und Veränderung beginnt von innen nach außen!

Durch die Identifikation mit Ihrem Ziel, mit Ihrer Vision, denken und sehen SIE sich in Ihr Bild hinein. Zur Nutzung Ihrer eigenen Ressourcen werden SIE anfangen, kreativ die Dinge zu kreieren, die SIE denken, die SIE visualisieren.

TIPP: Es unabdingbar, daß SIE Ihre Kernglaubenssätze im Hinblick auf Brauchbarkeit und Umsetzung überprüfen. Fragen SIE sich, ob Ihre Kernglaubenssätze SIE in Ihrem Glück und Ihrer Zufriedenheit im Hier und Jetzt unterstützen? Wenn SIE feststellen, daß einige Kernglaubenssätze unbrauchbar, überholt, ungültig sind oder gar Ihnen im Wege stehen, nehmen SIE sich Zeit und programmieren SIE Ihre Kernglaubenssätze neu! SIE haben die Wahlfreiheit. Ihr gesamtes Selbstkonzept beruht auf dem, was SIE als wahr erkannt haben. Es ist Ihr Glaube an sich selbst, einen Gott, an die Menschheit usw. In der Bibel steht, der Glaube versetzt Berge. So kann gesagt werden, daß der Glaube die stärkste Kraft im Universum ist. Es gab und gibt bedeutende Persönlichkeiten, so auch Helen Keller, die durch die Kraft ihres Glaubens Barrieren der Blind- und Taubheit überwinden konnte. Einstein forschte solange, bis er die Relativitätstheorie entdeckte usw. Gelebter Glaube wie auch die Qualität Ihrer Gedanken spiegeln Ihre Lebensqualität wieder.

*Positives Denken und positive Absicht!*

Alle befragten Personen gaben an, daß sie an sich selbst glauben, ihren Erfolg bereits im Vorfeld visualisiert haben und sich, somit positiv denkend, ihre positive Absicht vorweggenommen haben. Zur Selbsteinschätzung wurden Begriffe wie Selbstverantwortung, Kreativität, Leidenschaft, positives Gestimmtsein, Beständigkeit, große Empathie und Kontaktfähigkeit, gute Kommunikationsfähigkeit, kleine und große moments of excellence genießen zu können, genannt.

### **Persönlichkeit und Selbst- Coaching**

Mit Hilfe dieses Buches lernen SIE, Ihre Persönlichkeit sichtbar und nachhaltig positiv zu beeinflussen. SIE werden bis zum Kern Ihrer Persönlichkeit vordringen.

TIPP: Sagen SIE sich selbst: Ich wünsche mir, was mir gut tut und wie ich es erlangen kann. SIE entwickeln das Gefühl eines Zustandes der Selbstkontrolle.

Entwickeln SIE Ihre Lebensvision!

### **Sechs Meilensteine zur Entwicklung Ihres Lebenskonzepts**

Die Kapitel über Herausforderung und Selbstdisziplin haben SIE gelesen, und nun gilt es eine Struktur zu schaffen, deren Wertigkeit in Ihr Selbstkonzept einzubinden ist. Diese Aspekte und Werte müssen mit Ihren Lebensvisionen übereinstimmen.

Setzen wir 6 Meilensteine an, nach denen SIE Ihr Lebenskonzept ausrichten.

1. Übernehmen SIE im Hier und Jetzt die Verantwortung für Ihr Leben.
2. Leben SIE nach Ihren ethischen und moralischen Werten. Lassen SIE sich

Mensch – Du lebst!

nicht von anderen Menschen beirren. Bleiben SIE sich treu!

3. Bringen SIE sich täglich und situativ in einen Zustand der Zufriedenheit.
4. Leben SIE bewußt! Genießen SIE die kleinen und großen Freuden des Alltags.  
Genießen SIE Ihr Leben!
5. Planen und leben SIE Ihr Leben gezielt und bewußt.
6. Verfolgen SIE stringent Ihre Ziele. Somit rücken SIE Ihrer Vision näher.  
Lassen SIE sich nicht durch Nebenschauplätze ablenken oder gar von Ihrem Ziel abbringen.

Die Zukunft liegt vor Ihnen und SIE entscheiden, wie SIE in Zukunft weiterleben wollen.

TIPP: Nehmen SIE sich Zeit, analysieren und reflektieren SIE!

Ordnen SIE die Wertigkeit Ihrer Alltagshandlungen.

Sammlung der Wertigkeiten, die Ihnen wichtig sind:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ordnen SIE und setzen SIE Ihre Wertigkeiten in eine Wertehierarchie im Sinne der Gewichtung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

-TIPP: SIE können jetzt oder später die einzelnen Analysen Ihrer Wertigkeit erstellen. Hören SIE in sich hinein, gehen SIE planvoll und umsichtig mit sich um. Was ist

Mensch – Du lebst!

Ihnen wirklich wichtig, was ist bedeutungsvoll, was zählt, was hat für SIE bedeutenden Wert?

Vergewissern SIE sich, ob SIE diese Ziele auch so erreichen wollen.

Ist es Ihr Herzenswunsch, daß sich Ihre ureigene Lebensvision erfüllt?

Wenn ja, dann glauben SIE daran!!!

Wenn ja, dann glauben SIE an sich selbst!

Wenn ja, dann investieren SIE alles!

Setzen SIE Ihre Kraft, Energie, Kreativität, Spiritualität, Ihr gesamtes Haben und Sein daran!

Nur so werden SIE feststellen, daß der Erfolg Ihnen recht gibt. Erfolg ist meßbar.

Ihre Gedanken und Gefühle lösen in Ihrem Gesamtorganismus physiologische

Prozesse aus. Diese stehen in einer Wechselbeziehung mit Ihrem Handeln.

Maßgeblich wird durch Ihre Wahrnehmung, Kreativität, Ihr gesamtes Engagement im Hinblick auf Qualität und Quantität Ihrer Leistungsgüte beeinflusst. Ihre Ziele und Visionen bilden sich bereits klarer in Ihrem Kopf ab, d.h. sie nehmen Gestalt an.

Differenzieren SIE dabei in Grobkategorien wie z.B. Beziehungen, Partnerschaft, Familie, persönliches Wachstum, Karriere, Spiritualität, Kreativität, Erfolg, Finanzen usw. Setzen SIE Prioritäten in der Bearbeitung Ihrer Wertigkeiten. Arbeiten Sie besonders die Wertigkeiten heraus, die SIE im Hinblick auf Ihre Lebensvision unterstützen.

Welche Zwischen- und Gesamtziele bringen SIE Ihrer Lebensvision näher?

Fixieren SIE Ihre Ziele in der Gegenwart, da SIE jetzt beginnen.

Setzen SIE Ihre Ziele verantwortlich, d.h., daß diese Ziele auch für SIE realistisch und bald erreichbar sind.

Verwenden SIE jeweils eine Seite für...

Meine Lebensvision:

---

---

Meine Ziele für zehn Jahre:

---

---

---

Meine Ziele für acht Jahre:

---

---

---

Meine Ziele für fünf Jahre:

---

---

Mensch – Du lebst!

---

Meine Ziele für drei Jahre:

---

---

---

Meine Ziele für ein Jahr:

---

---

---

Meine Ziele für sechs Monate:

---

---

---

Meine Ziele für drei Monate:

---

---

---

Meine Ziele für einen Monat:

---

---

---

Ziehen SIE zu festgesetzten Terminen Bilanz! Verpflichten SIE sich selbst zur Einhaltung Ihrer Termine. SIE sind es sich wert!

Was ist in diesem Monat das Wichtigste, um Ihrem Ziel näher zu kommen?

Welche Maßnahmen leiten SIE heute noch ein?

Welche Aufgabe wird morgen für SIE die Wichtigste sein?

Welche Zwischenergebnisse wollen SIE bis zum Monatsende erreicht haben?

---

---

---

---

---

### **Selbst-Coaching**

Visualisieren SIE Ihre Bilder solange, bis SIE ein bewußtes mentales oder emotionales Bild erhalten, welches sich mit Ihrem Ziel, Ihrer Vision deckt. Durch dieses Kreieren entsteht in Ihnen eine emotionale Reaktion, die ungeahnte Kräfte freisetzt. Ihre Gedanken und emotionalen Reaktionen schaffen Ihre Überzeugungen, diese wiederum schaffen Realität.

TIPP: Formulieren SIE alle Inhalte in der Gegenwart. Der Schlüssel zur Umsetzung ist, daß SIE sich Ihre Ziele und Vision so lebhaft vorstellen, daß es Ihnen absolut wirklich erscheint.

### **Planung eigener Ziele**

Statt lückenlose Planung von Arbeit und Freizeit sollten SIE die Ziele haben:

- Inseln der Spontaneität,
- Inseln der Meditation,
- Inseln der Entspannung.

### **Ziele und Coaching**

Durch die konkrete Umsetzung Ihrer Wünsche in Lebensziele bzw. Ihre Vision erreichen SIE ein Höchstmaß an innerer Freiheit und Selbstbestimmung. Bedingt durch die Tatsache, daß es sich hier um Ihre ureigenen persönlichen Ziele und Vision handelt, entwickeln SIE in Ihrem Inneren gleichzeitig die größtmögliche Motivation, um Ihrer Realisierung entgegenzugehen. SIE wissen, Ihre Energie kommt von innen. Herr Becker berichtete von seiner Energie: „Sobald ein Ziel erreicht ist, steht das nächste Ziel vor der Tür.“

Achten SIE stets darauf, daß SIE Ihre Zielvereinbarung in der Visualisierung positiv besetzen. Jede Zielvereinbarung muß auch positiv formuliert sein. Indem Sie in der Gegenwart arbeiten, erreichen SIE Ihr Unterbewußtsein direkt, weil es ausschließlich der zeitliche Rahmen ist, in dem Ihr Unterbewußtsein arbeitet. Sagen SIE: Ich akzeptiere all mein Denken und Handeln im Augenblick. D.h., SIE akzeptieren die Gegenwart und Ihr Unterbewußtsein kann sofort darauf reagieren. SIE wissen ja, daß SIE in Bildern denken. Diese Bilder reihen sich aneinander zu einem Film. In der Visualisierung sind SIE Regisseur und gleichzeitig Produzent Ihres Films. So benutzen SIE sprachlich Begriffe in Ihrer Person, so daß SIE den Begriff „Ich“ verwenden. Z.B.:

- Ich bin erfolgreich in der...
- Ich entwickle gern die...
- Durch mein kreatives Denken und Handeln, beherrsche ich...
- -----
- -----
- -----

Durch die Kopplung von Bild und Ton produzieren SIE einen hervorragenden und erfolgreichen Film. Durch die Tatsache, daß SIE mit Selbstvertrauen und Haltung Ihre Zielvereinbarung, Ihre Vision visualisieren, kommen SIE zum Ergebnis.

TIPP: Benutzen SIE Begriffe, die Gefühle auslösen. Ihr Unterbewußtsein reagiert auf Gefühle! Gefühle lösen Aufregung und Begeisterung aus! Durch die positive

Formulierung lösen SIE positive Emotionen aus, die SIE in einen Zustand von Aufregung, Glück, Freude, Spaß, Zufriedenheit etc. versetzen. Positive Emotionen bewirken Kraft, Ausdauer und Beharrlichkeit, starke Motivation und das Verlangen nach schneller Umsetzung.

## Ziele und Vision

*Visualisiere Deine Ziele, so gewinnen Deine Ressourcen an Gestalt!!*

SIE mögen sagen, SIE setzen sich keine neuen Ziele, weil SIE glauben, SIE haben welche. Es kann und darf nicht sein, daß SIE Ihre Routineaufgaben mit banalen Zielen belegen. SIE dürfen nicht glauben, indem SIE Alltagsziele verinnerlicht haben, daß SIE sich nicht mehr weiter damit beschäftigen müssen. Jeder Mensch, den SIE spontan fragen, wird Ihnen Alltagsziele nennen können. Jedoch müssen SIE sich fragen, ob Ihre subjektiven Ziele sinnstiftend sind. Sind Ihre Alltagsziele für SIE lebenserfüllend? Äußerungen wie diese, werden Ihnen auch bekannt sein:

- Noch vier Wochen arbeiten, anschließend vierzehn Tage Urlaub.
- In dieser Woche noch vier Gutachten schreiben.
- Meine Kinder in den Kindergarten bringen.
- Einkaufen und Essen kochen.
- Kegeln gehen.
- Schule, Hausaufgaben.
- Pflanzen beschneiden und Rasen mähen

- -----
- -----
- -----

Ich frage SIE ernsthaft: Sind diese Aspekte Ihre Ziele?

Sieht so Ihre zukünftige Lebensplanung aus?

Wenn SIE ausschließlich solch einen grauen Alltag durchleben, tagein und tagaus, ein ganzes Leben lang? Dann brauchen SIE sich nicht zu wundern, wenn in Ihrem Leben wenig passiert. Wenn in Ihrem Leben Höhepunkte, Glanzlichter, high lights etc. entstehen sollen, so ergibt sich das nicht zufällig. Das Abarbeiten von Routinetätigkeiten geschieht zwangsläufig, jedoch erheischende, glücksvolle, erfreuende, belebende usw. Lebensinhalte entstehen ausschließlich, indem SIE Ihre Ziele definieren, die in eine Vision einmünden. Das ist Lebensqualität!!! Die Definition Ihrer Ziele ist die Voraussetzung für Prioritäten. Ein wichtiges Hilfsmittel zur Zieldefinition besteht in der Analyse und in der Ermittlung des Ist-Zustandes. Zunächst müssen SIE wissen, von welchem Punkt aus SIE starten können.

- Welche Möglichkeiten bieten sich an?
- Was liegt in Ihrem Einflußbereich?
- Über welche kreativen Ressourcen verfügen SIE ?

- -----
- -----
- -----

-----  
-----

Ein pragmatischer Grundsatz von J. F. Kennedy lautet: „Frage dich nicht, was dein Land für dich tun kann, sondern was du für dein Land tun kannst.“  
Kennedy war und ist für viele Menschen ein Vorbild, so auch für Helmut Becker. Dieses Zitat können SIE als Analogie auch für Ihre partnerschaftlichen, familiären, beruflichen, künstlerischen, sportlichen usw. Begegnungen setzen. Somit können SIE einen positiven Beitrag zu einer z.B. gelungenen Partnerschaft, Ehe, Familie etc. setzen. Beispiele hierzu wurden an anderer Stelle zum Thema Partnerschaft und Ehe beschrieben.

### **Der Einfluß Ihres Glaubenssystems**

*Kontrolle Ihrer inneren Zustände*

*Die Konkretisierung einer Vision setzt immer aktives Handeln voraus*

SIE freuen sich über einen erfolgreichen Geschäftsabschluß.

SIE freuen sich, wenn SIE Ihrer Frau einen ausgefallenen Blumenstrauß überreichen.

SIE freuen sich über das morgendliche Vogelgezwitscher.

SIE erfreuen sich an der Kraft und Intensität der Sonne.

SIE freuen sich darüber, daß Ihr Kind gesund ist.

Usw.

Diese und andere alltägliche Gewohnheiten, Erfahrungen, Erlebnisse sind für SIE von befriedigender Natur. Wenn SIE im inneren Einklang mit Ihren Werten und Normen sind und Ihr Bewußtsein auf Ihre Aktivitäten lenken, so entsteht als deren Folge ein Gefühl von Harmonie und Frieden in Ihrem Bewußtsein, so daß Ihre Gefühle, Gedanken und Handlungen miteinander im Einklang sind. Ihr sinnstiftendes Ziel wird durch Ihre täglichen Aktivitäten gebildet, indem SIE sich den Herausforderungen stellen.

TIPP: Geben SIE niemals Ihre Ziele und Vision auf!

Wenn SIE feststellen, daß Ihre Ziele oder Ihre Vision nicht praxistauglich sind, so modifizieren SIE diese. Wechseln SIE niemals Ihr Ziel oder geben auf, sobald ein Hindernis auftaucht. SIE erlangen zwar zunächst ein angenehmeres Leben, aber bezahlen vermutlich mit dem Preis von Leere und Sinnlosigkeit.

TIPP: Bleiben SIE sich selbst und Ihren Zielen treu!

Lassen SIE sich niemals von anderen Menschen und deren Normen und Werten so stark beeinflussen, daß SIE Ihre Ziele und Vision deshalb aufgeben. Lassen SIE sich ausschließlich durch Ihre eigene Selbstreflexion und Selbsterkenntnis leiten, wenn SIE der Meinung sind, eine Korrektur vornehmen zu müssen. Verfolgen SIE Ihre Ziele, Wünsche und Visionen mit solch einer Intensität, so daß potentielle Zweifel ausbleiben. Wenn Ihre Identifikation mit Ihren Zielen und Ihrer Vision so stark ist, werden SIE auch den Mut aufbringen, sich gegen Widerstände von außen aufzulehnen und sie aus dem Weg zu räumen. Ihr gesamtes Denken und Handeln wird stark von Ihrer Energie bestimmt sein, so daß SIE gar keine Zeit haben, unglücklich zu sein.

## **SIE brauchen eine persönliche Vision**

*Die Vision ist die Erschaffung der Wirklichkeit!*

Der Begriff Vision leitet sich vom lateinischen „vedere“ ab, was soviel wie „sehen“ bedeutet. Dieses Sehen meint nicht Ihre Augen, sondern ein inneres Sehen mit Ihrem geistigen Auge, indem SIE durch Ihre Sinneseindrücke ein Vorweg erleben, deren Gestalt sich in Bildern und Gefühlen darstellt. D.h., SIE entwickeln ein faszinierendes Bild Ihrer zukünftigen Realität, das fest auf dem Boden der Gegenwart beruht. Wenn SIE eine Vision entwickeln, so werden SIE ein neuer Mensch. Setzen SIE sich mit Ihrer Vision und ihren Zielen nicht nur zum Jahreswechsel auseinander, sondern nutzen SIE jeden anderen Zeitpunkt. Jeder andere Tag, jede neu begonnene Stunde ist die beste Zeit, um sich Klarheit über das eigene Leben zu verschaffen.

Sagen SIE sich: „Egal, was auch immer passiert, ich werde mein Ziel, meine Vision erreichen!“ Blockaden, Hindernisse, Barrieren, Mauern, Niederlagen werde ich überwinden, durch die Kraft meiner Kreativität.

## **Visualisierung und Selbst-Coaching**

Nachdem SIE Ihre Zielerreichung, Ihre Vision visualisiert haben, stellen SIE sich vor, wie SIE sich fühlen werden, wenn SIE Ihr Ziel, Ihre Vision erreicht haben. Genießen SIE Ihren Zustand des Erfolgs. Alles, was SIE in Ihrem Leben kreieren, wurde zweimal geboren. Das erste Mal im Kopf durch Visualisierung, das zweite Mal in der Realität, durch Ihr aktives Handeln.

Durch jede Zielerreichung stärken SIE Ihr Selbstvertrauen!

TIPP: Ich verweise nochmals auf Ihr Erfolgsjournal. Protokollieren SIE Ihre Erfolge!!! Halten SIE an Ihren Idealen und Visionen fest, auch wenn das vornehmlich Machbare lange Zeit bis zur Realisierung benötigt. Es kann auch sein, daß SIE feststellen, daß sich Ihre Vision für Ihr weiteres Leben verändern wird. Wenn SIE z.B. in der Lebensmitte sind, Ihre existentiellen Grundlagen gelegt haben, begeben SIE sich erneut in eine ernsthafte Sinnsuche. Ob geschäftlich oder privat, Ihr Leben, Ihre Lebensinhalte bekommen eine neue Struktur und Dimension. Somit entwickeln SIE neue Visionen und Ziele. Ausschlaggebend sind dabei Begegnungen mit anderen Menschen, Aktivitäten, Ereignisse und Umstände, die Ihnen Ihre Vision zu Bewußtsein bringen und möglicherweise Ihr Leben verändern.

## **Die Vision, die Ihr Leben verändert**

Ob SIE eine oder mehrere Visionen haben, spielt keine Rolle. In manchen Fällen ist es sinnvoll, zwischen privaten und geschäftlichen Bereichen zu trennen. Für einige Menschen ist nicht immer leicht, eine Veränderung bei sich selbst herbeizuführen. Aber fragen SIE sich:

- Wollen SIE so weiterleben wie bisher?
- Sind SIE mit Ihrem derzeitigen Zustand zufrieden?
- Ist Ihr Leben aufregend, spannend, interessant, abenteuerlich oder etwas Besonderes?

Verändern SIE Ihre Lebensschwerpunkte und entwickeln SIE neue Perspektiven, damit Ihr Leben reicher, erfüllter, glücklicher wird. Die Chance liegt bei Ihnen allein!!! SIE müssen es nur absolut wollen. Manch ein Impuls reift langsam und gewinnt immer mehr an Gestalt. Durch die Entwicklung Ihrer Vision haben SIE bereits ein

inneres Bild von der Zukunft. Aufgrund Ihres konkreten Verlangens brauchen SIE nur mit Beharrlichkeit, Konzentration, Ehrgeiz und Selbstdisziplin Ihre Steuerungsprozesse vorantreiben. Ein unabdingbarer Aspekt ist hierbei die Selbstannahme. SIE müssen sich selbst und somit auch Ihren Nächsten lieben können. Ihr größtes Kapital ist ein positives und gesundes Selbstbild. Alles, was SIE von sich selbst in Ihrem Innern halten, werden SIE auch in Ihrem Leben vollbringen! Der Philosoph und Psychologe William James (1842-1910) äußerte, daß Menschen durch die Veränderung der inneren Aspekte ihres Geistes auch die äußeren Aspekte ihres Lebens verändern können. Für die Umwelt wird eine körperliche Aktivität sichtbar, die nichts anderes als die Manifestation innerer Gedanken ausdrückt. SIE sind in der Lage, in Bildern zu denken, können Bilder visualisieren. SIE spüren förmlich die Ihnen innewohnende Kraft, mit der SIE Ihre eigene Realität gestalten können. SIE sind gleichzeitig Drehbuchautor, Produzent und Hauptdarsteller. Durch positive Bilder versetzen SIE sich und Ihre Umwelt in eine gute Atmosphäre. Mit negativen Bildern hingegen lassen SIE ein negatives Klima entstehen. Kopieren SIE Ihre positiven Bilder in die Alltagsrealität. Nutzen SIE die zu den Bildern entstandenen Emotionen und leben diese ressourcenorientiert aus. Stärker als Worte, lösen Bilder Gefühle aus. Das macht sie so bedeutsam und von einprägender Gestalt. Bilder werden Realität! Konzentrieren SIE Ihre Wahrnehmungsimpulse auf Ihr Ich und entwickeln SIE Ihre Vision. Es werden Ereignisse und Umstände eintreten, die SIE weiter, Ihrem Ziel entgegen, bringen. Andere Menschen werden von Ihrer Begeisterung angesteckt. Ihre Lebensqualität und Ihr Ich-Bewußtsein steigern sich. So mobilisieren SIE Ihre emotionalen und geistigen Ressourcen, Ihre Werte, Ihr Engagement und Ihren Erfahrungshorizont. SIE werden Ihre Werte, Normen und Glaubenssätze neu verinnerlichen und werden Ihre Aktivierung, Steuerung und Koordination anders wahrnehmen. Dadurch wird Ihre Ich-Kompetenz unterstützt und gestärkt, was sich wiederum positiv auf Ihr Selbstwertgefühl auswirkt. Übernehmen SIE persönliche Verantwortung und zeigen SIE diese. SIE als Persönlichkeit sind durchdrungen von dem, was SIE glauben. SIE erleben sich als Energiequelle und setzen Absichten in Handlungen um. Mit Ihrer persönlichen Vision schlagen SIE eine Brücke von der Gegenwart zur Zukunft. Somit besitzen SIE ein klares Bild von der von Ihnen erwünschten Zukunft.

### **Die fünf Schlüsselstrategien zur Entwicklung Ihrer Vision**

Wie SIE wissen, geht manchmal eine enorme Kraft von Ihnen aus. SIE haben eine Vision mit der Ihre Begeisterung, Aktivierung und Steuerung einher geht. Dafür benötigen SIE Kraft und Energie, um SIE Ihrer Vision zuzuführen.

1. Schritt: Nehmen SIE sich ausreichend Zeit. Es ist Ihre persönliche Zeit - Lebenszeit. Sorgen SIE dafür, daß SIE allein sind, daß SIE weder durch das Telefon oder durch die Hausklingel gestört werden. Ob SIE angespannt oder entspannt sind, bereiten SIE sich innerlich auf Ihre Begegnung vor. Freuen SIE sich darauf und über die Tatsache, daß SIE Zeit ausschließlich für sich selbst haben. SIE wissen, es wird Ihnen gut tun. Ziehen SIE bequeme Kleidung an, legen SIE sich Stifte und Papier an den Ort, wo SIE sich aufhalten wollen. SIE entscheiden, ob SIE am Schreibtisch sitzen oder auf der Couch liegen. Bevor SIE mit der Arbeit beginnen, kommen SIE zur Ruhe und Entspannung. Geben SIE Ihre innersten Gefühle und Empfindungen, auch Belastungen des Alltags im Hier und Jetzt ab. Meditieren SIE oder setzen SIE das Autogene Training ein.
2. Schritt: Nach dieser Übung bringen SIE Ihre Vision zu Papier. Fixieren SIE die Aspekte, die in Ihrem Leben bedeutungsvoll sein sollen. Konzentrieren SIE sich

auf die Wortwahl und bringen SIE durch Ihre Formulierung die Begrifflichkeit auf den Punkt. Stellen SIE exakt das Ziel heraus, welches SIE erreichen wollen. Falls SIE unwichtige, widersprüchliche Begriffe verwandt haben, streichen SIE diese heraus. Nun fixieren SIE übersichtlich gegliedert Ihre Vision mit den entsprechenden Zwischenzielen. Legen SIE Ihr Konzept in eine Mappe oder in Ihr Erfolgsjournal und verwahren SIE dieses an einem Ort, der Ihnen etwas bedeutet. Planen SIE in Zukunft immer wieder Aus-Zeiten ein, in denen SIE sich Ihr Konzept vor Augen führen. SIE haben die Möglichkeit, Ihre Zwischenziele zu modifizieren, je nach Verlauf und Fortgang Ihrer Tätigkeit.

3. Schritt: Während SIE Ihre Vision fixiert haben, ist bereits vorher ein inneres Bild Ihrer Vision entstanden. Fassen SIE den festen Entschluß, Ihre Vision zu realisieren und an ihrer Machbarkeit nicht mehr zu zweifeln. Sagen SIE laut: „Ich will es!“ „Ich schaffe es!“ So stärken SIE Ihre Triebfeder, Ihre Spannkraft usw. und Ihre Vision nimmt an Bedeutung in Ihrem Leben zu. Ihre neue Ausrichtung ist da, sie wird Ihr Leben bestimmen. SIE werden auch erleben, daß Selbstzweifel oder Zweifel Ihrer Mitmenschen auftreten. Lassen SIE sich nicht durch Zweifel irritieren. Halten SIE an Ihrem Ziel, Ihrer Vision fest! Lassen SIE niemals zu, daß Zweifel die Herrschaft über SIE gewinnen.  
SIE sind stark!!! Sagen SIE es laut oder leise.
4. Schritt: Indem Ihre Vision wie auf einer CD-ROM eingebrannt ist, sehen und spüren SIE Ihre Zukunft bereits. Wenn SIE Ihr Szenario visualisieren, erleben SIE ein sinnliches Bild. Achten SIE darauf, wie SIE dabei körperlich und seelisch empfinden. SIE fühlen sich stark und souverän, erfolgreich und siegesbewußt. SIE spüren einen gewissen Stolz, Freude und Genugtuung. SIE sind ein Gewinner! Dabei genießen SIE diesen Zustand, als wäre er bereits Realität. SIE wissen aber fest, daß SIE Ihr Ziel erreichen. Diese Bilder erzeugen positive Gefühle, sie motivieren und prägen sich in Ihr Unterbewußtsein ein. Ihr gesamtes Denken und Handeln wird dadurch beeinflusst und bestimmt.
5. Schritt: Ziehen SIE Alltagshandlungen, feste Abläufe, Rituale, Bindungen privater und geschäftlicher Natur in Ihre Reflexionsphasen ein. Überprüfen SIE kritisch, was SIE unbedingt aus Ihrem Leben ausmustern sollten, weil es SIE auf Ihrem Weg zum Ziel beeinträchtigt, behindert, blockiert. Schaffen SIE Platz bzw. Zeit und Energie für das Neue. So können SIE Ihre Kompetenzen und Ressourcen voll nutzen, die letztlich Ihrer Gesamtentwicklung dienlich sind.

### **Werden SIE Ihr eigener Coach**

Entzünden SIE ein Feuerwerk der Sinne, indem SIE möglichst viele Sinne benutzen und somit in die Situation einbeziehen. In der Visualisierung vergangener, gegenwärtiger, zukünftiger Ereignisse ergänzen und unterstützen SIE diesen Vorgang durch imaginäre Töne und Gefühle. Im Zuge Ihrer Visualisierung entwerfen SIE Bilder, die SIE farbenfroh mit Begriffen und Namen verwenden sollen. Der Humor, wie auch ganzheitliche Wahrnehmungen, sollen dabei nicht zu kurz kommen, denn um so einprägsamer sind dann diese Bilder.

Fixieren SIE Ihre Visualisierungen und setzen SIE die gewonnene Energie sofort in weitere Aktivitäten um.

### **Der Coach, Ihr Begleiter**

Achten SIE auf erfolgreiche Menschen in Ihrem Umfeld. Hören SIE auf Menschen, die erfolgreicher sind als SIE selbst. Suchen SIE Vorbilder für die Teilbereiche Ihres

Lebens, in denen SIE wachsen und lernen wollen. Bauen SIE ein Netzwerk von Experten um sich herum auf. Für Ihren Schlüsselbereich, der Ihre Stärken ausmacht, coachen SIE sich selbst mit Hilfe von Literatur zum Thema „Selbst-Coaching“ oder suchen SIE sich einen Coach. Gute Literatur bringt SIE schnell und direkt an Ihre persönliche Vision sowie an Ihre persönliche Zielvereinbarung heran. Durch einen guten Coach haben SIE die Möglichkeit, innerhalb von sechs Monaten mehr zu lernen, als SIE normalerweise in einem Jahrzehnt lernen würden. Ihr Coach stellt Ihnen seine gesamte Lebenserfahrung, sein spezifisches Fachwissen, die Stärken seiner Persönlichkeit sowie sein erfolgsorientiertes Denken und Handeln zur Verfügung. Ein Coach erwartet mehr von Ihnen, als SIE sich selbst zutrauen. Erfolgsorientierte Menschen begrüßen wohldosierten Druck, den sie sich zum einen selbst geben, zum anderen von ihrem Coach annehmen. Er gibt Ihnen Tips und Anregungen, wie SIE einflußreiche Menschen kontaktieren, wie SIE Geschäftsverbindungen erfolgreich einstielen usw. Ihr Coach überwacht Ihre Fortschritte, kontrolliert Ihre Leistungen und visualisiert mit Ihnen Ihre Zielvereinbarungen.

TIPP: Suchen SIE sich Experten, bevor SIE sie brauchen!

### **Legen SIE Ihre persönliche Vision fest!**

Verlangen SIE sich ein Höchstmaß ab. Sagen SIE zu sich selbst: „Das verlange ich von mir!“ Durch Ihre innere Haltung wirken SIE auf Ihr Unterbewußtsein ein und setzen somit enorme Energie frei. Diese Energie unterstützt Ihr Denken und Handeln. Ihre Vision ist in Ihrem Kopf als Bild bzw. als Bilder fest verankert. Ich kenne einen erfolgreichen Mediziner, der es verstand, sein Geld intelligent in Immobilien anzulegen. Im Laufe der Jahre investierte er sein Geld in verschiedene Ein- und Mehrfamilienhäuser usw. Zum einen waren steuerliche Gründe ausschlaggebend, zum anderen eine sichere Kapitalbildung und deren Altersvorsorge. Als junger Mann hatte er bereits Visionen. Er lebt für seine Visionen und suchte sich frühzeitig Experten, er hatte Kontakt mit erfolgreichen Geschäftsleuten und lernte die hohe Kunst des Umgangs mit Kapital kennen. Heute ist er sehr vermögend, kann sich an materiellen Gütern alles Erdenkliche leisten und ist dabei bescheiden und selbstlos geblieben. Welch ein starker Charakter! Bei all seinen Unternehmungen dachte, handelte und fühlte er wie ein Gewinner. Seine Beliebtheit und sein Erfolg stärkten sein Selbstwertgefühl ungemein. Diese Person war stets von sich, von seinen Idealen und Leitbildern überzeugt. Er lebt seine positiven Kernglaubenssätze! Er konnte Großes vollbringen, weil er die Verantwortung übernahm. Seine Ziele und seine Vision verfolgte er stringent und diszipliniert. Zudem muß ich erwähnen, daß er stets auch höhere als materielle Werte in seinem Leben verfolgte.

TIPP: Jeder Mensch hat immer wieder Chancen in seinem Leben! Nutzen SIE Ihre Chancen, dabei spielt Ihr Alter keine Rolle. Natürlich sind oftmals junge Menschen schneller begeisterungsfähig, gehen eher Risiken ein, sind schneller bereit, eigene Kernglaubenssätze, Verhaltensweisen in Frage zu stellen usw.

Dennoch es gibt kein zu spät! Schieben SIE keine Ausreden vor. Ich sage es Ihnen. Zu spät ist es erst, wenn SIE vor dem Tod stehen! Als Luther gefragt wurde: Was würdest du tun, wenn morgen die Welt untergeht?, äußerte er, daß er noch heute ein Apfelbäumchen pflanzen würde. SIE merken, daß in dieser Geisteshaltung immer noch Hoffnung und Vertrauen in die Zukunft vorhanden ist. Es wird aber auch der Aspekt der Verantwortung für die Nachwelt deutlich, indem er einen Apfelbaum pflanzen würde. Auch Luther war durchdrungen von positiven Kernglaubenssätzen.

### **Ihre berufliche Vision als Experte**

Ob SIE Arbeitnehmer oder Arbeitgeber sind, ein Ziel sollten alle gemeinsam haben: „Erfolg“. Positionieren SIE sich auf dem Arbeitsmarkt als Experte! Das haben die in diesem Buch aufgeführten Personen einzigartig, jeder in seiner Profession und in seinem Segment erfolgreich und genial geschafft. So wurden auch lobend die MitarbeiterInnen bzw. die Teams, aber ebenso Partner und Freunde erwähnt. Herr Becker und Herr Neururer äußerten, daß der Beruf ihr Leben sei. Sie haben, ebenso wie mein Freund, ihren Beruf zum Hobby oder aber ihr Hobby zum Beruf gemacht.

Ihre Visionen für Ihr Unternehmen sind mit folgenden Merkmalen untermauert, wie Erfolg, Marktführer, Fachfrau/-mann, innovatives Equipment, kreatives und lösungsorientiertes Denken und Handeln, Umsatzmaximierung etc.

Ich kenne einen jungen Mann, der in der Versicherungsbranche tätig ist. Er ist selbständig und hat sich als Experte auf dem Markt positioniert. Er vereint die Qualitäten eines Jungunternehmers in sich, die ihn erfolgreich machen. Er hat unternehmerische Ziele, d.h. eine Vision, für seine Firma. In versicherungsrechtlichen Fragen kann ich ihn jederzeit anrufen und erhalte kompetente Beratung. Aber er kann und zeigt mehr, was andere Versicherungsagenten nicht haben. Obwohl er noch sehr jung ist, gerade seit zwei Jahren selbständig, denkt und handelt er wie ein Gewinner. In seinen Beratungs- und Verkaufsgesprächen denkt er nicht: Was kann ich meinem Gegenüber verkaufen?, sondern er hört heraus, was der Kunde will. Ein Kunde will das Gefühl haben, daß er etwas kauft, nicht daß ihm etwas verkauft wird. Dieser Mann zeigt dabei nicht nur fach- und sachgerechtes Wissen, vielmehr werden Überzeugung und Begeisterung für sein Produkt in Beratungskontexten deutlich. Mit seiner Begeisterung weckt er das Kaufinteresse beim Kunden. Dabei drängt er sich niemals auf. Er versteht es, sich in die Lage des Kunden zu versetzen und bringt für dessen speziellen Bedürfnisse und Wünsche Verständnis auf. Der Kunde kommt zu dem Entschluß: Dieses Produkt will ich haben, weil es für mich und meine Situation das Richtige ist.

Ruhen SIE sich niemals auf althergebrachten und eingefahrenen Konzepten aus! Markt- und Umsatzlage sowie Konkurrenzdruck zwingen stets dazu, sensibel und aufmerksam den Markt zu beobachten und dabei frühzeitig und kreativ zu agieren. Ruhen SIE sich niemals auf Ihren Lorbeeren aus! Nicht nur Kunden, Patienten oder Klienten, sondern auch Mitbewerber beobachten SIE, d.h. SIE kennen Ihre Firmenideologie und -philosophie, haben Einblick in Ihre soziale Architektur, d.h. das Klima in Ihrer Firma, Praxis, Institution. Der Ruf eilt Ihnen stets voraus.

Sollten SIE aufgrund der Marktsituation reagieren müssen, wissen SIE bereits, daß Ihnen die Konkurrenz einen Schritt voraus ist. Diesen Effekt sehe ich immer wieder bei traditionsreichen und allseits bekannten Unternehmen mit großer Kapitalbildung. Diesen Unternehmen fehlt oftmals eine kreative und innovative Unternehmenspolitik. Meistens werden teure Unternehmensberater zu spät eingekauft. (Hier läßt sich eine Analogie zum Thema Gesundheit herleiten.) Der Begriff Zeit hat im Profit- sowie im Non-Profit-Bereich einen enormen Wandel durchlebt. In der heutigen schnellebigen Zeit müssen SIE als Experte ziel- und qualitätsorientiert mit voller Konzentration den Markt erobern, wenn SIE erfolgreich sein wollen. Das setzt voraus, daß SIE für Ihr Unternehmen eine Vision entwickeln. Setzen SIE Ihr Engagement und Ihre ganze Schaffenskraft ein. Wenn SIE nur bereit sind, das zu leisten, was andere leisten, werden SIE nur das bekommen, was andere bekommen. Auf SIE kommt es an! Arbeiten SIE gezielt auf Ihren Expertenstatus hin. Ausschlaggebend ist Ihre Vision. Es beginnt mit Ihrem Selbstbild. Setzen SIE sich zeitliche Ziele. Richten SIE Ihre Denk- und Handlungsmuster so aus, daß SIE festlegen, wo SIE in drei Jahren, wo

SIE in fünf Jahren als Experte in der Nähe Ihrer Vision sein wollen. Nutzen SIE die Einheit von Körper, Seele und Geist. SIE wissen bereits, daß nur in der sinnvollen Ergänzung aller Systeme die besten Ergebnisse erzielt werden. Vernachlässigen SIE bei wichtigen Entscheidungen nicht Ihr Unterbewußtsein, Ihre innere Stimme. Beziehen SIE die Zukunft unmittelbar in Ihr gegenwärtiges Bild mit ein, visualisieren SIE Ihre zukünftigen Ziele.

Für Ihre berufliche und persönliche Weiterentwicklung besuchen SIE Management-, Coaching-, und andere Motivationsseminare. Praktizieren SIE bewußt Selbst-Coaching oder nehmen SIE sich einen Coach. Achten und sorgen SIE dafür, daß Ihr Privatleben in Ordnung ist. Leben SIE im Einklang mit Ihrer besseren Hälfte! Private Belastungen, d.h. Beziehungs- und Finanzprobleme wirken sich äußerst negativ auf Ihren geschäftlichen Erfolg aus. Spannungen, Blockaden, Krisen dieser Art absorbieren einen Großteil Ihrer emotionalen und kreativen Kraft. Persönliches Glück und Zufriedenheit sind wertvolle und von hoher Bedeutung zu erfahrende Gefühle. Weder Politiker, therapeutische Fachkräfte, noch andere Professionen bestreiten die theoretische Bedeutsamkeit eines glücklichen Familienlebens, ehelicher Treue, zärtlichen Umgangs miteinander, praktischer Hilfeleistung, liebevoller Betreuung und Versorgung der Kinder und ähnlicher Aspekte, welche das Leben als solches lebenswert machen. So äußerte auch Herr Becker, daß seine kleine Familie seine Frau und die Kinder seien, seine große Familie die Firma mit all ihren Mitarbeitern. Leben SIE in solch einem Zustand?

Wenn ja, erfreuen SIE sich an Ihrem Glück.

TIPP: Investieren SIE weiterhin in Ihre Beziehung.

Wenn nein, entwickeln SIE nach Möglichkeit gemeinsam ein neues Beziehungs- und Lebenskonzept, und wenn erforderlich, mit externer Hilfe.

## **Spiritualität und Selbst-Coaching**

*Glauben SIE, was SIE leben, dann leben SIE, was SIE glauben!*

Ist ein Leben ohne Orientierung überhaupt möglich?

Ich denke, nein! Den Sinn des Lebens zu finden, zu verstehen, ist oftmals nicht so einfach. Ihre innewohnende Kraft bzw. Spiritualität ist Ihnen bei der Deutung Ihrer Lebenskontexte behilflich. Dabei werden SIE immer auf der Wahrheitssuche sein. Auch wenn SIE die Wahrheit gefunden haben, werden SIE den Wunsch nach Vervollkommnung in sich verspüren.

Ihre Spiritualität hat einen entscheidenden und bedeutenden Einfluß auf Ihr Normen- und Wertesystem. Es ist Ihr Kern, Ihr Zentrum, Ihr Ich, Ihre Festlegung; dieser wichtige Lebensbereich zapft die Quellen an, die SIE inspirieren, beflügeln und erheben. Dieses geschieht unter dem Einsatz von Meditation, Gebet, Musik, Literatur, Natur etc.

SIE als Mensch sind auf der Suche nach dem, wofür es sich zu leben lohnt. Wenn SIE Ihr Leben als bejahenswert bezeichnen, werden SIE sich im Zuge der Sinnsuche auch mit dem Aspekt des Glaubens auseinandergesetzt haben. Im Glauben vollzieht sich all das Bejahenswerte einer individuellen Ästhetik der Existenz. Ihre gelebte Spiritualität zeigt sich in der Hingabe und Leidenschaft eines lebendigen Glaubens, der im Akt des Selbst-Coachings seine Spuren hinterläßt. Diese kreative Form des Augenblicks ist glückserfüllend. SIE gewichten ideelle Güter weitaus höher als materielle. Die Akzeptanz der Person Gottes und einer damit einher gehenden, lebendigen Verbindung ist Glück. Dieses Glück ist eine ganz

persönliche Erfahrung. Solche Augenblicke zu leben, auf allen Wahrnehmungskanälen zu genießen, auszukosten, zu lieben, ist wahre Lebenskunst.

### **Visualisierung Ihrer Zukunft**

Erweitern SIE Ihre Perspektiven, indem SIE sich Zeit und Ruhe gönnen, um bestimmte Lebenszyklen, -rhythmen, Inhalte, Ziele sprich Visionen festzuhalten. Unter Nutzung Ihrer geistigen, emotionalen und kreativen Potentiale visualisieren SIE, wie Ihr 25-jähriger Hochzeitstag und die damit verbundene Reise aussehen soll. SIE können eine Beziehungszeitung gestalten, in der SIE erfreuliche und besondere Ereignisse schriftlich fixieren und entsprechend mit Bildern, Fotos, Zeichnungen, Karten, Aufklebern usw. gestalten.

Visualisieren SIE, wie SIE Ihre derzeitige berufliche Tätigkeit aufgeben, um in den Ruhestand zu gehen.

### *Setzen SIE realistische Ziele durch Selbst-Coaching!*

Wenn SIE eine Rede, ein Referat, ein Seminar abhalten sollen oder eine Kunstausstellung eröffnen, werden SIE sich auch entsprechend vorbereiten. SIE werden ein Skript erstellen und humorvolle Aspekte sowie besondere, sachlich relevante Inhalte hervorheben. Zur Unterstützung bereiten SIE Folien wie auch gestaltende Materialien vor. Bevor SIE Ihren Auftritt haben, werden SIE den Ablauf Ihrer Rede, insbesondere den Einstieg, wie auch Ihr Publikum, als Film vor Ihrem inneren Auge ablaufen lassen. Ebenso planen andere Menschen, wie Künstler, Sportler, Hausfrauen, Ärzte, Manager usw. Ihre Hürden, die SIE zu nehmen haben, wenn z.B. die Gäste kommen und bewirtet werden, die Operation durchgeführt werden muß etc. Jeder einzelne Mensch wird in seinem Berufsalltag immer wieder erneut vor Herausforderungen gestellt. So auch die Vorbereitung einer schwierigen und komplizierten Operation. Das Ärzteteam unter Leitung des Chefarztes legt die Methode des chirurgischen Eingriffs fest. Dabei wird im Vorfeld anhand des Befundes festgelegt, wie während der Operation vorzugehen ist. Jeder im Team hat seine feste Aufgabe, alle Handgriffe sind durchgesprochen. Nachdem die Anästhesisten ihre Arbeit getan haben, fängt der Chirurg exakt an der Stelle zu schneiden an, die er zwar zuvor errechnet, ggf. markiert hat, aber auch jetzt, vor dem Handlungsakt visualisiert hat. Jede Handbewegung sitzt, überflüssige Handgriffe werden vermieden. Es wird exakt und effizient gearbeitet. In dem Akt der Operation werden alle Ablenkungen voll ausgeblendet und die gesamte Konzentration und Aufmerksamkeit wird auf das aktive Tun gerichtet.

Als Analogie zu Ihrem Leben: Der Operationstisch ist die Bühne, die Scheinwerfer richten ihren Fokus auf die Aktivitäten. Die Chirurgen sind wie Schauspieler, die zuvor ihre Rolle gelernt, verinnerlicht, bzw. visualisiert haben. Das kreative Denken ist sehr stark visuell ausgeprägt, so daß SIE Bilder im Kopf haben, die SIE wie einen ablaufenden Film betrachten.

## **Strategie V:**

### **Das Glück erfahrbar werden lassen, es schätzen und genießen**

#### **Self-fulfilling Prophecy**

*Der Lebenskünstler erfreut sich an seiner Kunst zu leben.*

In Anlehnung an das Wort von Karl Jaspers wird deutlich: „Was der Mensch ist, das ist er durch die Sache, die er zur seinen macht.“

Die selbsterfüllende Prophezeiung, genannt „Pygmalion- Effekt“, bedeutet nichts anderes, als daß Ihre Vorhersagen Ihre eigene Erfüllung verursachen. SIE neigen dazu, sich so zu verhalten, wie SIE glauben, daß es die Umwelt von Ihnen erwartet. Diese Erwartung übt in der Tat einen erheblichen Einfluß auf Ihr persönliches Verhalten aus. Wenn SIE sich schlecht fühlen, weil SIE vielleicht z.B. Streß, Kummer, Sorgen haben, erwarten SIE von sich selbst keine großartige Leistung. Diese Einstellung korrespondiert mit Ihrem Selbstwertgefühl. Selbstverständlich vollbringen SIE Leistungen, Ergebnisse usw. unterhalb Ihres üblichen Niveaus. In diesen Phasen sollten SIE außergewöhnliche Aufgaben und Herausforderungen auf den nächsten oder übernächsten Tag terminieren, weil SIE genau wissen: Nach einem Tief erfolgt ein Hoch.

Erwartet Ihre Umwelt bzw. Ihr Chef keine großartige Leistung von Ihnen, weil SIE vielleicht gerade einen Fehler gemacht haben? Sagen SIE sich, daß Fehler nicht schlimm sind, solange nicht Menschen, Sachwerte oder enorme Umsatzverluste zu verzeichnen sind. Fehler kann ich korrigieren! Wenn SIE sich stark fühlen, zeigen SIE es Ihrem Chef. Zeichnet er sich als eine Persönlichkeit mit negativen Charakter aus, so zeigen SIE Ihre exakte und fachliche Verantwortung. Das baut SIE auf und SIE fühlen sich okay.

#### **Was ist Glück?**

SIE wissen, daß Reichtum und Wohlstand nicht glücklich machen.

Jeder Mensch sucht sein Glück. Glück ist ein innerer Zustand. Glück können SIE nicht kaufen. Glück kann nur erlebt bzw. subjektiv erfahren werden. Ihr ganzer Organismus ist darauf ausgerichtet und funktioniert besser, wenn SIE glücklich sind. In einer Zeit, in der unsere Gesellschaft ein Höchstmaß an materiellem Wohlstand erfährt, beobachte ich, daß viele Menschen unglücklich sind im Hinblick auf ihre Situation. Einige Menschen werden ihr Glück finden, andere Menschen sind ein Leben lang auf der Suche nach Glück.

Das Geheimnis für ein erfolgreiches und glückliches Leben beruht auf der Tatsache, daß SIE mit den wichtigsten Bereichen Ihres Lebens im Einklang sind. Um diesen Zustand zu erlangen, bedarf es einer verantwortungsbewußten Planung Ihres Lebenskonzeptes, in dem alle wichtigen Lebensbereiche integriert sind.

Einige meiner befragten Teilnehmer äußerten zur Frage nach der obersten Priorität in ihrem Leben: Das soziale Engagement, das Leben selbst, der Glaube an Gott, Partner und Familie, Freunde, beruflicher Erfolg etc. Diese und ähnliche Aspekte, wie gute Gespräche, intensiv gelebte Situationen, körperliche Nähe, das Spüren des Lebendigen, intensive kreative Prozesse tragen zu intensivem Glückserleben bei.

### **Glück ist die Erfahrung des Augenblicks**

Glück können SIE nur im Augenblick erleben, denn nur jetzt können SIE glücklich sein und sich glücklich fühlen. Es sind nicht nur die großen Ereignisse, die SIE glücklich machen, sondern alltäglich gelebte Inhalte. Häufig übersehen SIE die selbstverständlich erscheinenden positiven Begebenheiten, die letztlich Ihr Leben ausmachen.

TIPP: Wenden SIE Ihren Blick weg von Ihren Schwierigkeiten, von Ihren subjektiv empfundenen Leiden.

Glück ist die Erfahrung, die SIE bejahen. Dabei ist entscheidend, ob das Leben insgesamt bejahenswert erscheint. Auch hier stellt sich wieder die Sinnfrage, die zu den Aspekten der Spiritualität ihren „Raum“ einnimmt.

TIPP: Gestalten SIE Ihr Leben so, daß es bejahenswert ist.

Die Autarkie des Glücks besteht nicht für sich allein, sondern in der Vernetzung sozialer Beziehungen. Glück, ebenso wie die Liebe finden in einer wechselseitigen Beziehung statt, die um ihrer Selbst willen existiert. Grundlage dafür, mit anderen Freundschaft schließen zu können, ist die Selbstliebe bzw. die Freundschaft mit sich selbst.

Glück erfahren SIE in lebendigen Begegnungen, in Beziehung zu Ihren Familienangehörigen und Freunden. In diesen Beziehungen ist es möglich, Glück zu erleben. Neben Ihrer inneren Einstellung zum Leben lassen sich Beziehungen zum Begriff Lebensqualität zuordnen. So sprechen SIE ja auch von einer Beziehungsqualität. Helmut Becker empfindet Glück und Begeisterung in „leuchtenden Augen“. Er hat treffend und in meinem Sinne ausgedrückt, daß die „Augen die Schaufenster der Seele“ seien.

Fragen SIE sich, ob SIE glücklich sind! Haben SIE:

- einen Partner, der SIE liebt, den SIE lieben und dem SIE vertrauen,
- gesunde Kinder,
- Kinder, die in der Schule oder in der Berufsausbildung anerkannt und integriert sind,
- weil SIE einen Beruf haben, der SIE ausfüllt,
- weil SIE liebenswerte Freunde haben,
- usw.

Wenn SIE diese oder ähnliche Fragen eindeutig mit ja beantworten können, haben SIE das Glück auf Ihrer Seite.

Sind SIE sich darüber im Klaren?!

SIE besitzen enorm viel, was das Leben Ihnen zu bieten hat.

Genau genommen, ist es so: Wenn SIE in Ihrer Bewußtheit den Zustand Ihres Glücks erfassen, so gehört das Erlebte bereits der Vergangenheit an. Jetzt betrachten SIE Ihre Situation aus der Retrospektive.

TIPP: Halten SIE Ihren Glückszustand in Raum und Zeit bewußt fest. Bleiben SIE vollständig in Ihrer Situation und genießen SIE diesen Zustand.

Vor Jahren, als ich mich wieder einmal mit der Frage beschäftigt habe: „Was ist Glück?“, machte ich eine erstaunliche Entdeckung. Es gab angenehme Situationen, in denen ich mich fragte: „War das jetzt Glück?“ Die Antwort lautete damals: „Ich glaube, das war Glück.“ Heute weiß ich über die Möglichkeit, auf allen Sinneskanälen wahrzunehmen. Das lehrt die Erfahrung, daß es möglich ist, Glück vorher zu bestimmen, zu sehen, zu schmecken, zu riechen, zu hören und zu fühlen. Somit sind haptische Erlebnisse erfahrbar und genießbar. Die Lebensqualität der Menschen, die Glück in irgendeiner Weise erfassen können, beinhaltet ein sinnvolles, freudvolles und erfülltes Leben. Ihre Motivation, Kreativität sowie körperliche und seelische Energie kommt von innen. Betrachten SIE dagegen einen Lotto-Spieler, der das

unverdienter Glück hat, einen hohen Gewinn zu erzielen. Untersuchungen belegen, daß sein Glücksgefühl nur kurzlebig war, weil es nicht von innen kam. Sein Lebensinhalt bzw. seine Normen und Werte haben ihn vor seinem Gewinn auch nicht unbedingt zu einem glücklichen Menschen gemacht. Ein Hauptgewinn kann das subjektive Glücksgefühl, welches von innen kommt, nicht ersetzen.

SIE sind die Quelle Ihres Glückes, nicht die Lebensumstände.

Glückliche Menschen erleben sich als Regisseur und Drehbuchautor ihres Lebens. Sie schauen nicht nur zu, wie das Leben an ihnen vorüberzieht, wichtige und interessante Menschen an ihnen vorbeigehen, wie andere Menschen für sie Entscheidungen treffen. Von Menschen mit einem gesunden Selbstwert weiß ich, daß sie glücklich und zufrieden leben, ihre Verantwortung wahrnehmen und daß sie niemals Lebensumstände akzeptieren, die ihnen mangelhaft erscheinen.

TIPP: Verschwenden SIE niemals wertvolle Lebenszeit!

Arbeiten SIE mit aller Entschiedenheit an sich selbst, an Ihrem Selbstbild, an Ihren Zielen und Ihrer Vision!

## **Die Suche nach Sinn, Glück und einem erfüllten Leben**

*Freude ist Energie! Lebensfreude ist Lebensenergie!*

Schon vor 2300 Jahren kam Aristoteles zu der Erkenntnis, daß der Mensch vor allem nach Glück sucht. Diese uralte Frage hat früher, wie auch heute, die gleiche Relevanz und Aktualität.

*„Viele Menschen versäumen das kleine Glück, weil sie auf das große vergeblich warten.“* (Pearl S. Buck)

Es gibt nicht wenige Menschen, die Ihren Seelenfrieden in Form von Reichtum, Status und Macht suchen. In unserer heutigen Gesellschaft sind diese Attribute zu mächtigen Symbolen des Glücks geworden. So lassen SIE sich gesagt sein, daß die Annahme dieser Attribute das Gegenteil von Lebenserfüllung ist. Diese Symbole täuschen und lenken SIE von der eigenen Realität ab. D.h. keineswegs, daß Geld oder Ruhm, körperliche und seelische Gesundheit, aber auch Anerkennung für Ihr Glück unwichtig sind. Für die einen kann es echter Segen sein, für die anderen stellen sie echte Hindernisse auf dem Weg zu einem erfüllten Leben dar.

Entscheidend ist das Setzen von Prioritäten. Glück besteht eben nicht aus Vergnügungen, wie gutem Essen, gutem Sex und sonstigen Annehmlichkeiten, die Sie mit Geld kaufen können. Angesichts dieser Beobachtung scheint es nützlicher zu sein, sich Gedanken darüber zu machen, wie sinnstiftend, harmonisch, befriedigend Ihr Alltagsleben sein kann.

Die Frage nach dem, was Glück ist, ist so alt wie die Menschheit selbst.

Jeder Mensch ist auf der Suche nach Glück, der eine in der Familie, der andere im Job, in der Freizeit, im Sport, im karitativen Bereich. Aber was ist Glück wirklich?

Glück ist einfach formuliert: Subjektives Wohlbefinden. Die Sehnsucht nach diesem Hochgefühl ist in jedem Menschen vorhanden. Für manch einen Zeitgenossen steht die Selbstliebe im Vordergrund, für den anderen die Liebe zu den Mitmenschen, die Liebe zur Natur, die Kunst, die Religion usw. Auch SIE sind auf der Suche, daß SIE Ihr Leben so gestalten, um noch mehr Glück und innere Zufriedenheit zu erfahren.

Glück entsteht nicht einfach von selbst, sondern SIE müssen es kultivieren.

Glück ist machbar, Glück können SIE programmieren!

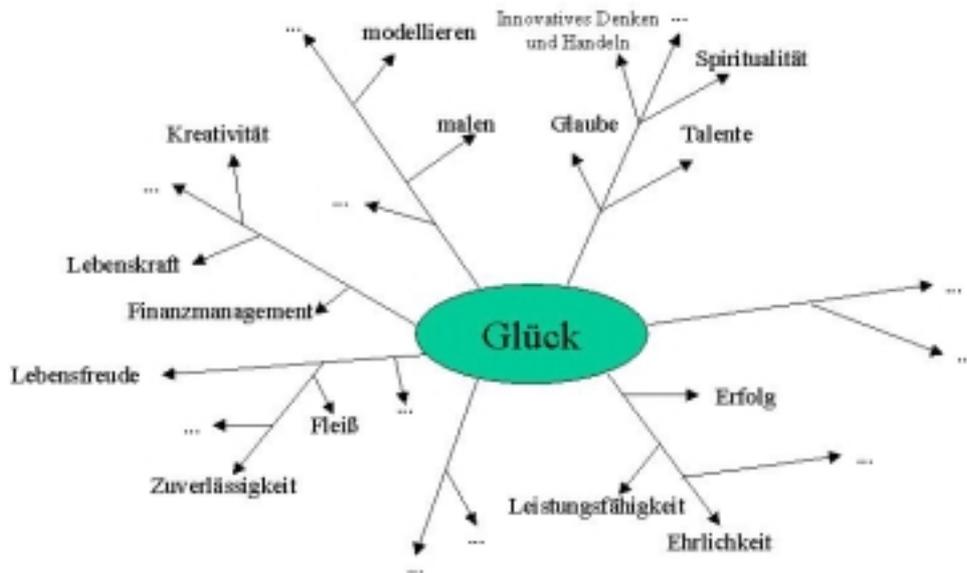
Gestatten SIE es sich, glücklich zu sein! Glück ist eine Frage der inneren Einstellung. Indem SIE Ihre inneren Erfahrungen lernen zu steuern, bestimmen SIE maßgeblich Ihre Lebensqualität und erhöhen somit die Chance, Glück erfahrbar werden zu

lassen. Glück ist ein innerer Zustand bzw. eine erfahrbare Größe, welche in der Gestalt einer Herausforderung über Ihr normales Denken und Handeln im Sinne von Sein und Haben erlebbar ist. Es handelt sich dabei keineswegs um eine akademische Frage, sondern vielmehr um eine praktische Auseinandersetzung im Alltagserleben, mit dem Ziel einer Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

In Praxis bedeutet das, daß SIE z.B. ein Wochenende allein oder zu zweit wahrnehmen und die Ruhe, die Muße genießen können oder Fallschirm springen oder ein Bild malen usw. Die Wahrheit dabei ist: Das Glück kommt nicht von selbst zu Ihnen!

TIPP: Nehmen SIE Ihr Leben in die Hand und werden SIE aktiv! Nur so haben SIE die Chance, ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen.

Wenn SIE ein glücklicher Mensch sind, mögen SIE sich selbst. Erfreuen SIE sich Ihrer Selbstachtung und leben SIE mit Ihren Schwächen in dem Bewußtsein, daß SIE daran weiterarbeiten, jedoch primär Ihre Stärken ausbauen. Glückliche Menschen



### **Das Geheimnis des Glückserlebens liegt in der Balance**

Das Geheimnis für ein dauerhaft erfolgreiches, erfülltes und glückliches Leben besteht darin, daß die wichtigsten beruflichen und persönlichen Belange in der Balance sind. In diesen Zustand des Glückserlebens kommen SIE nicht von selbst, sondern es ist das Ergebnis eines Lebenskonzeptes, in dem alle wichtigen Lebensbereiche bewußt einbezogen werden. Entdecken SIE die wahren und wichtigen Werte Ihres Lebens. Analysieren und reflektieren SIE über die Frage, was Ihrem Leben Bedeutung und Sinn gibt, was SIE am stärksten motiviert im Hinblick auf Ihre Ziele und Ihre Vision.

Fast alle der befragten Persönlichkeiten sagten, daß sie immer noch mit ihrer ersten Frau verheiratet sind. Das vermittelt ein Gefühl der Sicherheit, Geborgenheit, gegenseitiger Wertschätzung etc. Die meisten Männer werden von ihren Frauen beruflich und privat unterstützt, d.h. eine „starke Frau“ steht dahinter. Ebenso wurde in beruflicher Hinsicht deutlich, daß ein gutes Team hinter ihnen steht und die innovativen Impulse, Ideen und Visionen mitgestaltend konkretisiert. Diese Menschen erklären dazu ihre Verantwortungsbereitschaft. Die private Vision von Herrn Petzold und Herrn Grönemeyer liegt im Erleben des zeitlichen Genießens von Reisen und dem Kennenlernen von Menschen und Kulturen. Zur beruflichen Vision erklärten beide Personen unabhängig voneinander, daß sie auch nach dem 60. Lebensjahr weiterhin kontinuierlich und inhaltlich agieren wollen. Dazu gehört u.a. die fachliche Entwicklung kreativer Konzepte, um weiterhin differenzierter therapeutisch tätig zu sein. Sie sehen ihre Aufgabe darin, dem Gesundheitssystem, letztlich der Gesellschaft bzw. den Menschen dienlich zu sein.

Herr Neururer genießt, ebenso wie die erwähnten Personen, das Zusammensein mit seiner Familie und einigen wenigen Freunden. Dazu gehört u.a. gutes italienisches Essen und italienischer Wein in entspannter Atmosphäre und dieses auch gelegentlich auf einer südlichen Insel, die ich selbst auch liebe. Dort nach dem 60. Lebensjahr zu leben, ist die Vision von fast allen Personen, die an und in diesem Buch Erwähnung finden.

### **Die Entscheidung zum Glück**

*Glück ist ein zeitliches Erleben im Augenblick!*

SIE lassen Ihr Glück in dem Maße zu, wie SIE es erleben wollen. Wenn der Zustand erreicht ist, von dem SIE geglaubt haben, daß SIE glücklich sind, wenn xy eintritt, so stellen SIE erneut eine Glücksbedingung auf. Es ist ein Irrweg, zu glauben, wenn die Tatsache xy eingetreten ist, sind SIE für den Rest Ihres Lebens glücklich.

TIPP: Entweder SIE entscheiden sich, hier und jetzt glücklich zu sein oder SIE werden es nie.

In Ihrem Kopf existieren falsche Glaubenssätze, die SIE, im Bild gesprochen, als Mauern selbst errichtet haben. SIE allein haben die Möglichkeit, diese selbst errichteten Mauern wieder einzureißen.

**SIE müssen bewußt leben wollen, um emotionale Lebensqualität genießen zu können**

*Schärfen SIE Ihre Wahrnehmung und richten SIE diese auf die wichtigsten Aspekte des Tages aus!*

Leben SIE im Heute! Begegnen SIE jedem Tag mit Freude, indem SIE sich bereits während des Aufstehens auf diesen Tag freuen. Wie an anderer Stelle erwähnt, begrüßen SIE sich im Spiegel, auch wenn SIE noch so müde und unausgeschlafen sind. Erwarten SIE, daß Ereignisse, Begegnungen und Wunder geschehen, die Ihnen ein angenehmes, wohliges, freudiges, schönes, wunderbares Erleben möglich machen. Leben SIE jeden Tag in dem Bewußtsein, Ihren Zielen und Ihrer Vision einen Schritt näher zu kommen. Heute ist Ihr Tag!!!

Bevor SIE morgens aus dem Hause gehen und einen Blick in den Spiegel werfen, um zu sehen, ob Ihre Frisur richtig sitzt, können SIE sich, wenn es Ihnen nicht albern vorkommt, einen Luftkuß zuwerfen. SIE wissen und fühlen, daß SIE geliebt werden. Zum einen lieben SIE sich selbst, zum anderen wissen SIE um die Liebe Ihrer Mitmenschen.

Wenn Ihnen negative Gedanken kommen, weil SIE schwierige Verhandlungen zu führen haben, weil SIE gerade Streß mit Ihrem Partner haben, weil Ihr Kind gestohlen hat usw., dann verbieten SIE sich diesen negativen Gedanken laut oder leise und sagen STOPP!!! Gebieten SIE diesen Gedanken Einhalt und werfen SIE diese hinaus! Ersetzen SIE sofort entmutigende Gedanken durch positive, motivierende, fürsorgliche, helfende, liebende, sinnstiftende Gedanken und Formulierungen. Überprüfen SIE, ob diese mit ihren Kernglaubenssätzen im Einklang stehen.

Nehmen SIE sich vor, Ihre Sorgen, Probleme und Nöte, soweit wie möglich, umgehend auszuräumen und zu klären.

TIPP: Schieben SIE niemals unangenehme Dinge auf die lange Bank!

**Sonne ist Licht und gleichzeitig Lebensenergie**

*Geben SIE Ihrem Leib, was Ihrer Seele bekommt!*

Können SIE sich an der Sonne erfreuen? Genießen SIE Licht und Wärme? Licht und Sonne ist ein Lebenselixier! Das Leben der gesamten Menschheit ist vom Sonnensystem abhängig. Abgesehen von der Tatsache, daß die Sonne zur Natur gehört und ohne der kein Leben auf unserem Planeten möglich wäre, ist die Sonne eine Kraftquelle für die Psyche bzw. für den Gesamtorganismus. Durch diese Energie werden SIE beflügelt und es geht Ihnen besser als an manch grauen Regentagen. Ihre alltäglichen Probleme, Handicaps und Schwierigkeiten, aber auch Belastungen meistern SIE leichter, wenn SIE die Wärme und das Licht der Sonne spürbar wahrnehmen. Subjektiv betrachtet ist es stimmig, objektiv wirken hormonelle Einflußfaktoren auf Ihre Seele und Ihren Körper. Wenn SIE unter körperlichen Gebrechen leiden, spüren SIE Linderung und ggf. Besserung. All dies wirkt sich auf Ihren Gesamtorganismus aus. Dabei entwickeln SIE eine Gelassenheit, Leichtigkeit, manchmal verleiht Ihnen dieser Zustand Flügel. Auch wenn SIE sich durch Ärger, Kummer, Sorgen, Arbeitsüberlastung gestreßt fühlen, sagen SIE STOPP!

TIPP: Klinken SIE sich für zehn Minuten aus Ihrem Alltag aus, öffnen SIE Ihr Bürofenster, oder setzen SIE sich auf die Terrasse und genießen SIE bei geschlossenen Augen die Sonne, das Licht!

- Genießen SIE diesen Zustand der Wärme!
- Genießen SIE, wie die Wärme Ihre Haut durchflutet!
- Denken SIE positiv!
- Denken SIE an angenehme Begebenheiten!
- Denken SIE an Ihren letzten Urlaub!
- Lauschen SIE den Klängen der Urlaubsmusik oder Ihrer Lieblingsmusik!
- Riechen SIE den Duft des Meeres!
- Schmecken SIE das Salz auf Ihren Lippen!
- Nehmen SIE den Duft Ihrer Umgebung, d.h. der Pflanzen, Sträucher und Bäume wahr!
- Indem SIE die Gartenliege benutzen, spüren, d.h. fühlen SIE, wie sich Ihr Körper in den Sand hinein legt.

- -----
- -----
- -----

Ihnen wird wohlig warm. SIE fühlen sich entspannt. Nach dieser Zeit der Ruhe und Entspannung gehen SIE wieder gestärkt und konzentriert an Ihre Arbeit.

Sonnenenergie bedeutet für uns Erdenmenschen ein vielfaches an Energie, die wir verbrauchen können. SIE und Ich brauchen die Nutzung der direkt einstrahlenden Energie, um zu leben. Aber ebenso unsere Nahrungskette benötigt die Energie der Sonne.

Die Ozonschicht in der Stratosphäre war einmal völlig ausgewogen, um die Menschheit vor der ultravioletten Strahlung zu schützen. Heute müssen wir leider von einem Ozonloch sprechen, welches durch Industriechemikalien entstanden ist. Durch die Zunahme von ultravioletten Strahlen geht nicht nur ein verstärktes Auftreten von Hautkrebs, sondern auch Störungen in unserer Nahrungskette einher. Es gilt, das Leben zu bewahren. SIE und ich stehen in der Verantwortung!

### **Das Geheimnis: „Wenn die Liebe das Leben verändert!“**

In Ihrer Beziehung bzw. in Ihrer Partnerschaft sind SIE für das Mikroklima weitestgehend verantwortlich und es liegt an Ihnen, ob SIE glücklich miteinander leben können. In einer Ehe oder Partnerschaft spiegelt sich das wieder, was beide Partner füreinander investieren. Wenn SIE mehr Glück und Zufriedenheit, Liebe, Hingabe, Zärtlichkeit usw. von Ihrer Beziehung spüren wollen, so sind SIE gefordert, mehr zu geben, als SIE bisher gegeben haben. Zeigen SIE Ihrem Partner zuerst, wie SIE ihn lieben! Zeigen SIE zuerst Akzeptanz, Toleranz, Wertschätzung usw. , wie an anderer Stelle erwähnt.

- Durch Positives erzeugen SIE Positives!
- Durch Gutes erzeugen SIE Gutes!
- Durch Wertschätzung erzeugen SIE Wertschätzung!
- Durch Hingabe erzeugen SIE Hingabe!
- Durch Böses erzeugen SIE Böses!
- Durch Mißtrauen säen SIE Mißtrauen!

Mensch – Du lebst!

- Durch Beleidigungen erzeugen SIE Beleidigungen!

- -----  
- -----  
- -----

Je mehr SIE in Ihre Beziehung oder auch in andere Bereiche investieren, desto mehr bekommen SIE zurück.

TIPP: Wenn SIE diese Gesetzmäßigkeiten befolgen, werden SIE reichlich belohnt. SIE belohnen Ihren Partner und sich selbst! Dadurch verbessern SIE Ihre Lebensqualität enorm. SIE erleben ein Übermaß an Glück, Zufriedenheit, Geborgenheit, Freude usw.

Ebenso liegt es an Ihnen, was die Auswahl Ihrer Freundschaften betrifft und die Art, wie SIE Beziehungen mit Ihren Bekannten und Verwandten pflegen.

Mit Beginn der Eheschließung per Vertrag ergibt sich in den meisten Beziehungen der Anspruch auf ein exklusives Besitzrecht im Hinblick auf Körper, Gefühle, Hingabe, Zuwendung, Hilfsbereitschaft sowie Lebendigkeit. Keiner ist der Meinung, den anderen mehr gewinnen zu müssen. Aus Liebe ist leider fälschlicherweise etwas geworden, das jeder zu seinem Besitz erklärt hat. Die Sehnsucht läßt in dem Bemühen nach, liebenswert, freundlich und hingebungsvoll zu sein, um dem Partner in seiner Liebe zu begegnen, ihn zu erwecken. Der Ehealltag bringt die damit verbundene Einseitigkeit, Tristheit, Lethargie, Routine mit, die negativ ihre Auswirkung hat. Die einst so hoch gepriesene Schönheit in der Begegnung der Beziehung ist verschwunden. Es entsteht Frustration, Enttäuschung und Ratlosigkeit, verbunden mit der Frage: Haben wir Fehler gemacht? Die meisten Menschen sind mit der Antwort schnell dabei und haben genügend Erklärungsmodelle, wie z.B.: Ja, die Schwiegereltern sind schuld, weil... oder: Wir waren viel zu jung, als wir heirateten, wir mußten ja heiraten, weil...; immer noch in dem Irrtum lebend, wir könnten Liebe haben, werden die Menschen dazu verleitet, aufzuhören zu lieben. Statt aktive Beziehungspflege zu betreiben, arrangieren sie sich und sind der Meinung, sie könnten Besitztum wie Geld, Haus, Kinder, gesellschaftliche Stellung etc. haben, um somit ein Gefühl von Glück zu erleben. Die noch so euphorische, idealisierende, hoffnungsvolle und hingebungsvolle Beziehung in der Ehe verwandelt sich in den meisten Fällen in eine freundschaftliche Eigentümerverwaltung, in der zwei Egoismen miteinander oder besser gesagt nebeneinander her leben. In jedem Partner keimt der Wunsch auf, hingebungsvoll und liebend zu leben. So kann die Beziehung erneut aktiviert und gepflegt werden oder sich teilweise dem Trugschluß hingeben, ein neuer Partner würde ihre Sehnsüchte erfüllen. Es gibt absolut genügend Beispiele dafür, daß sich durch die Verbindung mit neuen Partnern ebenso Krisen ergeben wie auch die Gefährdung ihrer Existenz. Der Kardinalfehler des Menschen ist dadurch gekennzeichnet, daß er seine hauptsächliche Energie auf Besitz, sparen und horten von Geld und Sachwerten, aber ebenso auf das Festhaltenwollen von Worten, Gefühlen, Gesten richtet. Mit selbstsüchtiger und egoistischer Ignoranz ist der Tod einer Beziehung, aber auch persönliches Unglücklichsein vorprogrammiert.

Wenn SIE sich an dieser Stelle wiedererkennen, sagen SIE STOPP!!

TIPP: Nehmen SIE sich gemeinsam eine Aus-Zeit. Verreisen SIE und treten einen Kurzurlaub an, nehmen SIE sich Zeit füreinander, lernen SIE sich gegenseitig neu kennen usw. Suchen SIE bei Bedarf externe Hilfe auf.

Ihre wesenseigenen Kräfte, die der Vernunft, der Liebe, des Gebens, der Kreativität etc. wachsen, indem SIE sie ausüben!

### **Die Kunst, glücklich in einer Beziehung zu leben**

*Momente des Glücks sind die Krönung eines Erlebens.*

Sind SIE glücklich verheiratet?

Wenn ja, dann haben SIE Glück. Was glauben SIE, wer dafür verantwortlich ist, daß SIE glücklich miteinander verheiratet sind? Ist es Ihr Partner? Ist er dafür verantwortlich, daß SIE glücklich sind? SIE werden mir sicherlich zustimmen, daß auch Ihr Partner in der Verantwortung steht, damit SIE glücklich miteinander leben können. Dennoch ist es Ihre Aufgabe und Ihre Verpflichtung, wie Verantwortung, daß SIE Ihren Partner und sich selbst glücklich machen. Reflektieren SIE über Ihre Beziehung und tun SIE alles, was in Ihrer Macht steht, um Ihrer Gemeinschaft das Glück, was SIE suchen, zu verleihen?

SIE müssen bereit sein, Zeit, Energie, Kreativität, Lust und Leidenschaft in Ihre Beziehung zu investieren.

TIPP: Werden SIE aktiv! Das sage ich insbesondere den Männern!!!

Gerade Männer benötigen Nachhilfe im Hinblick auf lebendige und kreative Beziehungspflege. Übernehmen SIE Verantwortung und lassen SIE sich nicht nur von Ihrer Partnerin bedienen.

Bereichern SIE das Leben Ihrer Frau durch Sinnlichkeit, Freude, Attraktivität, Männlichkeit, Körperkult, Wachsamkeit, Präsenz, kleine und große Überraschungen. Bieten SIE Ihr das, was im Rahmen Ihrer Möglichkeiten steht. Die letztgenannte Äußerung gilt selbstverständlich auch für das sogenannte „schwache“ Geschlecht. Geben SIE dabei gegenseitig Ihr Bestes.

Nur wenn SIE anerkennen, daß SIE für Ihr Leben verantwortlich sind, werden SIE ein Höchstmaß an Glück, Gesundheit, Freude, Erfolg sprichwörtlich verdienen.

### **Leben SIE im Einklang mit Ihrer besseren Hälfte**

*Liebe ist mehr als ein Wort!*

Wenn SIE in einer guten, harmonischen, kommunikativ-dynamischen, sexuell ausgefüllten usw. Beziehung leben, dann tun SIE etwas dafür. D.h. arbeiten, investieren SIE in Ihre Beziehung. Auch wenn SIE mit dem derzeitigen Status Quo zufrieden sind, ruhen SIE sich niemals zu lange aus. Beziehungen müssen gepflegt und erhalten werden. Es gibt Männer, die pflegen ihr Hobby mehr als die Beziehung zu ihrer Frau. Jeder einzelne Mensch ist ein System, ebenso wie Beziehungen. Lebendige Systeme unterliegen permanent Prozessen der Veränderung, die einer wechselseitigen Einflußnahme von innen und außen unterliegen. Führen SIE sich ein banales Beispiel vor Augen und vergleichen eine Familie mit einem Mobile. Das Mobile befindet sich im Ruhezustand in einer Homöostase, d.h. Gleichgewicht. Sobald SIE ein einzelnes Teil berühren, reagieren die anderen Teile auf diese Veränderung. D.h., das Gesamtsystem Familie besteht aus lauter Einzelsystemen, deren Ziel ein homöostatischer Zustand ist. Tritt eine Irritation ein, so versuchen alle Familienmitglieder wieder ins Gleichgewicht zu kommen. SIE wissen, daß Irritationen ständig im Alltag auftreten. Dennoch, wenn SIE eine gesunde, lebendige und gute

Partnerschaft pflegen, werden selbst Stürme SIE nicht entwurzeln. Und wenn SIE einmal umfallen, stehen SIE wieder auf, das sind SIE sich selbst und Ihrem Partner bzw. Ihrer Familie schuldig. Das Leben geht weiter!

### **Sex, die natürlichste Sache der Welt**

Alle Welt redet über Sex. Wir werden in unserer heutigen Zeit regelrecht mit sexualisierten Inhalten überschüttet. Sämtliche Medien, ebenso die Werbung propagieren Sex mit Produkten die meistens nicht das geringste damit zu tun haben. Es geht ausschließlich um Effekthascherei, Einschaltquoten, Umsatzmaximierung und somit ums Geld. Im Umgang mit Geld, wie auch mit der Ware Sex haben ethische und moralische Werte keine Bedeutung. Unter sexualisierter Freiheit gilt hier die Pervertierung des Möglichen. Wo das Geld ist, ist auch die Macht und umgekehrt. Aus der Beratungspraxis ist mir bekannt, daß Paare häufig nicht in der Lage sind, über ihre eigene Sexualität zu reden. Sie fühlen sich dabei verkrampft, unsicher und nervös. Auch von jungen Menschen bekomme ich zu hören, daß in der eigenen Familie nicht darüber gesprochen wurde. Viele Eltern sind der Meinung, die Schule hat diese Aufgabe durch das Fach Sexualerziehung übernommen. Ebenso die Freunde, wie auch Medien, klären ja auf. Hier wird deutlich, daß diese Eltern ihre Verantwortung an andere delegieren. Gerade in einer so aufgeklärten Zeit müßte es doch einfach sein, seine Kinder vernünftig und altersgemäß aufzuklären und ebenso mit seinem Partner über Sex zu reden. Letztlich betrifft es doch alle!

Auch in den Beziehungen, die bereits eingeschlafen sind, besteht doch der beiderseitige Wunsch, die Sehnsucht, das Verlangen, mit seinem Partner zu schlafen. Bei diesen Paaren kommt eine weitere Schwierigkeit hinzu, nämlich daß keiner von beiden eindeutige Signale setzt. Ihr Partner ist kein Hellseher!!!

TIPP: Wenn SIE nicht ,oder nur schlecht darüber reden können, setzen SIE wenigstens eindeutige Signale durch Ihr Verhalten.

Dadurch, daß SIE nicht über Ihre innersten Wünsche und Bedürfnisse mit Ihrem Partner sprechen können, entsteht Streß. Sex und Liebe bedeuten Spaß, Genuß und Lebensqualität. Es ist die elementarste Verbindung, die SIE eingehen. Wenn Ihre gegenseitige Liebe und Zuneigung groß ist, lassen SIE nichts unversucht. Üben SIE sich in der Kommunikation, benutzen SIE Selbst-Coaching-Übungen, lesen SIE gute Literatur, besuchen SIE Seminare, wenn nötig suchen SIE einen Therapeuten oder Sexualtherapeuten auf.

Überprüfen SIE die Qualität Ihrer Beziehung. Liebe setzt Verständnis, Toleranz, Akzeptanz, Wertschätzung etc. voraus. Lebendige und gesunde Partnerschaften zeichnen sich durch gegenseitiges Geben und Nehmen sowie ein optimales Verhältnis von Distanz und Nähe aus.

Die Partnerliebe von Mann und Frau kann als ganzheitliche Liebe bezeichnet werden, die neben Geist und Seele den Leib mit einschließt. Durch das Spezifikum der körperlichen Liebe entsteht und festigt sich die Bindung zwischen Frau und Mann. Gerade Männer, die die Sexualität in den Augen vieler Frauen zu hoch einschätzen, leiden unter dem Zwang, Ihre sexuelle Leistungsfähigkeit unter Beweis stellen zu müssen. An diesem Punkt haben Männer noch einiges zu lernen. Junge und ältere Paare müssen lernen, über ihre Ängste zu sprechen. Gelingt dies nicht, so schränken SIE sich in ihrer Lebensqualität ein. Auch die Konsultation eines Therapeuten kann eine große Hilfe sein. Wie SIE wissen, leiden auch junge Männer unter Potenzverlust. SIE bedürfen des Verständnisses und einer therapeutischen Hilfe. Auch bei Paaren im vorgerückten Alter verändert sich die Sexualität. Langjährige Paare berichten, daß ihr Sex immer nach dem gleichen Muster ablaufe.

Auch an dieser Stelle sind alte Kernglaubenssätze zu begraben und diese zu erneuern.

Sorgen SIE im Vorfeld für ein gemütliches und entspanntes Ambiente und reden SIE einfühlsam mit Ihrem Partner über Ihre persönlichen Sexualbedürfnisse. Lassen Sie sich von kreativen Ideen und Impulsen leiten und tauschen SIE Ihre Bedürfnisse aus. Stellen SIE sich auf Ihren Partner ein, schenken SIE ihm Ihre volle Aufmerksamkeit und liebevolle Zuwendung. Achten SIE während des Sex nicht nur auf den Orgasmus. Im Vordergrund sollte Ihre Liebe und Zuneigung, Ihre Hingabe und Empathie während Ihres Zusammenseins stehen. Erleben und genießen SIE Momente des Glücks, des Augenblicks und erfreuen SIE sich aneinander.

TIPP: Begegnen SIE sich stets mit Achtung, Hingabe und Liebe! So wird für SIE die viel zitierte mangelnde Attraktivität im höheren Lebensalter keine Relevanz haben. Eine erotische und hingebungsvolle Liebe zwischen Paaren besteht aus einem lebendigen und ebenbürtigen Wechselspiel von Geben und Nehmen.

### **Sex und der kreative Kick**

Die in Ihnen angelegte Sexualität muß gesteuert, verwaltet, gepflegt und ausgelebt werden. Für den sachgerechten Umgang mit dem Thema Sex ist es unabdingbar, daß SIE über eine gewisse Reife in Sachen Sexualität verfügen. Eine erfüllte Sexualität kann nur und ausschließlich in einer glücklichen Partnerschaft ihren Wert und ihre Bedeutung finden. Dabei ist die Suche nach Erfüllung und Entdeckung des Partners in einem emotionales und emphatisches Liebesspiel, dessen Freiheit kreative Erlebens- und Verhaltensbereiche möglich macht, gegeben. Maxime wie Verantwortung, Empfängnisverhütung, alte Rollenzuschreibungen etc. gehören in einer harmonischen Partnerschaft in die Alltagsdiskussion, ohne der Verpflichtung zu unterliegen, subjektive Tabuzonen zu etablieren. Unter humanen sowie existenzphilosophischen Aspekten wie Wertschätzung, Akzeptanz, Toleranz usw. prallen unterschiedliche Weltbilder, Normen- und Wertestrukturen, die jeder Mensch durch seine Sozialisation in eine Partnerschaft einbringt, aufeinander. Durch die Auseinandersetzung verbaler und nonverbaler Kommunikationsprozesse ist ein gemeinsames Arrangement nötig, zum Aufbau neuer gemeinsamer Werte.

### **Genießen SIE Ihre Lebensqualität wie z.B. Essen, Kunst, Kultur, Lust u. Freude** *Moment of excellence ist die Krönung von Sein und Haben!*

SIE kennen sicherlich die Aussage: „Feste muß man feiern, wie sie fallen.“ Gerade in unserer Kultur, aber auch in anderen Kulturen gibt es ritualisierte Handlungen, die zu bestimmten Anlässen, Anfängen, Abschlüssen eine feste Größe haben. So feiern SIE Frühlingsfeste, Osterfeste, Sommerfeste, Herbstfeste, Erntedankfeste, Weihnachtsfeste, Silvester und Neujahr. Darüber hinaus gibt es das Fest zur Einschulung, zur Konfirmation, die Schulentlaßfeier, das Richtfest, den Ein- und Ausstand am Arbeitsplatz, den Ausstieg aus dem aktiven Berufsleben usw. Ebenso kultivieren SIE Feste bzw. Feiern wie eine Vernissage, die Premiere eines Films, die Erstaufführung eines Musicals, eine Geschäftseröffnung, einen gelungenen Geschäftsabschluß, das Richtfest, das neue Auto usw. Alle Feste zeichnen sich über einen Symbolgehalt aus, welcher durch Speis und Trank unterstützt wird. SIE mögen und lieben solche und ähnliche Feste, auch wenn SIE manchmal unter der Last der Vorbereitung stöhnen. Jedoch sind solche Feste für die Familie, für den Geschäftsmann, für den Künstler etc. eine willkommene Möglichkeit, gemeinsam das

Erleben von Freude, Spaß, Hingabe, Unterhaltung, Lachen usw. auszuleben und zu genießen. Auch spontane Einladungen können zu einem Fest werden. Das Gelingen dieser Feiern ist auf dem Hintergrund von Spontaneität, Kreativität, Ausnutzung persönlicher Ressourcen zu sehen. SIE werden sicherlich öfters die Erfahrung gemacht haben, daß gerade spontane Feiern ein Höchstmaß an Genuß, Spaß und Freude gebracht haben. Bereits in der Antike wußten die Menschen, daß gemeinsames Essen und Trinken verbindet.

So nahmen wir kürzlich eine Einladung von inzwischen guten Bekannten wahr. Obwohl wir uns noch gar nicht lange kannten, erlebten wir eine ausgesprochene Gastfreundschaft, die hingebungsvoll und fürsorglich bis ins Detail alles vorbereitet hatte. Nach dem Aperitif haben wir sieben Stunden gemeinsam am Eß Tisch gegessen. Es gab ein mehrgängiges Menü mit ausgewählten Vorspeisen, Hauptgang, mit erlesenen Weinen und endete mit dem krönenden Abschluß eines Desserts. Die Konversation war dabei entspannt, locker und heiter. An diesem Beispiel möchte ich verdeutlichen, daß SIE sich darauf einlassen sollten, sich Zeit für Begegnungen zu nehmen. Begegnungen kommen und gehen, SIE können sie nicht festhalten, aber ihr Wert lebt in Ihnen weiter. Lernen SIE aus Ihren Begegnungserfahrungen und lernen SIE, diesen Zustand im Hier und Jetzt zu genießen.

Leider bemerken viele Menschen in unserer „Fast-food-Kultur“ kaum, wenngleich SIE auch die Gourmet-Küche lieben, was SIE sich in den Mund stecken. SIE essen hastig, ohne den Geschmack des Essens und Trinkens richtig wahrzunehmen, anstatt sich über diesen Genuß zu freuen. Diese Menschen lenken Ihre Aufmerksamkeit auf andere Dinge. Auch für Gastgeber ist es enttäuschend, wenn die Gäste das liebevoll zubereitete Essen herunter schlingen evtl. ohne ein Wort der Anerkennung.

TIPP: Um einen feinen Gaumen zu entwickeln, müssen SIE Ihre ganze Aufmerksamkeit auf das Wahrnehmen der Speisen und Getränke legen. Indem SIE Ihre psychischen Energien steuern, lernen SIE die Vielfalt, die Freuden und den damit verbundenen Genuß ästhetischer, visueller und geschmacklicher Wahrnehmung auszukosten. Durch diese Art des Erlebens und Kultivierens können SIE zu einem wahrhaften Gourmet und Weinkenner werden.

Die gleichen Erfahrungen lassen sich auf andere Lebensbereiche wie Sexualität, Spiritualität, Kunst, Sport usw. übertragen. Mittlerweile gibt es auch entsprechende Kochbücher, die nicht nur ausschließlich das Kochrezept beschreiben. In der Ausrichtung dieser Kochkultur haben Sinnlichkeit und Kreativität einen hohen Stellenwert. Neben der geschmacklichen Zubereitung haben ästhetische Aspekte, wie Garnierung, Geschirr und Besteck, Tischdekoration, Beleuchtung, auch Kerzen, Kleidung, Schminke, Musik eine starke Bedeutung. Essen ist lustvoll! Genießen SIE in angenehmer Atmosphäre nach „Herzenslust“. Lassen SIE Ihr „Herz“ sprechen.

Lassen SIE nicht nur Ihren Gaumen genießen. Nehmen SIE mit allen Sinnen wahr. TIPP: Wenn SIE Ihre Aufmerksamkeit gezielt und bewußt in dieses Szenario hineingeben, werden SIE als ganzer Mensch angerührt, angesprochen, angeregt... , erfreut. Ihr Körper, Ihr Geist und ihre Emotionen sind an diesem Geschehen stark beteiligt, so daß Ihre eigene Auseinandersetzung, die Ihrer Tisch- bzw. Ihrer Kommunikationspartner zu einer Atmosphäre des Genießens einlädt.

### **Lachen ist gesund!**

Wie SIE sicherlich wissen, gibt es in den Staaten seit geraumer Zeit Lachtrainings, die in Kliniken angeboten werden. Inzwischen haben sich auch in Süddeutschland

sogenannte Lachgruppen etabliert, denen sich jeder anschließen kann. In diesen Gruppen wird schallend gelacht, bis manch einem die Tränen kommen. Lachen trainiert Lunge und Kreislauf, es ist eine Massage von innen, die der Seele gut bekommt. In Ihrem Alltag dürfen Scherz, Humor und Lachen nicht zu kurz kommen. TIPP: Lernen SIE zu lachen! Lachen ist gesund!

Lächeln SIE über kleine, besondere Ereignisse. Denken SIE einmal darüber nach, wofür SIE dankbar sein können. Worüber können SIE schmunzeln oder lächeln? Es ist der Augenblick, der zählt! Sinn für Humor ist hilfreich dabei, indem SIE unattraktive Aspekte des Lebens übersehen, mit unangenehmen und unerträglichen Situationen besser fertig zu werden. Ebenso können SIE in spontan sich verändernden Situationen angemessen humorvoll reagieren. Auch wenn SIE die Lösung nicht parat haben, so meistern SIE diese Situation mit Hilfe und Unterstützung Ihres Humors. Ihnen sind sicherlich etliche Lebenssituationen präsent, wo der Humor eines Menschen oder Ihr eigener, lösende und entspannende Befreiung für alle Beteiligten mit sich brachte. So kippt eine angespannte Situation spontan in eine entspannte um.

TIPP: Echter Sinn für Humor ist Lebenshilfe! Lernen SIE lachen, SIE tun es für sich selbst und Ihre Mitmenschen profitieren auch davon. Das Leben ist ein Spiegel! So, wie SIE hinein schauen, so spiegelt es zurück. Kürzlich las ich: „Wer beim Blick in den Spiegel lachen kann, ist kein hoffnungsloser Fall.“ Stellen SIE sich vor den Spiegel und betrachten SIE Ihre Gesichtszüge.

- Besitzen SIE Lachfalten?
- Ist Ihr Blick entspannt?
- Sind SIE nervös?
- Ist Ihr Gesicht von Sorgenfalten gezeichnet?

- -----

- -----

- -----

- Lächeln SIE sich an!
- Lachen SIE in Ihr Gesicht!
- Schauen SIE besorgt in den Spiegel!
- Lachen SIE wieder!

In welchem Zustand fühlen SIE sich am wohlsten?!

Bedenken SIE, wenn SIE verkrampft und verbissen durch das Leben gehen, nehmen SIE sich selbst viel Spaß am Leben. Somit reduzieren SIE Ihre Lebensqualität! Beginnen SIE den Tag positiv. Humor ist eine Waffe gegen Angst, Kummer und Sorgen. Humor ist auch ein Vehikel für Menschen, die Ihren Selbstwert erhöhen wollen. Es gibt etliche Menschen auf der Welt, die Ihr Mangel erleben, Ihre Selbstunsicherheit in Form von Humor kompensieren. Diese Art der Kompensation ist völlig legitim, solange diese Personen den Bogen nicht überspannen. Auch die Geduld und die Akzeptanz der Mitmenschen kann überstrapaziert werden, wenn diese Personen ethische und moralische Werte des anderen überschreiten. Dabei können solche Leute distanzlos, primitiv und sarkastisch auftreten. Die Aufrechterhaltung freiwilliger Kontakte zu diesen Personen ist äußerst fragwürdig und bedenkenswert. Leider gibt es auch Menschen, die ein geringes Feeling im Umgang mit sich und anderen Menschen aufweisen.

TIPP: Auch hier gilt das Maß aller Dinge! Der Optimist lacht, um den Streß zu vergessen, der Pessimist vergißt das Lachen.

Leben SIE im Hier und Jetzt! Das ist Heute. Heute ist Ihr Tag!

SIE dürfen lächeln!

SIE dürfen lachen!

Tun SIE es!!!

SIE dürfen allein oder mit Ihrem Partner, mit der ganzen Familie, mit Freunden usw. über alle Belange des Lebens lachen. Auch über ernste Themen, klammern SIE nichts aus. Auch in Krankheitsfällen kann lachen gut gegen Schmerzen sein. Lachen lenkt ab, verändert Ihre Erwartungen, löst Spannungszustände und regt die Produktion der Endorphine an. Endorphine sind körpereigene Substanzen, die Schmerzen blockieren. Indem SIE lachen, lenken SIE Ihre Aufmerksamkeit auf Aspekte, die Ihrer Seele und somit Ihrer Gesundheit gut tun. Ihr Schmerz ist bis zu einem gewissen Grade betäubt. Angst, Sorgen und Streß sorgen insbesondere für Muskelverspannungen im Kopf und Nackenbereich. Lachen hingegen reduziert die Muskelverspannungen und kann gegebenenfalls die Kopfschmerztablette ersetzen. Lachen kann Ihre Einstellungen und Erwartungen verändern. Lachen wirkt wie ein Stoßdämpfer, der Irritationen des Lebens abfedern kann. Viele Menschen, die chronisch krank sind, sind auch depressiv. Sie spüren nicht nur den Schmerz im Rücken, sondern das ganze Leben schmerzt sie. D.h., ihre Seele schmerzt. Körper und Seele sind in einem ständigen wechselseitigen Austausch und melden den Schmerz dem Gehirn. Es besteht eine direkte Beziehung zwischen der Einstellung zum Leben und der Schmerzempfindlichkeit. Lachen ist wie ein Beruhigungsmittel ohne Nebenwirkungen. Wie bereits erwähnt, werden während des Lachens Endorphine durch die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) ausgeschieden. Je mehr SIE lachen, um so höher wird Ihr Endorphinspiegel im Gehirn und um so geringer Ihre Schmerzwahrnehmung. Indem SIE lachen, produziert Ihr Körper sein eigenes Betäubungsmittel. Zudem ist Lachen eine präventive Maßnahme. SIE selbst erzeugen einen positiven körperlichen und seelischen Zustand und schaffen damit beste Voraussetzungen, um entspannt, glücklich und gesund leben zu können. Durch das Lachen verbessern SIE Ihren Kreislauf, erhöhen Ihren Puls, Herz und Lunge werden stärker mit Blut versorgt. Außerdem wird Ihre Gesichts- und Bauchmuskulatur trainiert.

### **Lachen ist die beste Medizin**

Ihr Lachen lockert Ihr Denken auf und hilft Ihnen in großen Sprüngen über manche Befangenheit und Barriere hinweg. SIE können somit eine Atmosphäre schaffen, in der SIE äußerst kreativ sind.

Lernen SIE zu lachen, wenn SIE es nicht können. Lachen bewirkt Wunder. Lachen ist Medizin für Leib, Seele und Geist. SIE selbst und Ihre Mitmenschen profitieren davon und pflegen Ihre eigene Psychohygiene. Betrachten SIE Ihr Gesicht im Spiegel. Was sehen SIE? Ist Ihr Gesichtsausdruck ernst, verkniffen, von Sorgen gezeichnet oder sehen SIE in ein entspanntes, freundliches, liebevolles Gesicht? Lächeln SIE sich an! Auch wenn Ihnen diese Übung albern vorkommt. Lächeln SIE sich freundlich zu. SIE sehen, daß SIE so freundlicher und angenehmer wirken. Ebenso ist Ihre Wirkung auf Ihre Mitmenschen. Ihre Mitmenschen freuen sich über ein Lächeln. Mit einem Lächeln gewinnen SIE mehr Freunde als mit einem langen Gesicht. Es hebt die Stimmung und läßt positive Empfindungen entstehen. Menschen mit einer positiven Ausstrahlung fällt das Lächeln leichter. Lachen und Lächeln erleichtert den Alltag. Es ist eine Kraft, die von innen kommt. Lachen setzt

eine Reihe von Mechanismen in Gang, die sich im Gesamtorganismus als Reaktionen bemerkbar machen. Dies ist gesundheitsfördernd, so daß Ihre Gesichtsmuskeln in Bewegung gesetzt werden - eine Gymnastik, die Spaß macht und die das Gewebe strafft. Ähnlich wie beim Joggen atmen SIE automatisch mehr, somit führen SIE sich zwangsläufig mehr Sauerstoff zu. SIE versetzen sich selbst in einen positiven und fröhlichen Zustand. Während SIE lachen senken SIE Ihren Streßhormonspiegel, so daß Ihr Immunsystem eine Verschnaufpause erhält. Wenn SIE morgens den Tag im Badezimmer beginnen, stellen SIE sich vor den Spiegel, lächeln SIE sich an und sagen SIE sich: „Dies wird ein fröhlicher Tag.“ oder „Heute ist mein bester Tag.“, und freuen SIE sich auf bestimmte Begegnungen oder Ihren geschäftlichen Erfolg.

### **Kommunikation und soziale Beziehungen**

Watzlawik, ein Kommunikationswissenschaftler machte deutlich, es gibt Nicht-Kommunikation nicht. SIE verhalten sich entsprechend der Situation. Selbst wenn SIE schweigen, sich zurücknehmen, abwenden usw. drücken SIE Verhalten aus. Dieses ist beobachtbar und beschreibbar. Kommunikation hat immer einen Inhalts- und Beziehungsaspekt. Dennoch ist die Sprache Ihr wichtigstes Kommunikationsmittel. In einer Zeit, wo SIE von Reizen überflutet werden, wo die Hektik des Alltags regiert, fällt es vielen Menschen schwer, ihren Redefluß zu stoppen und dem anderen zuzuhören. Können SIE Ihrem Gegenüber richtig in Ruhe zuhören? Oder haben SIE stets einen guten Ratschlag parat? Lange und teilnehmend zuzuhören ist eine Kunst, die nicht jeder Mensch beherrscht. Oftmals sind Menschen vorschnell mit ihrer Meinung bzw. Antwort bei der Sache. Sie verstehen den anderen nicht, nehmen ihn mit seinen Anliegen nicht ernst, reden aneinander vorbei oder reagieren mit einer Floskel, wie z.B.: „Das kenne ich aus eigener Erfahrung.“ Ähnlich sieht es bei einer Begrüßung aus. Eine Person stellt die Frage, wie es denn geht? Oftmals interessiert dabei die Antwort gar nicht. Im Grunde genommen löst oft eine Lüge die andere ab. Der Fragende interessiert sich nicht für die ehrliche Antwort, der Gefragte will nicht ehrlich darauf antworten, so daß keiner von beiden ehrlich und wahrhaftig ist. TIPP: Verzichten SIE auf dumme Floskeln, es sei denn, es interessiert SIE wirklich, weil Ihnen diese Person etwas bedeutet, SIE aber auch Zeit für sie haben und SIE ein offenes Ohr für diesen Menschen haben. Drücken SIE Ihr Anliegen durch echtes Mitgefühl aus. Automatisch äußert sich Ihr Mitgefühl in der Stimm- und Tonlage, in Ihrer Körperhaltung sowie Gestik und Mimik. Ihr Gegenüber wird es bemerken und sich auch dafür bedanken. Gute Begegnungen sind es wert!!! Zeigen SIE, daß SIE Ihr Gegenüber wertschätzen.

### **Durchbruch und Freude genießen**

Die zentrale Aussage dieses Buches betont die Entdeckung und Reaktivierung Ihrer Ressourcen, damit SIE persönlichen, familiären, geschäftlichen, wissenschaftlichen usw. Erfolg erzielen. Ich betone dabei, daß ausschließlich die Qualität Ihrer Erfahrung zählt, deren Wert mit Glück zu bezeichnen ist. Die Erfahrung des „großen“ und „kleinen“ Glücks sind für die Qualität Ihres Lebens außerordentlich wichtig. Glück zu erleben, zu erfahren, zu erlangen ist bedeutungsvoller als Reichtum oder Ruhm. Dafür spricht die Tatsache, daß erfolgreiche Menschen ihren Aktivitäten einen Wert beimessen. Es handelt sich dabei um einen Wert des Genießens, den sie aufrichtig und ungewöhnlich intensiv genießen. D.h. nichts anderes, als daß es Menschen gibt,

Mensch – Du lebst!

die ihre Freude in dem, was SIE haben und was SIE tun, genießen und sich dadurch erfolgreich ihrer Umwelt mitteilen und sich auszeichnen.

### **Genuß pur**

Exquisite Kunstgenüsse, Bildung, exquisite Küche, gediegene Hotels und Parks, Hobbys, Feiern von Festen mit Freunden, Meditation, Entspannung, Erfüllung in geistiger, religiöser und künstlerischer Erfahrung kultureller Bedeutsamkeit bereichern Ihr Leben. Es hat Qualität! SIE haben ein Recht darauf, es zu genießen! Leben SIE in dem Bewußtsein: Jede Situation, jede Begegnung ist in dieser Konstellation einmalig. Nehmen SIE auf allen Wahrnehmungsebenen wahr. SIE beginnen mit dem ersten Schritt.

### **Strategie VI:**

### **Krisen sind Chancen!**

#### **Lebenskrisen als Krisenmanagement begreifen**

Es gibt große und kleine Krisen. Die kleinen treten alltäglich in den unterschiedlichsten sozialen Kontexten auf, die SIE jedoch oftmals „mit links“ meistern.

Gelegentlich stöhnen SIE vielleicht unter der Anhäufung von Anspannung. Die Flexibilität im Umgang mit solchen Situationen ist abhängig von Ihrer Persönlichkeit, d.h. abhängig davon, wie SIE Informationen aufnehmen und verarbeiten bzw. auch, wie groß Ihre Frustrationstoleranz ist. Sämtliche Faktoren, die in Ihnen negativen Streß (Dysstreß) auslösen, können in eine Krise führen. Gelingt es Ihnen, einen gewissen emotionalen Abstand zur Situation zu entwickeln, so werden SIE der Bewältigung von Krisen gut standhalten können.

An dieser Stelle sei nur auf einige allgemeine Krisenmomente hingewiesen wie z.B.: Arbeitslosigkeit, die Kinder gehen aus dem Haus, keine gemeinsamen Ziele mehr, geringe und schlechte Kommunikation, Vitalitätsverlust usw. An anderer Stelle werde ich ausführlicher anhand von Beziehungskrisen zu diesem Thema Stellung nehmen. Ferner finden SIE weitere Aspekte zum Thema „Krisen“ unter: Streßmanagement, bzw. Stressorenskala.

Die Krise, z.B. in oder um die Lebensmitte, hat teilweise zur Folge, daß Männer einer Außenorientierung ablehnend gegenüber werden. Es vollzieht sich eine Öffnung nach innen, so daß eine Öffnung der Seele mit der Sehnsucht nach mehr Tiefe entsteht. Eine neue Sehnsucht nach mehr Lebensqualität macht sich breit. Oftmals fangen Ehemänner jetzt an, das Gefühlsleben der Ehefrauen besser zu verstehen und lernen dieses nachzuvollziehen. SIE entwickeln eine neue Sensibilität und schenken ihrem Innenleben mehr Beachtung. Das bewußte Erleben im Hier und Jetzt kommt von innen und wird zum primären Bedürfnis. Die Wirklichkeit zeigt jedoch auch, daß es eine entgegengesetzte Entwicklung gibt, weil durch vermeintlich verpaßte Selbstverwirklichungsaspekte eine innere Leere entsteht. Die sogenannte

Krise der Lebensmitte hat unter biologischen Gesichtspunkten keinen Wert. Identitätskrisen, gleich welcher Art, kommen und gehen in jedem Lebensalter. Durch das in Frage Stellen von sinnhaftem Tun entdecken Frauen, wie auch Männer, daß die Lebensuhr einmal abgelaufen sein wird. Der schmerzliche Verlust wird bewußt, wenn SIE nicht mehr unbegrenzte Zeit zur Verfügung haben. Es gilt die kleine oder auch große Krise zu überwinden, die letztlich und faktisch eine Krise von gelebtem Leben darstellt, aber subjektiv erlebt als ungelebtes Leben empfunden wird.

TIPP: Lernen SIE abzugeben, hinter sich zu lassen, sich von Zwängen zu befreien, all den unnötigen Ballast abzuwerfen, der SIE blockiert, unfrei macht, beeinträchtigt, behindert, gefangen hält usw.

Orientieren SIE sich neu. Überprüfen SIE Ihre Kernglaubenssätze und richten SIE sich nach neuen kreativen und helfenden Lebensinhalten aus, deren Werte auch im Angesicht Ihres Todes Bestand haben können.

Denken SIE daran: Alles ist vergänglich! Nichts bleibt, bis auf die Tatsache, daß SIE anderen Menschen hilfreich und unterstützend zur Seite stehen konnten. Diese Menschen haben durch SIE positive Erfahrungen erlebt und gelebt bekommen, die deren Denken und Handeln beeinflussen.

### **Krisen sind Herausforderungen und zugleich Chancen persönlicher Weiterentwicklung**

*Sie machen Lust auf mehr!*

Es gibt kleine und große Krisen, die zum Leben von Erwachsenen gehören. Dazu gehören die Lösung vom Elternhaus, die Angst des Alleinseins, Partner- und Ehekrisen, die Leere in der Lebensmitte bzw. die Midlife-crisis, die Wechseljahre, die Kinder gehen aus dem Haus, die Angst vor dem Älterwerden, die Alterskrise, die Krise durch Verlust des Partners, d.h. verlassen werden und der Tod sowie weitere Krisenauslöser. Es gibt keine Krise, die nicht Streß hervorruft.

Da in diesem Buch die Auseinandersetzung mit den Themen Glück und Beziehungen im Kontext von Streß und Krisen stattfindet, möchte ich mich auf die Partner- und Ehekrise beschränken.

Unabhängig, ob es sich um eine Ehe oder nichteheliche Lebensgemeinschaft handelt, werden SIE mir zustimmen, daß es ein ausgesprochen weites Feld für krisenauslösende Momente im Bereich der Beziehungen gibt. Es ist also völlig normal, daß Beziehungsirritationen und Krisen in einer Beziehung bzw. Ehe auftreten. Der Attraktivitätswert einer Beziehung ist von der Tatsache abhängig, wie lebendig und liebend von beiden Seiten investiert wird. Leider ist dieser kreative Akt nicht immer gegeben.

Hinter einer brillanten Fassade verbergen sich oftmals elementare Grundkonflikte, deren Aufarbeitung und Lösung nicht unter Berücksichtigung von gemeinsam thematisierten Prioritäten diskutiert und festgelegt wurden. Fakt ist, daß hinter dieser Fassade die Fugen des Mauerwerks sowie das Fundament brüchig und ausgehöhlt werden, weil sich die Grundkonflikte anhäufen. Durch Frustration, Angst und Resignation entsteht bei einem oder beiden Partnern die Gefahr, daß sich nicht be- und verarbeitete Probleme und Konflikte potenzieren und durch deren Verkettung das Haus wie ein Kartenhaus zusammenfällt. Dabei wirkt sich auch die Versachlichung allgemeiner Lebenshaltung auf die Beziehung aus, so daß Unterschiede im Temperament, der Lebensanschauung und des Lebensstils ihr eigenes Gewicht bekommen. Die heutigen Scheidungsstatistiken belegen diese Tatsache.

Systeme sind normalerweise immer lebendig und dynamisch. Die Zelle als kleinste Organisationseinheit im und auch außerhalb des menschlichen Körpers, wie auch Beziehungen sind ständig auf Entwicklung und Veränderung angelegt. D.h., die Beziehung aber auch die persönliche Entwicklung eines Menschen versteht sich nicht als statische Größe. In allen lebendigen Systemen gibt es ein Drängen nach Entwicklung, Freiheit, Expansion, Fortschritt, Selbstfindung, Selbstverwirklichung und Vervollkommnung der Persönlichkeit.

Die Praxis zeigt, daß auch bei Paaren, die an ein Vorherbestimmtsein glaubten, ebenso eine gewisse Reife erlangt sein muß, wie bei anderen.

Ich frage mich oft: „Warum sind die Menschen mit einem Minimalzustand zufrieden?“ Diese minimale Zustandsbeschreibung, wie sie gerade beschrieben wurde, aber auch in anderen Lebensbereichen wie das Engagement auf der Arbeit, die Kommunikation mit dem Partner, Sex usw. führen zwangsläufig in einen Zustand der Frustration, der Lethargie und der Inaktivität.

Viele Menschen haben Probleme, über Sex zu reden, so daß sie sich mit minimalen Ansprüchen im Hinblick auf Sex zufrieden geben. Wenn der Glanz des Eros zu verblasen droht und der sexuelle Verkehr zur Routine geworden ist, liegt die Chance einzig und allein in einer tiefen Bindung, die das gemeinsame Leben bereichert und wertvoll macht.

Dabei wird deutlich, daß romantische aber auch sexuelle Aspekte nicht mehr so oft den erwähnten „Kick“ bringen, der letztlich von beiden Partnern gewünscht und ersehnt wird. Abschließend möchte ich deutlich machen, daß gelebte Frustrationen von nicht gelebten Sehnsüchten und Träumen und somit nicht gelebte Chancen, der unvermeidliche Tod einer Beziehung sind. Es ist unabdingbar von Nöten, daß eine klare und gezielte Auseinandersetzung stattfindet, notfalls mit externer Hilfe.

TIPP: Geben SIE niemals Ihrem Partner die Schuld und die Verantwortung für Ihre Beziehungskrise. Nur in einer echten und ernstgemeinten Suche und Aufarbeitung der Konfliktpotentiale besteht immer wieder die Chance einer glücklichen Beziehung. Durch die kommunikative Bereitschaft besteht die Chance des Gelingens, in der gegenseitigen Achtung und Akzeptanz sowie einer bedingungslosen Hingabe und Liebe von Echtheit, über die des gegenseitigen Verständnisses und der ständigen Bereitschaft des Investierens, d.h. des gegenseitigen Gebens.

Eine in sich ruhende Verbindung der Liebe und Hingabe läßt so manche Beziehungsirritation, kleinere und größere Krisen, konstruktiv bewältigen. Die wahre Liebe verbindet und festigt das gegenseitige Vertrauen. Eine elementarere Verbindung zweier Menschen kann es nicht geben. Die Bereitschaft einer positiven und konstruktiven Hinwendung der Partner zueinander ermöglicht, die volle Persönlichkeit einschließlich seiner kreativen Ressourcen gegenseitig wahrzunehmen und diese zu unterstützen und zu pflegen. Hinwendung, Begeisterung, wie auch Leidenschaft und das Erleben von Glück machen Lust auf mehr. Das ist Lebenslust!!! Wahre Liebe findet statt in echter Begegnung und begeisterter Hingabe.

### **Rolle und Identifikation**

Dadurch, daß Engagement und Selbstverpflichtung für SIE einen hohen Wert haben und SIE davon überzeugt sind, daß SIE Ihr Bestes geben, fühlen SIE sich leistungsstark und sind sich Ihrer Qualitäten bewußt. SIE tragen Verantwortung und haben die Kontrolle über Ihr Leben. Veränderungen sehen SIE als Herausforderungen an und nicht als Bedrohung.

Wenn SIE über einen stabilen sozialen Rückhalt verfügen, d.h., um SIE herum ist ein eng geknüpfted soziales Netz, so daß SIE in befriedigenden zwischenmenschlichen Beziehungen leben und um die Qualität Ihrer Beziehungen wissen, so können SIE sich glücklich schätzen.

Auch wenn es immer wieder Situationen oder Bereiche gibt, auf die SIE keinen oder nur geringen Einfluß nehmen können, so ist es für SIE bedeutungsvoll, selbstbestimmt zu leben. SIE unterliegen Veränderungsprozessen und bewegen sich in einem Spannungsfeld zwischen Selbst- und Fremdbestimmung. Ihre Verantwortung sich selbst und Ihrer Familie gegenüber, sowie Ihrer Mitmenschen, ist untermauert durch Ihre Normen und Werte. Bedingt durch Ihre Selbstannahme, disziplinierte und konstruktive Lebensführung lernen SIE immer wieder neu, Ihr Berufs- und Privatleben in Einklang zu bringen. Auch ein vorübergehender Verzicht, wenn er von beiden Partnern getragen wird, kann eine akzeptable Lösung für die Familie sein.

TIPP: Achten SIE auf eine optimale Balance, so wird sich dieses auf den einen und anderen Bereich positiv auswirken.

### **Achten SIE auf Ihre seelische Gesundheit**

Soma und Psyche, d.h. Körper und Seele sind so eng miteinander verbunden, daß beide nur als Einheit betrachtet werden können. Dabei ist die formende Kraft des Körpers im Hinblick auf die Entwicklung und Ausformung seelischer Eigenschaften nicht zu leugnen. Irritationen im beruflichen wie auch im privaten Alltag, aber auch gesundheitliche Einbußen wirken sich auf Ihre körperliche Verfassung aus und nehmen somit mehr oder weniger Einfluß auf Ihren seelischen Zustand. Diese Tatsache führt zu Veränderungen seelischer Eigenschaften, die zunächst mit einer Minderung Ihrer Lebensqualität einher gehen. Umgekehrt betrachtet, sind es ebenso eindeutig krankmachende Auswirkungen von bestimmten psychosozialen Faktoren, die in Abhängigkeit Ihres Körpers aber auch und nicht zuletzt in Abhängigkeit Ihrer aktuellen seelischen Verfassung, ihren Einfluß haben.

Diese Vorgänge stehen in einem ständigen Veränderungsprozeß, deren Wirkungsgefüge SIE verantwortlich steuern müssen. Indem SIE Ihre Chemie steuern, tragen SIE selbst zur Gesundheit oder zur Krankheit Ihres Gesamtorganismus bei. Schützen SIE sich vor negativen Streß, dem Disstreß und somit vor Krankheit. Diese Art von Streß raubt Ihnen nicht nur die Seelenruhe, sondern ist der Indikator für die heutigen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herz- und Kreislauf-erkrankungen, Schwächung des Immunsystems, Krebs sowie Mitverursacher von vielen chronischen Krankheiten wie z.B. Diabetes und Depression. Distreß ist ausgeprägt vom Tempowahn, Angst vor Arbeits- und Beziehungsverlust, Karriere- und Konkurrenzdruck, aber auch von unablässiger Gier nach Macht, Geld und Besitztum, wie auch vom emotionalen Kick von Abenteuer. Ein Großteil Ihres Stresses ist hausgemacht, der andere Teil kommt von außen auf SIE zu. Häufig liegt nur ein schmaler Pfad zwischen Eu- und Disstreß.

### **Berufliche Identitätskrise**

Bei nicht wenigen Frauen und Männern tritt immer wieder einmal die Frage auf, ob sie sich neu orientieren sollten. Die Gründe dafür sind vielschichtig. Es kann z.B. sein, daß sie ihre beruflichen Ziele erreicht haben oder daß sie ausgebrannt und unzufrieden sind. Sie wünschen sich, aus ihrer Berufsrolle auszubrechen, weil sie gelebt werden, d.h. sie müssen funktionieren und sind einem permanenten

Dauerstreß unterworfen. Sie befinden sich auf der Suche nach neuen Identifikationsmustern, nach neuen beruflichen und privaten Inhalten, nach eigenen kreativen Ideen. Sie sind auf der Suche, ihrem subjektiven Erleben Sinn, Freude, Begeisterung und Hingabe zuzuschreiben. Diese Ansprüche halte ich für legitim, wengleich auch SIE bedenken müssen, daß sich diese Wandlung auf dem Hintergrund einer gereiften Persönlichkeit zwangsläufig entwickelt. Von äußerst kreativen Menschen ist mir bekannt, daß diese bereits im jüngeren Lebensalter Nischen der Selbstverwirklichung gefunden haben. Für diese Bereiche leben sie oftmals engagierter als für ihre alte Berufsrolle. Ihre Hingabe und Begeisterung ist gekennzeichnet durch Entschlossenheit bei der Verfolgung ihrer Ziele und Vision. Der Erfolg unterstützt und beeinflusst ihr Handeln und umgekehrt.

### **„Jetzt beginnt Ihr Leben neu!“**

*Nichts wird sich ändern, außer SIE ändern sich!*

Sagen SIE sich: „Jetzt beginnt mein Leben neu!“ Schieben SIE Ihre Ziele niemals auf die lange Bank. SIE verschwenden wertvolle Zeit und verpassen günstige Gelegenheiten, die Ihnen das Leben bietet. Bemitleiden SIE sich nicht selbst wegen verpaßter Gelegenheiten. Ihre Energie kommt von innen und bestärkt SIE in Ihrem Selbstbewußtsein. Verwenden SIE klare und eindeutige Ich-Botschaften! Nur wenn SIE die Verantwortung für sich selbst übernehmen, sind SIE in der Lage, Ihre Lebensinhalte positiv zu verändern.

Entwickeln SIE Optimismus und vertrauen SIE Ihren Fähig- und Fertigkeiten. Indem SIE Ihre Stärken ausbauen, steigt Ihr Selbstwertgefühl. Lenken SIE Ihre Gedankenenergie in die Richtung, die Ihrem Ziel, Ihrer Vision entspricht.

### **SIE haben die Wahl!**

*Jetzt ist Ihr Augenblick!*

Vielen Menschen ist nicht bewußt, daß sie der aktive Gestalter ihres Lebens sind. Häufig empfinden SIE sich unbewußt als Opfer der Umstände. Geht es Ihnen auch so, daß SIE unzufrieden sind, weil SIE keine persönliche Entwicklung im häuslichen, beruflichen, finanziellen, persönlichen Bereich erleben?

Sind es die eingefahrenen Gleise, auf denen SIE sich bewegen?

Ist es Stagnation?

Ist es Perspektivlosigkeit?

Wer hatte bisher die Verantwortung für Ihr Leben?

Waren SIE es?

Wer ist schuld an diesem Status Quo?

Ist es der Zwang des Geldverdienens?

Ist es ein nicht Aufgeben an Macht und deren Herrschaftsverhältnisse?

Ist es die Konkurrenz?

SIE entscheiden wie es weitergehen soll. Ihre Bewußtheit, mit der SIE Ihr Leben führen, ist gefragt.

Sagen SIE nicht: „Ich habe keine Kraft, im Augenblick bin ich so stark belastet, jetzt habe ich den Kopf mit anderen Dingen voll,“ etc. Ihre Energiepotentiale stecken in Ihnen!

SIE können sich von Ihren inneren und/oder äußeren Reizen leiten lassen. Innen- und Außenwelt bedingen sich gegenseitig und haben anteiligen Einfluß auf Ihre Persönlichkeit. SIE allein entscheiden, ob SIE selbst- oder fremdbestimmt sind. Stärken SIE Ihr Selbstbewußtsein!

Setzen SIE sich immer wieder mit Begrifflichkeiten auseinander, die Ihre Selbstverantwortung und Autonomie stärken. Dafür müssen SIE aktiv etwas tun. SIE dürfen nicht davon ausgehen, daß einmal erlernte Denk- und Handlungsmuster für alle Ewigkeit ausreichen. Nein, immer wieder müssen SIE sich kontextbezogen und situationsbezogen mit diesen Begrifflichkeiten auseinandersetzen und somit Ihr Selbstbild aktualisieren. Somit entscheiden SIE selbst, wo SIE arbeiten, in welchem Haus SIE leben, welchen Partner SIE haben, in welchem Land SIE leben, welchen Sport SIE treiben, wie und mit wem SIE Ihre Freizeit verbringen, in welcher Gemeinde SIE sind, welche Kirchenzugehörigkeit SIE besitzen. SIE haben Wahlfreiheit!!! Mit jeder Wahl sind bestimmte Auswirkungen verbunden. Diese Wahlfreiheit gilt für jeden Menschen, unabhängig von seinem Alter. Jeder Mensch hat tagtäglich die Verpflichtung, seiner Verantwortung nachzukommen. Viele Menschen gehen den Weg des geringsten Widerstandes. Sie haben es sich bequem eingerichtet. Über Jahre und Jahrzehnte haben sie sich ihre Lebensumstände konstruiert, als deren Opfer sie sich später erleben. Auf der einen Seite ist es die Sicherheit des Bekannten und Bewährten, auf der anderen Seite ist es die Angst vor Veränderung. In der Ausrichtung der Dinge haben Sicherheit, soziales Ansehen, Wohlstand usw. ihren Wert. Diese Werte wiederum implizieren auch Abhängigkeiten. SIE sind z.B. abhängig und gebunden an Ihre Firma, an Ihren Partner, an Ihre Familie, an den Sportverein, an die Gemeinde usw. Letztlich war es Ihre Entscheidung, sich dafür oder dagegen zu entscheiden. SIE hatten die Wahl! Immer wieder bekomme ich von Menschen zu hören: Wenn die finanziellen Sachzwänge nicht wären, würde ich nicht mehr arbeiten. Diese Äußerungen berichten Männer und Frauen unterschiedlichster sozialer Herkunft mit den entsprechenden Einkommensvolumen, weil sie frustriert sind, weil sie ihre alltägliche Arbeit nicht mehr mit Spaß und Begeisterung verrichten. Das Feuer der Begeisterung, das sie einst hatten, ist erloschen. Dieses äußern nicht nur Manager, Hausfrauen, Ärzte, sondern auch Menschen, die kreative Berufe ausüben z.B. Musiker.

### **SIE sind bereits Experte**

Menschen, die kein optimistisches Selbstbild haben, leiden an falscher Bescheidenheit und unterschätzen somit Ihre eigenen Fähig- und Fertigkeiten.

TIPP: Entdecken SIE Ihre Talente und bringen SIE diese zur Entfaltung!!!

Im Verlauf Ihres Lebens haben SIE bereits Fähig- und Fertigkeiten entwickelt, wie kochen, malen, schreiben, reden, Auto-, Ski- und Radfahren usw. In dem einen oder anderen Bereich sind SIE bereits perfekt. Ist Ihnen das bewußt? SIE haben bislang an der Ausgestaltung Ihrer Fähig- und Fertigkeiten gearbeitet und im Zuge Ihres eigenen Lernprozesses sich immer weiter perfektioniert. SIE sind bereits in bestimmten Bereichen ein Experte! Akzeptieren SIE positive Rückmeldungen. Wenn SIE Ihre Stärken erkennen, unterstützen SIE Ihren Selbstwert und sind auf dem richtigen Weg.

TIPP: Für alle Lebensbereiche gilt: Bauen SIE Ihre Stärken aus, so kommen Ihre Schwächen automatisch weniger zur Geltung. Befreien SIE sich vom Ballast Ihrer negativen Kernglaubenssätze! Lernen Sie wie ein Optimist, wie ein Gewinner zu

denken und betrachten SIE Ihre kreativen Ressourcen in einem positiven Licht, auch unter dem Aspekt Ihrer Einmaligkeit. Scheuen SIE sich nicht vor Veränderungen! Nehmen SIE sich fest vor, daß Sie in erster Linie die Ziele verfolgen, die SIE sich selbst gesteckt haben. In zweiter Linie, die Ihnen von außen zugewiesen werden. Denken SIE daran, daß Fremdbestimmung zweitrangig ist! Nur wenn SIE mit sich selbst im Einklang sind und zufrieden Ihr Leben meistern, können SIE äußerem Druck und Belastungen selbstsicher begegnen.

### **Nobody is perfekt**

Es gibt nicht wenige Menschen, die viel und Großes von sich erwarten. SIE kennen sich und die Menschen, die zum Perfektionismus neigen. Ihr Credo ist: „Stets Exzellenz und Vortrefflichkeit, Exaktheit, Vorbildlichkeit etc. sind mein Standart.“ Lassen SIE sich sagen: Menschen mit diesen oder ähnlichen Glaubenssätzen überfordern sich selbst und Ihre Mitmenschen. Diesem Anspruch kann kein Mensch stets gerecht werden. Selbstverständlich sollen SIE Ihren Aufgaben und Pflichten korrekt nachkommen, jedoch mehr als hundertprozentig sollten SIE niemals sein. Wenn SIE dazu neigen, dann wissen SIE, daß SIE sich dadurch bremsen, etwas Neues zu tun, nur weil SIE der Meinung sind, daß SIE noch nicht die nötige Perfektion dazu besitzen. Somit nehmen SIE sich selbst die Chance. Quälen SIE sich nicht mit Ihren Selbstzweifeln. Lassen SIE sich nicht von pseudowissenschaftlichen Informationen beeinflussen. Relativieren SIE Ihre Wissenschaftsgläubigkeit und ersetzen SIE diese durch Ihren gesunden Menschenverstand. Richten SIE den Scheinwerfer auf Ihr Leben, Ihre Praxis, Ihre Ziele und Vision. Disziplinieren SIE Ihre Gedanken und prägen SIE somit Ihre positiven Kernglaubenssätze. Gedanken sind der Anfang Ihres Handelns. Unter der Voraussetzung, daß SIE aus Ihrer Vergangenheit keine Altlasten mit sich herumschleppen, richten SIE Ihren Blick nach vorn in Richtung Zukunft. Bedenken SIE, daß SIE täglich auch nur über ein begrenztes Maß an emotionaler, intellektueller, sozialer und kreativer Energie verfügen. Deshalb verschwenden SIE keine unnötigen Energien in Form der Vergangenheitsbewältigung und gehen SIE sparsam mit den Energien für Ihre Zukunftsplanung um. Nutzen SIE das Ihnen zur Verfügung stehende Maß auf das Heute.

### **Negaholik**

Mißerfolge und psychosomatische Krankheiten sind der Ausdruck einer Macht Ihrer Gedanken. Negative Gedanken bringen Mißerfolg, Ärger, Streit, Neid, Furcht, Unterwerfung, Unbeliebtheit, Depression usw. zum Ausdruck. Wenn SIE in Ihrem Leben nur Probleme sehen, und wenn SIE mit Ihrem Schicksal hadern, brauchen SIE therapeutische Hilfe. SIE erleben Ihre Welt, Ihre Realität nur noch negativ, d.h., SIE nehmen nur noch Ihren Betroffenheitsbereich wahr. Ihren Einflußbereich sehen SIE in Ihrem Selbsterleben nicht mehr. Die primäre Aufgabe in einer psychotherapeutischen Behandlung wäre, Ihnen das Bewußtsein für Ihren eigenen Einflußbereich zurückzugeben, damit SIE wieder Ihr Leben selbstgestaltend aktiv führen können. Indem SIE sich mit Ihrem Einflußbereich stärker beschäftigen, wird er wachsen. Dabei geht es um die Entwicklung eines gesunden Selbstbildes! Positive Gedanken bereiten Ihnen Erfolg, Glück, Begeisterung, Freude, Bewunderung, Beliebtheit, Akzeptanz usw. Lassen SIE sich herausfordern! Herausforderungen beleben SIE und setzen in Ihnen Motivation, Hingabe, Kraft, Mission etc. frei. Halten SIE sich von Menschen fern, die

reaktiv handeln. Reaktive Menschen handeln immer erst, wenn SIE zum Handeln gezwungen werden.

TIPP: Sorgen SIE dafür, daß SIE sich mit aktiven Menschen umgeben. Arbeiten SIE mit aktiven Menschen zusammen, so werden SIE feststellen, daß SIE wachsen und sich stetig weiterentwickeln.

Auch Menschen, die nach außen hart und lieblos erscheinen, haben einen weichen Kern. Gerade diese Menschen leiden unter ihrem schwachen Selbstwert. Sie kompensieren ihre Schwäche mit angeblicher Strenge und Stärke. Wer sich seine Stärke borgt oder seine Macht z.B. als Vorgesetzter mißbraucht, wird früher oder später wieder auf seine Schwäche zurückgeworfen. Diese Menschen brauchen Hilfe und Unterstützung durch einen Coach oder Therapeuten.

Üben SIE im Umgang mit solchen Menschen Toleranz. Versuchen SIE, Verständnis für sie aufzubringen und versuchen SIE, diese Personen so zu akzeptieren, wie sie sind. Ihr Gegenüber erhält so das Gefühl, daß er akzeptiert wird. Somit fühlt er sich von dem Bedürfnis befreit, seinen Wert ständig unter Beweis stellen zu müssen. Er erhält somit die Chance, seine Energien konstruktiv einzusetzen. Für SIE heißt das natürlich nicht, seine Schwächen zu akzeptieren oder seine Meinung kritiklos hinzunehmen oder gar zu befolgen.

Halten SIE sich an Menschen, die SIE aufbauen, die SIE fördern, die sich durch eine positive Grundstimmung auszeichnen.

- Fühlen SIE sich als Opfer der Umstände?
- Sind SIE unzufrieden?
- Tragen SIE Selbstmitleid in sich?
- Führen SIE ein langweiliges Leben?
- Beschleicht SIE manchmal Neid, wenn SIE sehen, wie andere Menschen erfolgreich und begeisternd ihr Leben führen?

Negative Kernglaubenssätze wie :

- Ich bin nicht kreativ.
- Ich habe keine Zeit.
- Es ist nicht wichtig.
- Ich kenne die Antworten bereits.
- Usw.,

sind gefährliche Einstellungen.

Wenn diese Aussagen Ihr Denken und Handeln beherrschen, bewegen SIE sich in festgefahrenen Gleisen. SIE kennen sicherlich Menschen, die mit einem geringen Selbstwertgefühl bzw. mit einem schwachen Ich leben und diesen Mangel durch Arroganz, Gleichgültigkeit, Überheblichkeit versuchen zu kompensieren.

TIPP: Werden SIE sich bewußt, daß SIE eine aktive Rolle in Ihrer Lebensführung und Lebensgestaltung einnehmen müssen.

SIE haben sich dafür entschieden, Ihr Leben so zu leben, wie SIE es gerade führen!

Freiheit, Autonomie und Selbstverantwortung sind Ihr verbrieftes Recht. Es liegt einzig und allein an Ihnen, wie SIE mit diesen Attributen umgehen. Es waren Ihre Motive, Ihre Entscheidungen, Ihre Wünsche für die Lebensinhalte, die SIE heute führen bzw. gewählt haben. Es war Ihre Entscheidung, bei der Partnerwahl, ein Single-Leben zu führen, die Berufswahl, einen Beruf auszuüben, Haus oder Wohnung zu kaufen oder zu mieten, die Entscheidung, in diese Stadt zu ziehen, diesen Sport zu wählen, in diese Kirche zu gehen usw. Jede Entscheidung zieht Auswirkungen und Konsequenzen nach sich. Ihre Wahlfreiheit begann nicht erst mit der Volljährigkeit. Bedürfnisbefriedigung, wie auch die Bedeutung von wichtig und unwichtig sind von je her ausschlaggebend und wichtige Entscheidungskriterien. Diese stehen in einem wechselseitigen Austausch mit der Umwelt.

TIPP: Entscheiden SIE sich jetzt! Entscheiden SIE sich neu! Geben SIE alte Kernglaubenssätze auf.

In jedem Lebensalter stehen SIE vor der Wahl von Entscheidungen.

Lebensumstände begleiten SIE über Jahre oder Jahrzehnte und vermitteln Ihnen ein Gefühl von Zufriedenheit und auch Unzufriedenheit. Vor, während und nach einschneidenden Entscheidungen können SIE sich in einem Wechselbad der Gefühle, welche zwischen Risiko und Sicherheit bzw. dem Altbewährten treiben, befinden.

Studien, die zum Forschungsgegenstand die körperliche und seelische Gesundheit haben, bringen zum Ausdruck, daß Menschen weniger krank sind, die ihr Leben unter Kontrolle haben. Diese Menschen leben frei, unabhängig und selbstbestimmt. SIE kennen wahrscheinlich auch Menschen, die dazu neigen, vorschnell ein Urteil über andere Menschen zu fällen. Menschen, die in dieser Weise agieren, verfügen über eine rigide Persönlichkeitsstruktur und zeichnen sich durch ein schwaches Ich aus. Bei diesen Persönlichkeiten kommt es vor, daß sie andere Menschen unterdrücken und ihnen somit ihre Lebendigkeit wegnehmen. Oftmals vollziehen sich solche Prozesse in Abhängigkeitsverhältnissen, welche nicht nur zwischen Eltern und Kindern sondern auch in partnerschaftlichen Beziehungen vorkommen. Diese Art von Psychoterror ist eine der negativsten, selbstzerstörerischsten Verhaltensweisen, die ein Mensch einem anderen Menschen antun kann. In welchen Beziehungskonstellationen es auch immer geschieht, es ist und bleibt ein Ausdruck von Machtübernahme. Ein Mensch gibt einem anderen die Macht über sich selbst ab. Wenn SIE anderen Menschen Macht und Verantwortung für Ihr Leben übertragen und keine eigenen Entscheidungen treffen wollen, erlauben SIE ihnen, es für SIE zu tun. Somit begeben SIE sich in ein Abhängigkeitsverhältnis und sind nicht frei.

### **Kernglaubenssätze haben es in sich!**

Die Erfahrung zeigt, daß sich Kernglaubenssätze, wie Ihre gesamte Einstellung, schwer ändern lassen, wenn sie sich einmal festgesetzt haben. Diese Art des Denkens und Handelns bestimmen immer noch Ihr Leben, obwohl der ursprüngliche Grund für deren Entstehung nicht mehr vorhanden ist.

Sagen SIE nicht:

- Ich habe dazu nicht die Mittel.
- Ich habe dazu keine Zeit.
- Ich habe keine Unterstützung erhalten.
- Ich habe Angst, zu versagen.
- Ich weiß nicht, was ich als nächstes tun soll.

- -----  
- -----  
- -----

Dies mögen für SIE, vordergründig betrachtet, stichhaltige Gründe sein. Ich sage: Nein! SIE haben sich hinter diesen Ausreden versteckt. Durch Analyse und Reflexion sind SIE in der Lage, diese Äußerungen in positive Formulierungen umzusetzen.

### **Alte Kernglaubenssätze begraben!**

Räumen SIE mit Ihren alten Kernglaubenssätzen auf!

Schreiben SIE alte Kernglaubenssätze ungeordnet auf ein Blatt Papier.

TIPP: Schreiben SIE in Ihr Erfolgsjournal geordnet im Hinblick auf Ihre Wertigkeiten „Neue“ Kernglaubenssätze auf. Formulieren SIE alte Kernglaubenssätze um und setzen SIE positive Attribute ein. Schreiben SIE:

Ich kann.....

Ich will.....

Ich werde.....

Ich habe .....

Mir gelingt,.....

Mein Charisma.....

Mein Liebe investiere ich in .....

Mein Erfolg spricht dafür, daß.....

Meine Beziehungen.....

Meine Energie zeichnet sich durch.....

Meine Verantwortung.....

Meine Zeit.....

Bringen SIE Ihre Gedanken in Übereinstimmung mit Ihren Zielen und Ihrer Vision. Gehen SIE in Gedanken das Procedere durch, welches ich unter dem Kapitel Zeit beschrieben habe. SIE reisen in Gedanken in Ihre Zukunft, in Ihre Vergangenheit und kommen im Hier und Jetzt an.

### **Meiden SIE den Umgang mit negativ besetzten Menschen!**

Anmerkung: Im folgenden Text beschreibe ich nicht meine Schwiegermutter! Solche und ähnliche Beispiele sind mir jedoch aus dem Praxisalltag geläufig. Wenn SIE z.B. eine Schwiegermutter haben, mit der SIE unter einem Dach leben, die SIE durch ihre destruktiven Verhaltensweisen negativ beeinflusst, kümmern SIE sich angemessen um sie, aber lassen SIE niemals zu, daß diese Person Ihr Leben beherrscht. Lösen SIE sich emotional von ihr, damit SIE nicht krank werden. SIE haben ein Recht auf Ihr Glück! Es ist Ihr Geburtsrecht. Es gibt schwache Menschen, die sich großartig fühlen, wenn sie das Selbstwertgefühl anderer Menschen verletzen und auch bewußt zerstören.

SIE kennen sicherlich auch Menschen, die sich Sorgen über die Möglichkeit des Mißlingens machen, so daß sie niemals etwas Neues versuchen. Die Lebensqualität der Menschen ist sehr gering, die nichts in ihrem Leben bewegen. Sie verpassen unzählige Gelegenheiten, nur weil sie keine Fehler machen wollen. Ihr Leben verläuft recht armselig und ist keineswegs zu vergleichen mit der Lebensqualität der Menschen, die experimentieren, die das Leben erforschen, dem Leben einen Sinn geben und dabei Fehler machen.

### **Auf SIE kommt es an!**

*SIE haben die Wahl!*

Durch negative und übertriebene Selbstkritik bestärken SIE sich in der Einstellung, Ihrem Selbstanspruch und dem Ihrer Umwelt nicht zu genügen. Wenn SIE feststellen, daß SIE sich selbst destruktiv kritisieren bzw. sich selbst herabsetzen,

abwerten, niedermachen usw. unterbrechen SIE diese Gedanken sofort! Fragen SIE sich:

- Was ist mir gelungen?
- Was habe ich gut gemacht?
- Worauf kann ich stolz sein?

Bauen SIE sich auf!!! Richten SIE den Scheinwerfer auf das Positive. Nichts hemmt mehr als negative Kritik von innen.

SIE wissen bereits: Mangelnde Verantwortung bedeutet, daß Defizite vorhanden sind. Wenn SIE in bestimmten Lebensbereichen keine Verantwortung übernehmen können, weil SIE nicht wollen; wer, wen oder was machen SIE dafür verantwortlich? Mangelnde Verantwortung wirft immer einen Schatten auf die Lebensbereiche, die von Ihnen unklar oder unscharf wahrgenommen werden. Ist es nach Ihrer Meinung der Staat, der Partner, Ihre Sozialisation, Ihre Erziehung, Ihre genetische Disposition, Ihr Arbeitgeber, Ihre Finanzen oder einfach gesagt, ist es Quantifizierung Ihrer Lebensumstände?

Die Antwort kennen SIE!

Was sind die beiden größten Risiken, die SIE jemals eingegangen sind? Waren SIE dabei erfolgreich?

Welches Risiko hat sich wirklich gelohnt?

Es ist eine Tatsache, daß manchmal ein Mißlingen einfach in der richtigen Idee, aber zur falschen Zeit initiiert wurde. Ein wesentliches Merkmal Ihres kreativen Denkens ist Ihr Mut, ein Risiko einzugehen! Was auch immer SIE umsetzen wollen, konkretisieren und initiieren SIE es. Beginnen SIE jetzt! Entwickeln SIE Ihre Ziele, Ihre Vision. Lassen SIE sich nicht von alten negativen Kernglaubenssätzen verunsichern.

TIPP: SIE sind der einzige Mensch, der seine Einstellung zu sich selbst und der Welt kontrolliert.

Es liegt in Ihrer Verantwortung, wie SIE Ihr Leben führen. Es ist immer Ihre Entscheidung, ob SIE sich gesund ernähren, ob SIE ausreichend schlafen, ob SIE sich Muße und Erholungspausen gönnen, ob SIE Sport treiben, ob SIE sich Ziele im Hinblick auf Weiterbildung setzen, ob SIE meditieren, ob SIE dankbar und freundlich dem Tag begegnen usw.

### **Positives Denken allein genügt nicht**

Auch wenn SIE optimistisch und positiv in die Welt schauen, warne ich jedoch davor, daß SIE ausschließlich positiv denken. Dieses wäre eine äußerst gefährliche Grundhaltung, weil SIE Lebensumstände und Ereignisse als gegeben hinnehmen, ohne sich von negativen Einflüssen abzuwenden bzw. diese abzugrenzen. Im Alltag müssen SIE sich mit negativen Phänomenen auseinandersetzen. Manches, was nicht veränderbar ist, müssen SIE akzeptieren und dennoch versuchen, einen persönlichen Nutzen daraus zu ziehen. Wenn SIE negative Tatsachen leugnen, unterdrücken SIE Ihre Energie, d.h., Ihr Energiefluß ist gestört. Realistisches Anerkennen der Wahrheit setzt Energie frei. Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit können auch manchmal schmerzhaft sein, während die Anerkennung und Akzeptanz bzw. das Ausleben dieser Attribute für SIE selbst, für Ihre Familie, für Ihr Unternehmen, die Möglichkeit der fließenden Energie unter Nutzung Ihrer Ressourcen aufrecht erhält.

Tipp: Blicken SIE bewußt fröhlich, optimistisch und voller Zuversicht in den Spiegel. Wiederholen SIE bestimmte Sätze mehrfach, während SIE sich waschen, anziehen, Auto fahren und nehmen SIE diese Sätze mit in Ihren Tag.

### **Ihre Lebenswelt**

Ihr Zusammenleben würde zerfallen, wenn es nicht zuverlässig organisiert wäre. In Ihrem Leben benötigen SIE Sicherheiten und Orientierungen bzw. feste, verlässliche und dauerhafte Strukturen. Ihre Lebenswelt verfügt über Ordnungsstrukturen, die Ihrem Leben Sinn und Halt geben.

Fühlen SIE sich ironischer Weise in Ihrer Praxis, in Ihrem Unternehmen, an Ihrem Arbeitsplatz wohler als zu Hause? An Ihrem Arbeitsplatz wissen SIE, was getan werden muß. Dafür gibt es klare Strukturen, Maßstäbe, Ansichten, Vorgaben, die SIE verantwortungsvoll ausführen. Würden SIE freiwillig auf einen Teil Ihrer Freizeit verzichten, um mehr arbeiten zu können? Wenn SIE es dennoch wollen, müssen SIE sich als Workaholic bezeichnen lassen. Befragen SIE arbeitende Menschen, so wird deutlich, daß SIE Ihre Tätigkeit im Arbeitsprozeß als befriedigender, erfolgreicher, sinnstiftender und glückstiftender erleben, als dieses jemals in Ihrer Freizeit möglich wäre, von der SIE eigentlich gerne mehr hätten.

TIPP: Fragen SIE sich selbstkritisch, ob SIE sich in diesem Beispiel wiederfinden.

Wenn ja, analysieren und reflektieren SIE über Ihr Privat- und Familienleben sowie Ihren Neigungen und Interessen in diesen Bereichen, einschließlich Ihrer Hobbys. Entwickeln SIE aus Ihrer Reflexion neue zielgerichtete Aktivitäten, die SIE vor neue Aufgaben und Herausforderungen stellt.

Lassen SIE uns gemeinsam einen Magneten betrachten. Was kann ein Magnet? Er zieht an. Im Sinne einer Analogie frage ich SIE: Was zieht SIE an?, und: Wen ziehen SIE an? Was sind Ihre kreativen Ressourcen, die andere Menschen anziehen? Ein Rock-Star ist ein Magnet für seine Fans. Backpulver ist ein Magnet für Ameisen. Ein Grundstück in einer guten Wohnlage ist ein Magnet für vermögende Leute.

Wen oder was ziehen SIE an?

### **SIE sind, der SIE sind**

In jeder, auch in der fortschrittlichsten Kultur erleben SIE immer nur eine Teilansicht Ihrer Realität. Dabei ist es nicht unbedingt von Nöten, vertraute und überlieferte Norm- und Wertvorstellungen über Bord zu werfen. Überprüfen SIE Ihre Norm- und Wertvorstellungen, Regeln, Gewohnheiten und Haltungen und fragen SIE sich, ob diese noch nützlich, notwendig, sinnvoll und der heutigen Zeit angemessen sind. SIE können es als befreiend erleben, wenn SIE kulturelle Entwürfe Ihrer Realität hinterfragen, insbesondere die, welche durch die Medien geprägt werden. Alle Informationen, die SIE sehen, hören, lesen, liefern zwangsläufig ein eingeschränktes Bild der Realität. Ich habe bereits an anderer Stelle deutlich gemacht, daß Fremdbestimmung zweitrangig ist! Lassen SIE sich niemals von anderen Menschen bzw. auch Medien vorschreiben, wer SIE sind und wer SIE sein könnten. Ich kenne Menschen, die ein erfülltes und zufriedenes Leben führen. Sie sind mit sich selbst, mit ihrer Glaubens- und Lebensphilosophie zufrieden und leben im Einklang mit ihrer Vergangenheit und Zukunft, welche sich auf den Gesamtkontext ihrer Normen und Werte bezieht. Diese Menschen fühlen sich glücklich, weil sie ihren eigenen Grundsätzen folgen.

Sie leben in der Selbstverantwortung und bestimmen selbst über ihre Lebensgewohnheiten.

Sie stellen sich ihren Herausforderungen gern, weil sie Freude am Leben haben.

### **That`s life**

SIE treffen die Wahl, ob SIE glücklich oder unglücklich sein wollen. SIE werden feststellen, wenn SIE sich dafür entscheiden, glücklich zu leben, so wird das Leben von Ihnen interessanter und freudiger wahrgenommen.

Besinnen und konzentrieren SIE sich auf Ihre Energien, auf das, was SIE gut können, auf das, worin SIE außergewöhnliche Leistungen erbringen.

Bringen SIE sich in einen positiven Zustand, so werden Ihre Selbstheilungskräfte aktiviert. SIE werden von Ihrem Partner erwarten, daß er Ihnen dabei hilft, daß er SIE unterstützt, begleitet, fördert und liebt. Sollte er Ihnen wenig Verständnis und Einfühlungsvermögen entgegenbringen oder gar Hilflosigkeit zeigen, so helfen SIE ihm. Er zeigt sich überfordert. Aus der Beratungspraxis weiß ich, daß etliche Männer enorme Probleme haben, die weibliche Logik bzw. Chemie zu verstehen, manchmal auch zu akzeptieren. Frauen sind nun mal anders als Männer. Frauen nehmen Informationen und deren Verarbeitung anders wahr und bewerten diese auch anders als Männer. Deshalb haben Frauen ein besseres Gespür für soziale Beziehungen und situative Momente. Im Laufe der Geschichte haben manche Männer gelernt, Gefühle zuzulassen und diese auch zu zeigen. Coaching-Prozesse und Managementseminare ergehen sich in dem Versuch, Männer auf die richtige Spur zu verhelfen. Dennoch versteht „Mann“ die weibliche Logik nicht immer. Das muß auch nicht immer sein!!!

Entscheidend ist, daß SIE einander liebend folgende Attribute leben: Akzeptanz, Toleranz, Echtheit, Empathie, Wertschätzung und emotionale Wärme. Diese Attribute stammen von Carl Rogers, der die Gesprächspsychotherapie entwickelte. Meines Erachtens sind diese Beschreibungen nicht nur Therapeutenmerkmale, sondern sie sollten zum Begriffsinventarium eines jeden zivilisierten Menschen gehören. Wichtig ist und bleibt dabei, daß ich mein Gegenüber unterstütze und fördere in all seinen Lebensbezügen. Pflegen SIE nicht nur Ihre gemeinsamen Alltagsbelange und deren Lebensplanung wie Kinderzahl und die Erziehung oder Hausbau, Urlaub, Sport, Hobby usw. Nehmen SIE aktiv an der Arbeit Ihres Partners, wenn fachlich möglich, an Arbeitsinhalten, an den Begleitumständen usw. teil. Dabei ist es unerheblich, ob SIE sich als Angestellter, Chef, Künstler, auch als Lebenskünstler exponieren. Wenn Ihr Gegenüber Coach, Supervisor, Psychologe, Seelendoktor, Manager, Muse ist, dann werden SIE es zu Bestleistungen bringen. Coachen und unterstützen SIE Ihren Partner mit Ihrer eigenen Kreativität. Somit wird Ihr Partner seine Fähig- und Fertigkeiten aktivieren und entwickeln. Bewundern SIE Ihr Gegenüber als kreatives Individuum, wie auch seine Leistung. Gemeinsam sind SIE stark! Wenn SIE auf dem richtigen Weg sind, werden SIE Erfolg haben. Erfolg hat eine wünschenswerte Wirkung auf Ihre Leistungsfähigkeit.

Eine weise Frau, der ich viel verdanke, sagte einmal. „Ein Mann ist das, was seine Frau aus ihm macht.“ Nach meinen Beobachtungen kann ich diese Aussage größtenteils mit Fug und Recht unterstreichen. Ich könnte genügend Beispiele aufzeigen, um diese Aussage zu untermauern. Leider gibt es etliche Fälle, wo die Männer zwar geschäftlichen Erfolg haben und dennoch unglücklich sind. Ich kenne Männer, die durch Ihre ehrgeizige Frau in diese Rolle gedrängt wurden und unglücklich sind. Es gibt viele Gründe dafür, weshalb diese Männer unzufrieden und unglücklich sind. Lassen SIE uns nur einige Aspekte beleuchten. Die Praxis zeigt, daß einige Männer durch ihre Frau fremdbestimmt leben. Dabei fühlen sich manche Männer in ihrer Funktion und Rolle überfordert, wenn z.B. die Motive für das eigene Handeln nicht mit dem eigenen Selbstanspruch übereinstimmen. Motive wie Statusdenken und Profitdenken sind eingleisig und führen nicht zu einem glücklichen Leben. Dagegen besitzen Motive wie Selbstachtung, Selbstzufriedenheit, Selbstwert

gekoppelt mit führendem Helfen und helfendem Führen, einen immensen Wert für Leib, Seele und Geist.

TIPP: Coachen SIE Ihr Gegenüber, wann immer SIE die Möglichkeit haben. Dieses ist zu jeder Tages- und Nachtzeit möglich. Sagen SIE Ihrem Partner: Du bist mir wertvoll, du bist stark, ich bin stolz auf dich, deine Arbeitsergebnisse sind super usw. Bauen SIE auf seine Leistungsfähigkeit und unterstützen SIE sie! Entwickeln SIE Ihre Ziele entweder zunächst allein und anschließend gemeinsam oder je nach Informations- und Kenntnisstand direkt gemeinsam. Definieren SIE Ihre Ziele. Setzen SIE Zwischenziele. SIE müssen sich gemeinsam damit identifizieren!

Glauben SIE mir, andere Menschen spüren, wie SIE leben, ob SIE glücklich oder unglücklich sind und ob SIE eine Vision haben, die SIE begeistert. Beobachten SIE Ihre Mitmenschen. SIE werden feststellen, wie es ihnen geht, bevor SIE ein Wort miteinander gewechselt haben. Den richtigen Kick erleben SIE, wenn das richtige Schlüsselwort gefallen ist. Schon in der Bibel steht, wessen Herz voll ist, dem geht der Mund über. Beispiel: Als ich begonnen habe, dieses Buch zu schreiben, waren gerade die Kommunalwahlen 1999. Eine Beobachtung habe ich im Fernsehen gemacht, als über die Wahlen in den einzelnen Bundesländern berichtet wurde. U.a. wurde über Prof. Dr. Biedenkopf berichtet, der seinen Wahlsieg mit seiner Frau feierte. Unabhängig von der Freude und Begeisterung über den Wahlsieg, konnte ich feststellen, daß Frau Biedenkopf ihrem Mann das Beste gab, was sie ihm geben konnte. In diesen Sequenzen wurde deutlich, daß sie ihn mit ihrer ganzen Liebe, Kraft, Zuneigung, Unterstützung und Wärme begleitete. Meine Anerkennung diesem Paar. Prof. Biedenkopf, ein Mann der arbeitsam und zielstrebig, vor allem freiwillig in die neuen Bundesländer ging, um den Wiederaufbau aktiv zu unterstützen. Er hat den Menschen vor Ort geholfen, mit Unterstützung seiner Frau. Herr Biedenkopf zeichnet sich als integerer Politiker aus, der etliche politische, berufliche und private Lebensziele an der Seite seiner Frau und umgekehrt verwirklichte. Beide stellten ihr Leben in den Dienst anderer Menschen und sind dazu bescheiden und selbstlos. Mir ist das Bild noch vor Augen, wie Frau Biedenkopf voller Stolz ihren Mann anblickte, ihm, nach dem er seine Rede gehalten hatte, küßte. Das Glück, die innere Verbundenheit und die Zufriedenheit beider Menschen, stand ihnen ins Gesicht geschrieben. Gestik, Mimik, Körperhaltung sprachen Bände.

### **Das Leben als Gewinn**

Da haben SIE vor Ihrem inneren Auge eine ernsthafte Krankheit, den Tod eines nahestehenden Menschen, eine schwere finanzielle Krise, ein tragisches Unglück usw. SIE halten inne und begeben sich in eine Dimension, aus der SIE Ihr gesamtes Leben betrachten.

SIE stellen sich Fragen wie:

- Was ist für mich bedeutungsvoll, was ist wirklich wichtig?
- Was gibt mir den Sinn des Lebens?
- Warum lebe ich?
- Wofür lebe ich?

- -----
- -----
- -----

### **Auch Irritationen gehören zum Alltag**

Wie SIE wissen, gibt es auch Entwicklungen oder Verläufe, die für SIE ungünstig verlaufen. Agieren und reagieren SIE, so gut SIE können. Vor allem halten SIE das Positive fest, bleiben SIE bei Ihrer positiven Grundeinstellung und lernen SIE durch Fehlschläge. Betrachten SIE Probleme und Schwierigkeiten als Herausforderung. Aus schwierigen Situationen können SIE am meisten lernen, daß behaupten nicht nur Manager. SIE wissen, daß eine positive Einstellung selbstverständlich zu einer positiven, optimistischen Erwartungshaltung führt. Damit motivieren und begeistern SIE andere Menschen. Somit tragen SIE dazu bei, daß positive und produktive Ergebnisse erzielt werden. Positive Einstellungen besitzen eine suggestive Kraft, die Ihnen und anderen Menschen hilft, eine eigene Realität zu schaffen. Positives Denken allein reicht nicht aus. Auch Logik und Vernunft allein können nicht die Veränderungen herbeiführen. All das liegt außerhalb Ihres Unbewußten. Ihr Unbewußtes glaubt Ihnen nicht alles. Ihre Selbstzweifel sind es, die SIE auf Ihrem Weg zum Erfolg blockieren. Lösen SIE sich von Bindungen und Fesseln Ihrer Vergangenheit, die Ihnen einmal eingetrichtert worden sind. SIE müssen Ihr Unbewußtes neu programmieren! Nutzen SIE die Techniken des Autogenen Trainings.

### **Suchtverhalten**

Für das Freizeit- und Konsumverhalten gilt das Motto: Weniger ist mehr. Es muß nicht der Griff zur Flasche sein. Neben dem Rauchen gibt es aber häufig zu viele Gummibärchen, Schokolade usw.

TIPP: Reduzieren SIE Ihren Streß! Lernen SIE, Ihren Streß anders zu verarbeiten. Coachen SIE sich!

SIE wissen, daß Rauchen Ihrer Gesundheit schadet. Jetzt frage ich SIE: Warum rauchen SIE? Tabakkonsum verursacht Krebs. Nicht nur die Bundesgesundheitsministerin weist auf die Gefahren hin. Es hilft Ihnen nicht, die Tabakindustrie dafür verantwortlich zu machen, daß SIE rauchen. Es war und ist Ihre Entscheidung!!! SIE tragen die Verantwortung!!!

Gute Vorsätze, wie: Ich werde das Rauchen aufgeben, weil SIE gerade feststellen, daß SIE keine Kondition mehr haben oder weil SIE eine Krankheit ereilt oder weil es Ihnen der Arzt aus gesundheitlichen Gründen nahelegt, weil Ihnen Ihr Partner zuredet usw., weitere Festlegungen wie: Ab nächste Woche höre ich auf zu rauchen oder nach meinem Urlaub gebe ich das Rauchen auf usw., waren eher rhetorische Floskeln, die SIE nur halbherzig getroffen haben. Diese und ähnliche Äußerungen kommen Ihnen sicherlich bekannt vor. SIE werden wahrscheinlich bereits etliche Versuche hinter sich haben. Bislang haben die guten Vorsätze nichts genützt. SIE rauchen immer noch. Wenn Ihnen Ihre Gesundheit wichtig ist, wenn Sie von Ihrer Sucht loskommen wollen, warum handeln SIE nicht jetzt?

Ob SIE sich Literatur besorgen, Anti-Raucher-Programme, mit einem Therapeuten arbeiten, aus Ihrem Glauben heraus Ihre Entscheidung treffen, Belohnungsprogramme erstellen, Merksätze mit z.B. folgendem Text: „Ich rauche nicht!“, an die Pinnwand, auf Ihren Schreibtisch, an Ihre Küchentür, an den Badezimmer-Spiegel usw. kleben, ist nicht allein ausschlaggebend. Ihre Entscheidung zählt!

TIPP: Jetzt haben SIE die Chance, mit dem Rauchen aufzuhören!

Wenn SIE es wirklich wollen, tun SIE es jetzt! Sagen SIE laut: „Ich will!!!!“

Ihr Wille setzt eine konkrete Entscheidung in Handlung um.

Im Hier und Jetzt fällt Ihre Entscheidung und zieht konkretes Handeln nach sich.

SIE werden feststellen, daß SIE sich bei einer einseitigen Zuordnung Ihrer Bedürfnisse unwohl fühlen. Auffällig ist die starke Zunahme bei Irritationen und Krankheiten der sogenannten Grenzorgane, wie Haut und Atemwege. Diese Entwicklung zeichnet sich bereits bei Kleinkindern sowie Schulkindern ab, welche durch etliche Untersuchungen von Hurrelmann belegt werden. Ebenso nimmt der Bereich der psychischen Störungen zu, so daß zwanghaftes Verhalten, also Sucht, und die damit einhergehenden sinnlich-emotionalen und kognitiven Veränderungsprozesse ihren Niederschlag finden. Die Volkskrankheit unserer modernen Gesellschaft ist die Konsumsucht: Besorgniserregend ist die Entwicklung, daß für viele Menschen psychische und sozialpsychische Deformationen nicht unmittelbar zu einer Minderung ihrer momentanen Lebensqualität führt. Menschen, die über einen geringen Selbstwert verfügen, die überfordert sind, die psychisch labil sind, neigen eher dazu, nach Suchtmitteln zu greifen.

Können SIE die Gegenwart genießen?

Halten SIE inne, prüfen SIE, was SIE wollen und was Ihrer Psyche gut bekommt. Diese Art der Zeitelastizität bietet die Chance für die Entwicklung von Autonomie und bietet gleichzeitig Schutz vor Suchtverhalten.

### **Sorgen, Probleme, Schulden**

*„Es gibt zwei Wege, um glücklich zu sein: Wir verringern unsere Wünsche oder vergrößern unsere Mittel...“*

*Wenn du weise bist, wirst du beides gleichzeitig tun.“ Benjamin Franklin*

Wenn SIE Ihren Kopf voller Sorgen und Probleme haben, ist Ihr Denken blockiert. Ihre Kreativität sowie die Nutzung Ihrer Ressourcen kann nicht zum Durchbruch kommen. Haben SIE finanzielle Probleme, so wird der Begriff Geld zu einer überdimensionierten Macht. Diese Macht ergreift von Ihnen Besitz, blockiert SIE und kann SIE handlungsunfähig machen. Die Bedeutung dieses Begriffes beeinflusst Ihr gesamtes Denken und Handeln und manifestiert sich in Ihrem Unterbewußtsein. Das Geld bekommt eine enorm negative Bedeutung. Die Finanzen arbeiten nicht für SIE, sondern gegen SIE. Geldsorgen werfen immer einen Schatten auf Ihr Lebensglück. Es belastet SIE selbst, Ihre Beziehungen, Ihre Unternehmungen, Ihre Konzentration, Wahrnehmung, Lust, Sex usw., es schränkt Ihre gesamte Lebensqualität ein. Jammern und klagen ist dabei nicht hilfreich! Ergeben SIE sich nicht in Selbstmitleid. SIE suchen die Schuld bei Ihrem Partner, den Lebensumständen etc.? Wem SIE die Schuld geben, dem geben SIE die Macht! SIE sind für Ihr Leben und das Ihrer Familie verantwortlich. Die Konsequenzen von Fehlentscheidungen haben SIE zu tragen.

TIPP: Distanzieren SIE sich emotional von Ihren Problemen. Krempeln SIE die Ärmel hoch! Entwickeln SIE eine Strategie, die SIE handlungsfähig werden läßt.

Übernehmen SIE Verantwortung! Suchen SIE Expertenhilfe auf, indem SIE einen Finanzcoach finden, der wesentlich mehr Geld hat als SIE. Er fördert Ihr Talent, hilft Ihnen Fehler zu vermeiden, motiviert, überwacht und kontrolliert Ihre Fortschritte. Diese Erfahrungen können auch schmerzhaft sein. Als Ihr Begleiter fordert er SIE heraus zu höheren Zielen, die SIE sich allein nicht zugetraut hätten. Zudem gibt er Ihnen Tips und Anregungen wie z.B. einflußreiche Persönlichkeiten zu kontaktieren, gute Geschäftskonditionen bei Banken etc. auszuhandeln sind. Welche Kernglaubenssätze haben SIE? Glauben SIE, daß Geld schlecht sei und den Charakter verdirbt? Ich habe etliche Bekannte und Verwandte, die mit Ihrem Geld

anderen Menschen direkt vor Ort helfen, die Institutionen und Organisationen unterstützen, bis hin zu Tierheimen im Ausland. Mit Geld können SIE viel Gutes tun. SIE kennen doch das Sprichwort: „Es gibt nichts Gutes, es sei denn, SIE tun es.“  
TIPP: Es kann kein Mensch mehr Geld ausgeben, als er hat! Oder doch? Es ist heute jedoch leider so, daß viele Menschen verschuldet sind. Es sind nicht nur Geschäftsleute, wo Schulden ja sinnvoll sind. Schulden sind nicht gleich Schulden. Wenn SIE z.B. ein Haus kaufen, haben SIE natürlich einen Gegenwert, wenn SIE für Ihr Unternehmen Geld aufnehmen, hat das steuerliche Vorteile. Es macht jedoch keinen Sinn, Konsumschulden entstehen zu lassen, um sich ein Auto, Möbel oder einen Urlaub zu finanzieren. Viele Menschen kaufen auf Kredit, nur weil sie ihre Bedürfnisse nicht aufschieben können. Dafür nehmen sie teure Kredite in Anspruch, um diese mit zukünftigen Verdiensten bezahlen zu können. Diese Menschen machen sich selbst etwas vor und unterliegen falschen Kernglaubenssätzen. Da hilft nur eine radikale Umkehr bzw. ein Umdenken sowie entsprechendes Handeln. TIPP:

- Ändern SIE Ihre Kernglaubenssätze!!!
- Geben SIE niemals anderen die Schuld!
- Vermeiden SIE Selbstmitleid!
- Ändern SIE Ihre Einstellung zu Schulden!
- Ändern SIE Ihre Einstellung zu sich selbst!
- Entwickeln SIE Strategien!
- Stellen SIE einen Tilgungsplan auf!
- Leben SIE diszipliniert und verantwortungsvoll!
- Halten SIE Ihre Erfolge in Ihrem Erfolgsjournal fest!

Nehmen SIE sich jeden Monat einige Stunden Zeit, um Ihre Finanzen verantwortungsvoll zu steuern. SIE sind es sich selbst, Ihrer Familie und Ihrem Geld wert. Ändern SIE Ihre Kernglaubenssätze! Auch SIE haben ein Bedürfnis nach Sicherheit. Mit Geld schaffen SIE sich Sicherheiten.

TIPP: Sagen SIE zu sich selbst: „Ich will meine Finanzsituation verändern!“ Ändern SIE Ihre Kernglaubenssätze, so verändern SIE Ihr Leben. Ersetzen SIE alte Kernglaubenssätze durch neue! Ihr Leben ist das Spiegelbild Ihrer Kernglaubenssätze:

- Welche Kernglaubenssätze sind für die Finanzen ausschlaggebend?

- -----
- -----
- -----

- Welche Person(en) sind Ihr Vorbild?

- -----
- -----
- -----

- Begründung!

- -----

- -----

- -----

- Welche Risiken und Ängste in finanzieller und emotionaler Hinsicht treten ein, wenn SIE alte Kernglaubenssätze aufgeben?

- -----

- -----

- -----

- Welches Motiv ist für die Entwicklung Ihrer Kernglaubenssätze ausschlaggebend?

- -----

- -----

- -----

- Welche Vision haben SIE?

- -----

- -----

- -----

- Wie integrieren SIE Ihre neuen Kernglaubenssätze in Ihren Alltag?

- -----

- -----

- -----

- Welche Memory-Effekte nutzen SIE?

- -----

- -----

- -----

- Wie verankern SIE Ihre neuen Kernglaubenssätze in Ihrem Unterbewußtsein ?

- -----

Mensch – Du lebst!

- -----
- -----
- Auf welche eingeschliffenen Verhaltensweisen müssen SIE achten, um der Etablierung neuer Verhaltensmuster, die den neuen Kernglaubenssätzen entsprechen, Möglichkeiten einzuräumen?
- -----
- -----
- -----
- Neuordnung Ihrer Prioritäten:
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

**Lassen SIE Ihre Sorgen los!**

Sorgen blockieren Ihr Denken und Handeln, machen SIE krank und schränken erheblich Ihre Lebensqualität ein. Woran liegt das? Es liegt an der Tatsache, daß SIE Ihre Gedanken nicht loslassen können. SIE machen sich sorgenvolle Gedanken, sind von Zweifeln geplagt, fühlen sich hin und her gerissen, vertrauen nicht Ihrer Intuition, werten sich ab, erleben sich selbst nur im Mangel. SIE wissen, daß SIE das erhalten, was SIE sich wünschen! SIE bestätigen und prägen Ihre negativen Kernglaubenssätze. Auch im negativen und destruktiven Bereich funktioniert ebenso die selbsterfüllende Prophezeiung. Was SIE denken, führen SIE auch herbei. TIPP: Lernen SIE loszulassen! SIE müssen den Wunsch haben, Ihre Sorgen loslassen zu können. Lassen SIE sich nicht durch Ihre eigenen Gedanken verwirren und gefangen nehmen. Verwenden SIE die Gedankenstopp-Methode, wie an anderer Stelle erwähnt. Analysieren und reflektieren SIE Ihre Sorgen selbstkritisch. Stellen SIE sich die Frage: Sind Ihre Sorgen konstruktiv? SIE haben stets die Wahl, sich zu sorgen oder auch nicht. Sorgen kommen aus der Überzeugung, daß SIE machtlos sind. Die Wahrheit ist jedoch, SIE sind nicht machtlos, außer SIE denken, daß SIE es seien. Durchbrechen SIE Ihre Sorgenmuster! Es ist nicht immer so einfach, jedoch bleiben SIE dran. Halten SIE beharrlich an der Neuorientierung Ihrer Kernglaubenssätze fest. Indem SIE neue Ziele, eine neue Vision entwickelt haben, visualisieren SIE Ihren Wunsch und setzen SIE Ihre Zwischenziele täglich, wöchentlich, monatlich usw. um. Sorgen SIE sich nicht mehr ständig darum, was eintreten könnte. SIE verstärken sich selbst positiv, wenn SIE Ihre Ziele, Ihre Vision visualisieren. Erwarten SIE den Erfolg! Wenn SIE Ihre Zielvereinbarung im Hier und Jetzt formulieren, wird SIE Ihr Unterbewußtsein dabei unterstützen. Suchen SIE stets

nach kreativen Möglichkeiten, entdecken und entwickeln SIE Ihre Ressourcen. Nehmen SIE sich täglich Zeit zur Selbstreflexion, zur Meditation, zum Gebet und SIE werden Erfolge sehen. Etablieren SIE diese Aspekte fest in Ihre Tagesplanung! Ihr Leben wird dadurch bereichert.

Erkennen SIE an, daß die Pflege von Sorgen verzerrte Gedanken sind. Distanzieren und lösen SIE sich bewußt davon, wenn Sorgen SIE ereilen, belasten und gefangen nehmen wollen. SIE sind für Ihr Denken und Handeln verantwortlich! SIE selbst bestimmen somit Ihre Lebensqualität. Ihre Energie fließt immer dorthin, wohin SIE Ihre Aufmerksamkeit lenken. Übernehmen SIE die Verantwortung, um an Ihrem Selbstwert, an Ihrem Selbstvertrauen zu arbeiten. Es ist wichtig und von hohem Wert, daß SIE an sich arbeiten. SIE sind es sich wert!

### **Finanzmanagement**

TIPP: Überprüfen SIE Ihre Finanzlage, ändern SIE Ihr Verhalten im Umgang mit Ihrem Geld. Disziplinieren SIE sich, schränken SIE sich notfalls ein, visualisieren SIE Ihre Ziele und Ihre Vision. Setzen SIE Prioritäten und fixieren SIE Ihren Sparplan. Machen SIE sich bewußt, daß SIE Ihre Ressourcen kreativ einsetzen können. Situativ werden SIE dabei erspüren, wie Ihr Unbewußtes Ihnen hilft.

Nur wenn SIE Verantwortung und Macht über Ihr Leben haben, werden SIE finanziell erfolgreich sein.

Die meisten Menschen geben sich dem Trugschluß hin, daß SIE Ihr Leben gut versorgt wüßten, wenn SIE jemals eine große Summe Geld gewinnen oder erben würden. Diese Meinung ist absolut falsch! Selbst der Lotto-Millionär kann innerhalb weniger Jahre auf dem gleichen finanziellen Level leben wie zuvor. Es gibt Untersuchungen, die belegen, daß Menschen, die für kurze Zeit vermögend waren, nach kurzer Dauer, nicht mehr Geld hatten als zuvor. Ihr Denken und Handeln bestimmt Ihren Lebensstandard und wird bei exzessiven Ausgaben zu einer Neuverschuldung führen, so daß ein Zustand des Mangels erneut vorhanden ist. Reichtum beginnt weder auf Ihrem Bankkonto, einer Investition, Ihren rechnerischen Notizen, sondern im Verstand. Wenn SIE ein Armutsbewußtsein oder ein Bewußtsein von Mangel und Begrenzung erleben, werden SIE sich immer wieder bis zur Armut verausgaben, selbst dann, wenn SIE das Glück haben, viel Geld zu erben oder zu gewinnen. Aufgrund Ihres Denkens kehren SIE zum Gewohnten zurück! Der Millionär besitzt viel Geld, weil er ein Reichtumsbewußtsein hat. Er glaubt und ist davon überzeugt, daß er reich ist. Zuwachs kommt immer von innen, von dem, was SIE bereits haben. Es ist allseits bekannt, daß Reiche immer reicher werden und Arme immer arm bleiben, solange, bis SIE Ihr Bewußtsein ändern. Hier sind Ihre Kernglaubenssätze gefragt! Lernen SIE Dankbarkeit! Sehen SIE über Ihre materiellen, subjektiv empfundenen Mängel hinweg! Betrachten SIE das Gute und Schöne, was SIE besitzen und lernen SIE, dankbar dafür zu sein. SIE wissen ja, materieller Wohlstand allein macht nicht glücklich. Alles hat seine Zeit und ist begrenzt.

Lernen SIE, Ihr Geld mit anderen zu teilen. Spenden SIE, stellen SIE finanzielle Mittel bereit für Menschen, denen es nicht so gut geht wie Ihnen. Unterstützen SIE Ihre Gemeinde, Kirche, Organisationen und Institutionen, die der Not und dem Leid anderer Menschen Linderung und Abhilfe schaffen. Auch hierin liegt ein Geheimnis: Wenn SIE geben, werden SIE selbst beschenkt. Mit anderen zu teilen, macht Freude.

Geld hat und hatte zu allen Zeiten eine enorme Bedeutung für die Menschen, die die Ware Geld besitzen, ebenso für die Menschen, die die Ware Geld nicht besitzen.

Geld, sachlich betrachtet, ist ein Abstraktum, eine Ware. Geld muß sich bewegen, Geld darf nicht ruhen. Dieses Statement gilt für alle gesellschaftlichen Systeme. In unserer kapitalistischen Gesellschaft wird zukünftig die Ware Geld einen noch höheren Stellenwert bekommen. Dazu muß ich kein Visionär sein, um das zu erkennen. Eines Tages wird die These gelten: „Geld macht den Menschen erst zum Menschen!“ Erschrecken SIE nicht, aber so wird es kommen. Diese Aussage gilt weltweit und wird ihre Wirkung auf alle gesellschaftlichen Systeme haben. Geld bestimmt heute schon den Wert eines Menschen, das gilt bereits schon bei Vorschulkindern. Geld hat und hatte schon immer Macht für die Menschen, die es besitzen. Diese Aussagen widersprechen jedoch sozialen, ethischen und moralischen Grundsätzen.

### **Finanzen haben den Wert, den SIE ihnen zumessen**

SIE werden sich sicherlich schon öfters gefragt haben: Warum gelingt es manchen Menschen mit geringen finanziellen Möglichkeiten ein Vermögen aufzubauen? Andere wiederum verprassen ein beträchtliches Vermögen. Die Antwort lautet: Es ist Ihr Denken und Handeln, welches von Ihren Wertvorstellungen und Kernglaubenssätzen beeinflusst wird. Es gibt Menschen, die haben ein Händchen dafür, mit Geld richtig und sinnvoll umzugehen. Diese Menschen zeichnen sich durch Selbstzufriedenheit, Bescheidenheit, Disziplin, Ausdauer, Beharrlichkeit, Motivation und Ihrer Vision aus. SIE verfolgen stringent Ihre gesteckten Ziele. Viele Menschen haben keine konkrete Vorstellung von dem, was sie im Rahmen ihrer Finanzen bewegen können. Sie irren ziellos umher und verplempern ihr Geld. Wenn Ihnen das Geld zwischen den Fingern zerrinnt, so gehen SIE nicht achtsam mit Ihrem Geld um. Häufig ziehen sich Finanzeskapaden durch die Lebensgeschichte mancher Menschen, obwohl sie über Gehaltserhöhungen, Sonderzuwendungen, zusätzliche Honorare usw. verfügen. Hilfreich ist es für SIE, wenn SIE systematisch unter Verwendung eines Finanzplanes Ihre finanziellen Ziele fixieren. Für Ihre Finanzplanung ist es von Nöten, eine solide Analyse Ihrer Ausgangslage zu erfassen und darauf hin Ihre Ziele zu beschreiben. Geschäftsleute richten ihre Aufmerksamkeit auf ihre Finanzen. Sie richten den Fokus darauf: Wieviel, woher, wohin. Geld verlangt Aufmerksamkeit in dem Maße, welchen Wert SIE ihm beimessen.

Es gibt Menschen, die verwechseln Kapitaleinsatz und Rendite. Diese Menschen greifen ihr Kapital an, um ihren Lebensstandard zu erhöhen. Wer im Finanzmanagement nach kurzfristigen Gewinnen oder schnellen Ergebnissen zielt, ruiniert oft seinen wertvollen psychischen und physischen Faktor, d.h. seine Gesundheit. Ebenso werden Maschinen wie Auto, Fertigungsanlagen, Kopierer usw. ohne sachgerechte Handhabung überstrapaziert. An diese Stelle paßt die Fabel von der Gans mit ihren goldenen Eiern.

Es handelt sich um die Geschichte eines armen Bauern, der eines Tages im Nest seiner Lieblingsgans ein wunderschönes goldenes, glänzendes Ei entdeckt. Der Bauer ist total fasziniert und begeistert und kann sein Glück kaum fassen. Er beschließt, das Ei schätzen zu lassen. Fazit ist, das Ei ist aus reinem Gold. Er ist überglücklich. Nach Anbruch des nächsten Tages läuft der Bauer zum Nest und findet wieder ein goldenes Ei. Dieses Wunder geschieht tagtäglich. Der Bauer wird sehr reich und lebt zufrieden. Doch eines Tages entsteht trotz wachsendem Reichtum Ungeduld, Unzufriedenheit und die Gier nach mehr. Dem Bauer reicht es nicht, daß die Gans jeden Tag ein goldenes Ei produziert. Da ihm der Produktionsprozeß zu lange dauert, beschließt der Bauer, die Gans zu schlachten,

Mensch – Du lebst!

um alle Eier auf einmal haben zu können. Der Bauer hat die Gans aufgeschnitten und stellt fest, daß sie leer ist. Es sind keine goldenen Eier in ihr und die Gans wird keine mehr produzieren. Der Bauer hat seine Gans vernichtet, die ihm tagtäglich die goldenen Eier produziert hat.

Vielen Menschen geht es ähnlich wie dem Bauern, wenn sich Ihre Normen und Werte verändern. Achten SIE auf das, was SIE haben und schätzen SIE diesen Wert.

### **Entwickeln SIE Ihr Finanzmanagement neu!**

*Lernen SIE von anderen Menschen.*

Entwickeln SIE zunächst Ihre eigene Finanzanalyse. Verwenden SIE folgende 11 Fragen zur Selbsteinschätzung:

1. Welchen Wert messen SIE Ihrem Einkommen zu ?

0 ----- 10

2. Wie bewerten SIE Ihre Nebeneinkünfte?

0 ----- 10

3. Wie steht es um Ihr Nettovermögen?

0 ----- 10

4. Wie steht es um Ihre Investitionen?

0 ----- 10

5. Wie bewerten SIE Ihre Ausgaben?

0 ----- 10

6. Wie bewerten SIE Ihre Spendengelder?

0 ----- 10

7. Wie bewerten SIE Ihre derzeitige geschäftliche Finanzsituation?

0 ----- 10

8. Wie bewerten SIE Ihre derzeitigen Privatfinanzen?

0 ----- 10

9. Wie bewerten SIE Ihre geschäftliche Finanzplanung für die nächsten fünf Jahre?

0 ----- 10

10. Wie steht es um Ihre Privatfinanzen in den nächsten drei Jahren?

0 ----- 10

11. Wie bewerten SIE die Unterstützung durch einen Finanzcoach?

0 ----- 10

Zu 1.

- Sind SIE mit Ihrem Einkommensvolumen insgesamt zufrieden?
- Entspricht die Bezahlung Ihrer Ausbildung?
- Entspricht die Bezahlung Ihrer Arbeitsleistung?

Zu 2.

- Steht die Investition der Zeit, die SIE sich selbst, Ihrer Familie entziehen in Relation zu Ihrem Honorar?
- Lassen SIE sich als Experte bezahlen?

Zu 3.

- Erreichen SIE regelmäßig Zuwachsraten Ihres Nettovermögens?
- Konnten SIE Zwischenziele erreichen?
- Haben SIE bereits eine Vision realisiert?

TIPP: Das Nettovermögen ist der Seismograph Ihres geschäftlichen Erfolges!

Zu 4.

- Zeichnen sich Ihre Investitionen durch Kreativität und Erfolg aus?
- Können SIE Ihr Geld wachsen sehen?
- Sind Beharrlichkeit und Kontinuität Ihre Stärken?

Zu 5.

- Teilen SIE verantwortungsvoll Ihr Geld ein?
- Sind SIE der Überzeugung, daß Ihre monatlichen Belastungen bzw. Ausgaben in diesem Umfang nötig sind?

TIPP: Setzen SIE Prioritäten!

Zu 6.

- Stehen die Spenden zu Ihrem Nettoverdienst in Relation?
- Könnten SIE mehr für Bedürftige, Notleidende, Hungernde tun?

TIPP: Leisten SIE auch aktive Hilfe ohne direkten finanziellen Einsatz!

Zu 7.

- Entspricht das Umsatzvolumen Ihren Zielen?
- Welche kreativen Möglichkeiten sind noch nicht voll ausgeschöpft, um Produktion und Umsatz zu steigern?

Zu 8.

- Sind Ihre Privatfinanzen angemessen im Hinblick auf Ihre gesellschaftlichen Verpflichtungen?
- Fühlen SIE sich privat abgesichert?
- Stehen Einnahmen und Ausgaben in Relation?

TIPP: Alles Geld, was SIE nicht ausgeben, behalten SIE und sie können es vielfältig investieren!

Zu 9.

- Welche Gelder benötigen SIE für die nächsten Geschäftsjahre, um Ihr Unternehmen innovativ und expansiv erfolgreich führen zu können?
- Welche Zuwachsraten können SIE dadurch erwarten?

Zu 10

- Welche privaten Finanzziele haben SIE in drei Jahren erreicht?
- Sollten SIE bestimmte Gelder umschichten?

Zu 11.

- Welche Hilfe, Unterstützung und Beratung erwarten SIE von einem Finanzcoach?

TIPP: Setzen SIE Vertrauen in sich selbst und in Ihren Coach! Ihr Coach kommt von außen und ist unabhängiger Berater, der mit Ihrem System nicht verwoben ist. D.h., er steht diesem System distanziert gegenüber und gewinnt somit schnell einen Überblick und Durchblick in Bezug auf Ihre Finanzstrukturen. Er eröffnet Ihnen innovative und konstruktive Möglichkeiten, die SIE neu beflügeln und kreative Kicks in Ihnen freisetzen.

TIPP: Diese Einschätzungsübung sowie die dazu abgeleiteten Fragen, können SIE entsprechend Ihrer derzeitigen Situation modifizieren und bei einer späteren Durchführung aktualisieren.

Wichtig ist, daß SIE sich dafür Zeit nehmen, daß SIE realistisch einschätzen, daß SIE sich von emotionalem Druck entledigen, daß SIE ehrlich gegenüber sich selbst, Ihrer Familie, Ihren Mitarbeiter sind, daß SIE die volle Verantwortung übernehmen und in die Selbstreflexion gehen. SIE wissen, daß der Umgang mit Geld stets einen emotionalen Aspekt beinhaltet. Geld hat immer die Bedeutung, die SIE ihm geben. Sind SIE ein guter Haushalter, so lesen SIE auf Ihren Kontoständen klare Zahlen, die Ihrem erfolgreichen Management entsprechen und SIE bestärken. Diese Rückmeldung gibt Ihnen ein Gefühl der Sicherheit und stärkt erheblich Ihr Selbstwertgefühl. SIE honorieren sich selbst, indem SIE Ihr Geld wachsen sehen. Was glauben SIE, warum reiche Menschen teilweise zufriedener leben?! Weil diese Menschen Ziele, Visionen in Ihrem Leben realisiert haben. Sie nehmen Herausforderungen an, strukturieren ihr Leben und leben ihre Werte. Ihre Wünsche und Träume sind Wirklichkeit geworden.

TIPP: Lernen SIE von Menschen aus Ihrem Umfeld, die erfolgreich sind. Werden SIE zum Gewinner!!! Übernehmen SIE die Kontrolle und die volle Verantwortung für Ihr Leben. SIE allein müssen es tun! SIE haben die Macht dazu! Nicht Ihr Partner, nicht die Umstände, auch nicht der Staat sind für Ihre finanzielle Situation verantwortlich. Geben SIE gern die finanzielle Verantwortung ab?

0 -----10

Mir sind unendlich viele Partnerschaften bekannt, wo jeweils eine Person die finanzielle Verantwortung abgegeben hat. Leider ist dieser Zustand in ausschließlicher Form in fast allen Partnerschaften üblich. Warum ist das so? Weil sich bereits in einer beginnenden Partnerschaft herausstellt, wer auf diesem Gebiet die besseren Fähigkeiten besitzt. Im Sinne einer Arbeits- und Aufgabenteilung ist ein zu definierender Finanzrahmen und deren Übertragung sinnvoll. Jedoch sollten beide Partner die volle Verantwortung über die Gesamtfinanzen haben. Aus Gründen der Konfliktvermeidung und den täglichen Alltagsgeschäften mit seinen normalen Reibungspunkten, wird das Thema Geld häufig zu einem Tabuthema. Es entsteht sehr schnell ein Circulus vitiosus. Eine gelungene Partnerschaft ist auf Vertrauen, Hilfsbereitschaft, Unterstützung, Offenheit, Akzeptanz usw. angelegt. Somit ist es hilfreich, wenn eine Teilverantwortung delegiert wird.

Auch aus dem Geschäftsleben sind mir solche Beispiele bekannt. Partnerschaften in Unternehmen sind keine Seltenheit. Leider gibt es etliche Firmengründungen, die im Konkurs endeten. Ähnlich wie im Privatbereich werden im Geschäftsleben Aufgaben nach fachlicher Kompetenz und deren Wahrnehmung von Verantwortung delegiert. So habe ich genügend Beispiele erlebt, wo der Unternehmensverlauf ungünstig verlief. Dort, wo mangelnde Verantwortung, unseriöse Geschäftstechniken, Verantwortungsmissbrauch, Fehlkalkulationen etc. vollzogen wurden, kam es zur

Unternehmenstrennung, Konkurs, gerichtlichen und privaten Streitereien, Meineid usw.

Jede geschäftliche wie auch private Trennung ist mit hohen Kosten, oftmals auch mit hohen Folgekosten verbunden. Es geht finanziell und emotional an die eigene Substanz. Wenn nicht genügend Rücklagen geschaffen wurden, geht es mitunter sehr schnell an das Privatvermögen. Betrachten SIE einmal den Verlauf von Firmengründern und SIE werden feststellen, daß es oftmals gewachsene, freundschaftliche Beziehungen gab. D.h., auch privat haben sich die Geschäftspartner gut verstanden. Sie lebten für ihre geschäftliche Vision und für das Erlangen ihrer geschäftlichen Ziele. Sie waren hochmotiviert und zeigten Einsatz und Engagement. Ihre Firmenphilosophie war mit Idealen und Werten besetzt. Der Erfolg gab ihnen Recht. Wie üblich im Leben, sind es nicht nur geschäftliche Probleme, aus denen Spannungen, Streß und Streit entstehen. Konflikte bleiben nicht mehr auf der Sachebene, sondern vermischen sich. Meistens geht ein finanzielles Fiasko damit einher. Es entstehen Enttäuschungen, Verbitterungen, Verletzungen auf der Inhalts- und Beziehungsebene, welche mitunter irreparabel sind. An diesem Exkurs soll deutlich werden, daß beide Geschäftspartner nicht die volle Verantwortung übernommen haben. Die Gesamtverantwortung für eine geschäftliche wie auch für eine private Partnerschaft kann niemals mit einer Teilverantwortung aufrecht erhalten werden.

TIPP: Ob geschäftlich oder privat, übernehmen SIE die volle Verantwortung!!! SIE sind immer verantwortlich, wenn Probleme und Schwierigkeiten auftreten. Wie SIE bereits gelesen haben, können SIE einen Teil der Verantwortung delegieren, z.B. an den Partner, Anwalt, Steuerberater, Arzt etc. Diese Personen können SIE mit ihrem Fachwissen unterstützen und begleiten. Erfolgreiche Menschen haben einen Coach, sie verfügen über ein ausgesprochenes Selbstwertgefühl. Reiche Menschen hatten von je her gute Berater.

### **Intelligente Investitionen**

Ändern SIE jetzt Ihre Kernglaubenssätze und Ihre Einstellung zum Thema Sparen. Sagen SIE nicht: Mein Gehalt brauche ich für meine finanziellen und gesellschaftlichen Verpflichtungen. Wenn SIE ständig Ihr monatlich verdientes Geld ausgeben, werden SIE unzufrieden. Es beflügelt SIE keineswegs.

TIPP: Sagen SIE STOPP! Sagen SIE sich: „Ich will mein Geld intelligent investieren.“ Sparen SIE zunächst soviel SIE können. Bilden SIE Rücklagen für unvorhergesehene Ereignisse, Reparaturen usw. Legen SIE Ihr Geld sinnvoll an, z.B. in Aktien, Fonds oder andere Wertpapiere.

TIPP: Informieren SIE sich gründlich! Verfolgen SIE die Börsennachrichten, lesen SIE gute Fachbücher und Zeitschriften zu diesem Thema und holen SIE Informationen aus dem Internet.

Nehmen SIE sich Zeit und überprüfen SIE:

- Analyse der Ist-Situation
- Analyse der Ausgaben
- Analyse der Einnahmen
- Analyse der Nebeneinkünfte
- Ausgaben wöchentlich
- Ausgaben monatlich
- Ausgaben vierteljährlich
- Ausgaben halbjährlich

Mensch – Du lebst!

- Ausgaben jährlich
- Welche Summe muß ich ansparen, z.B. für Versicherungen, Beiträge für Vereine etc., die ich jährlich bezahlen muß?
- Analyse bzw. Überprüfung und Vergleich von Versicherungen, Mitgliedschaften, in Freundeskreisen, Vereinen etc.:
- Sind sie noch nötig?
- Analyse von Sparplänen:
- Sind sie noch bedarfsgerecht?
- Aktien:
- Ist es sinnvoll, sie abzustoßen?

- -----
- -----
- -----

## Strategie VII

### Streßmanagement

#### **Streßsyndrom**

Ob im Haushalt, Schule, Praxis, Büro, Fabrik, Restaurant, Supermarkt, Auto, am Strand, im Schwimmbad, usw., überall werden SIE mit einem gewissen Geräuschpegel konfrontiert. Diese Geräuschkulissen bedeuten Streß. Diese Art von Lärm, d.h. alle Arten von Lärm wie auch das Klingeln Ihres Weckers, des Telefons, der Schreibmaschine, das Faxgerät etc. wirkt sich nicht gerade positiv auf Ihr Nervenkostüm aus. Studien, wie auch Ärzte, Therapeuten, Psychologen und SIE wissen, daß Streß Ihre Leistung schwächt und verlangsamt.

TIPP: Denken SIE darüber nach, in welchen Bereichen SIE die Möglichkeit haben, diese Streßfaktoren zu minimieren oder gar zeitweise zu eliminieren. Im Rahmen Ihrer Möglichkeiten können SIE Ihre technischen Geräte austauschen, indem SIE z.B. Ihren lauten Drucker durch einen Laserdrucker, einen Wecker mit Summton, eine Klingel mit Gong usw. ersetzen. Diese Maßnahmen sollten SIE nicht nur im häuslichen Bereich umsetzen, sondern auch an Ihrem Arbeitsplatz. Ihre Nerven sind ein kostbares Gut.

#### **Eustreß und Disstreß**

Streß ist Ihr ständiger Begleiter. Wie im folgendem deutlich wird, gibt es zwei Arten von Streß. Lernen SIE damit bewußt umzugehen und damit zu leben. Disstreß (griech.: dis = schlecht, unharmonisch) entsteht durch Überforderung, Belastung und all die Situationen, die SIE als Bedrohung, Verlust oder Schädigung erleben. Wenn Ihr Alltag dauerhaft von Disstreß gekennzeichnet ist, hat das einen schädigenden Einfluß auf Ihren Gesamtorganismus. Disstreß-Situationen erleben SIE, wenn SIE sich durch andere Menschen fremdbestimmt fühlen.

Der sogenannte Eustreß (griech.: eu = gut) ist der positive Streß. Diese Art von Streß brauchen SIE täglich, weil er motiviert und Ihnen hilft, Ihre Leistungspotentiale zu

aktivieren, zu steigern und auszuschöpfen, wenn Anforderungen auf SIE zukommen. Dieses geschieht unter Nutzung Ihrer Ressourcen und Energiepotentiale, die SIE zu optimalen Höchstleistungen führen. Anschließend erleben SIE ein Gefühl körperlicher und geistiger Entspannung. In solch positiv besetzten Spannungssituationen steuern, koordinieren und aktivieren SIE Ihr Verhalten selbst und sind somit selbstbestimmt.

### Erkennen SIE Ihre Stressoren

Um Ihre Stressoren exakt analysieren zu können, führen SIE für zwei Wochen ein Streßtagebuch.

TIPP: Beginnen SIE sofort! Benutzen SIE dabei ein einfaches Raster, in dem SIE die Streßsituation, den Auslöser und die Uhrzeit festhalten. Werten SIE täglich Ihre Aufzeichnungen aus. Analysieren und reflektieren SIE anhand Ihrer Aufzeichnungen, welche Begebenheiten und Gedanken den Streß hervorgerufen haben.

Wo im Körper bzw. an welchen Organen machen sich Streßsymptome bemerkbar?

Wie konnten SIE Ihren Streß bewältigen?

Was folgern SIE daraus?

TIPP: Nehmen SIE Abstand von sozial belastenden Situationen! Bleiben SIE in Streßsituationen cool und gelassen, blenden SIE sich aus und nehmen SIE die Rolle eines neutralen Beobachters ein.

Stellen SIE sich dabei vor, SIE säßen in einer Ecke des Raumes und beobachteten das Interaktionsgeschehen. Durch die Distanzierung zum emotionalen Problem können SIE das Streßphänomen objektiver einschätzen und bewerten. Nun gehen SIE wieder in die Situation zurück und argumentieren SIE aufgrund Ihrer neu gewonnenen Einsicht.

Spannung und Entspannung sind als Gegenspieler zu verstehen, die Ihren Lebensrhythmus bestimmen. Die hohe Kunst Ihrer Lebensqualität besteht darin, daß SIE sich im Gleichklang beider Phänomene verwirklichen. Ihre schöpferische, kreative Aktivität wäre ohne lustvolles Spannungserleben keineswegs denkbar. Wenn Spannung aber übermäßig strapaziert oder gar zur Verkrampfung wird, entstehen Schäden einer inneren Desorganisation. Der oftmals reklamierte und berechtigte Wunsch nach Entspannung ist Ihr legitimes Recht, um den tagtäglich monotonen Belastungen zu entfliehen, standzuhalten, entgegenzuwirken.

\_\_\_\_\_ 0 |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_| 10

\_\_\_\_\_ 0 |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_| 10

\_\_\_\_\_ 0 |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_| 10

\_\_\_\_\_ 0 |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_| 10

Kognitiver Bereich	Emotionaler Bereich	Vegetativ-hormoneller Bereich	Muskulärer Bereich
Denkblockaden Konzentrations- schwäche Wahrnehmungs- probleme	Nervosität Affektstau Aggressionen Panik	Herzklopfen Kurzatmigkeit Schwitzen Erröten Tränen	Zittern Zucken Spannungskopf- schmerz Rückenschmerzen

Verwirrtheit			Stottern
--------------	--	--	----------

Die Liste wäre um einige Aspekte zu erweitern. Durch Anhäufung und lang anhaltenden Streß kommt es zu einer Überforderung. SIE kennen sicherlich das „Burn-out-Syndrom“, das Gefühl des Ausgebranntseins. Dieser Zustand kann dazu führen, daß SIE keine Freude an Ihrer Arbeit und keine Lust am Leben mehr haben. Sollten SIE in solch einen Spannungszustand kommen, so ist dringend Abhilfe zu schaffen.

TIPP: Gehen SIE verantwortungsvoll mit sich um. Nehmen SIE Ihren Zustand ernst. Gönnen SIE sich ein „time out“, ggf. für eine längere Zeit. SIE benötigen diese Zeit, damit SIE zur Ruhe und Entspannung kommen. Planen SIE spontan einen Urlaub, fahren SIE zur Kur, ziehen SIE sich allein oder mit Ihrem Partner zurück usw.

Die Wertung und Bewertung von Streß ist individuell verschieden und ist abhängig von Ihrer Persönlichkeit. SIE werden Streß anders bewerten als ich. Streß ist eine subjektiv erfahrbare Größe, ebenso der Umgang und die Bewältigung. Die Bewertung ist abhängig von Ihren persönlichen Erfahrungen, Ihrer seelischen Verfassung, Ihrer Konstitution und der Verfügbarkeit Ihrer Bewältigungsstrategien. Es gibt unzählige Situationen und Momente, die SIE als unangenehm und als angenehm bezeichnen können. Die Angst vor dem Verlust Ihres Arbeitsplatzes oder wenn SIE plötzlich eine Rede halten müssen usw., sind Streßauslöser. Auch ein freudiges Ereignis ist streßauslösend, wenn SIE zu Weihnachten Besuch bekommen oder wenn der heißersehnte Sportwagen vor der Tür steht usw. Es gibt auch positiven Streß, der Ihrem „Lebensmotor“ Leistungsstärke verleiht. D.h., er fördert Ihre Weiterentwicklung, spornt zur Leistung an. Wie in anderen Kapiteln beschrieben, können SIE Höchstleistungen vollbringen, durch ein gewisses Ausmaß an Streßenergie. Höchstleistungen sind ohne Bündelung Ihrer Ressourcen, Energien und dem Faktor Streß nicht möglich. Grundsätzlich betrachtet ist Streß positiv. Nur das Übermaß macht krank und hat einen zerstörenden Einfluß auf die Gesamtpersönlichkeit. Hier einige kurz umrissene Beispiele für die Über- aber auch Unterforderung durch Distreß, d.h. negativen Streß und durch Eustreß als positiven Streß.

Faktoren der Überforderung	Faktoren der Unterforderung	Positive Faktoren von Streß
Überforderungserleben Nervosität Stressreaktionen Infektanfälligkeit Fehlentscheidungen eingeschränkte Leistungsfähigkeit Seelische und körperliche Krankheit	demotiviert und geringer Leistungsanspruch flüchtiges Arbeitsverhalten Antriebsarmut geringer Selbstanspruch Fehlerhäufigkeit  Selbstunsicherheit	Leistungsstärke enorme Motivation Erfolg Verantwortungsübernahme Selbstzufriedenheit Kreativität  Ziele und Vision

SIE müssen sich darüber klar werden, woher Ihr Streß kommt, wie und wodurch er entsteht? Erkennen SIE Ihre alltäglichen Stressoren, indem SIE eine Streßanalyse durchführen.

## Gesundheitspflege und die Bewältigung von Streß

Die Pflege der eigenen Gesundheit sowie die Reduktion und Bewältigung von Streß gehört zu Ihrem Alltag. Bewußtheit, Verantwortung, Lebenserfahrung, Eigenaktivität sind elementare Gesundheitsaspekte, die als Voraussetzung für ein harmonisches Gleichgewicht sämtlicher Lebensvorgänge zwischen An- und Entspannung Ihren Wert haben.

Die Streßanalyse beinhaltet leichte und schwere Stressoren. Da jeder Mensch Streß anders erlebt und verarbeitet, benutzen SIE diese Seite nur für sich persönlich. SIE haben auch die Möglichkeit, diese Seite herauszuschneiden oder vorher zu kopieren. Es ist ausschließlich für SIE bestimmt. Gehen SIE selbstkritisch und ehrlich mit sich um. SIE sind es sich wert! Nehmen SIE sich Zeit für Ihre Streßanalyse. Während SIE die Stressoren bewerten, werden SIE feststellen, daß SIE auf einige sehr stark emotional reagieren. Das sind die Belastungsfaktoren, die Ihnen die meisten Energien im Alltag absorbieren. Sollten SIE sich durch einige Stressoren zu stark belastet fühlen, können SIE diese Seite auch in zwei Sitzungen bearbeiten. Auf jeden Fall sollten SIE mit Hilfe von Selbst Coaching Ihre Stressoren bearbeiten.

TIPP: SIE sollten diese Seite nach drei bis sechs Monaten wiederholen. Durch die Veränderung Ihrer Kernglaubenssätze können SIE Ihre Einschätzung zu verschiedenen Zeitpunkten wiederholen und miteinander vergleichen. Beginnen SIE mit Ihrer Arbeit und markieren SIE auf der Skala von 0 – 10.

- Suchen SIE die Stressoren heraus, die auf SIE zutreffen.
- Ergänzen SIE diese Seite durch Ihre eigenen Stressoren.
- Vergleichen SIE und ziehen SIE Bilanz nach 3 Monaten, nach 6 Monaten, nach 12 Monaten.
- Halten SIE positive Veränderungen in Ihrem Erfolgsjournal fest.
- Kleben SIE sich einen Merksatz oder ein Stichwort an Ihren Arbeitsplatz.
- Stecken SIE ein kleines Symbol in Ihre Tasche, damit SIE ständig im Alltag daran erinnert werden.

## Streßanalyse

Stressorenskala:

Zeitmangel	0																			10
Unzufriedenheit	0																			10
Krankheit	0																			10
Spannungszustände	0																			10
Spannungsschmerz	0																			10
Schlafmangel	0																			10
Eheschließung	0																			10
Partnerschaftskonflikte	0																			10
Trennungproblematik	0																			10
Tod des Ehepartners	0																			10
Tod eines Freundes	0																			10
Schwiegermutter	0																			10
Klatsch und Tratsch	0																			10
Familienzuwachs	0																			10
Schulprobleme der Kinder	0																			10
Kinder verlassen das Haus	0																			10



### Auswertung der Stressanalyse

Benutzen SIE für die Auswertung die vorangestellte Stressorenskala und tragen SIE den jeweiligen Wert in die entsprechenden Felder ein.

Der Einfachheit halber wird hier nur die Gesamtpunktzahl ermittelt und verglichen.

	Stressanalyse vom:	Stressanalyse nach 3 Monaten vom:	Kurznotiz:
Gesamtpunktzahl:	Pkt.:	Pkt.:	
	Stressanalyse nach 6 Monaten vom:	Stressanalyse nach 12 Monaten vom:	Kurznotiz:
Gesamtpunktzahl:	Pkt.:	Pkt.:	

Darüber hinaus sollten SIE, wenn bestimmte Stressoren auch im Vergleich einen signifikant hohen Punktwert aufweisen, diesen herausstellen. Fixieren SIE ihn:

---



---



---



---

Nehmen SIE sich Zeit, analysieren und reflektieren SIE Ihre Situation, Ihre Umstände, Ihre Umwelt, vor allem Ihr Denken und Handeln. Wo wollen, müssen SIE den Hebel ansetzen?

TIPP: Arbeiten SIE mit Hilfe des Selbst-Coaching. Kommen SIE aus Ihrer emotionalen Blockade nicht heraus, suchen SIE sich einen Coach oder ,wenn nötig, einen Therapeuten.

### Entwicklung von Streßbewältigungsstrategien

Bisher haben SIE gelernt, Ihren persönlichen Streß zu analysieren. SIE müssen lernen, Ihre Spannungs- und Entspannungszustände in ein optimales Gleichgewicht zu bringen. D.h., Timing und Visualisierung sowie situatives Reagieren durch Gedankenstopp unter Verwendung alltagstauglicher Methoden der Entspannung und Streßbewältigung. SIE sollen Ihr persönliches Antistreß-Programm entwickeln und dessen Wirksamkeit ständig kontrollieren. Denken SIE daran: SIE sind Drehbuchautor, Regisseur, Hauptdarsteller. Hören SIE in sich hinein und beobachten SIE sich, um geeignete und flexible Bewältigungstechniken zu entwickeln.

Kurzfristige Erleichterung können SIE sich verschaffen, indem SIE auftretende Streßfaktoren direkt angehen, um eine Eskalation zu verhindern. An dieser Stelle einige Beispiele, wie SIE sich selbst vor Streß schützen können und somit die Wirkung und Bedeutsamkeit von Streß sofort reduzieren:

- die Haustürklingel abstellen,
- das Telefon abstellen,
- das Radio, den Fernseher ausschalten,
- wenn SIE Außentermine wahrnehmen, rechtzeitig losfahren,

- fahren SIE nicht unbedingt zu den üblichen Zeiten zur Arbeit, wenn das Verkehrschaos vorprogrammiert ist,
- nutzen SIE für Ihren Einkauf den Morgen, die Mittagszeit oder den Abend,
- sagen SIE Ihrer Sekretärin, daß SIE jetzt für Kunden nicht zu sprechen sind,
- bringen SIE in Gesprächen thematische Aspekte schnell auf den Punkt,
- planen SIE für Ihre geschäftlichen Besprechungen bis auf Ausnahmen jeweils 30 Minuten ein,
- Fremdbestimmung ausschalten oder reduzieren, d.h. ausblenden.

Darüber hinaus sollten SIE im Umgang mit Streß langfristige Veränderungsmaßnahmen anstreben, welche SIE dauerhaft leben wollen. Grundsätzlich können SIE folgendes ausprobieren:

- Gedankenstopp,
- Entspannungsbild suchen,
- dreimal ruhig durchatmen, bevor SIE reagieren,
- positive Selbstgespräche führen,
- lesen SIE Ihren Merktettel an der Pinnwand in der Küche, auf Ihrem Schreibtisch etc.,
- verlagern SIE gedanklich das Problem auf die Sachebene,
- betrachten SIE das Problem aus der Sichtweise Ihres Gegenübers,
- betrachten SIE die Kehrseite der Medaille,
- gewinnen SIE Distanz zum Problem,
- SIE wollen „Herr der Lage“ sein,
- SIE übernehmen Verantwortung, weil SIE es sich wert sind,
- SIE agieren,
- SIE belohnen sich selbst oder Ihren Partner für eine gute Leistung.

- -----
- -----
- -----

Mit Hilfe dieser und anderer Techniken sind SIE in der Lage, Ihr Erregungsniveau zu drosseln und das eigentliche Problem auf die Sachebene zu verlagern. Indem SIE aus der Distanz Ihr Problem betrachten, werden sich belastende Streßfaktoren in ihrer Intensität und Häufigkeit reduzieren.

TIPP: Langfristige Veränderungen erzielen Sie, indem SIE in Ihren Alltag ein optimales und realistisches Zeitmanagement etablieren. Ritualisieren und genießen SIE die kleinen Dinge des Lebens z.B. Kaffee kochen, Frühstück zubereiten usw. Betrachten SIE es nicht als Last, nur weil Ihr Magen es verlangt. Nein! SIE tun es für sich selbst. Nehmen SIE sich selbst als ganze Person mit allen Bedürfnissen, auch den leiblichen, wichtig. SIE sind es sich wert! Planbare und spontane Zufriedenheitserlebnisse, die SIE beflügeln und die Reduktion Ihrer Stressoren sowie Ihres Verhaltens positiver und stabiler werden lassen, sind:

- positive Selbstgespräche führen,
- Merktettel als Wegbegleiter mitführen,
- Entspannungsphasen bewußt wahrnehmen,
- gute Zeitplanung,
- mit dem Partner telefonieren,
- positive Kontakte mit Menschen führen, die Ihnen etwas bedeuten,

- Selbstbestimmung,
- Reflexionsphasen nutzen,
- Einbringen kreativer Anteile,
- Visualisierung finanzieller Ziele,
- Visualisierung Ihres Erfolges,
- moment of excellence,
- Vision vor Augen führen,
- umgeben SIE sich mit Blumen, Kunst, Interieur nach Ihrem persönlichen Geschmack,

- -----
- -----
- -----

TIPP: Machen SIE sich immer wieder bewußt, daß Ihr Ausmaß an Streß, Ihre Beziehungen, Ihre Konflikte und Ihre Überzeugungen, Ihre Gefühle, Ihr Verhalten, zum Aufbau Ihrer Gesundheit oder zur Anfälligkeit von Krankheiten dienen können. Somit nehmen SIE permanent bewußt und unbewußt Einfluß auf Ihren Gesamtorganismus. SIE haben gelernt, wie Liebe, Lachen, Humor, innere Zufriedenheit eine physiologische Reaktion in Ihrem Körper bewirken. Diese und ähnliche Vorgänge aktivieren Ihre Selbstheilungskräfte. Es sind chemische Veränderungsprozesse, die sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken. Ihre Möglichkeiten, Krankheiten zu verhindern und zu heilen, sind um ein vielfaches höher, als SIE glauben.

### **Streßfaktoren lösen Krisen aus**

Zu den Kapiteln „Krisen“, „Bewegung und Ernährung“ gehört auch der Faktor Streß. Diese drei Aspekte werden von vielen Menschen vernachlässigt, so daß daraus gewissermaßen zivilisationsbedingte Krankheiten entstehen können. Mangelnde Bewegung, falsche Ernährung und Streßbelastungen sind Risikofaktoren. Unser Gesellschaftssystem und deren Gesundheitsorgane bzw. -systeme sind ausschließlich auf Krankheit ausgerichtet. Nur wer krank ist, wird behandelt. Nur verantwortungsbewußte Menschen investieren Zeit, Engagement und Geld in die eigene und in die Gesundheit anderer Menschen. Gesundheit ist Ihr kostbarstes Gut. Wie SIE wissen, läßt sich Gesundheit gar nicht bezahlen. Was aber, wenn SIE feststellen, daß Ihre Immunabwehr nicht intakt ist und SIE permanent Infekte haben? SIE konsultieren den Arzt und erhalten aufgrund Ihrer Blutwerte eine erschreckende Diagnose, z.B. Leukämie. Ihnen würde von einem Moment zum anderen der Boden unter den Füßen entzogen werden. Unter dieser Last brechen SIE, Ihre Angehörigen und Freunde zusammen. Die Welt gerät aus den Angeln. Angst, Panik, Todesvisionen stehen Ihnen ins Gesicht geschrieben. Bohrende Fragen entstehen: Oh Gott, warum ich? Welchen Sinn hat das? Werde ich sterben? Was wird aus meinem Arbeitsplatz? Wie wird meine Familie mit diesem Zustand fertig werden? Wie kommen wir als Familie finanziell über die Runden? Mannigfache Fragen entstehen, Antworten darauf gibt es nicht oder nicht immer direkt. Ein Teufelskreis, eine Zerreißprobe entsteht und kehrt minütlich, stündlich, täglich immer wieder.

### **Geben SIE nicht auf!**

So erging es einem guten Bekannten. Meine Frau und ich haben uns auch die Frage gestellt: Warum gerade er? Gerade er hat eine freundliche, liebenswerte Art, eine integere Persönlichkeit. Als ihn diese Schreckensnachricht traf, befand er sich gerade in der Facharztausbildung. Zwei Monate zuvor hatte er eine neue Stelle in der Kardiologie aufgenommen. Trotz eines weiten Arbeitsweges war die Freude groß, als er diese Stelle bekam. Nach diesem freudigen Erlebnis nun diese schreckliche Diagnose. Er mußte für seine Familie, darunter zwei eigene und zwei adoptierte Kinder, sorgen. Sein Chef sicherte ihm zu, daß sein Arbeitsplatz für ihn erhalten bleibt. Welch ein Trost?! Und dennoch war der tägliche Kampf ums Überleben existent.

Dieser Kardiologe hat einen furchtbaren Leidensweg hinter sich, den viele andere Menschen nicht überleben. Die Diagnose lautete: „Akute lymphatische Leukämie“. Für ihn begann ein Leben zwischen Angst und Hoffnung. Es begann eine Zeit, wo es ihm körperlich und seelisch immer schlechter ging. Die Kraft ließ nach und zunehmend stellten sich Infekte und Infektionen ein. Statistisch gesehen gab es eine Heilungschance, die bei über 50% lag. Die Leukämie war seit dem Zeitpunkt der Diagnose ein Teil seines Lebens geworden. Als überzeugter Christ hat er sich auf die Aussagen der Bibel gestützt. Auch durch alle Sorgen, Ängste, Nöte hindurch, hielt er an Gott fest und setzte sein ganzes Vertrauen auf ihn. Einige Monate später äußerte er, daß dieses Vertrauen ausschließlich durch das Gebet sowie durch persönlichen Zuspruch seines Pastors und anderer Mitchristen entscheidend dazu beigetragen haben, daß er eine Perspektive entwickelte, daß er geheilt werden wird. Das war seine Vision! In der folgenden Zeit erfuhr er, daß viele bislang ungeklärte Aspekte seiner finanziellen und beruflichen Versorgung sich zum Positiven entwickelten. Sein Chef sicherte ihm zu, daß er nach seiner Gesundung seine kardiologische Ausbildung fortsetzen könne.

Durch die Chemotherapie traten im Zuge der Behandlung erhebliche Nebenwirkungen auf. Nach einer schweren Zeit rückte eine Knochenmarktransplantation in den therapeutischen Fokus, die eine Sterblichkeitsquote von 30% aufweist. Alternativ hingegen bestand die Möglichkeit, eine Hochdosis Chemotherapie, d.h. ihm eigene vorher entnommene gesunde Rückenmarkszellen rück zu übertragen; eine sogenannte autologe Stammzelltransplantation. Diese Therapieform verspricht gute Erfolgschancen, allerdings gibt es für seine Form der Erkrankung hierzu keine gesicherten Ergebnisse.

Nach etlichen Expertenbefragungen, vielen Gesprächen und Gebeten, fiel für ihn die Entscheidung zur Durchführung der Stammzelltransplantation. Diese wurde in einer hämatologischen Spezialklinik durchgeführt. In dieser Zeit hatte er vier Wochen Einzelhaft, seine Bewegungsfreiheit bestand aus einem sieben Meter langen Infusionsschlauch, seine Kost war flüssig, nichts Frisches. Bei all den unangenehmen Begleiterscheinungen blieben jedoch zunächst größere Komplikationen aus, so daß endlich eine Therapie gefunden wurde, die Erfolg zeigte. Nun stellte sich im weiteren Verlauf eine sehr seltene und ernste Leberkomplikation ein. Gott sei Dank, hatte auch diese Erkrankungsphase einen guten Ausgang. Für diesen Mediziner war es die bisher größte in Frage Stellung und Prüfung seines Glaubens an Gott. In dieser kritischen Zeit erfuhr er, daß Gott heilt, auch wenn medizinisch nicht viel auszurichten ist, und er erlebte etwas von der Macht des Gebets. Seine Leberwerte normalisierten sich. Er regenerierte, konnte neue Kräfte aufbauen und zur Normalität zurück gelangen. Einen Wiedereinstieg in den Beruf hat er vollzogen und sagt heute: „Ich lebe noch, bösartige Leukämiezellen sind nicht

mehr nachweisbar und die Therapie ist abgeschlossen!“ Seine Vision hat sich erfüllt. Nun hat er neue Ziele und eine neue Vision.

Krebs gehört heute auch zu den sogenannten Zivilisationskrankheiten, deren Häufigkeit zunimmt. Eine Ursache, die diese Krankheit auslöst ist u.a. Streß. Es ist allseits bekannt, daß gerade persönliches Leid, tiefe Schicksalsschläge, Trauer usw. aufzehrende Streßfaktoren und somit Krankheiten produzieren und auslösen. Heutzutage gehören auch Herz- und Kreislauferkrankungen ebenso wie Krebs zu den Zivilisationskrankheiten und sind chronische Erkrankungen, die nicht allein von biologischen Faktoren, sondern überwiegend von persönlichkeitspezifischen und sozialen Merkmalen, sowie durch ungünstige Lebensführung entstehen und aufrechterhalten werden. Streß beeinträchtigt das körperliche und seelische Wohlbefinden. Streß entsteht in der Familie, Partnerschaft, am Arbeitsplatz, im Freizeitbereich, im Verkehr, in Prüfungssituationen usw. SIE sind permanent unzähligen Streßfaktoren ausgesetzt und müssen permanent Streß minimieren, Lösungsstrategien entwickeln, aber auch Energien bündeln, um sie konstruktiv zu kanalisieren und deren Gehalt effektiv und effizient einzusetzen.

Wenn SIE feststellen, daß SIE unter Dauerstreß stehen und der leistungsbezogene Alltag Ihre gesamten Energien verbraucht, meldet sich Ihr Immunsystem. Jetzt ist es höchste Zeit, eine „Vollbremsung“ zu machen.

TIPP: Sagen SIE STOPP!!! Sagen SIE sämtliche geschäftliche und private Termine ab und gönnen SIE sich eine Aus-Zeit. Diese Zeit dient Ihnen ausschließlich zur seelischen und körperlichen Regeneration. Ruhe, Entspannung und Schlaf sind angesagt. Zum richtigen Zeitpunkt eingesetzt bewirken z.B. zwei Tage Aus-Zeit ein wahres Wunder. So finden SIE schnell Ihr inneres Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung sowie Streß und Erholung. Wie unter Eu- und Disstreß erwähnt, ist Streß ein lebenswichtiger Vorgang. Nur zuviel Streß auf einmal und Dauerstreß machen krank. Ein Stressor kann mit unterschiedlich starker Wirkung auf den kognitiven, emotionalen, vegetativ-hormonellen und muskulären Bereich auslösend sein. Diese vier Bereiche zeigen nur teilweise unabhängig voneinander ihre Wirkung. Häufig beeinflussen sie sich wechselseitig.

### **Meine persönlichen Aufrichter:**

z.B.

- Meditieren
- Gebet
- Allein sein
- Zeit für den Partner
- Zeit für die Familie
- Zeit für die Kinder
- Glücksgefühle
- Glücksmomente
- Kreative Aktivität
- Guter Rat
- Geschenk gemacht
- Geschenk erhalten
- Wunschtraum erfüllt
- Herausforderung gemeistert
- Liebevoller Hingabe an...
- Lieblingssport ausgeübt

- Gartenarbeit
- Lieblingsmusik
- Lachen
- Gewichtsnormalisierung
- Geschäftserfolg
- Positive Konfliktlösung
- Lesen
- Genügend geschlafen
- Innovative Idee verwirklicht
- Urlaubserlebnis
- Kompliment und Lob
- Geborgenheitsgefühl
- Richtige Entscheidung getroffen
- Naturelemente bewußt wahrgenommen
- Ziel erreicht
- Vision erreicht

### **Ihre Gesundheit, ein kostbares Gut!**

Das Thema Gesundheit war für die Menschheit zu allen Zeiten ein Thema. Je älter die Menschen werden, um so zentraler wird die Bedeutung dieses Begriffes. Ihre biologische Altersuhr tickt zwar kontinuierlich weiter, jedoch können SIE Ihren biologischen Zustand beeinflussen. Zudem haben SIE unzählige Möglichkeiten, Ihr psychologisches Alter Ihrem Typ bzw. Ihrer Gesamtpersönlichkeit anzupassen. Durch bewußte Ernährung und Vitaminzufuhr, Bewegung, Sport, Pflege, Styling, kosmetische Korrekturen bis hin zur Kleidung sind SIE in der Lage, Ihre Lebensqualität und Ihren Gesundheitszustand zu beeinflussen und zu steuern. Entscheidend ist stets das Maß der Dinge, welches zu einem vernünftigen Gesundheitsgefühl gehört. Nicht jeder Mensch hat von Natur aus ein sicheres, intuitives Gefühl für das, was der eigene Organismus benötigt. Durch Pflege und Intensivierung Ihres Selbsts bilden SIE die Grundlage für die Entfaltung und Erhaltung mit Hilfe Ihrer Selbstwahrnehmung, sie entwickeln ein Gesundheitsgefühl. Dafür benötigen SIE immer wieder „Inseln der Ruhe“, einen Ort der Entspannung. Hier können SIE in sich hinein hören, Ihre Mitte finden und somit im Einklang mit Ihrer Innen- und Außenwelt in eine kreative und konstruktive Auseinandersetzung gelangen. Unter Verwendung meditativer, konzentrativer und reflexiver Übungen entdecken SIE Ihr wahres Selbst. Anregungen und Übungsbeispiele finden SIE in Malbüchern für Erwachsene und Praxishandbüchern. Durch Prozesse der Selbsterfahrung, die SIE für sich allein oder auch in Gruppen vollziehen können, qualifizieren SIE sich in zunehmendem Maß zur Selbsterziehung. SIE gewinnen an Lebenshilfe, Lebenslust, Lebenskraft, Lebensgenuß und stärken damit Ihr Immunsystem. SIE leben genußvoller, glücklicher, zufriedener, disziplinierter und verantwortungsvoller. SIE übernehmen Verantwortung für Ihre Gesundheit und entscheiden selbst, soweit es fachlich möglich ist, über die Ursachen Ihrer Symptome. Über die Einleitung oder die Flankierung von Behandlungsmaßnahmen entscheiden SIE selbst, sie entscheiden, ob Schul- oder Alternativmedizin und deren Behandlungsverfahren. Inzwischen ist ja allseits bekannt, daß die Schulmedizin in der Diagnostik und Behandlung auch schnell an Ihre Grenzen stoßen kann. Noch weiter geht in dieser Betrachtung die Medizinjournalistin Heidi Schüller, indem sie äußert, daß die klassische Medizin nicht heilen könne, der Arzt in der Chirurgie könne nur schneiden und lindern.

Es gibt etliche Menschen, die mit Behinderungen, Beeinträchtigungen, mit chronischen Leiden leben müssen. Das bedeutet, daß diese Menschen ein Ja zu ihrem Krankheitsbild bzw. auch Krankheitswert finden mußten. Mit dieser Akzeptanz zu leben und sich als vollwertiges und „gesundes“ Mitglied der Gesellschaft zu fühlen, ist eine gesunde Einstellung zum Leben selbst. Wie auch immer Ihr Gesundheitszustand gerade sein mag, nehmen SIE Ihre Symptome ernst. Symptome haben Signalfunktion und bedürfen bei Wiederholung oder Dauerhaftigkeit einer sorgfältigen Diagnose und Behandlung. Nehmen SIE Ihren Zustand ernst! Auch bei deren somatischer, körperlicher oder seelischer Behandlung wachen und überprüfen SIE die Behandlungsmaßnahmen, einschließlich der Medikation. Bei ernsthaften Erkrankungen konsultieren SIE zwei oder drei Experten, bevor SIE sich zu einem Eingriff entscheiden. Informieren SIE sich selbst, welches Zentrum, welche Institution, welche Klinik Ihrem Leiden im Hinblick auf spezialisierte Behandlungsformen am ehesten entspricht. Auch bei der Medikation lesen SIE aufmerksam den Beipackzettel. Nicht selten ist auf dem Beipackzettel zu lesen, daß dieses oder jenes Symptom wirksam behandelt werden kann, jedoch wiederum nicht eingenommen werden darf, wenn SIE an einem anderen Symptom leiden. Im Zweifelsfall fragen SIE Ihren behandelnden Arzt. In der heutigen Zeit versorgen sich viele Menschen selbst mit Medikamenten ihrer Wahl, wenn Beschwerden auftreten. Durch die nicht immer ungefährliche Selbstmedikation verbucht die Pharmaindustrie gewaltige Wachstumsraten, ein Ende ist nicht abzusehen.

**TIPP:** Auch SIE sollten mit Bedacht Produkte auswählen, sich ggf. von Ihrem Apotheker beraten lassen. Zudem gibt es hilfreiche Literatur.

### **Abbau von Streß durch Bewegung**

Eine optimale Verarbeitung zum Abbau von Streß ist die Bewegung. Nach Möglichkeit bewegen sie sich bzw. laufen SIE in freier Natur. Passen SIE Ihr Lauftempo Ihrem derzeitigen Biorhythmus an, so daß kein neuer Streß im Sinne von Leistungsdruck entsteht. Geben SIE acht, daß SIE während des Laufens keinen roten Kopf, kein verzerrtes Gesicht haben müssen. Nein! SIE sollen dabei noch lächeln können. Selbst mein Schwager als Orthopäde, der bislang vom Joggen wenig hielt, konnte dieser Art der Bewegung bedenkenlos zustimmen.

**TIPP:** Bewegen SIE sich täglich aktiv oder mindestens dreimal in der Woche zu einer festgesetzten Zeit.

- Wenn SIE laufen, wird Ihr Kreislauf angeregt, die Herztätigkeit verbessert, der Streß reduziert sich, SIE bekommen den Kopf frei.
- Wenn SIE in einem entspannten Zustand laufen, verbrauchen SIE ebenso viele Kalorien, wie beim Joggen über die gleiche Distanz.
- Wenn SIE laufen, nimmt Ihr Appetit ab.
- Wenn SIE z.B. 1600 Meter laufen, werden Ihre Muskeln 1500 bis 3000 mal angespannt. Das ist häufiger als bei anderen sportlichen Aktivitäten.

Mit Hilfe von Selbstreflexion und Selbst-Coaching können SIE Streß vermeiden. Legen SIE Ihren Fokus stets auf Gesundheitsprävention und auf Ihr Wohlbefinden. Die Ausübung einer sportlichen Aktivität ist nur auf Dauer sinnvoll, wenn es Ihnen Spaß macht. SIE sollen Lust und Spaß an Ihrer Bewegung haben. Nur so können SIE genießen. Doch bevor SIE einer sportlichen Aktivität nachgehen, beachten SIE die folgenden Regeln:

- Wärmen SIE sich vor jeder Übung auf, z.B. mit Stretching als Dehn- und Entspannungsprogramm für den ganzen Körper. Suchen SIE sich einen ruhigen Ort. Für Ihre Boden- und Entspannungsübungen benötigen SIE eine weiche Unterlage. Nur so können Muskelverletzungen vermieden werden.
  - Trainieren SIE regelmäßig, z.B. drei- bis viermal wöchentlich für eine halbe Stunde.
  - Planen und terminieren SIE Ihre Übungseinheiten allein, mit einem Partner oder mit einer Gruppe. Beginnen SIE stets pünktlich und führen SIE konsequent Ihr Programm durch, außer SIE fühlen sich krank. Wenn SIE sich nicht gut fühlen, führen SIE nur die Übungen aus, die Ihnen bekommen. Reduzieren SIE dabei Ihr Tempo.
  - Achten SIE auf die korrekte Ausführung. Oft sind es Kleinigkeiten, die den Erfolg einer Übung ausmachen.
  - Führen SIE grundsätzlich alle Übungen ruhig und gleichmäßig aus.
  - Achten SIE auf Ihre Atmung. Atmen SIE regelmäßig ein und aus. Steigern SIE langsam die Belastung, variieren SIE Ihr Programm und legen SIE Pausen ein.
- Welche regelmäßig ausgeführte Sportart SIE auch immer wahrnehmen, achten SIE stets auf eine ausgewogene Ernährung.

### **Wie SIE sich gesund ernähren und trotzdem genießen können**

SIE leben nicht, um zu essen, aber SIE müssen essen, um zu leben, und dabei spielt auch der psychische Aspekt eine ausschlaggebende Rolle. Durch Umwelteinflüsse wie Luftverunreinigung, chemisch belastete Nahrungsmittel, aber auch Stress, wird der gesamte menschliche Organismus belastet. Gerade in unserer heutigen, stressgeplagten Zeit ist die richtige Ernährung von immenser Bedeutung. Aus diesem Grunde haben Ernährungsfragen ihren berechtigten Stellenwert in Ihrem Alltag. Im Zusammenhang mit diesem Thema sollen weder Dogmen noch Philosophien erhoben werden. Auch würde es den Rahmen an dieser Stelle sprengen, dieses umfangreiche und vielschichtige Thema entsprechend zu würdigen – da es um Ihre Gesundheit geht. Es geht vielmehr darum, auf natürliche und sachlich relevante Aspekte einzugehen, welche für SIE in der heutigen Zivilisation geeignet sind.

In unserer Wohlstandsgesellschaft konsumieren wir Menschen bis zum Exzeß und geben astronomische Summen für die Vernichtung von Nahrungsmitteln aus, während in der Dritten Welt die Menschen verhungern. D.h., 2/3 der Menschheit leidet an Hunger. Auch wenn Anfang der 70er-Jahre die Ernährungskrise in unser Bewußtsein gehoben wurde, so leben doch die Menschen in den reichen Ländern in der Vorstellung, sie seien in ein Zeitalter des Überflusses hinein gewachsen, welches die Möglichkeit voraussetzt, etwas kaufen zu können und das Recht für sich in Anspruch zu nehmen, es zu besitzen.

Eine gesundheitsfördernde Ernährung fordert zum Umdenken heraus. So sollten SIE weniger Fleisch, weniger Weißbrot, weniger gezuckerte Frühstücksprodukte, weniger verfeinerte Getreideprodukte, weniger Limonaden trinken, weniger Süßigkeiten essen.

Es ist inzwischen allseits bekannt, daß hoher Fleischkonsum zu Calciummangel im Körper führen kann. Zudem gibt es eine Verbindung zwischen hohem Fleischkonsum und Dickdarmkrebs, der zweithäufigsten Krebserkrankungen in den USA. Eine Ursache für Darmkrebs liegt zweifelsfrei in einer zu hohen Eiweißkonzentration, welche sich das Individuum über Jahre zuführt. Unsere falsche bzw. ungesunde Ernährung ist teuer in Hinblick auf die stetig steigenden Lebenshaltungskosten, aber

auch in Anbetracht gesundheitspolitischer, medizinischer wie auch therapeutischer Dienstleistungen.

Wenn SIE über den Bedarf hinaus essen, verschwenden SIE Nahrung und Geld. Infolge dessen müssen nicht wenige Zeitgenossen medizinische, psychologische, ernährungswissenschaftliche Hilfen wegen ihres Übergewichts in Anspruch nehmen. Wir Menschen sind auf Genuß, Bequemlichkeit und Abwechslung ausgerichtet, nicht aber auf eine gesunde Ernährung. Diese Haltung wird uns an allen möglichen und unmöglichen Stellen über sämtliche Medien suggeriert, so daß wir gefärbte, gesüßte, vitaminentleerte, teure Produkte bevorzugen, welche nach Möglichkeit mit doppelter Folie und Pappverpackungen versehen sind.

Der handelsübliche Fabrikzucker ist ein Produkt, welches in den verschiedensten Speisen zu finden ist. Nicht nur Kinder nehmen diesen Stoff in großem Maß zu sich, in dessen Folge körperliche Schäden entstehen, die u.U. nicht mehr reparabel sind. Durch einen enormen Konsum von Fabrikzucker werden Folgekrankheiten wie Stoffwechselstörungen, Diabetes, Rheuma, Zahnkaries, Arthritis, Immunschwäche, Erkältungserkrankungen gefördert. Wenn die Bauchspeicheldrüse zu oft den ungewohnt hohen Blutzuckerspiegel regulieren muß, reagiert der Körper mit einem Blutzuckerspiegel, der gewöhnlich unter dem Normalwert liegt, d.h., der Körper verlangt nach mehr Zucker, was schon der Beginn einer Krankheit ist, welche bei Diabetes enden kann.

Eine sinnvolle bzw. individuell abgestimmte Ernährung ist absolut notwendig, um in eine Ordnung für geistige, seelische und körperliche Prozesse zu gelangen.

Ernährungsgewohnheiten, wie auch andere Gewohnheiten bis hin zu Erziehungspraktiken und Rituale ändern sich nicht von heute auf morgen. Neueste ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse sollten stets mit ins Kalkül individueller Gewohnheiten und Rhythmen gezogen werden. Dabei sollten SIE Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate in ihrer biologisch edelsten Form als Grundlage der Ernährung aufnehmen und durch vielseitig wirksame Mineralstoffe, Spurenelemente, vor allem auch durch Vitamine, ergänzen. Die Maxime des gesundheitsbewußten Menschen lautet heute: Weniger ist mehr, d.h. keine großen Portionen, vielmehr aufbaustoffmäßig höchste Qualität bei bester Abstimmung der einzelnen Stoffe aufeinander. Wenn SIE sich in der bestmöglichen Verfassung befinden wollen, müssen SIE lebendige bzw. frische Nahrung zu sich nehmen. Zudem ist es sinnvoll, eine bis zur nächsten Mahlzeit sättigende Nahrung aufzunehmen. Es sollte von der Menge eher weniger sein. Ihr Körper benötigt nach wie vor einen hohen Ballaststoffanteil, wie er im vollen Korn, grünen Blattgemüsen und ungeschälten Früchten zu finden ist. Die aufgenommenen Ballaststoffe vermitteln Ihnen ein Sättigungsgefühl und unterstützen Ihren Verdauungsapparat bei seiner Tätigkeit. Da der menschliche Körper zu ca. 70% aus Wasser besteht, bedarf er eines entsprechenden Anteils an wasserhaltiger Nahrung wie Obst, Gemüse, Salat, die den überwiegenden Anteil in Ihrer Ernährung aufweisen sollen. Die verbleibenden 30% können aus konzentrierter Nahrung wie Milchprodukten, Fleisch, Getreide, Brot, Hülsenfrüchte usw. bestehen. SIE essen, um Ihr Leben in Gesundheit zu erhalten und leistungsfähig zu sein. SIE leben nicht, um sich krank zu essen. Solange SIE die Möglichkeit haben, Ihre Nahrung unter der Vielfalt des Angebotenen auszuwählen, sollten SIE immer das wählen, was Ihrer Gesundheit und Ihrem Leben am meisten dient. Leben SIE in dem Bewußtsein, daß SIE sich mit Essen und Trinken höchsten Genuß verschaffen können. Das Essen sollte möglichst aus Produkten der jeweiligen Jahreszeit zubereitet sein.

TIPP: Achten SIE darauf, daß SIE ausreichend Vitamine zu sich nehmen!

Nicht nur die Gestaltung und die Dekoration im Eßzimmer sondern auch das Blumenarrangement usw. auf dem Tisch sorgen für eine behagliche Atmosphäre. Ebenso

die Zubereitung und die Garnierung der Speisen hat eine positive Wirkung auf den Betrachter. Ihr Auge nimmt ein schönes Ambiente gern wahr. Wenn SIE das Bedürfnis nach Musik haben, wählen SIE die Musik, die zu Ihrer Stimmung paßt. Zelebrieren SIE entspanntes Einnehmen und bewußtes, geschmackliches, riechendes Wahrnehmen Ihres Essens, nicht nur zu besonderen Anlässen. SIE können es täglich oder an bestimmten Abenden fest ritualisieren. Ob allein oder gemeinsam, zu zweit, als Familie, mit Freunden werden SIE diesen Wert schätzen und genießen.

## **Strategie VIII**

### **Entspannung und Selbstreflexion**

#### **Abschalten und Entspannen**

Bevor SIE Ihre Praxis, Institution, Firma verlassen, schalten SIE bewußt ab. Lehnen SIE sich in Ihrem Bürostuhl zurück und lassen SIE dabei den Tag vor Ihrem inneren Auge Revue passieren. Notieren SIE auf einem Block die wichtigen und entscheidenden Erkenntnisse und Erlebnisinhalte. Fragen SIE sich, ob SIE mit sich und Ihrer Leistung zufrieden waren. Sind SIE Ihrer Vision einen Schritt näher gekommen? Gehen SIE auch den Terminkalender für den morgigen Tag durch. Planen SIE dabei Nebensächliches sowie Angenehmes für Ihre Zeitfenster, die SIE gegebenenfalls dafür nutzen wollen. Verabschieden SIE sich von Ihrem Schreibtisch, fahren SIE rechtzeitig nach Hause, damit SIE nicht unter Zeitdruck geraten, weil am Abend Freizeittermine anstehen.

#### **So kommen SIE in die Entspannung**

Bisher haben SIE häufig von der Entspannung gelesen, daß sie wichtig und wohltuend für Leib, Seele und Geist ist. Aber SIE wissen noch nicht, wie SIE in diesen Zustand gelangen.

Es gibt viele Möglichkeiten, um in einen entspannten Zustand zu kommen. Mit Sicherheit werden SIE schon oft Wege der Entspannung beschritten haben. Manchmal taten SIE es bewußt, manchmal vielleicht auch unbewußt. Lassen SIE die Seele baumeln! SIE gehen allein oder mit Ihrem Partner spazieren und spüren den Wind auf Ihrer Haut, fahren bei schönem Wetter Fahrrad, SIE gehen Bergwandern, Surfen, Segeln, Drachenfliegen, Segelfliegen, Konzert-, Theater-, Ausstellungsbesuche, Sauna, Massage und vieles mehr; aber auch ein „candle-light-dinner“ zu zweit, ein Wochenende ohne Termine, malen, zeichnen, schwimmen, baden in der Badewanne, Musik hören, tanzen usw. Indem SIE diese und andere Aktivitäten bewußt mit allen Sinnen wahrnehmen, geraten SIE in einen Zustand der Zufriedenheit, der Entspannung und des Genusses. SIE bereiten sich selbst Sinnengeschenke, durch Ihre bewußte Wahrnehmung. Plötzlich riechen SIE frisch gemähtes Gras, blühende Pflanzen und Sträucher, SIE spüren Ihren Atem, SIE spüren, wie sich Ihre Muskulatur entspannt, SIE fühlen und riechen die Haut Ihres Partners, SIE spüren die Wärme, die von dieser Hand ausgeht. SIE spüren, er ist so nah, zum Begreifen nah. SIE genießen diesen Wert, dieses Glück, Ihre Hormone signalisieren es Ihrem Gehirn. SIE fühlen sich entspannt. SIE hören die Vögel zwitschern, SIE beobachten,

wie sie miteinander kommunizieren und spüren, es ist die Realität der Vögel, SIE haben Ihre eigene Realität im Hier und Jetzt.

TIPP: Sagen SIE: Ich lebe, ich atme, ich spüre, ich fühle, ich lache, ich höre, ich rieche, ich sehe, ich schmecke. Mit Ihren Augen, Ohren, Nase, Mund und Händen nehmen SIE die Schönheit wahr. Wenn SIE am Meer den Strand entlang laufen, spüren SIE, wie der Sand unter Ihren Füßen nachgibt, schmecken SIE das Salz auf Ihren Lippen.

Wenn SIE Ihr Leben bewußt wahrnehmen, steigern SIE Ihre Lebensqualität. SIE führen ein Leben, welches ausgefüllt ist mit Zufriedenheit, Anerkennung, Lust, Freude und Glück.

TIPP: Bedenken SIE, daß „Lebensweisheiten im Detail stecken, nicht jeder erkennt sie und macht sie für sich nutzbar“.

Nun zu den Entspannungsübungen, die dazu führen, daß bereits erworbene psychosomatische Beschwerden wie Spannungskopfschmerz, Rücken-, Kreislauf- und Herzbeschwerden abgebaut werden können. Zudem führen sie zur Reduktion der Streßfaktoren und erhöhen Ihre Belastungsfähigkeit sowie Ihre Frustrationstoleranz erheblich. SIE fühlen sich leistungsfähiger, belastbarer, arbeiten stringenter an Ihren Zielen und leben im Einklang mit Ihrer Vision. An dieser Stelle sei auf die häufigsten Formen der systematischen Entspannung hingewiesen:

- Autogenes Training (Grundstufe),
- Autogenes Training (Oberstufe),
- Atemtechniken,
- Phantasiereisen,
- Vorstellungsübungen,
- Progressive Muskelentspannung,
- Meditation,
- Gebet.

SIE haben die Möglichkeit, die genannten Verfahren in Form von Seminaren oder im Selbststudium durch Literatur kennenzulernen. Jedoch, bevor SIE mit irgendwelchen Entspannungsverfahren beginnen, achten SIE zunächst stets auf äußere Faktoren wie:

- Übungsart,
- soziales Umfeld,
- Zeitpunkt,
- Ruhe,
- Kleidung,
- aber auch Ihre innere Einstellung!

Durch Entspannungsverfahren lernen SIE, mittels konzentrierter Selbstentspannung, einzelne Körperfunktionen zu beeinflussen.

TIPP: Wenn SIE diese oder jene Verfahren konsequent üben, können SIE es später zu jeder Zeit und an jedem Ort anwenden.

### **Entspannen wie eine Katze**

Haben SIE schon einmal das Verhalten einer Katze beobachtet? Von dem Spannungs-, Entspannungsrythmus der Katze können SIE lernen. Genau genommen betrifft es den Übergang zwischen wachen und schlafen, d.h. von Aktivität und Passivität. Legt sich die Katze zur Ruhe, so testet sie solange aus, bis sie die optimale Ruheposition gefunden hat. Ebenso wenn die Katze ihren Schlaf beendet hat, so öffnet sie erst behutsam die Augen, reckt und streckt langsam die Pfoten, räkelt und buckelt sich. Dabei gähnt sie und entspannt sich.

Wie haben SIE Ihre Einschlaf- und Aufwachgewohnheiten ritualisiert? SIE merken, ich benutze den Begriff Gewohnheiten. Gewohnheiten sind fest etablierte Verhaltensweisen, die SIE bewußt oder oftmals eher unbewußt verinnerlicht haben.

TIPP: Überprüfen SIE Ihre Einschlaf- und Aufwachgewohnheiten. Sind SIE mit Ihrem Zustand zufrieden?

Gelangen SIE schnell in einen Zustand der Entspannung?

Reflektieren SIE darüber und überlegen SIE, wie SIE am besten geistig, seelisch und körperlich zur Ruhe kommen. Bedenken SIE dabei: Es muß in Ihr Alltagskonzept passen!

Für das freie Wochenende oder für den Urlaub können SIE auch außergewöhnliche Abläufe einführen. Wenn SIE das für SIE passende Szenario gefunden haben, so ritualisieren SIE dieses Geschehen bewußt. SIE wissen ganz genau, daß Ihnen dieser feste Ablauf gut bekommt. So gehen SIE bereits mit einer positiven Einstellung zu Bett oder wachen mit positiven Gedanken auf.

### **Suchen SIE die Entspannung mit Hilfe des Autogenen Trainings!**

Eine bewährte Methode ist das Autogene Training. Autogen heißt nichts anderes als „selbst erzeugt“. Das Autogene Training wurde von Prof. Dr. Dr. Johannes H. Schultz, einem Berliner Psychiater und Neurologen in den dreißiger Jahren entwickelt. SIE haben die Möglichkeit das AT als reines Entspannungsverfahren einzusetzen, um zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Mit der Oberstufe des AT können SIE Ihre Weltanschauung, Ihren Gesundheitszustand optimieren oder Ihren Krankheitswert minimieren. Durch die Innenschau können SIE Symptome mit Krankheitswert lindern und heilen. Die Seele wirkt auf den Körper. Ebenso haben SIE die Möglichkeit, Ihr Bewußtsein und Ihr Unbewußtes mit Hilfe einer autogenen Konditionierung auf Erfolg zu programmieren. Dabei wiederholen SIE in Gedanken ständig positive Aussagen. Zusätzlich stellen SIE sich bildhaft vor, was SIE in Ihrem Leben bzw. Ihrer Vision erreichen wollen.

*Diese Übung des AT besteht aus sieben Schritten:*

1. Suchen SIE sich einen ruhigen Ort.
2. Sorgen SIE für eine entspannte Atmosphäre.
3. Wiederholen SIE gedanklich Ihre Verhaltensänderung in Bezug auf Ihre Ziele. Ihre neue Überzeugung, die SIE einnehmen wollen, visualisieren SIE in allen Einzelheiten.
4. Schauen SIE in sich hinein. Betrachten SIE, wie SIE Ihr spezifisches Verhalten ausführen.
5. Visualisieren SIE diesen Veränderungszustand mit allen Inhaltsaspekten, so als gehörten sie bereits zu Ihrem Leben.
6. Lassen SIE sich von den angenehmen Empfindungen und Gefühlen leiten, die das Erreichen Ihres Zieles auslöst.
7. Halten SIE diesen Zustand fest und verankern ihn. SIE können z.B. eine Faust ballen und sagen: „Ich will!“, „Ich kann!“. Wiederholen SIE Ihre Aussage!!!

*Die drei elementaren Aspekte dieser Übung sind:*

- Verbalisieren,
- visualisieren,
- emotionalisieren.

### **Entwickeln SIE Wege des Wohlbefindens**

Mit Hilfe des AT erreichen SIE, daß sich neue, andere, verbesserte Verhaltensziele in Ihre unbewußte Realität etablieren, die wiederum Ihre neuen Leitbilder darstellen. Ihr Gefühl, welches zur Zielerlangung beiträgt, sorgt für die Aktivierung Ihres Unbewußten, um somit den Weg zu finden, wie sich das Ganze realisieren läßt. Das Gefühl allein ist der Auslösemechanismus, der Ihre neue Überzeugung tief in Ihre unbewußte Realität implementiert.

Wie SIE bereits an anderer Stelle gelesen haben, sind SIE Regisseur, Hauptdarsteller usw. SIE sind, was SIE glauben!

TIPP: Beziehen SIE die äußere Umgebung mit in Ihre Bildvorstellung ein, damit SIE das gesamte Szenario vollständig erleben. Schauen SIE während des Visualisierens durch Ihre eigenen Augen hindurch und erzielen SIE exakt die Ergebnisse, die Ihrem Ziel bzw. Ihrer Vision vorangestellt sind. Betrachten SIE niemals Ihr Szenario aus einer anderen personalen Perspektive, d.h. als eine andere Person. SIE allein sind der kreative Gestalter bzw. Regisseur und kein distanzierter Zuschauer.

Durch Ihre Begeisterung entstehen positive Gefühle, welche durch Ihre Kernglaubenssätze untermauert sind. Ihr gesamter Organismus reagiert positiv darauf, SIE spüren wie SIE wachsen.

### **Entspannung und volle Leistungsfähigkeit**

Betrachten SIE die Menschen um sich herum. Ob am Arbeitsplatz, auf der Straße, in Fernsehdiskussionen etc. Überall sehen SIE gestreßte, verkrampfte Menschen. Ihr Gesichtsausdruck, Ihre Gestik, Mimik, Ihre motorischen Koordinationsvorgänge bis zur Körperhaltung sind Kennzeichen ihrer inneren Befindlichkeit, Ihrer Spannungszustände, ihrer Gesundheit versus Krankheit, letztlich eine Zustandsbeschreibung ihrer gesamten Lebensgeschichte. Die meisten Menschen mühen, plagen und sorgen sich in einer Zeit des materiellen Überflusses. Unser Wohlstand führt keineswegs dazu, daß die Menschen vor sich selbst und vor der Schöpfung mehr Achtung entwickelten. Genau das Gegenteil ist der Fall. Durch die Psychologisierung und durch die Individualisierung haben wir z.T. Egoisten, Egozentriker usw.

großgezogen. Deren Verhalten impliziert Habgier, Rücksichtslosigkeit, Grausamkeit, Korruption usw. Gott sei dank gibt es jedoch viele Menschen in unserer Gesellschaft, die gesellschaftlichen Trends entgegen steuern. Diese Menschen haben ein anderes Weltbild. Sie verfügen über gesunden Menschen- und Sachverstand, leben getreu ihren Normen und Werten, zeigen Verantwortung, besitzen Ideale und ein Gesundheitsbewußtsein. Es geht um Ihre Gesundheit, um Ihr Wohlbefinden. Heutzutage besitzt der Gesundheitssektor alles, was vermarktet werden kann. Doch Vorsicht! Hören SIE in sich hinein, SIE wissen, was SIE brauchen, was Ihnen gut tut. Eine Aus-Zeit ist nicht die Lösung für Ihre Problemsituation. Jedoch hat die Aus-Zeit den Effekt, daß SIE Abstand zu Ihren Problemen bekommen. Somit lösen SIE sich von der Verpflichtung und gewinnen emotionale Distanz zum Problem. Dadurch sind SIE in der Lage, anders mit Ihrem Problem umzugehen. SIE können es neu werten und bewerten sowie neu gewichten. SIE entwickeln neue kreative Herangehensweisen und finden neue Lösungsstrategien. Zudem sollten SIE in Ihrer Aus-Zeit die Seele baumeln lassen. Nehmen SIE Möglichkeiten der Entspannung und des Relaxens wahr, lassen SIE sich verwöhnen und genießen SIE das Schöne.

Nach dieser Phase der Aus-Zeit werden SIE im Alltag leistungsbereiter und leistungsfähiger sein. Planen SIE Zeiten der Entspannung in Ihren Alltag fest ein. SIE können anhand Ihres Terminkalenders feste Zeiten, z.B. nach einer Sitzung, nach Beratungsgesprächen, nach einem Einkauf usw. nutzen. Bestimmen SIE schon

vorab die Zeit der Entspannung. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten. SIE können die Beine auf den Schreibtisch legen, grünen Tee oder Kaffee dabei trinken, den Telefonhörer daneben legen und die Zeit der Ruhe genießen sowie Gymnastik am offenen Fenster machen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, sich auf Phantasiereisen begeben, Entspannungsbilder suchen, mit einem liebenswerten Menschen telefonieren usw. Sagen SIE sich: Das sind meine zehn Minuten, die gehören mir, ich genieße sie jetzt. Anschließend arbeiten SIE Ihre nächste Verpflichtung ab. Manchmal mögen Ihre Arbeitstage stringent durchterminiert sein. Dennoch ist es möglich, daß SIE nicht von einem Termin zum anderen hetzen. Ich habe gelernt mit meiner Zeit verantwortlich und diszipliniert umzugehen. Ich war auf Fortbildungsveranstaltungen, wo sich die Referenten nicht an die vorgegebene Zeitstruktur gehalten haben. So ein bekannter und bedeutender Professor redete mit erhöhtem Blutdruck noch während der Pausenzeiten weiter. Dieses ist kein Einzelfall. Solch ein Verhalten führt bei Seminarteilnehmern zu Ärger und Verdruß.

Vor Jahren hatte ich ein Schlüsselerlebnis. Der bekannte Kinder- und Jugendforscher wie auch Gründungsvater der Gesundheitswissenschaften, Professor Klaus Hurrelmann hatte mich zu einem Memorandum eingeladen. Auf dieser Veranstaltung erlebte ich zum erstenmal, wie sich auf Kongressen jeder Referent strikt an seinen Zeitplan hielt. Welch ein gutes Zeitmanagement. Ich weiß, daß etliche Referenten z.B. ihre Vorträge verkürzen, wenn sie feststellen, daß sie mit ihrer Zeit nicht auskommen. Egal ob SIE Referent oder Teilnehmer einer Veranstaltung sind: Planen SIE Entspannungspausen ein. Jeder braucht sie! SIE ersparen sich enormen Druck und Streß, wenn SIE rechtzeitig mit Ihrer Arbeit beginnen und rechtzeitig Ihre Arbeit beenden, egal ob SIE gerade fertig geworden sind oder nicht. Es liegt in Ihrer Hand. SIE haben die Verantwortung! Unabhängig davon, welcher Aktivität SIE nachgehen, entspannen SIE auch währenddessen. Das wird Ihnen nicht unbedingt auf Anhieb gelingen, aber trainieren SIE sich dabei. Lernen SIE sich bei Ihrer alltäglichen Arbeit zu entspannen. Es ist von entscheidender Bedeutung, ob und wie SIE sich kontrollieren bzw. beobachten. Sind Ihre Gesichtsmuskeln, Nackenmuskulatur, der gesamte Schulterbereich usw. entspannt? Es gibt bekannte Persönlichkeiten, die ihre Telefonate, Diktate sowie Reflexionsfragen liegend oder auch halb liegend in ihrem Bürostuhl erledigen. Als ich früher meinen ersten Termin bei zwei bedeutenden Persönlichkeiten hatte, war ich zunächst über ihre Haltung irritiert und gleichzeitig erstaunt, mit welcher Gelassenheit sie mir begegneten, aber auch ihre Geschäfte tätigten. Diese Menschen leben, was sie glauben. Sie kennen ihren Wert, sie achten sich und leben ihre Glaubenssätze. Ihre Routinegeschäfte erledigen SIE fast ausschließlich in entspannter Haltung. SIE kennen Ihre Ressourcen und Ihre Leistungsfähigkeit.

### **Meditative Übung**

Mit Hilfe autosuggestiver Techniken gelangen SIE zu einer geistigen, psychischen und physischen Entspannung. SIE spüren ein Gefühl von Erfrischung, Ruhe und mehr Energie . Es ist von entscheidender Bedeutung, daß nicht nur die Meditation sondern auch die Selbstreflexion bzw. Selbstanalyse mit einer gewissen Regelmäßigkeit durchgeführt werden sollen. Wie an anderer Stelle bereits beschrieben, müssen SIE sich dafür die Zeit gönnen. Es ist zweckmäßig, sich zwanzig oder dreißig Minuten täglich, zur selben Zeit, am selben Ort zu nehmen. Störungen von außen sollten nach Möglichkeit vermieden werden. SIE können die Selbstreflexion bzw. Selbstanalyse auch während des morgendlichen Spaziergangs

zur Arbeit, in der Straßenbahn, im Zug, im Flugzeug durchführen. Durch die Selbstanalyse/Selbstreflexion erlangen SIE einen Zuwachs an innerer Klarheit und angenehmen Wohlbefinden.

Durch den Einsatz gezielter Meditationsübungen erreichen SIE eine innere Zufriedenheit, die sich oftmals über den ganzen Tag erstreckt. SIE sind dadurch in der Lage Ihre Haltung im Hinblick auf Arbeitsfreude zu stabilisieren.

Durch Meditation und Ruhe, aber auch durch das Gebet, lernen SIE, nach Innen zu schauen und sich zu erkennen. Die Meditation ist ein Weg zur tiefen Ruhe und inneren Gelassenheit. Durch Ihre Konzentrationsleistung gerichtet auf ein Optimum, d.h. sich nur einer Aufgabe zuzuwenden, finden SIE zu sich selbst. Die Selbstakzeptanz bedeutet Befreiung von Zwängen, Abhängigkeiten und Ängsten. Es ist ein weiterer Weg zu mehr Selbstbestimmung, zum Abbau von Fremdbestimmung. In der Meditation kann Unbewußtes bewußt gemacht werden, Verdrängtes, abgeschobene Ängste und Sorgen bewußt fühlbar erlebt werden. Nur was Ihnen bewußt wird, können SIE auch verändern. Im Zuge der Meditation können SIE sich mit Erlebnissen, die aus Ihrem Unbewußten kommen, konstruktiv auseinander setzen. Bedingt durch die tiefe Ruhe fallen Ihnen Lösungsmöglichkeiten ein, die SIE im Trubel des Alltags mitunter schlecht entdecken und wahrnehmen könnten. So ist es möglich, daß SIE in Ihrer Alltagsrealität mit den Erkenntnissen, die SIE aus der Meditation gewonnen haben, weiterarbeiten.

### **Meditation und Kreativität**

Unabhängig von Ihrem Lebensalter steigern SIE Ihre Kreativität und nutzen Ihre Ressourcen mit Hilfe der Meditation. Durch die Meditation gelangen SIE in einen Zustand der Ruhe und Entspannung, so daß SIE eine Bewußtseinshaltung verinnerlichen, welche kreative Prozesse zuläßt. Die Meditation führt in einen entspannten Bewußtseinszustand, welcher im Anschluß einen Ideenfluß ermöglicht, die wiederum durch gesteigerte Lust, das Entdecken von Neuem, wie auch Lösungsmöglichkeiten als kreative Momente zu initiieren, möglich werden läßt. Ihre Flexibilität im Bereich des Denkens, Wahrnehmens und Handelns wird gesteigert.

### **Entspanntes Atmen**

Beobachten SIE einmal Ihre Atmung. Um konstruktiv denken und aufbauende Gefühle wahrzunehmen, ist eine gleichbleibende Atmung die Voraussetzung. SIE wissen, daß negative Gedanken, belastende Gefühle eine unregelmäßige und flache Brustatmung hervorrufen. In einem entspannten Zustand geht eine innere Ausgeglichenheit mit dem Körper einher, wodurch eine Bauch- oder Zwerchfell-atmung einsetzt. Infolge von Streß- und Belastungssituationen können SIE sich von negativen Gefühlen bzw. negativen Energien durch die Gedankenstopp-Technik sowie durch bewußtes Atmen befreien.

Die Gedankenstopp-Technik habe ich bereits eingangs beschrieben, so daß ich an dieser Stelle den reinigenden Atem beschreiben möchte.

### **Der reinigende Atem**

Jeder Mensch atmet automatisch. SIE haben die Möglichkeit ,beruhigende oder aktivierende Wirkungen durch ein bewußtes Eingreifen in die Atmung zu erzielen.

TIPP: Um innere Ruhe und festen Boden unter den Füßen zu gewinnen, können SIE z.B. wenn SIE in Diskussionen, Verhandlungen, Besprechungen unter Druck geraten und nervös werden, tief in den Bauchraum hinein atmen. Halten SIE dabei den Atem an und zählen langsam bis vier. Jetzt atmen SIE langsam bewußt aus. SIE werden feststellen, wenn SIE es drei- bis viermal wiederholt haben, daß es ihnen wieder besser geht.

*Übernehmen SIE den folgenden Text als Übung:*

Öffnen SIE Ihr Fenster, schließen SIE Ihre Augen und atmen SIE zunächst tief aus. Stellen SIE sich dabei vor, SIE befreien sich von all Ihren negativen Gedanken und Gefühlen. Visualisieren SIE, wie SIE z.B. Ihre angestaute Wut, negative Energie, Frust ausatmen.

Während des Einatmens visualisieren SIE, daß SIE reinigende Energie einatmen. Unter diesem Vorgang nehmen SIE neue Gedanken und Gefühle in sich auf.

Transportieren SIE Ihre positiven Gedanken und Gefühle in die Bereiche Ihres Körpers und in Ihr Bewußtsein ein, in dem SIE zuvor Ihren Mangel verspürt haben. Mit dieser kurzen Übung kommen SIE rasch zum Erfolg.

Wenn SIE wollen, visualisieren SIE Ihre nächste Aktivität und stellen sich bewußt auf diesen Zustand ein. SIE spüren und erleben, wie neue Energie in Ihnen aufstrebte, Ihre Kreativität zunimmt, Ihre Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit wächst und SIE sich ausgeglichen fühlen.

Setzen SIE sich ein kurzfristiges Ziel und gönnen SIE sich anschließend eine Pause zur Entspannung, zum Spaß, zur Belebung Ihrer Sinne.

### **Spiritualität: Das Maß aller Dinge**

Für gläubige Menschen ist Ihr Glaube die Quelle, aus der SIE Ihre Kraft schöpfen. Mit einer positiven Lebenseinstellung können SIE Ihr Leben intensiv und vielfältig genießen.

Der Mensch hat die Fähigkeit, Engpässe zu überwinden, auch scheinbar ausweglose Situationen zu bewältigen. Ein vernünftiger Umgang mit belastenden Streßsituationen ist, Räume der Stille, der Meditation, des Gebets zu suchen und zu finden.

Ihr Leben vollzieht sich in einer kapitalistischen Gesellschaft. SIE wissen: Es gibt spirituelle Phänomene. Jedoch lassen sich spirituelle Phänomene nicht mit einer materialistischen Weltsicht erfassen. Und dennoch sind sie da, das ist eine Tatsache. Okkultismus, Spiritismus und Esoterik lehnen SIE entschieden ab. Mit den positiven Kräften spiritueller Phänomene setzen SIE sich auseinander.

Es gehört zu Ihrem Welt-, Menschen- und Selbstbild und es gehört in Ihr Wertesystem.

Ein permanenter, nicht aufgehörender Fortschritt Ihrer individuellen Entwicklung auf der Ebene der Ganzheitlichkeit von Leib, Seele und Geist findet statt. Gott sei dank!

Die Aussagen der Bibel basieren auf diesem ganzheitlichen Ansatz.

Nutzen SIE Ihren „Raum“, bzw. Ihre „Räume“ der Stille. In „Räumen“ Ihrer persönlichen Gebets-, Meditations- und Reflexionszeiten finden wahrnehmbare und nicht wahrnehmbare, somit bewußte und unbewußte Prozesse spiritueller Phänomene in „Raum und Zeit“ statt.

Im personalen Dialog mit Ihrem Schöpfer befinden SIE sich in einer bewußten Erwartungshaltung. Aber auch mitten in Ihrem Alltag entstehen, entwickeln, geschehen kreative, innovative Geheimnisse, merklich und unmerklich aus den

Bereichen anderer Dimensionen. Die geheimen Aspekte geschehen durch das Kraftfeld Gottes, nämlich dem heiligen Geist. Er wirkt in Ihre drei-dimensionale Welt hinein. Durch ihn gelangen SIE in neue geistliche und lebenspraktische „Räume“. Jedoch SIE selbst entscheiden auf dem Hintergrund Ihres Wertesystems und Ihrer Ratio, inwieweit SIE ihm „Raum“ geben.

SIE besitzen ein enormes Maß an kreativen Ressourcen, die es Ihnen ermöglichen, neue „Gestaltungsräume“ zu entwickeln. Jedoch fordert SIE der Alltag mit immer neuen Denk-, Handlungs- und Kraftakten heraus. So entstehen neue „Räume“, die oftmals verschlossen erscheinen. Im Überwinden von Mauern zeigen sich manchmal merklich, aber auch unsichtbar, spirituelle Phänomene, so daß SIE ausweglose Situationen bewältigen.

Es gilt stets: Entdecken SIE „neue Räume“. Und nicht nur das: Entdecken SIE „neue Räume“ auf allen Ebenen Ihres Seins.

### **Bewußtseinstechniken**

TIPP: Arbeiten SIE in Ihrem Alltag mit Bewußtseinstechniken!

Schalten SIE in Ihrem Arbeitsalltag und in Ihrer Freizeit auf Gegenwartstechniken um, wenn SIE durch innere oder äußere Reize abgelenkt werden. Diese Technik können SIE in jeder Situation sofort anwenden. Das Grundprinzip dieser Technik beruht darauf, daß SIE Ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick lenken. So sind SIE im Hier und Jetzt! Indem SIE Ihr Bewußtsein auf das Hier und Jetzt richten, entziehen SIE negativem Denken und Fühlen jegliche Grundlage.

### **Strategie IX:**

### **Zeit, ein kostbares Gut!**

#### **„Zeit ist Geld“**

Das ist der Schlüssel für ein modernes Zeitverständnis. Erachten SIE den Wert der Zeit. Jede Zeit hat ihre Zeit und jede Zeit hat ihren Wert. Damit meine ich den Wert, den SIE ihr zumessen! Es gibt wenige Menschen, die den Wert der Zeit zu schätzen wissen. Die meisten Menschen vergeuden schlichtweg ihre Zeit und somit wertvolle Lebenszeit. Zeit ist ein Faktum, was allen Menschen in gleicher Weise zugeteilt ist. Dabei spielt Geschlecht, Herkunft, Kultur sowie Intelligenz oder Reichtum keine Rolle. Die Unterscheidung liegt allein in der Lebenszeit, die jedem Menschen zugeteilt ist, in Abhängigkeit von Lebenseinstellung und Verantwortlichkeit im Hinblick auf Bildung, Kultur, medizinischer Versorgung, bewegungsfreudiger Einstellung usw.

TIPP: Lernen SIE, Ihre Lebenszeit zu genießen und dabei die positiven Lebenszyklen besonders wahrzunehmen und zu genießen. Positive Zyklen stärken SIE, bauen SIE auf und geben Ihnen Kraft, geben Ihnen Sinn und steigern Ihre Lebensqualität. SIE sind für Ihre Zeit verantwortlich. Ihre Lebensqualität und Ihre positiven Lebenszyklen bestimmen SIE durch Ihre Wahrnehmung. Durch den verantwortlichen Umgang mit Ihrer Zeit und die Kontrolle darüber teilen SIE jährlich, monatlich, wöchentlich, täglich, stündlich, minütlich usw. Ihre Zeit ein. Dazu ist ein

planvolles, sicheres, aber auch flexibles Umgehen mit Ihrer Zeit erforderlich, so daß SIE die Dinge effizient praktizieren, d.h. daß SIE die richtigen Dinge zur rechten Zeit am richtigen Ort tun. SIE setzen die Prioritäten! Das Setzen von Prioritäten ist eine Denkleistung, die ein hohes Maß an Selbstdisziplin verlangt. Für das alltägliche Tagesgeschäft haben SIE zudem einen detaillierten Aktionsplan, der Ihre Routinearbeiten, Ihre Herausforderungen, Ihre kleinen „high lights“, Ihre besonderen planbaren „high lights“, Ihre Entspannungsphasen usw. beinhaltet. Früher wünschte ich mir, daß der Tag 48 Stunden hätte, um möglichst viele Aufgaben bewältigen zu können. Dabei habe ich nur zukunftsorientiert gelebt bzw. ich wurde gelebt. Welch ein Irrtum! Der Tag hat nun mal 24 Stunden und es ist für den Gesamtorganismus sinnvoll, in einem gesunden Verhältnis von Anspannung und Entspannung zu leben. Außerdem gibt es herrliche Dinge für uns Menschen, je nach Bedürfnis, denen SIE und ich nachkommen können.

Begrüßen SIE jeden neuen Tag mit einem fröhlichen „guten Morgen“. Eines Tages werden SIE den neuen Tag nicht mehr begrüßen können. Auch wenn SIE ein Morgenmuffel sind! Schauen SIE in den Spiegel, kommunizieren SIE mit sich selbst, mit Ihrem Spiegelbild. Sagen SIE sich etwas Gutes und Liebevolltes. Das baut SIE auf! SIE können auch eine kurze positive Botschaft auf den Spiegel schreiben. Wenn SIE ihrem Partner eine freudige Morgenbegrüßung mitteilen wollen, schreiben SIE ihm etwas Nettes auf den Spiegel. Freuen SIE sich morgens auf Ihr besonderes Frühstück, Waldlauf, Autofahrt zur Arbeit, auf der SIE Ihre neue Lieblings CD hören, die Zugfahrt, wo SIE Ihr neues Buch lesen, der Fußweg zur Arbeitsstelle, auf dem SIE Ihre moments of excellence genießen usw.

TIPP: Was immer SIE tun, machen SIE das Beste aus Ihrer Zeit und genießen SIE, was SIE genießen können.

Nehmen SIE sich Zeit und stellen SIE althergebrachte Gewohnheiten, Routineabläufe in Frage. Gehören SIE zu den Menschen, die häufig ihre kostbare Zeit vor dem Fernseher vergeuden? Das ist z.B. eine Gewohnheit, die zur Faulheit, Lustlosigkeit und Trägheit führt.

Sagen SIE STOPP!

Das Leben hat mehr zu bieten, als SIE für sich beanspruchen.

TIPP: Reservieren SIE sich täglich mindestens eine halbe Stunde, um an Ihren persönlichen Zielen zu arbeiten, behalten SIE dabei stets Ihre Vision im Auge.

Entwickeln SIE einen strukturierten Tagesablauf, den SIE schriftlich fixieren. Entwickeln SIE Rhythmen und Zyklen in Ihrem Tagesablauf. Statt Tempo und Hektik soll Effektivität und Effizienz wichtig sein. Wichtig sollte Ihnen sein, daß SIE die Dinge Ihrer Priorität angemessen zur rechten Zeit umsetzen. Es gibt Menschen, die planen ihren jährlichen Urlaub gründlicher als ihren Tagesablauf oder gar ihr Leben.

TIPP: Managen SIE Ihr Leben. Leben SIE im Hier und Heute! Konzentrieren und bündeln SIE Ihre Aktivitäten und Abläufe entsprechend ihren Inhalten. Ritualisieren SIE für SIE bedeutende Begebenheiten und bauen SIE diese fest in Ihren Alltag ein. Halten SIE in Ihrem Kalender Zeitfenster zwischen den Aktivitäten, wie Sitzungen, Besprechungen etc. fest. Planen SIE auch Aktivitäten fest ein, die Ihnen Spaß machen, wie z.B. sich vor- oder nachmittags mit dem Partner zum Kaffee trinken treffen. Es ist eine angenehme Unterbrechung des Arbeitstages. Oder SIE nehmen Ihre Sportkleidung mit ins Büro, um in der Mittagspause für 15 Minuten im nahegelegenen Park zu joggen. Entwickeln SIE je nach Planungsbedarf Arbeits- und Zeitfensterrhythmen, in denen SIE feste Zeiteinheiten für Entspannung, Meditation, Spaß, angenehme Telefonate, die Visualisierung Ihres Traumes bzw. Ihrer Vision oder Ihrem Zwischenziel nachgehen.

**„Jetzt ist Ihr Augenblick!“**

*„Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie sein wollen.“ Abraham Lincoln*

*Zeit hat für SIE immer die Bedeutung und den Wert, den SIE ihr zumessen!*

Kürzlich habe ich in einer Werbeagentur eine Arbeit in Auftrag gegeben. Da vor mir ein Kunde bedient wurde und es abzusehen war, daß es länger dauern würde, wurde ich unruhig. Ich war bereits in Zeitverzug, parkte mein Fahrzeug direkt vor dem Eingangsbereich. Der Kunde hatte das mitbekommen, so ließ er mich freundlicherweise vor. Während ich mein Anliegen schilderte, sagte er: „Zeit ist Geld.“ Da ich vorher mitbekommen habe, daß er selbständig ist, konnte ich ihm diese Äußerung abnehmen. Aus tiefer Überzeugung stimmte ich ihm zu und so kamen wir in ein höchst interessantes und erfreuliches Gespräch. Plötzlich standen unsere Arbeitsaufträge im Hintergrund. Unsere Begegnung hatte plötzlich einen Wert bekommen. Wir sprachen über mein neu erschienenes Buch „Selbst-Coaching“ und schon waren wir mitten im Alltagsthema. Dabei stellte sich heraus, daß mein Gesprächspartner vor geraumer Zeit als Coach bei Herrn Schaffelhuber (Weltweit bekannter Tenniscoach) gearbeitet hatte. In dieser Begegnung hatte der Begriff Zeit eine untergeordnete Bedeutung. Wir haben unserer Begegnung und unserer Zeit einen Wert zugemessen. Zeit hat für SIE immer die Bedeutung und den Wert, den SIE ihr zumessen.

Es war eine herzliche, erfreuliche und aufbauende Begegnung. Das Leben steckt voller Überraschungen!

**Zeitkiller bzw. Zeitfresser und Geldfresser**

Heutzutage verbringen die meisten Menschen zuviel Zeit am Telefon und bei Geschäfts- und Teambesprechungen. In beiden Bereichen läßt sich eine Menge Geld sparen. Jeder kennt den Spruch: „Zeit ist Geld.“ Das stimmt tatsächlich. Zum einen ist es Ihre kostbare Zeit und Ihre teure Arbeitskraft, zum anderen die entstehenden Nebenkosten für Telefon, Fax, Internet usw. Auch wenn SIE Ihre Geschäftspartner mögen, disziplinieren SIE sich und gehen SIE verantwortungsvoll mit Ihrer Zeit um.

Lange Telefonate bedeuten nicht, daß SIE durch die Informationsquantität auch Ihre Informationsqualität steigern. Wenn SIE darüber nachdenken, werden SIE den Trugschluß Ihrer eigenen Motivation durchschauen. SIE werden feststellen, daß durch oftmals zu lang geführte Diskussionen der eigentliche Dialoggrund ins Abseits gedrängt wurde. Dabei sollen und dürfen SIE Ihrem Bedürfnis, nicht nur zweckgerichtete Informationen zu transportieren, nachkommen.

TIPP: Halten SIE Maß! Oftmals gilt: Weniger ist mehr. Gleichzeitig erweist sich Ihr Denken und Handeln als positiv im Hinblick auf den verantwortlichen Umgang mit Ihrer Zeit wie auch auf Ihre monatliche Telefonrechnung.

Entwickeln SIE Ihr eigenes Zeitmanagement. Gehen SIE stets zielgerichtet vor und kommen SIE schnell zum Wesentlichen. Viele Menschen gehen mit ihrer Zeit verantwortungslos und verschwenderisch um, weil sie:

- ihrer Zeit keinen Wert zumessen,
- keinen Zeitplan entwickeln,
- keine Verantwortung übernehmen,
- nicht stringent in ihrem Kommunikationsverhalten sind,
- weil sie ihre negativen Kernglaubenssätze leben, z.B.
- weil sie an ihre Probleme denken,
- weil sie an ihre Schwächen denken,

Mensch – Du lebst!

- weil sie selbstunsicher sind,
- weil sie darauf achten: Was kann mein Gegenüber von mir denken oder was können andere Menschen von mir denken?,
- weil sie von ihren Fähig- und Fertigkeiten nicht überzeugt sind,
- weil sie unter Versagensangst leiden,

- -----  
- -----  
- -----

Im Alltagsgeschäft kommen natürlich noch andere Zeitkiller hinzu.

Da kommt plötzlich und unangemeldet ein guter alter Bekannter vorbei, da kommen die Kinder mit Fragen zu ihren Hausarbeiten, da erscheint plötzlich die Schwiegermutter zur Kaffeezeit usw. Obwohl SIE eigentlich Ihren Verpflichtungen nachkommen müßten oder wollten, sind SIE plötzlich vor eine neue Situation gestellt. Jeder Mensch geht unterschiedlich mit Situationen, Momenten um, die oftmals eine spontane Entscheidung herausfordern. Je nach Persönlichkeitsstruktur und Art der Unterbrechung wird sich ein Mensch freuen oder ärgern. Deshalb planen SIE in Ihr Zeitraster, wenn möglich, stets Pufferzonen ein, so daß aufschiebbare Arbeiten zeitlich versetzt oder an einem anderen Tag erledigt werden können.

TIPP: Lernen SIE, auch mit spontanen Situationen umzugehen. Sehen SIE das Positive daran. Genießen SIE z.B. die Begegnung mit Ihrem Bekannten, den SIE vielleicht seit einiger Zeit nicht mehr gesehen haben. Helfen SIE Ihren Kindern bei den Hausaufgaben gern, SIE tun ihnen damit einen Dienst.

## **Zeit und Leben**

Unsere moderne Gesellschaft ist eine Hochgeschwindigkeitsgesellschaft. Immer schneller, immer mehr. Die fortwährende Beschleunigung versucht uns einen fremden Zeitrhythmus aufzuzwingen. Durch die rasante Beschleunigung entsteht eine Entrhythmisierung. Die sogenannte Freiheit von Alltags-, Tages-, Jahresabläufen hat ihren Preis. Der Mensch und seine Umwelt kollabieren. Die daraus resultierenden Zivilisationskrankheiten sind allseits bekannt. Durch den Beschleunigungswahnsinn müßte, kurz gedacht, Zeit gewonnen werden. Dabei entsteht die Frage: Wie nutzen SIE Ihre gewonnene Zeit? Tatsache ist, daß sich Ihr Streß vermehrt! Weiterhin erhebt sich die Frage, wie lange Ihr Körper, Ihre Psyche die künstlichen Rhythmen und Geschwindigkeiten verkraften kann. Um über Ihre Hetzkrankheit nachzudenken, muß leider oftmals erst eine Krankheit, ein Unfall, eine Beziehungsirritation, Schicksalsschläge oder sonstiges eintreten. Genau genommen ist Ihre Zeit im Hier und Jetzt der Vergänglichkeit anheim gegeben. Jeder Augenblick Ihres Lebens bringt SIE unweigerlich dem Tode näher. Mitten im Leben sind SIE vom Tod umfassen. Diese Betrachtung ist im Hinblick auf Schicksalsschläge ernst zu nehmen. Gott schuf die Zeit, von Eile hat er nichts gesagt. Dieses Zitat ist auf Autos, in Büchern usw. öfters zu lesen. Inzwischen gibt es seit Jahren Literatur und Gegenbewegungen auf internationaler Ebene zum Thema Entschleunigung. Stichworte, die nachdenklich stimmen sollen, sind: „Weniger ist mehr, Kreativität der Langsamkeit, Gesundheit und Ruhe, neuer Wohlstand durch sanfteren Konsumstil.“ Ernst-Ulrich von Weizsäcker 1989

Verantwortungsbewußte Menschen, ebenso Manager, die Seminare besuchen oder einen guten Coach haben, lernen Beschleunigungsoffensiven auf allen Ebenen entgegenzutreten.

TIPP: Reaktivieren SIE Ihre innere Uhr! Geben SIE acht auf Ihre Intuition. Hören SIE in sich hinein. Finden SIE Ihre Mitte. Beobachten SIE alle zeitlichen Aspekte des Lebens und Arbeitens. Das beinhaltet die Tages-, Wochen-, Monats-, Jahres-, und Lebensrhythmen, aber auch kommunikatives Handeln zwischenmenschlicher Prozesse. Ebenso gehört dazu: Das Arbeitstempo, Quantität und Qualität der Arbeit, Handlungsbefugnis, Handlungsfreiraum, Komplexitätsbewältigung, Kommunikationsmöglichkeiten usw. in Beruf, Familie und Freizeit. Genannte Aspekte und vieles mehr, gemeint sind die sogenannten Zwischentöne bzw. Zeittakte, sollten im Einklang mit Ihrer inneren Uhr stehen, d.h. fließen. Gefühlsarme Informationen lassen die Zeit langsam erscheinen. Großes Glück, aber auch Leid, machen sie im Bewußtsein kurz, können aber auch zur Erfahrung von Zeitlosigkeit führen.

### **Zeithygiene**

Wenn SIE falsche Lebenskonzepte oder falsche Kernglaubenssätze verinnerlicht haben, führen diese Gedanken zu Ineffektivität. Stephen, R. Covey zeigt dafür folgende Beispiele auf: „Reagiere mehr als du agierst: Zweifle an dir selbst, und gib anderen die Schuld an deinen Niederlagen.

Arbeite ohne ein klares Ziel vor Augen.

Erledige dringende Angelegenheiten zuerst.

Denke in den Kategorien Gewinnen/Verlieren.

Strebe zuerst danach, verstanden zu werden.

Wenn du deinen Standpunkt nicht durchsetzen kannst, gehe Kompromisse ein.

Meide jede Veränderung und schiebe Verbesserungen auf.“

Es erhebt sich die Frage, wie SIE sich vergangener, festgefahrener

Verhaltensweisen entledigen und wie SIE Ihrem privaten und beruflichen Leben eine sinnvolle Richtung bzw. Zielsetzung und Vision geben können? Wenn SIE die Lebenskonzepte, Ziele und Visionen der Helden unserer Neuzeit lesen, egal ob Sänger, Schauspieler, Sportler, Börsianer, dann werden SIE wahrscheinlich aufhorchen. Zunächst lesen sich diese Berichte recht einfach. Beachten SIE jedoch, daß in diesen Artikeln nur die Erfolge zitiert werden. Über die Niederlagen wird nicht berichtet. Auch Niederlagen und Krisen gehören zum Leben und somit zum Wachstum. Jede Krise beinhaltet eine neue Chance der Veränderung, des Wachstums, der Entwicklung neuer Visionen.

Tipp: Betrachten SIE Krisen als eine Herausforderung zum Handeln. Manch ein sogenannter Vorzeigepromi lebt nach der Devise: „Der Zweck heiligt die Mittel“. Dabei spielen ethische, moralische Normen und Werte keine Rolle. Es ist ein Trugschluß, zu glauben, Beziehungen lassen sich immer um des Erfolges willen manipulieren. Kürzlich wurde ich von einer Gruppe junger Leute eingeladen, um über das Thema Verantwortung zu referieren. Im Verlauf der anschließenden Diskussion entwickelte sich die Frage: Wo sind heute unsere Vorbilder? Mit welcher Person können sich junge Leute identifizieren, wem können sie vertrauen? Wo sind die Leitbilder? Hat die Erziehung versagt? Hat das Schulsystem versagt? Hat die Politik versagt? Was gaukeln uns die Medien vor? Auch in unserer heutigen Hochgeschwindigkeitsgesellschaft gibt es glücklicherweise immer noch Familien, die ihren Erziehungsauftrag ernst nehmen, die nach ethischen und moralischen Grundsätzen leben, in denen die Eltern Vorbildfunktion haben.

Diese Menschen zeichnen sich aus, durch eine positive Grundeinstellung zur Welt, auch wenn diese nicht immer nur positiv zu bewerten ist; weil diese Menschen aber ihren Normen und Werten treu bleiben und sie in ihrem Alltagshandeln leben. Kinder und Jugendliche äußern: „So wie meine Mutter, wie mein Vater möchte ich später auch werden.“

Oftmals gibt es auch keine schnelle Lösung, die aus positivem Denken und aus Erfolgsformeln besteht. Persönlichkeitsveränderungen, Eheprobleme, Pubertätskrisen, was auch immer SIE in Betracht ziehen, bedürfen einer individuellen, gezielten und planbaren Strategie der Analyse, der Reflexion, des Aufarbeitens, des Selbst-Coachings, gegebenenfalls mit externer Hilfe von Coaching oder Therapie.

Nur so sind dauerhafte Veränderungen möglich!!!

Verlassen Sie Ihre Komfortzone, werden SIE sich Ihrer neuen Kernglaubenssätze und Glaubensüberzeugungen bewußt. Arbeiten SIE daran und lernen SIE, diese Aspekte in Ihrem Lebensalltag zu integrieren.

Selbstdisziplin können SIE weder durch gesellschaftliche, kirchliche, vereinspolitische usw. Tribute erlernen. Der Begriff Selbstdisziplin entspringt Ihrem ureigenen Bewußtsein.

TIPP: Arbeiten SIE gezielt an Ihrer Persönlichkeit!

Wenn SIE Grundprinzipien wie Ehrlichkeit, Wertschätzung, Gerechtigkeit, Selbstliebe, Vertrauen usw. anerkennen und im Einklang mit Ihrer Umwelt leben, entwickeln SIE sich automatisch positiv weiter. Im Zuge Ihrer prozeßhaften Entwicklung gewinnen SIE an Stabilität und Sicherheit.

Leiden Ihre Mitmenschen an Unzufriedenheit, innerer Zerrissenheit, Sorgen, Destruktivität etc.?

Besinnen SIE sich auf Ihre Potentiale!

Analysieren, reflektieren, meditieren SIE und arbeiten SIE an Ihrer Persönlichkeit!!!

Wenn nötig, verändern SIE Ihre Sprachmuster, Ihre Sozialtechniken. Zeigen SIE Ihren Mitmenschen Ihre positiven Eigenschaften wie Disziplin, Verantwortung, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Mut, Entschlossenheit, das Einhalten von Versprechen, Pünktlichkeit. Wenn aufgeführte Aspekte zu Ihrer Lebensmaxime gehören, werden SIE über ein stabiles Selbstwertgefühl verfügen.

Der Kern Ihrer Persönlichkeit bildet die Basis für Ihr Handeln, Ihre Beziehungen und Entscheidungen..

TIPP: SIE werden sehen, daß SIE über sich selbst hinaus wachsen. Genießen SIE diesen Zustand. Dieser Zustand erfüllt SIE mit Glück und bereichert Ihr Leben. Auch wenn SIE von Ihren Charakterschwächen eingeholt werden, lassen SIE sich nicht entmutigen. Bleiben SIE beharrlich dran!

Für das menschliche Zusammenleben ist es von Bedeutung, höhere Werte oder, wie Covey es bezeichnet, Prinzipien des Zusammenlebens zu installieren, die ihre Werte mit den richtigen Prinzipien in Einklang bringen. Werte als solches sind subjektiv und werden von jedem Menschen unterschiedlich verstanden, unterschiedlich gelebt. In der Paarbeziehung oder in der Familie ist es wichtig, daß ein gemeinsames Wertesystem existiert, welches nach bestimmten Prinzipien funktioniert.

Individualgeschichtlich betrachtet, bringt jeder Mensch sein eigenes Wertesystem mit in die Beziehung ein. Dieses setzt sich aus kulturellen Einflüssen, eigenen erziehungs- und familiendynamischen Aspekten und deren Umwelteinflüssen zusammen. Beziehungskonflikte sind somit vorprogrammiert. Je nach individueller Rolle und Realitätswahrnehmung ist es für die Kommunikation hilfreich, wenn feste Maßstäbe bzw. Prinzipien vorherrschen. Prinzipien können Vereinbarungen sein, die eine höhere Priorität besitzen als ureigene Werte. Somit ist ein Funktionieren auf

sachlicher, rationaler und emotionaler Ebene möglich. Die meisten Menschen entwickeln im Zusammenleben intuitiv ein System von Vereinbarungen. In der Arbeit mit meinen Klienten werden Prinzipien, Vereinbarungen verbalisiert und fixiert. Der gegenseitige Respekt vor dem anderen und der Respekt vor den unveränderlichen gemeinsamen erarbeiteten Prinzipien und Vereinbarungen gibt dem Paar oder der Familie Sicherheit, Kontinuität und spendet gleichzeitig Kraft und Vertrauen. Wenn SIE diese Maßstäbe mit Inhalt füllen, erhält Ihr Leben eine klare und eindeutige Struktur. Diese stehen in der Auseinandersetzung mit Ihren persönlichen, individuellen, partnerschaftlichen sowie familiären, aber auch beruflichen Zielen und bringen Ihre Werte und Strukturen auf eine gemeinsame Ebene.

SIE stehen in der Verantwortung zu sich selbst und können somit Ihre Entwicklung fördern oder auch blockieren.

In der einschlägigen Literatur für Zeitplanung finden SIE viele brauchbare Tips, die in der Regel auch hilfreich sind. Prioritäten setzen, Nein sagen, nie zwei Dinge gleichzeitig tun, Zeitdiebe erfassen, Zeitpuffer einplanen, komplexe Aufgaben in Einzelschritte zerlegen, Ziele setzen, ähnliche Tätigkeiten bündeln, durch Fixpunkte den Tag strukturieren, richtig delegieren, genügend Pausen machen usw.

### **Fremdbestimmung: Nein, Danke!**

Welche Folgen hat es, wenn SIE sich in einem unausgewogenen Verhältnis zwischen persönlichem und beruflichem Status bewegen? Wenn SIE sich z.B. einseitig auf Ihren Beruf, Partner, Familie, Freunde, Freizeit oder persönlichen Besitz konzentrieren? SIE schwächen sich selbst und Ihr gesamtes Beziehungsgefüge. Ihre Unzufriedenheit nimmt zu und SIE geraten in eine tiefe Verunsicherung.

Wenn SIE ausschließlich Wert darauf legen, was Ihre Mitmenschen von Ihnen halten, leben SIE fremdbestimmt und an Ihrem Leben vorbei. SIE geben anderen Menschen die Macht. SIE nehmen Ihre Verantwortung nicht wahr. SIE lassen andere entscheiden. Mangelnde Selbstsicherheit führt zu emotionaler Abhängigkeit.

TIPP: Sagen SIE STOPP!!!

Treten SIE auf die Bremse. Sagen Sie laut: Ich will mein Leben diszipliniert, selbstverantwortlich, in Hingabe an meine Vision führen!

Fixieren SIE diesen Text und tragen SIE ihn mit sich.

Ihre gesteckten Ziele bestimmen den Umgang mit Zeit, Ihren Beziehungen, Familie, Gesundheit, Geld, Besitz usw.

TIPP: Behandeln SIE andere Menschen so, wie SIE selber möchten, daß SIE von ihnen behandelt werden wollen. Verhalten SIE sich konstruktiv und zeigen SIE Ihre positive Grundeinstellung, zeigen SIE sich als Vorbild und nicht als Kritiker.

Was fällt Ihnen auf, wenn SIE erfolgreiche Persönlichkeiten in Ihrem Umfeld beobachten?

Diese Menschen vertreten ihre Grundsätze, Normen und Werte.

- Sie leben bewußt und zielorientiert und zeigen Verantwortung.
- Sie besitzen eine Lebensphilosophie.
- Sie sind hochmotiviert und strahlen positive Energie aus.
- Sie sind stark durchdrungen von ihrer Vision.
- Sie drücken Begeisterung und Optimismus aus.
- Sie leben und genießen und zeigen Zufriedenheit.
- Sie leben diszipliniert.
- Sie zeichnen sich als Experten aus.
- Sie hören nicht auf, zu lernen.
- Sie besitzen ein gesundes Selbstwertgefühl und zeigen Selbstvertrauen.

- Sie lesen Fach- und Sachbücher.
- Sie besuchen Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen.
- Sie fühlen sich berufen und handeln zum Wohl anderer Menschen.
- Sie leben für und mit ihrer Vision.

SIE kennen sicherlich Menschen, die von einer Aura umgeben sind. SIE werden feststellen, daß diese Menschen ein Feuer in sich tragen. Sie begeistern durch ihre positive Energie und verändern ihr Umfeld. Menschen mit ähnlich positiven Feldern werden angezogen, wodurch sich ihre Energien verstärken.

Ebenso kennen SIE Menschen, die permanent über ihr Leid, ihre Krankheiten klagen, sich dementsprechend negativ oder depressiv verhalten. Pflegen SIE den Umgang mit solchen Menschen, so bleibt es nicht aus, daß diese Eindrücke und Einflüsse einen negativen Anteil in Ihrer Wahrnehmung abbilden. Dabei kann es passieren, daß SIE sich in körperlicher und seelischer Hinsicht regelrecht unwohl fühlen. Dies kann zu Gereiztheit, Nervosität, Verspannung, Antriebsschwäche, negativer Verbalisation usw. führen.

Sagen SIE STOPP! Nicht mit mir!!!

Treten SIE diesen negativen Energiequellen mit positiver Macht und Kraft entgegen. Stiften SIE Frieden. Bringen SIE sich als Person ein, wirken SIE positiv und erzwingen SIE Harmonie in der Interaktion. So können SIE destruktive Potentiale neutralisieren und in positive Energie umwandeln. Bleiben SIE beharrlich.

### **Zeitaspekte des Lebens**

Ihr Leben wird von festen Einheiten und Rhythmen bestimmt, wie Tag und Nacht, die Gezeiten Ebbe und Flut, Sommer und Winter, Wachen und Schlafen. Es gibt natürlich noch weitere Lebensvorgänge wie Gesundheit und Krankheit, Nähe und Distanz, Kraft und Erschöpfung usw., die ebenso wechselnde Polaritäten aufweisen. Diese Lebensaspekte bestimmen Ihr Leben und sind elementare Grundvoraussetzungen zum Überleben.

TIPP: Achten Sie auf Ihren persönlichen Lebenszyklus. Fordern SIE sich selbst heraus und suchen SIE nach Möglichkeiten von Lern- und Wachstumsprozessen. Organisieren SIE sich bewußt, lernen SIE ggf. einen neuen Umgang mit Ihrer Zeit. Suchen und finden SIE einen Rhythmus von Arbeit und Ruhe. Lernen SIE rechtzeitig zu beginnen und rechtzeitig aufzuhören.

### **Der richtige Umgang mit der Zeit**

Welchen Menschen SIE auch immer fragen, meistens bekommen SIE zur Antwort: „Ich habe keine Zeit.“ Warum erhalten SIE solch eine Aussage? In unserer hektischen und schnellebigen Zeit hat diese Äußerung oftmals ihre Bedeutung. Wenngleich diese Aussage meistens unüberlegt ausgesprochen wird. Tatsache ist, daß dieser Satz häufig aus dem eigenen subjektiven Erleben ernst gemeint ist. Jedoch müßte im Einzelfall analysiert werden, warum der Betreffende keine Zeit hat. Die Gründe sind vielschichtig und sollen auch nicht näher betrachtet werden. Fakt ist, Ihr Gegenüber hat für SIE jetzt und hier keine Zeit. Er kann, will, darf, möchte sich z.Z. für SIE keine Zeit nehmen. Ältere Menschen sagen: Früher war alles anders. Früher gab es nicht diese Hektik, diesen Streß. Die Menschen hatten weniger Freizeit und trotzdem war Zeit da, um Gespräche zu führen. Heutzutage wird alles terminiert. Unternehmer, Manager, höhere Angestellte besuchen Zeitmanagementseminare, damit sie den Umgang mit der Zeit effektiv und effizient

zu nutzen lernen. Der Praxisalltag zeigt, daß bei etlichen Seminarteilnehmern einige Zeitmanagementtechniken im Laufe der Zeit ihre zeitliche Relevanz und somit ihre Bedeutung verlieren. Zudem ist heute bekannt, daß sich die Zeit nicht managen läßt. Zeit ist eine feste Größe. SIE können sich managen im Umgang mit Ihrer Zeit! Den größten Wert geben SIE Ihrer Zeit, indem SIE die geplante Zeit mit Inhalten füllen, die für SIE bedeutungsvoll sind. Wenn SIE unzufrieden sind, weil Ihnen die Zeit wegläuft, weil SIE ständig unter Zeitdruck arbeiten bzw. leben, wenn Streß SIE krank macht, dann sagen SIE zu sich selbst: „STOPP!“ So kann und darf es nicht weitergehen.

Nehmen SIE Ihre Zeit in die Hand! Stellen SIE sich selbstkritische Fragen.

Umgang mit der Zeit ist ein Thema unserer Zeit und somit der Zukunft.

Es ist Zeit. Es ist Ihre Zeit.

Nutzen SIE Ihre Zeit.

Nehmen SIE sich Zeit, - es ist noch Zeit, - es ist Ihre Zeit.

SIE wissen, daß jede Zeit ihre begrenzte Zeit hat.

Zeit zum Leben.

Zeit zum Denken.

Zeit zum Fühlen.

Zeit zum Hören.

Zeit zum Riechen.

Zeit zum Sehen.

Zeit zum Schmecken.

Zeit zum Lachen.

Zeit zum Lieben.

Zeit zum Handeln.

Zeit zum Leben.

Wie lange habe ich Zeit?

Wofür habe ich Zeit?

Wieviel Zeit nehme ich mir für...?

Kosten SIE Ihre Zeit aus!!!

Planen SIE Ihre Zeit!

Strukturieren SIE Ihre Zeit!

Bilden SIE Zeiteinheiten, Zeitintervalle für wiederkehrende, aufbauende Elemente im Tagesverlauf!

Beginnen SIE rechtzeitig, hören SIE rechtzeitig auf!

Begrenzen SIE zeitlich Ihre Gesprächstermine, Sitzungen, Besprechungen usw.!

Disziplinieren SIE sich! Dabei müssen SIE kein Ein-Minuten-Manager werden.

SIE vermeiden Streß, Druck und Unwohlsein, Überforderungserleben, Ohnmacht, Überarbeitung, psychosomatische Krankheiten usw.!

Manchmal werden SIE durch eine Krankheit gezwungen, Ihre Aktivitäten, den Umgang mit Ihrer Zeit, Ihre Lebensgewohnheiten zu überdenken.

TIPP: Wenn SIE essen, essen SIE bewußt, d.h. nehmen SIE mit den Augen wahr und schmecken SIE, was SIE essen. So kann die Nahrungsaufnahme genußvoll, angenehm, entspannend sein. Hören SIE in sich hinein. SIE wissen und erspüren selbst, was Ihnen gut tut, was Ihnen bekommt. Fragen SIE sich: Wieviel Zeit habe ich für mich selbst zur Verfügung? Es gibt Menschen, die sagen: Darüber habe ich noch nie bewußt nachgedacht. Andere sagen: Ich weiß nicht, was ich mit meiner freien Zeit machen soll. Andere wiederum sagen: Ich habe keine freie Zeit, die ich für mich allein nutze, ich könnte diese Zeit nicht genießen usw. Wieder andere zählen eine Unmenge an Sport- und Freizeitaktivitäten auf, so daß Freizeitstreß vorhanden ist.

Verspüren SIE den Wunsch, sich selbst etwas Gutes zu tun? Damit meine ich keinen

Frusteinkauf, welcher letztlich nur der Kompensation dient oder die Zeit, in der SIE allein z.B. das Auto pflegen usw. Jeder Mensch verdient es, seinen persönlichen Raum zu haben, wo er sich zurückziehen kann, wo er genießen kann. Nehmen SIE sich Zeit für sich. SIE werden feststellen, daß sich Ihr Wohlbefinden und somit Ihr Selbstwertgefühl steigert. Sagen SIE STOPP!!! Sagen SIE sich: Zeit für mich ist wichtig! Es ist Zeit zum Leben! Lernen SIE, solche Zeiteinheiten zu genießen. Kosten SIE solch einen Zustand aus. Nehmen SIE Ihre eigenen Bedürfnisse wahr. SIE verbessern Ihre Beziehung zu sich selbst und zu Ihren Mitmenschen.

Wenn SIE es nicht gewohnt sind, Zeit für sich allein in Anspruch zu nehmen, wird es Ihnen zunächst unerträglich erscheinen. Aber halten SIE durch, lernen SIE, diese Zeit zur Entspannung, zur Selbstreflexion aber auch zur Selbstfindung zu nutzen. Lernen SIE sich entdecken und besser kennen, SIE werden über sich selbst staunen. Nehmen SIE sich zunächst kürzere Zeiteinheiten vor, die SIE im weiteren Verlauf systematisch ausbauen können. Betrachten SIE diese Zeit als „time out“. Diese Aus-Zeit ist Ihr persönliches Recht. Denn der Alltag fordert von Ihnen volle Leistung. Ebenso erwarten Ihre Familie, Ihr Arbeitgeber, Ihre Mitarbeiter etc. von Ihnen, daß SIE Ihren Verpflichtungen nachkommen. Es gibt Menschen, die regelmäßig einen ganzen Tag oder ein Wochenende für sich allein haben. Zudem gibt es Einrichtungen und Institutionen die sogenannte Einkehrtage in Seminarform anbieten. SIE können auch Seminare belegen, wo SIE während eines gesamten Wochenendes nicht mit den anderen Seminarteilnehmern verbal kommunizieren sollen, mit Ausnahme des Ankunfts- und Abschlußmeetings.

Viele Menschen finden das Alleinsein unerträglich. Ihre Gefühle der Unzulänglichkeit, des Ausgebranntseins, der Unfähigkeit, der Unsicherheit usw. führen dazu, daß sie von sich selbst ablenken, d.h. sie praktizieren einen oftmals übertriebenen Aktionismus, wie die Berieselung durch Geräuschkulissen. Gehören SIE zu den Menschen, die bereits morgens den Fernseher anschalten, die während der Mahlzeiten fernsehen oder bei denen der Fernseher rund um die Uhr läuft? Das kann auch das Radio oder der PC sein. Dann drücken SIE auf den roten Knopf und sagen SIE STOPP!!! Überdenken SIE die Quantität und die Qualität Ihrer Reizaufnahme. Werden SIE selbstkritisch und überdenken SIE den Wert dieser technischen Medien. Was macht das mit Ihnen? Sorgen SIE selbst dafür, daß Informationen, Unterhaltung, Berichterstattung etc. den Stellenwert in Ihrem Alltag bekommen, den SIE ihm zumessen. SIE bestimmen, was und wieviel SIE aufnehmen.

TIPP: Planen SIE noch heute den Entschluß, Ihr Leben zu ändern. Entdecken und entwickeln SIE Ihre Ressourcen. SIE werden sehen, welche unermeßlichen Reichtümer in Ihnen stecken.

### **Keine Zeit für Gefühle**

Roland Kheirbach veröffentlichte in der Zeitschrift „Die Zeit“ einen Artikel mit dem Titel: „Keine Zeit für Gefühle“. In einer Kienbaum-Studie wurde deutlich, daß viele Führungskräfte ihre emotionalen Probleme verdrängen. Transparent wurde, das in 116 Chefetagen etwa 60% der deutschen Führungskräfte neurotisch gestört sind.

Wenn SIE Ihr Leben verantwortlich führen wollen, müssen SIE auch Ihre ureigenen Kräfte erhalten und entfalten, die SIE in sich tragen. In den Kontext Ihres Lebens bzw. Ihrer Persönlichkeit gehört die Entfaltung Ihrer Psyche und Ihres Körpers, für die SIE selbst Sorge tragen. Dazu gehören Lebenssituationen, die Glücksgefühle, Kreativität herausfordern. Ihre Energie wird fließen, wenn SIE sich mit Begeisterung einer Tätigkeit hingeben. SIE und Ich sind Experten, wenn es um die Abstimmung

der Anforderungen im Hinblick auf die eigenen Kräfte geht. Auch SIE wissen, daß Unterforderung blockiert, hemmt, langweilt und krank macht. Je besser Ihnen die Dosierung Ihrer eigenen Anforderung im Hinblick auf die Herausbildung Ihrer eigenen Kräfte gelingt, um so stärker entwickeln und fördern SIE Ihre Ressourcen. Dieses führt zu innerer und äußerer Stärke und trägt zu einer Harmonisierung des inneren Gleichgewichts bei.

Wenn Ihre Energie fließt, werden SIE stark, selbstbewußt, glücklich und unabhängig. TIPP: Zur Harmonisierung Ihres inneren Gleichgewichts und zur inneren Ruhe tragen SIE erheblich bei, indem SIE Techniken anwenden, die an anderer Stelle ausführlich beschrieben worden sind. Entziehen SIE sich für kurze Zeit dem Alltagslärm, um neue Kräfte zu sammeln und in sich hinein zu hören. Hier als Kurzfassung: Durch Ruhe und Entspannung finden SIE zu sich selbst! Lernen SIE, auch in hektischen Alltagssituationen:

- üben SIE Gedanken der Ruhe,
- blenden SIE diese bewußt ein,
- lehnen SIE sich zurück ,
- malen SIE sich ruhige Bilder aus,
- suchen SIE sich ein Entspannungsbild,
- setzen SIE Progressive Muskelentspannung ein,
- setzen SIE Autogenes Training ein,
- visualisieren SIE Ihren moment of excellence,
- lassen SIE dabei ruhige Klänge aus der Erinnerung einfließen.

Genießen SIE diese Zustände!

Durch einen entspannten Umgang mit sich selbst lernen SIE auf Ihre innere Stimme zu hören, auf Ihre Intuition zu achten, was letztlich Ihrer Gesundheit dienlich ist. So gewinnen SIE neue Kraft für Ihren Alltag und schaffen die Voraussetzung für die Inspiration und die Nutzung Ihrer kreativen Potentiale.

### **Zeit und Zeitentschleunigung**

Noch vor wenigen Jahren wurde der Versuch unternommen, aus einem Zwölf-Stunden-Tag, einen vierzehn-Stunden-Tag zu gestalten. Um in unserer heutigen Beschleunigungsgesellschaft top zu sein, wurden Zeitmanagementseminare besucht, Zeitplan- und Masterplanbücher geführt.

Inzwischen wissen wir, wie Manager, Freiberufler, Politiker über die Unzufriedenheit Ihrer Lebensumstände stöhnen, da sie teilweise eine Siebzig-Stunden-Arbeitswoche haben. Inzwischen hat ein Paradigmawechsel eingesetzt, der neue Werte bzw. alte Werte in den Vordergrund treten läßt. Dazu gehört die persönliche Lebensplanung, die Selbstzufriedenheit, der Lebenssinn und das Lebensziel, Selbstmanagement und sogar das Selbst-Coaching sowie Lebensgenuß.

TIPP: Räumen SIE Ihren Alltagskoffer auf!

Entrümpeln SIE Ihren Alltag und Ihre Seele. Befreien SIE sich von der Last des Überflüssigen und besinnen SIE sich auf Dinge, die für SIE Bedeutung haben und das Leben lebenswert machen.

Belasten SIE sich nicht unnötig. Sparen SIE Zeit, Geld, Kraft und Nerven. Gönnen SIE sich mehr Muße. Reduzieren SIE Ihren Streß und SIE leben entspannter.

Heute wissen wir, daß für die Entwicklung der eigenen Selbstzufriedenheit eine ausgewogene Zeit-Balance zwischen An- und Entspannung der beruflichen Anforderungen und der privaten Wünsche in Kopplung mit den persönlichen

Lebenszielen und der Realität entscheidend ist. Wichtig ist für SIE, daß SIE im Einklang mit sich selbst und im Einklang mit Ihrer Zeit leben. Dazu gehört die Erarbeitung Ihrer persönlichen Lebensvision. So können SIE sich auf das freuen, was für SIE wirklich wichtig ist. Vor allem lernen SIE, im Hier und Jetzt zu genießen.

### **Hetzkrankheit und Entschleunigung**

SIE beklagen sich über die Hetze und produzieren SIE?! Haben SIE durch Ihre Hetzerei Zeit gewonnen oder verloren? SIE kennen die Äußerung nur zu gut: „Alles hat seine Zeit“ – nur SIE haben sie nicht, zu keiner Zeit? Es gibt viele Zeiten und alles will seine Zeit haben. Zeit ist ein Orientierungsfaktor zur Stabilisierung einer sich ständig verändernden Welt.

Nicht alle Zeiten sind gleich. SIE kennen die Schnelligkeit, die Langsamkeit, Aktivität und Entspannung, Veränderung und Stabilität. SIE benötigen in Ihrem Alltag beides: Schnelligkeit und Langsamkeit.

Zum Symbol des Fortschritts und der sogenannten Freiheit zählen heutzutage Schnelligkeit, d.h. die Zunahme an Beschleunigung. Ebenso nimmt auch das Unbehagen dieser Attribute zu.

TIPP: Entwickeln SIE Ihre eigene individuelle Zeitkultur! Genießen und kultivieren SIE die Vielfältigkeiten und Annehmlichkeiten des Lebens. Verschieben SIE nicht immer die Realisierung Ihrer Ziele und Visionen auf später. Es kann auch einmal zu spät sein. Krankheit und Tod lassen sich auch nicht unbedingt auf später verschieben.

Die Zeit können SIE nicht ändern, aber den Umgang mit Ihrer Zeit können SIE ändern. Verändern SIE Ihre Kernglaubenssätze. Entdecken und entwickeln SIE die Fähigkeit im Umgang mit Ihren Eigenzeiten. Eigenzeiten sind die Zeiten, die SIE durch Ihre individuellen Rhythmen und Bedürfnisse entdecken und bestimmen. Langsamkeit und Hetzlosigkeit gelten als eine wichtige und positive historische Kraft. Ablenkung und Zerstreung lassen es niemals zu, in tiefe Erkenntnisse, philosophische Gedankengänge, meditative und entspannende Bereiche vorzudringen. Stellen SIE sich vor, SIE wollen zur Kirche. Da die Zeit bereits etwas fortgeschritten ist, müssen SIE mit Ihrem Auto etwas schneller fahren. Jedoch, wenn SIE die Kirche betreten, wird sich Ihr Schritt automatisch verlangsamen. SIE gehen in dem Bewußtsein einer andächtigen, erhebenden, betenden Haltung in die Kirche, weil es für SIE ein heiliger Ort ist. Werten und bewerten SIE Eigenzeiten als einen zeitbezogenen und pfleglichen Umgang mit der inneren und äußeren Natur. Leben SIE bewußt Langsamkeit, wann immer SIE den Eindruck haben, daß SIE sie brauchen. Gerade in der Langsamkeit erfahren SIE bewußt die hohe Kunst der Gemeinschaft, Liebe, Zärtlichkeit, Sinnlichkeit, Spiritualität und Vertrauen. Nischen produktiver Langsamkeit können rein pragmatisch betrachtet als kreative Pause, zeitloses Spiel mit den Kindern, Malen eines Bildes usw. betrachtet werden. Mußten SIE erst einmal krank werden, um diese Alternativen zu entdecken?

TIPP: Lassen SIE es erst gar nicht so weit kommen, gönnen SIE sich hin und wieder einen Tag als Aus-Zeit. Genießen SIE diesen freien Tag allein, mit Ihrem Partner, mit Ihren Kindern, mit Ihrer ganzen Familie und SIE beschenken sich selbst und andere damit. Lassen SIE bewußt Ihren Terminkalender auf Ihrem Schreibtisch liegen, stellen SIE das Telefon ab usw., nehmen SIE sich fest vor, keine Pflichtaufgaben sowie anderweitige mitunter wichtige Dinge zu erledigen. Dieser Tag gehört Ihnen und ggf. Ihrer Familie. SIE wissen, wie schön Urlaub ist, wenn SIE ohne Terminkalender leben.

Das Nahe und das Naheliegende, ebenso die Schönheit der Dinge übersehen SIE in der Hektik des Alltags. SIE benötigen Zeit und Ruhe, um dem Phänomen Langsamkeit und Besinnung zu begegnen. Nur so lernen SIE, die Vielfältigkeit Ihrer Wahrnehmungsfähigkeit zu entdecken und zu entwickeln. Durch Ihre exaktere und gründlichere Wahrnehmung lernen SIE, neu zu genießen und entwickeln automatisch eine neue Selbstverantwortung.

### **Verantwortung in der Zeitplanung**

Es gibt nur wenige Menschen, die den wahren Wert der Zeit zu schätzen wissen. TIPP: Denken SIE daran, daß Ihre Zeiteinteilung eng mit Ihrer Selbstdisziplin verbunden ist. Wie bereits an anderer Stelle erwähnt, sollen SIE dafür Sorge tragen, daß Ihre beruflichen und privaten Lebensziele in einer Balance zueinander stehen. Coachen SIE sich selbst in Ihrer „Lebenszeit“, indem SIE bewußt, eigenverantwortlich, diszipliniert und gleichgewichtig Ihren Umgang mit dem kostbaren und knappen Gut Zeit in allen „Lebensbereichen“ planen und sich selbst gerecht werden.

Verantwortungsbewußter Umgang mit der Zeit ist die Konzentration des richtigen Einsatzes der eigenen Kräfte und Mittel.

TIPP: Es kommt darauf an, daß SIE Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden, d.h. Wichtiges von Unwichtigem. Unter Verwendung dieses einfachen Musters ist es möglich, Erfolg auf effektive Weise zu erzielen. Nutzen SIE dabei Ihre kreativen Ressourcen und konzentrieren SIE sich auf Ihre Stärken.

Wenn SIE Ihre Zeit vernünftig verwalten und dabei Ihre Prioritäten richtig setzen, werden SIE auch von kurzfristigen und unmittelbaren Ereignissen nicht überrollt.

### **Der Trend zur Langsamkeit**

Sehnen SIE sich nach mehr Tempo?

Wollen SIE die Quantität Ihrer freien Zeit steigern?

Oder wollen SIE die Dinge, die SIE tun, langsamer tun, Prozesse verzögern, die Zeitökologie entdecken und somit die Qualität Ihrer gelebten Zeit steigern? Wer treibt SIE an? Wer bestimmt in Ihrem Leben das Tempo?

Menschen, die die Langsamkeit für sich entdecken, können Vorbilder werden.

Nutzen SIE Ihre eigene Zeit!

So ist die *vita contemplativa*, also das langsame und beschauliche Leben nicht erst mit Beginn der Pensionierung als eine Möglichkeit von gesteigerter Lebensqualität anzuerkennen. Die Erkenntnis ist verblüffend, denn SIE haben nicht zuwenig Zeit, vielmehr fehlt es oftmals am Zeitgefühl.

TIPP: Denken SIE um!!! Begegnen SIE der Hochgeschwindigkeit bewußt mit Langsamkeit. Entdecken SIE die Lust am langsamen, aktiven Handeln. Lernen SIE und arbeiten SIE daran, daß SIE sich ohne äußere Ablenkung auf relevante Inhalte konzentrieren. Nur so nehmen SIE Ihr Leben mit allen Facetten bewußter wahr und entwickeln sich geistig weiter. SIE erfahren, wie durch ein zeitweiliges Einleben in andere Zeit- und Ordnungsstrukturen eine beruhigende und konzentrationsfördernde Wirkung ausgeht. Durch eine neue Lebenslust können SIE Ihre Tätigkeit genießen. Der Begriff Zeitverschwendung versperrt vielen Menschen, insbesondere den Managern, den Weg zum Genuß der freien Zeit.

1995 berichtet das Zeit-Magazin über eine Organisation namens Tempus, die sich als „Verein zur Verzögerung der Zeit“ definiert. Der österreichische Philosophieprofessor Peter Heintel hat ihn 1990 in Klagenfurt initiiert. Inzwischen gibt

es weitere Vereine, die sich dieses Thema zum Maßstab gemacht haben und ein neues Bewußtsein proklamieren. SIE werden mit mir übereinstimmen, wenn ich sage, daß in unserer heutigen Zeit ein starker Trend dahingehend zu beobachten ist, daß Ausstellungen im Bereich Kunst, Technik, Umwelt und Kultur besucht werden. Hier sollen sich die Menschen Zeit und Muße nehmen für die, die es noch oder wieder neu können. Jedes Bild und Objekt will einzeln gewürdigt und betrachtet sein. Ganz im Gegensatz zur Fernseh-, Film- und Werbeindustrie. Durch diese Branchen erleben SIE eine permanente Reizüberflutung.

### **Zeitreise**

In der Alltagspraxis arbeite ich häufig mit Phantasiereisen, die zur Entspannung und zur Selbstfindung führen sollen.

Lassen SIE uns gemeinsam in die Zukunft reisen!

Steigen SIE mit ein in das Flugzeug, das uns anhand Ihrer fixierten Ziele z.B. in drei Monaten, in sechs Monaten, einem Jahr, drei Jahren,...zehn Jahren zu Ihrem Ziel bringt.

Visualisieren SIE Ihre Ziele und Visionen.

Nun, wo wir in Ihrer Zukunft verweilt haben, lassen SIE uns in die Vergangenheit zurück fliegen.

Jetzt sehen SIE in Ihre Kindheit, betrachten Ihre „high lights“, Ihre Frustrationen. SIE sehen z.B. Ihren sechsten Geburtstag, Ihre Einschulung, Ihren Unfall, die Einweisung in die Kinderklinik usw. Sie betrachten Ihre Jugendzeit mit all ihren besonderen Höhen und Tiefen, das Zeugnis, welches Ihre Versetzung gefährdete, die Scheidung Ihrer Eltern, den guten Notendurchschnitt Ihres Abiturs. SIE durchleben das Gefühl Ihrer bestandenen Führerscheinprüfung, Ihres ersten Studientages, Ihrer große Liebe, des Auswahlverfahrens Ihrer ersten Bewerbung, Ihres ersten eigenes Gehalts, Ihrer Hochzeit, der Geburt des ersten Kindes, des Hausbaus, Ihres ersten Sportwagens usw.

Nun machen SIE sich darauf gefaßt, daß wir landen. Nachdem die Maschine auf dem Rollfeld steht, bewegt uns die Frage: Haben wir wirklich alles gesehen?

Die Antwort lautet: Nein. Wir entschließen uns, noch einmal durch zu starten und erneut in einer höheren Flughöhe auf die Zukunft, auf die Vergangenheit und auf die Gegenwart zu schauen.

Wir starten und fliegen höher und höher, bis wir den absoluten Überblick haben. In dieser Flughöhe stellen wir fest, daß wir auf das gesamte Kontinuum von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft blicken können. SIE machen die Erfahrung, daß SIE Ihre Erinnerungen in einer Linie aneinander gereiht wahrnehmen, weil die Bilder sehr dicht auf der Zeitlinie nebeneinander liegen. Jetzt sehen SIE viel klarer in Ihre Zukunft, in die Gegenwart und entdecken weitere Details Ihrer Vergangenheit. SIE spüren, wie SIE durch besondere und schöne Ereignisse berührt sind.

Ereignisse, Begegnungen und Begebenheiten, die SIE stark beeinflusst, geprägt und gefördert haben, die in Ihnen ein Gefühl von Glück, Zufriedenheit, Hingabe und Erfüllung ausgelöst haben. Auf Ihrer Reise haben SIE auf ungewöhnliche Weise erfahren, wie moments of excellence gewirkt haben.

TIPP: Betrachten SIE Ihre Vision, Ihre Ziele.

Visualisieren SIE Ihr inneres Bild von Ihrer Vision. Gestalten SIE Ihre Vision bis ins Detail aus und versehen SIE es mit Farbe. Transportieren SIE Ihr Bild in die Zukunft und stellen es an den Ort Ihrer zeitlichen Wahl.

Dieses Bild haben SIE verinnerlicht und es hat für SIE einen bleibenden und lebendigen Wert.

Mensch – Du lebst!

Gehen SIE mit Ihren Zielen ebenso vor und positionieren SIE diese auf Ihrer Zeitlinie terminlich fest.

Nun kehren SIE wieder ins Hier und Jetzt zurück.

TIPP: Lehnen SIE sich zurück und betrachten SIE Ihre Visionen und Ziele noch einmal aus der Distanz.

Sind SIE zufrieden?

Fühlen SIE sich wohl?

SIE haben gerade Ihre Zukunft festgelegt!

SIE haben sich entschieden!

SIE haben Ihren Erfolg definiert!

### **Genuß als „high light“ in Verbindung mit der Zeit**

*Leben und genießen will gelernt sein.*

SIE kennen das Sprichwort: „Dem Glücklichen schlägt keine Stunde.“

Durch das lang ersehnte Geschenk, durch die Erreichung Ihres Zieles, Ihrer Vision, durch die Begegnung, durch inneren Frieden usw. erfahren SIE den Zustand von Glück. Ihre Glückshormone beflügeln SIE. SIE fühlen sich frei von Raum und Zeit. Im Hier und Jetzt zählt der Augenblick, Ihr high light. SIE genießen für eine gewisse Zeit Ihr Glück. Durch die Freisetzung Ihrer Energien entwickeln SIE neue Perspektiven, Pläne, Visionen und den Genuß Ihres Zustandes.

TIPP: Leiten SIE recht bald Ihre ersten Handlungsschritte ein und verfolgen SIE Ihre Ziele. Warten SIE nicht erst auf den grauen Alltag. Werden SIE jetzt aktiv!!!

### **Jeder Tag ist ein neuer Tag!**

*„Wir sollten jeden Tag wie ein neues Leben beginnen.“ Edith Stein*

SIE haben jeden Tag die Möglichkeit, Ihre innere Haltung zu überprüfen. SIE haben die Wahl, es ist Ihre Entscheidung. Wie wollen SIE diesen Tag verbringen? Jeden Tag haben SIE die Chance, Ihre Einstellung zu ändern. Ihre Vergangenheit können SIE nicht mehr ändern, das ist vorbei. Aber die Zukunft liegt vor Ihnen! Welch eine phantastische Möglichkeit. SIE entscheiden über Sein oder Nichtsein. Heute ist Ihr Wahltag! Jeder Tag birgt Chancen in sich. SIE wählen, wie SIE leben. SIE leben, was SIE glauben. SIE entscheiden zwischen wichtig und unwichtig, legen relevante Tagesaspekte fest. SIE werten und bewerten, legen die Bedeutsamkeit und den Maßstab aller Dinge fest. Pessimismus lähmt, schränkt Ihr Denk- und Handlungsrepertoire ein und macht krank. Optimistische Menschen hingegen leben gesünder und auch länger, erfolgreicher und sind glücklicher. SIE freuen sich des Lebens und sind kreativer, leistungsstärker, haben Ziele und eine Vision.

TIPP: Beginnen SIE sofort! Sagen SIE STOPP, wann immer Ihnen negative Gedanken kommen. Schließen SIE sofort eine positive Formulierung an. SIE kennen sich selbst gut genug und wissen, ob SIE sich Befürchtungen und negative Erwartungen einreden. Wenn ja, probieren SIE es umgekehrt. Mit einer positiven und realistischen Selbstsuggestion richten SIE sich auf Erfolg aus. SIE sagen zu sich selbst:

- „Ich schaffe es!“
- „Meine Argumente werden die anderen Menschen überzeugen.“
- „Ich freue mich auf meinen Auftritt!“
- „Meine Zuhörer werden beeindruckt sein.“

- -----
- -----
- -----

Werden SIE sich Ihrer Steuerungs- und Gestaltungsmöglichkeiten bewußt und sagen SIE sich:

- „Ich werde die Dinge initiieren und gestalten!“
- „Es kommt auf mich an!“
- „Ich gestalte den Vorgang mit meiner Fachkompetenz!“
- „Ich bin mir wichtig!“
- „Ich kann jetzt zeigen, was ich drauf habe!“
- „Auf geht’s.“

Entstehen Selbstzweifel, dann sprechen SIE sich Mut zu:

- „Ich bin gut vorbereitet!“
- „Es ist für mich ein Heimspiel.“

Entsteht Streß durch Verunsicherung oder weil Ihnen ein Fehler unterlaufen ist, dann ermuntern SIE sich selbst: „Perfekt muß ich nicht sein.“ „Die wichtigsten Dinge habe ich im Griff.“ Bereiten SIE sich ausreichend auf Ihren Auftritt vor. Strukturieren SIE Ihren Verlauf und gehen SIE systematisch Ihre Punkte durch. Nachdem Ihr Konzept steht, bringen SIE sich in einen Zustand der Entspannung.

TIPP: Schließen SIE die Augen und visualisieren SIE den Verlauf Ihres Konzeptes. Wiederholen SIE diesen Vorgang in bestimmten Abständen und beziehen SIE dabei Ihr Publikum mit ein. Vor und während Ihres Auftritts nutzen SIE

Entspannungsinstruktionen. Durch beruhigende und entspannende Gedanken helfen SIE sich selbst. SIE versetzen sich in die Lage, Ihre Situation gut zu steuern.

Sagen SIE zu sich selbst:

- „Ich bin ganz ruhig.“
- „In der Ruhe liegt die Kraft.“
- „Erst einmal durchatmen, dann geht alles besser.“

Diese Art der Selbstinstruktion wirkt sich äußerst positiv auf Ihren Gesamtorganismus aus und steigert Ihre Lebensqualität. Streben SIE eine Optimierung Ihrer Leistungsfähigkeit an, somit erhöhen SIE Ihr Selbstbewußtsein und erfahren eine Steigerung Ihres Selbstwertgefühls.

Gewinnen SIE neue Überzeugungen durch die Definition Ihrer persönlichen Ziele. Es folgen einige Beispiele, die SIE für sich übernehmen können. Besser ist, SIE betrachten folgende Aspekte als Anregung und fixieren ganz individuell Ihre persönlichen Ziele. Somit verwenden SIE nur Aspekte, die zu Ihrer Persönlichkeit, zu Ihren Charakterstärken- und -schwächen sowie zu Ihrer privaten und beruflichen Situation passen.

Heute ist Ihr Tag!!!

- Heute bewahre ich mir meine positive Einstellung.
- Ungeduld, Hektik, Streß, Kritik von außen, blocke ich ab. Ich sage STOPP!
- Heute teile ich mir meine Zeit exakt ein. Zeit ist kostbar. Jede Zeit hat ihre Zeit. Ich will sie nutzen und genießen.
- Heute übernehme ich die volle Verantwortung für mein Handeln.
- Heute glaube ich fest an mich. Ich liebe und achte mich. Somit lebe ich im Einklang mit mir selbst. Ich kenne mein Leistungspotential und meine Fähig- und

Fertigkeiten und bin davon überzeugt, daß ich gute Leistungsergebnisse erzielen werde.

- Heute stelle ich mich dieser „bestimmten“ Herausforderung und erreiche somit ein hohes Ziel. Das löst eine unbändige Motivation in mir aus, macht mich kreativ und verleiht mir enorme Power. Das gibt meinem Leben einen zusätzlichen Sinn. Unter Nutzung meiner kreativen Ressourcen spüre und genieße ich, wie ich über mich selbst hinaus wachse.
- Heute gönne ich mir eine größere Zeiteinheit für mein Selbst-Coaching. Dieses dient der Entwicklung und Entfaltung meiner Persönlichkeit und ist letztlich Psychohygiene für meine Gesundheit. Diese Zeiteinheit plane ich fest in meinem Terminkalender ein.
- Heute achte ich besonders auf meine Gesundheit. Ich lebe bewußt und nehme auf meine seelischen, spirituellen und körperlichen Bedürfnisse Rücksicht. Dabei will ich keinen Bereich vernachlässigen.
- Heute werde ich mich besonders um meine privaten zwischenmenschlichen Beziehungen kümmern. Sie bedürfen der besonderen Beachtung und sind würdig, gepflegt und gehegt zu werden. Ich begegne meinen Partner, meinen Kindern mit Respekt, Anstand und Würde. Ich bringe ihnen Achtung, Liebe, Anerkennung, Akzeptanz, Toleranz usw. entgegen. Diese Menschen sind mir wichtiger als Sachprobleme. Ich investiere mich selbst als ganze Person in diese Beziehungen.
- Heute investiere ich meine ganze kreative Schaffenskraft in meine Arbeit. Ich arbeite mehr als verlangt wird. Ich arbeite für mich, für meine Ziele und für meinen Erfolg. Dabei bin ich durchdrungen von Engagement und Power.

Ihre Gedanken, Gefühle, Streben, Wollen, Intuition sind auf das vorangestellte Ziel, Vision ausgerichtet.

### **Planen SIE Ihren Tag**

Setzen SIE Prioritäten, organisieren, strukturieren und planen SIE Ihren Arbeitstag. Gönnen SIE sich, wie an anderer Stelle beschrieben, Ihre persönliche Zeit vor dem Arbeitsbeginn. Wenn SIE Ihren Arbeitstag unsystematisch, planlos und unvorbereitet angehen, so fühlen SIE sich den ganzen Tag unkonzentriert und gehetzt. Diese Tatsache würde jede Hausfrau zur Verzweiflung bringen.

TIPP! Sorgen SIE dafür, daß Ihr Terminkalender bis maximal zu 60% ausgefüllt ist. So haben SIE immer noch eine Reserve für unvorhergesehene Ereignisse. Halten SIE auf Ihrem Schreibtisch Ordnung oder sorgen SIE dafür, daß sie nach einem größeren Arbeitsgang wieder hergestellt wird. SIE entlasten sich damit.

Halten SIE auf Ihrem Schreibtisch immer die gleiche Ordnung, ebenso in Ihren Schränken und Regalen. Legen SIE die erledigten Arbeitsvorgänge auf der linken Seite des Schreibtisches und die unerledigten, die SIE heute noch erarbeiten wollen, rechts ab.

Bereits seit Mitte der siebziger Jahre erlebe ich, daß der Terminkalender von Kindern voll mit regelmäßigen Terminen versehen ist. Sie verinnerlichen somit schon im Vorschulalter falsche Werte, die von ihren Eltern gelebt werden, die sie vor- und mit gehetzt bekommen.

## **Setzen SIE ein Zeichen in Ihrer Ist-Zeit!**

### *Der Augenblick zählt*

Ein Augenblick löst den nächsten Augenblick ab. Die Prozesse des Augenblicks sind fließend. Es ist ein fließender Übergang von einem zum andern. SIE leben im Hier und Jetzt! Öffnen SIE Ihre Augen und richten SIE Ihre gesamte Wahrnehmung auf Ihr Leben und auf Ihre derzeitige Situation. Versuchen SIE zu erkennen, was an Gutem bereits vorhanden ist. Ihre gelebte Wirklichkeit ist der Augenblick. Lenken SIE Ihre Konzentration und Ihre Energien auf den Augenblick und SIE erleben die Gegenwart. Junge Menschen leben in der Zukunft, ältere Menschen leben in der Vergangenheit und wo leben SIE?

Es ist nicht einfach, aber lernbar, wenn auch oftmals nur situativ. Lernen SIE, in der Gegenwart den Augenblick zu schätzen. Wer Glück im Hier und Jetzt erleben kann, lebt in der Gegenwart.

Ordnen SIE Ihr Leben, leben SIE Ihre Werte und Normen. Sorgen SIE dafür, daß SIE ein ausgefülltes und glückliches Leben führen.

Begreifen SIE: Jetzt ist Ihre Zeit. Ihr Leben beginnt Heute!

SIE wissen: Es gibt etliche Menschen, die ihren Jahresurlaub intensiver als ihr Leben planen.

## **Neu-Zeit**

### *Zeitzeichen*

Postmoderne Parolen unserer Zeit sind: Entschleunigung, Eigenzeit, die neue Langsamkeit.

TIPP: Lernen SIE, neue Ordnungsstrukturen in Ihrem Alltag zu etablieren, um somit zu einer natürlichen Zeitordnung zurückzukehren.

Arbeiten SIE, um zu leben, oder leben SIE, um zu arbeiten?

Dazu gehört die Abkehr vom Tempowahn in den Chefetagen, wie auch in unseren Haushalten, aber auch der Mut zur Langsamkeit. Damit es auch im Alltag gelingt, müssen natürliche Rhythmen und Eigenzeiten neu gelernt werden. Das bedeutet, daß SIE Pausenzeiten, Zeitpuffer, Auszeiten in ihren Tagesablauf sinnvoll einplanen und diese auch stringent einhalten. Beruflich, wie auch privat, müssen SIE lernen, Ihre Zeit mit ihren Inhalten bewußter wahrzunehmen. Wenn SIE in Ihren Alltagstrott so stark eingebunden sind, daß Ihnen keine Zeit mehr zum Durchatmen bleibt, führt dieser Zustand auf kurz oder lang zum Verdruß. SIE fühlen sich überfordert, ausgebrannt und reagieren gereizt. SIE verlieren den Spaß an der Arbeit, schöpfen Ihre kreativen Potentiale nicht aus, verlieren die Lust am Genuß und die Lust am Leben. Sogenannte Managerkrankheiten wie z.B. Magengeschwüre, Rückenleiden, Herz- und Kreislaufbeschwerden usw., die die Folge einer falschen Lebensweise sind oder von Streß hervorgerufen werden, entstehen. Diese Symptome resultieren aus übermäßigem Ehrgeiz, bei dem der Mensch nicht aus sich selbst heraus lebt, sondern vom Erfolg abhängig ist. In der Psychosomatik gibt es viele Hinweise über die Zusammenhänge zwischen falschen Einstellungen und somatischen Erkrankungen.

Um in der Balance zu bleiben, müssen SIE Ihre persönliche Weiterentwicklung sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich forcieren.

TIPP: Achten SIE auf Ihre Psychohygiene. SIE haben die Verantwortung für Ihren Freizeit- und Arbeitsbereich. Eine Tatsache steht fest: Glückliche und gesunde Menschen leben in der Regel länger!

D.h., SIE müssen aktiv sein und stets auf Ihr inneres Gleichgewicht bedacht sein. SIE sind der Meister Ihres Glücks!

Egal, wie alt SIE sind, nehmen SIE Ihr Leben in die Hand.

TIPP: Überprüfen SIE Ihre Ziele, Ihre Vision! Haben sie noch Gültigkeit?

Werten und bewerten SIE Ihren privaten und beruflichen Status.

Wie steht es um Ihre Sinnfrage?

Wie gestaltet sich Ihr Glaube im Alltag?

Überprüfen SIE: Was sind für SIE noch realistische und lohnende Ziele?

Überdenken SIE Ihre Beziehungen!

Was kann und soll sich verändern?

Was ist für SIE persönlich wichtig?

Was wollen und können SIE kreativ umsetzen?

Was macht SIE glücklich?

Was ist für SIE der kreative Kick?

Was ist Ihre persönliche Lebensvision?

Wofür lohnt es sich zu kämpfen?

Was bedeutet für SIE Genuß?

Was ist für SIE tatsächlich Genuß?

Was bedeuten Ihnen „high lights“?

Wie bewerten SIE Ihre Sexualität?

Suchen SIE das Gespräch mit Ihrem Partner, um über Ihre sexuellen Bedürfnisse zu reden?

Was tun SIE für Ihr Selbstmanagement?

Coachen SIE sich selbst?

Haben SIE einen Coach?

Wie gehen SIE mit Fremdbestimmung um?

Verrichten SIE Ihre Tätigkeit im Arbeitsleben verantwortungsbewußt, mit Hingabe und Engagement. Organisieren, strukturieren SIE Ihre geschäftlichen Besprechungen, Verhandlungen, Teammeetings, zeigen Sie Klarheit, Eindeutigkeit, Verhandlungsgeschick. Sorgen SIE aber auch für positive atmosphärische Gegebenheiten und wertschätzende, ehrlich gemeinte Gesten. So zeichnen SIE sich als zufriedener Gesprächspartner aus. Wenn SIE Ihre Arbeit gern verrichten, ist der Erfolg schon vorprogrammiert. Ihre gesamte Motivation ist auf Ihr Ziel ausgerichtet. Sie sind aktiv, übernehmen Verantwortung und vollbringen kreative Höchstleistungen.

Ihr Organismus bzw. Ihr Gehirn verändert die Leistungsfähigkeit durch die Veränderung chemischer Prozesse. Durch die Produktion von Neurochemikalien, z.B. Endorphinen nutzen SIE Ihre Denk- und Wahrnehmungsmuster voll aus. Somit bringen SIE Ihren gesamten Organismus, d.h. Soma und Psyche in einen Zustand höchster Befriedigung. SIE visualisieren Ihren Erfolg, sind im Einklang mit sich selbst, bzw. mit Ihrer Vision und Ihrer Umwelt.

Viele Menschen neigen dazu, erfolgreiches Handeln sich selbst zuzuschreiben, während SIE Mißerfolg den Umständen anlasten oder andere Menschen dafür verantwortlich machen.

Durch unseren nicht mehr aufzuhaltenden Fortschritt sind wir in eine globale weltweite kommunikative Vernetzung eingebunden. Mit Hilfe von Telefon, Fax, Computer, E-mail, Internet sowie Satellitenkommunikation sind wir in der Lage, ohne

Zeitverzögerung, d.h. in Echtzeit miteinander zu kommunizieren. Die Folgen: SIE haben mehr Arbeit in kürzerer Zeit zu bewältigen. Eine kürzlich erschienene Untersuchung des Instituts für Arbeits- und Sozialhygiene in Karlsruhe machte deutlich, daß etwa 85% der Führungskräfte über Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Verdauungsproblemen und Herz- und Kreislaufbeschwerden leiden. Demzufolge haben 75% der Manager einen zu hohen Cholesterinspiegel. Viele Menschen klagen darüber, daß sie in ihrer Freizeit wenig Entspannung, keine Eigenzeit und keine Lebensqualität verspüren. Im Arbeitsleben oder im Freizeitbereich unterliegen die meisten Menschen einer Reizüberflutung. Dazu gehört hoher Fernseh- und Videokonsum, Arbeiten und Spielen am PC und die ständige Erreichbarkeit durch das Handy. Aus den USA, mittlerweile auch in Europa ist bekannt, daß immer mehr Kinder unter Fettleibigkeit als Streßfolge leiden. Diese übergewichtigen Kinder sehen täglich fünf und mehr Stunden fern. Durch eine geringe oder auch Nichtübernahme von Verantwortung seitens der Eltern bzw. der Alleinerziehenden kommen erhebliche körperliche, wie auch seelische Probleme auf diese Kinder und Jugendlichen zu. Für die psychosoziale Entwicklung und letztlich die Gesundheit der Heranwachsenden sind vielschichtige altersentsprechende Anreize und Angebote zu ermöglichen.

TIPP: Erkennen SIE Ihre Hetz-Krankheit und verändern SIE Ihr Leben. Ändern SIE Ihr Zeitbewußtsein, so können SIE den Umgang mit Ihrer Zeit verbessern.

Die Japaner haben Mitte der neunziger Jahre ihre Jahresarbeitszeit von 2100 auf 1800 Stunden gesenkt. Der Preis vom Fleiß in Bezug auf Krankheiten wurde der Gesellschaft zu teuer. Die Folgen waren: Herz- und Kreislaufkrankungen, Eßstörungen, Alkoholismus, familiäre Probleme und frühzeitiger Ruhestand.

Fragen SIE Führungskräfte, warum sie einen Unternehmenswechsel vollziehen, so lautet ihre Antwort: Unterforderung. Hochdotierte Leute im Top-Management unterliegen dem Trugschluß, ihre Art der Mitarbeiterführung, Unternehmensführung sei die Beste. Sie halten sich für die kreativen Köpfe, für die Macher.

Eines ist jedoch klar, Unterforderung führt genau wie Überforderung zu seelischen Störungen. Wenn SIE feststellen, daß SIE auf einem niedrigen Anforderungsniveau arbeiten, so spüren SIE Ihre Arbeitsunzufriedenheit, Langeweile sowie Monotonie. Die damalige Botschaft von Alfred Herrhausen lautete: „...Aktivität und Entwicklung ihrer eigenen Persönlichkeit führen zum Erfolg.“

### **Lebenszeit**

Der Mensch darf sich nicht dem Mythos, dem illusionären Wunsch, dem Irrtum hingeben, er könne die Zeit bestimmen. Auch in unterschiedlichen kulturellen und gesellschaftlichen Zeitverständnissen ist es unmöglich. Für SIE gilt stets: Umgang mit der Zeit, bedeutet Umgang mit sich selbst in der Zeit. D.h., SIE nutzen nicht die Zeit, sondern SIE nutzen sich selbst in der Zeit.

*Zeit ist ein wertvolles Kapital, dessen Wert SIE erst schätzen, wenn SIE keine Zeit mehr haben.*

TIPP: SIE bestimmen die Zeit, Ihre Zeit und nicht die Zeit SIE!

Im klinischen Alltag drängt sich bei alten Menschen wie auch bei jüngeren Patienten die Frage auf, ob ihnen die Wahrheit in Bezug auf eine unheilbare Krankheit mitgeteilt werden soll. Jeder Mensch hat ein Recht darauf, die volle Wahrheit im Hinblick auf Diagnose und Therapie zu erfahren. Letztlich erhebt sich die Frage:

Wann ist der günstigste Zeitpunkt, um es dem Betreffenden mitzuteilen? Es wird wohl nie oder äußerst selten einen günstigen Zeitpunkt dafür geben. Vielmehr ist eine Hiobsbotschaft eher von der Persönlichkeit des Betreffenden und der Verarbeitung abhängig.

### **Investieren SIE in Ihr Leben**

*Die Schönheit der Ereignisse erkennt der, der sie wahrnimmt.*

Vom guten Haushalter ist bereits in der Bibel die Rede.

In unserer heutigen Gesellschaft planen, investieren, kaufen, verkaufen die Menschen – fast wie magisch verzaubert. Wie an anderer Stelle erwähnt, investieren SIE in Ihre Gesundheit? Prophylaxe, Gesundheitsbewußtsein, Coaching etc. sind Statements unserer postmodernen Gesellschaft. Was investieren SIE, unter Verwendung der drei Schlüsselbegriffe, in Ihre körperliche und seelische Gesundheit?

Durchdringen SIE Ihre Persönlichkeit mit körperlichen, geistigen, emotionalen und spirituellem Gehalt.

TIPP: Nehmen SIE sich täglich regelmäßig Zeit für sich selbst!!!

Zum einen über den Tag verteilt, nach Terminplan, zum anderen je nach Möglichkeit in den frühen Morgenstunden oder in der ersten Stunde des Tages.

TIPP: Nehmen SIE bewußt wahr. Es ist ein neuer Tag. Es ist Ihr Tag!

Treiben SIE Frühgymnastik, nach Möglichkeit Sport im Freien. Achten SIE bei Ihrem Training auf Herz und Kreislauf, so daß SIE auch während des Laufens lächeln können. Treiben SIE regelmäßig Sport, so steigern SIE Ihre Kondition und SIE fühlen sich fit in Bezug auf Leib, Seele und Geist. Legen Sie gezielt Entspannungsphasen ein, in denen Sie zur Ruhe und zu sich selbst finden. Wenn möglich, fahren SIE mit dem Fahrrad zur Arbeit. Fahren SIE durch den nahegelegenen Park und atmen SIE tief durch. Genießen SIE den morgendlichen Duft der Pflanzen, Bäume und Sträucher.

Ihren Geist halten SIE täglich durch Lesen, Auswendiglernen, kreative Problemlösungsaufgaben- und Übungen, durch das Visualisieren von Tagesinhalten fit. Achten SIE dabei auf Ihre Wahrnehmung, beziehen SIE bewußt mehrere Wahrnehmungskanäle gleichzeitig ein. Lassen SIE Ihren Tagesablauf, bestimmte Sequenzen von Tagesinhalten vor Ihrem inneren Auge als Film ablaufen. Heben SIE dabei immer noch visualisierend und reflektierend Inhalte und Szenarien hervor, auf die SIE besonders vorbereitet sein wollen. Dadurch gehen Sie selbstsicher und gestärkt in schwierige Verhandlungen und Besprechungen hinein. Unterstützend hierzu hat das Autogene Training seinen besonderen Stellenwert.

Lernen SIE, auf der emotionalen Ebene echt zu sein, dem anderen zuzuhören, auch bedingungslos zu lieben, diszipliniert zu leben, Verantwortung für das eigene Leben, für die Familie zu übernehmen. Pflegen SIE Ihre tägliche Spiritualität, indem SIE sich z.B. auf das Gebet und das Studium der Bibel konzentrieren. Finden SIE dabei zur Ruhe und Entspannung, meditieren SIE, gelangen SIE dabei in eine Einheit mit sich selbst und Ihrem Schöpfer.

Wenn SIE sich eine Stunde am Tag diszipliniert in diesen erwähnten Bereichen üben, so bewirkt diese Tatsache, daß sich Ihre Lebensqualität und somit die Qualität in Bezug auf Produktivität und Erfüllung in jeder anderen Stunde des Tages steigern wird. Durch Ihre Haltung zur Sinnhaftigkeit leben Sie bewußter, fröhlicher, glücklicher und Ihr Leben erhält einen positiven Wert. Dadurch erleben SIE eigene Handlungsprozesse und die Ihrer Mitmenschen bewußter und tiefer. Ihre Beziehung

zu Ihrem Partner, zu Ihren Kindern wird intuitiv reich belohnt und kommt auf SIE wieder zurück. Indem SIE geben und schenken, werden SIE beschenkt. Das ist ein Prinzip!

Wenn Sie Ihren Körper, Ihren Geist, Ihre Seele pflegen, leben Sie glücklicher und gesünder. SIE werden schnell feststellen, wie sich diese Investition auf Ihr Leben auswirkt.

Wie bereits an anderer Stelle beschrieben, sollten SIE Reflexionen und Entspannungsmaßnahmen in Ihren Terminkalender fest einplanen.

Diese Übung der täglichen Selbstdisziplin bewirkt einen stetig wachsenden und gesunden Charakter.

### **Die Vision für Ihr weiteres Leben**

Werden SIE eine neue Karriere starten, sich für Ihre Mitmenschen, für den Umweltschutz, die Kirche engagieren und einsetzen?

Werden SIE im Ausland eine neue Institution aufbauen?

Werden SIE sich nach Ihrer Pensionierung im Süden niederlassen?

Was ist Ihre Vision für Ihr weiteres Leben?

- .....
- .....
- .....

Ihre Visualisierung vollzieht sich unter Berücksichtigung Ihrer Normen und Werte, die im Hier und Jetzt ihre Bedeutung haben. Erweitern SIE Ihren Geist und visualisieren SIE mit einer Fülle von Details. Lassen SIE Ihren Emotionen freien Raum, benutzen SIE all Ihre Sinne. Mit Ihrer Visualisierung im Hier und Jetzt treffen SIE und fixieren SIE eine persönliche Lebensaussage. Dennoch wissen SIE, daß bestimmte Inhalte oder Details durch den sich weiter entwickelnden, fortschreitenden Lebensprozeß einer Veränderung unterliegen können. Dies ist insofern nicht schlimm, oftmals sogar positiv, da durch Ihre Weiterentwicklung Ihr Erkenntnisstand, jeweils individuell unter Berücksichtigung Ihrer Lebensziele, Ihrer Vision, Ihrer Ziele, aktualisiert werden kann.

SIE sind ein lernender, kreativer Mensch, dem täglich neue Ereignisse, Begebenheiten, Hinweise von Bedeutung sind.

### **Kosten SIE Ihre Zeit aus und lernen SIE!**

*Glück ist die erfahrbare Größe einer Zeiteinheit!*

Gönnen SIE sich täglich mindestens eine Stunde Zeit für sich selbst. Lesen eröffnet Ihnen neue Welten und somit auch Möglichkeiten. Wenn SIE z.B. täglich, außerhalb Ihrer Tageszeitung, eine halbe Stunde lesen, können SIE innerhalb von zwei Wochen ein Buch, in einem Jahr sechsundzwanzig Bücher gelesen haben. So können SIE sich ein fachspezifisches Wissen aneignen und sich zugleich mit neuen Inhalten und Überzeugungen auseinandersetzen. SIE lernen und profitieren durch andere Menschen und erweitern somit Ihren Horizont. Zugleich können SIE sich von Fachleuten beraten lassen und erreichen in einigen Jahren ein Fachkenntnis, für die andere ein Leben lang gebraucht haben. Dabei ist die Zeit Ihr Verbündeter. So

Mensch – Du lebst!

auch ein Zitat von Mark Twain: „Der Mensch, der keine guten Bücher liest, hat den Menschen nichts voraus, der sie gar nicht lesen kann.“

Denken SIE daran: Ob SIE Erfolg haben oder nicht, liegt einzig und allein an der Tatsache, ob SIE sich den Einschränkungen Ihrer negativen Kern Glaubenssätze hingeben und sich dadurch blockieren lassen. Mit optimaler Leistung wächst Ihr Selbstwertgefühl und Ihre innere Zufriedenheit.

### **Strategie X:**

### **Das Leben ist zu kostbar, als das es zu kurz gelebt wird!**

#### **Vertrauen SIE sich selbst!**

Die meiste Zeit Ihres Lebens verbringen SIE damit, in Kästchen oder starren Formen zu denken. Wenn SIE Abstand von Ihrer sozialen Situation nehmen, werden SIE feststellen, daß SIE das Gesamtbild betrachten. SIE wissen, wie schwer es ist, gute Ideen, die hinter Ihnen liegen, zu sehen, weil SIE sich doppelt so stark auf die Geschehnisse konzentrieren müssen, die vor Ihnen liegen. Die Erfahrung lehrt, daß die Distanz zum Problem bzw. wenn SIE das Problem loslassen und es an die aktiven Kräfte Ihres Bewußtseins weiterreichen, SIE entspannt und SIE können kreativ an andere und neue Aufgaben herangehen. Irgendwann, während der Ausübung einer anderen Aktivität, fällt Ihnen die optimale Lösung ein. Jetzt können SIE sich erneut mit Ihrem vergangenen Problem auseinandersetzen und SIE erleben, daß SIE zu guten und positiven Ergebnissen kommen. In der Auseinandersetzung mit Ihrem Problem werden SIE, im Bild gesprochen, ein Samenkorn z.B. in Ihren Kopf einpflanzen. SIE wissen, wenn SIE Abstand von dem Problem nehmen, daß dieses Samenkorn weiter wächst. Es setzt eine Vernetzung der Wurzeln ein, die sich mit Ihren grauen Zellen verbindet. Durch diese Vernetzung entstehen immer wieder neue Verbindungen, die immer wieder neue gedankliche Aspekte hervorbringen. Lassen SIE uns dieses anhand einer ungeheuer kreativen Leistung einer Hausfrau und Mutter betrachten. Eine Hausfrau, die es versteht, ihre Familie mit einer internationalen, abwechslungsreichen Kost zu verwöhnen, die für das familiäre und harmonische Zusammenleben sorgt, die Pflege und Erziehung der Kinder übernimmt, übt einen immensen gesellschaftlichen Beitrag aus, der leider immer wieder unterschätzt wird. Diese Frauen übernehmen für ihre Familien Verantwortung, die leider nicht finanziell honoriert wird.

Jeder Mensch, unabhängig von Rasse und Geschlecht ist auf irgendeine Weise kreativ und verfügt über enorme Ressourcen.

#### **Der Sinn Ihres Lebens**

Die Sinnfrage wird sich in Ihrem Leben, wie bei anderen Menschen auch, immer wieder neu stellen. Sie drängt sich phasisch wie auch situationsgebunden auf, unterliegt Entwicklungs- und Lebensabschnitten und findet ihre Auseinandersetzung in gefühlsmäßigem, psychischem und geistigem Wachstum. Die Sinnfrage verlangt nach Klärung. Sie vollstreckt sich von der Geburt bis zum Tod.

Begriffe wie Begeisterung, Berufung, Bedeutung, Sendung, Mission, Leidenschaft, Zielorientierung, Vision etc. lassen sich für die Benennung, Umschreibung, Beschreibung nach dem Sinn Ihres Lebens verwenden.

SIE sind gefragt und gleichzeitig gefordert, nach einem tieferen Sinn in Ihrem Leben zu suchen. Sinn kommt aus Ihrem tiefsten Innern. Dabei dürfen SIE nicht in der Frage des Suchens stecken bleiben, sondern gehen SIE weiter, indem SIE entdecken, erkennen, erfahren, auch außerhalb Ihrer Sphäre. Bewegen SIE sich über Ihre rationalen Grenzen hinaus in den Bereich der Spiritualität. Der Sinn Ihres Lebens ist der Ausdruck des Göttlichen in Ihnen als Leib-Seele-Geist-Wesen. Stehen SIE vor Gott und fragen ihn:

- Was ist meine Bestimmung?
- Was ist mein Auftrag in dieser Welt?
- Wofür lebe ich?
- Welche Prioritäten haben Vorrang?

- -----
- -----
- -----

### **Lieben und achten SIE sich!**

Liebe, Sinnlichkeit, Freude, Stärke und Leidenschaft sind erhebende Erfahrungen. Freuen SIE sich, daß SIE atmen, fühlen, schmecken, sehen, riechen, hören können. Freuen SIE sich des Lebens!

Sagen SIE sich: „Ich liebe und achte mich.“ „Ich bin wertvoll.“ Nur wenn SIE sich selbst achten, können SIE auch den Wert der anderen Menschen achten. Egal, wo immer SIE sich aufhalten, ob im Auto, Zug, auf der Straße, im Haus, vor dem Spiegel, sagen SIE sich aufbauende Worte, die Ihrer Selbstachtung dienlich sind. Z.B. rennen, springen SIE durch den Wald. Bringen SIE Ihre Energien zum Ausdruck. SIE werden sich sicherlich fragen, warum es in unserer Kultur so verpönt ist, sich selbst wertzuschätzen. Es ist fatal, daß Generationen vor uns, ebenso die Pädagogik in der Praxis versagt haben, dem heranwachsenden Menschen zwar den Selbstwert zuzuschreiben, aber durch gelebte Normen diesen Wert zu reduzieren. Bei Jung und Alt herrscht immer noch in den Köpfen vor: „Du darfst nicht stolz sein,“ oder „Eigenlob stinkt,“ usw. Es ist weder angeberisch noch großspurig, wenn SIE von sich und Ihrer Leistung überzeugt sind. Lösen SIE sich von solch negativen Denk- und Sprechmustern. Und wenn negative Gedanken kommen, schreiben SIE auf ein Blatt Papier: „Ich liebe und achte mich!“ Stecken SIE diesen Zettel ein oder hängen ihn auf oder kleben SIE sich ihn an den Spiegel usw. Als gesunder und normal entwickelter Mensch, können SIE sich niemals zu sehr lieben. Ein gutes Selbstwertgefühl erhöht das Selbstvertrauen. Ihr Selbstbild gründet sich auf die Überzeugungen, die SIE von sich haben. Wenn SIE Ihre Energie fließen lassen, leben SIE im Gleichgewicht und erfreuen sich eines guten Selbstwertgefühls. In der Praxis habe ich Menschen kennengelernt, denen es schwerfiel, Entscheidungen zu treffen. SIE besaßen kein Vertrauen in Ihre eigene Urteilsfähigkeit. Es gibt viele Menschen, die ihr Leben lang unglücklich sind, die an allem etwas auszusetzen haben, die einfach nicht wissen, was sie tatsächlich wollen. Diese Menschen machen es sich selbst und das Leben anderer schwer. Solche Menschen können sich selbst

nicht annehmen, sie verfügen über einen geringen Selbstwert. Sie beneiden andere, klagen an und haben aus ihrem Leben, ihren Talenten, nichts Besonderes gemacht. Wenn SIE als Leser zu diesen Menschen gehören, dann suchen SIE sich einen guten Therapeuten. Sollte die Schwellenangst so groß sein, daß SIE den Weg nicht alleine schaffen, so vertrauen SIE sich Menschen an, die integer sind, damit SIE gemeinsam den Weg zum Therapeuten finden. Wenn SIE keinen Menschen Ihres Vertrauens haben, rufen SIE Ihren Pastor in Ihrer Gemeinde an. Gehören SIE zu den Menschen, die Ihr Leben selbst in die Hand nehmen, so machen SIE Ihre Absicht deutlich.

TIPP: Visualisieren SIE Ihre Absicht - sehen SIE das Ergebnis vor sich. Rechnen SIE fest damit, daß das Ergebnis eintritt - glauben SIE an Ihr Ziel.

Fangen SIE heute an!

Ihre Absicht haben SIE dargelegt, Ihre Entscheidung getroffen, zum Handeln sind SIE bereit.

Ihnen werden genügend Gründe einfallen, um Ihr Handeln letztlich noch aufzuschieben. SIE mögen denken oder sagen: „Wenn die Kinder älter sind oder aus dem Hause sind, im nächsten Jahr, wenn ich abgenommen habe, wenn ich verheiratet bin“ usw. All diese und andere Argumente sind kein Hinderungsgrund! Auch wenn SIE nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung haben, fangen SIE an. Setzen SIE Entschlüsse in Handlungen um!

Verändern SIE Ihre Lebensqualität. Sagen SIE sich: „Ich liebe mich,“ „Ich achte mich,“ „Ich bin wertvoll.“ Pflegen SIE Ihre Seele und beschenken SIE sich durch Ihr Selbstgespräch, welches SIE zu jeder Zeit, an jedem Ort führen können. Führen SIE sich bildlich vor Augen, was SIE alles können. Überdenken SIE, was SIE noch alles bewegen können. Arbeiten SIE mit Ihren Ideen und Impulsen. Es bringt SIE in eine positive Stimmung. Prüfen SIE, ob Ihre Ideen einen Praxisbezug haben. Analysieren SIE diesen Prozeß.

### **Jeder Tag hat seine Chance**

*„Freiheit ist die Möglichkeit, auf die Möglichkeit zu verzichten.“ Rudi Seiß*

Betrachten SIE jeden neuen Tag als Ihren Tag. Ergreifen SIE Ihre Chance, die sich Ihnen bietet. Beginnen SIE den Tag positiv. Planen SIE jeden Tag eine feste Zeit ein, die SIE für sich persönlich nutzen. Es dient Ihrer Weiterentwicklung und eröffnet Ihnen Möglichkeiten, wie SIE Ihre in sich ruhenden Ressourcen aktivieren und kultivieren.

In einer Familie stellt die Beziehung zum Partner und zu den Kindern einen besonderen Verantwortungsbereich dar. Es ist wichtig, daß SIE täglich eine feste Zeit mit Ihrem Partner verbringen, ohne daß SIE von modernen Kommunikationsmitteln oder von anderen Mitmenschen gestört werden. Der Alltag mit seinen Tücken läßt das leider manchmal nicht zu. Treffen SIE gemeinsam fest die Vereinbarung, daß SIE sich am morgigen Abend nicht stören lassen. Wenn SIE auf Geschäftsreise sind, so nehmen SIE sich Zeit, um telefonisch zu plaudern. Treffen SIE eine feste Verabredung, die Ihnen Spaß macht. Einen Abend in der Woche sollten SIE sich reservieren, um gemeinsam eine außerhäusige Aktivität, wie Essen gehen, ein Glas Wein trinken, Theaterbesuch, Kinobesuch etc. wahrzunehmen.

TIPP: Konzentrieren SIE sich auf Ihre gemeinsamen Interessen und Bedürfnisse. Leben SIE und genießen SIE diese. Gestalten SIE Ihre Lebensplanung gemeinsam und entwickeln SIE gemeinsame Lebensziele bzw. Visionen. Gestalten, planen, sparen, arbeiten SIE bereits in den mittleren Jahren darauf hin, um in der Zeit vor

oder nach Ihrer Pensionierung bzw. Ruhestand Ihre gemeinsame Vision realisieren zu können.

TIPP: Ordnen und gestalten SIE Ihr Leben gemeinsam und streben SIE ein optimales Verhältnis von An- und Entspannung an. Somit stellen SIE sich neuen Herausforderungen und gewinnen dem Leben neue Seiten und auch neue Lebensqualitäten ab.

Nehmen SIE sich an bestimmten Wochentagen Zeit für Ihre Kinder, egal, in welchem Alter sie sind. Blenden SIE sich aus Ihrem Alltagsgeschehen aus, so daß SIE eine oder zwei Stunden früher als üblich nach Hause fahren, um mit Ihren Kindern zu spielen. Lassen SIE auch im häuslichen Bereich Routinearbeiten liegen, nutzen SIE einfach die freie Zeit mit Herz, Verstand, Humor und Gefühl für Ihre Kinder. Planen SIE mit ihnen gemeinsam und führen SIE diese Aktivitäten aus. Halten SIE zu bestimmten Zeiten Familienratsitzungen ab, um gemeinsam Ereignisse, Probleme, Unternehmungen, aber auch Wünsche zu diskutieren und zu berücksichtigen. Lassen SIE es zu, daß Ihre Kinder auch Wünsche im Hinblick auf den Wochenendurlaub, Jahresurlaub oder andere Ausflüge entscheiden dürfen. Sorgen SIE jeden Tag verantwortlich dafür, das SIE den Tag positiv beginnen, bewältigen und auch beenden. Durch Ihre innere Einstellung bestimmen SIE Ihr Verhalten und das Ihrer Umwelt. Denken, handeln und leben SIE Ihr Leben positiv.

### **Vision und Dienst für andere Menschen**

*Liebe dich und deinen Nächsten*

Versuchen SIE, aufgrund Ihrer Fähig- und Fertigkeiten, Talente, Begabungen etc. herauszufinden, auf welche Weise SIE kreativ, schöpferisch tätig werden können, um anderen Menschen zu dienen, sie zu führen, coachen usw.

Setzen SIE Ihr Leben für andere Menschen ein. Stellen SIE sich selbst in den Dienst einer Aufgabe. Dabei sollten SIE Ihre Talente, Fähig- und Fertigkeiten, Begabungen, Wünsche, Hoffnungen auf ein außerhalb von Ihnen liegendes Ziel fokussieren.

TIPP: Sensibilisieren SIE Ihren Sinn für Verantwortung, die SIE in dieser Welt für andere Menschen haben. Schauen SIE dabei auch über Ihren familiären Horizont hinaus. Je nach Stellung und Funktion sowie Ihrer finanziellen Möglichkeit, betrachten SIE die teilweise katastrophalen Geschehnisse weltweit. Beginnen SIE in Ihrem Umfeld. Werden SIE aktiv! Nehmen SIE Herausforderungen, zeitlich und ggf. finanziell an. Hunger, Armut, Not, Leid etc. bedrohen den Frieden in unserer Welt.

### **Leben SIE Ihr Leben**

*It's your life*

Daß SIE leben, daß SIE leben wollen, daß SIE gerne leben, ist eine Tatsache, welche keiner Erklärung bedarf. Wenn ich SIE frage, wie SIE leben wollen, was SIE für sich persönlich vom Leben erwarten, was Ihr Leben sinnvoll macht, dann werden SIE mir etliche Erklärungen abgeben können, die teilweise in diesem Buch berücksichtigt worden sind. Alle Kategorien ließen sich erheblich erweitern bzw. fortsetzen. Fixieren SIE Ihre eigenen Bedürfnisse und überprüfen SIE diese auf ihren heutigen, für SIE relevanten Wert.

---

---

---

## **Lebenszeit**

*Ein Leben dauert keine Ewigkeit.*

Ein häufig verwendetes Zitat lautet: „Wer nicht an seine Zukunft denkt, der hat keine!“ SIE haben immer eine Zukunft vor sich. Dabei ist es völlig unerheblich, in welchem Alter, in welchem Lebenskontext oder ob SIE vor Ihrem Tod stehen.

TIPP: Lernen SIE Ihre höchsten Werte kennen. Analysieren SIE bewußt, was Ihrem Leben Bedeutung und Sinn gibt und was SIE am stärksten motiviert.

Der Wunsch nach Unsterblichkeit ist bei allen Menschen unabhängig von ihren Glaubensinhalten ein bemerkenswertes Faktum. Endlichkeit, ebenso wie Begrenztheit unseres eigenen Selbst ist eines der schmerzhaftesten Themen für uns Menschen. Nicht zuletzt werden SIE ungern den Fokus auf Ihre eigenen Grenzen und Schwächen richten, zumal SIE an irgendeinen Punkt ankommen oder wenn SIE es anders formuliert haben wollen: enden. Die Verdrängung der Angst vor dem Tod war zu allen gesellschaftlichen Epochen vorhanden.

Es gibt etliche Religionen, die dem Glaubenden die Angst vor dem Tode nehmen wollen. Solange Menschen ihr Leben als Besitz erleben, wird durch die Existenzweise des Habens der Verlust ihres Körpers, Intellekt, Identität, Besitztümer usw. als Verlust erklärt. Somit ist eine rationale Erklärung der Angst vor dem Tode begreifbar. Die Menschen, die ernsthaft im Glauben leben, haben keinen zwingenden Anlaß, sich vor Tod und Verlust zu fürchten. Früher oder später werden SIE sich immer wieder die Frage stellen: „Ist das alles?“ Was ist aus den Zielen Ihrer Jugend, Ihres jungen Erwachsenenenseins geworden? Sah damals Ihre Zukunft nicht sehr vielversprechend aus? Die Spuren Ihres biologischen und psychologischen Alters lassen sich nicht verleugnen, wenn SIE in den Spiegel schauen.

SIE leben, SIE leben weiter und haben mitunter das Gefühl, daß Ihr Leben noch gar nicht begonnen hat. SIE stellen sich die Frage: Wo sind die Zeiten, die ich immer erleben wollte? SIE suchen nach einer Antwort. Wohl dem Menschen, der seine Antwort im Glauben findet. Egal, wieviel Energie SIE in Ihr Leben investieren, Ihr Körper wird nachlassen. Mit diesem Bewußtsein sollten SIE leben. Es ist wenig hilfreich, sinnvoll, lebensbejahend und erfüllend, wenn SIE sich niedergeschlagen aufgrund von Erfolglosigkeit Ihrer Anstrengungen auf Ihr Altenteil zurückziehen. SIE stellen sich nicht Ihrer Verantwortung und ergreifen die Flucht. Auch in der Entwicklung von Hobbys etc. finden SIE keine ausschließliche Erfüllung. Um mit dem Sinnmangel in Ihrem Leben fertig zu werden, suchen SIE sich Aufgaben, in denen SIE dienbar und hilfreich für andere Menschen zur Verfügung stehen. Das kann in Ihrem privaten Umfeld geschehen oder aber auch in Form einer aktiven Mitarbeit in karitativen und institutionellen Einrichtungen. Auf dem Hintergrund Ihrer Persönlichkeit und mit Hilfe Ihrer Kernglaubenssätze sollten SIE sich auf die Suche nach neuen Wegen machen.

Ihr Bewußtsein hat nun die Aufgabe, zwischen Ihren Wahrnehmungen, Empfindungen und Gedanken zu vermitteln, um entsprechende Prioritäten zu setzen. Ihr Bewußtsein ist in der Lage, mit Bedacht abzuwägen, was Ihre Sinne Ihnen

mitteilen, um so entsprechend darauf zu reagieren. Das Bewußtsein können SIE als Ihren Spiegel betrachten, der wiedergibt, was Ihnen Ihre Sinne vermitteln, welche Dinge sich außerhalb Ihres Körpers und innerhalb Ihres Nervensystems ereignen. Bedingt durch Ihre subjektive Wahrnehmung findet eine Selektion statt, die aktiv die Ereignisse formt und sie in Ihre eigene Realität überträgt.

SIE verfügen über unbezahlbare kreative Ressourcen, die SIE wirksam nutzen sollten.

TIPP: Lernen SIE neu die Kontrolle über Ihr Bewußtsein im Hinblick auf Ihre Ziele, auf Ihre Vision wahrzunehmen, und somit Ihre ganze Konzentration und Aufmerksamkeit willentlich darauf zu richten. Genießen SIE dabei bewußt Ihr Wirken und Handeln. Wenn die Informationen, die in Ihr Bewußtsein dringen, mit Ihren Zielen übereinstimmen, wird Ihre psychische Energie fließen.

Investieren SIE auch im Alter in Ihre Beziehung und halten SIE Ihre Liebe aufrichtig, ehrlich, vertrauensvoll und aufopfernd frisch. Leben SIE bewußt und genießen SIE Ihren gemeinsamen Lebensabend. Wenn es Ihre Gesundheit zuläßt, so erleben SIE gemeinsame Abenteuer, indem SIE Pläne schmieden und verwirklichen, zusammen verreisen, das gleiche Buch lesen, Kultur, Kunst und Menschen kennenlernen usw. Schenken SIE Ihrer Liebe freien Raum.

### **Was kommt zum Schluß?**

Das Leben gehört zum Tod, wie der Tod zum Leben!

Lieber Leser, welche Fragen, Zweifel, Ängste, Irritationen löst das Thema Tod bei Ihnen aus? Ignorieren oder verdrängen SIE Ihren Tod? Versuchen SIE ihm zu entfliehen? Wie würden SIE sich fühlen, wenn SIE ein Seminar besuchten und der Referent konfrontiere SIE mit dem Thema Tod? Er gibt Ihnen z.B. folgende Aufgabenstellung: „Schreiben SIE Ihre eigene Grabrede!“ Der bekannte Unternehmer Dr. Jörg Knoblauch berichtete kürzlich auf einem Seminar, daß er bereits seine dritte Grabrede geschrieben hat. Ich frage SIE: „Haben SIE sich mehrfach mit diesem Thema auseinandergesetzt?“ Es ist und bleibt Ihr Thema! Sämtliche zu diesem Bereich entstehende Fragen müssen SIE selbst, ganz persönlich beantworten.

- Leben SIE Ihr Leben bewußt?
- Nehmen SIE sich selbst, Ihre Umwelt bewußt wahr?
- Hat das Leben für SIE eine Bedeutung, eine Qualität?

- -----
- -----
- -----

Auf dieser Erde haben SIE nur das eine Leben und das ist relativ kurz! Es gibt Menschen, die in einer permanenten hektischen Flucht aus Furcht vor dem Alter und Tod leben. Die Antwort auf diese Tatsache liegt darin begründet, daß SIE sich nicht genügend mit Ihrer Sterblichkeit auseinandergesetzt haben. Akzeptieren SIE die Endlichkeit und lernen SIE, mit der Angst vor dem Tod umzugehen.

TIPP: Suchen SIE Antworten in Ihrem persönlichen Lebensumfeld.

- Lesen SIE zu diesem Thema!
- Sprechen SIE offen mit anderen Menschen über den Tod!
- Besuchen SIE Seminare zu diesem Thema!

Mensch – Du lebst!

- Schreiben SIE Ihre eigene Grabrede!
- Suchen SIE kompetente Personen auf, wie Pastor, Pfarrer, Philosophen, Coach!
- Achten SIE bei Ihrer Wahl der Person darauf, ob Ihr Gesprächspartner einen überzeugenden Lebenswandel führt, der Ihren Glaubensüberzeugungen entspricht!

- -----  
- -----  
- -----

*Auf die hellen Seiten des Lebens zu schauen, hat noch niemandem die Augen verdorben.*

### **Lernen SIE Dankbarkeit**

Lernen SIE, dankbar zu sein, für das, was SIE jetzt haben. Lernen SIE vor allem, loszulassen! Entscheiden SIE sich immer für die Tätigkeit, die zum Gemeinwohl beiträgt. Beschenken SIE andere Menschen mit Ihrer Liebe, Engagement, Hingabe, aktiver und finanzieller Unterstützung und SIE werden beschenkt. Es ist ein Geheimnis. Je mehr SIE geben, desto mehr erhalten SIE zurück. Wenn SIE diese Tatsache anerkennen und leben, stellen SIE fest, wie immer mehr Überfluß in Ihr Leben kommt. SIE können erleben, wie Frieden, Harmonie, Freude, Glück, Erfüllung usw. Ihr Leben bestimmen und bereichern.

TIPP: Reflektieren und meditieren SIE über Ihr Leben! Nur so haben SIE die Chance, Ihr Leben als Geschenk erleben zu dürfen. SIE haben in Ihrem bisherigen Leben große und kleine Geschenke erhalten und auch gegeben. SIE kennen die Aussage: „Geben ist seliger als nehmen.“ Jedoch stelle ich immer wieder fest, daß viele Menschen Geschenke ungern annehmen. Es ist Ihnen peinlich. Sie glauben, es ist übertrieben, Sie hätten es nicht verdient usw. Dieses Denken geschieht auf dem Hintergrund falscher, negativer Kernglaubenssätze. Begraben SIE alte, negative Kernglaubenssätze, die Ihnen das Gefühl vermitteln, daß SIE verletzbar sind, anderen etwas schulden, wenn SIE deren Geschenk annehmen! Lernen SIE z.B., Komplimente, Geschenke anzunehmen und bedanken SIE sich dafür. Erlauben SIE Ihrem Gegenüber, daß er Ihnen eine Freude machen darf.

### **Betrachten SIE rückblickend Ihr Leben**

Betrachten SIE aus der Distanz Ihr bisheriges Leben. Analysieren und reflektieren SIE über die bisherige Bedeutung und den Sinn, den SIE bislang Ihrem Leben gegeben haben. Fragen SIE sich, ob SIE sich mit neuen sinnstiftenden Inhalten Ihres Lebenskonzepts auseinandersetzen sollten, wenn SIE dabei an Ihr Lebensende denken. Suchen SIE nach Antworten! Setzen SIE sich auch selbstkritisch mit der Frage auseinander: Was kann ich für andere Menschen tun?

- Was ist Ihre Bestimmung?
- Warum leben SIE?
- Wie können SIE pragmatisch anderen Menschen helfen?
- Welche Motive bewegen SIE?

- -----

-----  
-----  
Entwickeln SIE eine Checkliste, wie im Kapitel Erfolgsjournal beschrieben. Passen SIE diese Ihrem individuellen Lebensstil, Lebensrhythmus und Ihrer Lebenszeit an.

### **Veränderung ist ein Prozeß, nicht ein einmaliges Erlebnis!**

*SIE selbst setzen Prozesse der Veränderung in Gang!*

Suchen SIE Kontakt zu anderen Menschen, die in Ihren Augen etwas Besonderes darstellen. Ob geschäftlich oder privat, es müssen Menschen sein, die eine innere und äußere positive Ausstrahlung besitzen, die charakterlich integer sind, die über eine besondere Art der Kommunikation verfügen.

SIE selbst wollen sich weiterentwickeln. SIE können nur von Menschen lernen, die ihre außergewöhnlichen Fähig- und Fertigkeiten nutzen, die ihre Glaubenssätze leben. Nutzen SIE bewußt Gelegenheiten und Kontakte, die sich Ihnen bieten. Laden SIE solche Menschen ein, arrangieren SIE ein Treffen, bei dem sich Ihre Gesprächspartner wohl fühlen, so daß sie bereit sind, von ihrem Erfolg zu erzählen. Hören SIE diesen Menschen aufmerksam zu, beobachten SIE, während sie berichten. SIE werden feststellen, wie diese Personen bei bestimmten Reizworten total aus sich herausgehen. Das kann z.B. das eigene Hobby, das Hobby des Kindes, die Urlaubsinsel, das Weinbaugebiet usw. sein. Dabei stellen SIE fest, mit welcher Begeisterung und Engagement Ihr Gesprächspartner berichtet. Seine Augen leuchten, sein Blutdruck steigt, seine Körperhaltung verändert sich, Gestik und Mimik werden durch die Emotionen beeinflußt. Nur so gewinnen SIE das Interesse an Ihrem Gegenüber, indem SIE über Gemeinsamkeiten sprechen.

TIPP: Hier läßt sich eine Analogie zu geschäftlichen Verhandlungen herleiten. Im Anschluß an vorangestellte Aspekte verkaufen SIE Ihr Produkt wesentlich erfolgreicher. Wenn SIE sich mit diesen Menschen erneut verabreden, lassen sie sich von ihrem Geist inspirieren und lassen SIE sich z.B. in die Geheimnisse des geschäftlichen Erfolges Ihrer Gesprächspartner einweihen. Hören SIE genau hin! Lernen SIE von ihm! Wenn SIE von seiner Art der Kommunikation begeistert sind, wenn er Ihnen gewissermaßen zum Vorbild wird, achten SIE darauf, daß SIE ihn nicht kopieren.

TIPP: Kopieren SIE niemals einen Menschen oder sein Schaffenswerk bzw. Lebenswerk, aber auch seine Firmenphilosophie. Denken SIE immer daran, eine Kopie ist nie so gut wie ein Original! Zudem würden SIE unnötige Energien verschwenden, SIE wären verkrampft, würden nicht den gewünschten Erfolg haben. SIE sind einmalig und verfügen über eigene Fähig- und Fertigkeiten, die zu Ihnen gehören und zu Ihnen passen. Keiner kennt SIE besser als SIE selbst. Gehen SIE auf Entdeckungsreise! Betrachten SIE sich von innen und außen. Nehmen SIE sich Zeit und analysieren SIE sich. Fragen SIE sich:

- Wer bin ich?
- Was ist mein Standort?
- Was sind meine ethischen, moralischen, geschäftlichen, privaten Werte und Normen?
- Was will ich?

- Welche besonderen Fähig- und Fertigkeiten besitze ich?
- Über welches Kapital verfüge ich?
- Was ist meine Vision?
- Welche Ziele strebe ich an?
- Welche Risiken nehme ich auf mich?
- Was bin ich bereit, zu investieren?
- Wer kann mich dabei unterstützen?

- -----
- -----
- -----

Wenn SIE Schwierigkeiten im Zuge Ihrer geschäftlichen oder privaten Selbstfindung haben, suchen SIE externe Hilfe durch einen Coach, Supervisor oder Therapeuten. Trauen SIE sich, wenn SIE zu sich selbst stehen. Finden SIE zu sich selbst, indem SIE lernen, sich selbst zu entdecken. Ich bin fest davon überzeugt, daß die meisten Menschen weit unterhalb ihres Leistungsniveaus agieren.

Lösen SIE sich bewußt von Ihren negativen Kernglaubenssätzen, auch aus Ihrem lethargischen Alltagsdenken. Brechen SIE aus, beschreiten SIE neue Wege, gehen SIE in die Selbstreflexion. Nutzen SIE die Energien, die in Ihnen schlummern und lösen SIE sich von krankmachenden und selbstzerstörerischen Gedanken wie Unzufriedenheit, Langeweile, Selbstzweifel, Selbstzerstörung.

Sagen SIE STOPP! Lassen SIE sich nicht von eigenen Mauern und Wänden blockieren. Reißten SIE die Mauern nieder! Lassen es die Umstände nicht zu, so werden SIE kreativ, arbeiten SIE immer wieder daran, bis SIE Ihre Mauer, d.h. Ihr Hindernis überwunden haben. Wenn SIE Ihr Ziel, Ihre Vision vor Ihrem inneren Auge haben, werden SIE kämpfen. SIE werden über sich selbst staunen und sehen, welche Energien, Kräfte, Ressourcen in Ihnen stecken. SIE selbst setzen Prozesse der Veränderung in Gang! Steuern und gestalten SIE !!!

Dieser Zustand macht SIE zufrieden, erhöht Ihren Selbstwert und SIE leben im Einklang mit sich selbst.

Auch wenn sich Rückschläge, Niederlagen, Frust einstellen, sagen SIE sich: Das gehört zum Leben. Wenn SIE hinfallen, bleiben SIE nicht liegen, stehen SIE auf! SIE sind es sich wert, daß SIE stehen, damit SIE den Überblick haben und behalten. Nur so sind SIE handlungsfähig und gehen weiter. Das Leben geht weiter, SIE gehen weiter, die Dinge um SIE herum entwickeln sich weiter - alles ist im Fluß. Halten SIE an Ihrer Vision fest!

### **Ihre Spiritualität, ein hoheitliches Phänomen und wertvolles Gut!**

Mahatma Gandhi fixierte für einen Journalisten die Antwort auf eine an ihn gerichtete Frage wie folgt: „Mein Leben ist meine Botschaft.“

Wenn SIE Ihre Denk- und Handlungsmuster verändern, ändern SIE Ihr Leben. Indem SIE sich ändern, verändern SIE Ihre Welt. Diese Botschaft verkündeten bisher alle großen spirituellen Lehrer. Die spirituelle Ebene des Seins ist eindeutig dem Wertesystem eines Individuums zuzuordnen. Spiritualität als Einstellung zum Leben bedeutet Orientierung an Einem bzw. auch an einem überindividuellen Sein. Es handelt sich dabei keineswegs um eine intellektuelle Überlegung, sondern vielmehr auch um eine gelebte Erfahrung bzw. um eine bewußte Öffnung, die über das

Alltagsbewußtsein hinausgeht. SIE als ganzheitliches Wesen nehmen die Welt bewußt und unbewußt als ganze und eine Welt wahr. Mit Hilfe von Selbstreflexion, Meditation, Gebet, Selbst-Coaching, aber auch mit externer Hilfe ist der „Zauber“ der Veränderung möglicher als möglich. Spirituelle Phänomene sind eine Tatsache. Aber auch nur, wenn SIE sich den Herausforderungen stellen und die Verantwortung übernehmen. Veränderungen durch Visualisierung vollziehen sich oftmals in kleinen, sichtbaren, aber auch unsichtbaren Schritten. Als absolut hilfreich und prozeßunterstützend ist dabei die Meditation. Damit geht eine Zufriedenheit und eine Verbesserung Ihrer Lebensqualität einher. Die Folge ist: Ihre Arbeit bzw. Ihr gesamtes Tun findet konzentrierter und effektiver statt. Halten SIE täglich Ihre festgesetzten Meditations- und Gebetszeiten ein. In der Stille erleben SIE einen immensen Reichtum wie Ruhe, Besonnenheit, Entspannung, Harmonie, Frieden, Gelassenheit, Begegnung mit Gott usw. Durch Ihr Gebet oder Ihren Gesang verankern SIE die Worte, die Melodie, die tief in Ihrem Bewußtsein sind. Diese Aspekte werden Ihre Tagesbegleiter und gestalten sich als aktive Kraft im Alltagsgeschäft. Wenn SIE Ihre Energiepotentiale richtig nutzen, werden SIE Ihre Kernglaubenssätze erfolgreich verändern können. SIE spüren ganzheitlich, wie erfolgreich Ihr Selbst-Coaching gelingt. Dabei bewirken SIE ein positives Denken und Handeln, so daß SIE im Einklang mit sich selbst leben. So finden SIE Ihre Mitte. SIE spüren und wissen, daß die investierte Zeit gut investiert ist. Die Effizienz dieses Wahrnehmungsaktes hat die Voraussetzung, daß SIE mit sich selbst und in der Verbindung mit Gott einen höchst qualitativen Wert erreichen, der Ihre kreativen Energien zur Entfaltung gelangen läßt. In der Begegnung und in der echten Hinwendung zum Höchsten, können und werden SIE ebenso spirituell wachsen wie in anderen kreativen Bereichen. Tatsache ist und bleibt, daß spirituell denkende und handelnde Menschen, ein Vielfaches mehr an innovativen Erfolgen verbuchen können als andere Menschen.

Spirituell gelebtes Leben zeichnet sich durch Menschen aus, die über ein Höchstmaß an kreativer Kommunikationsfähigkeit, Intuition, mehrgleisiger fachlicher Kompetenz etc. verfügen. Diese Menschen richten Ihr Leben nach klaren und eindeutigen Zielen aus, die letztlich die Vollendung Ihres ideellen, helfenden, dienenden aber auch materiellen Erfolges in Ihrer Vision verdeutlichen. Durch Meditation und Gebet verändern SIE Ihr Denken und somit Ihre Persönlichkeit.

Das Erleben von innerem Reichtum, Schönheit, Freiheit, Frieden usw. wird eine erfahrbare Größe. Hier fängt das Spüren und Begreifen von Glück an. Glück als inneren Zustand finden SIE ausführlich unter Strategie V beschrieben. Auch das Thema Zeit und Entschleunigung, welches ich unter Strategie IX behandelt habe, ist ein wesentlicher Eckpfeiler Ihres Lebens und somit auch der Meditation.

SIE wissen: Die Hetzkrankheit fördert Anspannung, Oberflächlichkeit, Ineffektivität, Ungeduld und Aggression. Um Meditation richtig und sinnvoll zu erleben, müssen SIE herunter schalten.

TIPP: Denken SIE an das STOPP- Schild! Nur so gelangen SIE zur Ruhe und Entspannung. Durch praktizierende Meditation inmitten des Alltags, d.h., im Spannungsfeld von innen und außen, finden SIE als Leib-Seele-Geist-Wesen die Balance. In dieser Freiheit erleben SIE, lieber Leser, Ihre innere Zufriedenheit, die SIE zu einem Menschen macht, der sich liebt und dadurch andere lieben kann.  
*Die Liebe ist das Größte!*

## **Epilog**

SIE selbst, lieber Leser, sind dazu angehalten, im Sinne Ihrer eigenen Gesundheitsprophylaxe, Ihre körperlichen, seelischen und geistigen Vorgänge im Zuge Ihrer Verantwortlichkeit zu managen.

Prophylaxe oder Prävention bedeutet nichts anderes als eine gezielte und bewußte Lenkung Ihrer Wahrnehmung bzw. Ihrer Person. Ihr erklärtes Ziel ist die Erhaltung oder auch Wiederherstellung von Lebensbedingungen, die Ihr Leben sinnvoll, lebendig und freudvoll gestalten und somit Gesundheit zu leben.

Die körperliche und die seelische Gesundheit bedingen sich wechselseitig und sind nicht voneinander zu trennen. SIE selbst sind aufgefordert, ein Gleichgewicht zwischen Selbstanspruch, Zielerreichung und Visionsentwicklung im alltäglichen Kontext mit seinen immer wiederkehrenden Irritationen zu setzen.

Mit Hilfe vorangestellter Inhalte haben SIE die Chance, durch Selbstreflexion eigene Sinn- und Standortbestimmungen in Frage zu stellen. SIE werden ermutigt, nach neuen Lebenswegen zu suchen, unter besonderer Berücksichtigung Ihrer eigenen Ressourcen. Letztgenannte gilt es zu entdecken, entwickeln und weiter auszubauen.

Dieses Buch soll ein Spiegel sein, der Ihren Ist-Zustand zeigt, jedoch nicht bei diesem ersten Blick stehen bleibt. Eine positive Weiterentwicklung ist möglich!!!

SIE werden in der Lage sein, mit Alltagsirritationen, sowie destruktiven Gedanken, Impulsen und Gefühlen besser umzugehen bzw. sich von diesen Aspekten zu lösen.

Durch die bewußte Steuerung Ihrer Energiepotentiale schärfen SIE Ihre Wahrnehmung auf sich selbst und gleichzeitig auf Ihre Umwelt. So können SIE Ihr Leben im Hier und Jetzt, d.h. im Augenblick genießen. Die Kunst des Lebens besteht in der Vielfältigkeit des Erlebens, in der Spiritualität des Alltags, ressourcenorientiert und visionär zu denken und zu handeln.

Auf der Reise Ihres Lebens werden SIE immer wieder neue sinnstiftende Werte entdecken, die Ihr Wachstum fördern, Ihre Energien vermehren, Ihre Kreativität entfalten und somit neue, andere Visionen entwickeln.

SIE selbst sind sich in Ihrem persönlichen Wachstum verpflichtet!

Ihre Mitmenschen profitieren davon.

## **Der theoretische Hintergrund des Autors zu diesem Buch**

Die Ganzheitlichkeit hat verschiedene Ebenen, die sich gegenseitig durchdringen, ohne sich gegeneinander abzugrenzen. Eine Ebene ist die Ganzheit der Person, eine weitere Ebene ist die Ganzheit, die sich aus der äußeren Vernetzung der Person mit der Familie, der Sippe, der sozialen Gruppe, der Kultur usw. ergibt.

Die persönliche Entwicklung eines Menschen korrespondiert mit dem gesellschaftlichen Lebenszusammenhang. Der Bezug zu seiner Sozialisation basiert auch auf einer Ganzheit, die qualitativ etwas anderes darstellt als die Summe der Einflüsse und wechselseitiger Beziehungen.

Dieses Buch soll SIE, lieber Leser, in Ihrer Integrität, Autonomie, Selbststeuerung und Ich-Einheit unterstützen, stärken und Hilfestellung zur Selbstentfaltung geben. SIE sollen Ihre Energiepotentiale selbst aktivieren und sich als geschlossene Persönlichkeit erfahren.

Neben Max Wertheimer, W. Köhler, Katz u.a. hat Karl Bühler das ganzheitliche Denken in der modernen Psychologie eingeführt. Ziel der Psychologie ist es, den Menschen als Ganzes zu erfassen. Seit v. Ehrenfels wird als Begründung für das Gebiet der Ganzheit der Umstand angeführt, daß das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile. In der heutigen Zeit wird nicht nur der Begriff der Ganzheit benutzt, sondern der Begriff System, der die Kriterien der Ganzheit erfüllt. Systemisches

Denken ist die heutige Version des ganzheitlichen Denkens. Das systemische Denken, das heute in allen Bereichen der Humanwissenschaften Eingang gefunden hat, überwindet den Kausalitätszwang, der unsere Erklärungen bisher bestimmte. In der Medizin, die am stärksten im naturwissenschaftlichen Denken verhaftet ist, wirkten die Gelehrten in der Psychosomatik als Bahnbrecher für das ganzheitliche Verständnis. Es waren Persönlichkeiten wie Gebtsattel, Viktor von Weizsäcker u.a., welche eine enge Verbindung zwischen körperlichen und psychischen Funktionen und damit der Einheit der Funktionssysteme im Menschen erkannten und sie theoretisch fundierten. Wyss und v. Uexküll entwickelten diese Lehren weiter. In der „integrativen Psychosomatik“ umfaßt v. Uexkülls Modell die Verfahren biologisch-naturwissenschaftlicher Medizin und deren psychotherapeutische Methoden, was als ganzheitlicher Therapieansatz gewertet werden kann. Ein ganzheitliches Menschenbild muß die Vielschichtigkeit des sozialen Umfeldes, die Komplexität der Realität, sowie die Multikausalität der Ereignisse berücksichtigen.

Mensch sein heißt, sich als Ich zu fühlen. Das Ich hat über das Erleben die Funktion, seinem Verhalten Ziele zu setzen, diese Ziele vorwegzunehmen, die Pläne zu ihrer Realisierung zu entwerfen und zu prüfen, ob das Ziel und die Mittel und Wege zu ihnen zusammenstimmen. Und, ob das Ziel als solches mit mir, meinen Maßstäben, meinem Lebensentwurf und damit auch meiner Vergangenheit vereinbar ist oder kollidiert.

Ein häufig von mir verwandtes Beispiel ist die erste Grundbedingung für die Entstehung von Leben, wo eine Trennung zwischen einer Innenwelt und einer Außenwelt stattfindet. Bei der Zelle, der ersten Lebenseinheit, ist dies durch die Schaffung einer Membran geschehen, welche die Innen- von der Außenwelt trennt. Bei den komplexeren Lebenseinheiten schließen sich funktionelle Strukturen zu einem System zusammen, dem Organismus, der die Innenwelt herstellt und stabil erhält als teiloffenes System, welches im permanenten Austausch mit der Außenwelt steht. Das menschliche Individuum gelangt durch die bewußte Alltagserfahrung zur Erkenntnis darüber, daß es eine Innenwelt und Außenwelt gibt.

Die Innenwelt vermittelt sich ihm durch die Selbstwahrnehmung als ein einheitliches Ganzes, als Inne-Sein. Dieses Inne-Sein enthält emotionale und motivationale Zustände und Impulse, die in der Außenwelt nicht existent sind.

Mit seiner Geburt beginnt der menschliche Organismus, sich unmittelbar und selbständig mit der Außenwelt in Beziehung zu setzen. Damit beginnt eine Entwicklung und Ausdifferenzierung des Innen mit der Außenwelt, die in diesem Falle begrenzt ist und als Umwelt bezeichnet wird. Dadurch kann sich als Innen nur das formen, was auf Objekte der Umwelt bezogen ist. Diese Beziehung auf die Dinge der Außenwelt ermöglicht Erleben. Somit ist das Innen abhängig vom Außen, weil es erst durch die Bezugnahme auf Sichtbares, Äußeres erfährt, was es eigentlich will und wünscht. Es wird deutlich, daß Innen- und Außenwelt zueinander in einem Verhältnis gegenseitiger Abhängigkeit stehen, weil das Innen sich nur über das Außen als Innen begreifen kann, umgekehrt Außenwelt nur durch das Innen sinnvoll aufeinander bezogen ist. Mit Hilfe der Wahrnehmungsorgane findet im Wahrnehmungsakt die leibhaftige Aus- oder Zurüstung auf die Welt statt. Ebenso wirkt über die Wahrnehmungsorgane das auf mein Innen ein, was mir die Umwelt signalisiert. Festzuhalten ist, daß zum leibhaftigen Vermögen die Vermittlung zwischen Innen und Außen über die Sinnesorgane erfolgt.

## Literaturverzeichnis

- Anthony, Robert: Startbuch für Lebensveränderer. Münsingen Bern: Fischer Druck AG 1988
- Baur, Eva G: Leiden an der Schnelligkeit. Der Trend zur Langsamkeit. Sozio-psychologische Dokumentation, im Auftrag der IWC, 1996
- Begemann, Herbert: Paradigmawandel in der Medizin. Grundsätze einer ökologischen Medizin. In: Medizinische Klinik 81. Urban u. Vogel 1986, S. 64-68
- Buber, Martin: Über das Erzieherische. Werke. 1.Bd. Schriften zur Philosophie. München: Kösel Verlag 1962
- Christiani, Alexander: Masterplan Erfolg. Wiesbaden: Gabler Verlag 2. Aufl. 1997
- Christiani, Alexander: Weck den Sieger in dir! In 7 Schritten zu dauerhafter Selbstmotivation. Wiesbaden: Gabler Verlag 1997
- Covey, Stephen R.: Die effektive Führungspersönlichkeit. Frankfurt/New York: Campus Verlag 1993
- Covey, Stephen R.: Die sieben Wege zur Effektivität. Frankfurt/New York: Campus Verlag 1992
- Csikszentmihalyi, Mihaly: Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta 3. Aufl. 1993
- Diamond, Harvey u. Marilin: Fit fürs Leben. Berlin: Goldmann Verlag 12. Aufl. 1991
- Dießner, Helmar: Zur Neukonzeption ganzheitlicher Hilfen in der Erziehungsberatung. Essen: Blaue Eule 1993
- Dießner, Helmar: Gruppendynamische Übungen und Spiele. Ein Praxishandbuch für Aus- und Weiterbildung sowie Supervision. Paderborn: Junfermann Verlag, 4. Aufl. 1997
- Dießner, Helmar: Mein Gesichter-Malbuch. Ein neuer Weg zur Selbstreflexion. Paderborn: Junfermann Verlag 1998
- Dießner, Helmar: Mein Masken-Malbuch. Ein neuer Weg zur Selbstreflexion. Paderborn: Junfermann Verlag 1998
- Dießner, Helmar: Praxiskurs Selbst-Coaching. Mit allen Sinnen wahrnehmen. Übungen für den Alltag. Paderborn: Junfermann Verlag 1999
- Enkelmann, Nikolaus; B. Burkart, Christiane: Erfolgsprinzipien der Optimisten. Offenbach: Gabal Verlag 1997
- Fromm, Erich: Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. Stuttgart: Deutsche Verlags-Anstalt 1979
- Fromm, Erich; Hrsg.: Funk, Rainer: Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung. Weinheim, Basel: Beltz Verlag, 2. Aufl. 1990
- Geißler, Karlheinz A.: Zeit. Verweile doch, du bist so schön. Weinheim, Berlin: Quadriga Verlag 1996
- Grönemeyer, Dietrich H.W.: Med. in Deutschland. Standort mit Zukunft. Berlin: ABW Wissenschaftsverlag, 2. Aufl. 2001
- Howald, Wolfgang; Gottwald, Franz-Theo: Bewußtseins-Management. Landsberg am Lech: mvg Verlag 1996
- James, Tad: Time Coaching. Paderborn: Junfermann Verlag 1992
- Jellouschek, Hans: Mit dem Beruf verheiratet. Stuttgart: Kreuz Verlag 1996
- Luther, Michael; Gründonner, Jutta: Königsweg Kreativität. Powertraining für kreatives Denken. Paderborn: Junfermann Verlag 1998
- Kollath, Werner: Zivilisationsbedingte Krankheiten und Todesursachen. Ein medizinisches und politisches Problem. Heidelberg: Karl F. Haug Verlag, 2. verb. Aufl. 1962

- Mack, Bernhard: Kontakt, Intuition und Kreativität. Paderborn: Junfermann Verlag 1999
- Müller, Klaus D.: Psychohygiene- oder Perspektiven einer ganzheitlichen Gesundheitserziehung. In: Unsere Jugend. 40, 1988, S. 409-411
- Peseschkian, Nossrat: Positive Psychotherapie. Theorie und Praxis einer neuen Methode. Frankfurt a. Main: S. Fischer Verlag 1977
- Roger, von Oech: Der kreative Kick. Aktivieren Sie Ihren Forscher, Künstler, Richter und Krieger. Paderborn: Junfermann Verlag 1997
- Rogers, C.R.: Die klient-bezogene Gesprächstherapie. Zweibändiges Werk. Studienausgabe. München: Kindler Verlag 1973
- Rogers, C.R.: Die nicht- direktive Beratung. Counseling and Psychotherapy. Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag, Geist u. Wissen, 10. Aufl. 1999
- Schäfer, Bodo: Der Weg zur finanziellen Freiheit. Frankfurt/Main New York: Campus Verlag 13. Aufl. 2000
- Seiwert, Lothar J.: Wenn Du es eilig hast, gehe langsam. Das neue Zeitmanagement in einer beschleunigten Welt. Sieben Schritte zur Zeitsouveränität und Effektivität. Frankfurt/Main und New York: Campus Verlag 3. Aufl. 1999
- Sprenger, Reinhard K.: Die Entscheidung liegt bei Dir! Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit. Frankfurt/New York: Campus Verlag 2. Aufl. 1997
- Sprenger, Reinhard K.: Mythos Motivation. Frankfurt/New York: Campus Verlag 13., erw. und aktualisierte Aufl. 1997
- Staples, Walter: Think like a winner! Der Weg zu Spitzenleistungen. Paderborn: Junfermann Verlag 1993
- Staples, Walter: Personal Coaching in Action. Durch die Macht der Überzeugung zum Erfolg. Paderborn: Junfermann Verlag 1998
- Sternberg, Robert: In: Psychologie Heute. 27. Jahrgang, Heft 11. Weinheim: Beltz Verlag 2000
- Thieme, Kurt H.: Das ABC des Selbstmanagement. Wiesbaden: Gabler Verlag 1995
- Uexküll, Thure V.: Lehrbuch der psychosomatischen Medizin. München/Wien/Baltimore: Urban u. Schwarzenberg 1979
- Warren, Bennis/ Burt, Nanus: Führungskräfte. Die vier Schlüsselstrategien erfolgreichen Führens. Frankfurt/ New York: Campus Verlag 5. Aufl. 1992
- Weizsäcker, v. Viktor.: Grundfragen medizinischer Anthropologie. Tübingen: Furche Verlag 1948
- Weizsäcker, v. Viktor: Der kranke Mensch. Eine Einführung in die medizinische Anthropologie. Stuttgart: Koehler Verlag 1951
- Weizsäcker, v. Viktor : Der Gestaltkreis. Theorie der Einheit von wahrnehmen und bewegen. Stuttgart: Thieme Verlag 4. Aufl. 1968
- Wyss, Dieter: Beziehung und Gestalt. Entwurf einer anthropologischen Psychologie und Psychopathologie. Göttingen: Vandenhoeck u. Ruprecht 1973