

Selbstwertgefühl stärken:

Ein kompletter Leitfaden

von

Tim Hamer

Urheberrecht Tim Hamer, August 2014.

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Autors, Tim Hamer.

Fragen zur Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung oder Benutzung dieses Buchs wenden sie bitte an tim@dubistgenug.de.

Des Weiteren übernimmt der Leser die volle Verantwortung für die Nutzung und den Gebrauch dieses Buchs und die dort empfohlenen Ratschläge. Der Autor übernimmt keine Verantwortung für die Handlungen des Lesers und daraus entstehenden Folgen.

<http://dubistgenug.de>

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Was ist Selbstwertgefühl?	5
<i>Einleitung</i>	5
<i>Was hätte ich damals gebrauchen können?</i>	7
<i>Ein paar Worte zu mir</i>	10
<i>Was ist Selbstwertgefühl?</i>	12
<i>Wie entsteht niedriges Selbstwertgefühl?</i>	16
<i>Wie ist dieses Buch aufgebaut?</i>	23
Kapitel 2: Grundlagen für Veränderung	25
<i>Über die Benutzung dieses Buches</i>	25
<i>Über die Übungen</i>	26
<i>Was beeinflusst dich und dein Leben?</i>	26
<i>Die Rolle deiner Bewusstheit</i>	30
<i>Was beeinflusst unser Level an Bewusstheit?</i>	33
<i>Wieso du unumstößlich gut bist</i>	36
<i>Mittel und Wege deine Bewusstheit zu verbessern</i>	38
<i>Proaktivität</i>	39
<i>Paradigmenwechsel</i>	42
<i>Deine Reise zu dir selbst</i>	44
<i>Dich durch Fehler mehr akzeptieren lernen</i>	48
<i>Handeln</i>	51
<i>Komfortzone</i>	53
<i>Bequemlichkeit</i>	55
<i>Selbstakzeptanz- Persönlichkeitsentwicklungsparadox</i>	56
<i>Rituale für mehr Selbstwertgefühl</i>	58
<i>Die Grundlagen von Ritualen</i>	61
<i>Die vier Phasen</i>	64
<i>Dein persönliches Selbstwertgefühls-Journal</i>	66
Kapitel 3: Deine Gefühle	68
<i>Deine persönliche Bestandsaufnahme</i>	68
<i>Selbstannahme</i>	69
<i>Die ewige Suche nach Erfüllung und Bestätigung im Außen</i>	85
<i>Dein Selbstbild</i>	91
<i>Sich nicht mit anderen vergleichen</i>	97
<i>Sich auf seine persönlichen Stärken besinnen</i>	102
<i>Interpretation eigener Gefühle und Emotionen</i>	104
<i>Schwäche zulassen – Verletzlich sein</i>	112
Kapitel 4: Deine spirituelle Seite	119
<i>Präsent leben</i>	119
<i>Dich nicht (mehr so sehr) mit deinem Verstand identifizieren</i>	125
<i>Das Ego</i>	126
<i>Lücken im Strom der Gedanken finden (Achtsamkeit)</i>	129
<i>Übung: „Hier bin ich, da sind meine Gedanken.“</i>	131
<i>Übung: Achtsamkeit beim Atmen</i>	133

<i>Übung: Achtsamkeit in der Kommunikation</i>	133
<i>Übung: Achtsamkeit in unangenehmen Momenten</i>	135
<i>Meditation</i>	136
<i>Einige Regeln, die für deine Meditationspraxis wichtig sind</i>	140
<i>Die Vergangenheit loslassen</i>	143
<i>Warum fällt uns Loslassen so schwer?</i>	145
<i>Die Folgen des Nicht-Loslassens</i>	146
<i>Dankbarkeit</i>	148
Kapitel 5: Ein neuer Kontakt zu deinem Körper	152
<i>Körperbewusstsein entwickeln</i>	152
<i>Entspannungsübungen</i>	155
<i>Sport</i>	159
<i>Ernährung</i>	160
Kapitel 6: Die Anwendung im realen Leben	163
<i>Äußere Faktoren</i>	163
<i>Wie redest du mit dir selbst?</i>	164
<i>Ein Leben voller Herausforderungen</i>	167
<i>Dein Umgang mit Niederlagen</i>	168
<i>Dein Umgang mit anderen Menschen</i>	169
<i>Radikale Ehrlichkeit</i>	177
<i>Sich selbst verwirklichen (Lebensweg finden)</i>	183
<i>Selbstwirksamkeitserwartung</i>	188
<i>Seine Identität finden</i>	193
<i>Seine eigenen Werte definieren</i>	195
<i>Gedanken positiv beeinflussen</i>	203
<i>Verantwortung für dich übernehmen</i>	208
<i>Sich die richtigen Fragen stellen</i>	212
<i>Dein persönliches Umfeld</i>	219
<i>Abschluss</i>	222
<i>Über den Autor:</i>	224
<i>Literaturliste:</i>	225

Kapitel 1: Was ist Selbstwertgefühl?

Einleitung

Ich erinnere mich noch sehr gut an diesen Moment. Ich sitze im fernen Kolumbien am Strand, der Tag neigt sich so langsam dem Ende zu und die Sonne ist kurz davor, im tiefblauen Meer zu versinken. Ich bin angenehm erschöpft von einer langen einer langen Wanderung an der steinigen Küste entlang. Hinter mir türmen sich kilometerhohe Berge auf, überwuchert von tiefstem Urwald. Über mir wiegen sich einige Palmen im Wind. Ich spüre den warmen Sand unter mir und eine seichte Brise auf meiner Haut. Es ist immer noch angenehm warm, hier im Paradies. In diesem ganz besonderen Moment der Ruhe wird mir schlagartig bewusst, wie wunderbar es mir doch eigentlich geht. Wie entspannt ich mich fühle und was für eine tiefe Verbundenheit ich mit mir selbst spüre. Etwas, das ich in letzter Zeit immer häufiger spüren darf, wird in diesem besonderen Moment vollends deutlich: eine tiefe, bedingungslose Selbstakzeptanz und Selbstliebe. Das war bei Weitem nicht immer so. Es liegt auch nicht an dieser einmaligen Umgebung. Ich sehe um mich herum an diesem Strand viele Menschen, die diese wunderbaren Momente offensichtlich nicht genießen können. Es liegt daran, dass ich ganz bewusst darauf hingearbeitet habe. Ich spüre die gleichen Emotionen auch, wenn ich an einem verregneten Tag in der Bibliothek sitze und mich für die Uni abrackere. Es macht kaum noch einen Unterschied. In diesem Buch werde ich dir meine Reise zu diesem umwerfenden Gefühl darlegen.

Mein kleiner poetischer Ausflug dient einzig und allein dazu, dir zu zeigen, wie es zwischen mir und dir in diesem Buch *nicht* laufen wird. Ich werde deine Geduld nicht mit hochgestochenem dichterischem Gelaber vor eine Zerreißprobe stellen. Ich habe akribisch bei jedem Wort dieses Buches darauf geachtet, dich direkt beim Schopfe zu packen, dir die Dinge in

unverblümter Sprache und ohne Schnörkel vor den Latz zu knallen und dir dann ganz konkrete Möglichkeiten aufzeigen, wie du das Gelernte auch direkt anwenden und üben kannst. Auch wenn wir beide in manchen Abschnitten ein wenig in die spirituelle Abteilung des Lebens hineinschnuppern werden, so tun wir das doch immer mit dem Ziel, dir ganz persönlich die Augen dafür zu öffnen, dass **du genug bist**. Ich werde dir hier kein Hokuspokus und schöne heile Welt vorsetzen. Darauf gebe ich dir mein Wort. Auch geht es mir hier nicht darum, den nächsten Literaturnobelpreis zu gewinnen. (Ok, seien wir einmal ehrlich, annehmen würde ich ihn schon.)

Klar, ich werde dir in dem Buch auch viel über mich, meine Geschichte und meine ganz persönlichen Erlebnisse erzählen. Genau so, wie auf meinem Blog auch. Aber nicht, weil ich so unglaublich gerne Geschichten erzähle, sondern weil mir meine ganz persönlichen Erfahrungen am authentischsten erscheinen, um dir einige Dinge noch etwas besser zu verdeutlichen. Vielleicht findest du dich ja in der einen oder anderen Situation, die ich durchlebt habe, wieder. Zumindest aber wirst du dich hineinversetzen können.

Während ich diese ersten Zeilen tippe, erinnere ich mich mit gemischten Gefühlen an die Zeit zurück, bevor ich zum ersten Mal auf das Thema Selbstwertgefühl stieß. Ich rufe mir vor mein geistiges Auge, wo ich damals persönlich stand. Das war vor ungefähr vier Jahren. Damals war ich von ganzem Herzen davon überzeugt, dass ich irgendetwas Bestimmtes repräsentieren müsste. In meiner Vorstellung musste ich mit allen Menschen souverän und freundschaftlich umgehen können, in der Uni und auch sportlich immer und überall Topleistung bringen. Ich meinte, nur so könnten mich meine Mitstudenten, aber vor allem auch ich mich selbst, mögen und respektieren. Nur so und unter keinen anderen

Umständen. Einmal einen Tag einfach so schlecht drauf zu sein habe ich mir nicht erlaubt und mir sofort Vorwürfe gemacht. Konnte ich einmal mit einem Mitstudenten keine gute Verbindung aufbauen, war ich niedergeschlagen. Sprang in einer Klausur mal keine Eins vor dem Komma heraus, führte ich das sofort auf mich ganz persönlich zurück.

- ✓ *Ich* habe es nicht drauf, *ich* bin dafür verantwortlich, dass ich mit manchen Menschen nicht so klarkomme, wie ich das gerne hätte.
- ✓ Es liegt an mir als Person, dass ich nie genug für Klausuren lerne.

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, dann kennst du solche oder ähnliche Situationen sicherlich genau. Bestimmt dachtest du auch schon mehrmals in deinem Leben, etwas ganz Spezielles sein oder tun zu müssen. Und bestimmt kennst du auch die Folgen davon nur zu gut. Die Niedergeschlagenheit und das schlechte Gefühl, sollte es einmal nicht geklappt haben.

Was hätte ich damals gebrauchen können?

Ein Buch so wie dieses! Ein Buch, das mir beibringt, dass es vollkommen in Ordnung ist, Fehler zu machen. Eines, das mir erklärt, wie unglaublich kontraproduktiv solch rigide Kriterien für meinen eigenen Erfolg sind. Ein Buch, das mir sagt, dass es vollkommen in Ordnung ist, Angst und Unsicherheit zu spüren, ach was sage ich, dass es vollkommen in Ordnung ist, jede Emotion zu spüren. *Dieses Buch ist nicht dazu gedacht, dass du dich schlecht fühlst.* Ich sage es dir hier noch einmal ganz explizit, weil das bei Büchern, die sich mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen, leider keine Selbstverständlichkeit ist.

Klar, letztendlich ist dieses Buch ein Persönlichkeitsentwicklungsbuch – wie sehr viele andere auch. In einem Punkt unterscheidet es sich aber

stark von den meisten anderen mir bekannten Büchern in dieser Sparte. Es flüstert dir nämlich nicht den Glaubenssatz ein, dass du noch hunderte von Dingen erfüllen und dazulernen musst, damit du dich gut und erfüllt fühlen darfst. Es verspricht dir keine guten Emotionen und ekstatischen Gefühle in der Zukunft, wenn du Technik A, B und C regelmäßig und gewissenhaft ausführst. Im Gegenteil, sein einziges Ziel ist es, dir ein für alle Male zu verklickern, dass du dich vollkommen so akzeptieren kannst, wie du bist! **Dass du genug bist!** Dass du eben deinen Charakter nicht verändern musst, um dich gut zu fühlen. Dass du nicht offener, selbstbewusster, intelligenter oder zielstrebigter werden musst, damit du dich endlich selbst akzeptieren und dich gut fühlen darfst. *Denn das ganze Potenzial, um dich gut zu fühlen, steckt schon in dir.* Die Mission dieses Buches ist es, deinen Blick dafür wieder zu schärfen. Dir endlich wieder klare Sicht zu verschaffen.

Ich habe in Laufe meiner Karriere im Bereich Persönlichkeitsentwicklung schon sehr viele Menschen kennenlernen dürfen, die genau an dem gleichen Punkt standen. Denn egal wie sehr sie sich anstrebten, egal wie stark sie sich von außen betrachtet verändert hatten, in stillen Momenten gestanden sie mir, dass sie sich dadurch doch nicht so vollkommen glücklich und erfüllt fühlten, wie sie es sich immer vorgestellt hatten. Nach den kurzen Höhen der Bestätigung kamen manchmal noch tiefere Tiefs, als sie jemals für möglich gehalten hatten.

„Ich rackere mich ab, lese Buch um Buch, führe alle Übungen durch und am Ende des Tages stellt sich einfach das Gefühl nicht ein, dem ich den ganzen Tag hinterherjage.“

Solche oder so ähnliche Aussagen habe ich schon von vielen Menschen gehört. Ob persönlich oder per E-Mail im Verlauf meines Kurses zur Stärkung des Selbstwertgefühls. Das berührt mich immer zutiefst, denn

ich kann dieses Gefühl genau nachvollziehen. Das Gefühl nicht gut genug zu sein, das Gefühl, immer noch mehr leisten zu müssen. Doch woran liegt das? Wieso scheinen die meisten Ratgeber in der Persönlichkeitsentwicklung nicht das halten zu können, was sie versprechen? Ich bin mir sicher, dass diese Ratgeber durchaus in der Lage sind, die oberflächlichen Probleme wirklich anzugehen, für die sie eine Lösung anbieten. Jedoch vernachlässigen die meisten das grundlegende Problem, **nämlich dass wir denken, wir wären wie eine defekte Maschine, die es erst zu reparieren gilt, bevor sie wirklich benutzbar ist.** Oder in anderen Worten gesprochen: Wir gestehen uns nur unter ganz klar umrissenen Rahmenbedingungen zu, als Person wertvoll und liebenswürdig zu sein. *„Ich muss mich erst ein Jahr lang abrackern, um mich wirklich gut fühlen zu dürfen.“*

Das ist meiner Meinung nach *das* Hauptproblem, das sehr vielen anderen Problemen zugrunde liegt. Unsere Unfähigkeit, uns unter allen Umständen und mit allen Fehlern und Unzulänglichkeiten vollkommen zu akzeptieren. **Diese Fähigkeit wiederzuerlangen ist die einzige Aufgabe dieses Buches.** Wenn du am Ende dieses Buches in den Spiegel schauen kannst und denkst: *„Wow, die Person da im Spiegel ist so unglaublich toll, ich würde am liebsten den ganzen Tag mit ihr verbringen“*, dann habe ich mein Ziel erreicht (und als kleinen Bonus darfst du dann *wirklich* jeden Tag 24 Stunden mit ihr verbringen).

Ich habe dieses Buch geschrieben, damit du wieder mehr Mitgefühl gegenüber dir selbst zeigen kannst. Ich möchte, dass du endlich wieder in der Lage bist, dich selbst als einzigartig und liebenswert anzuerkennen. Ich möchte, dass du mit dir selbst umgehst, wie mit einem sehr guten Freund, anstatt wie dein größter Kritiker. Ich möchte, dass du anerkennen kannst, dass du genug bist, dass du in deinem eigenen Tempo wächst,

dass du nicht besser, aber auch nicht schlechter bist, als dein Nächster. Viele von uns pushen sich immer weiter zu neuen Höchstleistungen und vergessen dabei, sich einen **vernünftigen Umgang mit sich selbst** anzugewöhnen. Sie denken, dass dafür keine Zeit ist und sie erst einmal ihre Ziele erreichen müssen. Doch wie wir später noch sehen werden, ist sogar das nicht unbedingt wahr. Denn wenn du nicht in der Lage bist, die Auf und Abs, die Wellen deines Lebens und auch deiner Leistung anzuerkennen und dich mit ihnen anzufreunden, dann verpulverst du Unmengen an Energie, wenn mal wieder gar nichts vorwärts zu gehen scheint. Du verknüpfst deinen Wert als Person damit, wie viel du geleistet hast und wie deine Ergebnisse momentan so sind. Das mag kurzfristig sogar zielführend sein, aber spätestens bei der nächsten Talfahrt deiner Leistung schleichen sich Selbstzweifel und Vorwürfe ein, welche dich dann ganz schnell noch viel weiter zurückwerfen.

Die gute Nachricht für uns alle lautet: Unser Level an Selbstwertgefühl wird nicht unumstößlich in unserer Kindheit festgelegt. Es kann später immer noch gesteigert werden, aber genauso kann es auch weniger werden. Dein Selbstwertgefühl ist dynamisch und ständiger Veränderung unterworfen. Deshalb ist es uns auch möglich, durch bestimmte Übungen und Methoden ganz gezielt Einfluss zu nehmen. Diese Methoden werden wir zusammen und Schritt für Schritt in diesem Buch erarbeiten.

Ein paar Worte zu mir

Hinter diesem ganzen Schlamassel steckt dein innerer Kritiker. Der kleine „*Ich bin nie zufrieden*“-Mann da oben in deinem Kopf, der immer etwas an dir auszusetzen hat. In diesem Buch wollen wir dieser kleinen Nervensäge zusammen einmal zeigen, dass er sich viel zu wichtig nimmt – und ihm ein bisschen den Saft abdrehen. Früher hat bei mir genau dieser kleine

Laberkopf häufig den Sieg vom Feld getragen. Oft sogar komplett ohne dass ich es überhaupt bemerkt habe! Denn er kann manchmal wirklich fies, gerissen und ein Meister des Versteckspiels sein! Wegen ihm und seinem konstanten Gequatsche habe ich mich oft unausgeglichen und unentspannt gefühlt. Ich habe mich, so wie ich war, nicht wertig gefühlt! Um das zu kompensieren habe ich viel Bestätigung in äußeren Dingen gesucht – ich wollte mich eben unbedingt besser fühlen und wusste nicht so genau, wie. Beispiele dafür gibt es in meinem Leben zu Hauf, eines der wichtigsten ist mein früherer Berufswunsch. Es war lange Zeit mein Wunsch, einen wirklich krassen Beruf zu erlernen. Ich wollte damals unbedingt Zahnarzt werden. Nur leider nicht aus dem Grund, dass ich so richtig Bock drauf gehabt hätte, anderen Menschen im Mund rumzufummeln, sondern weil ich mir von diesem Beruf ein gewisses soziales Ansehen versprach. Ich dachte, dieses soziale Ansehen steigere meinen Wert als Person. Es gäbe mir endlich den Wert, den ich mir selbst nicht einfach so zugestehen konnte. Auch habe ich viele Sachen einfach nicht richtig angepackt und durchgezogen. *Wieso?* Weil ich unterbewusst die Angst hatte, ein mögliches Versagen würde mein sowieso schon angeschlagenes Selbstwertgefühl noch weiter beschädigen. Weil ich Bestätigung von außen wollte – nicht mein Ziel erreichen. Ich dachte, das wäre der einzige Weg, um mich dauerhaft besser zu fühlen.

Falsch gedacht.

Du ahnst es sicher schon, irgendwie wollte das mit dem besser fühlen nie so richtig gelingen. Bis ich mich, nachdem das kurzfristige gute Gefühl nach dem Kauf eines neuen Monitors mal wieder viel zu schnell verflogen war, systematisch auf die Suche gemacht habe, woran es denn wirklich lag. **Von den Ergebnissen dieser Suche möchte ich dir in diesem Buch berichten.** Ich bin viele Irrwege gelaufen, habe wahnwitzig viele

Dinge ausprobiert, habe die höchsten Hochs und die tiefsten Tiefs durchlebt und bin nicht nur einmal durch meine schrecklichsten Ängste gegangen – und auch wieder zurück. Kurzum: Ich war der Crashtest-Dummy für alle Theorien, Übungen und Programme, die mit der Stärkung des Selbstwertgefühls zu tun haben. In diesem Buch teile ich nun mit dir die Erkenntnisse und Übungen, die mir am effektivsten geholfen haben, besser mit dem ganzen Kram umzugehen.

- ✓ Mit dem ständigen sich vergleichen.
- ✓ Mit dem dauernden Kritiker im Kopf.
- ✓ Mit der Unfähigkeit, mich so auszudrücken, wie ich bin.
- ✓ Damit, lieber die Bedürfnisse anderer zu erfüllen, als die eigenen.
- ✓ Und meinen eigenen Erfolg immer wieder zu sabotieren.
- ✓ Damit, echte und tiefgründige Beziehungen zu anderen Menschen selbst zu verhindern, aus Angst vor Ablehnung.
- ✓ Damit, ständig müde zu sein und sich nicht wohlfühlen in seiner eigenen Haut, aus dem ewigen Gefühl, sich selbst beschützen und verteidigen zu müssen.

Eines Tages fiel es mir dann wie Schuppen vor die Augen. Es lag an meinem **mangelnden Selbstwertgefühl**.

Was ist Selbstwertgefühl?

Selbstwertgefühl ist, wie der Name schon sagt, ein Gefühl. Es ist jeden Tag bei dir, ob es stürmt oder schneit. Mal sehr präsent, mal eher unterschwellig. Es ist das Gefühl, welches du dir selbst gegenüber fühlst. Wie vergebend, rücksichtsvoll und liebend du dich gegenüber dir selbst fühlst. Wie sehr du dich akzeptierst. Wie du dich selbst siehst und dich selbst behandelst, gerade auch in Zeiten von Misserfolgen und rauem

Seegang in deinem Leben. Ein hohes Selbstwertgefühl drückt sich in einer tief verwurzelten Akzeptanz dir selbst gegenüber aus.

Bedingungsloser Akzeptanz.

Du nimmst dich selbst als gut war, egal was von außen auch auf dich einprasselt, egal ob du einen Fehler machst oder sich die ganze Welt gegen dich verschworen hat. Im Kern, das weißt du, bist du vollkommen in Ordnung. Du weißt, dass niemand über dir steht, aber auch niemand unter dir. Du bist dir zu tausend Prozent sicher, dass du es verdienst, erfolgreich zu sein und von anderen geliebt und gemocht zu werden. Aber vor allem auch von dir selbst, auch wenn du all diese Probleme und Fehler hast. *Sie sind niemals das Kriterium.* Das Kriterium ist, dass du auf dieser Welt umherläufst. Punkt.

Ein gutes Selbstwertgefühl zu haben bedeutet, dass du die Anerkennung anderer nicht brauchst, um dich gut zu fühlen. Doch dein Selbstwertgefühl ist keine logische Liste all deiner Stärken, die beweist, was für ein toller Mensch du doch bist. Es ist kein logisches Konstrukt wie unser Selbstbild, das auf einer intellektuellen Bewertung unserer Stärken und Schwächen beruht und daraus unseren Wert ableitet. Wie weiter oben schon gesagt, es ist in allererster Linie ein Gefühl. Du kannst es mit einer Brille vergleichen, durch die du dich selber tagtäglich betrachtest. Ist diese Brille bei dir scharf eingestellt, sodass du dich so wahrnehmen kannst, wie es der *Wirklichkeit* entspricht (was diese Wirklichkeit ist, das werden wir später in diesem Buch noch genauer beleuchten) – oder hast du dir die alte Hornbrille deines Ur-Opas ausgeliehen und blickst dadurch eher weniger, was wirklich los ist? Ist deine Selbstwahrnehmung klar oder verzerrt? Diese Brille hat großen Einfluss darauf, wie sich das dann genau **anfühlt**, wenn du dich selbst im Spiegel ansiehst, wenn du eines deiner vielen Gespräche mit dir selbst führst.

- ✓ Liebevoll oder ablehnend?
- ✓ Aufmunternd oder demotivierend?
- ✓ Akzeptierend oder verstoßend?
- ✓ ...

Jemand mit einem hohen Selbstwertgefühl hat, laut Nathaniel Branden, dem Autor des Buches *Die sechs Säulen des Selbstwertgefühls*:

- ✓ Die feste Überzeugung, dass er das Recht hat, glücklich und erfolgreich zu sein.
- ✓ Das Gefühl des Lebens und aller guten Dinge würdig zu sein.
- ✓ Vertrauen in seine Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens zurechtzukommen.
- ✓ Bewusstsein für sein Recht, seinen Zielen und Bedürfnissen nachzugehen.
- ✓ Bewusstsein für sein Recht, die Früchte seines Erfolges voll auszukosten.
- ✓ Eine tiefe Überzeugung von seinem eigenen Wert, ohne sich als perfekt wahrzunehmen oder sich über andere Menschen stellen.

Hast du ein hohes Selbstwertgefühl, kannst du auch andere Menschen so annehmen, wie sie sind. Du vergleichst dich nicht mit ihnen und deshalb ordnest du dich nicht unter oder über ihnen ein. Du akzeptierst sie einfach so, wie sie sind. Als Menschen. Nicht mehr und nicht weniger. Status und Äußerlichkeiten wie Aussehen oder Geld spielen kaum eine Rolle, denn du nimmst jemanden genauso an, wenn er ein Millionär mit Porsche ist oder ein armer Schlucker, der seine Miete kaum zahlen kann. Du beurteilst andere nur nach ihrem Verhalten und nicht nach anderen Dingen.

Menschen mit einem hohen Selbstwertgefühl haben eine innere Ruhe und Stille. Auch wenn sie äußerlich sehr ausdruckstark sein können, keine

Filter haben und sich so geben, wie sie sind, ruhen sie doch in sich. Jemanden mit einem hohen Selbstwertgefühl kann also niemand so einfach aus der Bahn werfen. Ein weiteres, untrügliches Zeichen für ein hohes Selbstwertgefühl ist, wenn du in der Lage bist, all deine Emotionen zu fühlen und anzunehmen. Es gibt keine Gefühle, für die du dich schämst oder die du versuchst zu unterdrücken. Du weißt, dass all diese Gefühle zu dir gehören und spürst sie alle vollkommen. Du bist in der Lage, all deine Gefühle offen zu kommunizieren ohne Angst zu haben, du könntest dafür verurteilt werden. Du hast die einzigartige Fähigkeit, dich verletzlich zu zeigen und vollkommen zu dir zu stehen. Ich beispielsweise habe früher oft mit meiner Meinung hinter dem Berg gehalten und meinen Gefühlen in den seltensten Fällen Luft gemacht. So war ich einmal mit ein paar Freunden im Sommerurlaub in Portugal und da lief so ein Kerl herum, der sich mit ungeheurer Regelmäßigkeit in meine Gespräche eingemischt hat und auf eine penetrante Art und Weise die Kontrolle übernahm. Ich sagte damals nie etwas dazu und schluckte meinen Ärger lieber herunter. Das lag mit Sicherheit daran, dass ich Schiss davor hatte, mich angreifbar und verletzlich zu machen, Angst hatte, vor einer möglichen negativen Reaktion auf mich in der Gruppe. Heute stehe ich dazu, wie ich fühle und drücke es auch so aus, weil ich finde, dass meine Gefühle, Meinungen und Emotionen Gewicht haben.

Wirkliches Selbstwertgefühl lässt sich am einfachsten daran erkennen, wie gut wir uns wirklich fühlen, ohne all diese äußeren Dinge. Können wir uns nicht einfach so und ohne Grund gut fühlen, dann ist das ein sicheres Zeichen, dass etwas mit unserem Selbstwertgefühl nicht in Ordnung ist. Vielleicht sehen wir uns als schlechter an, als wir sind oder denken wir müssten erst etwas leisten, bevor wir uns selbst akzeptieren können (zum Beispiel Zahnarzt werden). Klar gibt es auch Situationen, wenn wir zum Beispiel etwas Besonderes erreicht haben, wo wir uns temporär noch

einmal besser fühlen, auch mit einem gesunden Selbstwertgefühl. Das soll auch voll auskostet werden! Jedoch existiert mit einem hohen Selbstwertgefühl immer ein Grundlevel an Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Wenn wir mal eine Zeit lang nur schlechte Resultate bekommen, dann beziehen wir das nicht sofort auf uns selbst. Dieses Gefühl ist meistens sehr subtil ausgeprägt, doch es hat sehr starke Auswirkungen auf unser Leben.

Selbstwertgefühl wird von Generation zu Generation weitergegeben, wenn keine bewussten Anstrengungen unternommen werden, das eigene Selbstwertgefühl zu steigern. Oft geben Eltern genau die gleichen verzerrten Selbstbilder von sich an ihrer Kinder weiter. Also ist es jedem, der mit einem schwachen Selbstwertgefühl zu tun hat, angeraten, dieses proaktiv zu verbessern. Denn es gibt kein wertvolleres Geschenk, das man seinen Kindern machen kann, als sie mit einem hohen Selbstwertgefühl in diese Welt starten zu lassen. Einem Kind ständig das Gefühl zu geben, es müsste sich auf eine bestimmte Art und Weise verhalten oder bestimmte Dinge tun und andere wiederum schön sein lassen, ist die sicherste Art und Weise, ihm sein Leben auf Dauer zu versauen. Dazu aber später mehr.

Wie entsteht niedriges Selbstwertgefühl?

Diese Frage zu beantworten ist wichtig, denn ohne die vielfältigen Ursachen für unser geringes Selbstwertgefühl zu kennen, fällt es uns viel schwerer, es zu stärken. Kennen wir die Ursachen, wird es uns viel leichter fallen, mit den Blockaden umzugehen, die uns von einem glücklichen Leben und innerem Frieden abhalten. Wozu dieses Kapitel dich aber keinesfalls verleiten soll ist, die Verantwortung für dich selbst und dein Leben an der Garderobe abzugeben. Du bist und bleibst die einzige

Person, die das Steuerrad deines Lebens in der Hand hat und auch wenn in deiner Vergangenheit vieles nicht ganz so auf Kurs lief, ist das keine Ausrede, sich hängen zu lassen.

Wie du dir sicher schon gedacht hast, gründet ein niedriges Selbstwertgefühl vor allem auf deinen Erfahrungen in der Kindheit und Jugend. Wenn Eltern und Lehrer, häufig ebenfalls mit niedrigem Selbstwertgefühl ausgestattet, dir als Heranwachsendem ständig Fehler, Versagen, Ungenügen vorhalten, dann ist es dir schlicht nicht möglich, dies *nicht* auf dich selbst als Person zu beziehen. Du als Kind wirst dir – bei sich ständig wiederholender Kritik – denken: *„Irgendwas stimmt nicht mit mir, ich bin nichts wert, alles mache ich falsch.“* Oft sind die Erwachsenen ebenfalls nicht bewusst genug um zu erkennen, dass ein Kind einfach so wertvoll ist und stellen zu hohe Ansprüche an das Kind beziehungsweise knüpfen ihre Zuneigung an bestimmte Bedingungen. So kennt fast jeder die Tendenz vieler Eltern, ihre Kinder mit anderen Kindern zu vergleichen und sie dies auch wissen zu lassen. *„Schau mal, der Jürgen hat doch aber auch immer Einsen und Zweien in Mathe und spielt so gut Fußball“*. Da das Kind hier offensichtlich bestimmten gesellschaftlichen Standards nicht genügt, fühlt es sich schnell unwürdig und minderwertig.

Stell dir einmal folgende Situation vor. Ein Kind schlägt aus einem Impuls heraus laut eine Tür zu. Die Mutter des Kindes leidet gerade an Kopfschmerzen und fühlt sich durch das laute Geräusch gestört. Sie schimpft das Kind aus, warum es denn so rücksichtslos gegenüber seiner leidenden Mutter wäre. Das Kind hat jetzt keine andere Möglichkeit, als die Rückmeldung der Mutter auf sich als Person zu beziehen. *„Ich bin rücksichtslos.“* Dass das Kind zu keinem Zeitpunkt im Kopf hatte, dass es der Mutter schlecht geht und ein Türknallen diesem Sachverhalt

voraussichtlich nicht eine positive Wendung verleiht, ist der Mutter nicht bewusst. Geschweige denn, dass es die Tür extra geknallt hätte, um der Mutter zu schaden. Das Kind lebt in diesem Moment nur seinen inneren Drang nach Bewegung aus und will aus tiefstem Herzen die Welt kennenlernen und experimentieren. Das Kind ist also nicht per se ein rücksichtsloser Mensch (ein ungenügender Mensch). Es hat nur durch seine kindliche Brille unbewusst gehandelt, bekommt aber genau die entgegengesetzte Botschaft von der Mutter vermittelt.

Allzu oft erwarten Eltern viel zu viel von ihren Kindern. Und das meist viel zu früh, sodass die Kinder noch gar nicht in der Lage sind, diese Erwartungen zu erfüllen. Schauen wir uns nur einmal die überzogenen Anforderungen an, die sogenannte Übereltern an ihre Kinder stellen. Mit drei Jahren Chinesisch lernen, mit vier ein Klaviervirtuose sein und mit 12 dann Bundeskanzler und Vorstandsvorsitzender eines DAX30 Unternehmens in Personalunion. Wenn Eltern ihre Kinder davon abhalten, den Spieltrieb rauszulassen, auch mal nichts zu tun, sich hin und wieder eine Beule zu holen und die Welt so mit eigenen Augen entdecken, dann kann im Kind schnell der Eindruck entstehen, seine natürlicher innerer Antrieb wäre falsch. Es wird immer mehr darüber nachdenken, ob sein Verhalten angemessen ist und dadurch dann immer mehr Teile seiner Persönlichkeit ablegen. Auf einmal fühlt es, dass seine Meinung kein Gewicht hat und es sich auch nicht lohnt, dafür einzutreten. Es lernt, dass sein innerer Antrieb falsch ist und unterdrückt ihn bis es nur noch ein kleines, zurückgezogenes Etwas ist.

Die Kinder sind quasi von Geburt an mit sehr hohen Erwartungen konfrontiert. *Wenn die Eltern die hohen Erwartungen dann noch als Kriterium für Liebe und Zuneigung benutzen, dann steht es um das Selbstwertgefühl des Heranwachsenden schlecht.* Nicht selten liegt das

daran, dass die Eltern durch die großen Errungenschaften ihres Kindes ihr eigenes niedriges Selbstwertgefühl stärken wollen. Sie sind auch nicht bewusst genug, um diesen Drang als das zu erkennen, was er ist. Es hat fatale Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl des Kindes, wenn die Eltern und die Gesellschaft es nur für gute Leistungen belohnen und ihm so die Fähigkeit nehmen, aus Fehlern zu lernen und diese Fehler auch für das zu nehmen, was sie sind. Nämlich Fehler und kein Stempel, der einem Unfähigkeit oder Versagen als Person attestiert. Aus solchen Erlebnissen entsteht dieser unsägliche Hang zu Perfektion. Wir denken, wir könnten und vor allem wir müssten alles immer und überall perfekt machen. Perfekt aussehen, perfekt auftreten, niemals schlechte Gefühle zeigen, niemals Fehler machen, immer erfolgreich sein und so weiter und so fort. Nichts ist jedoch weiter von der Wahrheit entfernt. Wir versuchen dennoch diesen Idealbildern zu folgen und leben deshalb mit einem bedrückenden Gefühl der Unzulänglichkeit und fühlen uns der Liebe und Zuneigung generell nicht würdig. Denn wer von uns ist schon immer und überall perfekt? *Ich bin es zumindest nicht.*

Werden in jungen Jahren die Grundlagen für ein niedriges Selbstwertgefühl gelegt, so entsteht im späteren Leben daraus ein Teufelskreis, der dem Selbstwertgefühl immer mehr Schaden zufügt, wird er nicht ganz aktiv unterbrochen. Wenn wir geprägt von den Erfahrungen in unserer Kindheit kein Vertrauen in uns selbst und in unsere Handlungsfähigkeit haben, dann setzt sich das im weiteren Leben nahtlos fort und verstärkt diesen Glauben Jahr für Jahr. Wenn wir gelernt haben, dass nur gute Leistung zählt und wir nur dann liebenswürdig sind, wenn wir sie auch abliefern, führt das dazu, dass wir im späteren Leben zu ungeduldig, hart und zu fordernd mit uns selbst sein werden und uns nicht für Fehler vergeben können. Das Problem ist: Fehler werden wir auf jeden Fall machen, aber anstatt aus ihnen zu lernen, schließen wir von ihnen

wieder auf unsere Unfähigkeit und Minderwertigkeit. Außerdem erwächst daraus eine Abhängigkeit vom Zuspruch anderer, damit wir uns wirklich gut fühlen können. Wir können in unserem weiteren Leben nicht die Überzeugung entwickeln, dass unsere Meinung oder unsere Bewertung einer Situation Gewicht hat. Wenn wir ständig reagieren anstatt für uns selbst zu denken und immer eine Erlaubnis von anderen haben wollen, um die Dinge tun zu können, die wir tun wollen. Wenn wir nicht auf unseren eigenen Willen und unsere Bedürfnisse hören können und nicht in der Lage sind, **das was wir tun davon zu trennen, wer wir sind**. Wenn wir uns nicht gestatten, uns selbst zu verwirklichen und ohne Filter auszudrücken und dabei auch Fehler zu machen und ein wenig komisch auszusehen. Viele Menschen gehen daher heute in etwa so hart mit sich selbst ins Gericht wie Jürgen Klopp mit den Schiedsrichtern in der Bundesliga. Sie urteilen jeden Tag auf eine Art und Weise über sich, wie sie abfälliger und rücksichtsloser kaum sein könnte. Sie würden sich hüten, so auch nur ansatzweise mit einer fremden Person zu sprechen. Ich vertrete die kühne These, dass *die Art deiner Beziehung zu dir selbst* der Schlüssel zu 95% deiner Probleme ist.

Glaubst du mir nicht?

Schauen wir und das doch einmal genauer an. Wenn du dieses Buch gekauft hast, dann gehe ich einmal davon aus, dass da irgendwo so ein diffuses Gefühl des Unwohlseins in deinem täglichen Leben zu spüren ist. Vielleicht ist es so stark, dass du es kaum noch aushalten kannst, vielleicht aber auch nur ganz subtil und schwach im Hintergrund. Wie dem auch sei, es ist momentan da und hat scheinbar gerade recht wenig Lust, sich aus dem Staub zu machen und dir das freie und unbeschwerte Leben zu gewähren, dass du dir so sehr wünschst.

Vielleicht hast du auch schon so das ein oder andere probiert, um dieses ungute Gefühl etwas zu lindern. Vielleicht dachtest du, ein guter Job mit anschließender Familie würde dich endlich besser fühlen lassen. Oder du hast fehlende körperliche Fitness für das Problem verantwortlich gemacht und dich in ein rigides Trainingsprogramm gestürzt. Vielleicht hast du auch versucht, deine spirituelle Seite zu entdecken und dir deinen Arsch auf einem Meditationskissen plattgesessen, während die anderen ihr Leben genossen haben. Was du auch immer versucht hast, um dieses Gefühl loszuwerden, es hat offensichtlich nicht ganz so nachhaltig geklappt, sonst würdest du diese Zeilen jetzt nicht lesen. Wenn du dich selbst nicht vollkommen akzeptierst und magst wird es dir schier unmöglich sein, dir Glück und Erfüllung zu gönnen. Wenn du dich als nicht liebenswert einschätzt, wie soll es dir gelingen, Liebe von anderen Menschen wirklich anzunehmen? Denkst du wirklich, du verdienst es, einen guten Job zu haben, der dir Spaß macht? Wie sieht es mit den Beziehungen zu anderen Menschen aus? Wenn du dich als nicht liebenswürdig bewertest, wie kannst du dann akzeptieren, dass andere Menschen dich einfach so mögen. Unmöglich, wenn du mich fragst. Du wirst immer denken, du müsstest um die Freundschaft oder Zuneigung kämpfen, etwas Bestimmtes darstellen, damit andere dich akzeptieren. Wie willst du fähig sein, gute Emotionen zu spüren, ein aufregendes Leben nach eigenem Standard zu führen - wenn du davon überzeugt bist, dass das Leben ein Kampf ist und dass du für alles, was es da so an schönen Dingen gibt, kämpfen musst, weil du es einfach so gar nicht verdient hast?

Also konzentriere dich zuerst einmal auf dich. Dieses Buch soll dir dabei helfen, dich anzunehmen, wertzuschätzen und die Fähigkeit zu entwickeln, dir Liebe, Erfolg, Glück und Wohlstand auch **wirklich selbst zu gönnen**. Natürlich kannst du diese Eigenschaften auch auf dem Weg zu deinen Zielen im Äußeren erreichen und stärken. Deine Entwicklung

kann also immer auch parallel laufen. Ich sage hier niemandem, seine Projekte oder seinen Job oder seine Beziehungen einfach hinzuwerfen und sich ab jetzt nur noch mit sich selbst zu beschäftigen. Die Erkenntnisse werden für dich aber kommen. Du wirst erkennen, wo du etwas nur tust, weil du denkst, dadurch ein besserer Mensch zu sein und kannst dann bewusst damit aufhören oder es einschränken. Auch wenn du in der Vergangenheit immer das Gefühl hattest, du könntest nichts wirklich zu Ende bringen oder würdest ständig mit allem Scheitern, kannst du diese Situationen jetzt noch einmal unter einem ganz anderen Licht sehen (*„Lag es vielleicht daran, dass ich mir den Erfolg selbst gar nicht so wirklich gegönnt habe?“*). Die gute, alte Selbstsabotage. Gay Hendricks schreibt in seinem Buch *The Big Leap*, dass wir immer nur das erreichen können, von dem wir auch innerlich überzeugt sind, es überhaupt zu verdienen. Wenn du innerlich nicht davon überzeugt bist, dass du es verdienst, dich ständig sehr ausgeglichen und liebevoll dir selbst gegenüber zu verhalten und dich jederzeit voll und ganz anzunehmen, wie willst du es dann in die Realität umsetzen? Er vergleicht diese unsichtbare Grenze mit einem Thermostat, das in unserer Jugend auf ein bestimmtes Level an Glück, Freude, Selbstwertgefühl, aber auch Erfolg und Geld eingestellt wurde. Dieses Thermostat hält uns zuverlässig genau dort, wo wir uns gerade befinden. In diesem Buch stellen wir das Thermostat neu ein. Nichtsdestotrotz ist niemandem gut damit beraten, sich jetzt zu überkritisch und selbstablehnend auf die oben genannten Persönlichkeitsmerkmale zu kontrollieren und sich dann nur noch mehr ablehnen. Wie gesagt, es sind nur Tendenzen und selbst wenn du einiges dabei an dir selbst erkennst, macht dich das nicht zu einem schlechten Menschen. *Wieso das so ist, werden wir später noch genauer untersuchen.*

Wie ist dieses Buch aufgebaut?

Dieses Buch ist in fünf große Kapitel unterteilt. Im nächsten Kapitel wirst du die Grundlagen für wirkliche Veränderung erfahren. Darin werden wir ganz ausführlich darauf eingehen, wie du am besten mit diesem Buch arbeitest. Aber dabei belassen wir es nicht. Schritt für Schritt werden wir die Grundlagen dafür beleuchten, wie du wirklich langfristige Entwicklung bewirken kannst, anstatt immer wieder loszurennen und zurückzurutschen. Wir werden uns ganz genau ansehen, was Persönlichkeitsentwicklung und Veränderung überhaupt ist und uns danach mit Methoden befassen, um lebenslange Entwicklung und Lernen zu ermöglichen und sogar noch Spaß dabei zu haben.

Im darauf folgenden Kapitel richten wir unsere Aufmerksamkeit auf deine Gefühle und Emotionen. Wir schauen uns an, welche gewohnheitsmäßigen Gefühle sich schlecht auf unser Selbstwertgefühl auswirken und wie wir effektiv eingreifen können, anstatt uns von unseren Gefühlen unterjochen zu lassen. Wir gehen darauf ein, was dein Selbstbild mit deinem Selbstwertgefühl zu tun hat, wie du endlich davon loskommen kannst, dich immer wieder mit anderen vergleichen zu müssen und wie du dein eigenes Leben nach deinen eigenen Voraussetzungen leben kannst.

Im vierten Kapitel driften wir ein wenig in die spirituelle Richtung ab und schauen, welche Rolle Präsenz für dein Selbstwertgefühl spielt und wie sich deine oftmals unkontrollierten Gedanken auf dein Wohlbefinden auswirken. Im nächsten Kapitel widmen wir uns ausschließlich unserem Körper. In unserer heutigen Gesellschaft sind sehr viele Menschen absolut auf ihren Verstand fixiert. In ihrer Wahrnehmung existiert unter ihrem Hals nicht mehr viel. Jedoch macht unser Körper den Großteil von uns aus. Von ihm abgeschnitten zu sein bedeutet, uns nicht komplett wahrnehmen und fühlen zu können. Was sich wiederum auf unser Selbstwertgefühl

niederschlägt. In diesem Kapitel lernst du, wie du effektiv und einfach einen ganz neuen Kontakt zu deinem Körper aufbaust, du lernst einige Entspannungstechniken kennen und wir besprechen die Vorteile einer gesunden Lebensweise.

Im sechsten und längsten Kapitel widmen wir uns dann den äußeren Faktoren deines Lebens. Bisher waren wir sehr fokussiert auf spirituelle und emotionale Themen. Jetzt gehen wir einen Schritt weiter und schauen, wie sich wirkliches Selbstwertgefühl auch in der äußeren Welt manifestieren kann. Wir lernen, unsere eigene Identität zu finden und zu prägen und im diesem Zuge auch unsere eigenen Werte selbstständig zu prägen und zu definieren. Wir schauen uns an, wie wir unsere Gedanken positiv beeinflussen können und auch unsere Lebensumgebung so gestalten, dass sie einen maximal positiven Einfluss auf unser Selbstwertgefühl ausübt.

Jetzt wird aber nicht mehr lange gefackelt. Auf zum ersten Kapitel dieses Buches!

Kapitel 2: Grundlagen für Veränderung

Über die Benutzung dieses Buches

Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, damit du es dir einmal durchliest und es dann beiseite legst und es auf deiner Festplatte nur unnötig Speicherplatz belegt. Klar kannst du dir erstmal einen kleinen Überblick verschaffen und es komplett von vorne bis hinten durchschmökern, mache ich auch oft so mit neuen Persönlichkeitsentwicklungsbüchern. Da mache ich es mir auf meinem Sofa gemütlich, koche mit eine Tasse heißen Kaffee oder Tee und los geht Tims Lesestunde. Aber ab dem präzisen Moment, an dem ich die letzte Seite des Buches umgeschlagen habe und der Schlussakkord verklungen ist, geht die wirkliche Arbeit los. Dann blättere ich zu den Übungen zurück und führe sie aus. Dann schreibe ich meine Gedanken zu unterstrichenen Stellen auf. Dann diskutiere ich auch mit meinen Freunden über bestimmte Textstellen. Und das wichtigste, ich komme immer und immer wieder zu dem Buch zurück. Deshalb geht es mir hier auch viel mehr darum, dass du dieses Buch als Handbuch benutzt und immer mal wieder zu den Stellen zurückkommst, an denen du momentan gerne arbeiten möchtest. Meine bisherige Erfahrung mit Persönlichkeitsentwicklungsbüchern ist, dass sich meine Ergebnisse um ein Vielfaches verbessern, wenn ich wirklich mit ihnen arbeite, anstatt sie nur einmal zu lesen und dann zu den fünfzig anderen Büchern in mein Regal stelle. So sehe ich bestimmte Kapitel nach einigen Monaten durch eine ganz andere Brille, denn ich habe mich persönlich entwickelt, habe neue Erfahrungen gemacht und dadurch hat sich meine Sicht auf die Welt natürlich wieder verändert. Textstellen, die ich vorher relativ locker überlesen habe, bekommen dann auf einmal eine intensive Bedeutung für mich. Andere Stellen verstehe ich wiederum anders und auf einem weitaus tieferen Level.

Über die Übungen

Ich habe eine heiße Vorliebe für Übungen, die einfach auszuführen sind, aber dennoch extrem effektiv zu Resultaten führen. Genau nach diesem Grundsatz ist dieses Buch aufgebaut. Ich möchte nicht, dass du jeden Tag zwei oder drei Stunden irgendwelche Übungen absolvieren oder Übungsblätter ausfüllen musst und dabei das wahre Leben ungelebt an dir vorüberzieht. Das hat mich in meiner Anfangszeit extrem frustriert und war auch der Grund dafür, dass ich so oft in alte Muster zurückgerutscht bin. **So was hält kaum jemand wirklich durch.** Deshalb wirst du in diesem Buch fast ausschließlich Übungen finden, die relativ problemlos mit einer kurzen Eingewöhnungszeit in dein tägliches Leben integrierbar sind. *Wie du dabei genau vorgehst, erfährst du im Kapitel über Rituale.* Die Tatsache, dass eine Übung relativ simpel ist, heißt nicht automatisch, dass sie dir keine Resultate bringt. Genau das Gegenteil ist oft der Fall. Je simpler die Übung, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir sie wirklich regelmäßig in unser Leben integrieren und sie über einen langen Zeitraum ausführen. Außerdem ist simpel niemals gleichbedeutend mit einfach, wie du mit hundertprozentiger Sicherheit hier noch am eigenen Leib erfahren wirst.

Was beeinflusst dich und dein Leben?

Sein wir mal ehrlich, was beeinflusst denn wirklich dein Leben? Es sind deine ganz persönlichen Entscheidungen über das, was du täglich denkst und was du tust. Deine Millionen kleinen, gewohnheitsmäßigen Taten entscheiden am Ende auch darüber, wie du mit dir umgehst, und daraus resultierend, wie du dich dir gegenüber fühlst. *Also über dein Selbstwertgefühl.* Vieles davon hat sich über Jahre eingeschliffen und ist

deshalb schon vollkommen von der Oberfläche deiner Bewusstheit verschwunden und in die Tiefen deines Unterbewusstseins abgetaucht. Sprich: du merkst es nicht einmal mehr, wie übel du oftmals mit dir selbst umgehst! Wenn du es dir zur Gewohnheit machst, täglich gut mit dir zu sprechen und dich liebevoll zu behandeln, dann lebst du ein Leben voller Selbstwertgefühl. Wenn du dies allerdings nur zwei oder drei Wochen durchziehst und dann sofort wieder in alte Muster zurückfällst - kannst du dir ja denken, was du stattdessen tust.

- ✓ Sähe einen Gedanken und Du erntest eine Tat,
- ✓ sähe eine Tat und Du erntest eine Gewohnheit,
- ✓ sähe eine Gewohnheit und Du erntest einen Charakter,
- ✓ sähe einen Charakter und Du erntest Dein Schicksal.

Leider ist nicht mehr so ganz genau rekonstruierbar, von wem jetzt dieses Sprichwort genau stammt, aber es gibt die Essenz dieses Kapitels sehr gut wieder. Denn du bist nur, was du regelmäßig tust, was deine Gewohnheiten sind. Ein paar lieblos durchgeführte Übungen verändern noch lange nicht die Art und Weise, wie du dich selbst siehst. Die Übungen zielen also alle drauf ab, dass du sie als regelmäßigen Bestandteil deines Daseins täglich lebst. Es geht hier nicht darum, dich schnell einmal mit ein paar lockeren Übungen aufzuheizen und dir einen eher kurzweiligen Selbstwertgefühlsschub zu verpassen. Nein, dieses Buch ist darauf ausgelegt dir zu zeigen, wie du deinen gewohnheitsmäßigen Umgang mit dir selbst dauerhaft selbstwertförderlich gestalten kannst, anstatt in alten und destruktiven Mustern zu verharren. Auch geht es mir darum, dass du kreativ bist und dir die Dinge heraussuchst, die dich wirklich ansprechen. Wenn du mit irgendeiner meiner Grundsätze und Theorien nicht übereinstimmst, dann lass sie weg. Sie helfen bestimmt jemand anderem, für dich passen sie eben nicht. Es ist dir auch freigestellt, die Übungen

nach deinem freien Willen abzuwandeln und zu verändern. Was ich jedoch auf den Tod nicht ausstehen kann sind Leute, die Urteile fällen, ohne etwas wirklich selbst und am eigenen Leib erfahren zu haben.

Ich habe es auch schon in meinem kostenlosen E-Mail Kurs gesagt und wiederhole es hier gerne nochmal, denn es ist von entscheidender Wichtigkeit für dein Vorankommen! Die hier vorgeschlagenen Übungen umfassend und gewissenhaft auszuführen ist das A und O für deine Entwicklung. Wenn du es schaffst, jemand zu werden, der einfach handelt anstatt monatelang rumzugrübeln, hast du 80 Prozent schon im Sack. Der Rest ist nur noch die Kür. Wenn du mich fragst, dann ist die Unfähigkeit wirklich kontinuierlich zu handeln der Hauptgrund, wieso viele Menschen nicht in der Lage sind, zu ihrem wahren Kern vorzudringen. Und zwar egal mit welchem Konzept sie dies versuchen; es funktioniert nämlich eine ganze Menge – wenn man es tut. Deshalb habe ich dieses Buch auch als **Praxisbuch** konzipiert und umgesetzt. Es ist um einige sehr effektive, einfache und praktische Übungen aufgebaut, die eine erhebliche Steigerung deines Selbstwertgefühls zur Folge haben.

Wenn du die Übungen auch gewissenhaft ausführst. Nur dann!

Also gebe dir jetzt selbst das Versprechen, lieber Leser, dass du erst einmal alle Zweifel zur Seite legst und **die Übungen einfach durchführst**. Hinterher kannst du dann urteilen und schauen ob die Übungen denn überhaupt „*was bringen*“ und schauen, ob du dich selbst in einem helleren, liebevolleren Licht sehen kannst. Vorher bitte nicht. Denn ich bin der Meinung, dass die Wirksamkeit von Übungen und Methoden nur bewertet werden kann, wenn du sie wirklich intensiv und dauerhaft ausprobiert hast. Es gibt bei uns Menschen so etwas wie einen Nichtveränderungsverstand, der uns mit aller Macht da halten will, wo wir momentan sind. Denn für ihn zählt nur das nackte Überleben. Alles andere, auch ein hohes

Selbstwertgefühl, ist purer Luxus für ihn. Auch mit einem schwachen Selbstwertgefühl überleben wir. Ich kann dir sagen, ich war früher auch immer recht skeptisch mit dabei, wenn es um Übungen in der Persönlichkeitsentwicklung ging, habe vieles als „sinnlos“ und „Quatsch“ abgestempelt – bis ich meine Zweifel einfach beiseitelegen konnte und einfach ins Handeln aufgebrochen bin. Das war dann der Punkt, an dem wahre Veränderung bei mir anfang. Das war also die kleine Voraussetzung, damit auch wirkliche Veränderung bei dir eintreten kann und du in ein glücklicheres, erfüllteres Leben aufbrechen oder zumindest ein qualifiziertes Urteil darüber fällen kannst, ob die Übung wirklich nichts für dich ist. Also nochmal. **Triff mit dir selbst jetzt die Vereinbarung, alle Übungen in diesem Buch gewissenhaft und stetig auszuführen.**

Gemacht? *Perfekt!*

Möchtest du noch einen Schritt weitergehen? Dann sende doch einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Absichtserklärung“ an tim@dubistgenug.de und erkläre darin kurz schriftlich, dass du die Übungen aus diesem Buch erst durchführen und dir dann eine Meinung bilden wirst. Gar nicht mal so einfach, diese erste kleine Aufgabe. Ich hätte damit früher bestimmt so meine Schwierigkeiten gehabt. Also geh ran an den Computer und öffne dein E-Mail-Programm.

Ich freue mich auf deine Mail.

Es geht in diesem Buch also vor allem darum, alte Gewohnheiten zu *erkennen* und Schritt für Schritt durch neue, positivere Gewohnheiten zu ersetzen. Dadurch findet ein Paradigmenwechsel bei dir statt. **Denn das Einzige, was dich wirklich von einem hohen Selbstwertgefühl abhält, ist deine verzerrte Sicht auf dich selbst.** Die kannst du mit einigen Schichten an Schmutz vergleichen, die sich über die Jahre hin

entschieden haben, ganz fies deine Sicht auf dich selbst zu trüben. Dadurch, dass du erst einmal erkennst, dass da dieser Schmutz ist, kannst du dann daran arbeiten, ihn wegzuputzen. Dieses Buch ist quasi dein ganz persönlicher Putzlappen. Es bietet dir eine reiche Auswahl an Scheuermittel und Reinigungslösungen an, um deine verschmierte Brille endlich wieder auf Hochglanz zu polieren und dadurch die Sicht auf dich selbst fundamental zu verändern. Wie schon weiter oben gesagt geht es eben nicht darum, deinem Charakter noch weitere Fähigkeiten und Nuancen hinzuzufügen, sondern ausschließlich darum, deinen Blick von dem ganzen unnötigen Schmutz zu befreien. *Doch wie sollen wir etwas putzen, wenn wir nicht einmal in der Lage sind, den Schmutz zu erkennen?*

Die Rolle deiner Bewusstheit

Ich glaube das meistbenutzte Wort in diesem Buch ist „*Bewusstheit*“ beziehungsweise „*bewusst*“. Der einfache Grund dafür ist, dass deine Bewusstheit die Grundlage jeglichen Selbstwertgefühls ist. Dein ganzer Weg, dein Prozess hin zu mehr Selbstliebe, Selbstakzeptanz und Selbstwertgefühl führt direkt durch deine Bewusstheit. Genau hier liegt der Hund begraben. Wenn du ein alter Veteran unter den Persönlichkeitsentwicklern bist, dann ist dir sicherlich schon hinlänglich bekannt, was Bewusstheit genau ist. Falls nicht, werde ich in diesem Kapitel noch einmal kurz darauf eingehen. **Deine Bewusstheit ist das Level an Klarheit, mit der du die Welt um dich herum und in deinem Inneren wahrnimmst.** Es beschreibt deine Fähigkeit, deine Gedanken genauso wie deine Gefühle, körperlichen Empfindungen, deine Launen, Werte und vieles mehr mit gestochen scharfer Klarheit wahrzunehmen.

Fast jedes Lebewesen benutzt die ihm zur Verfügung stehende Bewusstheit, um sich in der Welt zurechtzufinden. Leider ist diese Klarheit bei manchen Menschen nicht allzu stark ausgeprägt. So laufen eine ganze Menge Kollegen komplett abgekapselt von ihrer Wahrnehmung und im Halbschlaf durchs Leben. Dieses Level an Klarheit bestimmt auch maßgeblich, wie wir bestimmte Situationen oder auch uns selbst wahrnehmen. Wie genau wir unsere innere Welt in einer bestimmten Situation verstehen, also unsere Bedürfnisse, Emotionen, Werte und Wünsche. Wenn du beispielsweise vor einer wichtigen Prüfung sehr aufgeregt bist, dann wäre es ein Zeichen für eine hohe Bewusstheit, wenn du diese Aufregung wahrnehmen kannst, sie spüren kannst, genau sagen kannst, *„ich spüre gerade etwas, das ich als Aufregung klassifizieren könnte, ist irgendwie so ein Druck in der Brust und Enge im Hals“*, dich aber davon nicht so stark beeinflussen lässt, dass du in der Prüfung auf einmal einen Blackout hast.

Genauso geht es darum, ein Bewusstsein für das Äußere zu entwickeln und auch dort ganz genau abzuchecken, was gerade abgeht. Hier trägt unsere Bewusstheit dazu bei, dass wir zwischen Fakten, Emotionen und Interpretationen unterscheiden können. Macht dein Gegenüber beispielsweise ein ärgerliches Gesicht, kann das dazu führen, dass du dich direkt in eine Abwehrhaltung begibst. Du fragst dich direkt, wieso dein Gegenüber denn immer so aggressiv drauf sein muss. Du interpretierst also den Fakt, dass dein Gegenüber ein komisches Gesicht gemacht hat viel weiter, als es eigentlich der Realität entspricht. Klar, derjenige kann ärgerlich sein, sein Gesichtsausdruck kann aber auch hunderte andere Gründe haben. Mit hoher Bewusstheit bist du dir dieses Faktes bewusst. In dir entsteht zwar ein Gefühl, aber du springst nicht gleich auf den mit Vollgas vorbeirasenden Zug auf, sondern erkennst, dass vieles davon einfach von deinem Verstand produziert wurde und mit der Realität

mitunter eher weniger zu tun hat. Bewusste Menschen können hier sehr genau zwischen dem unterscheiden, was passiert ist (der Gesichtsausdruck), dem was sie hineininterpretieren („die/der ist bestimmt ärgerlich auf mich“) und schlussendlich den Reaktionen, zu denen uns diese Situation verleiten möchte („ich muss mich auf eine Auseinandersetzung vorbereiten“).

So saß ich neulich mit zwei Freundinnen in einer Bar. Eine davon kannte ich erst seit wenigen Stunden. Wer mich kennt der weiß, dass ich gerne mal ironische Kommentare mache und vielleicht manchmal etwas zu sehr davon ausgehe, dass jeder die Ironie dahinter versteht. Das kann vor allem bei neuen Bekanntschaften hin und wieder einmal zu Missverständnissen führen, wie dieses Beispiel eindrucksvoll belegt. Wir verließen also die Bar. Das Mädchen, das ich noch nicht so gut kannte, nahm mich kurz zur Seite und fragte mich, ob ich immer alles schlecht machen und durch meinen Konfrontationskurs irgendwelche tieferliegenden Unsicherheiten überspielen müsse. Ich war sichtlich überrascht, denn ich hätte nie damit gerechnet, dass meine für mich offensichtlichen Späße in dem Moment so auf sie gewirkt haben (hier hat meine Bewusstheit nicht weit genug gereicht um die Situation für das zu erkennen, was sie war). Außerdem habe ich mich kurz etwas angegriffen gefühlt, denn ich habe ihre Aussage auf mich als Person bezogen, anstatt auf mein Verhalten (ich habe nicht erkannt, dass ich in meinem Inneren unumstößlich gut bin und auch mein Verhalten daran nichts ändert). Ich habe ihr dann versucht zu erklären, dass das alles für mich einfach nur lustig gemeint war, aber sie war so eingefahren auf ihre Wahrnehmung (hier reicht ihre Bewusstheit nicht aus um zu erkennen, dass sie mein Verhalten unter Umständen falsch interpretiert hat), dass sie mir das nicht glauben wollte und mich von nun an wohl als unsicheren, gemeinen Typen

abgestempelt hat. Das ist nur ein Beispiel dafür, wie unsere Bewusstheit Einfluss auf unser tägliches Leben haben kann.

Was beeinflusst unser Level an Bewusstheit?

Alle Erfahren und Einflüsse, die in deinem Leben bisher auf dich eingepresselt sind, beeinflussen dein Level an Bewusstheit. Aus ihnen hast du in der Vergangenheit, meistens unbewusst, Schlüsse darauf gezogen, wie das Leben für dich auf dieser schönen Welt denn so läuft. Deine Erfahrungen bestimmen, ob du deine Mitmenschen als hilfsbereit und freundlich wahrnimmst oder ob du denkst, dass dir jeder nur an den Kragen will. Ob du dich selbst als liebenswürdig und wertvoll wahrnimmst – oder eben nicht. Stell dir einmal vor, du hast in deiner Jugend oder Kindheit die Erfahrung gemacht, dass manche Menschen dich einfach so schlecht behandelt haben. Sie haben dich vor versammelter Mannschaft bloßgestellt, haben hinter deinem Rücken oder auch ganz offen über dich gelästert und dich nachgemacht. Was meinst du, welche Schlussfolgerungen du als noch ziemlich verletzliches, kleines Wesen unterbewusst daraus ziehst? Ganz genau. *„So wie ich bin kann ich nicht gut genug sein, denn meine Mitmenschen akzeptieren mich ja ganz offensichtlich nicht einfach so.“* Vielleicht hast du dann angefangen, dich zu verstellen, besonders hart oder cool zu wirken um dann doch deinen vollkommen menschlichen Drang zu befriedigen, angenommen und akzeptiert zu werden. Klappte dies dann, nahmen dich deine Mitstreiter an und integrierten dich wieder als Mitglied in die Gruppe, so hast du daraus mit Sicherheit gelernt, dass es Sinn macht, sein wahres Ich zu verstecken, sich zu verstellen, bestimmte Emotionen lieber nicht offen zu zeigen und dich nicht mehr frei auszudrücken. Jede emotionale Regung wurde vorher auf ihre Wertigkeit untersucht, bevor du sie geäußert hast. Wiederum

jemand anders hat durch ähnliche Erfahrung vielleicht den Glaubenssatz aufgebaut, dass er nur akzeptiert und respektiert wird, wenn er sich zurückzieht und ständig im Hintergrund hält, einen andern hat diese Ablehnung vielleicht dazu getrieben, Reichtümer und Besitz anzuhäufen, um seinen Selbstwertgefühl zu steigern. Die Mechanik dahinter ist immer dieselbe. Erfahrungen werden unbewusst verarbeitet und es entstehen daraus – nicht immer ganz so günstige – Glaubenssätze über uns selbst und unseren Wert als Mensch. Jemand mit einer hohen Bewusstheit kann jetzt erstens erkennen, dass diese Glaubenssätze existieren und zweitens, dass sie nichts mit der Realität zu tun haben. Also können wir ein niedriges Level an Selbstwertgefühl als ein Problem mit der Bewusstheit definieren. Wir nehmen uns nicht als das wahr, was wir sind, sondern sehen uns durch eine „schmutzige“ Brille sozialer Konditionierungen und Erfahrungen im bisherigen Leben.

Doch leider fühlen sich diese Glaubenssätze für uns oft so real und wirklich an, dass wir gar nicht mehr merken, dass sie vorhanden sind. Wir fühlen nur noch ein diffuses Unwohlsein in uns, das wir auf Teufel komm raus nicht erklären können. Diese Glaubenssätze definieren dann unsere komplette Persönlichkeit. Wir werden dadurch zu Menschen, die nicht mehr richtig erfüllt leben, die einem Job nachgehen, der ihnen keinen Spaß macht, und die vor allem nicht mehr in der Lage sind, die ganzen positiven Emotionen und das gute Lebensgefühl wahrzunehmen, das eigentlich in jedem von uns im Überfluss angelegt ist. Stattdessen wird froh und munter im Äußeren gesucht und nach einiger Zeit wird festgestellt, dass das Leben ja schon zu Ende ist und wir es niemals so richtig genossen haben. Unter den 5 Dingen, die sterbende Menschen am meisten bereuen, findet sich "Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein". Deshalb besteht ein Großteil dieses Buches aus Übungen, die Glaubenssätze aufzuspüren, die hinter deiner Beziehung zu

dir selber stecken, diese danach zu hinterfragen und durch eine Vielzahl an Methoden am Schluss hin zu effektiveren, selbstwertförderlichen Glaubenssätzen zu verändern. Denn es gibt meiner Meinung nach keine andere Möglichkeit, um sich aus diesem unbewusst selbsterschaffenen Gefängnis zu befreien. So weit mir bekannt ist, hat es noch niemand geschafft, sich aus dieser Misere herauszudenken. Alle Menschen, die ich persönlich kenne und die sich befreien konnten und nun ein ungehemmtes Leben voller Selbstwertgefühl und guter Emotionen leben können, haben sich dieser inneren Herausforderung gestellt, ihre Glaubenssätze ins Bewusstsein zu rücken und sie dann durch positivere Glaubenssätze auszutauschen. Anfangs mag es gar so anmuten, als ob diese Herausforderungen gar nicht existierten. Ich habe schon mit vielen Menschen gesprochen, die es vehement abgestritten haben, dass solche negativen Glaubenssätze auch bei ihnen am Werke sind. Für mich als Außenstehenden war es natürlich mehr als deutlich, dass sie vorhanden waren. Aber für jemanden, der sein ganzes Leben mit ihnen verbracht hat, sind sie mitunter nur noch sehr schwer auszumachen. Sie haben sich mit den Jahren so an diese Realität gewöhnt, dass sie einfach als gegeben angesehen wird und ihnen danach niemand mehr auch nur die geringste Beachtung schenkt. Diese Blindheit ist nichts anderes als geringe Bewusstheit. Alle deine Entscheidungen, Gefühle und Handlungen in deinem Leben werden von deinem Level an Bewusstheit bestimmt. Wenn du in der Vergangenheit immer nur erlebt hast, dass Dinge wie Geld und Macht entscheidend für deinen Wert als Mensch sind, dann hast du keine andere Chance, als es zu glauben. Genau bis zu dem Punkt, an dem du andere *Erfahrungen* machst. An diesem Punkt verändert sich deine Bewusstheit. Du wirst ein Stück bewusster. Das ist übrigens auch der Grund, wieso wir unsere Bewusstheit nur durch regelmäßiges Handeln

verbessern können. Denn nur durch Handeln können wir neue Erfahrungen machen!

Wieso du unumstößlich gut bist

Du hast auch gar keine andere Wahl, als Entscheidungen zu treffen, die mit genau dem vorherrschenden Level an Bewusstheit in einer ganz bestimmten Situation übereinstimmen und in diesem Kontext Sinn machen. Auch wenn dein Level an Bewusstheit durch neue Erfahrungen und Einflüsse in deinem Leben immer im Wandel ist, an dem genauen Punkt einer jeden Entscheidung in deinem Leben ist sie komplett **unveränderbar**. Das bedeutet, dass du in jeder Situation in deinem Leben nur genauso entscheiden konntest, wie du entschieden hast. *Es gab keine andere Wahl.* Alle *“hätte”*, *“könnte”*, *“sollte”* sind unwichtig und bedeutungslos, weil du nur das tun kannst, was du in Anbetracht deiner momentanen Bewusstheit in der Lage bist, zu tun. Dein einziger Antrieb im Leben ist es, dich gut zu fühlen. Bei dir und auch bei mir liegt genau dieser Antrieb jeder einzelnen Handlung zugrunde. *Und zwar wirklich jeder Handlung.* Es wäre mir momentan völlig unmöglich, auch nur einen Buchstaben in dieses Buch zu tippen, würde ich damit nicht in irgendeiner Weise positive Gefühle (Spaß am Schreiben und meinen Lesern weiterhelfen) verbinden würde. Ich würde wohl lieber auf Facebook rumsurfen weil ich gelernt habe, dass es da kurzfristig gute Emotionen in Form von neuen Nachrichten gibt. Verbinden wir nicht in irgendeiner Weise ein positives Resultat mit unseren Handlungen, ist es uns nicht möglich, auch nur irgendetwas zu tun. Jetzt kommt deine Bewusstheit ins Spiel.

Für welche dieser Abermillionen Handlungsmöglichkeiten du dich nämlich genau entscheidest, wird von deinem Level an Bewusstheit bestimmt. Auch wenn die Aktion neutral betrachtet noch so daneben war, dein einziges Ziel war es, dich dadurch besser zu fühlen. Du hast bei jeder deiner Handlungen absolut gute Intentionen, du willst immer nur das Beste. Aus diesem Grund bist du tief im Kern gut, auch wenn deine Handlung objektiv betrachtet schlecht war – wofür du übrigens immer die volle Verantwortung übernimmst! Dieser Sachverhalt darf nie als Entschuldigung für deine Fehler dienen. Nur du als Ganzes bist deshalb noch lange kein schlechter Mensch. Mache dir bewusst, dass du nur deine Bewusstheit verbessern kannst, nie aber dich selbst als Person. Denn du bist schon perfekt - und alle anderen Menschen übrigens auch, egal wie extrem sie dich nerven oder wie schlecht sie dich behandeln; alles nur eine Frage ihrer oder deiner (mangelnden) Bewusstheit. Also sind alle Menschen in ihrem inneren Kern gleich. Alle Menschen streben nur danach, sich gut zu fühlen und wollen immer nur das Beste. In Abhängigkeit von ihrem Level an Bewusstheit wählen sie dabei dann „gute“ oder „weniger gute“ Mittel um dieses Bedürfnis zu befriedigen. Es gibt also keinen Grund, andere Menschen grundlegend als schlecht anzusehen. Wir können ihnen höchstens ein niedriges Level an Bewusstheit attestieren und ihre Handlungen ablehnen – niemals aber können wir sie als Menschen komplett ablehnen.

P.S.: Das bedeutet aber nicht, dass wir uns jetzt einfach so akzeptieren, wie wir sind und nicht mehr an uns arbeiten. Denn es sollte die Lebensaufgabe eines jeden Menschen sein, seine Bewusstheit immer klarer und im Einklang mit dem, was ist, werden zu lassen. Willst du dich als Person verändern, geht das nur über die Veränderung deiner Bewusstheit, *dich selbst* kannst du nie verändern, weil du schon perfekt bist. Perfekt und ohne Fehler. Du kannst lediglich deine Bewusstheit

verändern. Immer mit dem Wissen, dass du in deinem Kern perfekt und liebenswert bist. Aus diesem Grund gibt es in Zukunft keinen Grund mehr, dich selbst zu verurteilen oder abzulehnen! Das ist die Basis für ein unerschütterliches Selbstwertgefühl.

Mittel und Wege deine Bewusstheit zu verbessern

Selbsterkundung! Das ist der beste Weg, um dich selber kennenzulernen und um deine Bewusstheit zu verbessern. Wenn du dich selber und die Welt um dich herum metaphorisch als ein Versuchslabor wahrnimmst, dann kannst du der Wissenschaftler sein, der verschiedenste Experimente startet und schaut, was dabei herauskommt. Dieser Wissenschaftler untersucht genauestens jede neue Erfahrung, Emotion und Reaktion, schaut so hinter den Vorhang des eigenen Selbst und verbessert so Stück für Stück seine Bewusstheit. Dieser Wissenschaftler hat es sich auf die Fahnen geschrieben herauszufinden, wer er wirklich selber ist und wieso er so funktioniert, wie er funktioniert. Das Allerschönste an diesem Experiment ist, dass es ein Leben lang weiterlaufen wird und sich immer und immer wieder faszinierende Erkenntnisse einstellen. Der Wissenschaftler hat sich entschieden auf eine Reise zu gehen, die so unfassbar aufregend, spannend und herausfordernd sein wird, wie er es sich in seinen wildesten Träumen nicht hätte ausmalen können. Du wirst dich nie mehr langweilen, denn es gibt immer etwas Neues zu entdecken, wenn du aktiv deinen Drang aufrecht erhältst, dich ständig weiter zu erforschen und kennenzulernen. Wie genau du dabei vorgehst, erfährst du zu Beginn des dritten Kapitels.

Proaktivität

Wie wir gerade gesehen haben, ist es unerlässlich, sich immer wieder seinen Ängsten zu stellen und sich in aller Tiefe selbst zu erfahren und zu erkunden, wollen wir ein starkes Selbstwertgefühl entwickeln. Doch das ist häufig leichter gesagt als getan. Wie oft kommen uns die kleinen Problemchen im Leben dabei in die Quere. Wie oft haben wir gerade „keine Zeit“, oder „keinen Bock“. Wie oft fühlen wir uns gerade überhaupt nicht danach, die Dinge zu tun, die uns wirklich weiterbringen würden. Stattdessen glauben wir unseren Ausreden und schieben die wirklich nötigen Sachen viel zu lange auf. Wir wissen ganz genau, wie wichtig sie für uns sind, und doch setzen wir uns lieber vor den Fernseher. Aber wer ist am Ende eigentlich dafür verantwortlich, was in deinem Leben passiert? Wer ist es, der bestimmt, wie du dich fühlst? Wer entscheidet letztendlich, welche Schritte du unternimmst, um endlich diesen einen, wahren Kern freizulegen? Du hast es dir sicher schon gedacht: die Antwort lautet **DU!** Du bist am Drücker, du kannst dein Schicksal und deine Entwicklung beeinflussen, sobald du das Prinzip der Proaktivität begreifst und anwendest. Proaktivität bedeutet, dass wir erkennen, dass wir für unser Leben selber verantwortlich sind und diese Fähigkeit dann auch ganz bewusst für unsere Zwecke benutzen. Der Mensch hat die einzigartige Gabe, zwischen einem Reiz und seiner Reaktion darauf eine bewusste, selbsterkennende Entscheidung zu treffen. Er kann selber bestimmen, *wie* diese Reaktion aussehen soll. Wenn ich mich von meinem Kumpel ungerecht behandelt fühle, dann kann ich selbst entscheiden, ob ich einfach alle Dämme brechen lasse und ihn wüst beschimpfe, oder ob ich zu ihm gehe und versuche ihm so sachlich wie möglich meine Gefühle zu schildern oder auch, ob ich gar nichts tue und meinen Frust in mich hineinfresse. Oft vergessen wir aber vollkommen, dass wir die Macht über diese einzigartige Gabe geschenkt bekommen haben und lassen diesen

so wichtigen Zwischenschritt, nämlich den der bewussten Entscheidung für eine bestimmte Reaktion, einfach aus und springen sofort zu einer vorgefertigten, meistens von Emotionen gesteuerten, Reaktion. Die Folge davon ist, dass wir uns dann oft für Reaktionen entscheiden, die sich auf den ersten Blick am einfachsten anfühlen – ohne darüber wirklich nachgedacht und sie mit unseren Wertesystemen verglichen zu haben. Es wird einfach geleitet von Emotionen gehandelt. *"Du hast doch auch morgen noch Zeit für die Übung aus Tims Buch, morgen fühlst du dich bestimmt besser und kannst voller Tatendrang an die Sache herangehen. Heute bist du einfach zu müde dazu."* Das wäre ein Beispiel für eine reaktive Handlung. Wir fühlen eine Emotion (hier Unlust), und lassen uns dann vom Verstand allerlei Gründe dafür einreden, unsere Pläne zu ändern. Es dann trotzdem und unabhängig davon zu tun, wie du dich fühlst, wäre eine proaktive Reaktion. Wie wir uns verhalten ist davon beeinflusst, für welches Reaktionsmuster wir uns in bestimmten Moment *entscheiden* und nicht automatisch das nehmen, was unsere momentane Laune und unsere Emotionen uns vorschreibt.

Eine proaktive Person erkennt, dass ihr Verhalten keine Folge der Rahmenbedingungen oder ihrer vorherigen Konditionierung ist, sondern ganz und gar ein Produkt ihrer eigenen Entscheidung. **Einer Entscheidung, die auf den Werten dieses Menschen beruht und nicht auf seinen momentanen Emotionen.** Wenn du dich müde und lustlos fühlst, dich aber trotzdem hinsetzt und die verdammte Übung durchführst, dann handelst du proaktiv. Du hast dich im Vorfeld entschlossen, deine Zeit in dich selbst zu investieren und tust es nun auch. Lässt du dich von deinen Emotionen leiten und schaut stattdessen einen Film, so handelst du reaktiv. Reaktive Menschen sind sehr oft von den Rahmenbedingungen wie dem Wetter oder ihren Emotionen abhängig. Ist das Wetter gerade schlecht, dann fühlen sich reaktive Menschen auch

schlecht. Menschen, die proaktiv nach ihren Werten leben und handeln, werden trotzdem die Dinge tun, die sie sich vorgenommen haben. Jeder hat immer die Macht, seine Antwort auf äußere Faktoren zu beeinflussen. Proaktive Menschen sind in der Lage, ihre Impulse, ihre sofortigen emotionalen Reaktionen auf bestimmte Geschehnisse in der Umwelt unterzuordnen, einen Schritt zurückzutreten und dann nach reiflicher Reflektion nach ihren Werten zu handeln. Proaktive Menschen verwenden ihre Zeit und ihre Energie auf Dinge, die in ihrem Einflussbereich liegen. Die Frage *"Was kann ich tun, um dies zu ändern?"* ist hier die entscheidende Frage. Gibt es auf diese Frage keine Antwort, dann ist es reaktiv, sich noch weiter unfassbar viele Gedanken über diese Situation zu machen anstatt nach Lösungen für Probleme zu suchen, die in meinem Einflussbereich liegen. Proaktiv zu handeln kann anfangs etwas beschwerlich wirken, vor allem wenn ein Leben lang reaktive Konditionierungen gelebt wurden. Reaktive Menschen glauben oft nicht an den eigenen Einfluss, sondern sehen sich als Opfer äußerer Umstände. Meine Erziehung ist schuld, die Politik ist schuld, meine Kollegen sind Schuld und so weiter. Jedoch ist die Proaktivität fester Bestandteil jedes menschlichen Wesens, sei sie auch noch so eingerostet. Es ist deshalb umso wichtiger, diese Fähigkeit hervorzuholen und neu auf Hochglanz zu polieren!

Übung #1:

Um die Proaktivität zu trainieren, versuche in den nächsten 30 Tagen einmal deine Reaktionen auf bestimmte Auslöser zu beobachten. In einem weiteren Schritt übst du dann, Reiz und Reaktion voneinander zu trennen.

- ✓ Nervt dich mal wieder jemand auf der Arbeit dann halte kurz inne bevor eine konditionierte Reaktion der Wut kommt und wähle stattdessen Mitgefühl als Reaktion. Nimm es nicht persönlich.

Menschen tun Dinge so gut wie nie, um dir zu schaden, sondern nur weil sie die Realität durch eine komplett andere Brille wahrnehmen als du.

- ✓ Lass dich nicht von einer langen Schlange im Supermarkt nerven, sondern entscheide in dieser Situation, einfach ein wenig zu üben im Jetzt zu sein und die Situation einfach so zu akzeptieren – den inneren Widerstand fallenzulassen.
- ✓ Siehst du das nächste Mal einen attraktiven Menschen in der S-Bahn, fühle die Nervosität und entscheide dann, ihn einfach mal anzusprechen.

Paradigmenwechsel

Wir haben weiter oben gelernt, wie unsere Bewusstheit unsere Sicht auf die Welt bestimmt. Eine ganz bestimmte Sichtweise wird Paradigma genannt. Ein Paradigma kannst du mit einer Brille vergleichen, durch die du die Welt wahrnimmst. Eines haben aber viele Brillen gemeinsam. Sie haben oft nicht die richtige Stärke und wenn, dann sind sie schmutzig und trüben dadurch unsere Sicht. Eine Brille, durch die du wirklich gut sehen willst, muss ordentlich eingestellt und gepflegt sein. Sonst kriegst du den Basketball auf deine Nase anstatt ihn zu fangen. Wie du die Welt durch dein ganz persönliches Paradigma siehst, muss deshalb nicht immer vollkommen akkurat sein. Manchmal nimmst du die Welt ganz anders wahr, als sie wirklich ist. Was uns da die Sicht trübt sind oftmals unsere Glaubenssätze und Erfahrungen in der Welt. Ein falsches Paradigma führt zu Orientierungslosigkeit und einem schlechten Selbstwertgefühl. Mit einem falschen Paradigma navigierst du durch die Welt, als wenn du in München eine Straße suchst, aber den Stadtplan von Berlin vor dir hast. Jetzt hilft dir keine Technik, keine oberflächliche Arbeit an deiner

Einstellung („*ich schaffe es, ich kann das*“ usw.) weiter. Der einzige Weg ist, die Karte (also unsere Sichtweise auf die Welt), zu verändern und unsere Brille mal gehörig zu putzen.

Viele Menschen denken, sie sähen die Welt genauso, wie sie ist. Aber das ist nicht der Fall. Sie sehen die Welt verzerrt durch ihre eigene limitierte Bewusstheit. So können zwei Menschen die exakt selbe Sache oder Situation betrachten, eine komplett andere Wahrnehmung der Situation haben, und dennoch beide im Recht sein. In ihrer Welt, durch ihre Brillen. Es ist aber genauso möglich, den Blickwinkel anderer Personen oder auch komplett neue Blickwinkel anzunehmen. Das nennen wir dann einen **Paradigmenwechsel**. Paradigmenwechsel ist ein Kernkonzept, das du verinnerlichen musst, wenn du dein Selbstwertgefühl steigern möchtest, denn wir werden in diesem Buch massiv auf deinen eigenen Blickwinkel auf dich selbst Einfluss nehmen. Ein Paradigmenwechsel ist dieser besondere "Aha!" Effekt. Ich bin mir sicher, dass auch du schon einige in deinem Leben gehabt hast. Dieser wunderbare Moment, in dem einem schlagartig etwas klar wird, in dem sich deine Sicht auf die Welt verändert. Im Grunde passiert hier nichts anderes, als dass wir auf einmal eine andere Brille aufsetzen oder die alte ein wenig sauberer putzen. Mit dieser neuen oder saubereren Brille verhalten wir uns auf einmal anders, denken anders, fühlen anders und nehmen unsere Umgebung komplett anders wahr. So ähnlich als wenn wir von einer Brille mit falscher Sehstärke zu einer Brille mit genau auf unsere Augen abgestimmten Gläsern wechseln. Manche Paradigmenwechsel geschehen innerhalb einer Sekunde, manche benötigen einen langen, manchmal jahrelangen Prozess um wirksam zu werden. Eins haben sie aber alle gemeinsam. Sie sind die Grundlage dafür, dich in einem anderen Licht zu betrachten und wirklich zu erfahren, wer du eigentlich bist.

Dieses Buch hilft dir genau dabei. Es gibt dir einfache Übungen an die Hand, die – regelmäßig ausgeführt – deine ganz persönliche Brille Schritt für Schritt säubern werden. Durch deine neue, bessere Sicht entsteht dann ein neues Paradigma, eine neue Art und Weise, wie du dich selbst siehst. Es entsteht eine Sicht auf dich, die du dir selbst ausgesucht hast, anstatt dass du dein ganzes Leben in einem Paradigma verweilst, das du womöglich gar nicht frei gewählt hast. Damit du dabei nicht auf verlorenem Posten stehst, zeige ich dir im nächsten Kapitel eine sehr effektive Methode, damit du eben nicht nach einigen euphorischen Tagen wieder in alte Gewohnheiten abrutschst, sondern deine neuen Gewohnheiten auch wirklich beibehältst. Das coolste daran ist, dass du mit der neuen Brille auf einmal überall Beweise für deinen neuen Blickwinkel erkennen wirst. Du wirst durch die Welt laufen und dich fragen, wie du all diese offensichtlichen Hinweise denn jahrelang komplett übersehen konntest.

Deine Reise zu dir selbst

Ein hohes Selbstwertgefühl zu erreichen ist keine Sache, die du mal eben kurz am Wochenende durchziehen kannst. Dieser Gedanke schlich sich auch bei mir am Anfang mehr als einmal ein und ich möchte nicht, dass du auch in diese Falle tappst. Ich habe mich innerlich auf den einen Tag gefreut, an dem ich den Durchbruch schaffen würde. Von diesem Tag an würde alles rosa-rot sein und ich nur noch auf Wolken laufen. Wenn es sich dafür nicht mal lohnt, hart zu arbeiten und alles zu geben. Soll ich dir mal ein Geheimnis verraten? Dieser Tag ist bis heute nicht gekommen und ich habe auch so meine Zweifel, ob er überhaupt irgendwann einmal kommen wird. Wir Menschen sind oft viel zu sehr auf ein Ziel fokussiert und verpassen dabei die ganze Schönheit und Vielfalt des Weges dorthin. Was mich dieser absolute Fokus auf ein Ziel gelehrt hat, ist, eben ein Ziel

zu haben ohne ständig nur auf dieses Ziel zu schielen. Klingt erst einmal paradox. Ist es auch. Aber ich versichere dir, dass der direkteste Weg, ein Ziel zu erreichen der ist, Spaß und Freude an dem Weg zu finden. An den täglichen, kleinen Aufgaben, die uns in ihrer Summe sicher ans Ziel bringen werden. Deine Entwicklung zu mehr Selbstwertgefühl ist eine *Reise*. Sie ist ein Prozess. Durch das ewige Geschiele auf das Ziel geht dir nämlich eine Menge deiner Lebenszeit verloren, in der du nur auf die Zukunft wartest, in der alles besser ist. Wieso nicht jetzt schon Spaß an der Sache entwickeln.

Nicht:

Ziele erreichen um Glücklich zu sein.

Sondern:

Glücklich seine Ziele erreichen.

So bleibt deine Aufmerksamkeit im Moment und du schärfst deinen Blick für die ganze Schönheit aber auch für die großen und kleinen Herausforderungen und Schwierigkeiten, die am Wegesrand auf dich warten. So lange du deinen Fokus bewusst auf dem Weg belassen kannst, wird sich ganz automatisch dein Selbstwertgefühl verbessern. *Klingt noch etwas verwirrend für dich? Schauen wir uns das doch einmal an.*

Der wahre Grund für deinen Fokus auf die Reise ist nämlich, dass du dich dabei selbst viel intimer und von ganz anderen Seiten kennenlernst. Dadurch wächst du als Person und erkennst dich als Person. Du erkennst, wie du wirklich tickst und lernst, dieses Ticken zu akzeptieren. Der Weg zu mehr Selbstwertgefühl ist in Wirklichkeit der Weg zu dir selbst. Auf dem Weg bleibt dir nichts anderes übrig, als ein Vergrößerungsglas zu nehmen und den Fokus auf dich selber zu richten. Um nicht auf einer der matschigen Straßen, die dich zu deinem Ziel führen, steckenzubleiben,

musst du dich fundamental mit dir als Person auseinandersetzen. Du lernst in diesem Prozess dann immer mehr, alle Facetten von dir zu akzeptieren. Ansonsten fährst du dich im losen Boden deiner Ambitionen fest. Du musst dir zum Beispiel anschauen, wieso du an einer bestimmten Stelle nicht weiterkommst – meistens sind die Gründe hierfür innere Blockaden oder Glaubenssätze (so wie ein umgestürzter Baum, der dir das Weiterlaufen erschwert). Indem du dich mit diesen intensiv auseinandersetzt lernst du, dich in diesem Moment so zu akzeptieren, wie du bist (Der Baum liegt da nun mal, durch Verteufeln der Fakten hat sich noch kein Baum auch nur einen Millimeter weiter bewegt). Denn da du deine Ziele erreichen willst, musst du mit deinen ganz persönlichen Erfolgsblockaden umgehen lernen. Um diese dann schlussendlich zu überwinden hilft es nichts, sie vorher anzunehmen und zu akzeptieren – so schwer dir das auch anfangs fallen mag. Voila, ein kleiner Schritt Richtung gesteigertem Selbstwertgefühl ist getan: Du übst dich in mehr Selbstakzeptanz.

- ✓ Was sind meine Schwächen?
- ✓ Was sind meine Stärken?
- ✓ Was mag ich an mir?
- ✓ Was nicht?
- ✓ An welchen Stellen laufe ich gegen eine unsichtbare Wand?
- ✓ Welche Facetten meiner Persönlichkeit waren mir bis vor kurzem noch völlig unbekannt?
- ✓ Akzeptiere ich mich, so wie ich bin?
- ✓ Wo liegen meine dunklen Seiten?

- ✓ Was macht mich schrecklich wütend?
- ✓ Wieso beneide ich andere Menschen so oft?
- ✓ Ich will keinen Neid fühlen!
- ✓ Oder ist das nicht eigentlich total menschlich?
- ✓ Was schenkt mir regelmäßig gute Emotionen?
- ✓ Was für eine Art Mensch versüßt mir das Leben?
- ✓ Welche Charakterzüge lehne ich innerlich ab?
- ✓ Vielleicht nur, weil ich sie in mir fortwährend unterdrücken muss?

Mit solchen und unzähligen anderen Fragen musst du dich als stoischer Reisender auf dem Weg wohl oder übel auseinandersetzen. Du musst mehr Bewusstheit entwickeln, um von einem Punkt zum nächsten zu kommen. Im Zuge dessen lernst du dich selber besser kennen und verstehen. Denn schon Einstein sagte, dass ein Problem nicht mit derselben Denkweise zu lösen ist, mit der es entstanden ist. Der Haupteffekt stetigen Handelns liegt darin, dass sich dein Selbstwertgefühl auf dem Weg zum Ziel von ganz alleine verbessert. Ein essentieller Punkt ist hierbei auch, dass du immer offen für neue Erkenntnisse bleibst. Auch wenn etwas heute noch klingen mag wie dir vom Schöpfer höchstpersönlich eingeflüstert, so kann es dich schon morgen massiv in deinem Weiterkommen einschränken. Pass also auf, dass du auf deiner Reise immer weitergehst, immer nach vorne schaust und dich nicht von deinen Erfahrungen und Sichtweisen von gestern in ein Gefängnis sperren lässt, das deinen Fortschritt bremst. Hinterfrage also alle neuen Erkenntnisse, arbeite mit ihnen, beleuchte sie von allen Seiten. Nur so wirst du am Ende den Weg wirklich genossen haben.

Dich durch Fehler mehr akzeptieren lernen

Ein weiterer Aspekt sind Fehler und Versagen. Sie sind ein ganz normaler Bestandteil deines Weges. Sie sind unumgänglich. Nur durch Fehler merkst du, dass du auch trotz des Versagens immer noch eine absolut lebenswürdige, wertvolle Person bist (für andere, vor allem aber auch für dich selber). Du kannst so erfahren, dass du etwas zählst, dass du dir selbst vertrauen kannst, dass du im Stande bist, auch schwierige Situationen zu meistern. Dass eine zwischenzeitliche Niederlage niemanden umbringt. So entsteht nach und nach eine Art allumfassendes Selbstwertgefühl. Du untermauerst so durch Erfahrungen, dass du mit einer Menge Situationen fertigwerden kannst, dass du eine Menge erreichen kannst, dass du im Stande bist, über dich selber hinauszuwachsen. Du lernst, dass mittelmäßige und unmotivierte Tage zu dir und zum Leben dazugehören. Du erkennst, dass nach jeder großen Anstrengung ausgedehnte Ruhezeiten folgen müssen. So lernst du, dich auch dann gernzuhaben, wenn du mal einen Tag lang komplett auf der Couch mit Nichtstun verbracht hast. Du erkennst, dass solche Phasen der Ruhe ein wichtiger Bestandteil der Entwicklung sind und verurteilst dich nicht für mangelnde Disziplin. Ein weiterer Schritt, dich selber mehr zu akzeptieren und zu lieben. Um weiterzukommen und dein wahres Ich zu erkennen, musst du dich jeden Tag kleinen Herausforderungen stellen. Jede dieser Herausforderungen lässt dich ein wenig tiefer in dich selbst schauen. Lässt dich erkennen, wie du tickst. Lässt dich erkennen, dass es keinen Sinn ergibt, Teile von dir nicht zu akzeptieren. Auf dem Weg wirst du durch Herausforderungen und große und kleine Erfolge langsam aber stetig zu deinem besten Freund und treuen Weggefährten. Du gehst mit dir selber, mit deinen Emotionen sowie körperlichen Gefühlen durch dick und dünn und lernst so mehr und mehr, dich vollkommen auf dich selber zu verlassen. Durch schiere Konfrontation mit deinen Schwächen lernst

du nicht, sie zu lieben. Das wäre zu einfach und eine Ausrede. Du musst nicht alles an dir lieben. *Aber du musst alles an dir akzeptieren.* Um im nächsten Atemzug den ersten Schritt zur Veränderung der Situation zu machen. Dieser Prozess wird dich dein ganzes Leben begleiten. Idealerweise steigen so dein Selbstwertgefühl und deine Selbstliebe von Tag zu Tag, von Jahr zu Jahr, von Jahrzehnt zu Jahrzehnt kontinuierlich in kleinen Kurven an. Erwarte keine Wunder. Der Aufbau eines stabilen Selbstwertgefühls dauert in der Regel seine Zeit. Vergleiche dich auch nicht mit anderen, jeder wächst in seinem Tempo. Dein Tempo ist genau das richtige für dich. Du fängst klein an. Nach und nach stellst du dich größeren und größeren Herausforderungen. Dadurch musst du wieder tiefer in dich hineinschauen. Es sprudeln jetzt komplett neue, unbekannte Emotionen ans Tageslicht. Das kann auf den ersten Blick ein wenig angsteinflößend sein. Aber das kennst du schon. Denn du hast ja schon einiges mit dir selbst durchlebt. Du schaust sie dir genauestens an. Du spürst sie intensiv nach. Auf eine komische Art und Weise kommen sie dir fast schon vertraut vor, nur mit einer anderen Textur im Angesicht der neuen Herausforderung. Du beginnst, dich eingehend mit ihnen zu beschäftigen.

- ✓ Wo kommen sie her?
- ✓ Wann genau entstehen sie?
- ✓ Wie fühlen sie sich an?
- ✓ Körperlich und emotional?
- ✓ Zu welchen spontanen Handlungen wollen sie mich wohl dieses Mal bringen?

Durch die ständige Konfrontation lernst du sie sehr gut kennen. Sie werden ein Teil von dir. Ein Teil, den du schätzt, weil du ihn sehr gut

kennst. So ähnlich wie ein bester Freund. (Ich bin der Überzeugung: Nur wenn du dir selber ein guter Freund geworden bist, kannst du dies auch für andere darstellen, vorher nicht).

Also schaue dir dein Leben an.

Finde heraus, wo du hinwillst.

Setze dir für dich bedeutungsvolle Ziele.

Bleibe hartnäckig und versuche immer, dich herauszufordern.

Genieße den Prozess.

Nimm dir Zeit für dich.

Genieße diese Ruhepausen genauso wie die Anstrengung.

Schaue genau, was in dir passiert.

Nimm alles an, akzeptiere alles.

Arbeite weiterhin an dir.

Entdecke neue Facetten.

Verliere niemals deine Neugierde für dich selber.

Denke nie, du würdest schon alles kennen. Tust du mit Sicherheit nicht.

Stelle dich Tag für Tag neuen Herausforderungen.

Einmal, um deine Ziele zu erreichen und einmal, um dich besser kennen- und lieben zu lernen.

Nimm es heute schon in die Hand. Die kleinsten Herausforderungen am Anfang sind meistens doch irgendwie auch die größten. Fang an. Handele. Kannst du dich nicht durchringen? Schaue in dich hinein? Welche Emotionen halten dich zurück? Erkenne sie und erkenne dabei einen Teil deines Wesens. Erkenne, dass es auch okay ist, dich so zu fühlen, wie du dich gerade fühlst. Dich auf den Weg zu machen wird dir gerade anfangs nicht leicht fallen. Du wirst hunderte Einwände finden. Es kann manchmal ein Kampf werden. Du gegen deinen Verstand. Bleibst du

lange genug dabei, wirst du deine Erfolge erzielen. Dein Selbstwertgefühl wird sich so langsam aber sicher in die richtige Richtung entwickeln.

Handeln

Wir haben jetzt erkannt, wie wichtig Bewusstheit für unser Selbstwertgefühl ist. Doch was bringt es uns, unsere Bewusstheit zu erweitern, uns selbst, unsere Umwelt und unser Innenleben akkurat wahrnehmen zu können und dennoch passiv bleiben und nichts zu tun? Ein bewusstes Leben zu führen bedeutet vielmehr, diese Erkenntnisse auch in die Tat umzusetzen. Tu es. Begib dich in diese manchmal unberechenbare Welt hinaus. Ich stelle mir oft die Frage, was ich in einem bestimmten Moment tun würde, wenn ich keine Angst hätte. Wenn die Gefahr von Misserfolg nicht bestehen würde. Wirkliches Selbstwertgefühl kann immer nur durch echtes Handeln in der Realität entstehen, nicht durch pures Gequatsche und auch nicht durch die ganzen Übungen in diesem Buch. Sie sind zwar auch essentiell wichtig und unterstützen dich auch dabei, wirklich zu handeln, aber am Ende bist du da mit dir alleine. Den letzten, entscheidenden Schritt musst du selbst machen. Dabei kann dir niemand helfen, nicht dieses Buch, nicht irgendein anderes Buch, auch kein Coach oder Trainer. Niemand. Also raus mit dir in die echte Welt und handle!

Dabei gibt es leider dieses kleine aber durchaus mächtige Problem. Die Handlungen, die am zielführendsten sind, sind gleichzeitig auch am furchteinflößendsten. Denn wir müssen uns für sie wohl oder übel aus unserer Komfortzone herausbewegen. Deine Komfortzone ist der Bereich in deinem Leben, in dem du dich entspannt fühlst und in dem du ganz genau abschätzen kannst, was auf dich zukommen könnte. Wirkliche

Veränderung, und zwar auf einer tieferen, emotionalen Ebene, findet aber durch echte Erfahrungen statt, die außerhalb deiner Komfortzone liegen. Nur fühlen wir uns außerhalb unserer Komfortzone leider häufig nicht gerade tiefenentspannt. Das ist der Grund, wieso echte Veränderung so schwer ist und weshalb so wenige Leute wirklich regelmäßig und intensiv an sich arbeiten. Die Emotionen, die hochkommen wenn wir uns in unbekannte Situationen stürzen, sind bei den meisten Menschen sehr negativ belastet. Wenn du aber einer der wenigen sein willst, die sich dafür entscheiden, diesen ständigen kleinen Fight mit sich selber anzunehmen, dann wirst du Früchte ernten können, die größer als der größte genmanipulierte Kürbis sind! Also sag deinem Selbstbild, deinem Ego und deinen Sorgen, was die Leute wohl denken könnten, du holst sie in einer Stunde im Kinderparadies wieder ab und stürze dich ins Abenteuer!

Was sind also die Vorteile?

- ✓ Du lernst, dich nur auf dich selber zu verlassen.
- ✓ Du lernst, Verantwortung für dich und dein Handeln zu übernehmen.
- ✓ Du merkst, dass dein Handeln Konsequenzen hat.
- ✓ Du merkst, dass du es schaffen kannst.
Du merkst, dass sich vieles gar nicht so schlimm anfühlt, wie wir es uns vorstellen.
- ✓ Du entwickelst Selbstvertrauen.
- ✓ Du merkst, dass du mit allem, was da auf dich zukommt, fertig wirst (auch ohne Vorbereitung).
- ✓ Du merkst dass du mit allem auch *jetzt* fertig wirst, und nicht erst in einigen Monaten.
- ✓ Du entwickelst ein hohes Selbstwertgefühl.
- ✓ Du entwickelst eine starke Realität, in die Menschen hineingezogen werden.

- ✓ Du fängst an, Dinge nur noch für dich zu tun, nicht um andere zu beeindrucken.
- ✓ Du lernst, deine Ziele im Leben zu verfolgen und nicht die Ziele, die andere für dich haben.
- ✓ Du lernst dich selber um ein Vielfaches besser kennen.
- ✓ Du erkennst deine Ängste und schaust ihnen ins Auge.
- ✓ Es erzeugt eine gewisse innere Zufriedenheit zu sagen: *"Ich habe mich der Angst gestellt, anstatt sie zu verdrängen"*.

Komfortzone

Die in diesem Buch vorgeschlagenen Übungen werden dich größtenteils aus deiner Komfortzone herausbefördern. Dabei kann es sein, dass dir auf einmal hundert Ausreden einfallen, wieso du diese Übung genau jetzt auf gar keinen Fall durchführen kannst. Das möchte ich mit diesem Kapitel vermeiden. Ich möchte, dass du die Übungen als persönliche Herausforderung siehst. Lerne, deinem Verstand besser zuzuhören und ihm nicht alles zu glauben (Stichwort Bewusstheit). Tue es einfach. Es wird dein Leben in kürzerer Zeit mehr verändern als alles andere, was du tust. Glaube mir, ich habe es am eignen Leib erfahren.

Zuerst ein kleines Beispiel. Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, ständig meine Komfortzone zu verlassen. Die Art und Weise, wie ich das tue, hat sich jedoch in den letzten Jahren extrem verändert. Weg von der einmaligen, großen Aktion und hin zu regelmäßiger, moderater Herausforderung. Gestern zum Beispiel. Ich saß gemütlich mit meinen beiden Mitbewohnern und ein paar anderen guten Freunden hier in Berlin im Park und habe die Sonne genossen. Meine Mitbewohnerin hat zum Geburtstag vor zwei Wochen eine Slackline bekommen. Diese wurde

auch sofort zwischen zwei Bäumen gespannt und ausprobiert. Alle anderen haben schon ein wenig Erfahrung mit dem Balancieren auf so einem Ding gehabt, ich jedoch nicht. Anstatt aber erst einmal groß abzuwarten und passiv zu schauen, habe ich mich bewusst direkt ins Getümmel gestürzt und als einer der Ersten mein Glück auf diesem wackeligen Stück Gurtband versucht. Im Grunde ist es ja kein großes Ding, mal eben ein bisschen mit so einer Slackline rumspielen. Aber genau diese Masse an kleinen Herausforderungen macht am Schluss einen gehörigen Unterschied, wenn es um die Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl geht. Viele Menschen verbinden mit dem Verlassen der Komfortzone die ganz großen Herausforderungen. Nackt eine Rede auf dem Marktplatz halten oder in der U-Bahn ein Liedchen anstimmen. Fremden Leuten Komplimente machen. Auch wenn ich schon viele solcher Übungen hinter mich gebracht habe und so definitiv von ihren Wirkungen überzeugt bin, haben doch gerade auch die kleinen, aber feinen Komfortzonenübungen, maßgeschneidert nur für dich, eine profunde Wirkung und geben deinem Leben eine ganz neue Qualität und Spannung. Und das Beste ist, sie lassen sich ganz einfach in deinen Tagesablauf einbauen. Diese Übungen sehen oft ganz harmlos aus und lassen meist auch den ganz großen Nervenkitzel vermissen, ihre Wirkung auf dein Selbstwertgefühl ist jedoch nicht zu unterschätzen.

Unzählig sind all die Möglichkeiten, den kleinen, netten Bruder der großen, fiesen Komfortzonenerweiterungen in dein tägliches Leben zu integrieren und so mit relativ wenig Aufwand faszinierende Ergebnisse zu erzielen.

Bequemlichkeit

Aber was hält uns den wirklich davon ab, uns regelmäßig herauszufordern und das Leben in all seinen Facetten wirklich zu erleben? Das, was zwischen dir und einem hohen Selbstwertgefühl, aber auch deinem Traumkörper, absoluter Fitness und Gesundheit, der Weltreise, dem perfekten Partner und deiner Selbstverwirklichung steht – also zwischen dir und fast all deinen Zielen, ist eine Sache: *Bequemlichkeit*. Wir sind immer dann bequem, wenn wir uns jetzt sofort gut fühlen wollen und nicht in der Lage sind, die Belohnung einige Zeit nach hinten zu verschieben. Paradoxerweise führt aber genau diese Einstellung dazu, dass wir uns nie wirklich gut fühlen. Denn im Hintergrund schwingt immer das bessere Wissen mit. Wir wissen nämlich mit erstaunlicher Präzision, was wir eigentlich tun sollten. Wenn dir jemand eine Pistole an den Kopf hält und sagt, was ist das Beste, was du jetzt für dich und deine Entwicklung tun könntest, was wäre das. Ich wette mir dir, du könntest diesem Gangster mit hundertprozentiger Sicherheit sagen, was es ist. Aber ohne Kanone am Schädel stellst du dich nicht ganz so kontinuierlich deinen Ängsten und Ausreden und machst nicht das, was dich langfristig weiter bringt, sondern versteckst dich in Bequemlichkeit. Wir sind in einer Gesellschaft aufgewachsen, die größtenteils die einfache Lösung will. Wir wollen uns nicht überwinden und hart an uns arbeiten, sondern wir wollen, dass jetzt sofort alles cool ist. Fast egal wo, wir wollen es jetzt sofort und ohne Unannehmlichkeiten. Das wird uns auch wunderbar von der Werbung verklickert. Laut ihr können wir alles haben, ohne Anstrengung. Wir müssen nur Produkt X kaufen. *Bekommen sie in 2 Wochen ein Sixpack, ohne Sport zu machen und sich anders zu ernähren! Mit diesem System werden sie reich werden, ohne dafür zu arbeiten!* Das große Problem dabei ist, dass das viel zu viele Leute diesen geschickten Marketingmenschen einfach unreflektiert abnehmen und dann enttäuscht

sind, wenn ihre Bemühungen in anderen Bereichen nicht sofort Früchte tragen. Viele hauen dann viel zu schnell entmutigt in den Sack und geben sich wieder der vermeintlich sofortigen Belohnung hin. Also muss ich dich leider enttäuschen! Es gibt keine magische Pille. Es gibt nur Selbstüberwindung, Willenskraft und Disziplin – tagtäglich aufs Neue.

Willst du es also wirklich rocken mit diesem Buch, dann ist eine deiner größten Aufgaben, genau diesem Wohlfühleffekt zu widerstehen. Unabhängig von deinen momentanen Emotionen das zu tun, was dich deinen Zielen näher bringt. Es ist also an der Zeit für einen ersten Paradigmenwechsel. Hin zu langfristiger Belohnung und weg von kurzfristiger Belohnung. Dabei sagt niemand, dass wir uns nicht auch mal eine Pizza in den Ofen schieben und uns von einem Film berieseln lassen können. Doch wenn das zu einem Lebensstil wird, dann ist das definitiv das falsche Signal an dein Unterbewusstsein. Denn das weiß ganz genau, was eigentlich gut für dich ist, es lässt sich nicht so einfach hinters Licht führen. Es ist also an der Zeit, uns dafür abzufeiern, uns durchzuringen, daraus unseren Stolz und Selbstwert zu ziehen. Es ist an der Zeit, auf die Reise zu gehen, den Prozess zu lieben und den Widerstand zu lieben, der uns jeden Tag aufs Neue davon abzuhalten versucht, die Dinge zu tun, die uns erst später Befriedigung bringen – dafür aber wirkliche Befriedigung und keine kurzfristige und oberflächliche!

Selbstakzeptanz- Persönlichkeitsentwicklungsparadox

Was ich immer wieder aus Lesermails herauslese und worüber ich auch schon angeregte Diskussionen mit vielen meiner engsten Freunde geführt habe ist die Annahme, wenn ich mich selbst so akzeptiere, wie ich bin, dass ich dann auch meine ganzen sogenannten Unzulänglichkeiten und Fehler akzeptieren und auf einmal unfassbar toll finden soll. Viele sind der

Meinung, dass wenn sie zu zufrieden mit sich selbst wären, sie nur noch untätig auf der Couch herumlümmeln und gar nichts mehr tun würden. Auf den ersten Blick macht das auch durchaus Sinn. Wieso sollte ich überhaupt noch irgendetwas tun, wenn ich schon vollkommen zufrieden bin? Woher soll mein Ansporn, mich selbst weiterzuentwickeln und weiter Zeit und Energie in Persönlichkeit und Karriere zu investieren denn kommen, wenn nicht aus einer gewissen Unzufriedenheit mit der momentanen Situation?

Die Annahme, dass in der Zukunft alles besser wird und wir dann endlich *wirklich* glücklich sein können, hat schon so manchen dazu gebracht, regelmäßig über sich hinauszuwachsen.

Ich habe jedoch die Erfahrung gemacht, dass diese Selbstakzeptanz ein weitaus besserer Ausgangspunkt für meine persönliche Weiterentwicklung ist, als ein Gefühl der persönlichen Unvollkommenheit im Moment. Denn wer sagt denn, dass ich nicht viel Sport treiben, an meinen kommunikativen Fähigkeiten arbeiten oder auf meinen Traumjob hinarbeiten kann, ohne mich dabei innerlich unvollkommen zu fühlen. Ich kann doch genauso gut ranklotzen und mich selbst jeden Tag fordern, wenn ich mich innerlich aber absolut ausgeglichen und gut fühle. Denn was passiert denn, wenn ich mich jetzt Hals über Kopf in die Arbeit stürze, weil ich mir erst nach Abschluss dieses Projektes wirklich erlaube, mich gut und erfüllt zu fühlen und das Projekt scheitert aus irgendwelchen Gründen? Das hat dann mit Sicherheit Auswirkungen auf mein Selbstwertgefühl. Ich glaube, dass eine zu große Unzufriedenheit mit der momentanen Situation dazu führen kann, dass wir ein zu scharfes Auge dafür entwickeln, was bei uns alles noch *nicht* optimal ist, anstatt einmal den Fokus auf die Hunderte von Dingen zu richten, die an uns jetzt schon super sind und keiner weiteren Optimierung bedürfen. Das vergessen wir nämlich leider viel zu oft.

Die Chance, dass du dir nicht von anderen einreden lässt, was gut und wirklich wichtig für dich selbst ist, steigt natürlich auch enorm, sobald du schon innerlich zufrieden bist und im Grunde nichts mehr brauchst. Jetzt suchst du dir Dinge aus, die dir gefallen, die du gerne machst und deren pure Ausübung dir Freude bereitet – und nicht welche, von denen dir andere vorplappern, dass du dich in ferner Zukunft dadurch dann mit Sicherheit viel besser fühlen würdest. Ich fordere dich also hier ausdrücklich dazu auf, Freude und Erfüllung in jeder der Aufgaben zu suchen, die ich dir hier gebe. Erfreue dich an diesen immer wiederkehrenden, kleinen Aufgaben. Führe sie gewissenhaft und präsent aus. Sei ein unerschrockener Krieger oder Kriegerin, welche/r im Stillen, ohne großes Aufstehen, seinen/ihren Weg geht. Stoisch und kontinuierlich. Immer weiter. Denke nicht die ganze Zeit daran, dass du irgendwann einmal ankommen wirst. Das lenkt deine Aufmerksamkeit von deinem Weg ab. Das bedeutet natürlich auch keineswegs, dass du auf einmal all deine sogenannten Schwächen und unerreichten Ziele absolut toll finden sollst. Das sagt niemand. Aber sie im Moment zu akzeptieren und dann mit Volldampf an ihnen zu arbeiten ist der schnellste Weg zu bahnbrechendem Erfolg für dein Selbstwertgefühl.

Rituale für mehr Selbstwertgefühl

Dein Selbstwertgefühl zu stärken, echte Selbstliebe zu *leben* ist etwas, das man nicht logisch entscheiden kann. Echte Selbstliebe muss jeden Tag (aus-)geübt werden. Echte Selbstliebe besteht aus den richtigen *Ritualen*. Ritualen, die du täglich ausführst und durch die du falsche Rituale ersetzt, die momentan vielleicht bei dir Vorherrschen und die dazu führen, dass du ständig an dir herumkritisierst und dich als unvollständig ansiehst. Du hast es einfach nicht anders gelernt. Diese ganzen kleinen

Übungen, die wir im Laufe dieses Buches kennenlernen werden, sind allesamt viel wirkungsvoller, wenn wir sie komplett in unser Leben integrieren. Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber ich habe schon mehr als nur oft versucht, bestimmte Verhaltensweisen in mein Leben zu integrieren, nur um dann nach einigen Tagen wieder zu meinen alten Gewohnheiten zurückzukehren. Es gibt immer akute Probleme, um die wir uns kümmern müssen, Termine und Fristen, die eingehalten werden müssen. Da fehlen dann oft die Zeit und auch die Willenskraft, uns für diese so wichtigen Gewohnheiten auch wirklich Zeit zu nehmen. Außerdem ist es wirklich mehr als erstaunlich, mit was für durchdachten Ausreden unser Verstand manchmal daher kommt, wieso wir genau die Übung jetzt *auf gar keinen Fall* durchführen können. In diesem Moment klingen sie absolut überzeugend und wir lassen uns von ihnen beeinflussen – obwohl wir uns gestern noch geschworen haben, von nun an unser Leben in die eigenen Hände zu nehmen.

Homöostase

Ich bin mir sicher, dass das jeder irgendwo kennt. Es passiert aus dem einfachen Grund, weil in uns Menschen das Prinzip der Homöostase am Werke ist. Laut Wikipedia bewirkt das System der Homöostase *„die Aufrechterhaltung eines Gleichgewichtszustandes eines offenen dynamischen Systems durch einen internen regelnden Prozess.“* Das bedeutet im Klartext nichts anderes, als dass du (das System) die neue und ungewohnte Belastung (Persönlichkeitsentwicklungsübung, oder auch dein neues Sportprogramm, deine Ernährungsumstellung, eigentlich alles Neue in deinem Leben) erst einmal mehr als skeptisch betrachtest. Für dein System stellt jegliche Veränderung erst einmal eine Bedrohung dar. Eine Bedrohung für sein inneres Gleichgewicht. Es registriert nur,

dass du in deinem momentanen Zustand überlebensfähig bist und wird alles daran setzen, diesen Zustand für dich aufrecht zu erhalten. Dabei interessiert es die Homöostase nicht besonders, ob du ein kleines Selbstwertproblem hast oder ein paar Kilos abnehmen willst. Das einzige, was für sie zählt ist, dass du noch atmest und dich fortpflanzen kannst. Mehr will sie für dich gar nicht. Deine Ziele und dein Streben nach Glück interessiert die Homöostase keinen Zentimeter. „*Patient lebt – Zustand gut! Veränderung = möglicher Angriff auf diesen Zustand – Gefahr!*“ Die Homöostase war schon immer ein eher undifferenzierter Zeitgenosse. Aber gleichzeitig ein sehr effektiver. Denn sie wird mit einigen sehr effektiven Tricks und Kniffen versuchen, gegen deine, für sie bedrohlich wirkende, Veränderungsversuche vorzugehen. Sie wird versuchen, dich durch oft unterbewusste Manipulation, wieder in den gewohnten Zustand vor der Veränderung zu führen. Darin ist sie Meister. Daher kommen deine ganzen Ausreden. Dann ist diese Übung ja auf einmal nichts mehr für dich und das kleine Zwicken in Knie wird zu sofortiger Amputation führen, wenn wir jetzt trotzdem ins Fitnessstudio fahren und uns nicht auf der Couch schonen. Langsam aber sicher fallen dann alle Maßnahmen in sich zusammen, du verlierst die Motivation und treibst langsam aber sicher wieder genau dort hin, wo du angefangen hast. Hierbei kann die Homöostase leider nicht zwischen Veränderungen zum Guten und Veränderung zum Schlechten unterscheiden. Daher wird entschieden *gegen jegliche Art* von Veränderung vorgegangen. Ein gutes Beispiel für Homöostase ist deine Körpertemperatur. Wenn der Körper durch das Nervensystem registriert, dass er zu kalt wird, dann hält er durch Verschluss der Schweißdrüsen und durch erhöhte Muskelaktivität in Form von Zittern dagegen und versucht deine vorherige Körpertemperatur wieder herzustellen. Aber auch bei mentalen Veränderungen oder Veränderungen in deiner Lebenssituation wird eingegriffen. Auch wenn

diese Veränderungen noch so positiv sein können. Kennen wir dieses Phänomen nicht, dann ist es für uns meistens nicht zu erklären, wieso wir schon wieder zurückgerutscht sind. Unser Selbstwertgefühl leidet und wir fragen uns: „*Wieso schaffe ich es nie, wieso erreiche ich meine Ziele nie so, wie ich es mir vorgenommen habe?*“ Es liegt meistens nicht an dir, an deiner mangelnden Willenskraft oder deiner Unfähigkeit. Es liegt an einem System im Hintergrund, das es eigentlich nur gut mit dir meint, in manchen Situationen aber leider nicht sehr differenzierte Ad-hoc-Entscheidungen trifft. Ich persönlich kenne niemanden, der davon nicht in irgendeiner Art und Weise betroffen ist. Doch durch das Wissen darüber und ein wenig Bewusstheit für deine Gedanken ist es möglich, sich nicht so sehr davon beeinflussen zu lassen. Klingt erst einmal eher entmutigend.

Aber noch ist nicht aller Tage Abend. Es gibt nämlich ein erstaunlich wirkungsvolles Instrument, das uns sehr effektiv dabei helfen kann, uns eben doch jeden Tag an all diese kleinen Dinge zu erinnern und eben doch dranzubleiben, auch wenn die Ausreden wieder einmal drohen, die Überhand zu gewinnen. Die Rede ist von *Ritualen*. Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich seine eigenen Rituale zu schaffen. Sich jeden Tag vor den Spiegel zu stellen und sich wirklich anzusehen, wäre beispielsweise eine Möglichkeit für ein sehr effektives und zeitsparendes Ritual, um eine tiefere Beziehung zu dir aufzubauen. Du kannst dir auch jeden Morgen in der Dusche oder beim Zähneputzen die Frage stellen, wieso du eigentlich so ein lebenswürdiger, cooler Mensch bist, mit dem alle gerne Zeit verbringen wollen.

Die Grundlagen von Ritualen

Behalte dabei immer im Hinterkopf, dass es eine ganz bestimmte Technik benötigt, um sich ein neues Ritual anzugewöhnen. Dies erfordert anfangs ein wenig Übung, ist aber schnell erlernbar. Ich sehe immer wieder Menschen, die versuchen, so eine Verhaltensänderung durch pure Willenskraft durchzuziehen. Genauso wie ich früher. In den Momenten, in denen sie stark motiviert sind, Bäume ausreißen könnten und die Welt verändern wollen, machen sie wahnwitzige Versprechungen an sich selbst, was sie von nun an alles auf einmal ändern wollen und ziehen dann auch voll durch...für mindestens 3 ½ Tage. Da habe ich schon mal versucht, vier Mal die Woche ins Fitnessstudio zu gehen, jeden Morgen zu meditieren und Yoga zu machen, täglich Tagebuch zu führen und alle guten Dinge in meinem Leben aufzuschreiben, jeden Tag mindestens zwei Stunden für meinen Blog schreiben und mich immer perfekt gesund zu ernähren. Natürlich alles auf einmal. Dann aber kam immer wieder das böse Erwachen und eine Woche später war alles wieder wie vorher. Nur der bittere Nachgeschmack, es mal wieder nicht geschafft zu haben, bleibt und hat sicherlich keinen allzu positiven Effekt auf das Selbstwertgefühl. Aus diesem Grund gebe ich hier einen kurzen Exkurs darin, wie wir uns neue Verhaltensweisen so antrainieren, dass wir sie auch beibehalten können und dafür nicht zu vollkommen von unserer Willenskraft abhängig sind. Klar, ein wenig Disziplin und Willenskraft werden schon von dir gefordert sein, aber nur in dem Maße, das auch jeder locker stemmen kann. Vielleicht hast du dich auch früher schon das eine oder andere Mal dafür fertiggemacht, dass du nie etwas durchziehen kannst und keine Disziplin und Willenskraft hast. Bei mir ist das nicht nur einmal vorgekommen. Das wird von heute an nicht mehr nötig sein, denn damals hat es uns nicht an diesen beiden Dingen gemangelt, sondern vielmehr an der richtigen Strategie, Disziplin und Willenskraft gewinnbringend und effektiv zu nutzen. Mit ein wenig Übung kann sich etwas, das sonst

Anstrengung verursacht, Tonnen an Willenskraft verbraucht hat und immer nur einen Schritt entfernt war vom Abgrund des Scheiterns, zu etwas werden, das locker von der Hand geht und dabei sogar noch Spaß bereitet. Scott Young vergleicht die Gewöhnung an ein Ritual in seinem Buch *How To Change A Habit* mit seiner Jugend im Norden Kanadas. Da dort immer viel Schnee fiel, musste er manchmal als erster durch ein komplett verschneites Waldstück laufen. Das forderte ihm große Anstrengung ab, denn der Schnee lag über einen Meter hoch. Für die Schulkinder, die nach ihm folgten, war der Weg zur Schule schon viel einfacher und nach einigen Tagen war er so ausgetreten vom vielen Beschreiten, dass er schnell zum einzig möglichen Weg wurde. So läuft es auch, wenn wir uns neue Rituale angewöhnen wollen. Am Anfang brauchen wir 99% unserer Energie, um den Weg zu bereiten und schwupps wird dieser Weg zum einzig möglichen Weg.

Wollen wir uns nun ein neues Ritual angewöhnen, entscheiden die ersten 30 Tage über Erfolg oder Misserfolg. Hier werden die 99% der Energie und Willenskraft verpulvert. Ein Ritual 30 Tage lang jeden Tag durchzuziehen klingt erst einmal nach einer Menge. Klar stellt es einer Herausforderung dar. Wenn wir aber bedenken, dass danach so gut wie keine weitere Energie mehr nötig ist, um von dem neuen Ritual Monate oder sogar Jahre zu profitieren, dann ist das doch eine sehr günstige Kosten-Nutzen-Rechnung. Wenn wir es nicht schaffen, ein Ritual durchzuhalten, dann liegt das meist an den ersten 30 Tagen. Weil es hier noch nicht so sehr eingeschliffen ist, vergessen wir es oft nach einigen Tagen oder es ist uns auf einmal nicht mehr so wichtig oder es kommt uns etwas Unvorhersehbares dazwischen. *Ganz selten liegt es wirklich an unserer Willenskraft.* Was sich für den Start eines neuen Rituals als unschätzbare Hilfe bewährt hat, ist einen kleinen Vertrag mit sich selbst aufzusetzen. In diesem Vertrag wird zuerst die Gewohnheit genauestens

beschrieben, danach der genaue Zeitraum festgehalten, in dem sie ausgeführt werden soll und zum Schluss wird das Ganze von dir selbst unterschrieben. Ich rate dir, dies handschriftlich zu machen und in dein Journal zu kleben oder direkt in dein Journal zu schreiben, du kannst es aber auch auf dem PC anfertigen, das ist komplett dir überlassen. Außerdem solltest du darauf achten, dass deine Rituale so einfach wie möglich auszuführen sind. Ein Ritual, das 20 kleinschrittigste Teile aufweist und jeden Tag 2 ½ Stunden in Anspruch nimmt, ist selbstverständlich sehr viel schwieriger zu implementieren als zum Beispiel unsere kleine Frage jeden Morgen in der Dusche zu stellen und einige Minuten darauf herumzukaufen. Also, *keep it simple*. Nur weil etwas lange dauert und komplex ist, heißt es lange nicht, dass es auch besser ist. Oft genug haben die kleinen Dinge dann doch die durchschlagendere Wirkung, weil du sie dir eben relativ einfach angewöhnen kannst.

Die vier Phasen

Young hat vier unterschiedliche Phasen herausgearbeitet, die fast jedes Mal auftreten, wenn wir uns an ein neues Ritual gewöhnen wollen. Vom ersten bis ungefähr dritten Tag fällt uns die Veränderung meistens noch sehr leicht. Wir sind motiviert unser Leben zu verändern und müssen uns deshalb in dieser Phase eher zügeln, uns nicht zu überlasten anstatt aufzupassen, nicht hier schon vom Wagen zu fallen. In der nächsten Phase wartet dann die erste kleine Hürde auf uns.

Zwischen dem *vierten und zehnten Tag* erlischt die anfängliche Motivation zum ersten Mal und was bleibt ist das ungewohnte neue Ritual, das erst einmal nur noch anstrengend ist. Diese Phase gilt es, durch pure Willenskraft zu überstehen. Das fällt dir aber viel leichter, wenn du weißt,

dass die Veränderung jetzt nicht für den Rest deines Lebens so anstrengend sein wird, sondern nur ungefähr noch sechs Tage. Danach stellt sich eine deutliche Verbesserung ein. Solltest du in dieser Phase trotzdem aus irgendwelchen Gründen mit deinem Ritual aufhören, dann war es zu komplex oder zu herausfordernd für dich. Mache dir dann Gedanken, wie du dein Ritual vereinfachen kannst und es danach Schritt für Schritt erweitern kannst.

Zwischen dem zehnten und dem zwanzigsten Tag stellt sich meistens eine deutliche geringere Anforderung an Energie ein und das Ritual ist schon fast verinnerlicht. Die eigentliche Gefahr dieser Phase ist, dass es sich irgendwann so leicht anfühlt, dass wir es schlicht und einfach wieder vergessen. Deshalb kommt es auch am häufigsten während dieser Phase vor, dass uns irgendein unvorhergesehenes Event aus der Bahn wirft und wir die 30 Tage wieder von vorne beginnen müssen. Bleib also wachsam, auch wenn es sich jetzt schon viel leichter anfühlt. Die Chance hier aus der Bahn zu fliegen ist noch viel stärker, als sie sich in Wirklichkeit anfühlt. Im Grunde genommen ist deine neue Gewohnheit schon nach diesen 21 Tagen drin. Diese letzte Woche dient dir abschließend als Puffer, um dich noch mehr an deine neue Gewohnheit zu gewöhnen (☺) und sie wirklich zu verinnerlichen und Spaß an ihr zu finden. Wenn sich deine neue Gewohnheit hier ganz natürlich anfühlt und ohne großes Überlegen oder den Einsatz von Willenskraft vonstatten geht, dann kannst du dir selbst gratulieren, deine neue Gewohnheit ist etabliert und es wird dir bald schwer fallen, sie einen Tag nicht zu tun.

Ich habe diesen kleinen Exkurs hier geschrieben, weil ich der festen Überzeugung bin, dass Rituale ein wichtiger Bestandteil davon sind, dein Selbstwertgefühl zu steigern. Denn einige kleine Dinge, nach und nach antrainiert und Tag für Tag ausgeführt, werden letztendlich ein Vielfaches

an Einfluss darauf haben, wie du dich selbst wahrnimmst und behandelst. Also blättere immer mal wieder auf diese Seiten zurück und schaue dir genau an, wie wir Gewohnheiten entwickeln. Es wird für dein Vorankommen und deinen Weg von unschätzbbarer Hilfe sein. Meiner Meinung nach entscheiden keine „jetzt verändere ich auf einen Schlag Alles“-Aktionen unser Leben nachhaltig, sondern die über die Jahre angesammelten, Millionen und Abermillionen kleinen Handlungen und Gesten uns selbst gegenüber, wie unser Selbstbild letztendlich gestaltet ist. Mit den richtigen Ritualen geht das irgendwann von ganz alleine. Aber übernimm dich nicht. Mehr als ein oder zwei kleine Rituale pro Monat sind schwer durchzuhalten. Der Mensch ist ein Wesen mit doch sehr beschränkter Willenskraft. Also schön locker und mit langfristigem Fokus an die Sache herangehen.

Dein persönliches Selbstwertgefühls-Journal

In diesem Buch werden wir beide viele Übungen ausführen, bei denen du einige Sachen aufschreiben wirst. Es wäre für die Zusammenarbeit hier sehr hilfreich, wenn du dir für die Arbeit mit diesem Buch ein Notizbuch zulegst, in dem du nun alles niederschreibst, was mit diesem Buch zu tun hat. Ob das jetzt die Übungen sind, ob du gerne einige Textpassagen herausschreiben möchtest, die dich besonders angesprochen haben oder gerne deine eigenen Gedanken und Erfahrungen zu einem bestimmten Thema festhalten möchtest – so ein Journal eignet sich dafür am besten. Also gehe los, kaufe dir einen Block oder ein kleines Notizbuch und benutze es ausschließlich für die Arbeit mit diesem Buch. Oft entstehen beim Lesen eines Buches ja auch Momente, in denen du eine Emotion endlich richtig fassen und in Worte verpacken kannst. Schreibst du dir deinen Gedankengang kurz auf, dann hast du ihn festgehalten. Du kannst

auch nach einem halben Jahr nochmal durch deine Notizen gehen. Oft reicht dann ein kurzer Blick auf die 1-2 Sätze und du kannst das Gefühl, das du damals beim Aufschreiben hattest, sofort wieder fühlen. So werden auf Dauer dann solche Eingebungen verstärkt und durch Wiederholung in deinem Unterbewusstsein verankert. Deshalb gebe ich in diesem Buch auch häufig Aufgaben, bei denen du etwas aufschreiben sollst. Zum einen denkst du so noch einmal viel intensiver über das Thema nach – du musst ja eine gute Formulierung finden. Zum anderen nimmt dein Gehirn die Information viel besser auf, wenn du nicht nur drüber nachdenkst, sondern es dazu noch aufschreibst. Oft verbinden wir ja Emotionen mit solchen Eingebungen. Durch das Aufschreiben wird die Emotion "haltbar" gemacht und verfliegt nicht sofort wieder. So kann ich das Geschriebene nach einiger Zeit auch noch einmal mit komplett anderen Augen sehen, denn ich habe in der Zwischenzeit neue Erfahrungen machen können. Durch diese Erfahrungen sehe ich das Geschriebene in einem neuen Licht, genauso wie ich meine Erfahrungen durch das Geschriebene nochmals neu verstehen kann. Ebenfalls ist es ein wunderbares Mittel um seine Entwicklung zu dokumentieren und sich in Tagen oder Wochen scheinbarer Stagnation bewusst zu werden, wie weit man sich im Vergleich zu vor einem Jahr doch schon entwickelt hat. Veränderung bemerken wir ja meist gar nicht so bewusst.

Kapitel 3: Deine Gefühle

Deine persönliche Bestandsaufnahme

Endlich haben wir uns durch das Vorgeplänkel gekämpft. Nun geht es ans Eingemachte. In diesem Abschnitt werden wir ganz genau beleuchten, wie es momentan um deine Emotionen und Gefühle steht. Ob du nach Bestätigung von Außen suchst oder dir Bestätigung von dir selbst ausreicht. Ob du dich selbst so annehmen kannst, wie du bist, oder ob du einem fiktiven Idealbild von dir hinterherrennst, das du am Ende womöglich nie erreichen wirst. Ich frage dich jetzt ganz direkt und möchte gerne, dass du dir selbst gegenüber bei der Beantwortung dieser Fragen komplett *ehrlich* bist!

- ✓ *Verspürst du, wenn du an dich selbst denkst, ein erfüllendes, vielleicht sogar liebevolles Gefühl?*

Oder ist da mal wieder dieser unsägliche innere Kritiker am Werke und sorgt dafür, dass es sich einfach nie richtig anfühlt, du selbst zu sein?

- ✓ *„Du brauchst gar nicht versuchen, endlich sportlich und fit zu werden – schaffst du sowieso nicht!“*
- ✓ *„Na das war ja mal wieder typisch du – so was kannst auch echt nur du bringen.“*
- ✓ *„Der Peter ist dir in allen Belangen eine Nase voraus – halt jetzt mal lieber den Ball flach.“*

Nur um dir mal eine kleine Auswahl zu präsentieren. Bei dieser Übung geht es darum, dich ganz genau von oben bis unten zu betrachten. Um ein bisschen Licht auf dieses diffuse Gefühl der Selbstablehnung und Selbstkritik zu werfen, analysierst du jetzt gnadenlos deine Schwächen. Dafür holst du dein Journal heraus und fängst an, alles, was du an dir

ablehnst und alles, was dich stört, aufzuschreiben. Selbstverständlich geht es hier nicht darum, dich in einem möglichst schlechten Licht zu präsentieren und alle deine Schwächen offenzulegen. Gut, um Letzteres geht es irgendwie doch. Ziel dieser Übung ist vielmehr, ein neues Licht auf deine vermeintlichen Schwächen zu werfen und sie durch eine neue Brille zu betrachten. Du lernst so, sie zu akzeptieren und anzuerkennen, anstatt sie abzulehnen und dich für sie zu schämen. Du bewegst dich von einem unbewussten zu einem bewussten Umgang mit ihnen. Denn viele Menschen lehnen sich weit mehr ab, als ihnen wirklich bewusst ist. Diese ganzen Gedankengänge haben sich über die Jahre hinweg so stark verselbstständigt, dass sie einfach ablaufen, ohne dass sie überhaupt noch im Geringsten reflektiert werden. Genau das wollen wir heute bei dir ändern. Wir wollen deine Selbstablehnung systematisch aufdecken und im zweiten Schritt deinen Umgang mit ihr ganz zielgerichtet verändern.

Selbstannahme

Viele Zeitgenossen sind sich nicht bewusst darüber, wie viel sie eigentlich von sich selbst ablehnen. Klar, hier und da wird mal ein unguter Gedanke über einen selbst zu Tage gefördert, aber dann auch ganz schnell wieder verdrängt. So etwas zu denken gehört sich nicht, sagen doch die ganzen Persönlichkeitsentwicklungsbücher. Doch ich bin der Meinung, dass jede Entwicklung mit genau dieser Selbsterkenntnis anfängt. Damit, dass wir zuerst schonungslos offenlegen, was wir an uns nicht mögen oder gar ablehnen. Im zweiten Schritt lernen wir dann, die Fakten anzuerkennen und sie zu akzeptieren. Denn diese Masken der Selbstverurteilung abzulegen fällt viel leichter, wenn wir nicht gegen sie ankämpfen. Oder sogar gegen den bloßen Sachverhalt ankämpfen, dass wir Dinge an uns nicht mögen. So geben wir ihnen viel mehr Energie, als nötig. Akzeptieren

wir sie jedoch und erkennen sie vollkommen an, so kann es gut sein, dass sie manchmal wie von Zauberhand verschwinden. Ohne Kampf und fast ganz ohne unser Zutun. Dadurch, dass wir unsere sogenannten Schwächen auf einmal durch eine andere Brille sehen, durch eine Brille der Akzeptanz, anstatt der Ablehnung, verlieren sie fundamental an Bedeutung. Das mögen sie gar nicht. Sie entscheiden sich daher vielmehr, sich einfach aus dem Staub zu machen oder zumindest dazu, von nun an in Rente zu gehen und ein Schattendasein in deinem Leben zu führen, anstatt im Spotlight der Hauptrolle zu stehen. In Wahrheit sind diese ganzen Eigenschaften nicht dein wahres Problem, sondern deine Ablehnung ihnen gegenüber. Na dann wollen wir mal loslegen. Nimm dir für diese Übung mindestens 30 Minuten ungestörte Zeit. Hole dein Journal heraus und schreibe alles auf, was dich an deiner **Persönlichkeit** stört:

1. Persönlichkeit

Bist du manchmal in deinem Augen zu ungeduldig, neidvoll, antriebslos, negativ? Lästerst du manchmal über andere Menschen? Bist du manchmal deiner Meinung nach zu schüchtern und unsicher und kannst nicht für deine Ansichten einstehen? Hast du öfters das Gefühl, du verstellst dich, anstatt „du selbst“ zu sein? Diese Liste dient nur als keine Anregung und soll ausdrücklich von dir erweitert werden. Schreibe dir alles von der Seele. Lasse nichts aus. Wenn etwas in deinen Verstand kommt, eine Millisekunde später aber deine innere Zensur zuschlägt und sagt *„Nee, also das können wir jetzt wirklich nicht so aufschreiben“*, ist das ein untrügliches Zeichen dafür, dass du diesen Punkt in jedem Fall aufschreiben solltest. Denn momentan verdrängst du ihn. Führe diese Übung ruhig an mehreren Tagen hintereinander aus. Je mehr du in

deinem Unterbewussten wühlst, desto mehr Dinge kommen nach und nach an die Oberfläche.

2. Gedanken und Bilder

Schreibe als nächstes auf, für welche Gedanken und Bilder im Kopf du dich immer wieder verurteilst. Denn deine Gedanken und innere Bilder bestimmen einen Großteil deines Lebens. Auch wenn das in vielen Fällen nicht besonders hilfreich ist und wir später noch einige sehr effektive Techniken lernen werden, um uns selbst etwas unabhängiger von den ständigen Gebrabbel dort im Oberstübchen zu machen, lenken wir doch erst einmal unseren Fokus auf die Gedanken, die sich gerade so in unseren Gehirnwindungen breitgemacht haben und dort ihre Kreise ziehen. Lass sie uns stärker in unser Bewusstsein rücken. An manchen Tagen feiert da ein ungebetener Gast eine Party in unseren Köpfen. Jeder Handlung geht zumindest ein Gedanke, oftmals auch ein Bild voraus. Lerne durch immer wiederkehrende Beobachtung, welche Gedanken und Bilder sich bei dir abspielen. Mal angenommen du hast Angst, vor einer größeren Gruppe von Menschen zu sprechen. Was geschieht da in deinem Kopf? Kommen da vielleicht, ganz unbewusst, Bilder von deinem Versagen hoch? Hörst du die Stimmen der Zuhörer, wie sie über deine Versprecher lachen? Redest du dir ein, du könntest diesen Vortrag nicht schaffen, das sei ein Stück zu groß für dich? Achte immer wieder darauf, was da oben abläuft und bleibe dabei präsent, lasse dich nicht in diesen Film hineinziehen. Die meisten Menschen sind in dieser Hinsicht leider vollkommen unbewusst. Sie sind nicht in der Lage, ihre Laborlampe auf die Bilder und Gedanken zu fokussieren und sie so einmal gehörig unter die Lupe zu nehmen. Bei ihnen passiert es einfach, ohne dass sie bewusst etwas davon mitbekommen. Bleib dran, schau hin!

3. Gefühle

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf die Gefühle, die du innerlich bekämpfst. Gefühle sind vereinfacht gesprochen die Weiterführung von Gedanken. Immer wiederkehrende Gedankenmuster wie *„Ich bin aber ganz schön doof“*, führen zwangsläufig zu negativen Gefühlen uns selbst gegenüber. Schaue, welche Gefühle du ablehnst, wenn sie in dir hochkommen. Ist das vielleicht Nervosität? Wenn dieses Kribbeln, dieser Knoten in der Brust, gepaart mit einer höheren Atemfrequenz auftritt, kommt dann bei dir fast gleichzeitig auch ein noch stärkeres Gefühl des *„nicht haben Wollens“* hoch? Hasst du dich innerlich dafür, dich jetzt schon wieder so fühlen zu müssen? Fühst du dieses Gefühl auf dich als Person zurück und gibst dir einen negativen mentalen Stempel für diese Gefühle? Oder passiert das bei dir eher bei Wut, Trauer oder Angst? Bei welcher Emotion auch immer diese Selbstablehnung hervorkommt, schreibe es in deinem Journal nieder. Untersuche, aus welchen Gründen du nervös, ängstlich, ärgerlich, aufgeregt, angespannt und die ganzen weiteren Facetten emotionaler Reaktionen bist. Erlebe und untersuche die gesamte Bandbreite deine Emotionen. Schaue nicht weg, schaue hin. Versuche nichts zu unterdrücken. Für die meisten ist der erste Schritt, die Emotion überhaupt fühlen und benennen zu können, das heißt sie aus dem Chaos der diffusen Gefühle herauszuheben. Was sagen deine Emotionen über dein Selbstbild, deine Werte, dein Selbstvertrauen und deine Glaubenssätze aus? Untersuche das lang und breit!

4. Körper

Widmen wir uns nun deinem Körper. In Zeiten, in denen uns von jeder zweiten Bushaltestelle Supermodels in den schicksten Outfits anlächeln,

fällt es manchmal schwer, unseren Körper, den eines Ottonormalverbrauchers ohne Personal Trainer, eigenen Koch und Photoshop, zu akzeptieren. Auch wenn diese Bilder in vielen Fällen nur unterbewusst auf uns wirken – *sie wirken*. So schauen wir uns dann im Spiegel an und sehen sofort Ecken und Kanten an uns, die uns nicht gefallen. Ein kleines bisschen zu viel Fett hier, ein Falte da, komisch geformte Gliedmaßen dort. Diesen Vergleich mit solchen Idealen kann niemand von uns gewinnen. Deshalb gilt es Mittel und Wege zu finden, uns davon nicht allzu verrückt machen zu lassen und Frieden mit unseren nicht perfekten Körpern zu schließen. Dazu schreiben wir wieder zuerst einmal alles an unseren Körper auf, was uns Kopfzerbrechen bereitet. Zieh dich dafür komplett nackt aus und betrachte dich komplett und ausgiebig von oben bis unten in einem Spiegel. Du wirst schnell merken, bei welchen Stellen du sofort weiterguckst oder um welche du deinen Blick sogar großzügig drum herum wandern lässt. Das ist ein todsicheres Zeichen dafür, dass dort etwas im Argen liegt. Also schau genauer hin und finde heraus, was es bei dir ist. Mache dir dazu eine Notiz. Auch hier geht es wieder darum, die unbewusst über die Jahre eingeschliffene Ablehnung wieder mehr in deinen Fokus zu rücken. Denn wie sagt denn das alte Sprichwort schon so schön *„Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung.“* Macht Sinn, wenn du mich fragst.

Höre auf dein Inneres und spüre in dich hinein. Spürst du, wo du in deinem Körper verspannt bist? Ist es die Hüfte, sind es die Schultern oder spannst du ständig unbewusst dein Gesäß und deine Beine an? Was auch immer es ist, häufig sind mentale Ursachen dafür zu finden. Je öfter wir hinhören und in uns hineinfühlen, desto mehr bilden wir ein Bewusstsein für unseren Körper aus. Ich bin beispielsweise sehr verspannt in den Schultern und vor allem auch in der Hüfte. Es klingt jetzt vielleicht etwas komisch, aber das habe ich jahrelang nicht im Geringsten

wahrgenommen. Ich dachte, dieses unruhige Gefühl käme von woanders her. Bis ich dann hingeschaut und vor allem hingespürt habe. Jetzt bin ich zwar immer noch oft verspannt, kann da aber viel besser mit umgehen, Übungen und Yoga machen. Außerdem sind solche körperlichen Signale ein super Wegweiser zu tieferliegenden Problemen. Immer, wenn ich mich besonders verspannt fühle kann ich sofort auf Ursachenforschung gehen.

5. Verhalten

In welchen konkreten Situationen kannst du dich selbst nicht leiden? Jeder Mensch hat bestimmte Situationen in seinem Leben, in denen er sein Verhalten nicht akzeptieren kann. Ob du dich nicht traust, Kontra zu geben, wenn du dich ungerecht behandelt fühlst, wieder deinem Arbeitskollegen nicht die Meinung sagen konntest oder dich für deine Nervosität bei Auftritten vor größeren Menschengruppen schämst. Auch hier gibt es wieder hunderte verschiedene Spielarten. Nimm dir ein wenig Zeit und versetze dich in diese Situationen hinein. Schreibe sie so detailliert wie möglich in dein Journal, wir werden später damit noch weiterarbeiten. Ich habe mich beispielsweise heute, an einem Sonntag, dafür verurteilt, dass ich es nicht geschafft habe um 8.30 Uhr aufzustehen und an diesem Buch zu arbeiten, sondern noch bis 10 Uhr liegengeblieben bin. Kommt dir so was bekannt vor? Wieso hast du gerade das getan, was du getan hast? Wieso liest du gerade dieses Buch? Was versprichst du dir von deinen Handlungen? Auch hier gibt es wieder eine Unterscheidung in echte und rationalisierte Gründe. Unsere Aufgabe ist es, alle Ausreden und Rationalisierungen beiseite zu schieben und so unsere echten Motivationsgründe herauszufinden.

Auch hier gibt es hunderte von Möglichkeiten:

- Wieso trinkst du jeden Morgen Kaffee? (vielleicht weil du dich sonst unwohl fühlst – woher kommt dieses Unwohlsein – frage immer weiter.)
- Wieso brauchst du oft einen Drink, um dich in sozialen Situationen entspannt zu fühlen? (Angst vor der Meinung anderer wenn du deine Persönlichkeit zeigst – woher kommt das?)
- Wieso machst du zuerst Facebook auf anstatt sofort mit deinen Aufgaben für den Tag zu beginnen? (Süchtig nach kurzfristiger Belohnung?)

Schaue genau hin, verschließe deine Augen nicht vor der Situation. *Sei neugierig.*

6. Sprache

Jedes einzelne deiner Worte hat eine Bedeutung und ich wette, du unterschätzt diesen Fakt gehörig. Ich habe einen Kumpel. Dieser spricht mindestens ein bis zwei Mal pro Tag von sich als *"krasses Opfer"*, viele Dinge sind *"voll belastend"* und *"Scheiße"* und alle schönen Projekte und Möglichkeiten auf dieser wunderbaren Welt sind komplett *„unrealistisch“* und *„klappen doch sowieso nicht“*. Alleine durch seine sprachlichen Gewohnheiten kann ich schon viel über seine Sicht auf die Welt erraten. Er scheint nicht so viel Vertrauen in sich selber zu haben (als Opfer ist man der Gewalt anderer ausgesetzt) und er scheint auch immer zuerst die negativen Dinge an einer Situation zu suchen. Ich brauch auch nicht zu verraten dass dieser Mensch einige Probleme in seinem Leben hat und kaum Entscheidungen trifft, die er wirklich will, sondern im Grunde das macht, was andere von ihm erwarten. Also, analysiere deine tagtägliche Sprache sehr aufmerksam und sobald dir wiederkehrende Sprachmuster

auffallen, merke sie dir und mache dir Gedanken, aus welchen Gründen du diese Muster benutzt.

- ✓ Um andere zu beeindrucken?
- ✓ Um anzugeben?
- ✓ Um Anerkennung zu erhaschen?
- ✓ Um andere Menschen herabzusetzen?

oder

- ✓ Um einen Teil meines Lebens mit jemandem zu teilen?
- ✓ Gute Emotionen zu übertragen?
- ✓ Freude auszudrücken?
- ✓ Jemandem wirklich zu helfen?

Du siehst, auch hier gibt es wieder hunderte von Spielarten und jeder muss für sich selber schauen, was bei ihm gerade so abläuft.

7. Ziele und Sehnsüchte

Hinterfrage ehrlich: aus welchen Gründen strebst du die Ziele im Leben an, die du anstrebst. Wieso hast du genau die Ziele und Sehnsüchte, die du hast und keine anderen. Hast du dir deine Ziele gesteckt, weil du sie wirklich möchtest, oder liegen ihnen irgendwelche Wertesysteme anderer Menschen zugrunde? Bist du wirklich scharf auf eine große Karriere in der Wirtschaft, weil du denkst, du könntest aus deiner Tätigkeit dort Spaß und Freude ziehen, oder machst du das, weil dir deine Umgebung eingeredet hat, dass dies eine gute Karriere sei? Machst du diese ehrenamtliche Tätigkeit, weil sie dich erfüllt, oder weil du irgendwelche Schuldgefühle damit besänftigen willst? Frage dich, wieso du dir genau die Dinge wünschst und nicht etwas anderes. Möchtest du das dicke Auto wirklich

haben, weil du so gerne in einem schönen Auto fährst und es dir Spaß und Freude bringt? Oder liegt es vielleicht doch daran, dass du denkst, dass du damit Frauen und deine Freunde beeindrucken kannst?

8. Werte und Glaubenssätze

Die Analyse der vorangegangenen Merkmale und Verhaltensweisen lässt dich auch eine Menge über deine Werte und Glaubenssätze erkennen. Jetzt ist es an dir, diese anzuschauen und sie mit der beobachtbaren Realität zu vergleichen. Hast du deine Werte und Glaubenssätze bewusst installiert und gefestigt, oder hast du sie unhinterfragt von deinen Eltern oder Mitmenschen übernommen? Falsche Werte und Glaubenssätze können eine Menge Leid erzeugen und dich vom Erreichen deiner Ziele so lange effektiv abhalten bis du sie erkennst und proaktiv änderst. In Kapitel 6 befassen wir uns noch einmal ausführlich mit dem Thema Werte, deshalb fasse ich mich hier kurz. Als ich noch jünger war, hatte ich oft einen extremen Drang, Abenteuer zu erleben. Ich malte mir aus, wie ich ganz alleine ein Jahr lang durch Australien reiste und unterwegs einen Reiseblog schrieb. Das war so ungefähr vor fünf oder sechs Jahren. Ich hatte ständig diese schönen Fantasien und Tagträume – umgesetzt habe ich davon aber selten etwas. Das lag daran, dass bei mir ein Wertekonflikt vorhanden war. Was mich sehr effektiv davon abhielt, meine Sachen zu packen und loszustarten war die Tatsache, dass einer meiner größten Werte damals Sicherheit war. Da so ein Trip nicht gerade der Prototyp eines sicheren Unterfanges darstellt, habe ich ihn niemals durchgezogen sondern Ausreden gefunden, wieso es gerade jetzt überhaupt nicht in meinem Zeitplan passt. Wie du als aufmerksamer Leser sicherlich mitbekommen hast, war ich in der letzten Zeit ordentlich in der Welt unterwegs. Denn irgendwann habe ich diesen Wertekonflikt erkannt und

mein Wertesystem verändert. Schau auch du hin. Erforsche dich und dein Wertesystem. Nimm wenn nötig den Abschnitt in Kapitel 6 zur Hilfe.

9. Dein Umgang mit deinen Fehlern und Niederlagen

Erlaubst du dir, Fehler zu machen, ohne dich dafür sofort zu verurteilen und schlecht zu fühlen? Falls nicht, ist es absolut essentiell für dein Selbstwertgefühl und das Erreichen deiner Ziele, dich nicht minderwertig zu fühlen, wenn du einen Fehler machst. Versetze dich zurück in eine Situation, in der du so richtig schön versagt hast und analysiere dein Verhalten und deine Gefühle in dieser Situation. Hast du von den äußeren Umständen vielleicht auf dich als Person geschlossen? Mache es dir zur Gewohnheit, solche Erfahrungen genauestens zu begutachten. Ich habe mich früher sogar dafür fertig gemacht, wenn ich mal mein Frühstücksbox habe auf dem Küchentisch stehenlassen, anstatt sie mit zur Arbeit zu nehmen. Das war für mich ganz normal und ich habe es nicht einmal wirklich als störend oder ungünstig wahrgenommen – bis ich dann wirklich angefangen habe, hinzuschauen und zu hinterfragen. Dann ist mir aufgefallen, dass es kaum einen sichereren Weg zu schlechten Gefühlen hin geben kann. Heute lerne ich aus Fehlern alles, was ich aus ihnen lernen kann und lasse sie dann in den meisten Fällen gehen. Tschüss.

10. "müsste", "sollte" und "muss"

Unter Punkt sechs sind wir schon grundlegend auf die Sprache eingegangen. Jetzt wird es nochmals ein wenig spezieller. Sei achtsam und schaue dir die Situationen an, in denen du die Wörter "*müsste*", "*sollte*" oder "*ich muss*" verwendest. Diese Wörter beschreiben mit erstaunlicher Genauigkeit dein Wertesystem und die Brille, durch die du

die Welt um dich herum wahrnimmst. Indem du schaust, was du alles *"müsstest"*, *"solltest"* und *"musst"* kannst du sehen, wer die Kontrolle über dein Leben hat. Bist du es – oder sind es andere Menschen, die über dein Leben entscheiden. Schau genau hin. *"Ich müsste ja endlich mal mein Studium zu Ende bringen"* heißt oft nichts anderes als *"Wenn ich mein Studium nicht fertig mache, dann bekomme ich Stress mit meinen Eltern"* oder ähnliches.

11. Schaue außerhalb

Frage dich: wie reagieren andere Menschen auf mich? Wieso verhalten sie sich in meiner Gegenwart so, wie sie sich verhalten. Ist die Arroganz, die ich dem Peter immer nachsage in Wahrheit vielleicht einfach nur Unsicherheit. Wieso muss Martin immer mit seinem tollen Job angeben? Frage dich, wie weit die Bewusstheit in anderen Menschen ausgeprägt ist und wie es um ihr Selbstwertgefühl bestellt ist. Außerdem frage dich, wieso du auf bestimmte Menschen so reagierst, wie du es tust. Wieso findest du manche Menschen eher nervig während du wiederum gerne dein ganzes Leben in Gesellschaft anderer verbringen würdest? Frage dich in sozialen Situationen: was kann ich daraus lernen? Achte dabei darauf, deine eigene Wertung außen vor zu lassen. Konzentriere dich auf die Fakten und verurteile niemanden vorschnell oder am besten gar nicht. Übe dich auch hier in Verständnis und Mitgefühl.

Das waren einige Anregungen, in welchen Bereichen deines Lebens du einmal etwas genauer hinsehen könntest, anstatt passiv zu bleiben. Um wirklich dabei zu bleiben, um hinzusehen, auch wenn es manchmal schmerzt, ist eine proaktive Einstellung zu dem ganzen Unterfangen unerlässlich. Es ist dabei sehr wichtig, dass du dich nicht selber verdammt und schlecht über dich denkst. Egal was für

Charaktereigenschaften wir in uns selber auf einmal erkennen. *"Oh man, wieso bin ich denn immer so schüchtern, das ist eine richtig schlechte Charaktereigenschaft! Ich will das nicht mehr sein!"* Genau dieses Verhalten abzustellen und sich ohne Urteil einfach selber genauestens kennenzulernen ist der erste Schritt zu einem gesunden Selbstwertgefühl. Außerdem läufst du so keine Gefahr, die Motivation zu verlieren um noch weiter und tiefer zu gucken – und eventuell in Ausflüchte abzutauchen und die nötige Offenheit dir selbst gegenüber zu verlieren. Halte nichts zurück und mache vor nichts Halt. Schaue dir selber ohne Vorbehalte zu und verschließe die Augen vor nichts, so erschreckend es auch klingen mag.

Sich selbst mit allem Drum und Dran annehmen lernen

Hast du die Übungen vorher konsequent ausgeführt, so wirst du jetzt eine mehr oder weniger umfassende Liste all der Gefühle, Gedanken und Persönlichkeitsmerkmale vorliegen haben, die du momentan an dir ablehnst. In der folgenden Übung wirst du lernen, sie Schritt für Schritt anzunehmen und dich dadurch selbst mehr akzeptieren und annehmen. Du hast deinen Blick messerscharf ausgebildet für alle Möglichkeiten und Ausprägungen, dich selbst nicht akzeptieren. Gegen all diese Dinge leistest du momentan noch bewusst oder unbewusst Widerstand. Übe dich darin von nun an, diese Widerstände, so sie denn auftreten, einfach anzuerkennen.

Übung:

Schaue dir diese Widerstände von außen genau an, tritt einen Schritt zurück und rücke sie in den Fokus. Damit ist der erste Schritt getan, um deine Identifikation mit ihnen aufzuheben. Schaue sie an und beobachte sie wie ein neugieriges Kind, versuche dabei aber ab sofort, eine Wertung

zu unterlassen. Sei neutraler Beobachter deiner selbst. Das wird dir anfänglich sicher nicht ganz so leicht fallen. Deine alten Denkmuster hatten nun mal mehr als genug Zeit, um sich ordentlich einzubrennen. Von nun an beginnt der Prozess, sie langsam aber sicher unkenntlich zu machen. Immer, wenn dir ab jetzt auffällt, dass du irgendetwas an dir selbst ablehnst, sage dir: *„Es ist okay, dass ich jetzt gerade (beispielsweise) diese Nervosität spüre und es ist auch okay, dass ich mich über sie wirklich stark ärgere. Ich akzeptiere dass es nun einmal momentan so ist und ich mag mich deshalb trotzdem!“* Vielleicht fühlst du dich dabei etwas komisch oder gar unauthentisch oder nicht du selbst. **Diese Gefühle sind völlig normal wenn du etwas tust, was du sonst nicht sehr oft tust.** Wir Menschen sind Gewohnheitstiere und verlassen unsere bekannten Gefilde nur äußerst ungerne. Mehr darüber kannst du in dem Kapitel über deinen Nichtveränderungsverstand und die Homöostase erfahren. Also nimm auch dieses komische, neue Gefühl an und bleibe aktiv an der Übung dran. Dieses Gefühl zeigt dir lediglich, dass du auf dem richtigen Weg bist und dich bald mehr und mehr akzeptieren wirst. Du wirst nach einer Weile des Übens feststellen, dass Dinge, die dich vor einigen Wochen noch auf die Palme gebracht haben, einfach aus deinem Leben verschwunden sind oder zumindest nur noch hin und wieder einmal ihr Gesicht zeigen. Wenn du dich nun im Spiegel ansiehst und dein kleines Speckpölsterchen an der Hüfte auf einmal einfach da ist, anstatt deinen infernalischen Zorn auf sich zu ziehen, hast du einen riesen Schritt gemacht. Aber versteh mich bitte nicht falsch. Es geht nicht darum, alles absolut spitze zu finden, was dich so betrifft. Ebenso macht es keinen Sinn, dich selbst für deine Unorganisiertheit, Ängstlichkeit oder Faulheit zu *lieben*. Es geht aber darum, den Status Quo zu *akzeptieren* und dich von dort aus weiterzuentwickeln. Ab jetzt kannst du es anders machen, **von einem Fundament der Selbstakzeptanz und nicht des**

Selbsthasses aus. Auf zu neuen Ufern und rein in die Herausforderungen des Lebens.

Übung: Ein neuer Kontakt zu dir selbst

Wenn du mir jetzt sagst, dass es die erste Übung in diesem Buch schon gut in sich hatte, dann stimme ich dir vollkommen zu. Niemandem fällt es leicht, sich so intensiv und ausführlich mit seinen eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten zu beschäftigen. Jedoch ist so ein Blick von fundamentaler Wichtigkeit für das Fortschreiten dieses Buches. Im zweiten Teil sind wir den ersten Schritt in Richtung eines starken Selbstwertgefühls schon gegangen. Wir haben gelernt, uns selbst mehr zu akzeptieren (und bleiben bei diesem Lernprozess auch über das gesamte Buch dran). Von diesem Fundament aus wollen wir nun losgehen und mehr wirklich starke Liebe und Zuneigung für uns selbst entwickeln.

Der erste Tipp, den ich jedem gebe, der sich mehr mit sich selbst beschäftigen und sein Selbstwertgefühl stärken möchte ist, sich jeden Tag einige wenige Minuten *bewusst* selbst im Spiegel zu betrachten. Im Grunde genommen schauen wir uns ja sogar recht oft selbst im Spiegel an, leider nur meist ohne wirklich bei der Sache zu sein. Wir putzen uns die Zähne, manche schminken, andere wiederum rasieren sich, der eine oder andere bindet sich die Krawatte oder kontrolliert den Kragen. Wir sehen wir uns selbst oft an, nur leider ohne *wirklich* hinzusehen. Genau das wollen wir in dieser Übung lernen – *wirklich hinzusehen*. Du sollst hier einen neuen Blick für dich selbst entwickeln und einen neuen Kontakt zu dir selbst herstellen. Denn je öfters und je länger du dich im Spiegel ansiehst, und zwar mit dem Mitgefühl und der Selbstakzeptanz ansiehst, welches du schon in den vorherigen Übungen entwickelt hast, desto stärker wird deine Fähigkeit, dich wirklich zu sehen. Zu erkennen, was für

ein wunderbarer, wertvoller und liebenswerter Mensch da eigentlich vor dir steht. Geh ruhig ganz nah an den Spiegel heran. Schau dir intensiv in die Augen. Schau dahinter. Betrachte dich im Spiegel und erkenne, was da für ein Reichtum hinter deinen Augen schlummert. Erwecke ihn wieder zum Leben. Wenn du diese Übung jeden Morgen nach dem Aufstehen für ein bis zwei Minuten durchführst, verspreche ich dir, dass du dich selbst schon bald in einem ganz anderen Licht sehen wirst. Hast du dich einige Tage oder Wochen intensiv angeschaut und aktiv hinter deine Augen geblickt, kannst du damit anfangen, auch mit dir zu sprechen. Sage dir, was du dir zu sagen hast. Zolle dir Respekt dafür, dass du so bist, wie du bist und auch dafür, dass du den Mut und die Ausdauer hast, dich vollkommen zu erkunden und zu sehen. Einfach dafür, dass du *du* bist und dass du da bist. Wenn du mich fragst, dann solltest du mit dieser Übung nicht mehr aufhören, bis dein letztes Stündlein auf dieser wunderbaren Erde geschlagen hat, denn deine Zeit hier ist viel zu kostbar für Selbstablehnung und Selbsthass. Vor einiger Zeit nahm ich an einem Workshop für Persönlichkeitsentwicklung teil. Der Workshop hatte zum Ziel, sich mehr aus seinem Kopf zu bewegen und seinen Körper besser kennenzulernen. Er hatte auch einen Teil, in dem es um Selbstwertgefühl ging. Ziemlich zum Ende des Workshops hin setzten sich alle Teilnehmer auf den Boden des Seminarraumes und richteten ihren Blick in eine Richtung. Danach stellte sich nach und nach jeder Workshopteilnehmer vor die Gruppe und diese durfte eine Minute alles rauslassen, was ihr an diesem Teilnehmer gefiel. Wir kannten uns alle durch die intensive Arbeit sehr gut und konnten uns deshalb wahnsinnig tiefgründige und echte Komplimente geben. Dabei war eine Sache besonders interessant zu beobachten. Wie unterschiedlich die verschiedenen Teilnehmer mit diesen ernsthaften Komplimenten umgingen. Meiner Meinung nach hängt diese Fähigkeit direkt mit dem Selbstwertgefühl zusammen. Klar ist es mir

unangenehm, Lob und Anerkennung zu bekommen, wenn ich davon überzeugt bin, dass ich sie gar nicht verdient habe. Also schauten ein paar Kandidaten da vorne etwas bedröppelt aus der Wäsche. Noch interessanter war die Tatsache, dass jeder Teilnehmer nach einiger Zeit ein verschmitztes Lächeln der Freude nicht verbergen konnte. Ich glaube ich habe sogar die eine oder andere Träne fließen sehen. Denn die Komplimente waren wirklich ernst gemeint und passend. Keiner der Teilnehmer konnte nach einiger Zeit anders, als sich in einem anderen Licht zu sehen. Facetten an sich zu erkennen, die ihm vorher verborgen geblieben waren. Also hat jeder Mensch Eigenschaften, die ein Kompliment wert sind. Wir richten nur viel zu selten unser Augenmerk darauf. Wir sollten lernen, uns darauf viel stärker zu konzentrieren. Dann fällt es uns auch viel leichter, anderen Menschen wirklich ehrliche Komplimente zu geben.

Übung: Ein ganz besonderer Brief

Nimm dir ausreichend Zeit und schreibe dir selbst einen Brief. Schreibe den Brief so, wie du es willst. Ein Vorschlag wäre, ihn in Form eines Liebesbriefes zu verfassen. Bekunde in ihm, wieso du dich selbst so gerne hast und aus welchen Gründen du so gerne so viel Zeit mit dir selbst verbringst. Lass dir damit Zeit, verfasse einen wirklich guten Brief, so perfekt, als würdest du ihn deiner Angebeteten oder deinem Angebeteten schicken. Da würdest du auch keine halben Sachen machen. Dadurch wirst du lernen, dir selbst mindestens genauso viel Respekt zukommen zu lassen wie anderen Personen. Dadurch, dass du die Zeit nur für dich investierst, vertiefst du deine Selbstliebe immens. Denn sein wir mal ehrlich, würdest du dir so viel Mühe machen für jemanden, der dir eigentlich gar nicht so wirklich wichtig ist, den du nicht verehrst und

magst? Ich glaube kaum. Das signalisierst du deinem Unterbewussten dadurch unmissverständlich.

Für meine männlichen Leser: diese Übung hat mich persönlich anfangs eine Menge Überwindung gekostet. Sie hat so gar nicht mit meinem Selbstbild von einem coolen, abgebrühten Typen übereingestimmt. „Liebesbrief? Pff, brauche ich doch nicht.“ Naja, was soll ich sagen, ich hab es trotzdem gemacht und es hat meiner Männlichkeit und meinem Selbstverständnis und Selbstbewusstsein keinen Schaden zugefügt. Ganz im Gegenteil: Ich bin noch selbstbewusster und habe mehr Selbstvertrauen, weil ich mir so selbst eben noch etwas näher kommen konnte.

Die ewige Suche nach Erfüllung und Bestätigung im Außen

Das komplette Gegenteil davon, dich so zu akzeptieren, wie du bist, ist es, Bestätigung im Außen zu suchen. Doch viele Menschen sind immer noch wie verrückt auf der Suche danach. Doch das sind alles Fantasien. Diese Fantasien haben nichts mit der Realität zu tun. Diese Fantasien verleiten uns zu glauben, dass wir uns wie Gott in Frankreich fühlen werden, wenn wir nur endlich den neuen Lebenspartner, die Gehaltserhöhung oder die schöne Wohnung mit Dachterrasse haben. Doch wieso konnten das die Dinge, die du in der Vergangenheit einmal wolltest und dann auch bekommen hast, nicht schon leisten? Weil sie deinen Blick verstellen, auf das, was ist. Du schaust nicht im Moment genau hin und siehst deshalb nicht, wie gut es dir jetzt schon geht. Du kannst nicht erkennen, was du jetzt schon alles hast, und dich darüber freuen. „*Aber mein Leben ist doch wirklich miserabel und ich habe ganz sicher keinen Grund, mich jetzt schon gut zu fühlen!*“ Bist du dir da sicher? Schaue einmal genauer hin.

Ich wette mit dir, es gibt eine ganze Menge Dinge, über die du jetzt schon mehr als glücklich sein kannst. Wenn du dieses Buch liest, dann gehe ich einmal davon aus, dass du in einer warmen Wohnung sitzt und zumindest über Strom und einen Internetanschluss verfügst und auch nicht verhungern musst. Lerne, solche Sachen mehr zu schätzen und nicht immer nur auf die Zukunft zu schielen. Deine Aufmerksamkeit ist viel zu oft in der Zukunft, von der du denkst, sie würde alles toppen und endlich die Erlösung bringen. Doch das wird nie eintreten, mein Freund. Hast du diese Dinge erreicht, wirst du wieder in Fantasien abgleiten, wie schön es doch erst in der Zukunft wird. Glaube mir, es passiert mir auch immer noch. Wir scheinen aus unseren Erfahrungen nicht zu lernen und bleiben in diesen Fantasien gefangen.

Im September 2013 bin ich mit einem Kumpel für knapp vier Wochen durch Brasilien gereist. Was mir neben vielen wundervollen Eindrücken und Erfahrungen von dieser Reise besonders in Erinnerung geblieben ist, war die Lebensfreude der Menschen. Auch wenn viele Menschen, die wir dort kennenlernen durften, nach unseren Standards eher in ärmlichen Verhältnissen leben, strahlten sie dennoch eine unglaubliche Lebensfreude aus. Sie konnten ihre momentane Lebenssituation für das nehmen, was sie ist. Sie machten ihre gute Laune nicht von ihren Umständen abhängig. Von diesen herzensguten und warmen Menschen habe ich mir diese Eigenschaft am meisten bewahrt und versuche seitdem, sie viel stärker in mein tägliches Leben zu integrieren. Manchmal sind diese Fantasien schon so weit in unser Unterbewusstsein abgewandert, dass wir gar nicht mehr bemerken, dass sie uns gereizt und unzufrieden machen. Dann sind wir unzufrieden mit uns selbst, denn wir haben es bisher noch nicht auf die Reihe bekommen, unsere Fantasien Wirklichkeit werden zu lassen. Außerdem sind wir wütend auf unsere Mitmenschen, weil sie ja offensichtlich unsere Fantasien auch nicht

erfüllen können und nicht den perfekten Partner, Freund, Chef oder Angestellten abgeben. *„Wenn ich erst einmal so richtig fit und sportliche aussehe, dann wird sich alles in meinem Leben zum Besseren wenden.“* *„Wieso können mich denn nicht alle Menschen akzeptieren und mich so behandeln, wie ich es verdient habe?“* Solche und ähnliche Gedanken machen uns unzufrieden. Alles nur, weil wir in unserer Fantasie in der Zukunft leben. Einer Zukunft mit dem perfekten Job, dem perfekten Körper, der perfekten Partnerschaft und dem perfekten Freundeskreis. Solange das aber noch nicht da ist, fühlen wir uns mies. Wir glauben trotzdem stoisch weiterhin daran, wie kleine Kinder an den Weihnachtsmann glauben. Kannst du dich noch erinnern, wie sich dein Weltbild fundamental verändert hat und was für ein Schock das für dich war, als du realisieren musstest, dass da der dicke Onkel Karl unter der Mütze und hinter dem weißen Bart steckt? Genauso wird sich auch dein Weltbild verändern, wenn du merkst, dass dieser ganze äußere Dreck nichts weiter ist, als ein dicker Onkel Karl der dich hinter das Licht führen will. Lass es ihn nicht schaffen.

Was können wir also tun, um von dieser Unzufriedenheit zu einem Dasein mit mehr Freunde zu wechseln? Wir müssen diesen Fantasien einfach die Maske herunterreißen. Wir müssen das Spotlight direkt auf sie scheinen lassen und sie so enttarnen. Wir müssen sie in unsere Bewusstheit zerren. Dann erkennen wir, dass das Leben auch ohne sie aufregend ist. Dass unsere Mitmenschen, unser Partner und das ganze Leben jetzt schon, ohne diese ganzen Fantasien aus der Zukunft, absolut lebenswert und atemberaubend sind. Wir müssen uns selbst nur die Augen dafür öffnen. Die Fantasien zu erkennen ist der erste Schritt. Ich bin in meinem Leben schon ganz ordentlich durch die Welt gekommen. Ich habe einige fremde Länder bereist und auch Blogartikel dazu geschrieben, Fotos gepostet und alles, was so zu einer ordentlichen Selbstdarstellung dazugehört. Neulich

war ich auf einer Persönlichkeitsentwicklungskonferenz und wurde von einem Konferenzbesucher auf meinen Blog angesprochen. Wir haben uns etwas unterhalten und im Laufe des Gesprächs versicherte er mir, was für ein glückliches und erfülltes Leben ich doch haben müsste und wie neidisch er doch darauf wäre. Er würde so gerne auch einmal nach Kolumbien reisen, endlich frei sein und sein Leben so leben, wie er es gerne will. Das ginge aber nicht, da er in Deutschland in seinem Job festsäße, eine Familie zu ernähren hätte und sowieso viel zu viel von seiner Angst beeinflusst wäre. Irgendwann plane er aber einmal so etwas durchzuziehen, um endlich sein Leben zu verändern. Ich konnte es ihm nicht verdenken.

Überall wird dir eingepflegt, vor allem auch von vielen Bloggern und Persönlichkeitsentwicklern, dass eine äußere Veränderung alles zum Besseren wenden wird. Beispielsweise endlich mal eine längere Reise zu machen, selbstbewusster auftreten oder seine Passion zu finden und zu leben. Das ist meiner Meinung nach aber ein absoluter Trugschluss und der Grund dafür, wieso so viele Menschen so lange planlos in der Gegend herumirren. Denn auch wenn dieser Zuhörer, übrigens ein grundsympathischer und durchaus erfolgreicher Mann, mit dem ich sofort eine gute Verbindung aufbauen konnte, morgen seine Koffer packte, hier alles hinschmiss und ab sofort sein Leben im sonnigen Medellín oder sonst wo im Paradies auf dieser wundervollen Erde verbringen würde – es würde nichts ändern. Absolut gar nichts. Er würde sich einfach absolut gleich fühlen. Das kann ich dir aus eigener Erfahrung sagen. Ich dachte das nämlich schon so einige Male in meinem Leben. Denn auch wenn er oberflächlich von seinem Job genervt ist oder vielleicht sogar von seiner Frau (ich will hier niemandem etwas unterstellen), so liegen die wahren Ursachen dafür doch immer *in* ihm selbst anstatt im Äußeren. Ein neues Land, ein neues Studium oder ein neuer Job spielen dabei überhaupt

keine Rolle. Würde dieser Mann jetzt aber einfach so von Heute auf Morgen das durchziehen, wovon er denkt, es würde alles verändern, dann würde es ein böses Erwachen geben. Denn eine wirkliche Veränderung muss immer zuerst von Innen heraus kommen. Du musst zuerst in dich hineinhorchen, anstatt mit aller Macht und Energie ins Außen zu gehen und alles verändern zu wollen. Erst, wenn du dich annehmen kannst, wenn du dir selbst ein guter Freund bist und dich wertig genug fühlst, deinen Traumjob zu bekommen und den richtigen Partner zu finden, dann entstehen diese Dinge auch im Außen.

Ich bin nicht so naiv um zu behaupten, dass du dir etwas nur genug wünschen musst, und es fällt eines Tages vom Himmel. Harte Arbeit spielt da immer eine Rolle. Ich behaupte aber, dass du keine Chance hast, wirklich wohlhabend zu werden oder eine wirklich erfüllende Beziehung zu führen, wenn du dir selbst nicht zugestehst, dass du diese Dinge auch verdient hast. Wenn du aber die innere Einstellung hast, du verdienst etwas nicht, dann sabotierst du deinen Erfolg. Du erschaffst eine unsichtbare Glaswand, die du nur sehr selten überwinden wirst. Nach einer kurzen Anstrengung rutschst du in diesem oder auch in einem anderen Lebensbereich wieder zurück (der erfolgreiche Geschäftsmann, der seine vierte Ehe in den Sand setzt). Also verbessere erst, beispielsweise mit den Übungen aus diesem Buch, deine Einstellung dir selbst gegenüber und die äußeren Dinge werden kommen. Du wirst automatisch anfangen, auf sie hinzuarbeiten. Nur ohne diese Selbstsabotage. Außerdem hängt dein Selbstbild und Seelenheil nicht mehr vollständig vom Erreichen dieser Ziele ab.

Übung:

Mach es dir zur Gewohnheit, dass du jedes Mal, wenn du dich ärgerst oder dich unzufrieden fühlst, schaust welche Fantasie da gerade am Werke ist.

Schaue, wie du die Situation gerne hättest. Erkenne, dass diese Fantasie der einzige Grund ist, wieso du dich schlecht fühlst. Weil du sie mit der Realität vergleichst. Übe dann, diese Fantasie ganz bewusst loszulassen und anzuerkennen, dass es doch auch so alles schon ganz cool ist. Denn sein wir einmal ehrlich: Solange wir diese hochgestochenen, perfekten Fantasien haben, solange vergleichen wir uns auch mit ihnen und solange werden wir auch schlecht abschneiden. Diese Idealvorstellungen bewusst loszulassen ist hier der Schlüssel. Schlage eine neue Seite in deinem Journal auf und fertige eine Liste aller Dinge an, von denen du im Moment denkst, du müsstest sie unbedingt haben, um dich endlich gut fühlen zu können.

- ✓ Mehr Selbstbewusstsein.
- ✓ Mehr Selbstwertgefühl.
- ✓ Einen Hochschulabschluss.
- ✓ Eine Weltreise.
- ✓ Einen neuen Lebenspartner.
- ✓ Eine neue Wohnung.
- ✓ Eine Gehaltserhöhung oder neuen Job.
- ✓ ...

Fertige deine eigene Liste an. Schreibe hierbei so lange, bis du denkst, du hättest alles festgehalten. Jetzt schaue dir deine Liste an und hinterfrage jeden Punkt. Frage dich, ob dieser Punkt *wirklich* unabdingbare Voraussetzung dafür ist, dass du dich wirklich gut fühlen kannst. Oder ist er in Wirklichkeit vielleicht nur ein netter Bonus, der sich aber so geschickt vor dein Leben stellt, dass du nur noch ihn wahrnehmen kannst. Ich will übrigens nicht behaupten, dass es überhaupt keine Gründe im Äußeren gibt, die dich vom glücklich sein abhalten können. Dinge wie schwere körperliche oder seelische Erkrankungen zählen genauso dazu wie

existenzbedrohende finanzielle Notstände. Aber ich wette, auch dort gibt es Menschen, die trotz aller Schwierigkeiten in der Lage sind, ihren Blickwinkel zu verändern und sich trotzdem gut fühlen. *Es kommt immer auf die Sichtweise des Betrachters an.*

Dein Selbstbild

Bewegen wir uns nun vom Außen in Richtung Innen. Was uns hier alle so fürchterlich einschränkt und uns die Luft abschnürt, ist unser Selbstbild. Wir alle haben es. Bei den meisten Zeitgenossen ist es ein sehr fest und eng umrissenes Konstrukt von Verhaltensweisen, Denkweisen, Regeln und Rollen. Dieses Korsett legen wir uns bereitwillig jeden Morgen an und streifen es nur zu ganz wenigen Gelegenheiten einmal ab. Es entsteht während unserer Jugend und wird jedes Jahr, das wir leben, enger und rigider festgezurr. Wie wir uns selbst dadurch freiwillig eine Menge Lebensfreude und Spaß nehmen, ist wirklich unglaublich. Wir suchen vermeintliche Sicherheit in diesen Verhaltensweisen, denn wir wollen gerne selbst wissen, wer wir sind und wie wir uns zu verhalten haben. Irgendwo kennen wir doch alle noch das Gefühl, wirklich frei zu sein, uneingeschränkt von all den Beschränkungen, die wir uns äußerlich auferlegen. Ich beispielsweise erinnere mich mit Freude an meine sehr wohlbehütete und glückliche Kindheit, in der ich jeden Sommer mit den Nachbarskindern im Garten spielte, Wasserschlachten machte, mit dem Fahrrad durch die Wälder und Sträucher heizte und abends, wenn es dunkel wurde, verstecken gespielt habe. Ich habe mich dabei einfach unglaublich gut und frei gefühlt. Frei von irgendwelchen Rollen, die ich zu spielen hatte, frei von der Angst, von anderen verurteilt zu werden. Denke mal an dein Leben zurück, ob du nicht vielleicht auch solche Situationen kennst, in denen du dein Selbstbild einmal ablegen konntest. Mit den

Jahren haben sich viele Menschen leider ein Selbstbild zugelegt, das sie mit enormer Präzision von diesem Gefühl der Freiheit abschneidet. Mit diesem Gefühl, mit sich selbst und der Welt in Verbindung zu stehen. Wir sind in ein Gefängnis eingesperrt. In ein Gefängnis, das vollkommen aus Gedanken besteht. Bei mir fing es damit an, dass ich auf einmal dachte, ich müsste gute Noten in der Schule haben, dass ich mich beim Spielen nicht schmutzig machen dürfe und später von meinem Freundeskreis gesagt bekam, welche Klamotten und Verhaltensweisen cool und welche uncool sind. Später in meinem Leben lernte ich dann, wie ich mich in meiner Ausbildung zu verhalten hatte und auch, was beim anderen Geschlecht funktioniert, und was nicht. Andere Verhaltensweisen kamen auf einmal nicht mehr in Betracht und jeder Reiz, doch einmal anders zu reagieren, wurde unterdrückt. So festigte sich mein Selbstbild von Tag zu Tag in mir.

Der sicherste Weg hier heraus ist es, diesen Gedanken zu entfliehen. Den Gedanken, die dir vorschreiben, wie du zu sein hättest und was du bitteschön zu tun hast. Diese Gedanken erzeugen eine Menge Stress und sind letztendlich zu einem großen Teil dafür verantwortlich, dass du nur eine sehr kleine Komfortzone hast, in der du dich wirklich wohl fühlst und „frei“ ausdrücken kannst. Eines der größten Probleme dabei ist, dass du mit dem, was du denkst zu sein, größtenteils die Erwartungen anderer erfüllst und deine eigenen Bedürfnisse hinten anstellst. Um dich von diesem Selbstbild zu lösen gilt es zuerst einmal, es zu identifizieren. Schärfte deine Aufmerksamkeit für die Situationen, in denen du gerne anders handeln würdest, als du es tust. In denen du schweigst, anstatt zu sprechen. In denen du deine Emotionen versteckst, anstatt sie auszudrücken oder in denen dich verstellst, anstatt du selbst zu sein. Hast du eine solche Situation erkannt, dann schreibe sie auf und entwickle eine Gegenvariante. Schreibe auf, wie genau du in dieser Situation, sollte sie

ein weiteres Mal auftreten, stattdessen gerne handeln möchtest. Taste dich dann im realen Leben langsam an die gewünschte Verhaltensweise heran. So erweiterst du Schritt für Schritt den Radius an Verhaltensweisen, in denen du dich wohlfühlst und brichst so die dir von deinem Selbstbild auferlegten Beschränkungen Schritt für Schritt auf. Auch hier ist meistens ein kleinschrittiges und geduldiges Vorgehen besser angeraten als einmalige Hau-Ruck-Aktionen.

Dein Idealbild

Was neben deinem einschränkenden Selbstbild auch ausschlaggebend für ein angeknackstes Selbstwertgefühl sein kann ist, dass du dich immer mit einem *Idealbild* von dir selbst vergleichst. Du hast noch nicht den durchtrainierten Körper, den du gerne haben möchtest – Minuspunkt. Du bist beruflich noch nicht da angekommen, wo du irgendwann einmal gerne sein möchtest – Erlaubnis zum gut fühlen nicht erteilt. Du hast noch nicht die ganze Welt gesehen und Freunde auf dem ganzen Erdball? Hüte dich, dich selbst mit Mitgefühl und Selbstachtung zu bedenken. Deine Freundin sieht nicht heißer aus, als das Maxim Covergirl oder noch schlimmer, es ist noch gar kein Lebenspartner vorhanden? Schnell in die Ecke und Selbsthass schieben. Du schaffst es nicht immer, deine Ziele für den Tag zu erreichen? Du bist ein wirklich schlechter Mensch.

Schau dir einmal genau an, wie dein ideales Ich aussieht und wie unrealistisch perfekt es womöglich ist. Dann schaue danach mal, wie sehr du nach diesem Ideal strebst und wie sehr von diesen Faktoren dein Gefühl dir gegenüber abhängt. Genauso ist es möglich, dass du dich mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigst und davon ausgehst, du müsstest dich ab jetzt *immer* gut fühlen. Wenn es dann an irgend einem Tag aus

irgendwelchen Gründen mal nicht klappt, bist du in deinen Augen auch wieder weniger Wert. Klar ist es schön, Träume zu haben und Ziele, auf die wir hinarbeiten. Aber sie sollten nicht über unser Seelenheil entscheiden. Identifiziere diese Ideale und lass sie ganz bewusst los. Denn je kleiner die Hürden sind, über die du springen musst, um dich gut fühlen zu dürfen, desto leichter wird es dir fallen. Auch gibt es, soweit ich das einordnen kann, kein internationales Komitee zur Aufstellung von Glücklichkeitshürden. Du bist der Einzige, der über ihre Beschaffenheit und Höhe entscheidet. Wieso nicht als einzige Regel dafür nehmen, sich gut zu fühlen, dass du heute aufstehen konntest und atmest? Fertig. Hast du dir außerdem ganz bewusst deine ganzen meterhohen Hürden ausgesucht, von denen du felsenfest überzeugt bist, du müsstest sie erst überwinden? Oder sind viele von ihnen sogar eher unbewusst von dir einfach übernommen worden? Kommt der Wunsch nach einem größeren Auto vielleicht doch von dessen Hersteller mit dem Wunsch, seinen Jahresumsatz zu erhöhen – oder kommt er wirklich tief aus dir selbst?

Nimm dir viel Zeit, dich selbst zu erkunden und deine ganz individuellen Hürden für dich selbst herauszufinden. Dann nimm dir noch viel mehr Zeit dafür, zu erforschen, ob sie wirklich von dir ganz selbst kommen, oder ob sie vielleicht doch eher aus der Werbung, deiner Familie oder dem Freundeskreis stammen. Hinterfrage das kritisch, was du all die Jahre lang vielleicht so ganz mir nichts dir nichts angenommen und in deine Persönlichkeit integriert hast. Dann höre in dich hinein. Was muss denn wirklich passieren, damit du dich gut fühlst? Entwickle durch Introspektive deine eigenen Regeln dafür, dass du dich annehmen und gut fühlen darfst. Mach es dir da nicht zu schwer. Viele Menschen, ich ganz vorneweg, neigen oft dazu, genau das zu tun, weil es ja sonst „*viel zu einfach*“ wäre. Genauso, wie ich jahrelang sehr effektive, aber gleichzeitig auch sehr simple Methoden und Wege, mein Selbstwertgefühl zu stärken, als „zu

einfach“ abgestempelt hatte, stempelte ich genauso niedrigere Regeln als „zu *einfach*“ ab, um mich gut zu fühlen. Ich dachte wirklich, im Nachhinein nur noch sehr schwer nachvollziehbar, dass ich mich nur selbst mögen und akzeptieren darf, wenn ich vorher viel geleistet und eine Menge erreicht habe. Sonst nicht, da könnte ja jeder kommen. Ich kenne immer noch eine Menge Leute in meinem Bekanntenkreis, bei denen ihr halbes Leben zusammenbricht, wenn sie mal keinen einhundert Prozent auf ihre Ziele abgestimmten Tagesablauf durchgezogen haben. Schon kommen die Dämonen des Selbsthasses, negative Selbstgespräche und -urteile zu Tage und zeigen schamlos ihre hässliche Fratze. Viele Menschen leben dort scheinbar nach dem Motto „*Wieso einfach, wenn es auch kompliziert geht*“, was ja, wie wir gesehen haben, nichts mit der Realität zu tun hat. In deiner Realität, in deinem Paradigma ist es jedoch die einzige Lösung. Es gibt keine andere Realität als die Vorherrschende. Das hindert dich massiv daran, dich einfach so zu akzeptieren und es deinem Selbsthass und deiner Selbstverurteilung viel schwerer zu machen, sich wieder und wieder in dein Leben zu mogeln. Wenn dir das Konzept dahinter jetzt glasklar erscheint, du dir aber sagst: *“Ja bei mir ist das aber alles ein bisschen anders, ich kann nicht einfach so hingehen und sagen, dass mir ein bisschen zu atmen reicht, um mir zu erlauben, mich gut zu fühlen”*, dann kann ich das auf der einen Seite vollkommen verstehen. Da ist gerade dein altes, womöglich nicht ganz so bewusst gewähltes Paradigma am Werk. Es will natürlich nicht, dass sich bei dir etwas ändert und versucht dir deshalb diese Welt als außerhalb deiner Realität zu verkaufen. Höre nicht darauf. Glaube mir erst einmal, dass du diese alte, unbewusst gewählte Realität mit etwas Arbeit durch eine ersetzen kannst, die du dir ganz bewusst und mit dem Ziel der Steigerung deines Selbstbewusstseins im Hinterkopf ganz aussuchst. Wie klingt das

für dich? Versuche es einmal und du wirst überrascht sein, wie einfach es doch ist wenn du dich einmal drauf eingelassen hast.

Übung:

Schlage eine neue Seite in deinem Journal auf. Nimm dir für diese Übung ruhig ein wenig Zeit und Ruhe. Gehe einmal ganz intensiv in dich und finde heraus, welche Regeln für dich momentan gelten. Was muss passieren, damit du dich selbst magst? Schreibe dazu alles auf, was dir in den Kopf kommt. Ganz wichtig hierbei, es gibt kein Richtig oder Falsch, auch gibt es keine Tabus. Sobald dir ein Gedanke kommt, schreib ihn auf. Versuche, die Zensur aus deinem Oberstübchen soweit es geht in Untätigkeit verharren zu lassen. Sobald deine Liste fertig ist, untersuche jeden einzelnen Stichpunkt darauf, ob du ihn dir wirklich selbst und willentlich ausgesucht hast, oder ob er sich einfach irgendwann einmal aus welchen Gründen auch immer eingeschlichen hat. Im letzten Schritt mache dich daran, Alternativen für deine vorherrschenden Regeln zu entwickeln, die leichter zu erreichen sind. Hier ist es so, dass auch diese neuen Regeln ständig überarbeitet, reflektiert und auch im wirklichen Leben eingeübt werden müssen. Einmal aufschreiben reicht da bei Weitem nicht. Arbeite wirklich kontinuierlich an deiner Liste weiter, beziehe deine Erfahrungen aus deinem täglichen Leben mit ein und schneidere dir so Stück für Stück die perfekte Liste deiner ganz persönlichen Regeln, die es dir dann sehr einfach machen, dich oft gut und ausgeglichen zu fühlen anstatt immer gegen dieses Idealbild ankämpfen zu müssen.

Persönliche Regeln:

1. _____

2. _____

3. _____

...

Sich nicht mit anderen vergleichen

„Das Glück gehört denen, die sich selbst genügen. Denn alle äußeren Quellen des Glückes und Genusses sind, ihrer Natur nach, höchst unsicher, misslich, vergänglich und dem Zufall unterworfen.“

– Arthur Schopenhauer

Der ewige Vergleich mit anderen. Er ist verdammt überflüssig und dennoch in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Er führt zu Neid und innerer Unruhe. Und dennoch tun wir es alle. Du bist schuldig und so bin ich es. Wir vergleichen uns mit anderen - und das jeden Tag, ob es schneit, stürmt oder die Sonne scheint. Wir fügen uns damit aktiv Schmerzen zu und merken es oft noch nicht einmal wirklich. Unsere besondere Spezialität ist es dabei, immer schön nach oben zu schauen. Wir vergleichen uns nicht etwa mit der dritten Liga wenn wir in der ersten spielen, sondern mit der Champions League. Im Sport vergleichen wir uns mit Michael Jordan, im Beruf mit Donald Trump. Wir wollen einen Körper wie ein Men's Health Model haben und gleichzeitig unseren Kindern so viel Zeit widmen, wie jemand in Elternzeit oder die Supernanny. Naja vielleicht nicht in der gleichen Art und Weise wie die Supernanny, du weißt schon, was ich meine. Wir vergleichen uns in jedem Lebensbereich mit den Erfolgreichsten – so wird es nie möglich sein, sich selbst zu

akzeptieren, weil wir in diesem Vergleichen selten gut abschneiden können.

Lass dieses Vergleichen los!

Es ist absolut unrealistisch und außerdem eine weitere riesige Quelle der Unzufriedenheit. Gerade heute, in den Zeiten von Internet und Social Media, sind wir einer konstanten Reizüberflutung von Menschen ausgesetzt, die uns gerne zeigen wollen, wie toll und aufregend ihr Leben doch ist (und dabei vielleicht auch krampfhaft ihre Schwächen und eher langweiligen Seiten verstecken wollen). Leo Babauta, Autor von *zenhabits*, schreibt, dass wir uns auch hier wieder komplett mit einer Fantasievorstellung vergleichen, wie die anderen sind und wie sie sich fühlen. Niemand ist nämlich in Wirklichkeit so, wie du ihn dir vorstellst. Jeder hat seine Probleme, seine Unzulänglichkeiten und dunklen Seiten. Nur wird er einen Teufel tun und sie dir auf dem Präsentierteller servieren. Ab und zu dringt es sogar zu mir mal durch, dass die Menschen, deren Leben am stärksten als perfekt stilisiert wird, also Hollywoodstars oder berühmte Musiker, auf einmal in den Entzugskliniken der Stadt landen oder einfach mal tot im Hotelzimmer gefunden werden. Es ist alles eine Illusion, mit der wir uns vergleichen, und die führt uns direkt in die Unzufriedenheit. Doch nicht nur mit den ganz großen des Showgeschäfts vergleichen wir uns. Viel schwerer wiegt ein Vergleich in unserer alltäglichen Umgebung. Der Philosoph Alain de Botton behauptet, dass der Mensch nur dann in der Lage ist, Befriedigung zu fühlen, wenn er sich mit anderen Menschen vergleicht. Und zwar mit solchen Menschen, die sich in seiner unmittelbaren Umgebung befinden. Nicht mit unerreichbarem Erfolgsmenschen wie Bill Gates, sondern eher Klaus-Dieter Müller von nebenan mit dem funkelnagelneuen Mercedes. Es ist also relativ, ob wir uns erfolgreich und befriedigt fühlen. Haben wir etwas

mehr Erfolg, etwas mehr Geld und den schöneren Rasen als der Klaus-Dieter, ist alles im Lot. Haben wir das nicht, so schlägt sich das absolut negativ auf unser Selbstwertgefühl nieder. In unserer Gesellschaft herrschen ebenfalls relativ eng definierte Standards, außerhalb derer es kaum noch soziale Anerkennung für ein Individuum gibt. Passt ein bestimmtes Talent einer Person nicht in dieses Raster hinein, so wird es schlicht nicht anerkannt – sondern eher spöttisch beäugt. *„Wie, der möchte keine Karriere in einem DAX 30 Unternehmen machen, sondern lieber eine Töpferschule für Hamster eröffnen? Was für ein Spinner, das funktioniert doch eh nie.“*

“Jeder ist ein Genie! Aber wenn Du einen Fisch danach beurteilst, ob er auf einen Baum klettern kann, wird er sein ganzes Leben glauben, dass er dumm ist.”

– Albert Einstein

Doch wieso ist dieser Neid, dieses Vergleichen mit dem Nachbarn in der heutigen Zeit so ausgeprägt? Seit einigen Jahrzehnten herrscht die generelle Annahme (zumindest in unserer Gesellschaft), dass alle Menschen gleich sind, was ihre Chancen und Rechte angeht. Diese Idee an sich ist natürlich sehr lobenswert. Jedoch hat sie eine kleine, fiese Nebenwirkung. Früher war es eben so: Gehörtest du zu einer niedrigeren Schicht, konntest du kaum etwas unternehmen. Es gab also keinen Grund, sich schlecht zu fühlen, nur weil der Fürst ein größeres Haus hatte, als du. Es lag ja nicht an dir, sondern an deiner Gesellschaftsschicht. Kein direkter Angriff auf dein Selbstwertgefühl. Damit konnte man sich dann irgendwie schon abfinden. Heute ist das anders. Wir leben in einer Welt, in der jeder als gleich angesehen wird. Dennoch gibt es eine Menge Ungleichheit. Es gibt immer jemanden, der mehr hat. Jetzt fällt es viel schwerer, diese Unterschiede nicht als Unzulänglichkeit wahrzunehmen, wenn man im Vergleich schlechter abschneidet. Das Resultat sind ein

schlechtes Selbstwertgefühl, Rastlosigkeit und diese ständige Unzufriedenheit.

„Irgendwie muss ich es doch auch schaffen, irgendwie muss ich es dem Arsch doch heimzahlen, dass er mit seinem tollen neuen fahrbaren Rasenmäher wie Krösus durch seinen Garten paradiert und dabei so ein selbstgefälliges, höhnisches Grinsen drauf hat!“

Im Vergleich mit anderen können wir nämlich nie *immer* gewinnen. Also wollen wir immer und immer mehr, um in diesem Vergleich doch noch besser abzuschneiden. Das hindert uns daran, zu akzeptieren und wert zu schätzen, was wir schon haben. Außerdem entsteht so ein ständiger Neid auf unsere Mitmenschen. Denn irgendjemand hat in bestimmten Bereichen immer mehr erreicht, als wir. Paradox: Immer mehr Menschen denken, sie bräuchten immer mehr Luxusartikel, während sich gleichzeitig immer weniger Menschen wirklich glücklich und erfüllt fühlen. Heute kann sich jeder noch so arme und erfolglose Mensch mit den Reichen und Schönen vergleichen und hat theoretisch die Chance, aufzusteigen. Deshalb ist es viel schwerer, sich in diesem Moment glücklich und zufrieden zu fühlen. Wir denken, wir müssten erst etwas Bestimmtes erreichen, damit wir es uns erlauben können, glücklich zu sein. Bis dahin fristen wir ein Dasein bestimmt von Neid und Unzufriedenheit. Schlimmer noch: wir versuchen, diesem Gefühl zu entkommen, indem wir ein Wettrüsten mit materiellen Dingen anfangen. Klaus-Dieter Müller gegen Karl-Heinz Neumann. Ein kurzes Gefühl der Zufriedenheit – bis der andere sich wieder einen neueren Fernseher kauft. Denn in unserer kapitalistischen Gesellschaft wird Glück und Erfolg fast ausschließlich an materiellen Dingen festgemacht. Hast du was, bist du was.

Großes Haus mit Garten = Glück.

12m² WG Zimmer = weniger Glück.

Das führt nicht selten zu einem Teufelskreis. Kaum haben wir Karl-Heinz überholt, schauen wir nach oben und sehen Dieter, den alten Schuft, mit einem neuen Cabrio. „*Das kann doch nicht wahr sein.*“ Schon ist das Gefühl der Unzulänglichkeit wieder voll präsent. Je mehr wir und also zu Status hingezogen fühlen, je mehr wir nach Statussymbolen wie einer teuren Uhr, einem gutbezahlten Job und ähnlichem streben, desto mehr streben wir in Wirklichkeit das Gefühl an, gemocht und wertgeschätzt zu werden. Vor allem von uns selbst. Also was sollten wir demnach anstreben, um diesen Respekt und Status und die Liebe (platonische und auch romantische) von uns und anderen Menschen zu bekommen? Wir sollten erkennen, dass Statussymbole anzuhäufen, Karriere zu machen und immer weiter, höher, schneller zu kommen keinen *wirklichen* Respekt bringt. Wir denken das nur aus dem Grund, weil unsere Gesellschaft es uns eingeimpft hat. Sei erfolgreich und das Glück wird kommen. Das ist aber ein Trugschluss. Wir können auch echte Anerkennung, Respekt und Liebe erhalten, wenn wir alles andere als erfolgreich nach den Standards der Gesellschaft sind. (*Macht du eine großartige Karriere, weil dich die Sache absolut fasziniert, dann ist das natürlich wieder ein ganz anderer Schuh!*)

Wir sollten mehr Zeit in uns selbst investieren um zu erkennen, dass wir schon liebenswürdig, selbstbewusst und vorurteilsfrei sind und präsenter werden. Reich an Charakter eben. Das ist es nämlich, was uns auf lange Sicht geliebt werden lässt und uns den Respekt der anderen Menschen und uns selbst einbringt. Wie schon anfangs erläutert, können wir uns nur wirklich von anderen geliebt fühlen, wenn wir zu allererst selbst lernen, uns zu lieben. Es ist also an der Zeit zu verändern, wo wir unsere Bestätigung suchen. In dem Urteil anderer über uns, das wir versuchen, durch alle möglichen Statussymbole zu erzwingen? Oder doch lieber in uns selbst!? Der Respekt anderer (und zwar der richtigen anderen) wird

dadurch von ganz alleine kommen. Noch besser: Entwickle deine eigenen Werte. Für was genau gibst du dir selber Respekt? In welchen Situationen? Oder wieso entscheidest du dich nicht, dich einfach ohne irgendwelche Konditionen zu mögen? Wieso musst du erst einen guten Job und eine teure Wohnung haben? Aus Erfahrung kann ich dir sagen, dass dein Level an Glück und Zufriedenheit sowieso gleichbleiben wird. Dazu aber später mehr. Kurz: es ist sehr gesund für dein Selbstwertgefühl, deine Bestätigung nicht in anderen zu suchen, sondern in dir selber. Wie ändern wir das aber nun? Auch hier hilft dir wieder die gute alte Bewusstheit oder Achtsamkeit. Jedes Mal, wenn du merkst, dass du dich mit jemandem vergleichst, dann höre von jetzt an auf damit. Ja, leichter gesagt als getan, aber das ist ungefähr der einzige Tipp, den ich dir dazu geben kann. Schau einfach mehr auf dich und sei glücklich mit dem, was du hast. Lies dir deine Liste von Fakten über dich durch, die dich zu einem guten, wertvollen Menschen machen oder rufe eine morgendliche Fragestunde unter der Dusche ins Leben in der du dich immer und immer wieder fragst, was dich zu einem wertvollen Menschen macht. Wie viele Dinge in diesem Buch geht es darum, dich auf lange Sicht umzuprogrammieren.

Sich auf seine persönlichen Stärken besinnen

Ich kenne das von mir selbst nur allzu gut und bin mir sicher, dass auch du damit so deine Probleme haben wirst. Nämlich damit, dass du immer schaust, wie es andere viel einfacher haben, als du. Du findest es unfair, dass andere besser aussehen als du, größer sind, schlauer sind, in einem besseren Elternhaus aufgewachsen sind und eine liebevollere Erziehung genossen haben. Dass sie gesünder sind, als du, und ja sowieso alles Mist ist. Das Schlimme dabei ist, dass wir uns davon häufig relativ effektiv

vom Handeln abhalten lassen. „*Bringt ja eh nix, die anderen sind ja eh viel schneller / besser / hübscher als ich. Wieso also überhaupt anstrengen.*“ Klar, das Leben ist unfair. Manche haben einfach ein wenig mehr Glück gehabt, als andere. Vielleicht gehörst du, mein lieber Freund, zu den anderen. Aber weißt du was? Daran kannst du momentan nichts ändern. Das Einzige, was du aber sofort tun kannst, ist mit dem Geheule aufzuhören und das Beste aus deinen Voraussetzungen zu machen. Was bringt es dir, dich ständig zu beschweren, ständig unmotiviert und lustlos zu sein, weil du viel härter und intensiver an dir arbeiten musst? Nichts. Außer dass du diesen Umständen noch mehr Aufmerksamkeit gibst, als sie ohnehin schon in Anspruch nehmen. Also lass das Schielen auf die anderen und deren vermeintlich unfairen Vorteile einfach sein und schaue auf dich. Freue dich darüber, dass du durch das Feuer gehen musst und als unglaublich willensstarke und gefestigte Person herauskommen wirst. Denn soll ich dir mal was sagen: die ganzen Leute, die nicht wirklich hart für ihre Ziele und ihre Gefühle arbeiten müssen, können das gar nicht so wirklich wertschätzen. Jungs, die immer mit den hübschesten Mädchen rumgehangen haben, sind oft gelangweilt. Leute, die alles Geld der Welt haben, sind unglücklich und wissen nichts mit sich selbst anzufangen und haben oft auch eher wenig Respekt vor sich selbst und auch anderen. Wieso? Weil sie nicht die Erfahrung gemacht haben, was es heißt, sich für seine Ziele wirklich einsetzen zu müssen. Also denk nicht, dass es allen so super gut geht, nur weil es von außen so aussieht. Du wärst erschrocken, wenn du da einmal hinter die Kulissen sehen könntest. Freu dich, dass du die Möglichkeit hast, in deinem Tempo zu wachsen und geh hart an die Arbeit. Freue dich über deine ganz persönliche Reise. Schau nicht darauf, wie schnell oder langsam sich andere bewegen. Schau nicht auf die ganzen Oberflächlichkeiten und Voraussetzungen. Sei ganz bei dir und genieße deine Reise. Oder schaue doch mal auf deine Stärken. Ich

wette mit dir, dass es da um einiges mehr zu entdecken gibt, als es dir bis hierher bewusst ist. Einfach aus dem Grund, weil du nie so genau hingesehen hast. Weil du diese Dinge als absolut gegeben ansiehst.

Lass dich also nicht nur durch vermeintlich ungünstigere Voraussetzungen davon abhalten, mit Volldampf loszulegen. Auch wenn du mit ganz anderen Hindernissen zu kämpfen hast und etwas langsamer voranschreitest, als andere. Es ist dein Tempo, und dein Tempo ist vollkommen ok. Diese Erkenntnis stärkt dein Selbstwertgefühl ohnehin und erhöht paradoxerweise auch gleichzeitig dein Entwicklungstempo. Denn du vergeudest ab sofort keine unnötige Energie mehr in Selbstmitleid und Rumgeheule. Auch unnötige Gedanken wie *„Das macht doch gar keinen Sinn, mich hier anzustrengen, andere haben eh viel schnellere und effektivere Resultate als ich“* gehören jetzt der Vergangenheit an. Freu dich darüber, dass andere schnell sind, lerne von ihnen und besinne dich dann wieder ganz auf das, was du *jetzt* tun kannst. Das sollten idealerweise keine Selbstmitleidsorgien sein, sondern ganz konkrete Pläne, was genau du *jetzt* tun wirst, um in deinem Tempo zu wachsen!

Interpretation eigener Gefühle und Emotionen

Ich glaube viele Menschen haben es verlernt, ihre Gefühle wirklich zu fühlen. Diese unendlich große Bandbreite voll auszukosten und anzunehmen. Gefühle werden oft, vor allem unter Männern, als Schwäche wahrgenommen und mit aller Macht unterdrückt. Sie enden dann als ein kaum wahrnehmbarer Haufen verkrüppelter Energie irgendwo in den Ecken deines Körpers, fast vollständig aus deinem Bewusstsein verdrängt. Ich war auch lange der Überzeugung, ich dürfte beziehungsweise ich möchte ja eigentlich nur gute Gefühle fühlen und die

schlechten sollten so schnell wie möglich weggehen. Mit denen will ich schon mal gar nichts zu tun haben! Auf den ersten Blick klingt das auch vollkommen verständlich. Wer will sich nicht den ganzen Tag wirklich gut fühlen. Das Problem dabei ist: Sogenannte schlechte Gefühle gehören zu uns dazu wie unsere Hände und Füße. Sie sind ein Teil von uns und lassen sich nicht so einfach unterdrücken. Wenn wir es tun, lehnen wir einen Teil von uns selbst ab. Einen essenziellen Teil, den die Natur aus einem guten Grund integriert hat. Nämlich als Warnsignal. Das aber nur am Rande.

Dadurch, dass wir ständig von überall her eingepflegt bekommen, dass es nicht schick ist, sich auch mal schlecht zu fühlen, und dass die Welt der anderen immer Freude und Sonnenschein ist, schämen wir uns manchmal regelrecht dafür, bestimmte Emotionen zu fühlen. Die sind bei jedem ganz unterschiedlich. Ich zum Beispiel habe es mir früher nie erlauben können, auch mal neidisch auf andere zu sein. Das Gefühl war ganz eindeutig da, aber ich habe es mir nicht erlaubt, sondern versucht, es zu unterdrücken *und* mich gleichzeitig noch schlecht deswegen gefühlt, dass solche Gefühle in mir hochkamen. Mit etwas mehr Selbstanalysefähigkeit habe ich mich dann sogar noch schlecht deshalb gefühlt, weil ich mich wegen dem Neid schlecht gefühlt habe. Du siehst, ein handfestes Gefühlschaos. Dem können wir aber beikommen, wenn wir lernen, *all* unseren Gefühlen Raum zu gewähren, sie alle anzunehmen, vollkommen zu fühlen und auszudrücken. Nicht nur eine winzig kleine Bandbreite. *„Gute Gefühle ja, aber auch nicht so ekstatisch oder wild, was sollen denn die anderen dann von mir denken? Die denken bestimmt ich will damit angeben wie fröhlich ich bin oder es ist ihnen unangenehm, dass ich hier ein wenig auffalle.“* Also schön Fuß auf die Bremse, sogar bei vermeintlich guten Gefühlen. Bei schlechten Gefühlen wird die Bandbreite bei den meisten Menschen sogar noch enger (es gibt selbstverständlich auch genau das Gegenteil).

Was können wir also tun? Wir können endlich anfangen, Verantwortung für unsere Gefühlswelt zu übernehmen. Wir können alle Gefühle wirklich fühlen lernen und nicht nur diese kleine, lumpige Bandbreite, die wir schon gewöhnt sind. Wir können unsere Bewusstheit dafür schärfen zu erkennen, wenn wir das nächste Mal eine Emotion unterdrücken. Dann können wir aus unserem Kopf in unseren Körper gehen und uns drauf konzentrieren, sie einmal im Körper als das wahrzunehmen, was sie ist. Ohne ihr gleich den berühmten Poststempel aufzudrücken „*Bumm, schlecht, will ich nicht fühlen – einmal Eilsendung nach Unterdrückungshausen*“. Stattdessen können wir einmal einen Schritt zurücktreten und neugierig hinsehen, wie sie sich denn ohne diesen doofen Stempel so anfühlt. Gehe einmal in das Gefühl hinein, erkunde es neugierig und ohne es zu werten.

- ✓ *Wo genau in deinem Körper befindet es sich?*
- ✓ *Ist es ein Kloß im Hals?*
- ✓ *Spannung im Brustbereich oder Nacken?*
- ✓ *Ein wohliges Kribbeln in den Beinen oder im Bauch?*

Was immer es auch ist, spüre hinein, schaue es dir an und lass den verdammten Stempel auf dem Kissen. Ich glaube, eine der häufigsten Ursachen für Selbstablehnung ist eben diese Gewohnheit, Emotionen nicht komplett zuzulassen. Wenn wir es doch tun, dann gibt es ein weiteres Problem. Nämlich genau diese Unfähigkeit, einen Schritt zurückzutreten und damit eine gewisse freundschaftliche Distanz zwischen dich und die Emotion zu bringen. Viele Menschen springen gleich ohne Fahrschein auf den mit Vollgas vorbeirauschenden Gefühlszug auf und geben von dort aus jegliche Kontrolle ab, wohin die

Reise jetzt geht. Am Steuer dieses Zuges sitzt jetzt die Emotion und kontrolliert ab sofort jegliches Denken und Handeln.

Jeder hat in seinem Leben andere Erfahrungen gemacht und jeder verknüpft bestimmte Handlungsweisen und Denkweisen mit bestimmten Emotionen. Manche Menschen rasten vollkommen aus, wenn dieses Gefühl hochkommt, das sie irgendwann einmal als Eifersucht abgestempelt haben. Von dort aus läuft dann eine Routine an Denkweisen und Handlungen ab, die sich diese Person höchstwahrscheinlich nicht bewusst selbst ausgesucht hat. Sie wird vollkommen von dieser Emotion eingenommen und ist unfähig, selbstbestimmt zu handeln, geschweige denn die Situation gründlich zu analysieren. Dann fliegen vielleicht Teller, dann werden Dinge gesagt, die so nicht stimmen und hinterher dann meist bereut werden. Aber in dem Moment platzen sie einfach so hinaus. Vielleicht hat die Person auch gelernt, sich einfach zurückzuziehen, den Partner zu vermeiden und ein paar Stunden oder Tage zu schmollen. Das ist sehr individuell. Bei allen gleich ist aber, dass sie auf einem automatischen Programm laufen und komplett mit der Situation identifiziert sind. Wenn du dich selbst schon einmal in solch einer Situation wiedergefunden hast (das passiert eigentlich jedem Menschen täglich, nur vielleicht nicht so oft in so ausgeprägter Art und Weise), dann weißt du bestimmt, wie schnell das hin und wieder geht und wie schwer es ist, da überhaupt wieder einen Weg herauszufinden. Jetzt haben wir beide Seiten einmal beleuchtet. Es gibt Menschen, die eine große Bandbreite ihrer Gefühle unterdrücken. Sie leben nur einen kleinen Bruchteil aus, bei dem sie wissen und abschätzen können, wie er sich anfühlt. Zu diesen zähle ich im Übrigen auch mich selbst. Dann wiederum gibt es aber auch Menschen, die sich von jeder kleinen Emotion komplett mitreißen lassen und unfähig sind, sich dagegen zu wehren. Sie sind quasi ein Spielball auf

dem großen Ozean ihrer Gefühle. Meiner Erfahrung nach sind die meisten Menschen eine Mischung aus beidem. Klar, auf der einen Seite haben sie Gefühle, vor denen sie Angst haben oder sich fürchten (noch weitere Emotionen), es gibt aber auch Gefühle, die sie jedes Mal komplett mitreißen und fast unfähig zurücklassen, noch in irgendeiner Weise bewussten Einfluss auf ihre Aktionen zu nehmen.

Der erste Schritt zur Veränderung ist wie immer die Selbstreflektion. Schau in dich hinein, erkenne ob es da Dinge gibt, die du gerne wegschiebst und unterdrückst. Richte aber genauso dein Augenmerk darauf, bei welchen Emotionen du regelmäßig nicht so reagierst, wie du gerne reagieren möchtest. Das klingt erst einmal nach Nichts, ist in der Praxis aber nicht ganz ohne und könnte meiner Meinung nach schon fast als Lebensaufgabe angesehen werden. Außerdem erfordert es eine Menge Mut. Ich meine einfach mal in die Bereiche deiner Gefühlswelt vorzudringen, die du sonst eigentlich immer abgelehnt und unterdrückt hast wird nicht unbedingt ein entspannter Spaziergang in der Abendsonne. Aber es lohnt sich. Alleine vom Standpunkt der Steigerung deines Bewusstseins wird dir diese Übung einen unschätzbaren Dienst erweisen.

Es gibt natürlich auch diese ganz besonderen Tage. Die Tage, an denen wirklich alles auf einmal auf dich einzuprügeln scheint. Du hast sowieso schon aus irgendwelchen Gründen eine leicht angespannte Gemütslage, dann kommt aber auch noch dein Lebenspartner und kritisiert dich wegen irgendeiner Lappalie, du bekommst von einem besonders wichtigen Kunden eine Absage und dazu erfährst du auch noch, dass jemand aus der Familie eine böse Krankheit hat. Kurzum, du bist der festen Überzeugung, das alles ließe sich nicht mehr aushalten und wünscht dir nichts mehr, als dass diese Gefühle doch bitte schleunigst das Weite suchen. Viele Menschen flüchten sich auch in Aktivitäten, die Gefühle erst

einmal etwas unterdrücken. Sie greifen zur Flasche, schauen stundenlang stumpf Fernsehen oder surfen ohne nachzudenken den ganzen Tag im Internet. Hauptsache der niemals endende Strom an Ablenkung dreht den Regler für das, was du fühlst, ein wenig herunter. Auf lange Sicht ist es jedoch genau die falsche Strategie, vor deinen Emotionen in dieser Art und Weise wegzulaufen. Genau in den Momenten nämlich, in denen es richtig wehtut, in denen innerlich richtig die Post abgeht, trennt sich die Spreu vom Weizen. Hier entscheidet sich, ob dein Schmerz und die sogenannten schlechten Emotionen ins Unterbewusstsein abgeschoben werden oder ob du eben auch genau diesen Teil von dir offen und neugierig kennenlernen willst. Du magst es mir nicht glauben, aber genau in dem Moment, in dem du so hinschaust, dich verletzlich machst, die Schmerzen aushältst ohne zu versuchen, sie zu betäuben, verliert das Gefühl an Macht über dich. Denn der eigentliche Auslöser dieser Gefühle sind nicht die Gefühle selbst, sondern dein verzweifelter Versuch, ihnen aus dem Weg zu gehen und sie unverarbeitet aus deinem Leben auszublenden. Auch wenn es anfänglich schmerzhaft ist, kannst du nur so eine wirklich tiefere Verbindung zu dir selbst aufbauen, dich wirklich kennenlernen. Jeder gibt dir den Rat: *„Sei doch einfach, wie du bist.“* Woher sollst du aber wissen, wer genau du bist, wenn du dich nicht mit allen Facetten von dir beschäftigt hast und ungeliebtes irgendwie versuchst unter den Teppich zu kehren?

Ich habe teilweise immer noch Probleme, starke Gefühle, die wir Euphorie oder komplette soziale Freiheit nennen könnten, wirklich zuzulassen. Wenn ich beispielsweise auf einer Party in einem Gespräch bin, die Stimmung super ist und ich mich einfach so geben kann, wie ich bin, dann kommt manchmal dieser kleine Zensurteufel hoch. Er will mir dann verklickern, dass ich jetzt auf gar keinen Fall so extrovertiert sein dürfte, was sollen denn die anderen Gäste denken? Ich lenke dann manchmal

ganz unwillkürlich ein und versuche diese Euphorie wieder zu unterdrücken – ich gönne mir nicht, sie zu fühlen. Irgendwann in der Vergangenheit habe ich einmal gemerkt, dass ich für solch ein Verhalten negative Rückmeldung bekomme. Ich wurde dann von verschiedensten Menschen ausgebremst. So hat sich bei mir beispielsweise eingeschliffen, dass zu lockeres und offenes Verhalten auf Ablehnung stößt. Aus einer heutigen Perspektive macht das keinen Sinn, aber es ist eben bei mir so drin.

Übung:

Um zu lernen, stärker in Kontakt mit deinen Emotionen treten zu können, empfehle ich dir, dich regelmäßig hinzusetzen und deine Gefühle aufzuschreiben. Nimm dir dafür etwas Zeit und lasse die letzte Zeit noch einmal an dir vorbeiziehen. Lenke deine Aufmerksamkeit dabei bewusst darauf, welche Emotionen du häufig gefühlt hast. Schreibe sie in dein Journal. Dann gehe weiter und untersuche, welchen emotionalen Moment du in der letzten Zeit als sehr intensiv wahrgenommen hast. Erkunde ihn noch einmal ausgiebig. Frage dich, wodurch diese Emotionen ausgelöst wurden. Frage dich, ob sie dir gefallen haben oder ob du sie als eher unangenehm empfunden hast. Wenn sie dir gefallen haben, dann versuche herauszufinden, wodurch sie ausgelöst wurden. Wenn du sie als eher störend empfunden hast, dann frage dich ehrlich, ob du trotzdem in der Lage warst, sie zu fühlen und anzuerkennen, oder ob du in irgendeiner Art und Weise versucht hast, vor ihnen zu fliehen. Dadurch, dass du dir die Zeit nimmst und deine Gefühle noch einmal Revue passieren lässt, wirst du zwangsläufig einen viel besseren Kontakt zu ihnen und letztendlich auch zu dir selbst aufbauen.

Benutze hierzu erst einmal deine bewährten Poststempel, denn mit diesen identifizierst du deine Gefühle bisher immer noch am besten. Im nächsten

Schritt spürst du ganz tief und sorgfältig in dich hinein. Mach es dir dazu am besten irgendwo in einem Raum gemütlich, wo du eine halbe Stunde ungestört sein kannst, und setz dich aufrecht, aber bequem auf einen Stuhl oder lege dich ausgestreckt auf ein Sofa oder Bett. Jetzt schließe deine Augen, atme langsam und tief, aber nicht übertrieben ein und schaue hin, was du alles in dir und deinem Körper spüren kannst. Schaue einfach hin, lasse alles zu, sei ein neugieriger Beobachter. So wie ein kleines Kind, das zum ersten Mal im Zoo ist. Es kann gut vorkommen, dass du jetzt hier und da etwas spürst, bei dem du den Drang hast, schnell wieder wegzuschauen. Das mag ein Kribbeln im Bauch sein, welches du als Nervosität bezeichnen würdest, oder vielleicht Herzklopfen und Spannung in den Beinen, was du als innere Unruhe deutest. Was auch immer es bei dir ist, schaue genau hin und spüre. *Wie fühlt sich das an? Bewegt es sich? Ist es still? Hat das Gefühl, so ganz nüchtern betrachtet und ohne diesen mentalen Stempel, immer noch die gleiche Wirkung auf mich? Hat es mich immer noch so im Griff wie sonst? Oder ist es zwar da, aber eher im Hintergrund und nicht so dominant? Wer hat jetzt das Steuer in der Hand?*

So kannst du üben, deine Gefühle wirklich zu fühlen, nichts auszuschließen und dich trotzdem durch deine Beobachterrolle nicht komplett mit ihnen zu identifizieren. Wenn du dich das nächste Mal in einer der Situationen aus dem ersten Teil der Übung befindest, dann kannst du genau das anwenden. Die Kunst liegt darin, trotzdem hinzusehen, wenn du eigentlich am liebsten wegschauen würdest. Aber mit einer gewissen Distanz. Es ist ok, dass dieses Gefühl jetzt da ist, du bist wahrscheinlich nicht der Einzige, bei dem es vorhanden ist und es macht dich nicht zu einem schlechten Menschen noch sagt es etwas über dich als Person aus. Gefühle, oder das, was wir in unseren Körpern so an Energien kreisen spüren, sind nämlich nicht die wirkliche Ursache dafür, dass es uns nicht

gut geht. Die wahre Ursache ist die Tatsache, dass wir uns zu sehr mit ihnen identifizieren und sie so zu unserer persönlichen Sache, zu unserer persönlichen Geschichte machen. Wir leiten unseren Wert als Person ab aus der Art und Weise, wie wir so fühlen. Das führt dann zu Problemen. Können wir als neutrale, stille Beobachter einfach nur da sein, haben wir die Möglichkeit, viel genauer zu sehen, was wir denn wirklich sind, anstatt von einer Welle einfach überspült zu werden oder bestimmte Dinge in die Ecke zu drängen.

Also benutze deine Gefühle und Emotionen als Trainingsmöglichkeit, um deine Bewusstheit zu trainieren. Mache es dir zur Gewohnheit immer, wenn du kannst, auf sie zu achten. Fühle und spüre in deinen Körper hinein, ohne zu werten. So übst du dich in Achtsamkeit. Du bist ab sofort nicht mehr der Spielball jedes kleinen emotionalen Aufruhrs, sondern sitzt selbst am Steuer. Außerdem lernst du dich so selbst viel besser kennen. Denn seien wir mal ehrlich, wie sollst du jemanden wirklich mögen oder vielleicht sogar lieben, wenn du nur 10 Prozent, nur die Oberfläche von ihm wirklich kennst und den Rest niemals wirklich wahrgenommen hast? *Unmöglich, wenn du mich fragst.*

Schwäche zulassen – Verletzlich sein

Eine weitere, sehr wichtige Voraussetzung um ein stärkeres Selbstwertgefühl und eine bessere Verbindung zu dir selbst aufzubauen ist es, in der Lage zu sein, zu deinen Schwächen zu stehen. Generell wird Schwäche zu zeigen in der heutigen Gesellschaft als ein No-Go gebrandmarkt und viele Menschen gehen bis ans Äußerste um zu vermeiden, als schwach angesehen zu werden. Es wird versucht, eine Maske aufzusetzen, hinter der sich die eigene Verletzlichkeit vorzüglich verstecken lässt. Doch ist es wirklich ein Zeichen von Stärke, eigene

Schwächen zu verbergen? Ich finde, dass es in Wahrheit von echter Stärke zeugt, seine Schwächen offen zu zeigen und zu ihnen zu stehen. Im Umkehrschluss ist es einfach nur schwach und feige, immer mit dieser aufgesetzten Maske aus Coolness und gespielter Souveränität herumzulaufen. Sich hinzustellen und zu sagen *"Hey, hör mal zu, ich habe Schwächen und ich stehe auch dazu"* erfordert viel mehr Mut, als einen auf cool zu machen und sich als unfehlbar zu stilisieren. Es ist aber nur die eine Seite, seine Schwächen vor anderen zu verstecken. Wir sind darüber hinaus auch wahre Meister darin, uns selbst einzureden, wir hätten diese Schwächen nicht. Das ist nichts weiter als systematischer Selbstbetrug und führt darüber hinaus auch noch dazu, dass du die Verbindung zu dir selbst auf Dauer immer mehr verlieren wirst. Du nimmst nicht mehr alle Bestandteile deiner Persönlichkeit voll und aufmerksam wahr und unterdrückst sie stattdessen und schiebst sie in die Ecke.

Sich dem Leben öffnen und sich erlauben, verletzlich zu sein

"Yes, I am imperfect and vulnerable and sometimes afraid, but that doesn't change the truth that I am also brave and worthy of love and belonging."

– Brene Brown

(Ja, ich bin nicht perfekt, ich bin verletzlich und manchmal ängstlich. Das ändert aber nichts an der Tatsache, dass ich mindestens genauso tapfer bin und Liebe und Anerkennung verdiene.)

Wenn wir die bisherigen Zeilen Revue passieren lassen, dann führt wohl kein Weg daran vorbei, möglichst oft aus unserer Komfortzone zu treten, wollen wir eine wirklich tiefe Verbindung zu uns selbst aufbauen und unser Selbstwertgefühl ordentlich stärken. Doch verlassen wir nicht einfach mal eben unsere Komfortzone und damit einhergehend auch jahrelang eingefahrene Wege, so einfach wie wir zum Bäcker gehen und uns eine

Tüte Brötchen kaufen. Denn jedes Mal, wenn wir etwas tun, was wir vorher nicht getan haben, könnte es theoretisch schiefgehen. Wir könnten in Situationen geraten, die sich verdammt unangenehm anfühlen. *Was ist das Problem dabei?* Wir machen uns in solchen Situationen sehr verletzlich – und wer ist schon gerne verletzlich. Deshalb versuchen wir alles, um diesen ungewissen, unsicheren Situationen aus dem Weg zu gehen. Wir versuchen, in bekannten Gewässern zu segeln oder unsere wahren Gefühle und Unsicherheiten krampfhaft zu verstecken. Ja, wir machen es sogar noch um einiges schwerer für unsere Mitmenschen, indem wir aus eigener Angst vor dieser Verletzlichkeit die Verletzlichkeit anderer leichtfertig verurteilen und abwerten, um bloß nicht in die Situation zu kommen, selbst einmal den entscheidenden Schritt zu machen. Wollen wir wirklich alles fühlen, was wir fühlen, müssen wir uns mit der Tatsache abfinden, dass zu solchen Gefühlen auch immer das Gefühl der Verletzlichkeit gehört. Denn sobald wir unsere wahren Emotionen offenlegen, ausleben und zeigen, machen wir dadurch unseren wahren, inneren Kern angreifbar. Ein Gefühl, an das wir uns erst einmal gewöhnen müssen und das jeden Tag wirklich bewusste Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erfordert. Denn auch wenn wir oft genug versuchen, diese sogenannten unangenehmen Gefühle wie Wut, Hilflosigkeit, Unsicherheit oder Scham zu unterdrücken oder zu verstecken, eben genau aus dem Grund dieser Verletzlichkeit zu entgehen, hindert sie uns genauso daran, die Gefühle zu fühlen, die wir gerne fühlen wollen. Denn auch wenn jeder von uns das Gefühl von Liebe und geliebt werden wohl mehr als gerne spürt, so ist es wirklich zu spüren doch nur möglich, wenn wir uns verletzlich machen. Wenn wir der Person offen sagen, was wir für sie empfinden ohne die Gewissheit, dass sie diese Gefühle auch erwidert. Genauso können wir nie sicher sein, ob diese Person unser Leben lang bei uns bleiben wird oder in zwei Wochen mit jemand anderem

durchbrennt. Dieser Verletzlichkeit müssen wir uns jeden Tag stellen, wollen wir ein Leben voller Selbstwertgefühl haben. Denn sich hinter Masken zu verstecken führt nur dazu, ein Leben an der Oberfläche zu führen. Es bleibt uns verwehrt, wirklich tief in unsere eigene Gefühlswelt einzutauchen und alles voll zu fühlen. Wir werden so nie über ein gewisses, undefiniertes und sehr unterschwelliges Rauschen in unserer Gefühlswelt hinauskommen. Genauso kommt der Wille sich verletzlich zu zeigen ins Spiel, sobald du dich beruflich weiterentwickeln willst. Woher konnte ich beispielsweise wissen, ob die Leute meinen Blog mögen würden oder ob die Inhalte überhaupt jemanden weiterbringen würden. Nur dadurch, dass ich den Mut hatte, mich verletzlich zu zeigen und ihn trotzdem einfach zu veröffentlichen. Was würden wohl meine Freunde und meine Familie denken? Jedes Mal, wenn du auf neue Menschen zugehst, keine Rolle spielst und einfach authentisch so bist, wie du dich gerade fühlst, machst du dich verletzlich. Mögen sie dich oder finden sie dich komisch? Rollen alle mit den Augen und ziehen den Kreis enger oder lachen sie dich freundlich an und schon bist du ein Teil der Gruppe? Du kannst es nicht wissen. Diese Momente davor fühlen sich unglaublich ungewohnt und komisch an. Genau aus dem Grund, weil du dich eben in diese Unsicherheit begeben hast anstatt immer nur mit den gleichen Leuten abzuhängen. Mit Verletzlichkeit zu leben heißt, das Leben voll auszukosten und nicht nur in den engen Bahnen deiner Gewohnheiten zu verharren. Verletzlich zu sein bedeutet am Ende für jeden etwas anderes. Für mich bedeutet es vor allem, auf neue Menschen zuzugehen und in der Beziehung mit dem anderen Geschlecht ehrlich meine Gefühle zu kommunizieren. Ich verspüre in diesen Situationen immer wieder starken inneren Widerstand. Wenn ich es aber schaffe, dann komme ich meinem inneren Kern und dem wahren Leben einen kleinen Schritt näher.

Übung:

Mein Punkt der Verletzlichkeit kann für dich zum Beispiel die leichteste Übung auf der Welt sein, wir sind da alle sehr unterschiedlich. Es gibt hunderte von Situationen, in denen du dich verletztlich fühlst. Ich rate dir, deine Bewusstheit zu aktivieren und in dich hineinzuhören und zu -spüren. In welchen Situationen fühlst du dich ausgeliefert, schwach und verletztlich? Fertige in deinem Journal eine Liste dieser Situationen an und gehe sie mental noch einmal durch. Wo bist du in diesen Situationen nicht authentisch, wo kommunizierst du nicht ehrlich, wo setzt du eine Maske auf und versuchst deine wahren Emotionen und Gedanken zu verstecken? Entwickle jetzt eine Handlungsalternative. Wie möchtest du in dieser Situation handeln um wahre Verletzlichkeit auch zu leben? Wenn es dir, wie mir, so geht, dass du in Beziehungen zum anderen Geschlecht manchmal Schwierigkeiten hast, deine Gefühle, Gedanken und Emotionen klar und eindeutig zu kommunizieren, dann nimm dir vor, es deinen Partner wissen zu lassen. Ich sage immer, dass ich eben Probleme damit habe, manche Dinge einfach so zu formulieren und es lieber mit mir selbst ausmache, ich aber merke, dass es nach und nach eine unsichtbare Wand zwischen mich und meinen Partner treibt. Deshalb nehme ich dann meinen Mut zusammen und versuche, so gut wie ich es kann, meine Gefühle in Worte zu fassen. Wichtig ist dabei, es einfach zu tun und einen feuchten Kehricht drauf zu geben, ob es jetzt besonders locker oder souverän rüberkommt. Einfach alles rauslassen, ohne Beschränkungen. Das ist es, was mich persönlich stark verletztlich macht und ich muss jedes Mal viel Bewusstheit und Willenskraft aufbringen, um es zu tun. Aber ich bin mir sicher, dass ich nur so eine wirklich tiefgründige Verbindung zu meinem Partner aufbauen kann, denn er kennt mich dann wirklich und nicht nur meine oberflächliche Fassade. Auf andere kommt eine Verletzlichkeitsherausforderung vielleicht eher zu, wenn sie für schlechte Leistungen im Beruf kritisiert werden, wenn sie eine Zurückweisung vom

anderen Geschlecht bekommen, wenn eine wichtige Untersuchung beim Arzt ansteht oder wir einfach einmal „*Nein*“ sagen, wohlwissend dass die andere Person darauf empfindlich reagieren wird. Wie du siehst, die Liste der Möglichkeiten ist lang. Finde deine wunden Punkte heraus und erarbeite eine Strategie, wie du stattdessen handeln willst. Das wird eine Menge Mut, Willenskraft und Bewusstheit erfordern, aber es wird dir und auch deinen Mitmenschen unglaublich gut tun. Heißt das jetzt, dass wir uns jedem dahergelaufenen Sportsfreund komplett und ohne Grenzen anvertrauen sollen und komplett offen sein sollen? Nein. Natürlich ist eine Grundoffenheit und Unverstelltheit immer von Vorteil, jedoch müssen sich die Leute, mit denen du wirklich all deine wahren Emotionen teilst, sich das vorher verdient haben und es muss ein gewisses Vertrauen herrschen. Ich glaube du weißt sofort, von welcher Art von Mensch ich da spreche. Einfach ist es aber auch mit diesen Menschen gewiss nicht. Warte nicht darauf, dass da jemand kommt, mit dem du ohne große Anstrengung und Verletzlichkeit deinerseits eine wirklich tiefe Verbindung aufbauen kannst.

Genauso ging es mir auch, als ich die ersten Videos für meinen Blog produzierte. Ich wollte, dass ich für meine Leser perfekt rüberkomme. Ich wollte, dass du auf diesen Videos förmlich sehen kannst, dass ich ein hohes Selbstwertgefühl habe und selbstbewusst bin. Als ich mir die ersten Versuche dann einmal wirklich ansah merkte ich, dass meine Botschaft aus den Videos einfach nicht authentisch wirkt. Ich wirke aufgesetzt. Ich bin dann schnell dazu übergegangen, mich verletzlich zu machen und einfach diese ganz und gar nicht perfekten Videos zu veröffentlichen. Ich habe bei ihnen einfach kurz über mein Thema nachgedacht, die Kamera angemacht und losgequatscht. Ich habe nicht versucht, etwas zu sein, was ich nicht bin. Ich habe nicht versucht, meine Schwächen oder Unsicherheiten vor der Kamera zu verstecken. Irgendwie war es ja schon

ein Risiko. Ich habe mich gezeigt und bin mit meinen Schwäche und Emotionen offen umgegangen. Aber ich habe daran geglaubt, was ich da zu sagen hatte und es war mir wichtig, es den Leuten mitzuteilen. Auch wenn meine Videos jetzt sicherlich alles andere als perfekt sind, so sind sie doch authentisch und geben mir ein gutes Gefühl, sie zu veröffentlichen, und meine Leser lernen mich als jemanden kennen, der auch noch mitten in seiner Entwicklung steckt und sich nicht als Guru oder ähnliches stilisieren muss. Was wir uns bei all dem immer und immer wieder vor Augen führen müssen: Auch wenn es sich manchmal so anfühlt, *Verletzlichkeit ist niemals eine Schwäche*. Ich habe oft das Gefühl, dass Emotionen wie Angst, Unsicherheit oder auch Neid in unserer Gesellschaft als Schwäche gelten und deshalb unter allen Umständen unterdrückt werden müssen. Natürlich fühlen sich diese Gefühle eventuell nicht allzu gut an, natürlich setzen wir uns enormen emotionalen Risiken aus, wenn wir uns verletzlich zeigen unser innerstes offenlegen. Natürlich ist diese Unsicherheit keine Spaziergang bei Sonnenschein im Wald – aber Schwäche ist sie ganz sicher auch nicht. Sie ist wahre Stärke und wird dein Leben in ungeahnter Art und Weise bereichern. Punkt.

Kapitel 4: Deine spirituelle Seite

Präsent leben

Was im Endeffekt wirklich hinter deinem niedrigen Selbstwertgefühl steht: dass du dich zu stark mit deinen Gedanken identifizierst. Dass du fast ausschließlich in deinem Kopf lebst. Da ist diese Stimme in deinem Kopf, dieses Konzept, das du von dir hast und das im Grunde genommen nur durch die Identifikation mit deinen Gedanken aufrechterhalten wird. Stell dir einmal vor, du könntest von heute auf morgen einfach mal so deine Gedanken anhalten. Wo wären denn dann die ganzen Vergleiche mit anderen hin? Woher kämen dann deine Selbstzweifel, deine Ängste und Unsicherheiten? Wenn du mich fragst, könnten sie nicht existieren. Es wäre schön, wenn jeder Mensch einen Schalter hätte, auf dem „*Verstand aus*“ und „*Verstand an*“ stehen würde. Denn ich glaube, dass unser Verstand in letzter Zeit ein wenig zu wild geworden ist und uns in vielen Situationen beherrscht und benutzt anstatt, wie einst vorgesehen, zu unserer willentlichen Verfügung zu stehen. Wenn *wir* es wollen und es auch Sinn macht ihn einzusetzen. Für unserem Terminkalender oder die To-do-Liste. Stattdessen hat er sich zu einem unkontrollierbaren Monster entwickelt, das dir den ganzen Tag den größten Müll ins Ohr plappert – ohne dass du, wie wir mittlerweile schon öfters in diesem Buch festgestellt haben, da überhaupt noch bewusst zuhörst, sondern alles einfach mehr oder weniger erst mal so schluckst.

Das Doofe dabei ist: Dein Verstand ist so in der Lage, dir alles Mögliche zu verklickern und du hinterfragst es noch nicht einmal. Kennst du das eigentlich auch? An manchen Tagen feiert da irgendjemand eine Party in unseren Köpfen. Viele Stimmen quatschen wild durcheinander, vielleicht spielt zwischenzeitlich nochmal unser Lieblingslied und alles scheint ein wenig außer Kontrolle geraten zu sein, Unruhe breitet sich aus. An

anderen Tagen sitzt du sprichwörtlich auf der Anklagebank und musst dir Vorwürfe zu Dingen anhören, die in deiner Vergangenheit passiert sind. Du verspürst den Drang, dich zu rechtfertigen. Kaum hast du niedergeschlagen den Gerichtssaal verlassen, stolperst du, anstatt endlich mal an die frische Luft, Hals über Kopf in das Zimmer einer Wahrsagerin. Die prophezeit dir auch prompt eine eher düstere Zukunft, ohne dass du sie wirklich danach gefragt hättest. Zwischendurch wachst du einmal kurz auf und stellst fest: „*Oh, ich sitze ja in der U-Bahn*“ und schon geht die Reise weiter in die Zukunft, in der du endlich alles erreicht hast und es dir selbst erlaubst, glücklich zu sein. Oder auch nicht. Zumindest ist sie immer da: *die innere Stimme*.

Diese zugegebenermaßen etwas drastische Schilderung soll dich darauf hinweisen, wie unkontrolliert unser Verstand oft in uns schaltet und waltet, ohne dass wir wirklich bewusst Notiz davon nehmen. Eckhart Tolle, für mich einer der inspirierendsten Typen überhaupt, hat einmal etwas sehr Wegweisendes gesagt. Ich kann mich zwar nicht mehr an den genauen Wortlaut erinnern, aber es ging in etwa so: „*Wenn jemand zum Arzt geht und sagt: „Ich habe eine Stimme in meinem Kopf“, dann wird er oder sie wahrscheinlich zu einem Psychiater geschickt.*“ In Wirklichkeit ist es aber so, dass jeder von uns ständig eine oder mehrere innere Stimmen in seinem Kopf hört. Diese Stimme in unserem Oberstübchen...

- ✓ kommentiert.
- ✓ spekuliert.
- ✓ urteilt.
- ✓ vergleicht.
- ✓ regt sich auf.
- ✓ diskutiert.
- ✓ verteidigt sich.

- ✓ übt Streitgespräche.
- ✓ macht Vorwürfe.
- ✓ sagt uns eine wunderbare Zukunft voraus.
- ✓ verspricht uns die Hölle auf Erden.

Nur eins tut sie ganz sicher nicht, einfach mal die Fresse zu halten. Diese Stimme brabbelt bei den meisten Menschen sehr unkontrolliert vor sich hin. Was hat diese innere Stimme also mit deinem Selbstwertgefühl zu tun? Alles! Diese Stimme bestimmt (*da steckt ja Stimme in dem Wort, fällt mir gerade erst auf*) also wortwörtlich, was für ein Bild du von dir selbst hast. Sie bestimmt, was genau du über dich selbst denkst, wie du dein Handeln bewertest, was für Erwartungen du an dich selbst stellst, wie andere dich behandeln. Was dem Fass dabei den Boden ausschlägt, ist, dass sie das oft völlig unwillkürlich und ohne unsere ausdrückliche Einwilligung tut, und wir das noch nicht einmal zu merken scheinen. Diese innere Stimme kann dir also einen vom Pferd erzählen und behaupten, du wärst erst etwas wert, wenn der neue Porsche vor dem Haus steht und alle neidisch zu dir heraufblicken *und du glaubst es einfach*. Weil du dieser Stimme einfach alles glaubst. Weil du mit ihr identifiziert bist. Der Peiniger in deinem Kopf. Viele Menschen leben mit so einem Peiniger im Kopf, der sie ununterbrochen angreift, kritisiert, bestraft und ihnen die Lebensenergie abzieht. Sie sind vollkommen mit ihm identifiziert. Was wäre jetzt aber, wenn ich dir sage, dass diese innere Stimme eben nicht du bist. Dass du viel mehr bist als dein Verstand, der da unaufhörlich und in allen Tonlagen auf dich einredet? Wäre all das noch real, wenn die Stimme einfach mal aufhören würde, dich pausenlos vollzuquatschen? *Wow!* Als ich das zum ersten Mal gehört habe, war das auch eher schwer verdauliche Kost für mich. Ich habe mir sofort gesagt: „*Ach was, wer bin ich denn außer dem, was ich denke, so ein Quatsch*“, oder „*Klar kann ich meine Gedanken lenken, was wäre ich denn ohne sie, ich brauche sie*

doch, um meine Ziele im Leben zu erreichen, das unterscheidet mich doch von einem Tier.“ Nach einiger Zeit merkte ich jedoch, dass das im Grunde auch diese Stimme im Kopf war, die versuchte, mir genau das einzureden. Vielleicht hat sie es mit der Angst zu tun bekommen, dass ich ihren Schwindel bald aufdecken könnte. Sie wurde sogar richtig böse und verdamnte dieses Buch, das ich da las. *Wer weiß.* Zumindest gab es ab diesem Moment kein Zurück mehr.

Ich weiß es noch, als wäre es heute gewesen. Ich saß damals im Zug, um eine gute Freundin zu besuchen, die ich einmal in Portugal kennengelernt hatte. Ich hatte *das* von meinem Verstand gehasste Buch in meiner Tasche und haderte fortlaufend mit mir, es doch noch einmal zu lesen. Irgendetwas in mir sträubte sich ungemein dagegen und wollte mich davon abhalten. Auf der anderen Seite fühlte ich mich auch irgendwie zu diesem Buch hingezogen. In diesem Moment des Zwiespalts habe ich zum ersten Mal wirklich bewusst diese Stimme in meinem Kopf beobachtet – und zwar ohne mich komplett mit ihr zu identifizieren. Ich saß dort an einem späten Sommerabend 2009 in diesem rumpligen Zugabteil und beobachtete mich selbst beim Denken. *In diesem Moment geschah etwas sehr interessantes.* Für einen ganz kurzen Moment war ich wirklich einfach nur da. Es gab keine Sorgen, es gab keine innere Stimme im Kopf, die mir einredet, ich müsste dieses oder jenes tun, um ein wertvoller Mensch zu sein. Ich war einfach nur da. Ein sehr subtiles, erhebendes Gefühl machte sich in mir breit. Doch so schön dieser Moment auch war, so schnell war er auch wieder vorbei. **Aber der Same war gesät.**

Wenn du an deinem Selbstwertgefühl arbeiten willst, ist diese Erkenntnis der absolute Startpunkt deiner Reise. Ich würde sagen damals, in dieser Sommernacht im Zugabteil fing für mich ein neuer Abschnitt in meinem

Leben an. Ich habe den Denker nicht mehr zu 100 Prozent ernst genommen. Fange also direkt heute an, so oft du kannst, die Stimme in deinem Kopf zu beobachten. Ohne sie zu be- oder verurteilen. Höre der Stimme einfach zu, sei als Beobachter gegenwärtig. Du wirst sicherlich nach einiger Zeit anfangen, Urteile zu fällen: „*Ah, da war wieder ein Gedanken der mich selbst kritisiert, haha, erwischt!*“. Das ist ganz normal und bedeutet nur, dass der Denker, wie Tolle ihn nennt, sich einfach wieder zur Hintertür reingeschlichen und dich perfide ausgetrickst hat. Mit etwas Übung wirst du es für immer längere Perioden schaffen, den Denker einfach nur zu beobachten, ohne ihm all sein Geschwätz auch noch abzunehmen. Dadurch erkennst du, dass du nicht deine Gedanken bist, sondern etwas, das seinen Ursprung jenseits des Verstandes hat. Deine Identifikation mit dem Verstand kann nur durch anhaltendes Denken in Gang gehalten werden. Durch anhaltendes, unbewusstes Denken. Rückst du dieses kontinuierliche Denken in den Fokus deiner Bewusstheit, so verliert es an Macht über dich. Die Folge: Irgendwann wirst du merken, dass du deinen Verstand nicht mehr so ernst nimmst, ihn von außen beobachten kannst und deine Identität nicht mehr aus ihm ziehst. Was du jetzt genau bist, das kann und will ich hier nicht genau erklären, es spielt für mich keine allzu große Rolle. Eines weiß ich jedoch mit absoluter Sicherheit, wir alle sind mehr als unser kleiner, trolliger Denker da oben, diese kleine Quasselstrippe. Das steht für mich in Stein gemeißelt. Lächle über die innere Stimme – nimm den Inhalt nicht mehr so ernst – dann wird dein Selbstwertgefühl nicht mehr so sehr davon abhängen. Ich kann gut verstehen wenn du jetzt einwendest, dass wir den Verstand doch aber brauchen. Er unterscheidet uns doch von den Tieren und hat uns zu dem gemacht, was wir sind. Da gebe ich dir vollkommen Recht. Der Unterschied liegt darin, ob wir unseren Verstand bewusst in bestimmten Situationen benutzen, oder ob er uns unaufhörlich benutzt. Dein Verstand

ist ein Instrument, ein Werkzeug. Wenn bestimmte Aufgaben erledigt sind, dann schaltest du ihn wieder ab. Locker 80-90% des Denkens sind schädlich und vor allem komplett nutzlos. Beobachte deinen Verstand, und du wirst das sehr schnell erkennen. Dann bist du frei von diesem unwillkürlichen inneren Dialog.

Kannst du den Denker einmal beobachten, dann wirst du merken, dass er...

- ✓ ... sich ständig mit anderen vergleicht.
- ✓ ... dir ständig einredet, du müsstest irgendwelche Dinge in der Zukunft erreichen.
- ✓ ... sagt, du müsstest dich gegen andere durchsetzen.
- ✓ ... behauptet, du müsstest aufpassen, dass andere Menschen dich nicht benutzen...
- ✓ ... oder schlecht behandeln.
- ✓ ... dir verklickern will, du müsstest mit einer bestimmten Sorte Mensch verkehren und deren Anerkennung bekommen, anstatt dir Leute zu suchen, mit denen es einfach so passt.

Von hier aus kannst du hingehen, und diese Gedanken zum Positiven beeinflussen, sie auf ihren Wahrheitsgehalt zu prüfen. Noch ein Schritt weiter wäre es, gar nichts mehr zu denken und vollkommen im Moment zu sein. Wie du deine Gedanken zum Positiven beeinflussen kannst und dein Leben durch mehr Präsenz ins Hier und Jetzt verlagern kannst, das wirst du in Kapitel sechs erfahren.

Dich nicht (mehr so sehr) mit deinem Verstand identifizieren

Wie ist unser gutes, altes Oberstübchen denn so aufgestellt? Richtig, es versucht, dein Leben irgendwie zu erfassen, zu verstehen und alles und jedem ein mentales Etikett aufzudrücken. Dass es da so gestrickt ist, haben wir schon in dem Kapitel über „*Gefühle und Emotionen annehmen*“ zur Genüge gesehen. Die Frage ist, ob unser Verstand überhaupt in der Lage ist, unsere Umwelt korrekt wiederzugeben? Ich für meinen Teil bezweifle das einmal ganz stark. Denn was da oben letztendlich ankommt, ist ein wenige hundert Nanometer großes Spektrum an Wellenlängen des für uns sichtbaren Lichts, ein Spektrum von Schallwellen und noch ein paar andere sehr eng gefasste Reize. Glaubst du, so kann dein Verstand jemals wirklich alles wahrnehmen, was da draußen so vor sich geht? Das ist wie im Meer, ab 50 Meter Tiefe siehst du absolut nichts mehr. Dieser Drang unserer Birne, alles mit einem Etikett versehen und verstehen zu wollen, beraubt uns der wirklichen Tiefe, die da so zu erfahren ist. Es sträubt sich mit aller Kraft dagegen, die Dinge einfach nur sein zu lassen, sie wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten.

Das bedeutet, dass viele von uns ihre komplette Zeit über vollkommen von diesen Etiketten, in Form von Gedanken, beherrscht werden. Diese Gedanken vereinnahmen und kontrollieren uns dann von vorne bis hinten, und wir merken es noch nicht einmal. Was tun? Ich glaube, jeder kann sich von dieser Identifizierung mit den Gedanken lösen. Wir sind zwar alle unser ganzes Leben darauf konditioniert worden, mit ihnen identifiziert zu sein, aber mit etwas Übung und einem langen Atem ist es jedem möglich, den Strom der Gedanken zu stoppen und dann die dahinter liegende Tiefe zu spüren. Wir wollen also unter diese Oberfläche schauen. Wir wollen den Vorhang, der eine viel reichhaltigere und freudvollere Welt vor uns versucht zu verbergen, ein wenig anlupfen und einige erste Blicke dahinter riskieren. Denn Eckhart Tolle sagt, dass – sobald wir die Illusion erkennen,

sobald wir merken, dass wir die Welt nur durch unseren Verstand und dessen Etikettierung wahrnehmen – sie ihre Macht über uns verliert. Sie löst sich dann auf. Ihr Fortbestand hängt nur davon ab, ob du sie für die Wirklichkeit hältst.

Das Ego

Nicht nur die äußere Welt etikettieren wir so vorzüglich durch unseren Verstand, vor allem auch uns selbst. Wir lernen im Laufe unseres Lebens, uns selbst bestimmte mentale Etikette aufzudrücken. Dann identifizieren wir uns beispielsweise mit unserem Geschlecht, mit unserem Körper, dem Beruf, der Nationalität, der Rolle der Mutter, des Vaters, unserem erworbenen Wissen, unserem Erfolg beim anderen Geschlecht, unseren Abneigungen oder Vorlieben. Auch spielen Erfahrungen, die wir in unserer Vergangenheit gemacht haben, eine große Rolle in diesem Spiel. Sie brennen sich in unseren Verstand ein und beeinflussen die Art und Weise, wie wir uns selbst wahrnehmen. Doch diese Dinge sind alles nur Gedanken, die dadurch zusammengehalten werden, dass ihnen allen ein Ich-Gefühl zugeordnet wird. Wir können nicht weit genug hinter den Vorhang schauen und deshalb sagen wir Dinge wie *„ICH bin Wirtschaftsberater und ICH fahre einen dicken Mercedes“* oder aber auch *„ICH bin schon immer ein Loser gewesen, und deshalb brauche ich auch gar nicht mehr versuchen, irgendwas zu reißen.“* Wir identifizieren uns also mit diesen mentalen Etiketten, die wir für uns selbst entworfen haben. Was wäre nun aber, wenn all das gar nicht der Realität entsprechen würde? Wenn das alles nur Make-up wäre und deine Sicht auf dein wahres Ich versteckt?

Die meisten Menschen identifizieren sich so stark mit der Stimme in ihrem Kopf, dass es dort kaum Platz für etwas anderes gibt. Sie sind so stark

von diesem Denker beeinflusst, dass sie ihn für das missverstehen, was sie sind. Dieses Denken ist durch deine bisherige Konditionierung bestimmt. Also von all dem, was dir in deinem Leben bisher passiert ist und was du daraus für Schlüsse gezogen hast. Jeder deiner Gedanken, jedes Gefühl, jede Abneigung und jede Identifikation mit Dingen im Äußeren wohnt also ein Gefühl von Ich inne. Den inneren Kern dieser Gedankentätigkeit bilden diese Gedanken und Gefühle, die bei dir immer wiederkehren. Sie sind bei dir am stärksten vorhanden und deshalb identifizierst du dich mit ihnen auch so sehr. Auch setzt es sich aus einem Bündel an Erinnerungen zusammen, die du als dir zugehörig etikettierst. Auch aus bestimmten Rollen, die du in deinem Leben angenommen hast, beispielsweise die eines Vaters oder einer Mutter. Auch die Identifikation mit Meinungen, Abneigungen oder Vorlieben spielt in dieses Konstrukt mit hinein. Eckhart Tolle sagt, dass das Ego verschiedener Personen nur oberflächlich verschieden ist und dass sich alle Egos in ihrer Struktur gleichen. Wir können also unterschiedliche Vorlieben haben oder in der Meinung zu einem bestimmten Thema nicht übereinstimmen. Diese Unterschiede sind jedoch nur oberflächlicher Natur. Darunter haben alle Egos eine Sache gemeinsam. Sie leben von eben dieser Identifikation und Trennung. Um den Ich-Gedanken aufrechterhalten zu können, braucht es einen Gegenpol. Es muss sich von den anderen Egos abgrenzen.

Vom Verstand de-identifizieren

Viele Menschen identifizieren sich ständig mit dem niemals aufhörenden Strom der Gedanken. Außerhalb ihrer gedanklichen Prozesse gibt es kein Ich. Sie sind unbewusst. Sie können noch nicht hinter den Vorhang schauen. Viele Menschen sind davon überzeugt, dass alle Antworten auf die Probleme des Lebens in intellektuellen Vorgängen zu finden sind. Doch Denken ohne Bewusstheit ist in Wahrheit das Hauptproblem der

Menschheit. Es ist noch nie ein Problem auf der Ebene gelöst worden, auf der es entstanden ist. Ich glaube, jeder von euch hat schon einmal eine Person gesehen, die auf der Straße rumläuft und unaufhörlich rumbrabbelt und Selbstgespräche führt. Solche Menschen werden oft als „verrückt“ abgestempelt. Der einzige Unterschied zwischen diesen Menschen und allen anderen Zeitgenossen ist, dass ihr Grad der Verrücktheit vielleicht ein bisschen höher ist. Denn auch alle anderen können den Strom der Gedanken nicht wirklich anhalten. Er plätschert unaufhörlich dahin, und sie sind in einer kleinen Nussschale auf den reißenden Wogen unterwegs und haben keine Chance, zu navigieren oder sogar diesen reißenden Bach anzuhalten. Der einzige Unterschied ist also, dass die „normalen“ Leute noch nicht so weit sind, den Strom der Gedanken laut auszusprechen, sondern ihn in ihrem Inneren weiter wüten zu lassen und versuchen, es sich nicht anmerken zu lassen. Ein schmaler Grat. Deshalb gebe ich dir im Folgenden einige Achtsamkeitsübungen an die Hand, die du ohne großen Aufwand jederzeit üben kannst. Der Fokus liegt dabei auf deiner Wahrnehmung. Da die Wahrnehmung im jetzigen Moment stattfindet, führen dich diese Achtsamkeitsübungen in den gegenwärtigen Moment zurück, bringen dich aus deinem Strom der Gedanken heraus und steigern langsam aber sicher deine Bewusstheit.

Voraussetzungen für das Gelingen der Übungen

Diese Übungen, wie auch alle anderen Übungen in diesem Buch, sind nicht dazu da, irgendein Resultat zu erzielen und es das nächste Mal zu verbessern. Es geht nur darum, deine Achtsamkeit zu trainieren, und das sollte ein lebenslanger Prozess sein und kein Ziel, das du in drei Monaten erreichst und dann wieder in deine alten Gewohnheiten zurückfällst. Also strebe nach nichts, sondern führe die Übungen einfach aus und sei achtsam dabei. Viele Zen-Lehrer zitieren immer wieder den

Anfängergeist. Wenn wir etwas eine Weile lang getan haben, dann bilden wir uns ein, es zu beherrschen. Wenn du also beispielsweise eine Weile wie in der unten beschriebenen Übung deinen Atem beobachtet hast kann es vorkommen, dass dir diese Praxis langweilig wird und du anfängst zu denken, du würdest sie schon beherrschen. Nichts könnte weiter entfernt von der Wahrheit liegen. Stattdessen sollten wir uns bei jeder Übung einen Anfängergeist bewahren. Wir sollten unsere Entwicklung als Prozess ansehen und etwas Neues ausprobieren, vorurteilsfrei und offen. Diesen Anfängergeist haben leider viele Menschen verloren. Stell dir einmal ein kleines Kind vor, das zum ersten Mal den Regen wahrnimmt. Das Kind wird überrascht sein, den Regen mit allen Sinnen fühlen, in auf seiner Haut spüren, vielleicht wird es sogar durch Pfützen springen. Jedenfalls ist es für das Kind ein faszinierendes und prickelndes neues Erlebnis. Wir Erwachsenen hingegen sind meistens einfach nur genervt von dem Regen. Wir müssen schnell einen Platz zum Unterstellen finden, damit die schönen Klamotten nicht nass werden. Wir glauben jetzt zu wissen, was Regen für uns bedeutet und schließen alle anderen Möglichkeiten kategorisch aus. Der Anfängergeist ist weg. Wir glauben nun alles zu wissen. So bauen wir eine Erwartungshaltung auf, die dann natürlich auch prompt eintritt. So sabotieren wir zielsicher das eigentliche Ziel dieser Übung, neue Facetten an uns zu entdecken. Also bleibe immer achtsam und denke nicht, du kennst schon alles – kennst du nämlich nicht.

Lücken im Strom der Gedanken finden (Achtsamkeit)

Was wir nun lernen wollen ist, mehr und mehr kleine Lücken in diesen Strom der Gedanken aufzuspüren und diese dann Schritt für Schritt immer größer und länger werden lassen. Das klingt erst einmal relativ kompliziert, denn wenn ich dir jetzt sage, halte doch einfach einmal kurz deine

Gedanken durch pure Willenskraft an, dann wird das höchstwahrscheinlich gut in die Hose gehen. Nach kürzester Zeit kämen die Gedanken wieder und würden sich beispielsweise fragen: „*Denke ich jetzt immer noch, oder sind die Gedanken gerade still?*“ oder „*Was mache ich hier eigentlich, der Kram macht doch überhaupt keinen Sinn!*“ Voila, da sind die Gedanken wieder. Eine einfache Übung, die du wirklich jeden Tag praktizieren kannst ohne auch nur eine Sekunde dabei zu verlieren ist simple Achtsamkeit. Anstatt wie in Watte gepackt völlig abgeschottet durch deinen Tag zu treiben, mache es dir zur Aufgabe, so häufig wie möglich deine alltäglichen Routinehandlungen möglichst intensiv wahrzunehmen.

- ✓ Wenn du dich duschst, dann spüre das warme (oder kalte) Wasser auf deiner Haut, nimm alles wahr, rieche das Shampoo, wie sich deine Hände auf deinem Körper anfühlen, anstatt daran zu denken, dass du ja gleich in die nervige Arbeit musst und vorher noch ne Stulle zu schmieren hast.
- ✓ Wenn du dann aus der Wohnung gehst, richtige deine volle Aufmerksamkeit auf die Unterseiten deiner Fußsohlen. Spüre jeden Schritt, spüre, wie der Fuß abrollt, wie sich der Schuh an deinen Fuß anschmiegt und denke nicht daran, dass die U-Bahn bestimmt gleich wieder komplett überfüllt ist.
- ✓ Wenn du Geschirr abwäschst, konzentriere dich dabei vollkommen auf deine Bewegungen und die Geräusche des klappenden Geschirrs.
- ✓ Wenn du da liegst und dich entspannst, fühle in deinen Körper hinein. Wie fühlt der sich an? Versuche nicht, nur mental zur Ruhe zu kommen.

- ✓ Wenn du ein Buch liest, bleibe mit einem Teil deiner Aufmerksamkeit in deinem Körper und auch der Umgebung. Sei nicht komplett in deinem Kopf.
- ✓ Sitzt du in der U-Bahn, denke nicht darüber nach, was heute schon wieder alles nicht ganz so optimal gelaufen ist, sondern sei körperlich anwesend und schaue dir deine Mitfahrer einmal ganz ohne mentale Etikettierung an und erfahre sie als verbunden anstatt abgeschnitten von dir (mehr dazu im Kapitel über Mitgefühl).

Diese Übungen kannst du gerne jeden Tag ausführen. Sie sind so einfach und gleichzeitig unglaublich effektiv. So wirst du viel bewusster, weil du deine Aufmerksamkeit direkt auf dich selbst lenkst, und erzielst gleichzeitig immer größere Lücken im Strom der Gedanken – wodurch du früher oder später mit mehr als interessanten Einblicken hinter diesen dicken Vorhang belohnt wirst. Ich ermutige dich natürlich auch dazu, selbst kreativ zu werden und dir deine ganz persönlichen Achtsamkeitsübungen zu entwerfen und dadurch jeden Tag etwas achtsamer zu werden. Während ich beispielsweise diese Zeilen hier tippe, kehre ich alle paar Minuten einmal ganz bewusst zu meinem Körper zurück, spüre, wie er im Schreibtischstuhl sitzt, wie er sich gerade so anfühlt. Ich nehme die leichte Spannung in der Brust wahr und auch das Kribbeln im linken Arm, und lasse es einfach da sein. Außerdem bin ich immer bei dem Gefühl in meinen Fingerkuppen während ich diese Zeilen hier tippe. Ich habe nämlich eine mechanische Tastatur und das ist einfach nur eine Wohltat für die Finger.

Übung: „Hier bin ich, da sind meine Gedanken.“

Außerdem kannst du auch den Beobachterposten für deine Gedanken einnehmen. Das Mantra, das für mich da immer am Start ist, geht ungefähr

so: „*Hier bin ich, da sind meine Gedanken*“. Ich setze mich also mental auf meinem gemütlichen Theaterstuhl und schaue ganz interessiert zu, was da oben auf meiner Gedankenbühne so abläuft. Das fällt mir selbstverständlich manchmal leichter und manchmal schwerer. Manchmal ertappe ich mich dabei, wie ich gerade stundenlang der Hauptdarsteller auf der Leinwand war, komplett in der Story versunken ohne zu merken, dass ich eigentlich nur im Kino sitze und mir die Show reinziehe. In diesem Momenten steige ich dann ganz sanft von der großen Bühne herunter und nehme wieder auf meinem Stuhl platz. Ich schaue dann wieder zu, ohne zu bewerten. Wenn die Gedanken vorbeigezogen sind, sind sie vorbei. Ich trauere ihnen nicht hinterher, aber bin auch nicht froh, dass sie endlich weg sind. Es ist gut so, wie es gerade ist. Manchmal versucht auch wieder einmal ein übermotivierter Schauspieler mich auf die Bühne zu bitten um bei dem Stück mitzumischen (wie in den Theatervorführungen in der Schule, bei denen ich ja jedes Mal Blut und Wasser geschwitzt habe). Ich lehne dann aber freundlich ab und mache mich weiter daran, die Show zu genießen. Diese Übung ist relativ simpel, aber alles andere als einfach. Je unvertrauter dir dieses Konzept ist, desto mehr Probleme wirst du haben, wirklich zuzusehen. Du wirst alle paar Sekunden auf die Bühne springen und wie entfesselt mitspielen. Das ist ganz normal. Sei da nicht so hart mit dir. Gehe in Ruhe wieder zurück auf deinen Platz und freue dich schon darauf, das nächste Mal einfach so aufzuspringen und auf die Bühne zu stürmen. Es ist eine weitere Möglichkeit für dich, die Momente zu finden, in denen das passiert und immer schneller wieder zurück zu deinem Platz zu kehren und dort auch mal länger als fünf Sekunden zu verweilen. Das ganze Gerenne geht ja irgendwann auch mal auf die Füße. Bei dieser Übung geht es darum, die Gedanken distanziert zu beobachten, anstatt sich immer und immer wieder komplett in ihnen zu verstricken und so ein Spielball ihrer Launen zu werden.

Übung: Achtsamkeit beim Atmen

Was verbindet alle Menschen? Was tun wir alle von der ersten bis zur letzten Sekunde unseres Lebens vollkommen automatisch, haben aber trotzdem einen gewissen Einfluss drauf. Richtig, es ist unsere *Atmung*. Denn im Gegensatz zum Herzschlag können wir sie mal kurz anhalten, mal lang und tief atmen, mal flach und schnell. Unser Atem gibt uns die nötige Energie, die wir zum Leben brauchen. Er ist eines der wichtigsten Dinge, die wir uns unseren Leben besitzen und dennoch geben wir undankbaren Geschöpfe ihm so wenig unserer Aufmerksamkeit. Er wird erst dann auf einmal enorm wichtig, wenn er nicht mehr da ist. Ich plädiere dafür, mehrmals am Tag für einige kurze Minuten die komplette Aufmerksamkeit auf deinen Atem zu legen. Höre ihm zu, schaue ihn dir interessiert an und nimm dankbar als das an, was er ist, *dein Lebenselixier*. Dabei ist es erst einmal gar nicht so wichtig, wie genau du atmest. Wenn du deine Aufmerksamkeit auf ihn richtest, musst du ihn nicht verändern. Später in diesem Buch kommen wir auch noch dazu, wie du mit Hilfe deines Atems meditierst oder ihn dazu benutzt, um gut und energievoll in deinen Tag zu starten. Hier wollen wir es erst einmal dabei belassen, einfach der Beobachter zu sein. Nimm jedes Detail deiner Atmung wahr, aber bewerte es nicht. Nimm deinen Atem so an, wie er gerade ist.

Übung: Achtsamkeit in der Kommunikation

Jetzt erhöhen wir den Schwierigkeitsgrad mal ganz locker flockig ein kleines Stück und begeben uns auf die wackligen Bretter der zwischenmenschlichen Kommunikation. Auch hier üben wir uns wieder darin, während eines Gesprächs oder meinetwegen auch während einer Meinungsverschiedenheit immer achtsam zu sein und genauestens

hinzuschauen, was sich in uns und auch um uns herum abspielt. Das wird natürlich, abhängig vom Gesprächspartner, ganz unterschiedliche Ergebnisse zu Tage fördern. Achte hier darauf, wie du dich gerade fühlst, was du in deinen Gesprächspartner hineinprojizierst, was du denkst, was du siehst und etliche weitere Faktoren. Die große Kunst besteht jetzt darin, sich nicht völlig in dieser Achtsamkeit zu verlieren, sondern genauso gegenwärtig und bewusst bei dem Gespräch zu bleiben. Ich mache es oft so, dass ich mir einen Faktor aussuche, auf den ich meinen Fokus legen möchte, und dann erst einmal ausschließlich diesem Faktor nachspüre und ihn untersuche während ich emotional und inhaltlich voll bei dem Gespräch bin. Angenommen ich habe mit jemandem eine Meinungsverschiedenheit und in der Diskussion geht es heiß her. Habe ich vorher meine Bewusstheit dafür trainiert, was in mir vorgeht, was ich fühle und was ich denke, dann kann ich mich in der Situation von den Gefühlen distanzieren und auch schon vorher erkennen, dass ich unter Umständen gleich etwas der Situation unangemessenes oder persönlich beleidigendes sagen könnte. Ich bin dann in der Lage, mich selbst und meine Gefühle zu reflektieren und meinen Fokus auch bei starken vorherrschenden Gefühlen auf die Sache zu richten anstatt aus einem Impuls heraus unsachlich zu werden. Genauso aber kann ich es mir ganz bewusst erlauben, meinen Frust auch einfach mal Luft zu machen. Außerdem kann ich es mir darüber hinaus erlauben, gute Gefühle gegenüber der anderen Person einfach komplett zuzulassen und voll in ihnen aufzugehen, kein Blatt vor den Mund zu nehmen und mich einfach reinfallen lassen. Auch wenn die andere Person diese Gefühle dann nicht erwidert habe ich nichts zu verlieren, denn ich habe ganz bewusst entschieden, diese Gefühle zu teilen. Und zwar aus dem Grund, weil ich es gerade will, und nicht unbewusst, weil ich mir daraus eine positive Reaktion meines Gegenübers erhoffe. Wie überall ist auch hier der

Schlüssel, die Beobachterrolle einzunehmen anstatt komplett zum Spielball seiner Emotionen zu werden. Wie ja auch schon in dem Beispiel mit den Gefühlen einem Liebespartner gegenüber deutlich wird, geht es hier nicht darum, ein gefühlskaltetes und unemotionales Monster zu werden. Diese Distanz zu den Gefühlen bedeutet ja nicht, dass sie nicht mehr da sind oder du sie unterdrückst. Du nimmst sie nur für das wahr, was sie sind, Gefühle und keine automatischen Handlungsauslöser.

Übung: Achtsamkeit in unangenehmen Momenten

Die Königsdisziplin folgt jetzt. Achtsamkeit in den Momenten, wo dir wirklich die Welt über dem Kopf zusammenzubrechen scheint. Wo wirklich alles schiefgeht, wo du nicht mehr weißt wo vorne und hinten ist und dich zerstörerische Gefühle mit eiserner Krallen fest im Griff haben. Hier zeigt sich, wie achtsam du schon bist. Wirst du von der Krallen einfach so zerquetscht oder kannst du dich gegen sie wehren. Kannst du diese doch so unangenehmen Emotionen nehmen und als das betrachten, was sie sind? Eine riesige Spannung in der Brust, ein unerträgliches Kribbeln in der Magengegend, das Gefühl, dass sich eine Schlinge um deinen Hals zieht und du keine Kontrolle mehr hast. Ich persönlich habe solche Gefühle zwar nicht allzu oft, aber wenn, dann fällt es mir auch sehr schwer, mich in Achtsamkeit zu üben. Gleichzeitig freue ich mich aber auch über die Gelegenheit, mich mal in Extremsituationen beobachten zu können, weil ich dort jedes Mal unendlich wertvolle Informationen über mich selbst sammeln kann. Denn wenn mal hart auf hart kommt, dann kommen deine wirklichen Glaubenssätze an die Oberfläche. Im Nebel der täglichen Unbewusstheit schlummern sie oft unter einer diffusen Schicht aus Rationalisierungen. Doch wenn du in Situationen kommst, in denen emotional alles über dir zusammenzubrechen scheint, dann kannst du deine Taschenlampe nehmen und deinen Fokus darauf richten, was

vielleicht die Ursache für diesen Gefühlsausbruch sein könnte. Das geht aber nur, wenn du es schaffst, wenigstens ein ganz kleines bisschen Abstand zwischen dir und diese aufbrausenden Emotionen zu bekommen. Schau sie dir dann an und versuche diese Wertung „*OH GOTT DAS SIND GEFÜHLE DIE ICH NICHT AUSHALTEN KANN*“ für einen Moment zur Seite zu legen.

Meditation

Um *langfristig* wirklich zu sich selbst zu finden, ist Meditation meiner Meinung nach ein fast unumgängliches Werkzeug. Sie leistet so viele Dinge auf einmal. Deshalb ist sie fester Bestandteil meines Tages – man könnte sagen, ich bin ihr größter Fan. Denn wenn wir täglich und geduldig meditieren, dabei unsere Gedanken, Emotionen und körperlichen Regungen genauestens beobachten, dann wird das Chaos da oben im Kopf, das ständige Geplapper immer mehr nachlassen und es steigt ein Gefühl von innerem Frieden und Entspannung empor. Ganz subtil und nur merklich, wenn wir bewusst und präsent und feinfühlig uns gegenüber sind, um das überhaupt zu merken. Wenn es im Geist nämlich stürmisch zugeht, dann werden Ablagerungen hochgewirbelt und die Sicht wird trüb, aber sobald sich der Wind wieder gelegt hat, setzt sich der Schlamm langsam ab und das Wasser bekommt eine neue, unbekannte Klarheit.

Im Zen werden unsere Gedanken als eine Mauer aus Illusionen verstanden, die dich und auch mich von der Realität abschneidet und unsere Sicht auf die Welt trübt. Wir denken, wir haben einen klaren Blick darauf, wie die Welt so läuft, aber in Wirklichkeit ist das weiter von der Wahrheit entfernt, als Ulbrichts Aussage, dass niemand die Absicht hätte, eine Mauer zu errichten. Wie dem auch sei, diese teils unüberwindbar scheinende Mauer kannst du durch Meditation durchbrechen und so

deinen Blick für das schärfen, was wirklich ist. Meditation ist ein Prozess des Entdeckens! Neben der puren Beobachtung der Gedanken lernst du ebenfalls, das Leben viel reicher wahrzunehmen und zu erleben. Du wirst das erste Mal einen Einblick darin bekommen, wie das Leben wirklich ist. Wie du wirklich bist. Du lernst dann, beim Essen wirklich zu schmecken, beim Berühren wirklich zu fühlen und auch ganz genau zu erkennen, was du in jedem Moment innerlich so alles fühlst. Das wird einige handfeste Überraschungen für dich bereithalten, das verspreche ich dir. Du wirst dich dadurch auf einem ganz anderen Level kennenlernen. Du lernst auf die inneren Gedanken zu hören, sie zu beobachten ohne von ihnen komplett eingenommen zu werden und vor allem ohne dich mit ihnen zu identifizieren. Ich halte das Beobachten der Gedanken einfach für fundamental wichtig, um sich selber verstehen und annehmen zu können. Du erkennst mit der Zeit, dass die Gedanken niemals aufhören zu fließen, dass sie außerhalb der eigenen Kontrolle sind. Du lernst, diese zu beobachten, dich sozusagen von ihnen zu "de-identifizieren". Je mehr dies gelingt, desto mehr beobachtest du den Denker im eigenen Kopf ohne ihm direkt all die Stories abzukaufen, die er dir da mal wieder auftischen will. *Du erkennst dann, dass du nicht deine Gedanken bist.* Du kannst ganz im Moment sein – ohne den Einfluss dieser Gedanken, die man auch Ego nennen kann. Wo kommen nun aber all diese unkontrollierten Gedanken her? Sie kommen daher, dass der Verstand jahrelang konditioniert wurde und sich bestimmte Gedankenmuster antrainiert hat. Er reagiert auf bestimmte Reize mit einer antrainierten Reaktion. Oft ist diese Reaktion sinnloses Kopfzerbrechen. Wenn dich ein bestimmtes Ereignis im Kopf nicht mehr loslässt und deine Gedanken ununterbrochen wild um dieses Ereignis kreisen, dann ist das eben diese unbewusste, antrainierte Reaktion auf dieses Ereignis. Durch Meditation ist es möglich, langsam aber sicher mehr Licht auf diese unbewussten Gedankenmuster zu werfen

und sie somit ins Bewusstsein zu rücken. Du beobachtest dein Denken. Schicht für Schicht kommst du dem näher, was dich da wirklich kontrolliert und was deine Ängste und Unsicherheiten hervorruft.

Praktische Meditationsmethode

Es gibt auf der Welt unzählige Meditationsmethoden und ich rate dir hier ausdrücklich, die für dich persönlich angenehmste und wirkungsvollste Methode selbst herauszufinden. Ich habe auch viele verschiedene Methoden ausprobiert, habe Workshops besucht und war in einigen buddhistischen Zentren. Hängen geblieben ist bei mir folgende Methode, die ich jetzt fast täglich anwende und die vor allem sehr simpel und einfach ist. Genau nach meinem Geschmack eben.

Zuerst geht es darum, eine angenehme und zugleich konzentrationsfördernde Sitzposition zu finden. Sie sollte gleichzeitig für einen stabilen Sitz sorgen aber auch dafür, dass du so lange wie möglich einigermaßen bequem sitzen kannst. Um zu meditieren ist es wichtig, dass deine Wirbelsäule aufrecht und gerade ist. Das hat verschiedene Gründe auf die wir hier nicht weiter eingehen wollen. Deine Sitzposition muss also gewährleisten, dass du aufrecht, mit gerader Wirbelsäule sitzen kannst und gleichzeitig den Rest deines Körpers in ruhiger Entspannung verharren kann. Generell sollte deine Sitzposition locker und nicht verkrampft sein. Du kannst die Augen offen oder geschlossen halten. Ich lege immer ein paar Kissen unter meinen Allerwertesten, sitze mich in einem normalen Schneidersitz auf diese Kissen, kippe mein Becken nach vorne und richte meine Wirbelsäule dann auf. Experimentiere ruhig ein wenig mit der ganzen Sache, so dass du eine für dich angenehme Position findest. Bei vielen Menschen ist die Beinmuskulatur so stark verkürzt, dass ein Sitzen im Schneidersitz nur unter großen Schmerzen möglich ist. Hier ist es auch möglich, die Meditation auf einem Stuhl durchzuführen. Diese

Unbeweglichkeit sollte jedoch nicht einfach ignoriert werden. Yoga oder einfache Dehnübungen können hier effektiv Abhilfe schaffen. Tu es.

Nachdem du eine bequeme Sitzposition gefunden hast, atme ein paar Mal tief durch und entspanne dich. Dein Ziel ist es, dich ganz auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Eine sehr effektive Methode dafür ist es, deine Atmung in den Mittelpunkt deiner Aufmerksamkeit zu rücken. *Im Mittelpunkt deiner Meditationspraxis steht also deine Atmung.* Du möchtest bei der Meditation deiner Atmung deine volle Aufmerksamkeit schenken. Versuche aber nicht, deine Atmung aktiv zu steuern, sondern beobachte sie nur. Konzentriere dich zum Beispiel auf das Gefühl, das die vorbeiziehende Luft an deinen Nasenlöchern auslöst, oder lenke deinen Fokus auf die beiden kurzen Pausen, die entstehen, wenn sich Ein- und Ausatmen ablösen. Indem du dich auf deine Atmung konzentrierst, wirst du weniger denken und vielleicht auch mal kurze Momente an gar nichts denken. Genau das ist unser Ziel. Verstehe jedoch nichts falsch: zu meditieren heißt nicht, 15, 20 oder 30 Minuten an nichts zu denken. Je mehr du meditierst, desto länger werden die Phasen, in denen du an nichts denkst und nur im Hier und Jetzt bist. Das ist im Grunde schon die komplette Meditation, mehr ist da nicht zu lernen. Die ersten Male zu meditieren ist schwierig. Du wirst wahrscheinlich nicht ein Moment von Gedankenstille haben und die Stimme in deinem Kopf wird tausend Dinge finden, damit du nicht weitermachst. Wenn du jedoch am Ball bleibst wirst du merken, wie diese Stimme in deinem Kopf immer ruhiger wird und du wirst anfangen, die Meditation auch wirklich genießen zu können. Die Vorteile von Meditation merkst du nicht von heute auf morgen, es ist ein längerer und schleichender Prozess. Jedoch lohnt er sich, versprochen. Nimm dir am Anfang einen Wecker und eine bestimmte Meditationsdauer. Dafür gibt es auch wunderbare Meditationsapps. Ich habe damals ganz locker mit zwei oder drei Minuten angefangen und die

Zeit dann von Woche zu Woche etwas erhöht. Stell dir aber wirklich einen Wecker denn ich kann dir versprechen, dass dein Verstand alle möglichen Ausreden dafür finden wird, die ganze Aktion vorher zu beenden. Das verhinderst du so recht einfach und effektiv. Lasse dir bei dem Prozess wirklich Zeit und überfordere dich nicht. Heute sitze ich meist 20-30 Minuten. Die Grundlage von Meditation ist Konstanz. Versuche, täglich zu meditieren, am besten morgens. Mach es zu deiner Morgenroutine. Ich weiß, das bedeutet ein wenig früher aufzustehen, aber es lohnt sich wirklich. Falls es dir morgens nicht möglich ist, dann kannst du es auch mittags oder abends machen.

Einige Regeln, die für deine Meditationspraxis wichtig sind

1. Nichts erwarten

Wenn du auf deinem Kissen hockst und ständig denkst, jetzt müsste doch gleich einmal etwas passieren, gleich müssten die Glückgefühle doch endlich nur so aus mir heraussprudeln, dann bist du mit Sicherheit auf dem Holzweg. Meditiere nur, um zu meditieren, nicht um irgendein Ziel zu erreichen. Das wollen wir sowieso schon zur Genüge.

2. Geduldig sein

Wie schon gesagt, es geht bei der Meditation nur darum, zu sitzen. Klar wirst du irgendwann Veränderungen merken, aber eben nur sehr subtil. Verliere nicht sofort den Mut, denn Meditation ist auch etwas, von dem bewiesen ist, dass regelmäßiges Praktizieren die Willenskraft stärkt. Klar, du musst immer wieder dem Gedanken an ein vorzeitiges Aufhören widerstehen. Dafür benötigst du Willenskraft.

3. Alle Emotionen akzeptieren

Akzeptiere alle Emotionen, auch die, von denen du wünschtest, sie wären nicht vorhanden. Alle Emotionen haben ihren Platz. Letztendlich sind sie nur Emotionen. Mach sie nicht zu deinen Emotionen und noch viel wichtiger, spinne keine Geschichte um sie herum. Dieser Prozess hat dann zur Folge, dass du dich komplett selber akzeptieren kannst, mit allem was zu dir gehört.

4. Dein eigenes Bild machen

Mache dir von allem ein eigenes Bild, probiere alles selber aus, bevor du eine Meinung darüber von außen annimmst.

5. Alle Probleme als Herausforderung betrachten

Meditation ist nicht immer einfach. Mal tut dein Rücken weh, mal schlafen dir die Beine ein, ein anderes Mal wiederum fühlst du so eine rasende innere Unruhe, dass du nicht sicher bist, ob du das noch eine Sekunde länger aushalten kannst. Betrachte diese Probleme nicht als Grund aufzuhören, sondern als Herausforderung, als Chance zu wachsen und dich selbst besser kennen zu lernen und auch in unangenehmen Momenten mal etwas Härte an den Tag legen zu können. Keine Angst, es wird mit jedem Sitzen besser mit den Schmerzen 😊

6. Der Beobachter anstatt Erklärer sein

Mache dir nicht zu viele Gedanken und versuche nicht, alles, was da hochkommt, zu erklären. Du baust dir so nur ein weiteres mentales Konstrukt um das Problem. Denke nicht zu viel nach, sondern schaue es dir einfach an.

7. Es kommen Emotionen hoch?

Mache nicht den Fehler, Emotionen mit den mentalen Konstrukten zu verwechseln, die du womöglich um sie herum geschaffen hast. Versuche viel mehr, sie zu isolieren und sie einfach nur für das zu sehen, was sie sind. Sei zu 100 Prozent ehrlich zu dir selbst. Es werden mit Sicherheit Dinge auftauchen, die du lieber niemals gesehen hättest. Aber schaue auch dort genau hin. Widerstehe deiner normalen Reaktion und verdränge sie nicht.

8. Meine Gedanken wandern ab, was soll ich tun?

Denkst du also wieder an all die schönen oder unschönen Sachen, die dir gestern passiert sind, oder daran, wo morgen das beste Sonderangebot für Milch zu bekommen ist? Zuerst ist deine erste, und vorerst auch schwerste Aufgabe, dieses Abwandern überhaupt zu registrieren. Dein Verstand geht da nämlich ganz schnell mal auf Autopilot und arbeitet völlig unbemerkt von „dir“. Du identifizierst dich in diesem Moment zu 100 Prozent mit ihm. Hast du es also geschafft und dein Abwandern registriert, verurteile dies nicht, sondern fokussiere dich wieder ganz ruhig auf deine Atmung. Tue dies immer wieder sobald deine Gedanken abwandern und du wirst immer schneller merken, wann dies passiert. Deine präsenten Momente werden so auch immer länger werden. Eine Methode, um das Abwandern der Gedanken etwas einzuschränken, ist, deine Atemzüge zu zählen. Ich zähle eine lang gezogene „eiinnnnnnssssss“ fürs Einatmen, dann eine lang gezogene „zweiiii“ fürs Ausatmen und führe das soweit fort, bis ich bei zehn angelangt bin, um dann wieder bei eins anzufangen.

Die Vergangenheit loslassen

„Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück.“

– **Buddha**

Loslassen. Das alte Thema. Es ist hart. Es ist schwierig. Es verursacht eine wilde Mixtur aus Gefühlen und Emotionen, die uns schnell einmal überwältigen können und uns wieder zur Untätigkeit verdammen, uns dazu verleiten, in unseren alten Gewohnheiten, Umständen und Denkmustern zu verweilen. Immerhin wissen wir, was wir hier zu erwarten haben. Für mich war es beispielsweise unheimlich schwer, mir selbst einzugestehen, dass meine damalige Berufswahl Zahnarzt einfach nicht zu mir passt. Ich meine: klingt ja auch gut, alle sind zufrieden mit dem was ich tue, alle haben Respekt, die Zukunft scheint gesichert. Aber wenn ich ehrlich zu mir selbst war, dann wusste ich, dass ich dazu weder das große Talent habe, noch dass mir die Sache übermäßig Spaß macht. Doch was kommt danach? Finde ich einen Job, der mir Spaß macht und mit dem ich nicht irgendwann auf der Straße lande? Ich habe mir damit sehr schwer getan und die Entscheidung, meinen alten Berufsweg zu verlassen, sehr sehr lange aufgeschoben. Als ich es dann endlich durchgezogen habe, stellte sich mir nur diese eine Frage: *„Wieso hast du das nicht viel früher gemacht?“* Naja, solche Entscheidungen brauchen eben ihre Zeit. Bei mir zumindest. Genauso geht es mir oft mit Menschen, die ich zwar mag und respektiere, wir uns aber einfach in zwei absolut unterschiedliche Richtungen entwickelt haben. Irgendwann muss ich dann einsehen, dass diese Beziehung wenig Sinn macht und sie beenden. Doch was kommt dann? Bin ich dann alleine? Finde ich einen neuen Partner oder neue Freunde? All die tollen Erinnerungen, all die schönen Momente. Wie kann ich die jetzt einfach so gehen lassen? Schulde ich dieser Person nicht

irgendwo Loyalität? *“Ich kann das einfach nicht durchziehen”*, denke ich mir dann oft. Und ob ich das kann!

Oft kommt dann noch erschwerend hinzu, dass wir auch gar nicht loslassen wollen, obwohl wir es uns selbst und auch unserem Umfeld immer wieder einreden. Jemand, der immer wieder allen erzählt, er muss jetzt unbedingt einmal mit dem Rauchen aufhören und einen gesünderen Lebensstil pflegen und dann doch immer wieder eine nach der anderen ansteckt, will es im Unterbewussten nicht genug. Dann wird lieber lange und ausgiebig an der Sache festgehalten obwohl sie tief in sich selber wissen, dass es das Beste für sie wäre, ein für alle Mal einen Haken an die Sache zu machen und sie endlich loszulassen. Und so pendeln wir hin und her zwischen Loslassen und Haften-bleiben. Dass dieser Zustand alles andere als optimal ist, das brauche ich dir wohl nicht weiter zu verklickern. Er zieht uns jeden Tag aufs Neue Energie ab. Weil du immer wieder gezwungen bist, über die Sache zu grübeln. Weil sie immer noch in deinem System herumschwirrt, anstatt sie ein für alle Mal loszuwerden. Genauso können wir Menschen uns auch herrlich in irgendwelchen alten Erfahrungen oder Kränkungen verbeißen und wie ein spielender Hund nicht mehr loslassen wollen. Doch anstatt uns einmal aktiv mit der Situation auseinandergesetzt zu haben und sie loszulassen, reiten wir mental immer und immer wieder auf ihr herum. Genauso wie auf alten Glaubenssätzen oder auch auf der Einstellung uns gegenüber. Da wissen wir immerhin, was wir haben, auch wenn es nicht sehr viel ist. Wir verbeißen uns regelmäßig ...

- ✓ *im Trennungsschmerz.*
- ✓ *in Schuldgefühlen wegen eines Fehlers, den wir uns immer und immer wieder vorwerfen.*
- ✓ *in eben diesen Gefühlen des Verletztseins oder der Scham.*

- ✓ *in Forderungen anderen gegenüber, die sich nicht ändern.*
- ✓ *im ständigen Nachsinnen über verpasste Möglichkeiten.*
- ✓ *im Nachdenken darüber, wieso das alles immer nur uns passieren muss.*
- ✓ *im Hang zu allen möglichen Suchtmitteln.*
- ✓ *in einer ungesunden Beziehung.*
- ✓ *an einer Arbeit oder einem Lebensentwurf, der so gar nicht zu uns passt.*

Warum fällt uns Loslassen so schwer?

Wenn ich von mir selbst ausgehe, dann hält mich die Angst vor dem Unbekannten oder dem Neuen heftigst davon ab, mit Verhaltensweisen oder anderen Dingen zu brechen. Auch wenn ich ganz genau weiß, dass sie nicht gut für mich sind. Wenn man sich ein für alle Mal von etwas trennt, dann hat das schon eine gewisse Endgültigkeit in sich. Diese Endgültigkeit erzeugt in vielen Menschen, so auch in mir, gehöriges Muffensausen. Wer weiß schon so genau, was danach kommt? Kann ich mit den Folgen leben? Vielleicht bereue ich meine Entscheidung hinterher und alle lästern hinter meinem Rücken nur dumm über mich. Kommt endlich das Leben, das ich mir wünsche, oder doch nur noch mehr innere Leere?

Und soll ich dir mal was sagen: du hast mit diesen Annahmen vollkommen recht. Klar kann das alles passieren. Aber genauso gut kann es auch dein ganzes Leben auf den Kopf stellen und dich zu neuen Ufern aufbrechen lassen, von denen du nicht einmal im Traum gewusst hast, dass du sie jemals erreichen kannst. Es gibt ab einem gewissen Punkt dann kein Zurück mehr. Wir könnten etwas für immer verlieren. *Davor haben wir Angst.* Doch ich bin mir sicher, auch du kennst solche Situationen. Manchmal werden wir einfach so durch das Leben dazu gezwungen,

etwas loszulassen. Die Frage ist, was machen wir dann? Denn werden wir einmal gezwungen, uns von etwas zu verabschieden, dann merken wir oft, dass es gar nicht so schlimm ist und wir es schon viel früher hätten tun sollen – uns aber aus Angst vor dem Unbekannten nicht getraut haben. Das gilt auch für Gewohnheiten wie schlecht mit sich zu sprechen. Was mag wohl passieren, wenn ich auf einmal besser mit mir spreche oder mein Leben in den Griff bekomme? Verstoßen mich dann meine Freunde, weil ich mich verändert habe und sie gleich geblieben sind? Wir können es nicht mit absoluter Sicherheit sagen und deshalb haben wir oft Schiss vor Veränderungen – weil diese bedeuten, altes, immerhin bekanntes Leid loszulassen und in eine ungewisse Zukunft aufzubrechen. Wir glauben, etwas verlieren zu können, was wir unbedingt benötigen. Selbst wenn das bei genauerer Inspektion der ganzen Geschichte doch eher fragwürdig anmutet: In diesem einen Momente fühlt es sich verdammt noch einmal so an.

Die Folgen des Nicht-Loslassens

Das Loslassen unnötig lange aufzuschieben kann eine Vielzahl von Problemen mit sich bringen. So zieht es uns, wie schon erwähnt, eine ganze Menge Energie ab. Bei härteren Fällen kann das Ganze auch zu dauernder Verstimmtheit, physischen und psychischen Krankheiten und zu großer Selbstablehnung führen. Außerdem bremst ein Verharren in bestimmten selbstwertgefährdenden Gewohnheiten massiv dein Vorankommen in deiner Entwicklung. Denn um neue Glaubenssätze über dich selbst installieren zu können ist es unglaublich wichtig, deine alten Muster erst einmal in Vergessenheit geraten zu lassen. Loslassen ist ein Prozess. Und wie es Prozesse so an sich haben, geschieht auch das Loslassen nicht von heute auf morgen. Es ist einiges an Arbeit und Durchhaltevermögen vonnöten.

Übung:

Also hole jetzt bitte dein Journal heraus und schlage eine neue Seite auf. Auf dieser Seite notierst du dir alle Dinge, die du gerne loslassen würdest, es aber bisher noch nicht so ganz schaffen konntest. Das dient dazu, dass du dir die ganzen Dinge erst einmal in dein Bewusstsein holst. Vieles, was wir über Jahre nicht so richtig loslassen können geht vollkommen an uns vorbei – weil wir schon so daran gewöhnt sind, damit zu leben. Wenn du dich also immer noch darüber ärgerst, dass du vor 3 Jahren einmal den Bus verpasst hast, schreibe das auf. Wenn du dich ständig selbst kritisierst für Dinge, auf die du eigentlich gar keinen Einfluss hast – rein ins Journal damit. Lass deinen Gedanken dabei so weit es geht freien Lauf. Versuche, den inneren Zensor so gut es geht kaltzustellen und durch dein Herz zu schreiben und so wenig wie möglich mit deinem Kopf zu filtern. Da können dann gut und gerne auch einmal Sachen auf dem Papier landen, die du so eher nicht erwartet hättest. Das ist vollkommen in Ordnung. Nein, es ist sogar ausdrücklich erwünscht.

Schaue dir dann im nächsten Schritt alle diese Punkte an und stelle dir einmal wirklich bildlich vor, was sie langfristig für eine Auswirkung auf dein Leben haben werden. Gehe wirklich hinein in die Situation. Fühle, wie du dich fühlen wirst. Sehe, spüre, höre alles. Mach es so plastisch wie nur möglich. Danach stellst du dir die ganzen positiven Faktoren vor. Sei dabei noch kreativer und bildlicher. Nimm dir dafür wirklich Zeit. Tauche in die Situation ein. Sei „unrealistisch“. Sei visionär. Übertreibe!

Im nächsten Schritt schreibst du unter diese Liste (oder neben deine Stichpunkte), was genau (also welche Angst) dich davon abhält, diese Verhaltensweise oder Lebensumstände sofort loszulassen. Schaue sie dir genau an. Fühle sie – aber ohne sie zu bewerten. Versuche, das Gefühl

anzunehmen. Es einfach da sein zu lassen, anstatt dich von ihm zu einem Verharren in dieser ungünstigen Situation verleiten zu lassen. Heiße das Gefühl willkommen. Drück es nicht weg. Lass es einfach nur da sein. Und dann stell dir folgende Frage: Kann ich diese Gefühle annehmen? Kann ich sie einfach als Emotionen behandeln ohne sie mit meiner persönlichen Geschichte zu verknüpfen? Dann stelle dir die Frage, ob du all diese Gefühle und das ganze Drumherum vielleicht einfach so loslassen kannst. Ihm nicht mehr so viel Bedeutung zumessen? Denn erst durch diese Akzeptanz der Situation (oder besser der Gefühle die mit dieser Situation irgendwie verknüpft worden sind), kann die Bereitschaft entstehen, sie auch loszulassen. Solange wir ankämpfen, sie unbedingt loswerden wollen, klappt es oft nicht.

Dankbarkeit

Auch wenn es viele Dinge loszulassen gibt, gibt es doch mindestens genauso viele, für die du wirklich von Herzen dankbar sein kannst. Ich habe in letzter Zeit von allen Seiten schlechte Nachrichten bekommen. Person X hat sich umgebracht, Person Y hat Krebs, Person Z ist total unglücklich im Leben und weiß nicht mehr weiter. Dass ich absolut mit den Betroffenen mitfühle und es mir abgrundtief leid für sie tut, steht natürlich außer Frage. Auch habe ich in den richtigen Situationen meine Hilfe angeboten und mit Rat und Tat zur Seite gestanden. Selbstverständlich. Mir haben diese Nachrichten auf der anderen Seite mal wieder vor Augen geführt, wie gut es mir selbst eigentlich geht. Ich habe schon oft gehört und gelesen, dass ich dankbarer sein soll. Dankbar dafür, dass ich gesund bin, dass ich in einem sicheren Land mit guter medizinischer Versorgung lebe, dass ich in einem freien Land (hier werden mir sicher einige widersprechen) lebe, in dem ich keine große Angst vor Verfolgung oder

Bespitzlung haben muss und in dem ich frei wählen kann, wie ich mein Leben gestalten möchte. Und so weiter und so fort. Jedoch wird mir oft erst im Angesicht solcher Horrornachrichten aus meinem näheren Umfeld klar, wie gut mein Leben eigentlich bisher verlaufen ist, wie schön meine derzeitige Situation überhaupt ist, wie wenig ich dies aber im täglichen Leben wertschätze.

Wenn wir mal ehrlich sind gibt es doch hunderte und tausende kleine und große Dinge, für die ich dankbar sein kann. Wieso konzentriere ich mich immer noch so oft auf Sachen, die ich noch nicht habe und lasse mich davon runterziehen? Naja vielleicht nicht runterziehen, aber zumindest vermitteln sie mir das Gefühl, ich könne mich erst in der Zukunft, nach Erreichen meiner Ziele, gut fühlen. Ich habe einige Zeit gebraucht, bis ich die kleinen Dinge wirklich anerkennen und wertschätzen konnte. Die Sonne, ein Lächeln eines Mitmenschen, ein kleines Gespräch. Auch die großen Dinge, wie Gesundheit und ein gutes familiäres Umfeld, habe ich als gegeben angesehen und einfach überhaupt nicht weiter beachtet und anerkannt. Der Schlüssel zu einem erfüllteren Leben besteht darin, genau dies zu tun. Zu erkennen, dass viele Dinge eben für viele Menschen nicht gegeben sind, sondern dass wir privilegiert ohne Ende sind. Ich habe beschlossen, viel dankbarer für alles zu sein, was ich im Leben habe und was mir passiert – und zwar bewusst dankbar.

Rituale helfen dir hier wieder einmal weiter. Es geht so schnell, dass wir all diese Kleinigkeiten im täglichen Trubel vergessen. Deshalb halte ich es für sehr wichtig, bestimmte Rituale zu schaffen, die es mir erleichtern, diese Dankbarkeit täglich zu leben und mich immer wieder daran zu erinnern, wie gut es mir eigentlich geht. So erkenne ich bei all dem Streben nach Erfolg, Anerkennung und "Glück" jeden Tag einige kleine und auch große Gründe, mich auch jetzt schon gut zu fühlen. Denn Überraschung:

Der einzige Moment, in dem du dich wirklich gut fühlen kannst, ist das Hier und Jetzt. Auch wenn du ein Ziel verfolgst und dir ausmalst, wie du dich in Zukunft dadurch viel besser fühlen wirst, fühlst du dich dann doch nur im Hier und Jetzt gut. Wieso also nicht sofort gut fühlen und mit einem guten Gefühl seine Ziele verfolgen. Es geht natürlich nicht darum, sich vor seinen Problemen zu verstecken oder sie zu vernachlässigen. Es geht darum, sie nicht aus den Proportionen zu heben und stattdessen effektiv mit ihnen umzugehen. Dich täglich durch verschiedene Rituale auf die kleinen, positiven Dinge im Leben zu konzentrieren erzeugt nach ein wenig Übung ein ganz anderes Lebensgefühl. Es erzeugt eine Grundzufriedenheit, von der aus sich zu neuen Ufern aufbrechen lässt. Außerdem fallen dir immer mehr Kleinigkeiten auf, die du so noch nicht betrachtet hast. Du entdeckst immer und immer mehr Dinge, die wahnsinnig cool gelaufen sind oder laufen. So konditionierst du dich mit der Zeit immer mehr auf dankbares Verhalten und vor allem mehr gute Emotionen, Tag ein, Tag aus. Hier findest du nun einige Anreize für Gewohnheiten, die du in dein Leben integrieren kannst. Das Gute daran ist, dass sie keine zusätzliche Zeit benötigen, sondern sich wunderbar in Aktivitäten einflechten lassen, die du sowieso schon machst.

- ✓ Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, für das Wetter dankbar zu sein, ob es nun gut oder schlecht ist. Jeden Tag, wenn ich zur Haustür rausgehe, freue ich mich über das Wetter. Ob nun die Sonnenstrahlen mein Gesicht kitzeln oder mir Schnee entgegen weht. Ich bin dankbar dafür.
- ✓ Ich bin dankbar, so viele nette Menschen zu kennen. Jedes Mal, wenn ich mich von jemandem verabschiede, den ich gerne mag und mit dem ich Zeit verbracht habe, bin ich dankbar dafür, diesen Menschen zu kennen.

- ✓ Ich laufe jeden Morgen eine kleine Runde um den Block um gut in den Tag zu starten. Dabei stelle ich mir für einige Minuten intensiv die Frage, für was ich im Leben alles dankbar bin. Ich stelle mir all die Dinge bildlich vor und verstärke sie so.
- ✓ Jeden Abend schreibe ich mindestens 3 Punkte in mein kleines Notizbuch, das neben meinem Bett liegt, für die ich dankbar bin und die an diesem Tag gut gelaufen sind.
- ✓ Wenn ich bemerke, dass ich anfangs zu grübeln und mit meiner derzeitigen Situation unzufrieden werde, dann unterbreche ich dies sofort und richte meinen Fokus auf Dinge, für die ich dankbar bin (was ja komplett einfach ist, denn ich bin ja geübt darin).

Diese Rituale sind nicht in Stein gemeißelt. Sie dienen lediglich als Anreiz für dich, kreativ zu werden und zu schauen, wo du in deinem Leben mehr Dankbarkeit leben kannst. Also schaue doch einmal genauer hin in deinem Leben. Ich bin mir sicher, dass es dort auch eine ganze Menge Dinge gibt, für die du mehr als dankbar sein kannst. Würdige das entsprechend, denn es ist bei Weitem nicht selbstverständlich. Entwickle die entsprechenden Gewohnheiten und schaue, wie sich dein Leben von Grund auf verändern wird. Wie du mehr Freude und Entspannung in der Welt verbreiten wirst, anstatt immer nur derjenige zu sein, der Negativität verbreitet.

Kapitel 5: Ein neuer Kontakt zu deinem Körper

Körperbewusstsein entwickeln

Mir kommt es so vor, als leben wir heute mehr denn je in einer sehr verkopften Gesellschaft. Bis auf wenige Ausnahmen sind die technisch-analytischen Jobs sehr viel besser bezahlt, es dreht sich alles nur noch um Zahlen, Daten, Fakten. Viele Dinge werden intellektualisiert, in Studien gezwängt und zu Tode analysiert. Auch wenn es wichtig ist zu versuchen, die Natur vieler Sachen zu erforschen, denke ich, dass viele Menschen sehr stark von ihren Gefühlen abgeschnitten sind. Sie leben komplett in ihrem Kopf, spätestens ab dem Hals ist Schluss. Der Körper als schwache, nutzlose Hülle, die Essen und Schlaf braucht, manchmal keine Kraft hat und uns so doch schon sehr arg in der Ausübung unserer Verstandeskraft einschränkt. „*Keine Freundschaft mit dem Körper*“ scheint ein Credo zu sein, nach dem viele Menschen heutzutage leben.

Wieso verbringst du aber dein Leben hauptsächlich nur in diesen oberen 10 Prozent? In deinem Kopf? Die 90 Prozent darunter gehören doch auch zu dir und sie zu vernachlässigen bedeutet auch, dich selbst zu vernachlässigen. Wie willst du eine besondere Verbindung zu dir selbst aufbauen, wenn du nur den Inhalt deines Kopfes und Verstandes wirklich kennst und zu dem Rest von dir keinen wirklichen Zugang hast? Diese Erkenntnis ist bei mir auch noch gar nicht so alt. Ich bin wahrscheinlich der Prototyp eines vom Körper abgeschnittenen Individuums. Bis vor kurzem spielte sich mein Leben vollständig in meiner Birne ab, der Körper hatte da nicht viel mitzureden. Klar, ich habe schon immer Sport gemacht und war niemals dick und unfit. Aber meiner Meinung nach sind das zwei verschiedene Sachen. Einen Zugang zu seinem Körper zu haben, ihn zu spüren, kennenzulernen und eben auch ihn vollkommen anzunehmen,

war mir lange Zeit lang verwehrt. Es war mir schlichtweg nicht bewusst, wie viel Energie sich in meinem Körper so angestaut hatte, wie verspannt ich eigentlich war, wie sich alle möglichen psychischen Angelegenheiten brutal in meinem Körper manifestierten. Als ich das erste Mal bei einem Freund Körpertherapie gemacht hatte, kam ich aus dem stauen gar nicht mehr heraus. Was da in meinem Körper abging, was ich da alles so fühlte und vor allem ganz direkt am eigenen Leib spürte und erlebte, ist nur schwierig in Worte zu fassen. Auch wenn ich jetzt immer noch herumlaufe wie ein steifes Stück Holz, bin ich mir dessen doch jetzt viel bewusster und kann immer mehr auch willentlich diese Bereiche ganz gezielt loslassen. Ich bin jetzt in der Lage, in immer mehr Situationen wirklich in meinem ganzen Körper zu sein und sie komplett wahrzunehmen anstatt alles nur im Kopf ablaufen zu lassen. In meinem Körper zu sein bedeutet für mich vor allem, nicht so viel zu denken. Die gesamte Bandbreite meiner Emotionen zu fühlen. Es bedeutet, mein Leben viel mehr durch Gefühle zu leben, anstatt so stark vom Mentalen dominiert zu sein. Es bedeutet, ein sehr sensibles Gespür für meinen eigenen Körper zu entwickeln. Es bedeutet, mich um meinen Körper zu kümmern und ihn wertzuschätzen. Es bedeutet, präsent im Moment zu leben. Bisher ging es in diesem Buch hauptsächlich darum, ein besseres Bewusstsein für deine mentalen und geistigen Abläufe und Verwurstelungen zu entwickeln. Genauso wichtig ist es aber auch, eben diese Bewusstheit auch für den Rest seines Körpers zu entwickeln. Denn er gehört auch zu dir. Wenn du ihn ignorierst, ignorierst du einen Teil von dir selbst und dein Selbstwertgefühl kann sich niemals vollständig entwickeln.

Wahrnehmung für den Körper schulen

Die einfachste Methode und zugleich auch die schwerste ist es, in jeglichen Lebenssituation in deinen Körper hinein zu spüren und die Dinge

komplett und ungefiltert zu fühlen, die gerade hochkommen. Dabei ist es ganz wichtig, genau wie wenn du dir deine Gedanken anschaust, diese körperlichen Regungen nicht zu werten. Ich glaube so gut wie niemand möchte gerne innere Unruhe, einen Kloß im Hals, Anspannung im Brustkorb oder ein Zittern in den Händen spüren. Wohlige Entspannung oder ein erregtes Kribbeln nehmen die meisten von uns wohl gerne an. Wie wäre es nun aber, wenn du einfach alle diese Regungen spürst, ohne sie mental mit dem Stempel „*will ich nicht spüren*“ abzustempeln? Wenn du der stille, neutrale Beobachter bist und alles einfach so annimmst, wie es ist? Es dir aus einiger Entfernung einfach anschaust und dich dabei neutral verhältst? Wenn du das lernen kannst, dann hast du nicht mehr ein so starkes Verlangen, bestimmte Regungen am liebsten einfach ausblenden zu wollen. Das hat einen riesen Einfluss auf dein Selbstwertgefühl. Denn immer, wenn wir eine Regung oder Verspannung unterdrücken oder mit aller Macht ausblenden, dann blenden wir einen Teil von uns selbst aus. Wir nehmen uns nicht vollständig an. Denn ob wir wollen oder nicht, die körperlichen Regungen sind nun mal momentan da. Sie zu spüren führt dich näher zu dir, sie abzulehnen weiter weg. Achte also auf die subtilen Regungen in deinem Körper und spüre sie voll. Wo sitzen Verspannungen? Wo ist Entspannung? Schaue dir in bestimmten Situationen die Regungen an, die dein Körper macht. Spannen sich in aufregenden Situationen deine Schultern an? Kannst du, wenn du beispielsweise am Schreibtisch sitzt, wirklich alle unnötigen Muskeln loslassen, oder ist da immer eine Grundspannung in deiner Hüfte oder in den Beinen? Schaue vor allem aber auch auf deine Gesichtsmuskeln. Sind sie locker und entspannt? Oder ziehen sich deine Mundwinkel nach unten oder zieht sich dein Mund zusammen, wenn du beispielsweise an ein Ereignis in deiner Vergangenheit denkst? Wie fühlt sie die Partie rund um deine Augen an? Hast du da ein klares, offenes Gefühl oder verengen

sich deine Sehschlitze ständig? All diese körperlichen Regungen wahrzunehmen ist immens wichtig. Sie zu spüren und dann bewusst loszulassen wollen wir in diesen Kapitel etwas näher beleuchten.

Wenn du dir die Zeit nimmst, deine körperlichen Regungen genauestens zu erkunden, dann wirst du sie auch in extremeren Situationen, sei es ein Vortrag oder eine andere für viele Menschen unangenehme Situation, viel besser aushalten können. Du schaust hin, sagst dir „*Ok, die Angst ist jetzt da, hallo Angst*“ und kannst trotzdem tun, was du tun möchtest, anstatt von der Emotion komplett kontrolliert und aus der Bahn geworfen zu werden. Deshalb ist es nebenbei auch so wichtig, sich regelmäßig aus seiner Komfortzone zu wagen, denn nur dort treten entsprechend starke Emotionen auf und nur dort können wir dann lernen, sie zu fühlen und auch anzunehmen, anstatt immer wieder zu versuchen, sie zu umschiffen und so zu unterdrücken.

Entspannungsübungen

Früher von mir belächelt, haben Entspannungsübungen einen ganz wichtigen Teil in meinem Leben eingenommen. Ich habe in diesem Bereich schon eine ganze Menge interessanter Dinge ausprobiert und Erfahrungen gemacht und kann jedem nur raten, es mir gleich zu tun. Es hat unglaubliche Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden. In unserer heutigen Gesellschaft findet alles fast ausschließlich im Sitzen statt. Wir arbeiten im Sitzen, wir schauen Filme im Sitzen, wir essen im Sitzen und halten die Wege zwischen zwei Sitzgelegenheiten möglichst kurz. Was auf den ersten Blick ziemlich bequem klingt, hat auf den zweiten Blick einige nicht zu unterschätzende körperliche Folgen. Abgesehen von einem erhöhten Risiko für alle möglichen Erkrankungen (recherchiert das doch mal bei Google, ich dachte ich falle vom Stuhl), trägt es vor allem aber zu einer unmenschlichen Anspannung in unseren Körpern bei. Viele

von uns, mich eingeschlossen, merken das schon gar nicht mehr. Dass die Anspannung zunimmt und gleichzeitig die Energie abnimmt ist ein schleichender Prozess und eh wir uns versehen laufen wir alle ständig müde wie die Zombies durch die Stadt, haben eine Ausstrahlung wie ein Kartoffelsack und obendrein noch schlechte Laune.

Dadurch, dass wir nicht mehr in der Lage sind, wirklich locker zu sein, verbrauchen wir unglaublich viel Energie umsonst. Denn unsere Muskeln spannen sich ja nicht von alleine den ganzen Tag an. Diese Energie fehlt dann natürlich wo anders, wo sie viel dringender gebraucht wird. Zum Beispiel im Gehirn. Anspannung kann aber genauso gut von deinem Kopf verursacht werden. Wenn du immer denkst, die anderen wollten dir was, du liefst ständig Gefahr, von anderen angegriffen zu werden und müsstest dich verteidigen, führt das natürlich auch zu einer gewissen Anspannung. Angespannt kannst du dich viel besser verteidigen. Aber mal im Ernst, müssen wir uns verteidigen? Ich glaube nicht. Wir denken nur, dass wir es müssten. Wenn wir auf körperlicher Ebene lernen können, uns zu entspannen und loszulassen, dann hat das auch einen sehr positiven Einfluss auf unsere Psyche und das Selbstwertgefühl. Ein entspannter Körper, in dem wir uns wohlfühlen, anstatt bedroht, sorgt dann auch dafür, dass wir uns mental weniger Sorgen um mögliche Angriffe machen müssen. Lange Rede, kurzer Sinn. Geh los und suche dir deine Methode, um mehr Entspannung in dein Leben zu bringen.

Hier ein paar Möglichkeiten:

- ✓ Yoga
- ✓ Progressive Muskelentspannung
- ✓ Autogenes Training
- ✓ Grinberg
- ✓ Eigene Entspannungsübungen zu Hause

Ich persönlich praktiziere momentan eine Mischung aus beidem. Ich gehe einmal pro Woche zu einem Grinberg Therapeuten, mache zwei bis drei Mal die Woche Yoga und führe fast jeden Tag eine oder zwei Übungen aus einem kleinen Übungspool aus, den ich mir selbst zusammengestellt habe. Ich werde dir hier mal kurz einige meiner Lieblingsübungen vorstellen. Dabei ist darauf zu achten, diese Übungen nur durchzuführen, wenn du dazu körperlich in der Lage bist. Bei irgendwelchen körperlichen Beschwerden muss vorher auf jeden Fall ein Arzt konsultiert werden, aber das brauche ich dir ja bestimmt nicht zu sagen.

Übung #1

Eine sehr gute Entspannungsübung ist es, sich auf den Boden oder dein Bett zu legen und alle deine Muskeln locker zu lassen. Mach die Rübe aus, spüre in dich hinein und entwickle ein Gespür dafür, wo genau du verspannt bist. Hast du solch eine Stelle ausfindig machen können, gehe mit deiner Aufmerksamkeit dort hin und entspanne diese. Du wirst erstaunt sein, an welchen Stellen du alles festhältst obwohl es einfach nur unnötig ist. Das Schöne an dieser Übung ist, dass du das Gelernte beziehungsweise das Erspürte mit etwas Erfahrung dann immer im realen Leben anwenden kannst. *„Ah, meine Schultern sind verspannt, das kenn ich doch aus der Übung, mal eben locker lassen“*. Nimm dir dafür mindestens zehn Minuten Zeit und genieße es, einfach mal nichts zu tun, dazuliegen und zu spüren.

Übung #2

Sehr in Vergessenheit geraten ist die Bauchatmung. Sie hat eine Menge Vorteile gegenüber der Brustatmung. Beispielsweise verbraucht sie weniger Energie, es wird mehr Sauerstoff aufgenommen und die

Bauchorgane werden durch eine sanfte Massage angeregt. Setze Dich gerade auf einen Stuhl. Lege deine Hand auf den unteren Bauch. Atme danach drei bis fünf Sekunden lang durch die Nase ein, der Bauch geht dabei nach vorne. Atme dann drei bis fünf Sekunden lang durch die Nase aus, der Bauch geht dabei nach innen. Diese Übung kannst du immer mal wieder am Tag bewusst ausführen. Wenn du am Schreibtisch eine kleine Pause machst oder in der U-Bahn oder im Auto sitzt. Durch die tiefere Atmung wirst du nach und nach ein besseres Körpergefühl und mehr Entspannung erlangen. Schritt für Schritt sollte das zu deiner natürlichen Art zu atmen werden. Immer und überall.

Übung #3

Bei dieser Übung legst du dich wieder auf den Boden. Leg dich so hin, wie es sich für dich gut anfühlt und finde deine Position. Danach richtest du deine Aufmerksamkeit auf die Unterseite deines Körpers. Schaue, was dort passiert. Wo liegst du auf? Wie fühlen sich diese Stellen an? Du kannst bei dieser Übung an deinem Körper vom Kopf abwärts heruntergehen und jeden Auflagepunkt genauestens betrachten. Fokussiere dich hierbei wieder auf das Gefühl an sich und versuche, es so wenig wie möglich mental zu bewerten. Schaue hin und fühle was da ist.

Übung #4

Eine Übung, die ich gerne mache, aber zu der ich mich immer relativ stark überwinden muss ist, meine Lieblingsmusik anzumachen und dazu wild durch das Zimmer zu tanzen. Meinen körperlichen Impulsen zu folgen und so richtig abzappeln. Dabei achte ich überhaupt nicht auf irgendwelche Tanzstile oder bestimmte Bewegungen, sondern versuche so stark es geht die Kontrolle abzugeben. Zugegebenermaßen fühle ich mich dabei

immer ziemlich blöd und ich muss auch immer die Vorhänge zuziehen, aber das macht ja nichts. Danach fühle ich mich voller Energie und habe das Gefühl, mich auch viel authentischer und lockerer ausdrücken zu können. Ich weiß, es klingt sehr komisch, aber ich erinnere dich noch einmal daran, welches Versprechen du mir ziemlich zu Anfang des Buches gegeben hast. Also los, drehe die Mucke auf und geh mal richtig aus dir heraus und schaue, wie es dir dabei geht. Am Anfang kann sich das gut und gerne mal ein wenig steif anfühlen, lass es sich steif anfühlen und schüttele dich einfach weiter. Irgendwann geht die Birne schon aus und dein Körper übernimmt das Ruder.

Sport

Eine etwas andere Art der körperlichen Betätigung ist natürlich Sport. Dabei macht es kaum einen Unterschied, welche Sportart du für dich auswählst. Mal ausgenommen vom Schach wirst du dich bei jeder in irgend einer Art und Weise bewegen müssen und hast so auf gesunde Art und Weise die Möglichkeit, einen besseren Kontakt zu deinem Körper und schließlich auch zu dir selbst zu knüpfen. Es ist dabei wichtig, dass du nicht nur stumpf deine Übungen ausführst und deinen Körper bewegst, sondern auch, dass du dies bewusst tust. Sei komplett dabei, fühle in dich hinein, auch wenn du mal in höhere Belastungsbereiche gehst. Darüber hinaus hat es auch noch selbstwertförderliche Auswirkungen, sich selbst zu überwinden und etwas zu schaffen, was man sich vorgenommen hat. Welche Sportart du jetzt wählst, das sei komplett dir überlassen. Ich spiele in meiner Freizeit einmal die Woche Fußball und gehe regelmäßig ins Fitnessstudio.

Ernährung

Genauso wie mit dem Sport verhält es sich mit der Ernährung. Jemand, der sich wirklich gerne mag und schätzt, würde einen Teufel tun und jeden Tag nur ungesundes Essen in sich hineinstopfen. Dass Fast Food und Fertigpizza nicht die gesündeste Art ist, seinem Körper die Nährstoffe zuzuführen, das dürfte ja mittlerweile jedem hinlänglich bekannt sein. Trotzdem greifen viele immer noch regelmäßig darauf zurück, nur um das Hungergefühl zu unterdrücken. Meiner Meinung nach hat es neben den ganzen gesundheitlichen Vorteilen auch einen erheblichen Einfluss auf unser Selbstwertgefühl, wie gesund, bewusst und ausgewogen wir uns ernähren. Du merkst nach einiger Zeit, Mensch, ich gebe mir so viel Mühe, mich vernünftig zu ernähren, und informiere mich zu dem Thema, deshalb muss ich ja auch einiges von mir halten. Außerdem hat unsere Ernährung einen unglaublich positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden. Auch hat deine Ernährung Einfluss darauf, wie gut dein Gehirn funktioniert und wie viel Energie du in deinem täglichen Leben zur Verfügung hast. Du würdest ja in deinen Benzinmotor auch kein Diesel füllen. Genauso solltest du darauf achten, was du dir selbst als Brennstoff zuführst. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich mich um ein Vielfaches besser, ausgeglichener und fitter fühle, je gesünder und bewusster ich mich ernähre. Ich habe für mich ganz persönlich jetzt ein gutes Konzept gefunden, dass mich gut fühlen lässt, mir viel Energie und geistige Präsenz gibt. Als Grundsatz gilt für mich hier: Ich verzichte so oft wie möglich auf alles, was eingepackt oder verarbeitet ist. Ich versuche, den Großteil meiner Ernährung auf natürlichen Produkten zu basieren. Also Dinge wie: Gemüse, Eier, gewisse Milchprodukte, Obst, Nüsse, Samen und Kräuter. Fleisch esse ich momentan so gut wie gar nicht, da ich leider nicht genug Geld für ordentlich produziertes Fleisch habe und dem billigen Kram aus dem Discounter nicht über den Weg traue. Egal, wie du dazu

stehst, versuch trotzdem so wenig abgepacktes Essen wie möglich zu konsumieren. Ich esse seit Jahren kohlenhydratarm und versuche, auf Gluten zu verzichten. Ich esse also so gut wie keine Teigwaren (auch wenig Brot), keine Nudeln, kaum Kartoffeln und Reis. Die meisten Menschen können sich nicht vorstellen, ohne Brot und Teigwaren zu leben und fragen mich häufig, was ich esse. Hier ein paar *Beispiele*:

Frühstück: Grüner Shake aus Brokkoli, Sellerie, Nüssen, Gurke, Spinat, Grünkohl und anderen grünem Gemüse oder roter Shake aus gefrorenem Beerenmix, Banane und Nüssen.

Mittagessen: großer gemischter Salat mit einer Scheibe Brot, Mozzarella oder Nüssen.

Snack: Nüsse und Obst, Natur-Erdnussbutter (ohne Zucker, aus dem Bioladen), Proteinshake mit Obst

Abendessen: Gemüse mit Eiern oder auch Tofu.

Während es dir am Anfang schwer fallen kann, dich gesund zu ernähren, ändert sich das mit der Zeit. Es ist wie so Vieles im Leben eine Frage der Gewohnheit. Bringst du am Anfang etwas Willenskraft auf und änderst Schritt für Schritt dein Essverhalten, dann werden deine Geschmacksnerven nachziehen und verändern sich auch irgendwann. Dann schmeckt dir ein frischer Salat auf einmal besser als ein Big Mac. Ein weiterer einfacher Schritt, um gesünder zu essen ist, kein ungesundes Essen im Haus zu haben. Wenn keine Schokolade im Schrank ist, hast du auch seltener das Bedürfnis danach. Es geht auch nicht darum, dass du immer und ausschließlich gesund isst. Ein Verhältnis von 80 zu 20 hat sich bei mir und vielen anderen Menschen da bewährt. Das zehrt nicht so sehr an der Willenskraft und wir gönnen unseren Geschmacksnerven hin und wieder mal eine Geschmacksexplosion, welche übrigens dann zehn Mal

so intensiv ist, als wenn du jeden Tag drei Mal Schokolade und Eiscreme isst. Versuch also, einen Großteil der Mahlzeiten gesund zu essen und du wirst schon einen großen Effekt spüren. Letztendlich sind das die Grundsätze, die für mich momentan funktionieren. Jeder Mensch ist in dieser Hinsicht verschieden. Also heißt es wohl oder übel recherchieren und vor allem ausprobieren, was das Zeug hält. So setzt du ein Zeichen und gibst dir selbst das Signal, dass du dich gut um dich selbst kümmerst.

Wir können festhalten, dass eine umfassende und gesunde Lebensweise, sei es in den Bereichen Sport, Entspannung oder Ernährung, einen erheblichen Einfluss auf deine Lebensqualität, dein allgemeines Wohlbefinden und dadurch auf dein Selbstwertgefühl haben. Wir zäumen hier ein bisschen das Pferd von hinten auf und Verhalten uns ganz bewusst so, wie jemand, der sich selbst wertschätzt. Dadurch senden wir unmissverständliche Signale an unser Unterbewusstsein, dass wir jemand sind, um den es sich zu kümmern lohnt und der wertvoll für uns ganz persönlich ist.

Kapitel 6: Die Anwendung im realen Leben

Äußere Faktoren

Tust du Dinge, die dir nicht gut tun, sendest du eine deutliche Botschaft an dich selbst und dein Unterbewusstsein: „*Ich bin es nicht wert!*“ Gegen solche Botschaften, vor allem, wenn sie immer und immer wieder auf uns einprasseln, ist niemand immun. Das Selbstwertgefühl wird unweigerlich Schaden nehmen. Aber weil dies so ist, können wir auch ganz bewusst einen positiven Einfluss auf unser Selbstwertgefühl nehmen, indem wir von außen nach innen gehen. Wir können uns entscheiden, positive Dinge zu tun und so positive Botschaften zu senden. Immer, wenn wir so handeln, wie jemand mit hohem Selbstwertgefühl handelt, dann färbt das auf unser Unterbewusstsein ab und übt einen nicht zu vernachlässigenden Einfluss auf uns aus. In diesem Abschnitt des Buches werde ich dir also einige Anregungen und Tipps geben, wie auch du mit relativ geringem Aufwand kleine Veränderungen in deinen täglichen Ritualen und Gewohnheiten vornehmen kannst, die sich mehr als positiv auf dein Selbstwertgefühl auswirken werden. Wichtig ist auch hier wieder, dass du diese Tipps als Anregung verstehst, dir das zu Herzen nimmst, was dich anspricht, und den Rest vorurteilsfrei ausprobierst und dir dann eine Meinung bildest. Gerne sehe ich es auch immer, wenn mich Leser ansprechen oder E-Mails schreiben und mir sagen, dass sie meine Übungen als Anregungen genommen haben und ihre völlig eigene Routine und Übung entwickelt haben. Hier ist wie so oft wieder eine Menge Eigeninitiative und Kreativität von deiner Seite aus gefragt, um die Übungen auf dich ganz persönlich anzupassen. Denn auch wenn sie universell gelten und wirksam sind, so ist doch jeder Mensch verschieden. Ich kann nicht in deinen Kopf gucken, genauso wenig wie du in meinen. *Also los geht's!*

Wie redest du mit dir selbst?

Wir haben schon weiter vorne drüber gesprochen, was für eine verrückte Party da manchmal in deinem Oberstübchen abgeht. Es wird wild durcheinandergebrüllt, wüste Beschimpfungen oder Anschuldigungen werden gemacht und alle haben schlechte Laune. An anderen Tagen herrscht wiederum eine Stimmung wie auf einer Beerdigung. Innerlich wird der Kopf hängen gelassen, der Himmel ist grau und dann fängt es auch noch an, in Strömen zu regnen. Deine innere(n) Stimme(n) reden in einem Ton mit dir, bei dem ein 102-jähriger Opa im Vergleich noch klingt wie Heidi Klum. Wie dem auch sei, es ist auf jeden Fall eine Menge los da oben und wir können wenig bis gar nichts machen, um dieses ständige Gelaber mal ein wenig einzudämmen. Es ist einfach da. Das kannst du einfach testen indem du jetzt einmal versuchst, für eine Minute absolute Stille in deinem Kopf herrschen zu lassen. Versucht? Gut. Mit großer Wahrscheinlichkeit hat dich diese Stimme erst einmal gefragt, ob das überhaupt möglich ist und danach vielleicht, was das bringt. Bei kurzer Stille hat sie dich dabei ertappt, wie du doch denkst und ist so locker flockig wieder zur Hintertür hineinspaziert. Wenn du es wirklich geschafft hast, den Strom der Gedanken für mehr als eine Hand voll Sekunden zu unterbrechen, dann gehe ich einmal davon aus dass du ein oranges Gewand an hast und zehn Jahre in Tibet auf einem Berg verbracht hast. Für den Ottonormalverbraucher ist es nämlich schlicht unmöglich, mal eben Ruhe da oben einkehren zu lassen. Das würde Jahre an Meditation benötigen. Dass wir momentan dazu nicht in der Lage sind, ist aber nicht weiter schlimm. Denn wenn wir die Stimme schon nicht anhalten können, dann können wir sie immerhin beeinflussen. Wir können mit etwas Übung gezielt Einfluss darauf nehmen, in welcher Tonlage sie spricht, welche Worte und Sätze sie gewohnheitsmäßig wiederholt und ob sie eher mit uns flüstert oder uns um sechs Uhr morgens schon mit einem Megaphon

aus einem Meter Entfernung ins Ohr brüllt. Alles, was wir dazu brauchen, ist, du ahnst es schon, unsere Bewusstheit. Es geht wie im vorherigen Teil des Buches darum, zuzuhören. Höre hin und achte ganz genau darauf, *wie* du mit dir sprichst. Achte auf jede Kleinigkeit.

- ✓ *Tonlage*
- ✓ *Lautstärke*
- ✓ *Wortwahl*
- ✓ *Schnelligkeit*
- ✓ *Satzstruktur*

Versuche dabei, immer wiederkehrende Muster zu erkennen. Wenn du jetzt beispielsweise erkennst, dass du immer in einer eher monotonen Stimme ohne jegliche Emotion mit dir sprichst und dabei immer wieder darauf herumkaust, wie du vor siebeneinhalb Jahren Mal zu viel Kaffee in die Maschine getan und damit das Frühstück unwiederbringlich ruiniert hast, dann kannst du dir ja denken was das für Auswirkungen auf dein Selbstwertgefühl hat. „*Aber so bin ich doch, ich denke nun mal so!*“ höre ich dich sagen. Das ist sicherlich wahr. Aber hast du dir wirklich ganz bewusst ausgesucht, auf diese Art und Weise mit dir zu sprechen? Ist es vielleicht möglich, dass sich das über die Jahre hinweg entwickelt hat, ohne dass du es gemerkt hast? Ich denke, die Chancen stehen ganz gut, dass dem so ist. Was ich damit sagen will ist, dass du dir diese Art zu denken einfach angewöhnt hast. Sie ist also kein Teil von dir, noch macht sie dich in deinem wahren Ich aus. Sie ist einfach nur da.

Das Gute ist, dass du das ändern kannst. Genauso, wie du dir diese ungünstige Art, mit dir selbst zu sprechen, einfach über die Jahre unbewusst angewöhnt hast, kannst du jetzt anfangen und dir bewusst eine positivere, selbstbejahendere Art angewöhnen. Frage dich dazu erst einmal, wie du gerne mit dir selbst umgehen würdest und in welchem Licht

du dich gerne sehen würdest. Wenn du gerne mehr Mitgefühl dir gegenüber entwickeln würdest, dich aber mental die ganze Zeit für jeden kleinsten Fehler brutal bestrafst, dann ist das eher kontraproduktiv. Um mal bei diesem Beispiel zu bleiben, wenn du jetzt merkst, dass du wieder in diese sonst unbewussten Gesprächsmuster rutschst und anfängst, in deinem Oberstübchen auf dich einzuprügeln, dann halte kurz inne. Vergegenwärtige dir, wie du eigentlich mit dir sprechen wolltest und fange dann einfach damit an. Das wird sich anfangs erst einmal verdammt ungewohnt und vielleicht sogar künstlich anfühlen. Das ist aber ganz normal. Du bist einfach nur noch nicht an diese neue Art und Weise gewöhnt, so mit dir zu sprechen. Es ist auch gar nicht verwunderlich, wenn sich da etwas innerer Widerstand regt und du auf einmal denkst, dass so ein Verhalten ja „*gar nicht authentisch*“ ist und du dich ja „*nur lächerlich machst*.“ Aber keine Sorge, das ist nur dein Nichtveränderungsverstand, der versucht, dich an Ort und Stelle zu halten und Schiss vor jeder Veränderung hat. Hör ihm zu, aber nimm ihn nicht so ernst. Sei liebevoll zu ihm, wie zu einem kleinen Kind, aber lass dich auf keinen Fall von ihm von deinem Weg abbringen. Wenn es dir schwerfällt, in diesen Situationen solche Veränderungen vorzunehmen, dann gibt es noch eine sehr effektive Technik, die Anthony Robbins „*pattern interrupt*“ nennt. Wenn sich ein besonders hartnäckiges Muster einschleicht, dann kommt es auf deine Reaktionszeit an. Wie Usain Bolt am Start eines 100m Laufes spielst du in diesen Situationen ein bestimmtes Muster ab, das das alte Muster stört und letztendlich überschreibt. Je nachdem, was bei dir am besten passt, kannst du dir in so einer Situation beispielsweise an die Nase fassen und dich einmal im Kreis drehen oder aber auch im Kopf einfach deine eigene Stimme auf eine Mickey Maus Frequenz hochdrehen und dir dich selbst mit riesigen Ohren und einem Partyhütchen vorstellen. Deiner Kreativität sind dort keine Grenzen gesetzt. Das Wichtigste ist dabei, dass

dieses Muster extrem genug ist, um dem anderen die Luft abzudrehen. Denn alle Muster, die wir regelmäßig ausführen, haben sich irgendwann einmal regelrecht auf unsere internen Festplatten eingraviert. Sie laufen bei bestimmten Auslösern mit der Präzision eines Schweizer Uhrwerks ab und sind nur sehr schwer zu unterbrechen. Deshalb diese extremen Maßnahmen. Durch sie zerkratzt du langsam aber sicher alte Muster bis zur Unkenntlichkeit und ersetzt sie dann durch neue. Fühl dich dabei wie ein Kind auf dem Spielplatz. Bewerte nichts, nimm dich nicht zu ernst und probiere einfach alles einmal aus. Sei neugierig, lass den Entdecker in dir heraus. Es gibt keine Grenzen. Sprich mit dir in neuen Tönen, sprich abenteuerlustig mit dir selbst, aufgeregte, überrascht, motiviert oder herausfordernd. Alles ist besser als der ewig alte, unbewusste Trott, der dazu führt, dass du dich selbst nicht endlich mal in einem positiven und liebevollen Licht sehen kannst. Hier dauerhafte, positive Veränderungen herbeizuführen ist nicht ganz so leicht und erfordert eine Menge Zeit, Willenskraft und vor allem Bewusstheit, um die alten Muster zu erkennen. Ich persönlich kenne aber kaum eine effektivere Lösung, um nachhaltig mehr zu dem vorzudringen, was wir wirklich sind und unseren wahren, inneren Kern zu entdecken.

Ein Leben voller Herausforderungen

Sich solche neuen, positiven Sprachmuster anzugewöhnen ist herausfordernd, keine Frage. In unserer Gesellschaft herrscht der weit verbreitete Trugschluss, dass wahres Glück ist, soviel Geld zu haben, dass wir nichts mehr tun müssen und dann den ganzen Tag irgendwo am Strand zu liegen und uns die Sonne auf den Bauch scheinen zu lassen. Wir denken, wir wären erst dann glücklich und erfüllt, wenn wir uns keinen Herausforderungen mehr stellen müssten und einfach jeden Tag in

vollster Entspannung verbringen könnten. Aber auch wenn Ruhepausen und Phasen der Entspannung sehr sinnvoll und wichtig sind, stellt sich wahre Zufriedenheit mit hoher Zuverlässigkeit erst dann ein, wenn wir uns ständig selbst neu herausfordern und uns regelmäßig dem Ungewissen aussetzen. Denn ein großer Bestandteil wirklicher Zufriedenheit ist es, innerlich komplett davon überzeugt zu sein, mit jeder Herausforderung zurecht zu kommen. Auch, oder eher genau dann, wenn wir in der Situation nicht genau wissen, was auf uns zukommt. Stellen wir uns immer wieder kleinen Herausforderungen, die uns gut fordern, aber nicht überfordern, so entwickeln wir mit der Zeit das Vertrauen darin, mit allem, was da so kommen mag, fertig zu werden. Wir haben am eigenen Leib diese Erfahrungen gemacht. Immer und immer wieder. Irgendwie klappt es schon.

Dein Umgang mit Niederlagen

„Aber, aber, aber was ist denn, wenn es einmal nicht klappt?“ Bei Niederlagen oder Missgeschicken lernst du dabei, dass es niemals so schlimm ist zu scheitern, wie du dir das immer vorstellst. Es bringt dich nicht um, deine Freunde verlassen dich nicht auf einmal alle gleichzeitig und du wirst auch deinen Job nicht verlieren (gesunder Menschenverstand wird natürlich bei der Wahl der Herausforderung vorausgesetzt). Ein erfülltes, entspanntes, ausgeglichenes Leben ist also kein Leben auf der Couch, sondern ein *Leben im Leben*. Ein Leben, bei dem du jeden Tag neue Seiten und Facetten an dir entdeckst, weil diese kleinen Herausforderungen immer wieder ein bisschen an dem Busch rütteln. In solchen Situationen fliegen immer die Vögelchen hoch, die wir vielleicht Ängste oder Unsicherheiten nennen, und wir können sie uns genauer betrachten. Wir können sehen, wovor wir uns wirklich fürchten und diese

Ängste in uns viel besser wahrnehmen. Das ist die Grundlage dafür, uns selbst besser zu akzeptieren. Denn wie können wir etwas akzeptieren, wenn wir gar nicht wissen, dass es überhaupt da ist. Wenn es immer im Hintergrund schwelt und uns davon abhält, das zu tun, was wir eigentlich so gerne tun wollen. So können wir unseren Fokus darauf richten, es uns mit Bewusstheit ansehen und dann akzeptieren, dass es da ist. Von nun an können wir uns immer dann, wenn diese Ängste hochkommen, sagen, dass sie jetzt da sind und das auch ok ist. So entsteht wahres Selbstvertrauen. Nicht nur in bestimmten Situationen, in denen du dich schon besonders gut auskennst, sondern in jeder Situation. „*Ich werde damit schon fertig*“ ist das Credo, nach dem du dann dein Leben leben wirst. Aber nur, wenn du nicht nach der Arbeit auf dem Sofa versackst, sondern dich immer wieder aufriffst und kleine Herausforderungen annimmst. Diesen Zustand nennen wir dann **allumfassendes Selbstvertrauen**. Denn irgendwann hast du schon so viele Herausforderungen gemeistert, dass dich nur noch wirklich sehr wenig vor eine knifflige Aufgabe stellen kann. Selbst in solchen Situationen wirst du dann ein Urvertrauen in dich selbst haben, deine Prüfung trotz aller Schwierigkeiten schon irgendwie zu bewältigen. Du kannst nämlich auf eine lange Geschichte zurückblicken, in der du dir selbst immer und immer wieder bewiesen hast, dass du mit allem fertig wirst, was da so kommen mag. Diese Tatsache gibt dir eine unglaubliche innere Ausgeglichenheit, denn du musst nicht mehr hinter jeder Ecke eine Gefahr oder eine unlösbare Aufgabe vermuten.

Dein Umgang mit anderen Menschen

Ob es nun einer romantische Beziehung oder eine Freundschaft ist, macht keinen Unterschied. Den besten Dienst, den du deinen Beziehungen zu

anderen Menschen leisten kannst ist, an dir selbst zu arbeiten und ein hohes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Dann brauchst du nämlich andere Menschen nicht mehr, sondern du bist derjenige, der ihr Leben bereichert. Sie bereichern auch dein Leben, aber eben ohne diese Abhängigkeit. Außerdem ziehst du als entwickelte und reife Persönlichkeit auch Menschen in dein Leben, die ganz ähnlich unterwegs sind. Als ich neulich im Café saß und mir Gedanken über diesen Teil des Buches machte, wurde mir schnell klar, dass ich dieses Thema wohl kaum abschließend in einem Kapitel abarbeiten kann. Zu kompliziert, vielseitig und individuell sind all die Spielarten, die sich uns im zwischenmenschlichen Bereich darbieten. Wenn du das Buch bis hierher als aufmerksamer und reflektierender Leser, als den ich dich einschätze, gelesen hast, dann wirst du für dich sowieso schon allerlei Möglichkeiten entdeckt haben, die ganzen Konzepte und Ratschläge auch auf die Kommunikation mit anderen Menschen zu übertragen. Trotzdem möchte ich hier noch einmal auf drei für mich besonders wichtige Punkte eingehen.

1. *Emotionale Unbeeinflussbarkeit*
2. *Wert geben*
3. *Präsent sein*

1. Emotionale Unbeeinflussbarkeit

Natürlich ist dir nicht alles egal, was andere Menschen sagen oder wie es anderen Menschen geht. Im Gegenteil. Deine Fähigkeit zur Empathie ist weiter ausgebildet als bei so manch anderem Zeitgenossen. Jedoch bist du nicht emotional manipulierbar. Da gibt es einen großen Unterschied. Der klassische Fall, den wohl jeder von uns kennt, ist die *beleidigte Leberwurst*. Jemand anders wirft uns damit durch die Blume vor, dass wir etwas falsch gemacht hätten und uns jetzt doch bitteschön schlecht fühlen sollen und am besten noch reumütig vor ihm zu Kreuze kriechen sollen. Somit spielt diese Person eine emotionale Verwundung nach, um deine

Emotionen zu manipulieren und dir ein schlechtes Gefühl zu geben. Wir sind dann schnell geneigt, vor allem wenn uns diese Person etwas bedeutet, darauf einzusteigen. Wir entschuldigen uns für Dinge, die wir vielleicht so gar nicht getan haben und lassen uns auf Diskussionen ein, von deren Sinn und Zweck wir nicht so wirklich überzeugt sind. Wir fühlen uns schlecht für etwas, für das wir uns normalerweise nicht schlecht fühlen würden.

Ich meine klar, jeder macht Fehler und für Fehler muss geradegestanden und sich entschuldigt werden und auch alles getan werden, um den Fehler wieder gutzumachen. Ein anderer Schnack ist es aber, wenn jemand versucht, in uns Schuldgefühle zu erzeugen oder uns generell in irgendwelche (meist negativen) Gefühle hinein zu manipulieren. Das lässt jemand mit einem hohen Selbstwertgefühl nie mit sich machen. Dafür sollten wir sehr feinfühlig Antennen entwickeln und dann auch die Stärke haben, uns in solchen Situationen unabhängig zu machen und die Verantwortung für unsere Emotionen zu übernehmen. Es muss dann bei uns wichtigen Menschen ganz klar kommuniziert werden, was hier gerade vor sich geht und auf gar keinen Fall auf dieses Spiel eingestiegen werden. Das klingt erst einmal ziemlich hart – ist es auch. Aber nur so kann eine von Respekt und Vertrauen geprägte Beziehung überhaupt entstehen. Nur dann, wenn alle Beteiligten offen kommunizieren können und nicht versuchen, den anderen zu manipulieren. In allen anderen Formen von Beziehungen gibt es immer Abhängigkeiten und früher oder später dann den unvermeidlichen Stress. Denn im Unterbewusstsein kommt es immer an, wenn wir manipuliert werden. Also ist es an jedem von uns, diese emotionale Unbeeinflussbarkeit zu entwickeln. Die Fähigkeit zu kultivieren, sich nicht abhängig von den Launen oder Vorwürfen anderer zu machen, sondern eine eigene Meinung von der zu Situation haben, nach seinen eigenen Werten zu leben und das auch ganz klar zu kommunizieren. Grenzen aufzuzeigen und diese auch durchzusetzen.

Dabei ist es auch wichtig, nicht in die gleiche Falle zu tappen und die andere Person für ihr manipulatives Verhalten in schlechte Emotionen zu manipulieren. Hier geht es auch wieder darum, die Sache an sich zu

sehen und niemanden an den Pranger zu stellen. Niemals die ganze Person ablehnen. Denn jeder hat das Recht so zu sein, wie er ist. Ihr könnt zusammen an eurer Persönlichkeit, Bewusstheit und Kommunikation arbeiten und euch nicht das Leben noch schwerer machen, indem alles sofort persönlich genommen wird. Es gibt natürlich noch hunderte andere Spielarten emotionaler Manipulation, die ich vielleicht auch gar nicht alle kenne, weil ich sie noch nie erlebt habe. Aber wenn du diesen Abschnitt liest, weißt du sicherlich, wo du vielleicht manipuliert wirst oder auch manipulierst. Also schärfe deine Bewusstheit für solche Situationen und konfrontiere sie. Oder lass es im anderen Fall einfach sein. Sage klar, was du willst, wie du dich fühlst und was bestimmte Situationen in dir auslösen – ohne dafür aber direkt die andere Person verantwortlich zu machen und ihr die Schuld in die Schuhe zu schieben. Bleib bei der Sache, kritisiere das Verhalten deines Gegenübers, aber versuche nie, ihn sich als Person schlecht fühlen zu lassen.

2. Wert geben

„Eigennutz ist die Klippe, an der jede Freundschaft zerschellt.“

– Ludwig Tieck

Wert gibst du immer dann, wenn du dich mit Menschen unterhältst, um ihnen eine gute Zeit zu bereiten, ihnen vielleicht zu helfen und sie so besser zurückzulassen, als du sie vorgefunden hast. Das klingt jetzt etwas sehr hochtrabend, kann sich aber schon in sehr kleinen Gesten äußern. Wenn du beispielsweise jemanden im Smalltalk zum Lachen bringst anstatt abzuchecken, wie er in der Zukunft für dich vielleicht noch einmal nützlich sein kann, dann hast du dein Ziel schon erreicht. Gehe in jede Interaktion mit dem Ziel hinein, Wert zu geben, anstatt irgendetwas von deinem Gesprächspartner zu wollen. Mache dir das zu einer Gewohnheit und schaue zu, wie sich deine Beziehungen wie von ganz alleine hundert Mal interessanter und intensiver gestalten werden. Habe als Hauptziel, mit deinem Gegenüber eine gute Zeit zu haben und ihn als einen besseren Menschen zurückzulassen, als du ihn vorgefunden hast.

Viele Menschen halten sich leider nicht an diesen doch recht simplen Grundsatz. So ist eine sehr häufige Spielart des Wert-nehmens Bestätigung haben zu wollen. Dann verhältst du dich in einer bestimmten Art und Weise, um so eine *Reaktion* zu provozieren. Diese Reaktion soll möglichst positiv sein, damit dein Selbstbild bzw. dein Ego eine kleine Streicheleinheit bekommt. Dir geht es also gar nicht um die Person, die dir gegenüber steht, sondern in Wahrheit nur um dich. Es geht dir darum, dein Ego zu verifizieren, ihm zu zeigen, dass du immer noch der coole Typ bist. Du wirst sicher die eine oder andere Reaktion ernten und dich dadurch kurzfristig gut fühlen können. Eine echte Verbindung zu deinem Gegenüber wirst du so aber nur in den seltensten Fällen aufbauen können. Ein ganz schön hoher Preis für ein wenig Egobalsam. Wenn du das nächste Mal irgendetwas nur sagst, um jemanden zu beeindrucken, fange stattdessen an, über das Wetter oder über was auch immer zu reden. So unterbrichst du dein Handlungsmuster und kannst dich daran erinnern, dass du keine Bestätigung von dieser Person willst. Hauptsache du hörst sofort auf, irgendein Bild von dir vermitteln zu wollen. So lernst du, der Interaktion wirklichen Wert beizusteuern. Dein oberstes Ziel sollte dabei sein, dass sich dein Gegenüber wohlfühlt, dass er sich verstanden fühlt, dass er sich fallenlassen kann und sich in deiner Gegenwart wohlfühlt und nicht unter Druck gesetzt fühlt. Das klappt am besten, indem du alle Verantwortung für das Gelingen und die Stimmung in der Unterhaltung übernimmst. Dein Ziel ist, allen (und somit hast du davon schlussendlich auch selber was, sogar viel mehr als ein paar oberflächliche Reaktionen) eine gute Zeit und eine unerschöpfliche Menge an Spaß zu bereiten. Du drückst dich so aus, wie du es in dem Moment gerade möchtest und es ist dir egal, was andere Leute davon denken. Sie bilden sich sowieso ein Urteil über dich, also hau alles raus und sei du selbst.

3. Präsent sein!

In sozialen Situationen im Hier und Jetzt zu sein, alles auszublenden, was um dich herum passiert, welche Probleme du gestern hattest, was du morgen gerne tun möchtest, ist ein weiterer wichtiger Punkt, um gute

soziale Beziehungen zu deinen Mitmenschen aufbauen zu können. Viele Leute sprechen auch davon, aus dem eigenen Kopf herauszukommen. Bist du nämlich in deinem Kopf, bei deinen Gedanken und nicht präsent, dann fühlt sich alles gezwungen und ein wenig unbeholfen an. Wenn du präsent bist, dann vertraust du dir, deinem Handeln und deinen Fähigkeiten, denkst nicht zu viel über Konsequenzen nach und hast eine gute Verbindung zu deinem inneren Kern. Bist du in deinem Kopf, passiert genau das Gegenteil. Bist du nämlich präsent, so werden deine Handlungen und das, was du sagst, nicht von dem durch soziale Konditionierung erschaffenen Ego gefiltert ... à la *"das kann ich doch jetzt so nicht sagen"*. Der Instinkt kommt und du machst es dann und beschäftigst dich mit den Konsequenzen, wenn sie eingetreten sind. So bist du in der Lage, nach deinem eigenen Kern zu handeln und die soziale Konditionierung über Bord zu werfen. Du handelst jetzt zu 100 Prozent authentisch. Du bist jetzt im Einklang mit dem, der du wirklich bist. Ohne Filter. Dieses Gefühl ist unbeschreiblich. Es ist schon ein bisschen magisch. Bist du in dieser Zone nämlich einmal drin, so brauchst du dir keine Gedanken über *"was sage / tue ich als nächstes"* zu machen, denn alles fließt ganz automatisch. Du nimmst andere Menschen mit in diesen mentalen Zustand und ihr befindet euch in einer eigenen parallelen Welt, ihr schafft zusammen eine innere Verbindung, die sehr tief gehen kann. Weil du immer genau das tust, was dir gerade in den Kopf kommt, wird jeder sofort wissen, dass du einen hohen sozialen Wert hast. Dass du deine eigene Meinung über die von anderen stellst. Dass du für das eintrittst, was du haben möchtest. Du nimmst automatisch eine Führungsrolle ein, bestimmst auf eine empathische Art den Rhythmus und die Energie der Interaktion. Es gibt Menschen, die betreten einen Raum, und jeder wird hinterher sagen. *"Wow, der hat aber eine Präsenz ausgestrahlt"*. Wird dir jetzt klar woher das kommt? Dieser Mensch ist in der Lage, im Moment zu sein und allein dadurch strahlt er alle oben genannten Qualitäten aus. Die Menschen reagieren auf ihn, und das macht ihn anziehend. Jeder möchte sich mit solchen Menschen umgeben. Das Problem ist nun, dass wir aufgrund der sozialen Konditionierung selten von Natur aus präsent sind. Sie hindert uns schlichtweg massiv daran, präsent zu sein. Sie setzt dir 1000 Gedanken in den Kopf und

zwingt dich zum Grübeln anstatt loszulassen und zu machen.

Anleitung für die Praxis

Wenn es unser Ziel ist, uns zu so einer charismatischen Person zu entwickeln und ständig neue interessante Menschen kennenzulernen, dann müssen wir also Wege und Mittel finden, diese soziale Konditionierung über Bord zu werfen und präsent zu werden und im Einklang mit unserem inneren Kern zu handeln. Das beste Mittel, um präsent in einer sozialen Umgebung zu werden, ist sozialen Schwung aufzunehmen. Sozialer Schwung muss immer wieder neu aufgebaut werden. Du bist zum Beispiel auf einer Party. In der ersten halbe Stunde oder auch Stunde geht es nur darum, dass du präsent wirst, dass du in die Zone kommst, in der du dich einfach gut fühlst, dich an die neue Umgebung gewöhnt hast und nicht mehr über dein Handeln nachdenkst, sondern einfach tust. Diese Zone dauerhaft zu erreichen, ist für einen Anfänger mitunter nicht ganz leicht. Man muss nämlich anfangen, mit Leuten zu sprechen, und Schritt für Schritt Dinge tun, von denen einem die soziale Konditionierung sagt, sie wären nicht angebracht. Immer wieder von neuem. Dabei reicht es nicht, sich immer wieder einzureden, dass das alles ja gar nicht so schlimm werden wird. Die Angst steigt trotzdem an. Dein Gehirn lässt sich nämlich nicht einfach so abspeisen. Es möchte handfeste Beweise sehen, dass dir wirklich nichts passieren kann, dass alles so in Ordnung ist, wie es ist. Dass du dich so geben kannst, wie du dich gibst. Dass du nichts zu befürchten hast. Diese Beweise kannst du nur, und ich wiederhole, **nur** dadurch erbringen, dass du handelst und Interaktionen beginnst. Je länger du am Anfang der Party wartest, um Konversationen mit fremden Leuten anzufangen, desto mehr Sorgen produziert dein sozial konditioniertes Ego, desto schwerer wird es, locker zu werden, endlich anzufangen, endlich du selbst zu sein.

Dein größter Widersacher ist hierbei das Gelaber, das dein Ego dir die ganze Zeit einflüstert. Durch Gedanken werden Emotionen verursacht. In diesem Falle ein wirklich übles Gefühl, dass du dich so richtig unwohl in deiner eigenen Haut fühlst. Dass du hier nicht hingehörst, dass die ganze Aktion ja eh total nach hinten losgehen wird. Also konzentriere deine

Willenskraft am Anfang des Abends **ausschließlich** darauf loszulegen, die ersten paar Interaktionen einfach zu machen, um es gemacht zu haben. Beobachte dabei deine Emotionen. Fällt dir das fünfte Mal jemanden Fremdes anzusprechen noch genauso schwer wie das erste Mal? Höchst wahrscheinlich nicht. Denkst du immer noch, dass das alles nichts wird, dass du im Grunde nichts zu geben hast? Nein.

Wenige schaffen es auf die andere Seite – sei einer von ihnen

Viele Leute kommen jedoch nie so weit zu entdecken, wie dieser soziale Schwung wirklich funktioniert. Sie erkennen nicht, was für eine unglaubliche Hilfe es einem bietet, denn sie geben zu früh auf. Sie haben nur die Referenzerlebnisse, dass die Interaktionen ja sowieso nicht laufen. Dass es genau heute eh nichts wird. Glaub mir, ich kenn mich da aus. Hat man aber genug Willenskraft, um sich nicht beeinflussen zu lassen und einfach weiterzumachen, dann wird man als einer von wenigen die Erfahrung machen, dass es zum Ende dieser Warm-up Zeit einfach nur purer Spaß ist. Dass du Leute ansprechen willst, dass du gute Emotionen im Überfluss hast und sie teilen willst, anstatt sie von den Leuten abzapfen zu wollen. Wie gesagt, es kommt jedoch kaum jemand dort hin, weil sie viel zu früh aufgeben. Es ist ja ganz normal, dass, wenn man nicht sozial aufgewärmt ist, wenn man keinen sozialen Schwung hat, es nicht so geschmiert läuft. Interaktionen sind holprig, man stottert ein wenig rum. Nimm das nicht persönlich, konzentriere dich auf den *Prozess* des Präsentwerdens. Baue sozialen Schwung auf und lerne, den Prozess lustig zu gestalten und zu mögen. Je öfters du es schaffst, dich herauszufordern, in die Zone zu kommen, desto mehr Erfahrung bekommst du, desto mehr weißt du, was genau für dich funktioniert, um dauerhaft präsent zu sein. Das ist natürlich keine leichte Aufgabe. Für mich zum Beispiel ist und bleibt dies die größte Herausforderung von allen. Aber mit genug Durchhaltewillen, genug Motivation klappt das und man kommt immer häufiger in diesen Fluss. Also lass dich nicht von Reaktionen oder deinem Ego beeinflussen und lerne, wie man vernünftig sozialen Schwung aufbaut und den Prozess des *Reinkommens* in den Abend genießt. Fokussiere dich eine Weile nur auf den Prozess. Nichts erwarten. Nur geben. Du kommst dir dabei dumm vor? Interessiert keinen.

Gewöhn dich dran!

Radikale Ehrlichkeit

Ein Buch, das mich von seiner Idee her sehr inspiriert hat, heißt „*Radical Honesty*“ von Brad Blanton. Blantons Hauptaussage ist, dass einer der Hauptgründe für ein schlechtes Selbstwertgefühl, das uns heute von überall her entgegenstrahlt, darin liegt, dass wir nicht mehr in der Lage sind, die Wahrheit zu sagen. Überall wird gelogen. Wenn uns jemand fragt, wie es uns geht, dann sagen wir ihm nicht die Wahrheit, sondern das, was uns die gesellschaftlichen Konventionen zu sagen vorgeben. In der Schule, zu Hause und auch auf der Arbeit wird uns beigebracht, wie wir am besten vorhersagen können, was andere Menschen oder die Gesellschaft von uns erwartet und wie wir uns am besten verhalten sollen. Dabei wird relativ wenig Wert darauf gelegt, ob das für uns selbst als Person Sinn macht und unseren Wünschen und Vorstellungen entspricht. Es wird von Anfang an eine Fassade installiert, die uns quasi verbietet, offen zu kommunizieren, was wir wollen, wie wir uns gerade fühlen und was wir denken. Die Fassade ist alles. Sie wird mit allen Mitteln gefördert. Was sollen denn die Leute denken?

So eine Fassade aufrecht zu erhalten zieht uns unendlich viel Energie und Lebenskraft ab. Aber ist es nicht unglaublich befreiend zu wissen, dass alle Menschen so eine Maske aufhaben? Dass sie unter dieser Maske und hinter ihren Rollen eben auch nackt sind, so wie wir? Die Wahrheit zu sagen, diese Rollen und alle Lügen offen auf den Tisch zu legen, macht diesem Treiben ein für alle Mal den Garaus. Viele denken, sie könnten diesen Schritt unmöglich tun, sie würden es nicht überleben und ihr ganzes Leben würde in sich zusammenfallen. Das Einzige, was so einen Schritt in Wahrheit wirklich nicht überlebt, sind die ganzen Lügen und der

riesen Ballast, den wir mit uns herumtragen. Wir selbst überleben. Und zwar als freiere, authentische und energetischere Menschen!

Blanton sagt, dass viele Menschen wahnsinnige Angst vor diesen zehn Minuten haben, in denen sie die Wahrheit sagen müssen. Vor den zehn Minuten, in denen sie ihrem Partner sagen, dass sie sich manchmal auch zu anderen Menschen hingezogen fühlen, in denen sie zugeben müssen, dass sie eifersüchtig auf den Partner sind. Vor den zehn Minuten, in denen sie ihrem Boss sagen müssen, dass sie sich gerne selbstständig machen würden oder vor den zehn Minuten, in denen sie ihrem besten Freund gesehen müssen, dass ihnen manche Verhaltensweisen an ihm vollkommen auf den Sack gehen. Diese zehn Minuten lassen aber beide Beteiligten persönlich immens wachsen. Denn sind diese zehn Minuten erst einmal überwunden, dann gibt es Platz dafür, dass die Beziehung wächst. Man rückt zwangsläufig näher zusammen, denn es gibt keine Geheimnisse, keine Lügen mehr. Wenn beide bewusst genug sind und ganz nüchtern entscheiden können, sich jetzt gemeinsam durch diese Situation zu wurschteln, dann entstehen eine viel größere Nähe und eine viel reichere Beziehung. Dafür hat dich die Arbeit mit diesem Buch hoffentlich schon ein wenig gerüstet. Der *bewusste* Umgang damit ist hier nämlich der Schlüssel zum Erfolg. Denn wenn solche Offenbarungen bei dir oder bei deinem Gegenüber unbewusst und aus der puren Emotion heraus komplett persönlich genommen werden, dann kann das durchaus zu Problemen führen. Deshalb geht es darum, zwar radikal ehrlich zu sein, aber immer aus einer höheren, bewussten Perspektive heraus. Genauso, wie du gelernt hast, deine Emotionen und Gefühle als stiller Beobachter zu betrachten, genauso solltest du jetzt auch lernen, mit diesen Situationen umzugehen. Das ist eine sehr starke Herausforderung und alles andere als leicht. Auf einer rationalen Ebene wissen wir eigentlich relativ häufig ganz genau, was wir zu tun haben. Auf einer emotionalen

Ebene sieht das mitunter ganz anders aus. Da kommen starke Emotionen ins Spiel, die es nicht einfach machen, die Dinge nüchtern zu betrachten und trotzdem das Richtige zu tun. Doch mit etwas Übung wird es dir immer leichter fallen, diese Hürden zu überwinden und nach und nach immer radikaler das zu sagen und auszudrücken, was du auch wirklich fühlst, anstatt immer zu sagen es wäre alles ok und um den heißen Brei herumzureden.

Ich kann davon ein Lied singen. Ich war noch nie besonders gut darin, Schwächen zuzugeben und offen zu sagen und auch zu zeigen, was ich fühle, was mich stört und was ich will. Ich habe oft oberflächlich auf Friede, Freude, Eierkuchen gemacht und die romantischen wie auch freundschaftlichen Beziehungen darunter leiden lassen. Den Frust habe ich immer weiter in mich hineingefressen, anstatt mich in den richtigen Momenten zu diesen zehn Minuten zu zwingen. Ich habe mir eingeredet, die Situation wäre ja gar nicht so dramatisch, als dass darüber gesprochen werden müsste. Was dann aber zur Folge hatte, dass ich häufig ein passiv-aggressives Verhalten an den Tag legte, innerlich mit den Betroffenen haderte und mentale Diskussionen führte, diese aber nie in die Tat umsetzte. Beim nächsten Aufeinandertreffen war ich dann oft kalt und abweisend, weil es innerlich immer noch brodelte, ich aber nicht den Mut hatte, meinen Groll auszusprechen.

Genau das aber bietet die Chance, viel tiefgründigere Beziehungen zu deinen Mitmenschen, wie auch zu dir selbst, aufzubauen. Die Folgen davon, seine Emotionen, Gedanken und Gefühle nicht komplett ehrlich zu teilen, sind um ein Vielfaches schlimmer, als einmal bewusst mit seinem Gegenüber durch diese zehn Minuten zu gehen. Daraus resultiert nämlich mit absoluter Sicherheit Entfremdung und ein immer größer werdender Spalt zwischen den Beteiligten. Immer die Wahrheit zu sagen bedeutet also, genauestens zu beschreiben, was passiert ist, wie du dich dabei

gefühlt hast, ebenso wie was du darüber jetzt denkst und wie du dich im Nachhinein dabei fühlst. Also immer die Wahrheit darüber erzählen, was du gerade fühlst, denkst und was du getan hast. Puh, klingt erst einmal mörderisch schwierig. Für mich zumindest. Ich befinde mich da noch in relativ weit unten auf der Leiter. Ich denke ständig, „*das kannst du doch jetzt nicht bringen*“ oder ähnliches. Doch immer, wenn ich es dann doch „bringe“, dann hat es ausnahmslos gute Konsequenzen. Ich fühle mich sofort innerlich freier und habe das Gefühl, meine Beziehung zu dieser Person hat sich verbessert.

Ich wohne in einer WG. Meine Mitbewohner und ich haben ein sehr gutes Verhältnis und kommen bestens miteinander klar. Deshalb war es für mich immer ein Hürde, ihnen mitzuteilen, wenn ihre Interpretation von Sauberkeit nicht deckungsgleich mit meiner war. Ich dachte immer, dass ich damit den Haussegen ruiniere und deshalb schlechte Stimmung aufkommen würde. Was ich in Wahrheit aber tat war, dass ich gute Miene zum bösen Spiel gemacht habe und so getan habe, als würde mich das alles nicht stören. Innerlich wurde ich dann immer angespannter und genervter. An dem Tag, an dem ich das alles einmal ansprach und einfach gerade heraus sagte, was genau mich störte, merkte ich förmlich, wie mir ein riesiger Stein vom Herzen fiel. Die Anspannung war verflogen, das Verhältnis zu meinen Mitbewohner besser als je zuvor und Streit oder böses Blut gab es auch keins. Wir konnten die Angelegenheit ganz sachlich klären.

Vorher wollte ich das allerdings nicht so richtig wahrhaben. Das ist auch nicht weiter verwunderlich. Wir alle, mich eingeschlossen, wurden unser ganzes Leben darauf konditioniert, nicht aufzufallen, konform zu sein und niemandem auf den Schlips zu treten. Was oberflächlich vielleicht zu einem friedlichen Miteinander führt, endet unterschwellig immer in

Gefühlen von Abgeschnittenheit und Trennung. Die Wahrheit zu sagen ist verdammt hart. Manche Leute können sie vielleicht auch nicht vertragen und haben dann womöglich unausgesprochene negative Gefühle dir gegenüber. Manche werden unter Umständen auch aus deinem Leben verschwinden. Wenn die anderen Personen aber so bewusst sind, auch diese Gefühle auszudrücken, dann kann das Problem gelöst werden und die Beziehung vertieft sich ungemein. So kannst du deine Gefühle teilen und musst sie nicht überspielen. Das fühlt sich dann sehr befreiend an. Die Gefühle drin zu lassen und zu unterdrücken und erzeugt innerlich weit mehr Leid und Frustration, als wenn sie offen ausgesprochen werden.

Des Weiteren hat diese radikale Ehrlichkeit auch einen ganz entscheidenden Vorteil für dich persönlich. Indem du alles teilst, nichts unterdrückst und nicht so handelst, wie du denkst, handeln zu müssen, kommst du dem, was du wirklich bist, um Einiges näher. Dann entdeckst du nämlich, dass du nicht das bist, was du denkst, vor deinen Mitmenschen vorgeben zu müssen. Sondern dass da noch viel mehr ist. Viel mehr, was du dich niemals getraut hast, wirklich zu zeigen. Wenn du wirklich darauf achtest, was du da so zurückhältst, nur um anderen ein bestimmtes Bild von dir zu vermitteln oder ihnen nicht vor den Kopf zu stoßen, dann erkennst du diese alberne Maske, die du dir ständig aufsetzt. Indem du raushaust, was du gerade auf dem Herzen hast und was du fühlst, kannst du diese Maske ein wenig anlupfen und irgendwann komplett absetzen. Dann zeigst du dein wahres Ich anstatt deines sozial konditionierten „*Ich mache es allen Recht*“-Ichs. Mit der Zeit wird dir diese wahnsinnige Komik deines eigenen Verhaltens bewusst. Zusammen mit den Menschen, denen du dich geöffnet hast und Klartext geredet hast, kannst du jetzt über deine alten Verhaltensweisen und dein altes Ich lachen.

Hast du nichts zu verstecken, dann wirkt sich das ungemein positiv auf dein Selbstwertgefühl aus. Du kannst dich so zeigen, wie du bist. Viele denken jedoch, sie würden nur unter bestimmten Rollen und Umständen akzeptiert und erzählen deshalb Lügen. Lügen sich selbst gegenüber und Lügen ihren Mitmenschen gegenüber.

Aber nicht nur das. Denn immer, wenn wir unsere Rollen ablegen, lernen wir gleichzeitig, hinter die Rollen anderer zu sehen. Wir erkennen, was sich da wirklich abspielt. Dann sind wir auf einmal nicht mehr neidisch und abweisend gegenüber dem Mädchen, das uns immer so perfekt erscheint, seit der ersten Klasse nur Einsen nach Hause bringt und überall eine gute Figur macht. Es ist nur eine Rolle. Genauso wie bei uns verbirgt sich hinter dieser Fassade noch einiges mehr. Das können wir jetzt sehen und anerkennen. Wir lassen uns von niemandem mehr ein perfektes Leben vorgaukeln und fühlen uns deshalb auch nicht mehr so schnell anderen Menschen unterlegen. Sie sind auch nur Menschen. Jetzt können wir eine viel bessere Verbindung zu den Leuten aufbauen, weil sie uns hinter ihren Masken nicht mehr so viel Angst machen. Je mehr wir wachsen und uns entwickeln, desto lächerlicher wird der ganze Aufwand, das ganze Konstrukt, das wir uns und der Welt um uns herum so vorgaukeln wollen. Die Wahrheit zu sagen führt dann dazu, dass wir uns von diesem Image lösen. Das bedeutet Freiheit. Wenn du in deiner Jugend mal Scheiße gebaut hast, ist jetzt der Zeitpunkt, es deinen Eltern mitzuteilen. Die zweite Stufe besteht darin, seine Gefühle und Gedanken offen und frei auf den Tisch zu legen. Jeder von uns hat ein immerwährend aktives, geheimes Gedankenspiel. In diesem Punkt geht es darum, zu kommunizieren, was du fühlst, wenn du es fühlst und die ganzen Vorurteile oder auch Urteile direkt auszusprechen, wenn du sie denkst. Das ist wirklich sehr harte Arbeit – Arbeit, die niemals endet. Ich selbst habe auch noch extreme

Probleme damit, arbeite jedoch jeden Tag sehr hart daran. Auch wenn es manchmal schwierig ist und dein Gegenüber nicht ganz so reagiert, wie du es dir gerne wünscht, so ist doch nur so eine wirklich tiefgründige und ehrliche Beziehung möglich.

Übung:

Ich kann dich nur ermutigen, dich in dieser radikalen Ehrlichkeit zu üben. Du kannst ganz klein anfangen. Du musst nicht gleich direkt ins kalte Wasser springen. Anfangs reicht es völlig, seine Bewusstheit dafür zu trainieren, in welchen Situationen wir das eine fühlen oder denken und das andere sagen und ausdrücken. Wenn dir der Schritt, es dann auch wirklich zu sagen, anfangs noch fehlt, ist das kein Beinbruch. Je mehr Bewusstheit du für solche Situationen entwickelst, desto mehr wirst du diese Dinge von ganz alleine ansprechen. Klar wird es manchmal nicht ganz einfach sein und du musst eine große Hürde überspringen, aber bleibe dran, übe es, verurteile dich nicht, wenn es einmal oder auch hundert Male nicht klappt. Irgendwann wird es klappen und es wird deine Beziehung zu anderen Menschen und auch zu dir sehr stark verändern.

Sich selbst verwirklichen (Lebensweg finden)

Auf vielen Blogs und auch Büchern höre ich die immer gleichen Sprüche. „*Verwirkliche dich selbst*“ „*Lebe deinen Traum*“ und „*Mache nur Dinge, bei denen du auch wirklich mit dem Herzen dabei bist!*“ Diesen Slogans stehe ich mit gemischten Gefühlen gegenüber. Auf der einen Seite befürworte ich das Konzept, seine Talente ausfindig zu machen und auch zu leben, absolut. Auf der anderen Seite schleicht sich bei mir oft das Gefühl ein, man müsste nur seiner Passion folgen und alle anderen Lebensprobleme

würden sich in Luft auflösen. Da sind dann genau die gleichen fehlerhaften Annahmen am Werke wie bei dem Besucher auf der Konferenz. Es wird davon ausgegangen, man müsste nur etwas im Äußeren ändern und schon würden sich alle inneren Probleme in Luft auflösen. Natürlich sehe ich auch die ganzen positiven Folgen, die so eine Entscheidung auf für deine innere Welt haben kann. Wenn du etwas tust, was dir gefällt, wenn du das tust, was *du* willst, klar steigert sich dann dein Selbstwertgefühl. Aber meiner Ansicht nach sollte zuerst an der inneren Einstellung gearbeitet werden und diese auf Vordermann gebracht werden, dann wird die äußere Welt ohne große Widerstände und Anstrengungen folgen. Wenn also du, lieber Leser, bisher dachtest, dass dein Job oder dein Umfeld dich unglücklich machen, dann forsche noch einmal etwas weiter nach. Häufig sind es nämlich tiefer liegende Probleme mit dir selbst. Die oberflächlichen Probleme im Äußeren sind dann nur Tarnung.

Das also ist also nur am Rande etwas, das ich schon lange einmal loswerden wollte. Jetzt stürzen wir uns mitten ins Getümmel und finden gemeinsam heraus, was deine Passion im Leben ist und wie du sie auch noch ausleben kannst. Wie weiter oben schon erwähnt, hat es auf lange Sicht einen absolut destruktiven Einfluss auf dein Selbstwertgefühl, wenn du dich jeden Tag selbst betrügst und dir nicht treu bist. Wenn du eigentlich weißt, was du gerne mit deinem Leben anfangen würdest, es aber nicht tust, aus Angst vor den Konsequenzen. Oder aus dem Grund, dass die Möglichkeit gar nicht in deiner Realität vorkommt, dass wir durchaus unsere komplette Lebenszeit mit den Dingen verbringen können, die uns auch wirklich von innen heraus Befriedigung und Freude bereiten. Gehst du jetzt acht Stunden am Tag einem Job nach, der dir absolut nichts bietet außer einer gewissen Sicherheit und etwas Schmerzensgeld, dann sendest du so eine unmissverständliche Botschaft an dein Unterbewusstsein. *„Ich bin es nicht wert, meine Zeit mit*

erfüllenden Dingen zu verbringen, sondern habe nur das Recht darauf, mich hier versklaven zu lassen und dabei zu leiden.“ Zugegeben, das klingt auf den ersten Blick sehr hart, aber wenn du mal drüber nachdenkst, ist es genau so. Es ist also komplett offensichtlich, dass das Finden deines Lebensweges und das Verwirklichen deiner ganz persönlichen Talente einen enormen Einfluss auf dein Selbstwertgefühl haben. Tust du Tag aus, Tag ein etwas, das dich nicht erfüllt, dann wird das mit absoluter Sicherheit einen negativen Einfluss auf dein Selbstwertgefühl haben! Wenn du von Kindesbeinen an davon träumst, später einmal deine Brötchen als Gitarrist einer Band zu verdienen, aus Vernunft heraus aber Medizin studiert hast und jetzt als Arzt 48-Stunden-Schichten im Krankenhaus kloppst, ohne dass du auch nur im geringsten Spaß und Erfüllung daran findest, beschränkst du dich selbst – und das registriert letztendlich auch dein Unterbewusstsein. Soweit, so gut. Ich rate dir hier übrigens mitnichten, sofort deinen Job hinzuschmeißen und direkt und ohne Umwege das zu machen, wovon du träumst. Arbeiten ist nicht nur in unserer kapitalistischen Gesellschaft eine notwendige Aktivität, die wir tun müssen, um zu überleben. Wenn du kein Dach über dem Kopf hast und dein Teller ständig leer ist, bringt dir dein Lebensweg gänzlich wenig. (Außer du hast dich bewusst dazu entschieden – da kenne ich auch einige Menschen, die dem Ganzen komplett entsagt haben). Wenn ich dir jetzt sage, dass Arbeiten ein notwendiges Übel ist, dann bedeutet das aber noch lange nicht, dass deine Arbeit auch übel sein muss. Viele Menschen mögen es kaum glauben, aber Arbeit kann auch Spaß machen, sie kann erfüllend sein. Du kannst jeden Morgen aufstehen oder besser von deinem eigenen Antrieb sprichwörtlich aus deinem Bett katapultiert werden, um endlich wieder anfangen zu können, deiner Herzensangelegenheit nachzugehen – und dafür sogar noch Geld bekommen! Ich höre immer wieder den Einwand, dass es doch komplett unrealistisch sei, eine Arbeit

zu finden, die einen erfüllt. Man müsse ja schließlich an die eigene Sicherheit und Zukunft denken. Diese Sichtweise kann ich absolut nachvollziehen, denn auch ich war lange in dieser Richtung unterwegs. Aber mit der Zeit habe ich immer mehr faszinierende Menschen kennenlernen dürfen, die ihre Welt eben durch eine andere Brille sehen. Es ist absolut realistisch, „*sein Ding*“ zu machen. Also sei etwas verrückt und kreativ. Lege für einen Moment alle Rationalität und dein Sicherheitsdenken zur Seite und lasse deiner Fantasie freien Lauf. Wenn es keine Beschränkungen gäbe, finanzieller oder jeglicher anderer Art, wenn es in dieser Welt die Möglichkeit zu scheitern nicht gäbe, was würdest du jeden Tag mit deiner Zeit so anfangen? Male es dir ganz konkret aus. Sei unrealistisch, sei verrückt, sei unvernünftig! Würdest du in einem Heißluftballon um die Welt reisen? Würdest du eine Kamelfarm irgendwo in der Wüste aufbauen? Würdest du ein schönes, kleines Café um die Ecke eröffnen und dort abends Yogastunden anbieten? Oder würdest du in einer großen Firma arbeiten und dort deine Schaffenskraft und Kreativität einbringen? Lass dich von keinen Wertungen beschränken. Schaue wirklich hin! Was würdest du tun? Denn was wäre, wenn du ab heute Arbeiten als eine Möglichkeit betrachtest, um dich selbst zu verwirklichen und etwas für die Nachwelt zu kreieren anstatt als einzigen Grund, da jeden verdammten morgen hinzuschlurfen, eine bei genauerer Betrachtung doch auch eher wackelige finanzielle und materielle Sicherheit zu sehen? Betrachte Arbeiten als eine Möglichkeit, der Welt dein Geschenk zu hinterlassen. Etwas zu tun, das einen positiven Fußabdruck auf dieser Welt hinterlässt.

Ich weiß, es ist leider komplett unrealistisch! *Aber was wäre wenn ...*

Es wird schließlich nicht umsonst behauptet, dass nichts so erfüllend ist, wie zu geben und andere glücklich zu machen. Das größte Gefühl von

Freude und Glück verspüren wir meistens, wenn wir etwas geben, schenken oder anderen helfen. Und genau das sollte dein Lebensweg sein – etwas für die Nachwelt zu kreieren. Etwas, das dich und dein Leben widerspiegelt. Ist ja klar, was das dann für einen positiven Einfluss auf dein Selbstwertgefühl haben wird. Diesen Faktor habe ich auch lange vernachlässigt. Ich stehe auch heute noch dazu, dass wir uns erst einmal mit uns selbst auseinandersetzen sollten und dass der positive Einfluss auf die Welt und unsere Mitmenschen dann schon von ganz alleine kommen wird. Deshalb habe ich auch so lange gewartet, meinen eigenen Beitrag zu dem Ganzen in Form meines Blogs zu leisten. Ich habe zuerst meine komplette Aufmerksamkeit auf mich und meine Entwicklung gelegt. Aber irgendwann war die Zeit gekommen, etwas zurückzugeben. Einen Blog zu starten und mein Ding zu machen. Mein Wissen zu teilen, einen positiven Einfluss auszuüben. Ich freue mich unendlich über die ganze positive Rückmeldung, die ich per Mail oder auch persönlich bekomme. Das zeigt mir, dass ich für mich persönlich auf dem richtigen Weg bin. Herauszufinden, was dein Lebensweg ist, ist nicht unbedingt einfach. Zu allererst musst du dir deine Freiheit schaffen und herausfinden, was genau dich zurückhält, es einfach durchzuziehen. Wenn ich da von mir auf andere (also dich) schließen darf, dann gehe ich einfach mal davon aus, dass du deinen Job nur teilweise frei gewählt hast. Ich unterstelle dir ganz frech, dass dazu einen großen Teil äußere Faktoren erheblichen Einfluss auf dich ausgeübt haben und dir, vielleicht sogar ohne dein Wissen, eingeflüstert haben, was ein guter Job ist oder was du machen solltest. Wenn du momentan etwas machst, das dich nicht erfüllt, liegt das sehr wahrscheinlich daran, dass du damals dich nicht frei entschieden hast. Du hast nicht das gemacht, was du wirklich wolltest, sondern das, was von dir erwartet wurde und was ein „guter Beruf“ ist. **Schau, ob es etwas in deinem Leben gibt, an das du tagtäglich denkst.** Wenn es so etwas

gibt, ist es sehr wahrscheinlich sehr bedeutsam für dich und dieses zu deinem Beruf zu machen kann dein Leben für immer verändern. Solche Lebensentscheidungen können mitunter Jahre benötigen, um wirklich vollends in dir zu reifen und dann am Ende auch ihre Manifestierung in der realen Welt zu finden. Manchmal fehlt nur noch die Initialzündung zur Umstellung. Also lass dich von niemandem, auch nicht von mir, stressen. Finde das in deinem eigenen Tempo heraus, gehe in deinem eigenen Tempo mit allen inneren und auch äußeren Widerständen um. Denn leider Gottes kannst du bei solchen Entscheidungen aus deinem Umfeld nur in den allerwenigsten Fällen mit wirklicher Unterstützung rechnen. Das ist leider so und da können wir auch nicht viel dagegen machen, außer das Kapitel über dein persönliches Umfeld lesen und die Tipps dort beherzigen.

Selbstwirksamkeitserwartung

Doch wie kannst du dir sicher sein, deine persönliche Vision für dein Leben, einmal gefunden, auch in die Tat umsetzen zu können? Das, worauf du wirklich Bock hast, auch wirklich zu tun! Jeden Morgen aufzustehen und für das, was du tust, förmlich zu brennen. Ob du nun deine Vision schon gefunden hast oder noch mitten in der Suche vertieft bist, spielt eigentlich kaum eine Rolle. Wie so oft liegt der Hund nämlich in der konkreten Verwirklichung begraben. Es ist ja schön und gut, Träume zu haben und einen ganz klaren Plan davon, wie das Leben für uns einmal aussehen soll. Doch nur diese Träumereien alleine reichen da bei Weitem nicht aus. Wir müssen ins Handeln kommen. Ich bin davon überzeugt, dass es prinzipiell immer gut ist, etwas zu tun – ob deine Vision nun schon kristallklar vor dir liegt, oder noch ein wenig undeutlich ausschaut.

- ✓ Ist die Vision klar, handelst du und näherst dich deinem Ziel an.
- ✓ Ist die Vision noch etwas schwammig, so handelst du und sie wird dir klarer.

Dabei ist es gar nicht so wichtig, schon jeden Schritt im kleinsten Detail zu kennen. Laufe los und der Rest ergibt sich mit etwas Vertrauen zwangsläufig auf dem Weg. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass uns oft Gedanken vom Scheitern oder einer desaströsen Zukunft ohne finanzielle Absicherung davon abhalten, den alles entscheidenden ersten Schritt in die richtige Richtung zu tun. Davon, uns wirklich zu 100 Prozent auf unser neues Projekt zu konzentrieren und alles zu geben.

„Wie soll ich das nur meinen Eltern erklären?“

„... und was ist, wenn es nicht klappt, dann bin ich zu alt für was Ordentliches!“

„... verfüge ich überhaupt über genug Kompetenz, um das auch durchzuziehen?“

„Wer kauft denn so was?“

Im Grund lässt sich alles auf eine einzelne, zentrale Aussage unterbrechen: *„Ich traue mir das nicht zu!“* Entweder traue ich mir mein Vorhaben nicht zu, oder ich traue es mir nicht zu, mit den möglichen Konsequenzen umgehen zu können. Klare Sache von mangelndem Selbstwertgefühl. Die gute Nachricht lautet wieder einmal: Da können wir etwas dagegen tun, und das sogar recht einfach! Das Zauberwort heißt hier: Selbstwirksamkeitserwartung.

„Selbstwirksa...was?“

Genau dieses ominöse Bandwurmwort ist dafür verantwortlich, dass wir uns manchmal nicht so viel zutrauen, wie eigentlich in uns steckt, und wir

den Situationen dann aus dem Weg gehen, anstatt mit felsenfester Überzeugung anzupacken. Selbstwirksamkeitserwartung klingt erst einmal recht kompliziert, ist aber ganz einfach erklärt. In der Psychologie bezeichnet sie einfach nur deine subjektive Gewissheit darüber, ob du neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund deiner eigenen Kompetenzen auch bewältigen kannst (oder eben nicht). Sie sagt dir, wie sehr du in deinem tiefsten Inneren davon überzeugt bist, dass du das Zeug dazu hast, all deine Träume und Wünsche in diesem Leben auch in der realen Welt umzusetzen, anstatt sie weiterhin Träume sein zu lassen. Was an dieser Selbstwirksamkeitserwartung jetzt wirklich sehr interessant ist: sie steigert die Wahrscheinlichkeit, unsere Ziele zu erreichen auch dann enorm – und jetzt kommt der Hammer – wenn wir unsere objektiven Fähigkeiten in Wirklichkeit vollkommen überschätzen. Das bedeutet also, es sind eher unsere Überzeugungen als unser wirkliches Können, die unseren Erfolg bestimmen.

“Motivation, Gefühle und Handlungen von Menschen resultieren in stärkerem Maße daraus, woran sie glauben oder wovon sie überzeugt sind, und weniger daraus, was objektiv der Fall ist.”

– Albert Bandura

Darüber können wir uns also richtig freuen, denn das machen wir uns jetzt einfach mal ganz gezielt zunutze. Sich jeden Tag 100x vorsagen „*Ich kann das ... ich kann das ... ich kann das ...*“ reicht leider nicht ganz aus. Wichtig ist, dass wir anfangen zu handeln. Keine wirkliche Überraschung so weit. Dabei ist von entscheidender Bedeutung, dass wir nicht einfach irgendeine *Hauruck-Aktion* vom Zaun brechen. Diesmal gehen wir planvoll vor und stellen uns ganz systematisch neuen Herausforderungen. Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung neigen dazu, eine Aufgabenschwierigkeit zu wählen, die sie gut fordert, aber nicht

überfordert. Bei der es sehr wahrscheinlich ist, dass mit genügend Anstrengung das Ziel auch erreicht wird. (Niedrigselbstwirksame Menschen suchen tendenziell entweder viel zu leichte oder viel zu schwere Aufgaben, wobei das wohl noch nicht ganz wissenschaftlich bestätigt ist). Stell dir Aufgaben, die auf dich ganz persönlich sehr herausfordernd wirken, aber durchaus zu bewältigen sind. Sich die richtigen Herausforderungen zu suchen ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und erfordert deshalb natürlich ein wenig an Erfahrung. So lernst du dich und deine Fähigkeiten aber schnell besser einzuschätzen. *„Hmm, sieht schon sehr herausfordernd aus, aber wenn ich mich richtig anstrenge, dann schaffe ich das auch!“* Nahziele setzen heißt also hier das Zauberwort. Denn je mehr kleine, einfach erreichbare Nahziele du so erreichst, desto öfters kannst du am eigenen Leib Erfolgserfahrungen machen. Du fühlst so viel direkter, dass dein Erfolg unmittelbar mit deiner eigenen Anstrengung und deinen persönlichen Kompetenzen zusammenhängt. Dein Unterbewusstsein kann dann nicht anders, als dich als jemanden wahrzunehmen, der Dinge auf die Kette kriegt. Was uns zugutekommt: Es macht dabei keinen großen Unterschied zwischen der Größe der Ziele. Genau das nutzen wir hier gezielt zu unserem Vorteil. Du sammelst jeden Tag kleine Referenzerfahrungen und merkst so, dass du es drauf hast, dass du Dinge anpacken und auch bewältigen kannst. So steigerst du Schritt für Schritt ganz automatisch deine Selbstwirksamkeitserwartung. Diese wird jetzt immer mehr auch auf andere Bereiche deines Lebens übergreifen, denn du hast ja schon mal die Erfahrung gemacht, dass du Herausforderungen bewältigen und dich durchbeißen kannst. Außerdem wird das ganz nebenbei auch dein allgemeines Selbstwertgefühl stärken, denn dadurch, dass du dir mehr zutraust, musst du nicht mehr so oft innerlich mit dir selbst schimpfen. Das ist ein weiterer Weg, um ein gesundes Verhältnis zu dir selbst aufzubauen.

Viele Menschen machen es leider genau umgekehrt. Sie wollen „*jetzt aber mal richtig*“ loslegen, und nehmen sich viel zu viele und viel zu große Ziele vor. So was führt dann oft dazu, dass die Aufgaben zu groß oder schwer wirken und wir quasi *vor dem Mount Everest* stehen. Der innere Widerstand gegen die Aufgaben wird fast unüberwindbar groß. Das hat zwei negative Effekte:

- ✓ Erstens erreichst du deine Ziele so nicht
- ✓ Zweitens ramponierst du noch in allerbesten Manier deine Selbstwirksamkeits-erwartung.

Keine gute Sache. Also, ist deine Vision erst einmal gefunden, dann schaue, was du heute dafür tun kannst. Sei nicht enttäuscht, wenn es erst mal nur kleine Brötchen sind, die du da backst. Ich weiß, es fällt dir schwer, mir ja auch. Aber zügle dich etwas, setze dir ganz viele kleine Nahziele. Ehe du dich versiehst, ist aus diesen ganz vielen kleinen Brötchen ein ganzes Buffet geworden. Als ich damals mit meinem Coach meine berufliche Zukunft besprochen habe und mir die Idee von einem Blog immer und immer schmackhafter wurde, da stellte er mir die Aufgabe, doch einfach mal bis nächste Woche eine Domain zu registrieren und einen kurzen Blogartikel zu veröffentlichen. Das habe ich gemacht – schau wo es mich bisher hingebracht hat. Ich habe mir von dort aus immer wieder ganz kleine Teilaufgaben gestellt. Heute 200 Wörter schreiben, morgen Facebook Buttons aufbauen. Innerhalb von vier Wochen ein funktionierendes E-Mail System installieren. So wächst das Projekt Schritt für Schritt, wir stehen nicht vor unlösbaren Aufgaben und unser Selbstvertrauen und unsere Selbstwirksamkeitserwartung steigert sich unaufhaltsam von Tag zu Tag.

Seine Identität finden

Für mehr Selbstwertgefühl und Selbstachtung im Leben ist es unerlässlich, genau zu wissen, wer du wirklich bist und wofür du im Leben stehst. Hast du eine starke Identität entwickelt, dann weißt du, wohin es gehen soll. Du strahlst eine innere Ruhe aus und hast klare Absichten. Du stehst zu deiner Meinung, denn du hast sie selbst entwickelt. Von innen heraus. Eine Person mit starker Identität kennt sich selbst, deshalb ist es sehr schwer, sie zu manipulieren. Sie kennt ihre eigenen Werte und Moralvorstellungen. Du weißt bei jemand mit einer starken Identität immer direkt, woran du bist. Dann ist es dir überlassen, ihn anzunehmen, oder auch nicht. Es gibt aber nicht diese heimliche Trennwand zwischen euch. Die Fakten liegen relativ schnell auf dem Tisch. Eine starke Identität zu entwickeln kann sich manchmal als etwas schwierig gestalten. Denn wenn du dich entscheidest, einer der wenigen Menschen zu sein, der wirklich aktiv an seiner eigenen Identität feilt und bastelt und sie auch dementsprechend durchsetzen will, der stößt in seinem direkten Umfeld häufig auf eher wenig Begeisterung. Denn viele Menschen in deinem Umfeld fühlen sich von deiner plötzlichen Veränderung bedroht. Wer weiß, vielleicht haben sie ja Angst, sie müssten auf einmal auch ihren Kopf aus der Masse heben und für ihre Werte und Überzeugungen einstehen, anstatt nur entspannt mit dem Strom zu schwimmen. Von ihnen gibt es meist nur dann Beifall, wenn du die gesellschaftlichen Normen erfüllst und so bist, wie sie auch sind. Wenn du sie spiegelst. Sobald jemand jedoch seine eigene Identität findet und sich in den Kopf setzt, diese auch zu verwirklichen, weicht er von der Norm ab und unterscheidet sich oft gravierend von seinen Mitmenschen. Diese Abweichung wird als Schmerz empfunden und oft aufs Heftigste bekämpft. Ich kenne das von mir selbst – in beiden Rollen. Ich kann mich genau an das Gefühl erinnern, als mir damals eine gute Freundin erzählte, sie wolle von nun an nur von ihrer

Musik leben, durch Deutschland touren und ihr bisheriges Studium an den Nagel hängen. Ich versuchte sie mit Händen und Füßen davon zu überzeugen, dass das doch eine Schnapsidee wäre und sie doch lieber mal etwas „*Sicheres*“ mit ihrem Leben machen sollte. Ich war damals vollkommen davon überzeugt, ihr damit einen Gefallen zu tun. Von meiner heutigen Warte aus betrachtet muss ich zugeben, dass ich damals einfach nur Angst hatte, weil da jemand war, der seine Identität gefunden hat, sich über seine Werte absolut im Klaren war und obendrein noch den Mut aufbringen konnte, das auch noch im echten Leben zu verwirklichen. Unser Kontakt riss dann leider relativ unvermittelt ab. Ich sehe aber bei Facebook, dass sie jetzt einen Musikerfreud hat und mit ihm durch ganz Europa tourt und kleine Konzerte gibt. Heute freue ich mich wirklich für sie, weil ich erkannt habe, dass sie ihre Identität gefunden hat und ihren Weg geht. Damals konnte ich das nicht sehen und habe mich ihr in den Weg gestellt. Ich glaube heute, dass ihr dieser Schritt sicherlich alles andere als leicht fiel. Auf dem Weg zu deiner eigenen Identität ist oft niemand da, der dich unterstützt, aufmuntert oder in deinen Entscheidungen bestärkt. Passt deine Identität nicht komplett in die gesellschaftlich vorgeformte Mulde, dann kannst du dich auf Gegenwind einstellen. Aber habe Mitgefühl allen, die dich von deinem Weg abbringen wollen. Sie meinen es, wie ich damals, nicht bewusst schlecht, sondern können die Situation einfach nicht komplett überblicken. Sie haben nur Angst, dass du ihnen eines Tages den Spiegel vorhalten könntest, dass sie dann vielleicht sogar auf eigenen Beinen stehen und selbstständig werden müssten. Eine furchterregende Vorstellung für viele. So hart es auch klingt, solch eine Reaktion von deinem Umfeld ist ein sicheres Indiz dafür, dass du auf dem richtigen Weg bist.

Wir Menschen haben den Vorteil, dass wir unsere Identität selbst bestimmen können. Sie ist nichts, was uns mit der Geburt in die Wiege

gelegt wird. Wir haben nämlich keine feste Natur, die von Geburt an festgelegt ist, sondern haben die freie Wahl, die Person zu werden, die wir werden wollen. Jetzt höre ich dich schon wieder sagen, aber ich bin doch genug, wieso soll ich noch etwas hinzufügen oder mich verändern. Verändern an dir sollst du gar nichts, du sollst aber alle unbewussten Werte und Moralvorstellungen hinterfragen und dich fragen, ob du dir diese wirklich selbst ausgesucht hast, oder sie eben einfach irgendwie entstanden sind. Denk daran, wir sollen auch nicht alles an uns lieben; wir sollen aber alles an uns akzeptieren – und es dann verändern, wenn wir möchten. Bei vielen Menschen obsiegt leider oft Angst, Bequemlichkeit oder Faulheit und sie verzichten einfach darauf, ihre Identität zu erforschen und nach ihrem eigenen Wesen und Willen zu gestalten. Das möchte ich mit diesem Kapitel gerne ändern. Ein großer Bestandteil deiner Identität sind deine Werte.

Seine eigenen Werte definieren

Was sind eigentlich deine Werte? Dein Wertesystem kannst du mit einem Kompass vergleichen, der dir die Richtung vorgibt, in die du in deinem Leben gehen möchtest. Sie sagen dir also, wo es langgeht und du folgst oftmals völlig unreflektiert. Das ist so ähnlich wie mit Navigationssystemen. Ihnen wird auch ganz unbedarft gefolgt. Manchmal hat sich aber ärgerlicherweise etwas an der Straßenführung geändert, und wir kommen erst über erhebliche Umwege dort an, wo wir hinmüssen. Ich habe mal irgendwo gelesen, dass ein Typ mit seinem Auto in einen See gefahren ist und sein Missgeschick dadurch zu rechtfertigen versuchte, dass ihm sein Navi diesen Weg halt angezeigt hätte. Das wäre ihm vielleicht nicht passiert, wenn er sich vorher schon einmal genau Gedanken darüber gemacht hätte, wo es hingehen soll und wie er die

Strecke am besten zurücklegt. Deine Werte sagen dir, was du magst und was du nicht magst, sie bestimmen deinen Weg im Leben und mit welchen Menschen du Beziehungen oder Freundschaften anfängst und mit welchen nicht. Wie du siehst, sie haben einen enormen Einfluss auf uns.

Wenn es dir so geht wie mir früher, dann habe ich mir niemals auch nur einen Funken von Gedanken darüber gemacht, nach welchen Werten ich leben wollte. Sie waren einfach da, unbewusst entstanden aus meinen im Leben gemachten Erfahrungen. Durch Lob und Tadel aus meinem Umfeld wurden bestimmte Werte gefördert oder auch unterdrückt. Ich wusste nicht, wieso ich mich bei manchen Entscheidungen oder in manchen Situationen konstant schlecht fühlte – immer dann, wenn ich nicht nach meinen Werten lebte oder auch ich vor einem Wertekonflikt stand. Mir wurde Zeit meines Lebens immer eingebläut, dass es sehr wichtig ist, einen guten Beruf zu erlernen, um damit eine gewisse Sicherheit für mich und meine zukünftige Familie schaffen zu können. Dafür bin ich meinen Eltern sehr dankbar, denn auch ich halte den Wert Sicherheit für mein Leben immer noch für sehr wichtig und möchte ihn nicht missen. Er ist durch meine Erziehung vollständig in mir integriert und ich bewerte jede meiner Entscheidungen im Leben anhand seiner Kriterien. Doch in manchen Situationen ist der Wert Sicherheit ganz bestimmt alles andere als hilfreich für mich. Deshalb fällt es mir beispielsweise immer noch sehr schwer, ins kalte Wasser einer Komfortzonenerweiterung zu springen, weil ich in meinem Sicherheitsdenken immer schon drei Schritte weiter bin und alle (auch noch so unrealistischen) Folgen meiner Aktion versuche, so gut es geht zu kontrollieren. Dadurch beschneide ich meine Lebensfreude und verlangsame auch mein Weiterkommen in meiner Entwicklung. Würde der Wert Abenteuer höher in meiner Wertehierarchie stehen, dann würde mir das sicherlich nicht so schwer fallen. Jedoch hätte ich dann auch stärker mit den Konsequenzen

unüberlegter Aktionen zu tun und müsste schon für drei Kinder Alimente zahlen oder ähnliches. Jede deiner Entscheidungen wird irgendwo von diesen Werten beeinflusst. Deshalb ist es wichtig, sich bewusst mit seinen Werten auseinanderzusetzen und diese selber zu gestalten. Um ein Leben nach deinem eigenen Standard und voller Selbstwertgefühl zu leben und die richtigen Entscheidungen zu treffen, ist es fundamental zu wissen, was dir persönlich wichtig ist. Du solltest also wissen, wo du gerne hinmöchtest und dein Wertesystem dahingehend anpassen. Denn auch wenn deine jetzigen Werte wohl größtenteils unbewusst installiert wurden, bedeutet das nicht, dass du sie nicht ganz proaktiv verändern kannst.

Hast du deine Werte einmal selbst bestimmt, ist es jedoch noch wichtiger, dann auch nach diesen Werten zu leben, und zwar auch zu Zeiten, in denen es schwer ist, in denen es leichtere Lösungen geben würde. Wenn es darum geht, Opfer zu bringen und auf sofortige Belohnung zu verzichten. Ein weiterer riesiger Vorteil eines ausgeklügelten und festen Wertesystems ist, dass es dir ein starkes Gefühl von Sicherheit und Bestimmtheit geben kann. Wenn du weißt, was dir wichtig ist, was du gerne in deinem Leben haben möchtest und was nicht, dann bist du nicht mehr wie ein Fähnchen im Wind, das jeder kleinen Böe folgt. Du bist jetzt gefestigt, du weißt, wer du bist und was du willst. Wenn das nicht mal einen riesigen Einfluss auf dein Selbstwertgefühl hat.

Es gibt zwei verschiedene Arten von Werten. Einmal die Werte, auf die du dich gerne zubewegen möchtest und andererseits die, mit denen du am liebsten gar nichts zu tun hättest. Innerhalb dieser zwei Arten von Werten gibt es noch eine Hierarchie. Mal angenommen, einer deiner Werte ist Sicherheit, der andere Freiheit. Jetzt wird dir immer einer der beiden Werte wichtiger sein. Du kannst dir sicherlich vorstellen, dass dein Leben komplett anders verlaufen würde, wenn du Sicherheit über Freiheit stellst,

anstatt umgekehrt. Jetzt würdest du wahrscheinlich eher darauf verzichten, eine Weltreise zu unternehmen und auf dem Weg zu versuchen, dich irgendwie finanziell über Wasser zu halten, sondern vielleicht lieber einen sicheren Job suchen und ein Eigenheim bauen. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, seine Hierarchie zu kennen. Im Übrigen geht mit dieser Hierarchie keinerlei Wertung einher. Es ist nicht grundsätzlich falsch, Freiheit über Sicherheit zu stellen, solange du es bewusst für dein Leben so entschieden hast. Wie wir in dem Beispiel schon deutlich gesehen haben, können sich Werte auch gerne einmal in die Quere kommen. Wenn einer deiner Werte Abenteuerlust ist, du dich aber gerne von dem Gefühl der Angst entfernen möchtest, dann ist es offensichtlich, dass es immer wieder zu inneren Konflikten kommt und es einem sehr schwer fallen wird, in bestimmten Bereichen Entscheidungen zu treffen, weil ständig zwei starke Kräfte innerlich gegeneinander wirken. Das klingt erst einmal banal, aber die Art und Weise, wie du mit solchen Wertekonflikten umgehst, hat einen immensen Einfluss auf dein Selbstwertgefühl. Wie wir Menschen nun mal so sind, versuchen wir immer den größtmöglichen Ertrag mit dem kleinstmöglichen Aufwand zu erwirtschaften. Deshalb entscheiden wir uns bei einem Wertekonflikt oft für die Option, die momentan einfacher gute Emotionen bringt. Das ist dann mit großer Wahrscheinlichkeit die Option, bei der du dich zwar kurzfristig gut fühlst, die auf lange Sicht jedoch nicht mit deinem Zielen und Lebensvorstellungen konform ist. Ein Beispiel. Ich lebe im Großen und Ganzen recht gesund, achte auf meine Ernährung, treibe viel Sport und kümmere mich um meine emotionale und geistige Gesundheit. Aber manchmal, wenn ich abends mal mit ein paar Leuten in einer Bar sitze, lasse ich mich doch dazu hinreißen, mehr als ein Bier zu trinken und dann sogar noch ein paar Zigaretten zu rauchen. Obwohl das absolut meinem Wert Gesundheit im Wege steht, tue ich es trotzdem. Wieso? Weil ich in

diesem Moment nur den kurzfristig entspannenden Effekt des Alkohols und des Nikotins sehe und nicht daran denke, dass es meiner Gesundheit schadet und ich am nächsten Tag nicht einmal ansatzweise so produktiv sein werde wie ohne etwas zu trinken. Wie ich hier handle, ist mit Sicherheit nicht gut für mein Selbstwertgefühl, weil ich nicht nach meinen Werten handle. Tief im Inneren spüre ich diesen Wertekonflikt, bin in diesen Situationen aber dann meist nicht bewusst, den Weg des größeren Widerstandes zu gehen – und so meine Selbstachtung zu stärken. Ich verrate lieber meine Werte für kurzfristige gute Emotionen. Vielleicht denkst du dir jetzt, wir sollten doch mal nicht so sein, und man könnte doch mal ein Auge zudrücken. Da hast du mit Sicherheit Recht. Ich bin nicht der Typ, der zu hundert Prozent mit seinem Werten im Einklang lebt. Aber eine Tendenz ist da. Ich habe über die Jahre gelernt, immer mehr Versuchungen zu widerstehen, meine Bewusstheit für diese Wertekonflikte zu schärfen und dann auch entsprechend zu handeln. Für mich persönlich konnte ich einen praktikablen Weg finden, mit dem ich zufrieden bin, was sich unglaublich positiv auf mein Selbstwertgefühl ausgewirkt hat. Lebst du so nämlich wirklich nach deinen Werten, anstatt sie nur zu kennen, hast du eine starke Identität, die du dir selbst nach deinen Vorstellungen erschaffen hast, und die du deshalb auch vollkommen lieben und akzeptieren kannst. Dein Charakter wird im Schmiedefeuer deiner Wertekonflikte zu einem wertvollen und stabilen Gegenstand geschmiedet. Jeder von euch weiß, dass die Schmiedekunst mitunter ein anstrengendes und schweißtreibendes Handwerk ist. Lass dich davon nicht abschrecken.

Übung:

Es ist möglich und extrem wichtig, seine Werte bewusst zu wählen und diese neu gewählten Werte zu verinnerlichen. Zuerst einmal ist dazu wichtig, sich über seine momentane Wertestruktur klarer zu werden. Wie ich bereits erwähnt habe, sind die meisten unserer Werte durch Zufall konditioniert worden. Um das zu ändern, schreibst du erst einmal jeden deiner Werte auf einen Zettel und ordnet sie nach Priorität. Wenn du magst, kannst du deine Werte auch in den verschiedenen Bereichen deines Lebens getrennt voneinander unter die Lupe nehmen. Schaue dafür separat in deinem Beruf, in deinen Beziehungen oder in deiner Freizeit hin. Das Herausfinden deiner Werte kann durchaus ein längerer Prozess sein, während welchem du immer wieder neue Erkenntnisse über dich sammeln und dadurch vor allem deine Hierarchie neu ordnen kannst. Hier heißt es ein wenig Ausdauer zeigen und sich immer wieder mit dem Thema beschäftigen, vielleicht durch Meditation oder Nachdenken bewusster zu werden, wie diese momentan noch unbewusst gewählte Wertestruktur aussieht. Ist dies geschehen, hast du eine Liste vor dir, die alle deine Werte (beider Sorten) nach Priorität geordnet enthält. Sei dabei ehrlich mit dir, schreibe alles auf, was hochkommt und aufgeschrieben werden muss. Ich will nicht, dass du irgendetwas nicht aufschreibst, weil du nicht möchtest, dass es da ist. Es ist da, also schreib es schön auf. Das ist die wichtigste Voraussetzung für diese Übung.

Als nächstes gleichst du diese Liste damit ab, wie du gerne leben möchtest. Du schaust jetzt, welche Werte, die bei dir ganz oben auf der Liste stehen, vielleicht nicht konform gehen mit deiner Lebensvision. Dann streichst du diesen Wert einfach oder setzt ihn im Rang weiter nach unten. Ist ein Teil deiner Lebensvision zum Beispiel, fit und sportlich zu sein, dann führen hohe Ränge für Werte wie Komfort eher nicht zum Erreichen dieser

Vision. Frage dich zu jedem Wert: *"Was bringt es mir, diesen Wert hier an dieser Stelle anzusiedeln, für mein Leben und mein Wohlfühl?"* und *"Was könnte es auf lange Sicht für negative Folgen für mich haben, wenn ich den Wert Komfort oder Sicherheit so hoch ansiedle?"*. Ist dies einmal beantwortet, gehst du dazu über zu schauen, durch die Annahme welcher Werte du deine Ziele am besten erreichst. Werte wie Leistungsbereitschaft oder Durchhaltevermögen in schwierigen Situationen sind zum Erreichen dieses Zieles wohl besser geeignet. Sich so seiner Werte bewusst zu werden und sie proaktiv zu gestalten reicht jedoch noch nicht aus. Im letzten Schritt schreibst du dir noch auf, was es für dich bedeutet, nach diesem bestimmten Wert zu leben und wie du in welchen Situationen nach deinen Werten handeln wirst. Hast du zum Beispiel den Wert Mut gewählt, dann schreibst du dazu einige Sätze, die mit *"Ich handle mutig, wenn ich ..."* beginnen. Ein Beispiel wäre: *"Ich handle mutig, wenn ich diese interessante Person trotzdem anspreche, obwohl ich dieses ungute Gefühl im Bauch habe."* Was auch immer es für dich ist, mach es plastisch und schmücke es aus. Ein Wert ist letztendlich nur ein Wort und es liegt ganz bei dir, ihn mit deiner für dich ganz persönlich wertvollen Bedeutung zu auszuschnücken. So definiert bestimmt nicht jeder den Wert Sicherheit gleich. Manch einer wird sagen, ich brauche einen festen Partner, eine halbe Million Euro auf dem Konto, einen sicheren Job und ein Eigenheim, während jemand anders Sicherheit schon allein dadurch erfährt, dass er einen guten Freund hat, mit dem er alles in seinem Leben teilen kann.

Hast du nach eingehender Introspektive und vielen neuen Versionen eine vorläufige Endversion deiner Zielerangliste erstellt, gilt es, dich daran zu gewöhnen, nach diesen neuen Werten zu leben. Solche Veränderungen in der Wertestruktur geschehen nämlich nicht von allein. Schreibe dir deine Rangliste mit den entsprechenden Aktionen also auf und lies sie dir jeden Morgen, und ich meine: jeden Morgen, durch. So wirst du in den

schwierigen Situationen des inneren Widerstandes – in denen, wo es drauf ankommt – dran erinnert, was deine Werte sind und wie du zu handeln hast. Nach einer Weile sind deine neuen Werte wie eine zweite Haut für dich und es fällt dir viel leichter, nach ihnen zu handeln. Du musst dann nämlich nicht jedes Mal die Willenskraft aufbringen, um dich in bestimmten Situationen zu entscheiden, sondern bist dazu konditioniert. Du bringst also nur am Anfang einmal die Willenskraft zur Konditionierung auf und nicht in jeder Situation von neuem. Höre trotzdem nicht auf, dich immer und immer wieder daran zu erinnern. Die Annahme selbstbestimmter Werte und das *konsequente Handeln* nach ihnen stärkt dein Selbstwertgefühl unglaublich und dient als ein starker Wegweiser für das Leben.

Zum Schluss noch eine Liste einiger Werte. Sie ist bei weitem nicht vollständig und dient nur zu einer gewissen Inspiration. Sie ist aus dem Buch „*The Power of Full Engagement*“ von Tony Schwartz übersetzt, welches ich jedem nur dringend ans Herz legen kann.

- ✓ Authentizität
- ✓ Glück
- ✓ Balance
- ✓ Mitgefühl
- ✓ Mut
- ✓ Kreativität
- ✓ Einfühlungsvermögen
- ✓ Exzellenz
- ✓ Fairness
- ✓ Glaube
- ✓ Familie
- ✓ Freiheit

- ✓ Freundschaft
- ✓ Großzügigkeit
- ✓ Gesundheit
- ✓ Ehrlichkeit
- ✓ Humor
- ✓ Integrität
- ✓ Freundlichkeit
- ✓ Wissen
- ✓ Loyalität
- ✓ Offenheit
- ✓ Beharrlichkeit
- ✓ Respekt für Andere
- ✓ Verantwortungsbewusstsein
- ✓ Sicherheit
- ✓ Gelassenheit
- ✓ Dienst für Andere
- ✓ Akzeptanz
- ✓ Kontrolle

Gedanken positiv beeinflussen

Klar, der beste Weg zu mehr Selbstwertgefühl ist, sich so weit es geht von seinem Verstand zu de-identifizieren. Im besten Falle wollen wir lange und ausgedehnte Phasen der Ruhe in den Windungen da oben erzeugen und uns so von den ganzen Identifikationen, unserem Selbstbild und dem ganzen anderen Kram befreien. Aber ganz so unnütz, wie dieser Verstand auf den ersten Blick erscheint, ist er dann doch nicht. Würdest du ihn den ganzen Tag ausschalten, wären die alltäglichen wichtigen Dinge schnell einmal unter den Tisch gefallen. Dann würdest du deine Steuererklärung

vielleicht nicht mehr machen, genauso wie du deinen nächsten Urlaub nicht planen könntest. Die einzige Frage, die du dir bei der Arbeit mit deinem Verstand fortwährend stellen musst, ist folgende: „*Benutze ich gerade meinen Verstand oder benutzt mein Verstand mich?*“ Mache es dir zur Gewohnheit, dir diese Frage immer mal wieder zu stellen, wenn du gerade tief in Gedanken versunken bist. Die Chancen stehen hier nämlich ganz gut, dass du gerade nicht bewusst Einfluss auf dein Denken genommen hast, sondern es dir einfach so passiert ist. Immer, wenn du über Dinge nachdenkst, die du momentan nicht ändern kannst und aus denen jetzt oder in naher Zukunft keine konkrete Handlung hervorgeht, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass dich dein Verstand gerade benutzt. Dass wir den Verstand nicht ganz ausschalten können und auch gar nicht unbedingt müssen, das haben wir schon in Kapitel drei dieses Buches gelernt. Mache dir die Kraft deines Verstandes zunutze, um die alltäglichen Dinge deines Lebens zu regeln und lerne auch ganz bewusst, die Art und Weise, *wie* du denkst, zu beeinflussen. Jetzt geht es darum, einige nützliche Techniken und Taktiken auszupacken, damit du deinen Verstand dort oben besser kontrollieren kannst und ihn eben ganz gezielt benutzen lernst, anstatt von ihm benutzt zu werden. Es gibt nämlich eine Menge einfacher und zugleich sehr effektiver Möglichkeiten, die innere Stimme so zu beeinflussen, dass sie dir hilfreich ist, ja, sogar dass sie dir gute Emotionen erzeugt. So kannst du beispielsweise Situationen, die dich belasten und um die deine Gedanken immer wieder kreisen, relativ unkompliziert entschärfen.

Eine Technik dazu, mich sofort besser zu fühlen und über mehr Energie und Motivation zu verfügen, ist das Verändern von Submodalitäten. Submodalitäten kommen meines Wissens nach aus der Neurolinguistischen Programmierung und beschreiben die Art und Weise, wie du Dinge in deinem Kopf wahrnimmst. Wenn du beispielsweise mit dir

selbst redest, tust du das in einer eher monotonen, vielleicht sogar weinerlichen, ziemlich brüchigen und leisen Stimme, oder laufen deine Selbstgespräche eher wohl intoniert, warm, ruhig und aufbauend ab? Hast du vielleicht die Tendenz, die Tonlage, Lautstärke oder Wortwahl deiner Selbstgespräche in bestimmten Situationen zu verändern? Es soll ja mal vorkommen, dass Menschen Fehler machen. Sprichst du bei solch einem Fehler dann eher voller Missachtung, in hartem Tonfall und mit rüden Worten mit dir selbst und schimpfst dich in einer irren Lautstärke gnadenlos aus? Vielleicht fliegen da sogar noch mehrere Stimmen durcheinander und machen dir Vorwürfe? Oder wählst du in Anbetracht solch einer Situation eher eine mitfühlende Tonlage, in der du dir mit guten Worten selbst vergibst und dir versicherst, dass du immer noch ganz so in Ordnung bist, wie du bist. Lässt du dich in ruhigen und bedachten Worten wissen, dass Fehler eben mal passieren? Was auch immer deine Vorgehensweise ist, werde dir ihrer bewusst und denke einmal drüber nach, ob sie eher zuträglich für dein Selbstwertgefühl ist oder ihm eher schadet. Wie so viele andere Verhaltensweisen auch hat sich unsere Tonlage in bestimmten Situationen meist völlig unbewusst eingebrannt. Das bedeutet aber nicht, dass wir sie weiterhin als einfach so gegeben annehmen müssen. Wir können sie jederzeit komplett verändern – und sogar noch Spaß dabei haben.

Ich erinnere mich noch daran, als wenn es gestern gewesen wäre. Bei einem NLP-Workshop haben wir geübt, mit Submodalitäten zu arbeiten. Dabei war die Aufgabe, uns unser Leben auf einer Linie vorzustellen. Je weiter die Ereignisse hinten auf dieser Linie waren, desto länger lagen sie in der Vergangenheit. Auf dieser vorgestellten Linie sind wir dann hin- und hergesprungen und haben uns alle möglichen Ereignisse aus der Vergangenheit noch einmal angesehen oder uns unsere nahe oder auf ferne Zukunft visualisiert. Ich weiß heute gar nicht mehr genau wieso, aber

irgendwie bin ich bei der Zeit meiner Ausbildung stehengeblieben. Ich habe direkt nach dem Abi eine Ausbildung zum Zahntechniker in so einem ganz kleinen Kaff absolviert. Die Arbeit an sich habe ich nicht mal unbedingt ungerne gemacht – auch wenn ich nie mit Leib und Seele Zahntechniker war, so wie ich jetzt Blogger und Autor bin. Was mir diese Zeit aber zur Hölle auf Erden gemacht hat, war das Verhältnis zu meinem Chef. Ich glaube heute, dass wir beide nicht ganz unschuldig daran sind, dass die ganze Aktion gehörig in die Hose gegangen ist. In dieser Zeit hatte die Branche gehörig mit einem wirtschaftlichen Abschwung zu kämpfen und neben mir wurden links und rechts Kollegen entlassen. Es kamen kaum Aufträge rein und deshalb konnte ich immer nur an den gleichen Werkstücken rumfummeln, nur um dann kräftig zu versagen wenn einmal echte Arbeiten auf meinem Platz laden. Mein Chef ist einfach davon ausgegangen, ich müsste das jetzt können, denn meine Mitauszubildende ein Lehrjahr weiter konnte das zu dem Zeitpunkt ja auch – naja, sie hatte eben auch hundert Mal mehr Gelegenheit zum Üben. Ich war damals noch nicht so selbstreflektiert und auch selbstbewusst, um diesen Sachverhalt zu kapieren, und habe einfach den ganzen Frust in mich hineingefressen. Irgendwann entstand in mir wirklich die Annahme, ich wäre einfach dumm und könnte nichts lernen. Handfeste Selbstzweifel an meinen Fähigkeiten, drei lange Jahre durch meinen Chef zementiert. Ihr könnt euch denken, was für starke negative Emotionen ich damals mit dieser Situation verbunden habe.

Zurück zu dem NLP-Seminar. Ich zoomte also mitten rein in eine der vielen Situationen, in denen ich etwas falsch gemacht hatte, mein Chef mit absoluter Resignation neben mir stand und mir verbal und vor allem nonverbal einfach nur meine Unfähigkeit bescheinigte. Alle anderen Kollegen schauten beschämt zu beziehungsweise weg. Ich saß hierbei an einer Wand, und einer der Seminarteilnehmer leitete mich ein wenig durch

meine Erinnerung. Er lenkte meine Aufmerksamkeit auf bestimmte Faktoren, hielt mich dazu an, genau hinzusehen und mich genau in die Situation hineinzusetzen. Ich kann mich noch genau erinnern, wie sich das damals angefühlt hat. Sehr intensiv. Jetzt schlug er mir vor, die Stimme von meinem Chef einmal ein wenig höher zu drehen und ihn ein wenig schneller reden zu lassen. Ich veränderte sie zu einer mickymausartigen Stimme. Ich selbst blieb dabei ganz ruhig und entspannt auf meinem Arbeitsplatz sitzen. Jetzt wuchsen dem Chef auf einmal Ohren wie von Mickymaus, dazu setzte ich ihm noch ein kleines Partyhütchen auf, ließ es Konfetti regnen und ließ ihn einen unglaublich affig aussehenden Tanz aufführen. Diese Situation war so unglaublich absurd, dass ich mich schon bei der Mickymausstimme kaum noch halten konnte. Als die ganzen anderen Details noch dazu kamen, musste ich vor Lachen losheulen. Die Moral von der Geschichte ist, dass ich fünf Minuten später vollkommen entspannt und über alle Maßen glücklich auf dem Boden lag, ein Gefühl, welches ich so intensiv selten vorher gespürt hatte. Es war mir gelungen, durch diese relativ einfache Übung eine sehr üble Erfahrung aus der Vergangenheit so zu verändern, dass sie mich nicht mehr so stark beeinflusst.

So machtvoll kann es sein, ein wenig an diesen Stellschrauben der Submodalitäten zu drehen. Wie wir die Dinge wahrnehmen, liegt hier komplett in unserer Kontrolle. Es erfordert nur ein bisschen Bewusstheit, um nicht die immer gleichen Filme im Kopf ablaufen zu lassen, sondern bewusst die Kontrolle und vor allem die Verantwortung dafür zu übernehmen. Deiner Fantasie sind da wirklich keine Grenzen gesetzt. Bei vielen Menschen, mich eingeschlossen, läuft während der Selbstgespräche auch noch ein schönes Filmchen dabei ab. Auch hier kannst du bewusst Einfluss nehmen. Schaue dir an, wie schnell oder langsam dieser Film abläuft, ob er direkt in Breitbild vor deiner Nase oder

eher in sicherer Entfernung irgendwo in der Ecke deiner Wahrnehmung, verschwommen und in Schwarz-Weiß spielt. Nimm auch hier gezielt Einfluss darauf. Wenn du schöne Gedanken und Erinnerungen hast, dann hole sie bewusst nah an dich heran, dreh den Farbkontrast herauf und lasse für dich schöne Klänge ablaufen. Möchtest du von etwas ein wenig mehr emotionalen Abstand gewinnen, so schieb es in eine Ecke, mach es schwarz-weiß oder stell dir sogar einen Fernseher vor, auf dem der Film läuft und den du dann einfach abschaltest. Zack. Sei hier kreativ, finde heraus, was sich gut für dich anfühlt, was dir weiterhilft, und verstärke das. Finde auch heraus, welche Filme und Klänge sich bei dir immer wiederholen, die sich womöglich negativ auf dein Selbstwertgefühl auswirken. Entwickle hier Alternativen, die dich aufbauen, anstatt dich herunterzuziehen. Genauso kannst du auch deine Aufmerksamkeit auf deine Gefühle und auf das, was du spürst, richten. Wie fühlt es sich an? Was spürst du auf einer körperlichen Ebene? Auch hier kannst du dann gezielt Einfluss drauf nehmen und diese Dinge proaktiv verändern. Gehe doch einmal ins Internet und suche nach dem Begriff Submodalität. Dort findest du verschiedene Seiten, die dir alle Anregungen geben und Vorschläge unterbreiten, was genau du so alles verändern kannst. Die Möglichkeiten sind hier fast unbegrenzt. Probiere es aus, sei bewusst und habe vor allem Spaß dabei!

Verantwortung für dich übernehmen

Ich kenne dich nicht, lieber Leser. Vielleicht hast du eine komplett verkorkste Kindheit gehabt, vielleicht aber auch eine glückliche. Vielleicht hast du im Laufe deiner Pubertät einige ungünstige Erfahrungen gemacht, so wie ich beispielsweise. Vielleicht hast du schon einige Schicksalsschläge hinter dir, wie einige der Leute, die mich per E-Mail

oder auch im echten Leben um Rat fragen. Ich weiß es nicht. Was ich aber weiß ist, dass diese Dinge einen erheblichen Einfluss darauf haben, wie du dich gerade in deinem Leben fühlst. Was ich darüber hinaus auch weiß, ist, dass du diese Dinge endlich loslassen, und die Verantwortung für dich und dein Leben in deine eigenen Hände nehmen musst. Ich kenne das ja von mir selbst. Es kommen immer wieder Situationen in mein Leben, in denen ich durch meine Erfahrungen in der Jugend komplett auf Autopilot handle. Es wird irgendeine Erfahrung angesprochen, die dann eine bestimmte Emotion oder eine Reaktion auslöst. Meistens keine allzu gute. Was mich jetzt aber vielleicht von dir unterscheidet, ist, dass ich nicht in Selbstmitleid ver falle und irgendwelchen Situationen oder Menschen in der Vergangenheit die Schuld für mein eingegengtes Leben gebe, sondern die Verantwortung dafür, wie ich damit umgehe, komplett selbst übernehme. Ich sage mir, dass ich dafür nichts kann, was in der Vergangenheit passiert ist und höchstwahrscheinlich die Menschen, mit denen ich zu tun hatte, auch nicht. Ich verweigere es, mich als Opfer der Vergangenheit zu stilisieren und schaue hingehen, wie ich im Hier und Jetzt ganz proaktiv mit diesem Emotionen umgehen kann. Wie ich das Beste aus ihnen machen kann. Ich sehe mich nicht als Opfer, auch wenn ich mich gerade schlecht fühle.

Wenn ich mir beispielsweise wieder einmal eine Aufgabe nicht zutraue oder Angst davor habe, zu versagen, dann schiebe ich das nicht meinem Chef in die Schuhe, der mir in meiner Ausbildung nichts zugetraut hat, oder meinen Eltern, oder sonst irgendwem. Ich schaue dann nach Lösungen für das Problem. Ich schaue dann, wie ich Selbstvertrauen aufbauen kann, entgegen allen Hindernissen. Ich bin davon überzeugt, dass du – fast egal wie hart du es erwischt hast – trotzdem die Verantwortung übernehmen kannst. Ganz behutsam, auf deine eigene Art und Weise und entgegen allen noch so starken Gefühlen der Ohnmacht.

Das braucht ein wenig Zeit. Das hat es bei mir auch getan. Ich zum Beispiel habe kein Problem damit, mit Frauen zu flirten, sie zu necken, nicht ganz so ernst zu nehmen und einfach eine lustige Zeit mit ihnen zu haben. Aber dadurch, dass ich in der Pubertät einige Male die Erfahrung machen musste zurückgewiesen zu werden, wenn ich mich einer Frau wirklich öffnen wollte und ihr meine wahre Zuneigung zeigte, habe ich damit immer noch Probleme. Aber stelle ich mich deshalb als Opfer dar? Nein. Immer, wenn es zu solchen Situationen kommt, dann entscheide ich ganz bewusst, mich entgegen meiner Angst zu öffnen und meine Gefühle und Gedanken offen zu kommunizieren. Das mag etwas ungelenk wirken und bei Weitem nicht locker und cool herüberkommen. Manche Frauen schreckt das dann auch immer noch ab. Aber ich übernehme trotzdem die Verantwortung für mein Handeln. Ich tue trotzdem das, was ich tun möchte, anstatt mich als Opfer meiner Ängste darzustellen. Der Ängste, die vielleicht irgendwann einmal in der Vergangenheit von irgendwelchen komplett zufälligen Situationen hervorgerufen wurden.

Genauso verhält es sich mit den sogenannten Sachzwängen. Reinhard K. Sprenger schreibt in seinem wunderbaren Buch *„Die Entscheidung liegt bei dir“*, dass es Sachzwänge generell nicht gibt. Wir haben *immer* die Wahl und wägen die Konsequenzen verschiedener Handlungen gegeneinander ab, um zu sehen, ob wir bereit sind, den Preis für sie zu zahlen. Ich höre immer wieder Menschen in meinem Umfeld klagen, dass sie doch so gerne ihren Job kündigen würden, gerne mal ein Jahr im Kloster in Indien verbringen oder dass ihr Partner ihnen da Leben, sagen wir mal, nicht gerade einfach macht. Es wird geklagt und gejammert und immer schön die Verantwortung abgegeben. Sei dir zu jedem Zeitpunkt vollkommen bewusst, dass du immer die Wahl hast. Theoretisch könntest du heute zu deinem Boss gehen und ihm die Kündigung hinknallen und ein Flugticket kaufen, du hast nur Angst vor den Konsequenzen. Ich will

hier keinem raten, irgendwelche Harakiri-Aktionen vom Zaun zu brechen. Bleib schön in deinem Job. Aber beschwere dich nicht. Wenn du dich beschwerst, dann gibst du die Verantwortung ab. Du machst jemanden oder etwas außerhalb deiner selbst dafür verantwortlich, wie es dir geht oder was du tust. Das ist die altbekannte Opferrolle. Mache dich von ihr frei und du wirst ein Leben nach deinem Standard führen können. Du wirst erkennen, dass du die Kontrolle hast, dass du die Dinge so verändern kannst, wie du sie gerne haben willst. Hast du deine momentane Lebenssituation etwa genauso geplant, wie sie jetzt ist? Oder bist du da irgendwie hineingerutscht, weil es ja „*keine Alternativen*“ gab und du ja „*irgendwie das Geld ranbringen musstest*“. Stell dir diese Frage einmal selbst und fange dann Schritt für Schritt damit an, mehr Verantwortung für dein Leben zu übernehmen. Je selbstbestimmter und unabhängiger von anderen und von deiner Situation du bist, desto stärker wird auch dein Selbstwertgefühl. Du fühlst *dich* in Kontrolle. Du entscheidest, niemand sonst. Du bist dein eigener Chef. Aber denke daran, lasse dir die Zeit für den Prozess, die du ganz persönlich brauchst. Kein Grund zur Eile. Du kannst natürlich auch morgen schon in Indien sein. Das liegt ganz bei dir.

Übung:

Hole dein Journal heraus und schreibe alle Situationen auf, in denen du bestimmte Menschen, bestimmte Situationen oder bestimmte Erfahrungen in der Vergangenheit dafür verantwortlich machst, wie du dich fühlst. Schaue darüber hinaus, ob du herausfinden kannst, wen oder was du dafür verantwortlich machst, manchmal nicht ganz du selbst sein zu können oder bestimmte Dinge nicht tun zu können. Hinterfrage jeden Punkt kritisch. So wirst du feststellen, dass du *immer* die Wahl hast. Du wirst deine Bewusstheit ganz gezielt darauf lenken. Alleine durch die Erkenntnis wirst du deinen Freiheitsgrad um ein Vielfaches erhöhen.

Setze dir danach ganz konkret Ziele, wie du auf Basis dieser neuen Erkenntnisse dein künftiges Leben gestalten willst. Du hast die Wahl!

Sich die richtigen Fragen stellen

Wir haben schon zu Anfang dieses Buches gesehen, dass jeder von uns eine Brille auf hat, durch die er die Welt in einer ganz bestimmten Art und Weise sieht. Diese Brille ist durch deine Vergangenheit und deine Interpretation bestimmter Ereignisse in deinem Leben womöglich etwas verschmutzt und du siehst dich und die Welt um dich herum nicht so klar und fokussiert, wie du sie sehen könntest. In diesem Kapitel gibt es die praktische Lösung zu diesem Problem. Denn wir können ganz bewusst unseren eigenen Fokus kontrollieren. Worauf du dich in deinem Leben konzentrierst, bestimmt maßgeblich, wie du dich fühlst. Auch in Bezug auf dich selbst. Änderst du deinen Fokus auf dich selbst, änderst du so auch dein Selbstwertgefühl. Wenn du dich also immer nur auf deine Schwächen und auf die Dinge konzentrierst, die in deinem Leben momentan nicht ganz so optimal laufen, dann versperrst du so den Blick auf die ganzen positiven Dinge, die schon in deinem Leben sind. Einen Schritt weiter gedacht beeinflusst wie wir uns fühlen auch wieder in irgendeiner Art und Weise, wie wir handeln.

Anthony Robbins hat mich in seinem Buch *Das Robbins Power Prinzip* mit einem Beispiel vom Hocker gehauen, das ich genau so auch schon einige Male erlebt habe. Er fragt dort seine Leser, ob sie schon einmal von Kopfschmerzen geplagt wurden und ob sie in so einer Situation dann von etwas abgelenkt wurden, so dass sie ihre Kopfschmerzen für eine gewisse Zeit vollkommen vergessen hatten. Mir ist das schon öfters passiert, nicht nur mit Kopfschmerzen. Woran liegt das? Es liegt daran, dass wir unseren Fokus verschoben haben. Weg von den Kopfschmerzen komplett hin zu

etwas anderem. Denn wir haben als Menschen die Gabe, uns in jedem Moment auf etwas ganz Bestimmtes konzentrieren zu können und den Rest relativ effektiv ausblenden. Dabei können wir beeinflussen, auf *was* wir uns konzentrieren, und *wie* wir es tun. Stell dir einmal vor, du bist auf einer Party in einem wunderschönen Penthouse über den Dächern von New York. Alle Gäste haben eine gute Zeit, es wird deine Lieblingsmusik gespielt, du fühlst dich prächtig. Jetzt sticht dir eine Gruppe von Gästen ins Auge, die gelangweilt in der Ecke rumsteht, einige von ihnen sind obendrein noch in einen handfesten Streit verwickelt. Stell dir einmal vor, du kannst nicht anders, als den ganzen Abend deine gesamte Aufmerksamkeit auf diese kleine Gruppe von Streithähnen zu richten. Du siehst wie die Fetzen fliegen, hörst die bösen Worte und spürst die angespannte Stimmung am ganzen Körper. Was glaubst du, wie wird am nächsten Tag dein Fazit von dieser Party ausfallen? Wirst du in Jubelstürme und Lobeshymnen über die Party einstimmen, oder wirst du eher mäßige Begeisterung für den Abend äußern?

Wie du dein Umfeld, dein Leben und auch dich selbst wahrnimmst und erlebst, das hängt ganz entscheidend damit zusammen, für welchen Blickwinkel du dich entscheidest, worauf du deinen Fokus lenkst. Nun sind viele Menschen, vor allem hier in Deutschland, nicht gerade die unangefochtenen Meister darin, ihren Fokus auf die positiven und erhebenden Bestandteile ihres Lebens zu richten. Ich würde einmal behaupten, viele Menschen haben in dieser Hinsicht mehr als ungünstige Gewohnheiten entwickelt, immer ein riesen Spotlight auf die negativen Seiten zu legen. Das Problem dabei ist: Da wo das Spotlight ist, da entsteht auch die Realität. Das bedeutet, die ganzen aufbauenden, schönen und positiven Dinge gehen ihnen so glatt durch die Lappen. Sie finden einfach keinen Weg in ihre Realität und werden so auch einfach nicht wahrgenommen. Traurig aber wahr. Doch das lässt sich ändern.

Denn wir als Menschen müssen sowieso immer einen Fokus legen. Unsere Umwelt ist viel zu komplex, als dass wir alles gleichzeitig wahrnehmen könnten. Dafür ist unser Gehirn viel zu schwach. Wir filtern und selektieren immer. *Wieso also nicht diesen Filtrierungs- und Selektionsprozess so gestalten, dass er uns hilft, anstatt uns schadet?* Wenn wir sowieso Dinge löschen und Dinge ignorieren, wieso löschen wir nicht die richtigen Sachen? Worauf wir den Fokus legen, das hat sich irgendwann einmal relativ unbewusst in unser Wesen eingeschlichen. Es ist demnach pure Gewohnheit, worauf wir unseren Fokus setzen, deshalb können wir auch jederzeit gezielt und präzise beeinflussen, wie wir uns fühlen und wie wir uns selbst sehen. Wenn du mich fragst, dann ist das die oberste Pflicht eines jeden Einzelnen und würde diese Welt wirklich nachhaltig verändern. Stell dir einmal vor, jeder auf dieser Welt würde nur ein bisschen mehr das Gute in sich, in seinem Leben und in seinen Mitmenschen sehen. Nicht auszudenken, was das für Folgen haben würde. Aber ich träume. Ich bitte dich deshalb inständig, nicht nur für dich, sondern auch für die komplette Menschheit, deinen Fokus vernünftig zu kontrollieren. Wieso fokussierst du dich nicht auf den Teil der Party, in dem die Post abgeht! Wieso schaust du nur zu dem Streit rüber und ärgerst dich hinterher über die Party? Lasse dich also ganz bewusst auf den Prozess ein, deinen Fokus zu erkennen und ihn dann so zu verändern, wie du ihn haben willst. Natürlich stellen sich so eingeschliffene Gewohnheiten manchmal etwas störrisch an, deine neue Sicht wird womöglich sogar als unrealistisch abgetan. Aber real ist das, worauf du dich konzentrierst. Nichts weiter. Wir haben die Fähigkeit dazu und *müssen* sie auch anwenden! Davon bin ich überzeugt! Lernen wir nicht, die Kontrolle über unseren Fokus zurückzuerlangen, müssen wir früher oder später den Preis dafür zahlen. Ein schlechtes Selbstwertgefühl und eine negative Sicht auf die Welt und die Menschen sind dann fast

unausweichlich. Flucht in Drogen und Alkohol nur eine Frage der Zeit. Es ist nun wirklich keine Kunst, wie ein alter Stammtischveteran in jeder Situation das Haar in der Suppe zu finden. Etwas zu finden, was zu kritisieren ist, das kann echt jeder. Für Anthony Robbins ist das der Inbegriff von Versagen im Leben. Ein weiteres Beispiel sind deine zwischenmenschlichen Beziehungen. Ich sehe so viele Leute, die immer nur die Fehler und Unvollkommenheiten in ihrem Gegenüber sehen. Sei es in einer Freundschaft oder auch in ihrer Partnerschaft. Mein Partner hört mir nie richtig zu, er verhält sich manchmal komisch, wenn wir meine Freunde treffen oder er kann sich emotional nie wirklich öffnen. Das mag ja auch alles richtig sein und muss auch ausgesprochen werden. Aber wieso diese Probleme nicht ganz pragmatisch zu lösen versuchen, sie sachlich ansprechen und den Rest der Zeit lieber auf die Vorzüge, auf den wundervollen Humor, auf die Leichtigkeit oder die Zuverlässigkeit des Partners konzentrieren. Wer sagt denn, dass das nicht genauso möglich ist. Seitdem ich das mache, habe ich viel tiefgründigere und vertrauensvollere Partnerschaften.

Übung: Wie setzen wir das im echten Leben um?

Jetzt mal Butter bei die Fische, wie können wir jetzt proaktiv Einfluss darauf nehmen, auf was wir uns fokussieren? Was genau bestimmt und leitet unseren Fokus? Robbins sagt dazu, dass es letztendlich immer darauf ankommt, wie wir die Dinge in unserem Leben bewerten. Aber spinnen wir das Ganze doch einmal weiter, was genau ist denn eine Bewertung? Wie bewerten wir? Genau genommen führen wir gerade hier eine Bewertung durch. Schaue dir die letzten paar Sätze noch einmal an. Es waren Fragen auf die wir eine Antwort suchen. Nichts weiter ist eine

Bewertung. Also sind Bewertungen nichts anderes als Fragen. Wir fragen uns immer wieder bei allen möglichen Situationen:

- ✓ Was bedeutet das für mich?
- ✓ Was soll ich tun?

Immer, wenn wir uns Fragen stellen, dann wird unser Gehirn ganz automatisch anfangen, nach Antworten auf diese Fragen zu suchen. Es ist nun also von höchster Priorität, sich die richtigen Fragen zu stellen, um auch die richtigen Antworten zu bekommen. Die Fragen, die du dir stellst beeinflussen also, worauf du dich fokussierst. Wenn du dich ständig fragst, *„Wieso passieren diese ganzen schlechten Dinge immer nur mir?“*, dann fokussierst du dich auf negative Dinge. Nämlich darauf, dass es dir ja so unglaublich schlecht geht und dass es dafür Gründe geben muss. Stellst du dir diese Frage nur lange genug, dann entwickelt sich daraus eine Gewohnheit. Dadurch, dass du dir diese Frage immer und immer wieder stellst, lenkst du deinen Fokus auch ständig wieder auf den Fakt, dass dir komische Dinge passieren. Wer jetzt ein bisschen an die Kraft der Anziehung glaubt, der wird sich schon denken können, was dann passiert. Richtig, du ziehst noch mehr von solch unschönen Dingen in dein Leben. Aber das ist eine andere Geschichte. Wieso fragst du dich zur Abwechslung nicht beispielsweise mal: *„Was macht mich zu so einer wertvollen Person?“*, und wenn du dir diese Frage immer und immer wieder stellst, dann wird dir dein Gehirn irgendwann eine Antwort präsentieren. Auch wenn es jetzt noch nicht so aussieht. Stellst du dir solche positiven Fragen gewohnheitsmäßig, dann wird es passieren. Wenn du also deinen Fokus gewohnheitsmäßig auf die positiven und schönen Dinge im Leben richten willst, dann musst du dir gewohnheitsmäßig die richtigen Fragen stellen. Eigentlich ein relativ einfaches Konzept. Wären diese alten Fragen nicht schon so furchtbar tief

eingeschliffen. Wenn du dich also immer in einer bestimmten Art und Weise fühlst, dann stellst du dir ständig die gleichen Fragen. Wir stellen uns den ganzen Tag lang Fragen und navigieren damit durch unser Leben. Wieso also nicht ganz gezielt die richtigen Fragen stellen und nicht die, die einfach so in deinem Verstand aufpoppen. Wenn du dich fragst, *„Wieso bin ich so wenig wert und habe ein geringes Selbstwertgefühl?“* dann nimmst du dir die Antwort schon vorweg. Du gehst von Anfang an davon aus, dass es so ist. Was wäre eine bessere Frage? Vielleicht *„Was kann ich heute noch dafür tun, damit ich mich noch mehr akzeptiere und liebe, als ich es sowieso schon tue?“* Beantworte doch einmal selbst für dich die Frage, wohin diese zweite Frage im Vergleich zur ersten deinen Fokus lenkt. Stellst du dir immer und immer wieder die richtigen Fragen, wirst du auch irgendwann mit den richtigen Antworten an den Start kommen und dich auf die positiven Aspekte im Leben fokussieren, anstatt deinen Fokus auf den negativen Mist zu richten!

Stell dir einmal vor, es ist mitten im August. Ein knallheißer Sommertag. 33 Grad und strahlender Sonnenschein. Alle deine Freude gehen an den See. Auch dein heimlicher Schwarm und auch dein stärkster Konkurrent. Nur du armer Wicht musst zu Hause bleiben und eine wichtige Ausarbeitung für den nächsten Tag in der Uni oder in deinem Job ausarbeiten. Du bist schon etwas in Verzug und die Deadline rückt gnadenlos näher. Ich könnte jetzt jeden verstehen, der sich fragt, wieso er denn dieses Schicksal aufgebürdet bekommt während alle anderen ihr Leben und ihre Freizeit genießen dürfen. Aber was bringt dir das am Ende des Tages? Dir so eine Frage zu stellen, ändert nichts an deiner Situation. Sie macht sie wenn überhaupt nur noch unerträglicher. Wieso fragst du dich stattdessen nicht, was es Positives an dieser Situation zu finden gibt? Auch wenn das erst einmal komisch anmutet und du beim ersten Anlauf womöglich nicht viel finden wirst. Denk daran, dein Gehirn wird früher oder

später *sowieso* mit einer Antwort ankommen. Also vergiss mal eine Sekunde deine negative Fragespirale und konzentriere dich weiter auf deine positive Frage. „*Oh, ich investiere gerade Zeit in meine berufliche Zukunft*“ ist vielleicht die erste Antwort, die in deinem Kopf auftaucht. Schau, schon sieht die Situation gar nicht mehr ganz so düster aus. Die anderen haben vielleicht jetzt gerade Spaß, aber du kümmerst dich um deine langfristige Entwicklung. Überzeugt dich das noch nicht? Gut, kann ich verstehen. Frage weiter. Es werden weitere Antworten kommen und dein Fokus wird sich immer weiter von Selbstmitleid und Frust entfernen. Das Ganze ist, wie viele Gewohnheiten in diesem Buch, nichts weiter als ein Lernprozess. Ein Lernprozess, der zu einem großen Teil vom Level deiner Bewusstheit gesteuert wird. Je bewusster du dir bist, dass du dir gerade die falschen Fragen stellst, anstatt zu träumen und es einfach unbewusst über dich ergehen zu lassen, desto mehr Möglichkeiten ergeben sich, dieses Muster zu unterbrechen und dir stattdessen positivere Fragen zu stellen. Darauf musst du dich immer wieder konzentrieren und dein Frageverhalten ganz gezielt hinterfragen – jeden verdammten Tag. Dann schleifen sich nämlich über die Zeit die neuen Fragestellungen ein und die alten verblassen langsam aber sicher.

Übung:

Um das richtige Fragestellen zu üben und die richtigen Gewohnheiten zu entwickeln kann es helfen, dir jeden Morgen unter der Dusche oder beim Zähneputzen ein paar aufbauende, bestärkende Fragen zu stellen. Wenn du dich beispielsweise jeden Morgen fragst, wieso du eine wertvolle Person bist und Gründe dafür suchst, wieso du dich glücklich fühlen darfst, dann wird sich dein Gehirn irgendwann darauf konzentrieren. Wie gesagt, du führst diese Fragestunde eh den ganzen Tag lang aus, auch am

Morgen. Entwickle also ein paar für dich hilfreiche und aufbauende Fragen. Frage dich beispielsweise, was du an diesem schönen Tag so alles tun kannst, damit du dir selbst noch ein Stückchen näher kommst und noch ein bisschen mehr Selbstwertgefühl aufbaust. Solltest du wirklich überhaupt keine Gründe finden, kein Grund zur Verzweiflung. Bleib einfach dran. Ich habe dir ja schon gesagt, dass dein Gehirn irgendwann mit einer Lösung kommen wird. Darauf kannst du dich verlassen!

Dein persönliches Umfeld

Autor Jim Rohn behauptet, wir würden den Durchschnitt der fünf Menschen in unserem Umfeld bilden, mit denen wir die meiste Zeit verbringen. Ich würde mich persönlich eher als Einzelkämpfer beschreiben. Ich war lange Zeit davon überzeugt, dass ich meine Ziele und mein persönliches Wachstum komplett alleine gestalten kann. Ich bin nach wie vor davon überzeugt. Nur ist mir in der Zwischenzeit aufgegangen, dass das der denkbar langsamste Weg ist. In den letzten zwei Jahren habe ich dann wirklich am eigenen Leib erfahren, wie wahr Rohn's Behauptung ist. Seit dieser Zeit setze ich mich wirklich sehr systematisch mit motivierten Leuten zusammen, die in die gleiche Richtung im Leben steuern wie ich. Es wirkt wahre Wunder. Ohne mein Netzwerk aus motivierten Bloggern würde ich heute sicherlich nicht hier auf meinem Stuhl sitzen und dieses Buch für dich verfassen. Wir motivieren uns ständig gegenseitig, tauschen Ideen aus, berichten von Erfahrungen, die wir in diesem Bereich gemacht haben.

Genau so, wie dein Umfeld eine enorme Unterstützung sein kann, kann es auch der Grund dafür sein, wieso du nicht so wirklich weiterkommen

willst. Wieso du wie ein einsamer Wolf losläufst, nur um kurz danach wieder genau dahin zurückzurutschen, wo du angefangen hast. Dein Umfeld kann dich enorm aufbauen und eine Quelle für Freude und guten Emotionen sein, oder es kann dich sprichwörtlich erdrücken und unglücklich machen. Der Grund, wieso dein Umfeld so großen Einfluss auf deine Entwicklung hat, liegt unter anderem daran, dass es ein gewichtiges Wörtchen dabei mitzureden hat, wie dein Wertesystem und deine Realität geformt werden. Wir beobachten unsere Freunde, Familie und Bekannten, wir sehen was sie erreicht haben, wie sie denken, was sie glauben – und orientieren uns daran. Dazu einmal ein Beispiel. Stell dir doch einmal vor, du verbringst einen Großteil deiner Zeit mit Menschen, die ein relativ ungesunden Lebensstil haben, die viel Rauchen und Trinken, die keine wirklichen Ziele im Leben haben. Sie hegen auch keine allzu hohe Meinung von sich selbst und auch nicht von dir. Wie wahrscheinlich ist es, denkst du, dass du die eine oder andere Denkweise dieser Kollegen mit der Zeit übernimmst, auch wenn du selbst an deiner Entwicklung und deiner Gesundheit viel mehr interessiert bist, als diese Zeitgenossen? Sehr wahrscheinlich. Nach einer gewissen Zeit werden sich deine Ansichten gegenüber Zigaretten und Trinken ganz unmerklich aber umso bestimmter ändern. Du wirst denken: *„Rauchen ist gar nicht soo schlimm, all meine Freunde rauchen ja auch. Mir wird schon nichts passieren, wenn ich ein bisschen mitrauche, ich lebe ja sonst gesund.“* Vielleicht bist du ein sehr starker Charakter und wirst nie Rauchen, weil du strikt dagegen bist, aber auf jeden Fall werden deine fünf rauchenden Freunde dir das Leben nicht unbedingt einfacher machen. Das war jetzt ein extremes Beispiel, aber ich denke, du verstehst was ich meine. Von dem Tag an, an dem ich dieses Phänomen realisiert habe, suchte ich mir ganz bewusst die Leute aus, die in ihrem Leben in einer ähnlichen Richtung unterwegs sind. Heute sind die meisten Menschen in meinem Umfeld positiv und arbeiten an sich

und ihren Zielen. Das übt eine ungeheure Motivation auf mich aus und gibt mir Energie, anstatt sie mir abzuziehen. Ich muss meine Energie nicht für die Willenskraft aufbringen, irgendwelchen Versuchungen zu erliegen, sondern kann sie direkt und ohne Abzüge in meine Entwicklung und die Verwirklichung meiner Ziele stecken. So motiviere ich mein Umfeld, genauso wie mein Umfeld das gleiche für mich tut und mich unterstützt, wo es nur geht.

Versuche also, den Großteil deiner Zeit mit Leuten zu verbringen, die ähnliche Ziele, Ambitionen und Werte wie du haben oder schon Dinge erreicht habe, die du erreichen möchtest. Umgibst du dich mit Leuten, die dich ständig abwerten, deine Werte und Ziele im Leben kritisieren und dir sowieso nicht zutrauen, das alles auch noch in die Tat umzusetzen, dann ist die Chance relativ hoch, dass du diesen Quatsch irgendwann selbst auch noch glaubst. Also, raus aus deiner Komfortzone und rein ins pure Leben. Such dir Freunde, die dich unterstützen und ähnliche Ziele haben. Das erzeugt einen unglaublichen Synergieeffekt. Auf einmal muntern die Leute dich auf, anstatt dir zu sagen, dass es ja eh klar war, dass dein Projekt in die Hose geht. Du wirst dich viel besser fühlen, weil du positives Feedback und die richtigen Glaubenssätze auf dem Silbertablett serviert bekommst und so quasi ganz locker im Vorbeigehen mehr Selbstwertgefühl entwickelst. Denn es ist nicht abzustreiten, dass ein Teil deines Selbstwertgefühls auch daraus entsteht, wie die Menschen in deinem Umfeld dich tagtäglich behandeln. Der schwerste Teil ist sicherlich zu entscheiden, ob man sich von langjährigen Freunden oder sogar der Familie trennen sollte, oder nicht. Das muss letztendlich jeder für sich selber entscheiden. Da kann ich nicht helfen. Ich persönlich bin immer sehr zurückhaltend und wäge genau ab, ich kenne aber auch Menschen, die da viel härter agieren. Die Entscheidung liegt bei dir und es gibt auch keine wirklichen Richtlinien. Aber lass dir gesagt sein, dass du immer für

dein Leben verantwortlich bist. Das schließt auch die Wahl deiner Freunde und deines sozialen Umfeldes mit ein.

Abschluss

Ich möchte nicht, dass du nach dem Lesen dieses Buches denkst: ***"Oh Mann, wie soll ich das nur alles umsetzen? Ich schaff das ja doch nicht. Alle anderen scheinen das ja so locker hinzukriegen, nur ich bin immer so in meinem Kopf gefangen und habe ein schlechtes Selbstwertgefühl."*** Zuerst einmal: Ich habe mit jedem dieser Punkte oft genauso zu kämpfen, wie du. Ich kann sie manchmal ganz und gar nicht umsetzen. Ich laufe manchmal auch planlos herum, bekomme es nicht hin, mich so zu akzeptieren, wie ich bin. Ich habe auch teilweise viel zu große Erwartungen an mich und an die Resultate und bin deshalb nicht locker. Wir unterscheiden uns da in keiner Weise. Vielleicht habe ich im Vergleich zum einen oder anderen Leser ein wenig mehr Erfahrung, das ist aber auch schon alles, was uns unterscheidet. Ich nicht besser als du, genauso wenig, wie du in irgendeiner Weise besser als jemand anderes bist. Wie schon gesagt, **du bist genug**. Das Einzige, was einen Unterschied macht, sind die Erfahrungen, die ein jeder bisher gemacht hat.

Sammele kontinuierlich Erfahrungen.

Mach deine Erfahrungen, lass dich nicht von zu großem Erwartungsdruck lähmen, gib nicht sofort auf, sobald du keine Verbesserung feststellen kannst. Deine Entwicklung kann ein langer Prozess sein. Sei dir jedoch immer bewusst, dass in deinem Unterbewusstsein Veränderungen zum Positiven stattfinden, auch wenn du es gar nicht mitbekommst: Solange

du etwas machst. Mit Menschen sprichst, über deine Werte nachdenkst, dich selbst erforschst. Irgendwann sind diese Veränderungen dann abgeschlossen und kommen an die Oberfläche. Dann wirst du sie bemerken und ein anderer Mensch sein.

Über den Autor:



Jetzt tippe ich diese letzten Worte und blicke zurück auf die Zeit, in der dieses Buch entstand. Ich glaube, es gab kaum eine Zeit größeren persönlichen Wachstums für mich. Ein Buch zu schreiben und Alles, aber wirklich Alles zu geben, damit es das beste Buch wird, das ich momentan in der Lage bin zu schreiben, hat mich sehr stark herausgefordert und mich sehr viel über mich selbst lernen lassen.

Hier bedanke ich mich aus tiefstem Herzen bei allen Menschen, die mir immer Mut gemacht haben, die mir mit Feedback, Rat und Tat zur Seite standen und vor allem auch bei meinem Lesern, ohne deren aktive Mitarbeit auf dem Blog und per Mail dieses Buch niemals hätte entstehen können.

Vor allem aber möchte ich mir bei dir, lieber Leser, für dein Vertrauen bedanken. Ich hoffe dass ich deinen Erwartungen gerecht werden kann und wenn du deine Sicht auf dich selbst und die Welt um dich herum ein Stück positiver gestalten kannst, dann habe ich mein Ziel erreicht und bin glücklich!

DANKE!

Tim

Literaturliste:

[Jetzt](#) – *Eckhart Tolle*. Tolle beschreibt in seiner ganz speziellen, sehr angenehmen Art und Weise wie uns unser Ego ständig in die Quere kommt und wieso das Leben im Hier und Jetzt die Lösung ist. Dieses Buch hat mir wie kaum ein anderes die Augen geöffnet und mir gezeigt, was da noch so alles hinter dem Vorhang meines Verstandes schlummert.

[Verletzlichkeit macht stark](#) - *Brené Brown*. Wollen wir Selbstwertgefühl entwickeln, müssen wir uns authentisch zeigen. Authentisch kommunizieren was wir denken, fühlen, wollen. Nur machen wir uns in solchen Momenten schonungslos verletzlich. Wieso diese Verletzlichkeit uns am Ende doch so stark macht beschreibt Brené Brown wundervoll in diesem Buch. Für mich *absolut* wegweisend.

[Radical Honesty](#) – *Brad Blanton*. Dieses Buch macht auf radikale Weise klar, wieso es die Grundlage für unendliche Freiheit in Leben ist, radikal ehrlich zu sein und seine Gedanken und Gefühle offen zu kommunizieren, auch wenn es sich undenkbar anfühlt. Dieses Buch ist leider relativ schwer in deutscher Sprache zu bekommen, aber für alle Englischkönnner oder Internetfüchse extrem empfehlenswert zu lesen.

[Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls](#) – *Nathaniel Branden*. Sicherlich der Klassiker unter den Werken zum Thema Selbstwertgefühl. Branden widmet sich den sechs grundlegenden Säulen des Selbstwertgefühls und gibt danach reichlich Anwendungstipps. Die Übungen in dem Buch sehen auf den ersten Blick nach Nichts aus, haben es aber in sich. Mit diesem

Buch hat sich meine Bewusstheit für das Thema Selbstwertgefühl begonnen zu entwickeln.

[Lebe dein Leben, bevor es andere für dich tun \(The Big Leap\)](#) – *Gay Hendricks*. Ich habe sie jahrelang nicht bemerkt – die gläserne Decke, die mich von wirklichem Erfolg abschneidet. Ich bin immer wieder losgelaufen, nur um dann wieder zurückzurutschen. Bis ich dieses Buch las. Von dort an erkannte ich immer mehr, wo ich mich selbst sabotiere, weil ich mir wirklichen Erfolg und gute Gefühle unterbewusst nicht so recht gönnte. Das hat sich dann schlagartig geändert.

[How to Change A Habit](#) – *Scott Young*. Dieser Mann weiß einfach, wie Gewohnheiten entstehen und wie wir sie ohne großartig Willenskraft aufwenden zu müssen verändern können.

[The Power of Full Engagement](#) – *Tony Schwartz*. Die Zeiten des Zeitmanagements sind vorbei, Energiemanagement hat die Oberhand gewonnen. Schwartz beschreibt eindrucksvoll, wie wir mehr Energie für unser Leben zur Verfügung bekommen können, als wir uns jemals zu erträumen wagen.

[Die Entscheidung liegt bei dir!](#) – *Reinhard K. Sprenger*. Vor dem Lesen dieses Buches war mir nicht einmal ansatzweise klar, wie viel Entscheidungsgewalt ich in jeder Sekunde meines Lebens habe und wie wenig Einfluss Sachzwänge in Wahrheit auf mich haben – wenn ich die

Verantwortung übernehme und Entscheidungen selber treffe. Ein *must-read!*

[Das Robbins Power Prinzip](#) – *Anthony Robbins*. Robbins zeigt schnelle und trotzdem effektive Wege auf, die Art und Weise zu verändern, wie wir uns fühlen und die Welt um uns herum wahrnehmen. Ein typischer amerikanischer Persönlichkeitsentwicklungsguru, aber meiner Meinung nach der allerbeste. Ich lese fast jeden Monat Passagen aus diesem Buch erneut.

[Die 7 Wege zur Effektivität](#) – *Stephen R. Covey*. Das Buch startet mit einer der besten Passagen zum Thema Bewusstheit und Paradigmenwechsel und erklärt dann weiter, wie wir unsere Zeit besser verwalten. Eines meiner Top 3 Bücher.

[Mastery](#) – *George Leonhard*. Dieses Buch beschreibt wie kein anderes die Schritte und auch die Fallen auf dem Weg vom Laien zum Meister. Leonhard selbst ist Aikidomeister und bedient sich deshalb vielen Prinzipien, die er auf seinem Weg im Kampfsport gelernt hat. Kurz und bündig geschrieben, aber absolut wegweisend. Eines meiner absoluten Lieblingsbücher.

Ich habe hier mit Absicht die englische Version verlinkt, da meiner Meinung nach die deutsche Übersetzung mehr als mangelhaft ist.

[Dinge, die ich mit 18 gerne gewusst hätte](#) – *Elias Fischer*. Elias ist ein guter Freund von mir mit dem ich schon Einiges erlebt habe. Er ist ein ganz wunderbarer Mensch mit einer wirklich faszinierenden Ausstrahlung. In seinem Buch widmet er sich mit sehr einfacher Sprache keiner geringeren Frage als dem „Sinn des Lebens“. Aber das macht er wirklich gelungen. Der Teil über Spiritualität in diesem Buch wurde zum Teil von diesem Buch inspiriert.

Impressum:

Tim Hamer

Heilbronner Straße 3

10779 Berlin

mail: tim@dubistgenug.de