

# ***Das Leben selbst in die Hand nehmen***



***Michael Boes***

**<http://80oolichter.com>**

## ***Zur freundlichen Beachtung:***

*Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten.*

*Wiedergabe, Abdrucke sowie Kopien sind ohne Genehmigung des Verlages und des Autors auch auszugsweise nicht gestattet.*

*Der Autor distanziert sich ausdrücklich von Textpassagen, die im Sinne des §111 StGB interpretiert werden könnten. Die entsprechenden Informationen dienen der Entwicklung des jeweiligen Lesers. Ein Aufruf zu unerlaubten Handlungen ist nicht beabsichtigt.*

*© Copyright 2004 Michael Boes*

*Lektorat, Textbearbeitung, Satz: Michael Boes*

*Vertrieb: Licht-Wege-Verlag (L-W-V)*

*<https://8000lichter.com>*

## ***Inhaltsverzeichnis:***

- *Einleitung*
- *Das Leben in die eigene Hand nehmen*
- *Einstellungen ändern*
- *Wie du einschränkende Einstellungen veränderst*
- *Als Beispiel ein Zwiegespräch*
- *Du bist, was du Denkst*
- *Die Veränderung deiner Inneren Einstellung*
- *So erzielst du einen langfristigen Effekt*
- *Wirke dem Ablehnungsmechanismus entgegen*
- *Neue Ziele oder etwas umsetzen*
- *Warum Achtsamkeit so wichtig ist*
- *Verzeihen - sich selbst zuliebe*
- *Schriftlich Denken*
- *Fehler - sind unglaublich nützlich*
- *Leichter merken und besser behalten - Nichts mehr vergessen*
- *Intuition fördern.*
- *Kommunikationen*
- *Motivation*
- *Mach dich frei: 3 große Motivatoren*
- *Gesund durch Schreiben*
- *5 Wege zu innerer Kontrolle*
- *Emotionen*
- *Perfektionismus*
- *Jeder Tag - ein Neuanfang*

- *Einleitung*

*Vielen dürfte es wohl ganz ähnlich ergehen wie mir!*

- *du arbeitest schon seit vielen Jahren an dir selbst.*
- *du hast zahlreiche Bücher zu allen möglichen Themen der Persönlichkeitsentwicklung gelesen*
- *du hast Seminare besucht.*
- *du hörst Audio-Programme, arbeitest Übungsprogramme durch.*
- *du holst dir Rat von Profis.*

*Und immer wenn du denkst, dass du es jetzt endlich begriffen hast, dass du es jetzt geschafft hast, stößt du auf die nächste Baustelle.*

*Kennst du das?*

*Dann tröste dich: das geht allen so.*

*Persönlichkeitsentwicklung heißt eben nicht, dass wir von Punkt A nach Überwindung diverser Hindernisse bei Punkt B ankommen und somit das Ziel erreichen. Persönlichkeitsentwicklung ist vielmehr vergleichbar mit dem Schälen einer Zwiebel (allerdings einer sehr großen): Schicht um Schicht arbeiten wir uns immer weiter in die Tiefe vor. Und in jeder Schicht warten neue Erkenntnisse, neue Herausforderungen und neue Lernfelder auf uns.*

*Ich glaube, dass wir, was unsere Persönlichkeitsentwicklung angeht, nie wirklich „ankommen“ werden. Es gibt keinen Endzustand, sondern es handelt sich um eine dauerhafte Reise, die unser gesamtes Leben andauern wird.*

*Und ist das nicht letztlich auch gut so? Wäre es denn wirklich wünschenswert, irgendwann eine „fertige“ Persönlichkeit zu sein? Könnten wir das überhaupt aushalten? Würde das nicht das Ende jeder Entwicklung bedeuten?*

*Ich denke: Lasst uns den Prozess der Persönlichkeitsentwicklung genießen anstatt auf Ergebnisse zu zielen. Freuen wir uns an all dem, was wir dazu lernen, was wir über uns erfahren und was wir uns erarbeiten.*

*Genießen wir unser stetiges Wachsen.*

*Ich wünsche dir nun, dass du soviel wie für dich nötiges Wissen findest und anwendest.*

- **Das Leben in die eigene Hand nehmen**

*Es gibt eine Frage, die ich mir persönlich in regelmäßigen Abständen selbst stelle. An dieser Frage messe ich die Qualität meines Lebens.*

*Es ist eine so ungemein einfache aber dabei extrem tiefgehende Frage, wenn man sich richtig darauf einlässt. Und diese Frage kann den eigenen Lebensweg nachhaltig beeinflussen.*

*Die Frage lautet:*

*Was ist in meinem Leben die treibende Kraft: Die Angst oder die Liebe?*

*Als ich diese Frage das erste Mal gehört habe, habe ich wissend genickt und bin dann wieder zum Tagesgeschäft übergegangen. Schön verdrängt, könnte man sagen, aber die Frage hat sich irgendwie in meinem Hinterkopf festgesetzt und nach ein paar Tagen rumorte es ganz gewaltig in mir.*

*Was treibt mich? Tue ich, was ich tue, um meine Ängste zu vermeiden?*

*Um zu verhindern, wovor ich Angst habe?*

*Oder treibt mich eher die Aussicht, mehr von dem zu bekommen, was ich liebe, was ich mag, was mich berührt und was mich begeistert?*

*Treffe ich meine alltäglichen Entscheidungen eher mit dem Blick auf das, was ich nicht will und wovor ich mich fürchte? Oder lasse ich mich ziehen von meinen Wünschen und Träumen und den Dingen und Menschen, die ich liebe.*

*Diese Frage hat es ganz schön in sich. Nicht sofort. Aber je länger ich über diese Fragestellung nachdenke, desto mehr wird sie zur Leitlinie meines Lebens.*

*Wie sieht es bei dir aus: Was ist die treibende Kraft in deinem*

*Leben: Die Angst oder die Liebe?*

*Das Sprichwort, das besagt, dass das Gute der Feind des Besseren ist, stimmt für ganz verschiedene Bereiche - z.B. auch für den Bereich der aktiven Lebensgestaltung.*

*Nehmen wir an, der eine oder andere von uns hat sich vor einiger Zeit überlegt, was er alles im Leben erreichen will. Du hast vielleicht deinen Job gekündigt und dir etwas anderes gesucht, vielleicht hast du in deiner Partnerschaft einiges geändert und 20 Pfund abgenommen, um etwas für deine Gesundheit zu tun. Dann bist du nun in einer Situation, in der eigentlich alles "in Ordnung" ist. Du bist zufrieden mit dem was du hast, und hast es dir gut in deinem Leben eingerichtet.*

*Glückwunsch, wenn du das so auch ganz tief in deinem Inneren empfindest.*

*Dann brauchst du hier nicht Weiterlesen.*

*Für den Fall, dass du da aber hin und wieder ein Stimmchen in dir hören solltest, das vielleicht fragt "Ist das alles?", dann hast du es vielleicht gut, aber noch nicht richtig gut.*

*Ohne dass das Leben zu einem ewigen Wettstreit um ein "immer höher, besser, weiter" werden muss, ist es nützlich, sich hin und wieder zu fragen, ob du dich durch das, was du schon erreicht hast, dich nicht vielleicht selbst regelrecht einullst.*

*Ein gewisser Standard, die daraus entstehende Bequemlichkeit und ein "eigentlich" sehr schönes Leben kann wie ein Gleis sein, auf dem du in ewig die gleiche Richtung fährst. Als Lokomotivführer solltest du aber genau darauf achten, ob es eine Fahrt in die Zufriedenheit ist oder möglicherweise eine, die in eine Sackgasse führt.*

*Sich zu freuen an dem, was man hat und dafür dankbar zu sein, ist eine Sache - es sich darin dauerhaft einzurichten, obwohl man sich eigentlich mehr oder etwas anderes wünscht, ist eine andere.*

*Warum fängst du nicht einfach bei dir selbst an?*

*Weißt du, was mir manchmal auf die Nerven geht? Das sind Menschen, die die Schuld immer bei den anderen suchen.*

*Mein Leben ist Mist und schuld daran ist der Staat, die Wirtschaft, die Politiker, mein Chef, meine Kollegen, mein Nachbar und die Vögel da oben im Baum haben bestimmt auch etwas damit zu tun.*

*Wenn du mit etwas unzufrieden bist, dann hast du verschiedene*

*Möglichkeiten:*

- Du kannst schimpfen und von anderen erwarten, dass sie etwas gegen deine Unzufriedenheit unternehmen.*
- Oder du kannst bei dir selbst anfangen und etwas dafür tun, damit du wieder zufriedener wirst.*

*Wenn du z.B. unzufrieden mit deinem Job bist, dann kannst du dich über die Unternehmenspolitik, deinen unfähigen Chef oder deine faulen Kollegen beklagen. Du kannst aber auch selbst im Rahmen deiner Möglichkeiten etwas dafür tun, dass sich etwas für dich ändert. Und du kannst immer etwas tun, auch wenn es am Anfang nur Kleinigkeiten sind.*

*Wenn du keine Arbeit findest, dann kannst du die Politiker oder die böse Wirtschaft dafür verantwortlich machen. Du kannst dich aber auch fragen:*

- Wie kann ich meine Chancen auf einen Arbeitsplatz verbessern?*
- Ist meine Vorgehensweise für meine Jobsuche vielleicht nicht optimal?*
- Wie kann ich versuchen, mich von meinen Mitbewerbern abzuheben und besser zu sein, damit ich eingestellt werde?*
- Könnte ich vielleicht versuchen, mich in einen Arbeitgeber hineinzusetzen und überlegen, was ich können müsste, damit er mich einstellt?*
- und und und...*

*Oder wenn es in deiner Partnerschaft nicht so gut läuft, dann kannst du von deinem Partner erwarten, dass er oder sie sich endlich einmal ändert. Du kannst dich aber auch*

*fragen, was du tun kannst, um die Beziehung wieder schöner zu gestalten.*

*Ok, ich gebe es zu... es ist menschlich und verständlich, die Schuld erst mal bei anderen zu suchen. Es ist eben einfacher und wir Menschen gehen ja gerne den Weg des geringsten Widerstandes.*

*Wichtig ist nur, dass du den Absprung schaffst und deinen Fokus dahin lenkst, wo du wirklich etwas ändern kannst: Bei dir selbst!*

*Menschen die sich nur beklagen und denken, dass sie sowieso nichts ändern können, konzentrieren sich auf die eigene Ohnmacht und auf die eigene Unzulänglichkeit. Und was bekommen sie dafür: Noch mehr Ohnmacht und ein noch größeres Gefühl der Unzulänglichkeit.*

*Wenn du dich auf das konzentrierst, was du tun kannst, wachst mit der Zeit dein Einflussbereich und deine Macht, dein Leben selbst zu gestalten. Je mehr du dein Leben und dein Schicksal selbst in die Hand nimmst, desto mehr mögliche Richtungen für dein Leben schaffst du dir, unter denen du dann wählen kannst.*

*Deswegen mein Appell an dich: Fange du lieber bei dir selbst an. Denn das ist schließlich der Ort, an dem du am meisten ändern kannst.*

- **Einstellungen ändern**

*Eine irrationale Einstellung und dein Denken ist die Wurzel vieler deiner Probleme.*

*Aber wie geht das, seine Einstellungen ändern?*

*Der erste Schritt könnte sein zu akzeptieren, dass die eigenen Einstellungen nicht die Wahrheit und nicht die Realität wieder spiegeln und dass wir Menschen dazu in der Lage sind, Dinge für wahr und richtig zu halten, die komplett an der Wirklichkeit vorbeigehen.*

*Deine Einstellungen - also das, was du für wahr hältst – ist meistens ein Produkt deiner Lernerfahrung und der Medienwelt.*

*Ein Beispiel:*

*Macht jemand wiederholt schmerzhaft Erfahrungen mit dem anderen Geschlecht, sind irgendwann "alle Männer Schweine" oder "alle Frauen blöde Zicken". Lebt jemand in einer harmonischen und liebevollen Beziehung, hat er normalerweise eine deutlich positivere Sichtweise auf das andere Geschlecht. Aber wer hat nun Recht? Was ist die Wahrheit?*

*Oder was, wenn du als Kind strenge Eltern hast, die dich nur loben, wenn du Einsen nach Hause bringst. Dann glaubst du wahrscheinlich, dass du nur geliebt wirst, wenn du etwas leistest. So nach dem Motto „Das habe ich so erlebt, das muss die Wahrheit sein“. Und das ist eine "Wahrheit", die einem auch mit 40 noch das Leben schwer machen kann. Es sei denn, du tauschst diese "Wahrheit" irgendwann gegen eine andere ein und begreifst, dass es Menschen gibt, denen deine Leistung vollkommen egal ist und die dich einfach um deiner Selbst Willen lieben.*

*Oder denke daran, dass Menschen lange Zeit dachten, die Welt wäre eine Scheibe. Das*

*war die "Wahrheit" und für Zweifel an dieser Idee wurden Menschen umgebracht.*

*Deine Einstellungen entstehen durch die Erfahrungen, die du machst. Und auch durch deine Familie, deine Freunde und deine Bekannten. Und auch immer stärker durch Fernsehen, Internet, Zeitschriften, Werbung... die Medien eben.*

*Du erlebst etwas und denkst, das muss wohl immer so sein. Du siehst etwas 10x im Fernsehen und hältst es für wahr. Auch wenn viele, viele Menschen vollkommen andere Erfahrungen gemacht haben. Du glaubst aber, du würdest die Wahrheit und die Realität klar erkennen. Tust du aber nicht.*

*Ich möchte nicht sagen, dass alles falsch ist, was wir so denken. Ich sage nur, dass wir in den allermeisten Fällen einfach nicht sicher sein können.*

*Deine Einstellungen zu den Dingen um dich herum sind nicht die Wahrheit und nicht die Realität. Es sind in vielen Fällen nur beliebige Ideen, Meinungen, Sichtweisen. Und oft sind das Meinungen, mit denen du dir das Leben selbst schwer machst. Und genauso gibt es auch Einstellungen, die dein Leben einfacher und schöner machen.*

*Erst wenn du den Gedanken akzeptierst, dass deine Einstellungen nicht die Wahrheit sein muss, kannst du deine Einstellungen selbstbestimmend verändern.*

- **Wie du einschränkende Einstellungen veränderst**

*Woran du glaubst und was du für wahr hältst, bestimmt zu einem nicht unerheblichen Teil, wie du dich im Alltag fühlst.*

*Wer z.B. fest daran glaubt, dass alles gut wird, der geht gelassener durchs Leben. Wer hingegen davon überzeugt ist, dass Menschen grundsätzlich schlecht sind, wird sich unter anderen Menschen wahrscheinlich häufig unsicher und bedroht fühlen.*

*Zum Glück kannst du deine Einstellungen und dein Denken um trainieren und damit auch deine Gefühle und dein gewohnheitsmäßiges Handeln ändern.*

*Der erste Schritt für dieses Training besteht daran, zu begreifen, dass deine Einstellung nicht die Wahrheit ist und oft nur auf zufälligen Erfahrungen beruht.*

*Im zweiten Schritt gehst du dann aufmerksam durchs Leben und beobachtest dich selbst und dein Denken. Wenn du das tust, wirst du schnell auf Denkmuster und Einstellungen stoßen, mit denen du dir selbst dein Leben schwer machst.*

*Hast du Selbstschädigende Einstellungen gefunden, geht es im nächsten Schritt darum, diese Einstellungen systematisch zu hinterfragen und zwar nicht nur einmal, sondern solange, bis diese Einstellungen deine Gefühle und dein Tun nicht mehr beeinflussen.*

*Nehme ich doch einmal eine weit verbreitete Einstellung, die viele Menschen daran hindert, finanziell auf einen grünen Zweig zu kommen:*

*Reiche Leute sind gierig, fies und arrogant. So will ich nicht sein. Also bleibe ich lieber arm.*

*Wie kann man diese einschränkende Einstellung nun hinterfragen?*



*Als Beispiel ein Zwiegespräch:*

*Fange ich erst einmal an, die Allgemeingültigkeit dieser Aussage zu prüfen, indem ich einen kleinen Dialog mit mir selbst führe. (Jeder kann das mit einer Eigenen Realen Einstellung machen, am besten schriftlich):*

*Beispiel:*

*Frage: Wie viele reiche Leute kenne ich?*

*Antwort: 2 oder 3.*

*Frage: Und wie viele reiche Leute gibt es?*

*Antwort: Wahrscheinlich viele Millionen.*

*Frage: Und nur weil ich bei 2 oder 3 reichen Menschen eine Erfahrung gemacht habe, schließe ich auf die anderen Millionen Menschen, die auch viel Geld haben. Ist das logisch, vernünftig und realistisch?*

*Antwort: Nein, ist es nicht. Ich kann es ja gar nicht wissen. Ich gebe es zu, es ist nur ein Vorurteil.*

*Dann prüfe ich noch einmal die Glaubwürdigkeit meiner Quellen von denen ich diese Einstellung übernommen habe:*

*Frage: Von wem weiß ich eigentlich noch, dass reiche Leute fies sind?*

*Antwort: Mein Großvater hat das immer gesagt, dass ein Kamel eher durch ein Nadelöhr kommt, als ein reicher Mensch in den Himmel.*

*Frage: Und wie viele reiche Leute kannte mein Opa? Ich meine, konnte er das beurteilen oder war es bei ihm auch nur ein Vorurteil?*

*Antwort: Wahrscheinlich kannte er auch nicht so viele reiche Leute. Nein, er konnte es wahrscheinlich auch nicht wissen.*

*Frage: Und wo hast du das noch her?*

*Antwort: Das liest man doch jeden Tag in der Zeitung und sieht es im Fernsehen.*

*Frage: Und wie glaubwürdig sind diese Quellen? Kommt es diesen Quellen darauf an, die Wahrheit zu zeigen oder Storys zu verbreiten, die die Leute unterhalten und in dem, was sie denken, zu bestärken (Stichwort: Populismus)?*

*Antwort: Ja, du hast recht. Die Medien bedienen in den meisten Fällen auch nur die gängigen Klischees. Sie zeigen oft nur die Seite, die die Leute sehen wollen. Um sich daraus eine realistische Meinung zu bilden sind sie wahrscheinlich nicht geeignet. Also auch die Medien sind kein Beweis für diese Einstellung. Ich sehe es ein.*

*Als nächstes kann ich dann noch schauen, welchen Einfluss die Einstellung auf mein Leben hat: Wie handele ich gewohnheitsmäßig (bewusst und unterbewusst) ausgehend von dieser Einstellung?*

*Frage: Welchen Einfluss hat die Einstellung, dass alle reichen Menschen fies sind, auf mein Leben? Macht mich diese Einstellung glücklich? Hilft mir diese Einstellung in meinem Leben?*

*Antwort: Wenn ich es mir recht überlege, dann hat es die folgenden Auswirkungen:*

- *Ich verachte reiche Leute und ziehe viel Bestätigung daraus, dass ich weiß, dass mir Geld nicht wichtig ist und dass ich ein integerer Mensch bin, weil ich nicht durch Geld korrumpiert bin. (Achtung! Hier habe ich noch eine einschränkende Einstellung gefunden: Geld korrumpiert)*
- *Das hat natürlich zur Folge, dass ich bewusst und unbewusst alles dafür tue, dass Geld nicht lange bei mir bleibt, weil ich ja um Himmels willen nicht auch reich und damit fies werden will.*
- *Und das hat zur Folge, dass ich oft finanzielle Schwierigkeiten habe und mir oft wegen Geld Sorgen mache.*
- *Ich kann mir vieles nicht leisten, was ich gerne hätte.*
- *Ich würde beruflich gerne umsatteln, aber ich habe nicht genug Geld, um die Übergangszeit zu überstehen.*
- *Ich glaube, es gibt noch ganz viele, viele negativen Auswirkungen...*

*Und schlussendlich könnte ich mich fragen, wie mein Leben wäre, wenn ich diese Einstellung einfach loslassen würde:*

*Frage: Wie wäre mein Leben, wenn ich die Einstellung, dass reiche Menschen fies sind, keine Auswirkungen mehr auf mein Leben hätte?*

- *Wie wäre es, wenn ich dieses Denken einfach loslassen würde?*
- *Wie würde ich mich dann fühlen?*
- *Wie würde ich dann handeln?*
- *Was würde sich ändern?*

*Antwort: Ich glaube, das könnte viele Auswirkungen haben:*

- *Ich würde mir selbst die Chance geben, auch zu ein bisschen Wohlstand zu kommen.*
- *Ich könnte ein leuchtendes Beispiel dafür werden, wie man reich und freundlich, mitfühlend und liebenswert ist.*
- *Ich würde den Menschen vorurteilsfreier begegnen und ich würde damit viel öfter interessanten Chancen über den Weg laufen, zu Wohlstand zu gelangen.*
- *Mein Leben würde einfacher und leichter werden, weil ich mir nicht mehr so viel Sorgen um Geld machen würde.*
- *Ich hätte viel mehr Möglichkeiten, mein Leben bewusst zu gestalten.*
- *Ich glaube, wenn ich weitersuche, dann finde ich noch viel, viel mehr positive Auswirkungen.*

*Ende des Zwiegesprächs!*

*Mit diesen vier Schritten kannst du also deine einschränkenden Einstellungen überprüfen und ändern, wenn du sie lange genug hinterfragst.*

1. *Die Allgemeingültigkeit der Einstellung hinterfragen.*
2. *Die eigenen Quellen prüfen.*
3. *Schauen, welche Auswirkungen die Einstellung auf das eigene Leben hat.*
4. *Schauen, wie es wäre, wenn man die Einstellung loslassen würde.*

*Nun... wie sieht das jetzt bei dir aus? ☺*

*Welche einschränkende Einstellung könntest du haben? Und mit welcher davon könntest du diese 4 Schritte einmal ausprobieren?*

*Hier kommen einige häufig vorkommende Beispiele:*

- *Der Arbeitsmarkt ist so schlecht und deswegen bleibe ich lieber in meinem (ungeliebten) Job.*
- *Dazu bin ich zu alt und deswegen...*
- *Dazu bin ich zu jung und deswegen...*
- *Menschen sind...*
- *Das Leben ist...*
- *Chefs sind...*
- *Meine Kollegen sind...*

*Ich wünsche dir viel Erfolg beim Hinterfragen.*

*Veränderungen und Aha-Erlebnisse sind nicht ausgeschlossen ☺*

- ***Du bist, was du Denkst.***

*“Geld ist schön“ möchte ich als Thema aufgreifen.*

*Aber Vorsichtig, es „könnte“ dein Leben auf Wundersame Weise für immer ändern. ☺*

*Auch wenn das Leben jedes einzelnen Menschen einzigartig ist und kein Leben dem eines anderen Menschen gleicht, kann man dennoch allgemein behaupten, dass die meisten, unserer Probleme das Geld, betreffen.*

*Wenn Geld alleine auch nicht glücklich macht, so trägt es doch zu einem Großteil dazu bei. Neben den Gefühlen ist dies sicher der Bereich, der uns am meisten Kummer bereitet.*

*Geld hat in unserer Gesellschaft den höchsten Stellenwert. Selbst wenn Geld kein Selbstzweck, sondern nur ein Mittel zum Zweck ist, braucht jeder Mensch Geld, und jeder hofft auf größeren finanziellen Wohlstand.*

*Auch wenn man momentan in einer sehr schlechten Lage ist, muss dies nicht immer so bleiben. Armut ist kein Fluch. Jeder einzelne kann ganz schnell soviel Geld bekommen, wie er braucht, und noch viel, viel mehr.*

*Unsere Geldsorgen und finanziellen Probleme sind nicht auf objektive Fakten zurückzuführen, sondern sind das Ergebnis psychologischer Täuschungen. Die einzig*

*nennenswerte objektive Tatsache ist die, die wir Tag für Tag feststellen: Unsere Geldknappheit.*

*Sie ist nur die Folge, und nicht die Ursache für die Situation. Du darfst das nicht Verwechseln, auf die Gefahr hin, niemals aus dem Kreislauf der Misere oder aus dem Engpass herauszukommen!*

*Der wahre Ursprung deiner finanziellen Schwierigkeit liegt in deiner Geisteshaltung. Dein Geist ist entweder schlecht geschult oder du hast lauter falsche Vorstellungen, die dich daran hindern, zu deinem Wohle zu handeln. Du bist genauso fähig wie alle anderen auch, den Wohlstand zu erleben. Der einzige Weg dorthin zu gelangen ist, dass du deine gegenwärtige Einstellung änderst, die dir den Zugang zum Reichtum versperrt.*

*Hiezu gibt es einfache Regeln, die du beherzigen kannst.*

### **• Die Veränderung deiner Inneren Einstellung**

*Das erste, was du tun musst, ist mental umzudenken. Du hast nämlich bewusst oder unbewusst so viele Illusionen in deinen Geist gestopft, dass er zu deinem Feind wurde, ohne dir dessen Bewusst zu sein!*

*Normalerweise muss dein Geist dir zu Diensten sein und dir dabei helfen, all diese Wünsche zufrieden zu stellen. Nun, wenn es dir nicht gelingt, glücklich zu sein, sei es im finanziellen Bereich oder auf einem anderen Gebiet, liegt dies daran, dass dein Geist seine Aufgabe nicht erfüllt und deinen Begierden im Weg steht. Das ist eigentlich „unerhört“, lässt sich jedoch erklären, denn dein Geist ist das Produkt dessen, was du aus ihm machst.*

*Wenn du ihn mit falschen Vorstellungen überschüttest, wird er dementsprechend handeln. Wenn du ihn dagegen mit positiven Gedanken fütterst, entwickelt er Phantasie und Kreativität. Nur du allein kannst ihn dazu bringen. Du musst zunächst lernen, deine falschen Vorstellungen zu erkennen und zu bekämpfen. Diese falschen Vorstellungen sind allgemeiner und persönlicher Natur. Zum ersten gehören alle Auffassungen, die durch deine Erziehung, die Gesellschaft, dein familiäres oder berufliches Umfeld geprägt wurde. Letztere entstanden aus den Werten, die du freiwillig im Laufe deiner persönlichen Erfahrungen übernommen hast. Es gibt in der Realität keine Hermetische Abgrenzung zwischen den falschen Vorstellungen allgemeiner und persönlicher Natur. Deine Gedanken entspringen häufig aus beiden Bereichen. Sie sind leider die Basis geworden, auf der du deine Existenz aufgebaut hast.*

*Um deine wahren psychologischen Bürden zu bekämpfen, kannst du den folgenden Fragebogen Durcharbeiten. Er gibt die großen Linien vor, die zur Veränderung deines Geistes notwendig sind.*

*Bitte finde heraus, welche auf dich zutreffen.*

#### **Für dich gilt:**

- *Geld ist schmutzig!*
- *Man kann nicht auf ehrliche Weise zu Geld kommen!*

- *Armut ist ein unabwendbares Schicksal!*
- *In deiner Familie war noch nie jemand reich!*
- *Wohlhabende Leute stammen aus begünstigten Kreisen!*
- *Es ist schwer, Geld zu verdienen!*
- *Man muss besondere Fähigkeiten Besitzen, um reich zu werden!*
- *Es ist nicht möglich, gleichzeitig reich und glücklich zu sein!*
- *Geld macht schlecht und egoistisch!*
- *Du glaubst, dass du niemals reich sein wirst!*
- 
- 
- 
- 

*Schreibe deine Meinungen, die dich persönlich betreffen und die nicht in der obigen Liste aufgeführt sind, in die freien Linien.*

*Sortiere nun diese Vorurteile in aufsteigender Reihenfolge nach Bedeutung, das heißt, dass geringste ganz oben, das schlimmste ganz unten auf der Liste. Mit anderen Worten, dass für dich am leichteste abzubauenende Vorurteil nach oben, dass für dich am schwierigste nach unten.*

*Diese zehn ++++ Vorschläge geben dir eine Zusammenfassung der wichtigsten psychologischen Bremsen eines Menschen in Bezug auf Geld. Sei ehrlich, sicher hast du dich in einer oder in mehreren Aussagen wieder erkannt. Es ist keine Schande, diese psychologischen Schwächen zu akzeptieren. Es ist sogar von wesentlicher Bedeutung, ist es doch die erste Phase der „Umlenkung“!*

*Wenn du dich nämlich bereits weigerst, die Gründe für deine derzeitigen finanziellen Probleme anzuerkennen, wie willst du sie dann ändern! Die Akzeptanz deiner Grenzen und diese Offenheit sind fundamental, um dein Leben dauerhaft zu ändern.*

*Um diese geistigen Bürden zu verändern und deine innersten Wünsche zu äußern, solltest du einen Monat lang täglich 30 Minuten Zeit opfern, um deine Geisteshaltung definitiv ändern zu können. Nimm dir diese Zeit am besten morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Schlafengehen. Das sind die Zeiten, zu denen sich die für eine tief greifende Veränderung notwendige Grundsätze am besten einbringen und aktivieren lassen.*

*Achte darauf, nicht gestört zu werden, und führe diese aktive Umlenkung an einem ruhigen Ort durch.*

- *Lege oder setze dich bequem in einem Zimmer hin, das leicht abgedunkelt ist und durch Kerzenlicht erleuchtet wird.*
- *Schließe die Augen und atme tief durch.*

- *Wiederhole zehnmal voller Überzeugung: „Ich bin absolut in der Lage, den finanziellen Wohlstand zu erreichen, den ich anstrebe. Meine falschen Vorstellungen von Geld sind psychologische Hemmnisse. Nur wenn sie verschwinden, kann ich das Leben so genießen, wie ich es mir wünsche, daher werde ich sie hiermit bekämpfen. Dazu muss ich bereits heute Zugeben, (nimm aus deiner persönlichen Liste die geringste psychologische Bremse, die du umgestalten musst, und kehre sie ins Positive um, z.B. :) dass Geld nicht schlecht und egoistisch macht.“*
- *Bleibe entspannt und stelle dir die Veränderungen (in Bildern) vor, die das Erscheinen (oder die Wiederherstellung) eines nicht abreißen Stroms an Reichtümern in dein Leben bringt.*

*Mache diese Übungen am Anfang täglich 15 Minuten lang. Nach einer Woche erhöhe auf 20 Minuten, bis du Ende der dritten Woche die Zeit auf 30 Minuten gesteigert hast. Die Dauer von 30 Minuten ist für eine wahre Zeit auf greifende Veränderung unerlässlich.*

*Wiederhole diese Handlungen jeden Tag, solange bis sich dein Wesen von Grund auf ändert. Eine halbe Stunde täglich ist als Zeitopfer lächerlich, um endlich den Reichtum kennen zu lernen, den du verdienst.*

*Diese Übung muss dir gewissermaßen in Fleisch und Blut übergehen; sie muss so natürlich werden wie atmen, zur Arbeit gehen oder essen. Dies ist die unabdingbare Voraussetzung, um aus deinem Geist die falschen Wertvorstellungen zu vertreiben, die Ursache für die Blockaden sind, und dich am Zugang zu einem besseren Leben hindern.*

*Tagsüber solltest du dich auf alle Fälle so verhalten, als ob du auf dem Weg zum Reichtum wärest (was bereits der Fall ist, wenn du oben beschriebene Übung zum ersten Mal ausprobierst). Du musst stets in dieser Richtung denken, reden und handeln. Niemals zweifeln an einen endgültigen Erfolg; ansonsten neutralisierst du die positiven Effekte deiner „Handlungen für den Reichtum“.*

*Du bist....., was du Denkst.....!*

### • ***So erzielst du einen langfristigen Effekt***

*In den voraus gegangenen Seiten hast du einiges darüber erfahren, wie du dein Leben in verschiedenen Bereichen vereinfachen und die Anforderungen deines Lebens somit besser managen kannst.*

*Hast du bereits erste Anregungen und Tipps für dich umgesetzt? ☺*

*Wenn ja, herzlichen Glückwunsch – bleib dran!*

*Wenn nein, mach dir deshalb keine Gedanken. Bei erfolgreichem Lebensmanagement, solltest du zwei Dinge lernen:*

1. *Veränderungen gelingen am besten in kleinen Schritten.*
2. *Regelmäßige Impulse helfen dir, deinen Weg Schritt für Schritt zu gehen um dauerhafte Ergebnisse zu erzielen.*

## **Nicht Überfordern:**

*Du kennst das von Radikal-Diäten die keinen anhaltenden Effekt bringen - von intensiven Crash-Kursen bei denen du 80 % des Lernstoffs nach 7 Tagen wieder vergessen hast - oder vom x-ten Versuch endlich mehr Sport zu treiben -*

*Hau-Ruck-Aktionen funktionieren einige Tagen oder Wochen, manchmal sogar ein paar Monate, doch einen dauerhaften Effekt erzielst du damit nicht.*

*Der Grund ist einfach: Wir überfordern uns. Lässt sich unser Vorhaben im Alltag dann nicht durchhalten – aus welchem Grund auch immer – tritt schnell Frust auf. Schnell sagt uns unser innerer Schweinehund: „Lass es doch ganz bleiben. Das schaffst du sowieso nicht.“*

*In welchem Bereich auch immer du etwas verändern möchtest, solltest du auf die Macht der kleinen Schritte Setzen. Selbst, wenn du ein großes Thema angehen möchtest, solltest du es in kleine Einzelbereiche Unterteilen die du leicht in deinem Alltag umsetzen kannst.*

- **Wirke dem Ablehnungsmechanismus entgegen**

*Veränderungen – auch jene, die dir gut tun – sind zu Anfang immer ein bisschen anstrengend. Denn es ist einfacher, im gewohnten Trott zu bleiben als gewisse Dinge plötzlich anders zu tun – zumindest solange, bis du die Veränderung verinnerlicht und fest in den Alltag integriert hast.*

*Hier hilft dir die Minischritt-Methode. Wenn du Minischritte zwischen interessanteren Aufgaben erledigst, vermeidest du, dass deine innere Ablehnung gegenüber der neuen Gewohnheit die Überhand gewinnt.*

*Zusätzlicher positiver Effekt: Du hast jeweils sofort nachdem du einen der kleinen Schritte erledigt hast, ein Erfolgserlebnis. Statt sich zu quälen „Noch immer nicht fertig“ ☹️ kannst du dich loben: „Gut, das ist geschafft.“ 😊*

*Bleibe optimistisch! Ganz gleich, um welches Vorhaben es geht: Die meisten Menschen erleben an irgendeinem Punkt, dass sie zeitweise in Ihr altes Muster zurückfallen. Das ist kein Beinbruch! Nicht Aufgeben.*

*Zeitweise Rückschritte gehören zu jeder Veränderung dazu – auch dann, wenn du hoch motiviert und sehr konzentriert bei der Sache bist. Du solltest das nicht als Rückschlag betrachten, sondern daraus lernen, was du beim nächsten Mal besser machen kannst. Denke daran: Nobody is perfect.*

*Schaffe dir regelmäßige Impulse: Um dein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, sind regelmäßige Impulse wichtig. Damit ist gemeint, dass du dir regelmäßig mit deinem „Thema“ beschäftigen solltest - z. B. indem du dich mit anderen, die das Gleiche vorhaben, austauschst. So bleibst du mit deinem Anliegen in Kontakt und entdeckst darüber hinaus immer wieder neue Ideen und Möglichkeiten, die du für dich ausprobieren kannst.*

- **Neue Ziele oder etwas umsetzen**

*Vielleicht kann dir dann dieser Tipp im zwischen-menschlichen Bereich helfen, deine Ziele zu verwirklichen, oder dich wenigstens zum Nachdenken anregen.*

*Spreche ich hier mal von: das eigene Umfeld besser kennen lernen, um durch kleine Entdeckungen mehr Freude in den Alltag zu bringen.*

*Du kennst das sicher: Es gibt in deinem Bekanntenkreis Menschen, die du magst, und andere, die du nicht leiden kannst. Weißt du immer, warum das so ist? Oder ist es irgendwie nur ein Gefühl? Und wenn du weißt, was dich an deinem Gegenüber stört, hast du dir einmal überlegt, warum das so ist?*

*Nehmen wir einmal an, du magst keine Menschen, die sich gerne selbst zur Schau stellen und es lieben, im Mittelpunkt zu stehen. Dann bist du vielleicht selbst so erzogen worden, dass Bescheidenheit eine Tugend ist und du anderen gegenüber niemals überheblich auftreten sollst.*

*Vielleicht wärst du sogar gerne viel selbstherrlicher, unterdrückst diesen Wunsch aber aufgrund deiner Überzeugung, dass sich so ein Verhalten nicht gehört. Damit ärgert es dich natürlich innerlich, wenn andere einfach das ausleben, was du selbst gerne machen würdest, dich aber aufgrund deiner moralischen Vorstellungen untersagst.*

*Diese Selbsterkenntnis ist daher bereits der erste Schritt zu mehr Toleranz deinen Mitmenschen gegenüber. Übe doch einfach Nachsicht, wenn andere nicht die gleichen Wertvorstellungen wie du haben, sich nicht deine Überzeugungen angeeignet oder eine andere Erziehung genossen haben. Wenn du bemerkst, dass dich ein Verhalten stört, dann frage dich doch einmal, ob du am liebsten auch so sein würdest.*

*Nun hast du immer noch die Wahl und kannst frei entscheiden, ob du an deiner bisherigen, meist anerzogenen Verhaltensweise festhalten willst, oder ob du dein Verhalten ab sofort dem anderen anpassen willst. Wenn du dich aber bewusst dafür entscheidest, z.B. bescheiden im Hintergrund zu bleiben, dann solltest du auch dazu stehen, und respektieren, wenn sich andere Menschen für einen anderen Weg entschieden haben.*

*Ein zweiter nützlicher Aspekt im Umgang mit Freunden und Kollegen ist die Tatsache, dass jeder Mensch immer nach seinen Möglichkeiten und seinem Wissensstand die für ihn bestmögliche Entscheidung trifft. Jedes Lebewesen strebt nach Anerkennung, Glück und Liebe, und reagiert dementsprechend nach seinen Erfahrungen.*

*Wenn du also eine Entscheidung nicht nachvollziehen kannst, dann liegt es vielleicht daran, dass du die Motivation dahinter nicht kennst. Daher kannst du dir bei jedem Menschen, der dir nicht gefällt, als erstes sagen: „Ich mag ihn nicht, daher muss ich ihn noch besser kennen lernen.“ Wenn du verstehst, was eine Person zu seinem Verhalten treibt, welche Gedanken sie hegt, wie sie fühlt oder welche Ereignisse sein Leben prägten, dann wirst du auch sein Handeln begreifen. Durch dieses Verständnis wirst du automatisch eine Brücke zwischen den Herzen schlagen, denn nun kannst du dich in den anderen hinein versetzen und nachempfinden, wie er seine Welt erlebt. Wenn du einen Menschen auf diese Art kennen lernst, dann entsteht aufgrund deines nun vorhandenen Einfühlungsvermögens unweigerlich Sympathie.*



*Das Gleiche geschieht übrigens auch in der Partnerschaft, denn Liebe bedeutet immer, den anderen zu verstehen. Die berühmte „Liebe auf den ersten Blick“ stellt daher eher ein Verliebt sein dar, das viele Menschen oft mit Liebe gleichsetzen. Richtig lieben können wir einen Menschen jedoch nur, wenn wir ihn wirklich kennen und verstehen.*

*Ich möchte dich daher dazu ermuntern, nicht nur dein alltägliches Umfeld, sondern auch deine Mitmenschen besser kennen zu lernen. Jeder Mensch hat seine guten Seiten, und jeder versucht stets das Beste für sich aus dem Leben zu machen, jeweils mit seinen oft eingeschränkten Möglichkeiten. Wenn du erkennst, welche Motivation und welche Gefühle hinter dem äußeren Verhalten einer Person stecken, dann wirst du ihm sicher nicht böse sein können, wenn er manchmal eine Strategie wählt, die nicht die deine wäre. Sei einfach großzügig und tolerant!*

*Ich wünsche dir viel Erfolg beim Erkunden deiner Mitbürger, viel Verständnis und jede Menge neuer Einsichten.*

*Warum Achtsamkeit so wichtig ist, wenn wir unser Leben im Griff haben wollen*

*Kennst du das auch? Du nimmst dir morgens etwas ganz fest vor. Und abends merkst du, dass aus deinem guten Tagesvorsatz nichts geworden ist. Vershoben. Aus den Augen verloren. Vergessen. Und abends ärgerst du dich dann über dich selbst und bist frustriert.*

*An solchen Tagen stapfen wir meistens ziemlich unbewusst durchs Leben. Wir sind auf Autopilot, die Route ist vorprogrammiert, durch unsere eingefahrenen Muster und durch den Weg des geringsten Widerstandes. Dabei bleibt natürlich die Selbstbestimmung auf der Strecke.*

*Um selbstbestimmt zu leben, musst du Entscheidungsfreiheit haben. Und wenn du den ganzen Tag automatisch reagierst, kommst du ja gar nicht in die Situation, dich bewusst zu entscheiden.*

*Was dir hier fehlt, ist die Achtsamkeit mit dir selbst.*

*Unter Achtsamkeit verstehe ich unter anderem das bewusste Wahrnehmen und Erleben der eigenen Handlungen, Gefühle und Gedanken.*

*Und genau das ist es, was du brauchst, um deine Tagesvorsätze auch in die Tat umzusetzen.*

*Du musst dich also dazu bringen, möglichst in Kontakt mit dir selbst zu bleiben und wahrzunehmen, was du fühlst, was du tust und was du denkst. Wenn du möglichst nahe an dir dran bist, und dich bewusst wahrnimmst, dann kannst du auch bewusste Entscheidungen treffen und den automatischen Verhaltensweisen entgegenwirken, die dir vielleicht nicht gut tun.*

*Eine gute Übung, um die eigene Achtsamkeit zu schulen, ist das Protokollieren der eigenen Handlungen, Gefühle und Gedanken.*

*Nimm dir doch einmal ein Blatt Papier und unterteile es in 4 Spalten. Über die 4 Spalten schreibst du jeweils Uhrzeit, Handlungen, Gefühle, Gedanken.*

*Und dann stelle dir einen Wecker oder eine Eieruhr und erinnere dich so daran,*

regelmäßig aufzuschreiben, was du gerade tust, fühlst und denkst. Fang am besten an, dein Achtsamkeitsprotokoll alle 4 Stunden zu führen. Das sind dann vielleicht am Anfang 2 oder 3 Mal. Später kannst du die Häufigkeit deiner Aufzeichnungen steigern, bis du am Ende jede Stunde blitzlichtartig aufschreibst, wo du gerade stehst. So kannst du deine Achtsamkeit Schritt für Schritt verbessern.

Ganz wichtig ist, diese Übung auch wirklich schriftlich zu machen.

Probiere es doch einfach einmal für einen Tag aus. Du wirst vielleicht erstaunt sein, wie nah du dich selbst fühlen kannst, wenn du dir wirklich einmal systematische Beachtung schenkst.

Es ist doch ein beruhigendes Gefühl zu wissen, dass Persönlichkeitsentwicklung nie zu Ende ist, oder?

Trainiere deine Achtsamkeit, dadurch bekommst du dein Leben noch besser in den Griff.

- **Verzeihen - sich selbst zuliebe!**

„Das werde ich dir nie verzeihen.“ – Dieser Satz dürfte einer der härtesten sein, die es gibt und einer der schmerzvollsten.

Schmerzvoll aber nicht nur für denjenigen, dem nicht verziehen werden kann, sondern vor allem für die Person, die nicht verzeiht.

Das wird oft übersehen.

Wenn du von jemandem verletzt, hintergangen, ausgenutzt oder anderweitig enttäuscht und missbraucht wurdest, willst du diese Person deinen Schmerz spüren lassen, indem du ihr/ihm nicht verzeihst. Verzeihen würde so etwas wie „Absolution erteilen“ bedeuten und genau das willst du nicht geben. **Der andere soll auch leiden** so wie du.

Nun gibt es tatsächlich Personen, die darunter leiden, dass ihnen jemand nicht verzeihen kann. An ihnen nagen massive Schuldgefühle und sie würden alles dafür geben, ihre Tat rückgängig zu machen.

Genau mit diesen Personen könnten wir uns aber **aussöhnen**, denn hier gibt es Einsicht in den begangenen Fehler und das Bedürfnis zur Wiedergutmachung. Wenn du es schaffst, solchen Personen zu verzeihen, kann daraus etwas ganz Wundervolles entstehen: Dann können **Wunden heilen**.

Es gibt aber auch Personen, denen es mehr oder weniger egal ist, ob du ihnen verzeihst oder nicht. Diese sind sich vielleicht gar keiner Schuld bewusst oder sie haben nicht einmal richtig mitbekommen, was sie dir angetan haben. Und so sehr du genau diese Menschen treffen willst, so wenig kannst du das, indem du ihnen nicht verzeihst. Dem einzigen, dem du damit Schmerzen zufügst, bist du selbst, denn dem anderen bist du nicht wichtig genug. **Du kannst diese Personen nicht verletzen, nur dich.**

Für mich folgt aus diesen Erkenntnissen nur eines: Dass es sehr wichtig ist, **verzeihen zu lernen** und das vor allem für uns selbst. In dem einen Fall ermöglicht dir das Verzeihen, ein neues Miteinander zu entwickeln und in dem anderen Fall ist das der

*einzigste Weg, um dich von dem Einfluss, die die Person auf dich hat zu lösen. Erst wenn du loslässt, können deine Wunden heilen. Solange du haderst und dich darauf konzentrierst, nicht zu verzeihen, reißt du dir selbst die Narben immer und immer wieder auf.*

*Verzeihen ist manchmal sehr, sehr schwer – aber Verzeihen ist etwas, was du für dich selbst tun solltest.*

- ***Schriftlich Denken***

*Für mich steckt in diesem Zitat ein sehr wichtiger Hinweis. Denn wenn wir uns mit einem Problem beschäftigen oder eine Entscheidung fällen müssen, kann es in unserem Kopf ganz schön durcheinander gehen. Da drehen wir uns gedanklich im Kreis, denken immer wieder die gleichen Gedanken und kommen einer Lösung oft leider keinen Schritt näher.*

*Was dir hier in den meisten Fällen hilft, ist zu schreiben, also schriftlich zu denken und alle Gedanken zu der augenblicklichen Fragestellung aufzuschreiben. Das kann z.B. folgendermaßen sein: Auf ein Blattpapier mit zwei Strichen ein Kreuz zeichnen, oben links – positiv – und oben rechts – negativ einschreiben. Nun kannst du deine Gedanken in die jeweiligen spalten Einschreiben. Alle Gedanken landen auf dem Papier, und können nun Ausgewertet werden.*

*Was über wiegt? Positiv oder negativ ☺*

*Ganz wichtig dabei ist, dass du nicht nur die inhaltlichen Dinge aufschreibst, sondern auch die eigenen Gefühle berücksichtigst und auch alle Zweifel, Sorgen und Ängste zu einer Situation zu Papier bringst.*

*Sinn macht schriftliches Nachdenken z.B. in den folgenden Situationen:*

- *Wenn ich eine Entscheidung fällen will oder muss und verwirrt bin und wenn ich vielleicht nicht weiß, wie ich mich entscheiden soll.*
- *Wenn ich herausfinden will, was mit mir los ist.*
- *Wenn ich gefühlsmäßig nicht so gut drauf bin und gar nicht weiß, wieso.*
- *Wenn ich das Gefühl habe, dass sich mein Leben nicht so entwickelt, wie ich es gerne möchte.*
- *Wenn ich ein Problem lösen oder ein Ziel erreichen will und irgendwie nicht voran komme oder mich irgendetwas blockiert.*
- *Oder sogar als tägliche Übung. Das wäre dann quasi ein Tagebuch in dem ich festhalte, wo ich gerade stehe.*

*Als Ausgangspunkt für das schriftliche Nachdenken kannst du Fragen wie diese hier verwenden:*

- *Worum geht es hier eigentlich im Augenblick?*
- *Was ist mein Ziel in dieser Situation? Was will ich erreichen? Wie will ich es?*
- *Wie geht es mir? Was fühle ich?*

- *Worin könnten meine Gefühle begründet sein? Was ist vielleicht der Auslöser für meine Gefühle?*
- *Welche meiner Sorgen, Ängste und Zweifel spielen in dieser Situation eine Rolle?*
- *Was könnte mir schlimmstenfalls passieren und wie wahrscheinlich ist es, dass es so kommt?*
- *Wie könnte ich konstruktiv mit dieser Situation umgehen?*
- *[ Entwickle hier ruhig auch eigenen Fragen ]*

*Natürlich ist nicht jede dieser Fragen in jeder Situation sinnvoll. Probiere einfach mal ein bisschen mit diesen oder ähnlichen Fragen herum. Wichtig ist, dass du deinen Gedanken Ausdruck verleihst, indem du sie aufschreibst. Damit endet das ewige gedankliche Kreisen um immer die gleichen Themen und du machst damit in deinem Kopf Platz für neue Gedanken, die dir vielleicht besser tun und dich wirklich voranbringen.*

*Bei mir persönlich ist das schriftliche Nachdenken schon eine feste Angewohnheit. Als Resultat, sehe ich die Dinge in meinem Leben wesentlich klarer und das macht mich ruhiger und ausgeglichener. Das schriftliche Nachdenken ist mein **bestes Mittel zur Psychohygiene** ☺*

*Probiere es doch einfach einmal für ein paar Tage aus und schaue was passiert. Ich kann es nur empfehlen.*

- ***Fehler sind unglaublich nützlich***

*Ich möchte dir eines meiner Lieblingszitate vorstellen:*

*Es ist von großem Vorteil, die Fehler, aus denen man lernen kann, recht früh zu machen.*

*Macht das Sinn für dich?*

*Normalerweise sehen wir Fehler ja als etwas, das es unbedingt zu vermeiden gilt. Aber glaube mir: Fehler sind unglaublich nützlich.*

*Erfolgreiche Menschen – also Menschen, die das vom Leben bekommen, was sie sich wünschen – sind so erfolgreich, weil sie gute Entscheidungen treffen. Sie treffen Entscheidungen, die sie dahin bringen, wohin sie wollen.*

*Je besser deine Entscheidungen sind, desto mehr bekommst du also von dem, was du in deinem Leben gerne hättest.*

*Und genau hier kommen diese wunderbaren Fehler ins Spiel.*

*Gute Entscheidungen sind doch normalerweise das Ergebnis von viel Erfahrung.*

*Und wie bekommst du Erfahrung? Indem du handelst und Dinge ausprobierst. Und dabei machst du natürlich auch Fehler. Aber: je mehr Fehler du machst, desto mehr Erfahrungen gewinnst du. Wenn du also in Zukunft bessere Entscheidungen treffen willst, dann mache einfach mehr Fehler. ☺*

*Soviel zur Theorie.*

*In der Praxis haben die meisten ja leider oft Angst davor, einen Fehler zu machen. Das kommt wahrscheinlich durch unsere Erziehung. Für Fehler bekamen wir nämlich in der Schule schlechte Noten und zuhause wurden wir dafür geschimpft. Auch in den meisten Unternehmen werden Fehler rigoros bestraft. Man könnte sich ja auch darüber freuen, dass ein Mitarbeiter an Erfahrung gewonnen hat und somit wertvoller für das Unternehmen geworden ist. Aber das ist eine andere Geschichte...*

*In unserer Gesellschaft werden Fehler also bestraft und nicht gefördert. So kommt es natürlich, dass die meisten sich große Mühe geben, keine Fehler zu machen. Und was ist das beste Rezept, wenn wir keine Fehler machen wollen?*

*Am einfachsten ist es:*

- *wenn wir die Bälle flach halten,*
- *möglichst wenig tun,*
- *keine Entscheidungen treffen,*
- *alles genau abwägen*
- *und möglichst wenig ausprobieren.*

*Wer nicht handelt, macht auch keine Fehler.*

*Und hier ist genau der Unterschied zwischen erfolgreichen Menschen und denen, die im Leben nicht das bekommen, was sie sich wünschen.*

*Erfolgreiche Menschen trauen sich, trotzdem Fehler zu machen, Dinge auszuprobieren und dazuzulernen. Und zwar überall und nicht nur dort, wo es gesellschaftlich erlaubt und geduldet ist.*

*Das setzt natürlich ein gewisses Vertrauen in sich selbst und die Welt voraus. Hier geht es um das Vertrauen, dass du aus jedem Fehler wirklich etwas lernen kannst. Das Vertrauen, dass du jeden Fehler irgendwie wieder ausbügeln wirst, auch wenn eine Handlung zuerst vielleicht negative Konsequenzen nach sich ziehen könnte.*

*Erfolgreiche Menschen sehen die Welt oft als Experimentierfeld oder als Labor, als einen Raum, wo man Dinge ausprobieren kann, um zu lernen, was funktioniert und was nicht.*

*Ich möchte dich mit diesem Beitrag dazu ermuntern, dein eigenes Verhältnis zu Fehlern, zum Ausprobieren und Experimentieren einmal zu überdenken.*

- *Erlaube dir Fehler zu machen?*
- *Erlaube dir, zu lernen und zu experimentieren?*
- *Habe Vertrauen zu dir selbst und zum Leben?*

*Diese Fragen könnten der erste Schritt sein, zu einer neuen Art und Weise kultiviert Fehler zu machen. Um zu lernen. Um zu wachsen. Und um erfolgreicher, glücklicher und zufriedener zu werden.*

*Und bald wirst auch du sehen, dass Fehler etwas wahrlich Wundervolles sind.*

- **Leichter merken und besser behalten - Nichts mehr vergessen**

*Kennst du den Stoßseufzer „ich vergesse immer alles“ oder auch „ich kann mir einfach nichts merken“? Hast du ihn vielleicht mehr als einmal getan?*

*Es gibt Möglichkeiten, wie du es Anstellen kannst, dir Dinge leichter zu merken und besser zu behalten. Hierzu eine kleine Aufzählung in Alphabetischer Form.*

*Nebenbei: Natürlich ist auch die Form dieser Aufzählung selbst schon ein Kniff, um sich sein unwilliges Gedächtnis gefügiger zu machen.*

*„Wissens-ABC`s oder, ABC-Listen“ sind eine prima Möglichkeit, Fakten nicht nur zu assoziieren, sondern sie auch wieder ins Gedächtnis zu rufen. Strukturiert, vernetzt, schlaglichtartig, visuell aufbereitet und in einen sinnvollen Zusammenhang gebracht. Mit anderen Worten: alles, was das Herz, pardon, das Gehirn begehrt. ☺*

*Ach ja, und wenn dir jetzt aufgefallen ist, dass in diesem Alphabet einige Buchstaben fehlen – dann strick dir deine eigenen. Es gibt nur eine Methode, etwas richtig gut zu lernen: Es selbst zu tun.*

### **A – Anker**

*Verankere neue Informationen mit schon vorhandenem Wissen. Wenn du z.B. weißt, wie man mit einer elektrischen Schreibmaschine umgeht, dürfte es dir auch nicht schwer fallen, eine Computertastatur zu bedienen. Mache dir Gemeinsamkeiten und Unterschiede bewusst, und ordne das neue Wissen in deinen Erfahrungsschatz ein.*

### **B – Beispiele**

*Arbeite mit Beispielen. Beispiele erklären dir nicht nur, wie etwas funktioniert oder gemeint ist. Mit Beispielen kannst du dir das auch besser vorstellen. Und alles, was du in dein Wissen einordnest, wovon du dir ein Bild machen kannst, kannst du dir auch besser merken.*

### **C – Checklisten**

*Greife doch im Zweifelsfall ruhig auf Checklisten und andere Hilfsmittel zurück. Wer hat gesagt, dass du alles im Kopf haben musst? Entlaste dein Gehirn und hangele dich an kurzen Stichpunkten entlang.*

*Nebenbei: Stichpunkte kann man sich immer besser merken, als ausformulierte Sätze. Nutze auch diese Liste in diesem Sinne!*

### **E – Eselsbrücken**

*Wer kennt es nicht? 753 – Rom schlüpft aus dem Ei. Oder auch: wer nämlich mit h schreibt ist.....Na? Eselsbrücken sind eine prima Methode, dir Dinge zu merken, die du ansonsten nur schwer irgendwo verankern kannst (Zahlen und Fakten z.B).*

*Die Verankerung erfolgt hier nicht über den Inhalt, sondern über Klang und Reim.*

*Also: Wann immer du kannst, solltest du dir eine Eselsbrücke basteln, um dein Gedächtnis zu stützen.*

### **F – Festhalten**

*Wie heißt es so schön: wer schreibt der bleibt. Auf jeden Fall im Gedächtnis. Notizen machen (wenn du Vorträge hörst), arbeiten mit Karteikarten (wenn selbst welche gehalten werden) oder Stift und Papier mit sich herum tragen. Wenn du (mit) schreibst, setzt du Anker, die du im Bedarfsfall wieder abrufen kannst. Ideen und Informationen sind flüchtig. Halte sie also fest. Schreiben ist Denken auf Papier ☺*

### **G – Gewohnheiten**

*Schon wieder den Schlüssel verlegt? Wo war er denn beim letzten Mal? Bevor du wieder suchst, gebe den Dingen doch einen Stammplatz. Dadurch entwickelst du Gewohnheiten. Je regelmäßiger du etwas tust, desto nachdrücklicher werden die Bahnen in deinem Gedächtnis gezogen – und desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass du sie auch dort behältst.*

### **H – Hilfsmittel**

*Alles Nutzen, was du in die Finger bekommst, um das festzuhalten, was auf keinen Fall verloren gehen soll. Notizbücher, Terminkalender, kleine elektronische Helfer. Auswendig können ist gut. Wissen, wo etwas steht, nicht selten besser. Und angesichts der Menge an Dingen, die es heutzutage zu merken gilt, auf jedem Fall ökonomischer. ☺*

### **K – Konzentration**

*Hektik, Stress und Druck prägen deine Zeit. Deine Konzentration ist ständig gefordert und doch oft gleich Null. Wie du da noch einen klaren Kopf behalten und dich gezielt an etwas erinnern sollst, ist fraglich. Wenn du etwas für dein Gedächtnis tun willst, dann solltest du etwas für deine Konzentration tun. Und wenn du etwas für deine Konzentration tun willst, dann solltest du etwas gegen den Stress tun.*

### **L – Lerngründe**

*Mal ehrlich: Warum wollen wir uns eigentlich etwas merken? Weil wir wollen oder weil wir müssen? Wenn wir müssen, dann haben wir schlechte Karten. Der Schlüssel für ein gutes Gedächtnis ist unsere Motivation. Erst wenn wir etwas wirklich wissen wollen, passiert die Information unsere „psychologischen Filter“ und wandert ins Langzeitgedächtnis. Deshalb: Versuche immer, dir den Grund klar zu machen, warum du etwas behalten willst. Je höher das Interesse, desto höher auch die Wahrscheinlichkeit, etwas nicht zu vergessen.*

### **M – Mnemotechniken**

*Mancher hat vielleicht schon die ganze Zeit auf sie gewartet. Die Mnemotechniken. Oder auf gut Deutsch: Techniken, die uns das Behalten und Erinnern erleichtern sollen. Dabei ist uns durchaus schon eine begegnet: Die Eselsbrücke. Nutzen wir die Tatsache, dass unser Gehirn mit allen Sinnen arbeitet und prägen uns etwas über Bilder (z.B. ein Winterfoto kann ein Referat über Schnee beflügeln), Klänge oder Verse ein. Erfinde Geschichten (dann bleibt etwas nicht farblos, sondern wird be-greifbar) oder verbinde den Lernstoff mit den Dingen um dich herum.*

*Redner z. B. verankern dazu den Inhalt ihrer Rede mit Stühlen, Tischen, Fenstern und was ihnen sonst noch so in Hörsälen begegnet. Sie haben es ständig vor Augen während ihrer Rede, und so fällt ihnen jedes Mal wenn sie einen Tisch oder Stuhl sehen, prompt das und das dazu ein.*

### ***N – Netze***

*Alles in deinem Gehirn wird in netzartigen Strukturen gespeichert und irgendwo einsortiert. Nichts steht für sich allein, alles ist mit allem verbunden. Gesteuert wird das ganze über Verknüpfungen, die Assoziationen. Wenn du also das Wort „heiß“ hörst, könnte dich dazu spontan (als Gegenteil) „kalt“ einfallen oder auch (über den Klang) „Preis“. Du kannst diesen Prozess unterstützen, indem du Wissens-Netze knüpfst und bewusst mit Assoziationen arbeitest.*

### ***P – Pausen***

*Mach mal Pause, könnte man einen Slogan hier gebrauchen. Wenn du auf einem Empfang bist und dir ein dutzend Namen merken sollst, dann nützt es wenig, wenn du das so schnell wie möglich hinter dich zu bringen versuchst. Das Chaos ist vorprogrammiert. Gebe deinem Gehirn die Möglichkeit, neue Eindrücke schrittweise zu verarbeiten. Nur so kann sich das Gelernte auch wirklich setzen.*

### ***R – Regeln***

*Kinder lernen auswendig. Erwachsene finden Regeln. So könnte man den unterschiedlichen Lernsatz zusammenfassen. Und in der Tat, die Fähigkeit, etwas auswendig zu lernen, lässt mit dem Alter spürbar nach. Dafür nehmen unsere Erfahrungen und unsere Fähigkeit, nach Gesetzmäßigkeiten zu suchen und Parallelen zu ziehen, spürbar zu. Was kommt nach Frühjahr, Sommer und Herbst? Na? Und warum? Haben wir es auswendig gelernt, oder kennen wir den Grund dafür? Wenn wir Strukturen bilden, setzen wir uns aktiv mit einem Problem auseinander. Wenn wir Regeln finden, haben wir etwas im wahrsten Sinne des Wortes durchschaut.*

### ***T – Training***

*Halte dein Gehirn fit. Nichts ist tödlicher für dein Denkvermögen als Unterforderung und Langeweile. Wenn dein Gedächtnis sich weigert mitzuspielen, kann das daran liegen, dass du es schon lange nicht mehr gefordert hast. Übungen zum Gehirntaining findest du im Fachhandel oder Internet.*

### ***V – Vergessen***

*Wenn wir Denken, dass wir alles „nur so“, spontan und von selbst vergessen, dann trennen wir uns besser wieder von dieser Vorstellung. Wir vergessen nicht von selbst, sondern:*

- Weil wir etwas gar nicht erst richtig wahrgenommen haben*
- Weil wir etwas nicht richtig verarbeitet haben*
- Weil wir etwas mit ähnlichen Informationen überlagert haben*
- Weil wir etwas lange nicht gebraucht und keinen Zugriff mehr darauf haben*



- *Und last but not least: weil wir etwas verdrängen oder vergessen „wollen“*

*Und wenn du jetzt aufmerksam bis hierher gelesen hast, weißt du auch, was du dagegen tun kannst: Arbeite mit allen Sinnen, verankere neues Wissen, mach Pausen oder wechsle den Lernstoff, knüpfe Wissens-Netze, trainiere dein Gedächtnis und vor allem, stelle sicher, dass du dich auch erinnern willst. Oft genug ist hier der Hund begraben.*

*Wenn du dann noch alles regelmäßig*

### **W – Wiederholen**

*bis es sitzt, müsste es schon mit Außerirdischem zugehen, wenn du noch länger von dir sagen musst: „Ich vergesse immer alles“.*

*Du weißt doch,*

### **Ü – Übung**

*Macht den Meister und ohne*

### **F – Fleiß**

*kein Preis.*

*Und ich höre jetzt lieber auf, bevor ich nur noch in Buchstaben denke. ☺*

- **Intuition fördern**

*Wenn du einen Geistesblitz oder den richtigen Riecher hast, dann war sie wieder am Werk – Deine Intuition.*

*Ob es darum geht, Entscheidungen zu treffen, komplexe Situationen zu überblicken oder Ideen zu finden – oft ist dein Unterbewusstsein deinem rationalen Denken weit überlegen, hast du dann eine Ahnung oder den richtigen Riecher.*

*Du – oder genauer deine Intuition.*

*Aber was ist das eigentlich, Intuition?*

*Das intuitive Denken ist ein unbewusstes Denken. Es läuft sozusagen im Untergrund ab und speist sich aus den Informationen, die deinem Unterbewusstsein zur Verfügung stehen.*

*Vieles von dem, was du wahrnimmst und erlebst, was du denkst, lernst oder fühlst, wird dort verarbeitet und gespeichert. Ohne aktives Zutun und in einem erheblich höheren Maße, als das bei deinem Bewusstsein der Fall ist.*

*Einige Beispiele:*

- *Du liegst friedlich in deiner Hängematte und liest. Bis du unterschwellig ein Donnern hören wahrnimmst und hochschrickst, um Kissen und Co. vor dem Regen in Sicherheit zu bringen. (**unbewusste Wahrnehmung**)*
- *Du ringst mit einem Problem, ohne eine Lösung zu finden. Bis du die Kontrolle lockerst und ungesteuert – vielleicht unter der Dusche oder im Schlaf – Informationen*

neu verknüpfst, einen Geistesblitz haben. (**unbewusste Informationsverarbeitung**)

- *Du kochst gerade Milch, als du einen Anruf erhältst. Am Telefon bist du fahrig und nervös, denn du weißt aus Erfahrung, dass Milch überzukochen pflegt – und es nur eine Frage der Zeit ist, wann das bei dir der Fall sein wird. (**Erfahrungswissen**)*

Alle drei:

- *unbewusste Wahrnehmung*
- *unbewusste Informationsverarbeitung*
- *und Erfahrungswissen*

sind Elemente deiner Intuition.

*Letzteres, das im Laufe eines Lebens angesammelte Erfahrungswissen, ist auch der Grund dafür, warum du besonders gut auf den Gebieten intuitiv bist, auf denen du Experte bist, ein entsprechendes Wissen angesammelt hast. Dieses Wissen blitzschnell wieder zu erkennen oder aber mit neuen Informationen zu kombinieren, ist eine Basis der Intuition.*

*Du musst nur einen Zugriff darauf finden.*

*D.h. du solltest nicht nur möglichst viel Wissen ansammeln, sondern auf dieses Wissen auch unbewusst zugreifen können. Und das lässt sich trainieren - etwa mit der Scheibchen-Methode.*

*Ein Beispiel:*

*Du bist ein langjähriger Verkäufer, hast unzählige Verkaufsgespräche geführt. Du brauchst nur Ausschnitte eines solchen zu sehen – und kannst mit hoher Treffsicherheit voraussagen, wie das Gespräch ausgehen wird. Instinktiv und intuitiv.*

*Woran liegt das?*

*Als „alter Hase“ hast du dir ein umfangreiches Wissen angeeignet. Was ein Anfänger noch lernen muss, nämlich Argumentation, Körpersprache und Umfeld zu deuten, kannst du auf den ersten Blick einordnen. Du brauchst nur eine Momentaufnahme und es öffnen sich in deinem Gehirn die richtigen Schubladen: Diese Nuance könnte dies, jene scheinbar beiläufige Bemerkung das bedeuten.*

*Oder mit anderen Worten:*

*Auf der Basis deiner Erfahrungen ist dein Unterbewusstsein in der Lage, kleinste Momente davon in einer gegenwärtigen Situation wieder zu erkennen, Muster ausfindig zu machen. Es schneidet das angesammelte Wissen sozusagen in dünne Scheiben und überträgt diese dann vergleichend auf die neue Situation.*

*Und das kannst du fördern – indem du zum Beispiel übst,*

- *Indizien zu sammeln*
- *Wesentliches zu erkennen*
- *und Unwichtiges auszusortieren.*

*Das heißt, um beim Beispiel des Verkäufers zu bleiben:*

- *Achte auf die Informationen, die du von deinem Gegenüber bekommst. Nehme bewusst wahr. Registriere soviel du kannst. Kommunikation, Verhaltensweise, alles. (Indizien sammeln)*
- *Bringe dann diese Informationen mit dem Ergebnis zusammen. Stelle Vergleiche an, ziehe Parallelen. Die Abschlusswahrscheinlichkeit steigt, wenn du dein Gegenüber zum Lachen bringen kannst. (Wesentliches erkennen)*
- *Werfe alle Beobachtungen über Bord, die offenbar nichts mit dem angestrebten Ergebnis zu tun haben oder hatten. Entlaste so dein Gedächtnis. (Unwichtiges aussortieren)*

*Wende das Ganze doch gleich einmal praktisch an:*

- *Überlegen dir, was dich das Wetter richtig einschätzen lässt.*
- *Hinterfrage dich, was dir ein mulmiges Gefühl verspüren lässt.*
- *Beobachte, was dich beim Schach die nächsten Züge errahnen lässt.*

*Und so weiter, und so fort.*

*Denn eines ist sicher: Wir alle sind mit der Gabe der Intuition geboren und wir alle sind intuitiv. Wir achten nur zu selten darauf und erst im Rückblick stellen wir fest, ob und dass wir mit unserem "siebten Sinn" richtig gelegen haben.*

*Diese Gelegenheiten wahrzunehmen und die Gründe dafür zu erkennen, kann deinem Unterbewusstsein dabei helfen, Erfahrungen in Scheiben zu schneiden und Muster zu sehen – kurz, eine Situation intuitiv einzuschätzen, eine Ahnung oder den richtigen Riecher zu haben.*

## • **Kommunikationen**

*Problem:*

- *Konflikte sind oft in erster Linie ein Kommunikationsproblem.*
- *Eine fehlerhafte Kommunikation setzt den Kreislauf von Missverständnis – Verwirrung – Verärgerung – Schuldzuweisung – Entfremdung und Feindseligkeit in Gang.*
- *Grund der Kommunikationsprobleme: Wenn der eine A sagt, muss der andere noch lange nicht A verstehen: es kann auch B sein. Verantwortlich dafür sind – neben eventuellen Verständnisschwierigkeiten – die unterschiedlichen Denkmuster der Menschen, ihre Erwartungen und (Wahrnehmungs-) Filter, der Hintergrund und die Erfahrungen, vor denen sie agieren.*

## **Kommunikationsmodelle zur Veranschaulichung:**

### **A. Dialogisches Kommunikationsmodell:**

*Sender → verschlüsselt → Nachricht → entschlüsselt → Empfänger*

*Jede Nachricht durchläuft gleichzeitig einen Verschlüsselungs- (durch den Sender) und Entschlüsselungsprozess (durch Empfänger). Oder anders formuliert: Jede Nachricht ist durch persönliche Denkmuster und Wahrnehmungsfiter geprägt – und entsprechend fehleranfällig.*

- *Sobald Menschen miteinander agieren, kommunizieren sie auch. Jedes Verhalten ist gleichzeitig eine Form der Kommunikation. Man kann nicht nicht-kommunizieren. Selbst wenn du jemanden abweist oder ignorierst, kommunizieren du und machst dem anderen deutlich, wie du zu ihm stehst.*

*→ nicht nur das, was du sagst, sondern alles, was du tust, ist eine „Nachricht“, hat Konsequenzen und schlägt auf dich zurück.*

- *Jede Kommunikation hat einen Inhalt- und einen Beziehungsaspekt. Der Beziehungsaspekt ist es, der die Ver- und Entschlüsselung prägt und darüber bestimmt, wie der inhaltliche Aspekt aufgenommen wird.*

*→ Je nachdem, wie du zu jemand stehst, fällt dir eine korrekte Entschlüsselung leichter oder schwerer. Wenn du jemanden nicht „Riechen“ kannst, dürftest du damit Probleme kriegen ☺*

- *Auch der Kommunikationsablauf wird von den Beteiligten oft unterschiedlich wahrgenommen, als Reaktion auf das Verhalten des anderen interpretiert. Das Ergebnis sind Rechtfertigungen, Schuldzuweisungen und die sogenannte selbst erfüllende Prophezeiung.*

*→ Wenn du jemandem vorwirfst, mit seinem Verhalten eine bestimmte Reaktion ausgelöst zu haben, hast du gute Karten, auch exakt das beanstandete Verhalten zu ernten.*

### **B. Nachrichtenquadrat:**

*Setzt das Dialogische Kommunikationsmodell fort und differenziert die Einzelnen Aspekte noch genauer. Jede Nachricht beinhaltet – ob bewusst oder unbewusst – die folgenden Ebenen:*

*Im Vordergrund die Nachricht:*

1. *Sachebene: Daten, Fakten, Sachverhalte. Die Inhalte zählen. Sachlich und neutral.*
2. *Selbstkundgabe: Was ich von mir selbst offenbare. Bewusst (Selbstdarstellung) oder Unbewusst (Selbstenthüllung). Wofür stehe ich, was fühle ich, wie sehe ich mich.*
3. *Beziehungsebene: Was ich vom anderen halte und wie wir zueinander stehen. Formulierungen, Tonfall u.a. nonverbale Signale*

4. *Appellcharakter: Was ich beim anderen erreichen möchte. Was ich von ihm will. Mehr oder weniger offener Versuch, Einfluss zu nehmen. Was soll der andere tun, denken oder fühlen?*

*Und für alle, die jetzt der Meinung sind, dass es die Sachebene ist, die in der Kommunikation am wichtigsten ist: Irrtum ☺*

*Das Problem ist, dass eine Nachricht nur in den seltensten Fällen rein sachlich ist. Immer sagst du auch ein Stück weit, etwas über dich aus. Immer sagst du etwas über die Beziehung, die du zu dem oder den anderen hast, was du von ihm hältst, wie du ihn siehst. Und fast immer verfolgst du mit deiner Nachricht auch eine ganz bestimmte Absicht.*

*Weitere mögliche Kommunikationsprobleme.*

*Weitere Faktoren, die eine korrekte Interpretation und Kommunikation erschweren sind:*

- *Die unterschiedlich besetzten Werte der Beteiligten: Für den einen ist Vorsicht ein positiv besetzter Wert, für den anderen schlichte Feigheit. Für den einen ist Risikobereitschaft eine Stärke, für den anderen unverantwortlicher Leichtsin.*
- *Die unterschiedlichen Wertungen in dir selbst: Selten: dass du etwas wirklich durchgängig einheitlich interpretierst. Mal findest du Vorsicht positiv besetzt, mal nicht. Das hängt von der Situation wie auch dem Teil von dir ab, der gerade „das Sagen hat“.*

*Das Modell des inneren Teams veranschaulicht sehr schön unsere ganze Widersprüchlichkeit, die verschiedenen Herzen, die in unserer Brust schlagen. Wer hier klar und authentisch nach außen kommunizieren will, muss erst einmal in seinem Inneren für klar Schiff sorgen.*

- *Die Verlagerung der eigenen Ansichten, Gefühle oder Wünsche auf den anderen*
- *Die Gleichsetzung von früher gemachten Erfahrungen oder Einstellungen mit dem jetzigen Gesprächspartner, der jetzigen Situation (Übertragung).*

### ***Lösungsansätze für eine bessere Kommunikation***

- *Aktives Wahrnehmen: Also etwa das Gelesene in Gedanken noch einmal kurz mit den eigenen Worten wiedergeben – um sicher zu gehen, dass du es richtig verstanden hast – oder deine Gefühle dazu in Worte fassen.*
- *Feedback geben: Rückmeldungen auf konkrete Inhalte oder Ereignisse geben. Ich-Botschaften senden, d.h. sagen wie etwas bei dir ankommt.*
- *Metakommunikation: Sozusagen die Kommunikation über die Kommunikation. Der Versuch, aus einer gewissen Distanz heraus zum Beispiel Inhalt und Ablauf eines Gesprächs gemeinsam durchzugehen und Übereinstimmungen bzw. Differenzen in Sichtweise und Wahrnehmung zu klären.*

## • **Motivation**

*Erfolg zu haben ist leicht, aber nicht einfach. Jeder, der sich gezielt seinem persönlichen Erfolgsprogramm widmet, hat gute Chancen, ein Glückliches und erfolgreiches Leben zu führen. Mit positivem Denken alleine ist es aber nicht getan. Wer persönlich weiter kommen möchte, der muss vertraute Gewohnheiten über Bord werfen und seine eingefahrene Komfort-Zone verlassen.*

*Du kennst das frustrierende Gefühl, weit hinter deinen Vorsätzen zurückzubleiben. Und du hast Angst vor dem Tag, an dem dir im Beruf oder in der Partnerschaft jeder Drive abhanden kommt.*

*Was immer Du im Leben geschaffen hast, weil Du in der Lage warst, für dieses Ziel aktiv zu werden. Du hast Dich aufgerafft und es in die Tat umgesetzt.*

- *Mit einem Wort: Du warst motiviert.*
- *Mit einem Satz: Deine Motivation ist der Schlüssel.*

*Oder anders gesagt: **Die 15 Zentimeter zwischen Deinen Ohren ist die mit Abstand wichtigste Strecke auf dem Weg zu jedem Erfolg.***

- *Die gute Nachricht ist:*

***Du bist in Deinem Kopf der Boss.***

- *Die schlechte Nachricht ist:*

***Du alleine bist der Boss***, das heißt niemand anders kann im Reich Deiner Gedanken und Gefühle die Kontrolle für Dich übernehmen. Dein Partner ebenso wenig wie Deine Kinder, Dein Chef nicht, deine Kunden nicht. Und die Gesellschaft schon gar nicht. ***Du bist der Boss***, und das Ergebnis Deiner bisherigen Führungskraft im Kopf lässt sich leicht daran ablesen, wie glücklich Du bist – jetzt in diesem Augenblick.

***Wer möchte nicht der Sonne nachreisen*** und völlig unabhängig von Raum und Zeit seinen Unterhalt mit dem verdienen, was Freude macht und zudem einträglich ist?

*Oder ganz einfach irgendwo die eigene Welt aufbauen und sich selbst verwirklichen und somit eine Form der Freiheit genießen, die es kaum noch gibt?*

*Ist das heute überhaupt noch möglich?*

***Absolut!***

*Du musst Dir darüber klar sein, dass dies ein Prozess ist. Ein Umdenken, ein Umlernen und ein ständiges Anpassen.*

***Aber Du musst starten - vom Himmel fällt es nicht!***

*Und das ist heute so aktuell wie nie zuvor. Ob Wissenschaft und Technik oder Politik, Wirtschaft und Gesellschaft – was Du gestern noch gelernt hast, kann heute schon veraltet sein!*

*Ein Leben lang zu lernen und fürs Leben zu lernen, das ist heute wichtiger als jemals zuvor.*

*Im Alltag einfach überall Bescheid zu wissen, schenkt Sicherheit und Anerkennung. Wissen bereichert Dein Leben – im wörtlichen und im übertragenen Sinne. Wissen wird immer wichtiger für Deine Karriere.*

*Aber Bedenke:*

*Wissen ist Macht sagt man.*

*Ich sage dir!*

*dieser altbekannte Spruch "Wissen ist Macht" ist FALSCH!*

*Wissen allein für sich ist gar NIX und schon gar keine "Macht".*

*Wissen ist immer nur dann nützlich, wenn du es ANWENDEST!*

*Nur dann, wenn du mit diesem Wissen etwas "machst", bekommst du dadurch auch die "Macht". Sonst passiert absolut gar nichts.*

*Der schlaue Spruch müsste also richtigerweise heißen:*

*Nur anwendbares Wissen ist Macht.*

*Wissen das nicht angewendet wird, ist nur Müll in deinem Kopf.*

*Heißt das, Du musst das große Latinum haben oder Shakespeare im Original zitieren? Natürlich nicht! Es geht ums Lernen mit Freude, jenseits von staubtrockenem Gelehrtenlatein.*

*Ignoranz ist gefährlich. Bildung und Wissen schützen Dich vor Betrug, Lügen und peinlichen Situationen. Dumme gibt es mehr als genug. Doch darüber zu schimpfen hilft nicht, auch nicht nach Schuldigen zu suchen. Was hilft, ist, selbst ein Vorbild zu sein. Mehr zu wissen als andere, heißt, sich selbst und anderen helfen zu können!*

- ***Mach dich frei: 3 große Motivatoren***

*Hast du das Gefühl, deinem Erfolg selbst im Weg zu stehen? Dann hindern dich wahrscheinlich ein paar einfache Grundeinstellungen daran: die „Demotivatoren“.*

### ***Demotivator 1: Die Angst vor Unsicherheit***

*Viele Menschen fürchten, ihre kleine Sicherheit zu verlieren – und gehen nicht das Wagnis ein, das nötig ist, um die große, wahre Sicherheit zu erlangen. Politik, Wirtschaft und Gesellschaft können keine verlässliche Sicherheit garantieren, das sehen wir täglich. Der Schlüssel zum eigenen Sicherheitsgefühl liegt in dir, in deinem berechtigten Selbstvertrauen. So kann es wachsen:*

### ***Motivator 1: Die Schärfe des Verstandes***

*Die Hauptbedrohung geht niemals von der Wirklichkeit aus, sondern von deiner eigenen schrecklichen Gedankenbildern. Gegen die Horrorszenarien der Medien und deiner Mitmenschen kannst du nichts tun, aber deinen eigenen negativen Phantasien solltest du*

*offensiv begegnen. All deine Sorgen haben einen wahren Kern. Der Kniff ist aber, sie von der emotionsgeladenen rechten Gehirnhälfte in die analytische linke herüberzuziehen.*

**Beispiel:** *drohende Arbeitslosigkeit. Du siehst dich auf öden Arbeitsamtsfluren sitzen?*  
**Frage dich:** *„Was könnte mir schlimmstenfalls passieren? Wohin könnte ich umziehen?“*  
*So werden aus dumpfen Befürchtungen konkrete Überlegungen. Nun kannst dir einen Plan B entwickeln und dich fragen: „Was kann ich jetzt schon tun, um dem zuvorzukommen?“* Dadurch gewinnst du Freiheit. Du wirst nicht von deinen Vorstellungen beherrscht, sondern agierst selbstständig.

### **Demotivator 2: Die Furcht des Versagens**

*Diese sehr persönliche innere Stimme hält uns davon ab, sich seine wunderbarsten Träume zu verwirklichen: einen potenziellen Partner anzusprechen, seiner künstlerischen Ader zu folgen ... Der Demotivator 2 sagt: „Das schaffst du nicht. Das ist zu teuer ...“*

### **Motivator 2: Die Kraft der Phantasie**

*Möglichkeiten zu scheitern gibt es unzählige, und jede einzelne hat etwas für sich. Aber daraus kommt keine Kraft – nur Bremskraft. Bleibe nicht in den berechtigten Gedanken über das Scheitern stecken, sondern entwickle dir Visionen vom Gelungenen!*

*Jetzt geht es andersherum als bei Motivator 1: Nutze die Gestaltungskraft deiner rechten Gehirnhälfte. Schöpfe aus der Fülle deiner inneren Bildkraft. Jetzt wird nicht geschrieben, sondern gezeichnet, phantasiert, gefühlt und kühn geträumt! Male dir den gelungenen Endzustand aus: Bewundere das Spiel der Sonnenstrahlen in deinen zukünftigen Haus, rieche wir das Gemisch der Farben in deinem eigenen Atelier und gehe barfuss durch den Garten, den du bald haben wirst. Beklebe deinen Projektordner mit Bildern, die dich aufatmen lassen.*

### **Demotivator 3: Der Selbstzweifel**

*Selbstzweifel sind zermürbend. Sie entstehen sogar bei erfolgreichen und eigentlich glücklichen Menschen, wenn sie mit sich allein sind.*

### **Motivator 3: Die Unterstützung durch andere**

*Gegen den introvertierten Selbstzweifel hilft der Blick über den eigenen Tellerrand. Lasse dich selbst nicht im Stich. Hole dir den Beistand anderer Menschen. Gehe Personen aus dem Weg, von denen du in der Regel nur kritisiert wirst. Suche dir Ermutiger.*

*Nach welchen Gesprächen fühlst du dich gestärkt?*

*Nimm mit diesen Menschen Kontakt auf. Bestärkt euch gegenseitig. Beschenkt euch gegenseitig mit Zuversicht und dem Beisammensein.*

*Vorausschauend denken, ist nicht immer so leicht wie es klingt. Gerade in Problemsituationen konzentrieren wir uns oft zu sehr auf das was ist, und nicht auf das was daraus wird.*



## **"Ansprechen, Anschauen, Atemzug"**

Ein Gespräch beginnt erst dann wirklich, wenn dein Gesprächspartner/in empfangsbereit ist. Beachte deshalb die drei A: Ansprechen, Anschauen, Atemzug.

- *Spreche deine Gesprächspartner mit Namen an.*
- *Warte, bis sie die Kontaktaufnahme bestätigen.*
- *Mache dazu eine winzige Pause.*

*Danach beginne mit einem Atemzug den nächsten Satz. Durch die kleine Pause fühlt sich dein Gesprächspartner/in gesehen und geachtet. Was du sagst, kommt intensiver an.*

## **Gedanken lesen kann keiner**

*Vielleicht kennst du das ja auch von dir selbst: Viele Menschen erwarten, dass andere wissen, was sie sich wünschen, was sie brauchen und was sie tun sollen. Nun kann aber niemand Gedanken lesen. Im Normalfall schließen sie von sich selbst auf andere. Wenn wir uns unseren Mitmenschen mitteilen, werden wir viel mehr von dem bekommen, was wir uns wünschen. ☺*

## **"Aufmerksamkeit".**

*Jeder Mensch braucht Aufmerksamkeit. Aus diesem Grund sind aufmerksame Zuhörer auch meist sehr beliebt.*

*Aufmerksamkeit ist angesichts unserer Informationsgesellschaft eine wichtige und äußerst knappe Währung. Umso hilfreicher ist es, wenn es dir gelingt, dich auch bei einem kurzen Treffen mit einem Menschen die eine oder andere persönliche Sache zu merken und später anzusprechen. Eine Frage wie "Hat Ihre Tochter die Windpocken jetzt überstanden?" signalisiert menschliches Interesse und kommt oft herzlicher rüber als ein materielles Geschenk.*

*Notiere dir im Geiste – oder auch tatsächlich – nach jedem etwas längerem Gespräch eine Sache, die du über den Gesprächspartner gelernt hast und zu der es sich lohnt, später nachzufragen. Damit trainierst du auch ganz nebenbei dein Gedächtnis.*

*Sehe bei einem Gespräch dein Gegenüber an, nicke oder schüttele an passenden Stellen den Kopf. Auch kurze Bemerkungen wie "Hmmm ...", "Ja" oder "Ach so" signalisieren, dass du bei der Sache bist. Ideal eignet sich auch das Wiederholen von Schlüsselwörtern.*

**Beispiel:** *"Die Fahrt hat über 8 Stunden gedauert." – "Tatsächlich? Sie waren 8 Stunden mit dem Auto unterwegs?"*

## **• Gesund durch Schreiben**

*Schreibe dir deine Probleme von der Seele. Du musst nicht krampfhaft etwas erfinden. Notiere dir das, was du gerade tust und fühlst. Wenn ein inneres Bild auftaucht, schreibe es auf und beobachte, welche Gedanken dir dazu kommen. Vertraue darauf, dass der Schreibvorgang selbst in dir neue Einsichten und Gedanken freisetzt.*

*Vermeide »Protokolle« von Streitgesprächen mit deinem Partner, mit Chefs, Nachbarn oder Familienangehörigen zu verfassen. Das führt nicht weiter.*

*Fantasiere stattdessen lieber Lösungen deiner Streitigkeiten, erfinde fiktive positive Szenarien. Und wenn du mal ein Problem hast mit dem du absolut nicht klar kommst, dann schreibe es auf Papier, denke nochmals darüber nach, und wenn dir nichts dazu einfällt, dann falte das Papier zusammen und wirf es in den Mülleimer. Pasta! Problem gelöst. ☺*

## **• 5 Wege zu innerer Kontrolle**

*Folgende fünf Wege bringen dich deiner inneren Kontrolle und damit einem ausgeglicheneren, glücklichen und erfolgreichen Leben näher:*

- 1. Genieße dein Leben jetzt. Verschiebe deine Wünsche nicht auf später – wenn die Kinder groß sind, wenn du genügend Geld gespart hast, wenn du einmal nicht mehr arbeitest ... Lebe deine Träume jetzt!*
- 2. Finde deine persönliche Identität. Erkenne, wer du wirklich bist und was du wirklich willst. Arbeite an deinem Lebensziel. Nur wenn du weißt, was dich wirklich ausfüllt, wirst du deinen Ort der inneren Kontrolle finden.*
- 3. Tu etwas für deine Gesundheit. Ein kranker Mensch hat nur einen Wunsch – gesund zu werden. Sorge deshalb dafür, dass du gesund bleibst. Das ist eine wichtige Voraussetzung, genuss-, liebes- und arbeitsfähig zu bleiben.*
- 4. Entwickle Autonomie. Lerne, auch ohne das Urteil anderer zu wissen, was gut für dich ist. Aber Achtung: Autonom sein heißt, selbst zu bestimmen, was man tun möchte – und das schließt durchaus ein, auch Hilfe von außen anzunehmen.*
- 5. Nimm dir Zeit für Liebe und Freundschaft. „Jemanden glücklich zu machen, ist das höchste Gut“, sagte Theodor Fontane. Lebe deine Beziehungen aktiv, dann wirst du deine innere Stärke und Kontrolle spüren.*

## **• „Emotionen“**

*Was sind Emotionen, wo kommen sie her und was bewirken sie?*

*Gefühle sind alltäglicher Bestandteil unseres Lebens. Doch gerade im Berufsleben scheinen sie nicht willkommen zu sein. Emotionen zu zeigen, das gilt vielerorts als Schwäche. Wer emotional reagiert, hat sich von den Gefühlen hinreißen lassen, der hat seine Gefühle nicht im Griff. Dabei ist inzwischen unumstritten, dass unser Gefühlsleben maßgeblich darüber bestimmt, was wir – sowohl im Privat- als auch im Berufsleben – erreichen können.*

*Deine Wahrnehmung wird bestimmt durch Gefühle, Deine Urteile, deine Ideen und Visionen werden geprägt von Gefühlen, und deine Handlungen werden durch Gefühle motiviert und beeinflusst. Und die sogenannte emotionale Intelligenz zählt schon längst zu den entscheidenden Schlüsselkompetenzen für Erfolg und Karriere.*

- **Perfektionismus**

*Der Perfektionismus kann eine Bremse sein – Diesen Vollkommenheitswahn musst du besiegen!*

*"Perfektion ist erreichbar." Dieser Mythos ist eine Art Glaubensbekenntnis der modernen Industriegesellschaft und ist falsch. Die Wahrheit ist: Perfektion ist selten, flüchtig und wird meist nur zufällig erreicht.*

*Strebe daher nicht danach, perfekt zu sein, sondern kompetent und einmalig. Entlasse dich selbst in eine entspannte Normalität. Mit der Unperfektheit der meisten anderen Menschen kannst du ja auch gut leben. Sei gegenüber dir selbst ebenso großzügig.*

- **Jeder Tag - ein Neuanfang**

*Jeder Morgen hat etwas von einem neuen Leben: Er ist ein kleiner... Neuanfang.*

*Wir wissen nicht, was der Tag bringen wird:*

- *Vielleicht löst sich auf, was uns gestern noch belastete.*
- *Vielleicht zeigen sich neue Chancen und Möglichkeiten.*
- *Vielleicht lernen wir etwas dazu.*
- *Vielleicht können wir ein Problem lösen.*
- *Vielleicht aber gestaltet sich dieser Tag auch schwierig und wir scheitern an einer Aufgabe oder wir erleiden einen Verlust.*

*Und darin liegt der Zauber eines jeden Morgens: dass du nicht weißt, was der Tag bringen wird. Aus manch einem grauen Morgen wird ein sonniger Tag und manch zauberhafte Begegnung schenkt dir ein Lächeln in Zeiten, in denen dir eigentlich nicht nach Lachen zumute ist.*

*Wichtig ist, dass du jedem Tag eine Chance gibst. Dass du einen neuen Tag nicht mit dem Ballast der vergangenen erschwerst, sondern dass du tatsächlich immer wieder neu anfängst.*

*Natürlich kann man die Stimmung des gestrigen Tages über Nacht nicht immer ganz loslassen, aber es lohnt sich, genau das wenigstens zu versuchen. So vermeidest du, den Tag auf die gleichen Gleise des Gestern zu setzen, so dass er dann auch in die gleiche Richtung fährt. Sinnvoller und auch spannender ist es, jeden Tag neu zum Bahnhof zu gehen und zu schauen, welcher Zug heute der für dich Richtige ist.*

***"Gib jedem Tag die Chance, der beste deines Lebens zu werden."***

*Und etwas weniger bildhaft drückt genau das obige Zitat von Mark Twain aus: dass wir jedem Tag die Chance geben sollen, zum besten unseres Lebens zu werden.*



*Namasté*

*Michael*