Christian Bremer

REIN INS LEBEN, RAUS AUS DEM STRESS

Vahlen

Bremer
Rein ins Leben, raus aus dem Stress

Leseprobe

Leseprobe

Rein ins Leben, raus aus dem Stress

von

Christian Bremer

Verlag Franz Vahlen München

Leseprobe

Christian Bremer sorgt seit mehr als 25 Jahren mit seinen Erlebnisvorträgen und öffentlichen Seminaren für mehr souveräne Gelassenheit. Zum Thema „mentale Stärke“ gehört er zu den Experten im deutschsprachigen Raum. Seine Angebote tragen nachweislich zur Reduzierung von Stress, Ärger und Brun-out bei. Er weiß, dass Erfolg souveräne Gelassenheit braucht.

Er unterstützt seine Leser, Zuhörer und Seminarteilnehmer mit einem professionellen Mix aus Erfahrung, Praxiswissen und Humor. Der Sinn seiner Arbeit: praxistaugliche Tipps für mehr souveräne Gelassenheit im Berufs- und Privatleben sowie zur langfristigen Leistungsfähigkeit. Beim Verlag C.H.Beck erschienen seine bisherigen Titel „Mit Gelassenheit zum Erfolg“, „Prinzip Achtsamkeit“ und „Gelassenheit gewinnt“. Dieses Buch sowie alle weiteren Bücher können als hochwertige Hörbücher beim Autor (cb@christian-bremer.de) bezogen werden.

Leser/innen dieses Buches erhalten für die öffentlichen Seminare von Christian Bremer 25 % Preisnachlass. Geben Sie bei der Anmeldung einfach den Rabattcode „Buch“ an. Die Themen, Termine und Orte finden sich unter www.christian.bremer.de

ISBN 978 3 8006 5633 2

© 2018 Verlag Franz Vahlen GmbH, Wilhelmstraße 9
80801 München
Satz: Fotosatz Buck
Zweikirchener Str. 7, 84036 Kumhausen
Druck und Bindung: Nomos Verlagsgesellschaft mbH Co. KG
In den Lissen 12, 76547 Sinzheim
Umschlaggestaltung: Ralph Zimmermann – Bureau Parapluie
Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier
(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

Leseprobe

Einleitung

Leseprobe

Leseprobe

Ich wünsche mir, dass Sie Ihr Leben mit noch mehr Zuversicht führen.

Natürlich können Sie in vielen sehr unterschiedlichen Situationen zuversichtlich sein. Sie können beim Roulette hoffen, dass der Würfel auf einem Feld Ihrer Wahl liegen bleibt. Sie können bezüglich Ihrer möglichen Gehaltserhöhung zuversichtlich sein. Sie können zuversichtlich sein, dass der Zug pünktlich kommt – oder zu spät, damit Sie ihn noch erwischen.

Diese Situationen sind hier nicht gemeint, weil sie ein wenig hilfreiches Verständnis von Zuversicht zeigen.

Ihre Zuversicht muss sich auf das eigene Potenzial und Verhalten beziehen, um Sinn zu machen.

Was ändert Ihre Zuversicht, wenn sie sich in den Beispielen von oben auf den Würfel, das Gehalt oder die Bahn bezieht? Gar nichts. Ob Sie in diesen Situationen zuversichtlich sind oder nicht, spielt keine Rolle. Bitte kommen Sie mir jetzt nicht mit irgendwelchen Energiewellen oder Wünschen ans Universum.

Es bringt nichts, die eigene Zuversicht auf die Einflusszone anderer zu lenken. Dann können wir eher vom „Prinzip Hoffnung“ sprechen, aber nicht vom „Prinzip Zuversicht“.

Dieses Buch zeigt Ihnen auf, wie Sie mit größerer Zuversicht Ihr Potenzial in Leistung für Erfolg, persönliches Wachstum und beste Gesundheit umsetzen. Der einzige Weg, um aus dem, was in Ihnen schlummert, noch mehr zu machen, besteht in MACHEN! Nur durch Verhalten erzeugen Sie aus Ihren Potenzialen Ergebnisse.

Lenken Sie also Ihre Zuversicht konsequent auf sich und Ihr Verhalten, nicht auf das der anderen. Es ist höchst riskant, zuversichtlich zu sein, dass der Linksabbieger Sie sieht. Nichts gegen Vertrauen, aber Hoffnung kann töten.

Obwohl bereits in einer zuversichtlichen Herangehensweise Energie schlummert, lenken Sie Ihre Zuversicht nur auf bestimmte Bereiche, die Sie direkt beeinflussen können. Grundsätzlich geht es immer um eine Facette von „Ich kann das“, „Ich schaffe das“, „Es ist möglich“.

Leseprobe

Damit das nicht in eine platte „Ist das Glas halb voll oder halb leer“-Diskussion mündet (übrigens ist das egal, weil die Betrachtung nicht die Wassermenge verändert), gehen Sie mit Zuversicht an von Ihnen selbst veränderbare Faktoren heran, die Ihr Leben beeinflussen. In den Beispielen von oben erhalten Sie einen positiven Einfluss, wenn Sie sich kümmern, und einen negativen, wenn Sie sie aus den Augen verlieren.

Ihre Zuversicht konzentriert sich nicht auf andere, sondern nur auf Sie. Auf das, was Sie – ganz unabhängig von anderen – selbst beeinflussen können.

Übernehmen Sie so die Verantwortung für den jeweils aktuellen Ist-Zustand. Wenn Sie im Augenblick überarbeitet sind, dann liegt das nicht an Ihrem bösen Chef, sondern an Ihren mangelnden Prioritäten, die Sie einfordern und setzen können. Doch wie wollen Sie das Gespräch suchen und Prioritäten einfordern, wenn Sie nicht zuversichtlich sind, das zu können?

Viel zu oft machen wir uns Gedanken um das Verhalten der anderen. Was wird er nur sagen? Was wird er nachher von mir denken?

Lenken Sie stattdessen Ihre Zuversicht auf Ihre eigenen Möglichkeiten. „Egal was mein Chef unternimmt, ich kann und werde mich schlussendlich durchsetzen. Wenn ich merke, dass er schlecht von mir denkt, kann ich das ansprechen. Weil ich weiß, dass ich das kann. Egal wie er reagiert, ich bin zuversichtlich, dass ich das Beste geben kann.“

Wenn Ihnen diese Strategie schwerfällt, kann ich Sie beruhigen. Denn einerseits fällt es 99 Prozent der Menschen schwer, so zu denken, und andererseits gibt es Wege, besser darin zu werden, seine Möglichkeiten zuversichtlich zu sehen.

Lassen Sie sich von den Ideen hier nicht nur inspirieren, sondern beherzigen Sie die Strategien bei ihrer Anwendung – und Sie werden sehen, was möglich ist.

Vielleicht fragen Sie sich ja, wie ich auf gerade diese Bereiche gekommen bin. Die Antwort besteht aus einem Wort: Beobachtung. Ich habe in den letzten 25 Jahren sehr genau beobachtet, was glückliche Menschen von weniger glücklichen Menschen unterscheidet. Wobei ich persönlich Glück als eine

Leseprobe

Kombination von Erfolg und Gesundheit begreife. Diese Kombination ist sehr selten, schließlich gibt es nur wenige Menschen, die zeitgleich beides haben: beruflichen Erfolg und eine wirklich ausgeprägte Gesundheit. Immer wieder kam ich auf einen Aspekt, der am besten mit dem Wort Zuversicht zu beschreiben ist. Das scheint bei diesen Menschen ein Lebensmotto zu sein. Meines ist es jedenfalls geworden und ich bin unendlich dankbar, dass ich durch die Beobachtungen auf die Idee gekommen bin, Zuversicht als ständigen Begleiter haben zu wollen.

Sie haben es hier also nicht mit einem wissenschaftlichen Lehrbuch zu tun, sondern Sie erfahren von vielen wiederkehrenden Beobachtungen, die Ihnen dabei helfen können, Ihr Glück zu steigern. Wenn Sie sich selbst in die Rolle des Beobachtens begeben, werden Sie übrigens Ähnliches wie ich feststellen.

Betrachten Sie das Buch als Abkürzung und Vereinfachung.

Damit der Entwicklungsprozess Ihrer Zuversicht erfolgreich verläuft, finden Sie hier 7 ½ Prinzipien, um die Sie sich kümmern können. Schließlich werden Sie sich und mich fragen, wo Sie denn genau zuversichtlicher werden können. Neben der zuversichtlichen Herangehensweise bei der Maximierung Ihrer grundsätzlichen Zuversicht lade ich Sie ein, sich um diese Aspekte zu kümmern:

Setzen Sie sich voller Zuversicht und Tatendrang dafür ein, …

… Ihre ***Zuversicht*** zu steigern. Werden Sie grundsätzlich zu einem zuversichtlichen Menschen und genießen Sie die neue Leichtigkeit.

… Ihr Leben mit einer noch kraftvolleren ***Intention*** zu führen. Seien Sie nicht länger der Spielball oder die Müllhalde der anderen, sondern bestimmen Sie, wo die Reise hingeht.

… Ihren ***Fokus*** besser auszurichten. Lassen Sie sich seltener ablenken und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Ihnen wichtig ist, anstatt in Problemen und Schwierigkeiten gefangen zu sein.

Leseprobe

… mehr ***Dankbarkeit*** in Ihr Leben zu lassen. Nutzen Sie diese Kraft, um bei den Widrigkeiten des Lebens locker zu bleiben und schmunzeln zu können.

… Ihr ***Ego*** zu nutzen, anstatt sich von ihm stressen zu lassen. Beginnen Sie, Situationen ausgewogen zu betrachten und nicht alles zu glauben, was Sie denken.

… ***gelassener*** zu sein. Gehen Sie an die Herausforderungen des Lebens mit weniger Stress, Druck und Sorge heran.

… sich mit neuer ***Energie*** um Ihre Projekte zu kümmern. Wenn Sie nicht mehr können, kann keiner etwas dafür. Bleiben Sie frisch und lernen Sie, Ihre Akkus immer wieder aufzuladen.

Sie brauchen die einzelnen Aspekte nicht der Reihe nach zu lesen, sondern können Ihre eigene Reihenfolge definieren. Fangen Sie einfach da an, wo es Sie am meisten hinzieht.

Es ist nicht leicht, sich im Alltag um diese Faktoren zu kümmern. Schließlich haben Sie ja schon genug zu tun.

Allerdings beobachte ich auch, dass viele Menschen mit allem Möglichem beschäftigt sind – außer mit sich und ihrer eigenen Weiterentwicklung. Auf Dauer führt das nicht zur persönlichen Erfüllung, sondern in ein Abrackern für andere.

Wie Sie gleich im nächsten Kapitel lesen werden, ist es mit konsequenter Arbeit verbunden. Jedoch finden Sie nicht nur den Appell „Kümmere dich um deine Zuversicht“, sondern auch gute Gründe, die Sie den Aufwand gerne betreiben lassen. Wenn Sie einen Sinn in etwas sehen und am Ende eine fette Belohnung wartet, sind Sie doch zu einigem bereit, oder?

Leseprobe

Damit wir uns hier richtig verstehen

Leseprobe

Leseprobe

Auf einer Skala von null bis zehn, wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben grundsätzlich, über alle Lebensbereiche? Null bedeutet sehr unzufrieden, bei zehn ist alles perfekt. Wie die meisten finden Sie wahrscheinlich eine Zahl zwischen fünf und neun. Weil Sie dieses Buch hier in den Händen halten, werden Sie wahrscheinlich Ihre Zufriedenheit steigern wollen. Glückwunsch – doch was haben Sie in den letzten vier Wochen bereits dafür getan? Und was hätten Sie noch tun können?

Seien Sie weiterhin ehrlich und antworten Sie wieder auf einer Skala zwischen null und zehn: Wie gut haben Sie für sich gesorgt?

An der Lücke zwischen dem, was Sie hätten tun können, und dem, was Sie getan haben, erkennen Sie Ihre Ernsthaftigkeit. Je größer die Lücke ist, desto kleiner Ihre Ernsthaftigkeit. Je näher Sie an der Zehn sind, desto besser.

Ich habe in den letzten Jahren noch niemanden erlebt, der wirklich etwas verändern wollte, es aber nicht geschafft hat.

Wenn Sie etwas nicht geschafft haben, dann nur, weil Sie irgendwann nachgelassen und aufgegeben haben. Nicht weil es unmöglich war.

Das ist bei Ihnen auch so: Alles, was Sie wirklich wollten, haben Sie auf die eine oder andere Weise erreicht. Denken Sie mal darüber nach. Natürlich nicht immer beim ersten Anlauf und nie ohne Aufwand, aber Sie haben erreicht, was Sie wollten. Der wichtigste Baustein dabei war ihre ernsthafte Entschlossenheit.

Warum sind Sie in diesen Situationen am Ball geblieben, haben sich gegen Widerstände aufgelehnt, waren zäh und haben immer neue Wege gesucht, egal wie anstrengend es war? Weil Ihnen das Ergebnis wirklich wichtig war und weil Sie sich so viel davon versprochen haben, dass Ihnen jeder Aufwand recht war. Sie waren zu allem bereit.

Natürlich bedeutet es Aufwand, sich zu größerer Zuversicht zu motivieren, auf seinen Fokus zu achten und den eigenen Stresslevel zu senken.

Leseprobe

Noch ist kein Meister vom Himmel gefallen und Glück wächst nicht auf Bäumen. Für alles, was wir wollen, müssen wir zuerst aktiv werden. Es geht darum, aus gewohnten Bahnen auszubrechen und für persönliche Veränderungen zu sorgen, die nicht einfach sind.

Sie können keine außergewöhnlichen Resultate erwarten, wenn Sie in Ihrer gewöhnlichen Komfortzone bleiben.

Haben Sie mal versucht, 100 Tage nacheinander eine Stunde pro Tag zu meditieren? Nicht während einer schicken Auszeit in einem Kloster in Thailand, sondern im normalen Alltag, der von beruflichen und privaten Routinen geprägt ist. Das ist hart, anstrengend, fordert die Selbstdisziplin und verlangt einiges von uns ab. Aber es sorgt auch für Glück, Gelassenheit und tiefe Einsichten in uns selbst. Großartig – wenn da nur nicht die anstrengende Disziplin und der unangenehme Verzicht wären.

Solche Veränderungen sehen auf den ersten Blick zwar verlockend aus, sind aber auch sehr lästig. Daher ziehen wir solche Projekte ja auch oft nicht bis zum Ende durch. Obwohl jeder weiß, dass es schon eine gehörige Portion Energie und Denkarbeit braucht, um sich zu entwickeln. Jeden Tag, nicht nur einmal einen Tag.

Es ist lästig, Rückenschmerzen zu haben, und es ist lästig, das Rückentraining durchzuführen. Wenn wir schon die Wahl zwischen beidem haben, warum entscheiden wir uns dann so oft dafür, in einem unangenehmen Zustand zu bleiben, anstatt den unangenehmen Aufwand für die Veränderung zu betreiben? Wenn doch beides unangenehm ist, macht es absolut Sinn, die Variante des Unangenehmen zu wählen, die mir wenigstens was bringt.

Wenn zwei Wege steinig sind und nur einer von beiden mich dahin bringt, wo ich hinwill, dann nehme ich den doch. Anstatt mich umsonst zu quälen.

Vieles in diesem Buch wird Ihnen plausibel erscheinen. Zu Recht, denn alles ist erprobt und wird bereits von vielen Menschen angewendet. Doch damit Sie davon profitieren können, müssen Sie es richtig anwenden: intensiv und wiederkehrend.

Leseprobe

So wie es „ein bisschen schwanger“ nicht gibt, gibt es nicht „ein bisschen ausprobieren“. Dann lassen Sie es lieber gleich sein und sparen sich das bisschen, es bringt Ihnen sowieso nichts.

So wie ich meinen Seminarteilnehmern begegne, begegne ich meinen Lesern. Wir brauchen keine Freunde zu werden und uns gegenseitig sympathisch zu finden. Wenn das mal irgendwann passieren sollte, ist das natürlich schön. Aber es ist nicht die Intention. Die Intention besteht darin, dass ich Ihnen als Profi aufzeige, wie Sie Ihr Leben verbessern können, indem Sie sich zu mehr Zuversicht bringen – gerade wenn es mal schwerfällt. Das ist etwas Professionelles, nichts Persönliches.

Wenn Sie das Buch hier genau lesen und die Inhalte konsequent und mit großer Intensität anwenden, kann ich Ihnen helfen. Sollten Sie es nur nebenbei lesen und nach zaghafter Anwendung des ein der anderen bei den ersten Schwierigkeiten aufgeben, kann ich Ihnen nicht helfen. Wir beide brauchen Ihre Verbissenheit, Ihre Entschlossenheit und Ihren unbedingten Willen, wenn wir Sie weiterentwickeln wollen.

Ihr Glück braucht Ihre Bereitschaft, sich von anderen abzuheben und nicht das zu tun, was alle tun.

Betrachten Sie sich als Projekt, welches es zu entwickeln gilt. Führen Sie sich. Dominieren Sie sich. Gehen Sie mit sich nicht nett um, wenn es um Aufwand und Anwendung geht. Es ist ausreichend nett von Ihnen, dass Sie sich zu neuen Leveln bringen wollen.

Sie gehen gut mit sich um, weil Sie sich ein persönliches Entwicklungsziel setzen, nicht weil Sie sich erlauben, faul zu sein. Triezen Sie sich, mahnen Sie sich und treten Sie sich selbst in den Allerwertesten. Gehen Sie mit sich ins Gericht, wenn Sie sich dabei erwischen, die immer gleichen Ausreden zu erzählen.

Lassen Sie nicht zu, dass Sie vom Kurs abweichen. Seien Sie ein respektierter Kapitän, der seine Mannschaft im Griff hat und weiß, was zu tun ist.

Wenn es mit Ihrem Leben besser werden soll, dann muss es mit Ihnen besser werden.

Sie sind manchmal überfordert? Dann lernen Sie, Prioritäten zu setzen. Sie wissen oft nicht, wo Ihnen der Kopf steht?

Leseprobe

Dann lernen Sie zu meditieren. Sie sind unzufrieden? Dann lernen Sie, dankbar zu sein. Ihre Kinder hören nicht auf Sie? Dann lernen Sie, besser zu kommunizieren.

Verzichten Sie dabei auf die beiden häufigsten Ausreden „Das ist schwierig“ und „Ich habe keine Zeit dafür“. Die Wahrheit lautet:

Schwierig bedeutet nicht unmöglich. Keine Zeit haben bedeutet, sich keine Zeit zu nehmen.

Seien Sie ehrlich. Sie haben in Wahrheit keine Lust. Sie fokussieren sich auf den Aufwand und nicht auf das Ergebnis. So reden Sie sich ein, dass es besser ist, nichts zu tun. Dann wird Bequemlichkeit wichtiger als Gelassenheit, Gesundheit und Glück!

Dieses Buch können Sie auch als eine Reise betrachten, auf der Sie sich die Frage „Wer kann ich noch werden, um ein sattes, erfülltes Leben zu führen?“ beantworten.

Um zum Beispiel ein Mensch mit mehr Power zu werden, müssen Sie dafür die biochemischen Funktionen Ihres Körpers kennen, mit denen Sie Energie produzieren? Nein, Sie müssen es erstens wollen und dann konsequent Dinge tun, die Ihnen mehr Power bringen. Für neue Vitalität und Energie brauchen Sie Resultate, kein Wissen.

Wenn Informationen die Ursache für unser Glück wären, dann wären wir alle bereits Mitte 20 Millionäre mit Waschbrettbauch und der Weisheit sämtlicher großer Denker.

Keine Information und kein Experte kann Sie zu dem machen, der Sie sein wollen. Sie müssen bereit sein, den notwendigen Aufwand zu betreiben. Dabei gibt es keinen leichten Weg und keine Abkürzung. Wenn Ihnen andere Bücher oder Zeitschriften den leichten Weg verkaufen wollen, werden Sie belogen. Es ist nicht leicht, fokussiert, gelassen und aktiv zu sein. Es ist schwer, sich nicht vom Ego leiten zu lassen, sondern immer wieder einen Schritt zurückzutreten und zu reflektieren.

Daher ist dieses Buch nicht für Menschen gedacht, die einen leichten Weg suchen, um ihr Leben zu verbessern. Denn den gibt es nicht. Es ist für Männer und Frauen gedacht, die bereit

Leseprobe

sind, zu arbeiten. Alles Nötige zu tun, was gezwungenermaßen zu tun ist. Nicht weil ich es von Ihnen will oder einfach eine Notwendigkeit behaupte, sondern weil es die zu erreichende Sache von Ihnen will.

Wenn Sie Rom sehen wollen, müssen Sie hin. Erst der Aufwand, dann das Vergnügen. Natürlich klingt das banal, aber denken Sie an die Eingangsfrage.

Leseprobe

Leseprobe

Verantwortung übernehmen oder: Lassen Sie uns kleine Helden sein

Leseprobe

Leseprobe

Das kleine Mädchen rannte so schnell zum Schulbus, dass mein Bekannter auf seinem Fahrrad überhaupt keine Chance hatte, auszuweichen. Beide prallen zusammen, er stürzt, bricht sich neben dem Arm noch das Schlüsselbein. Mit seinen 80 Jahren kann so was noch schlimmer ausgehen. Dem Mädchen passiert zum Glück nichts. Und was sagt er zu mir: „Natürlich hätte sie besser aufpassen können. Aber der Unfall wäre nicht passiert, wenn ich mich morgens gegen das Fahrrad entschieden hätte und zu Fuß gegangen wäre.“. Hierbei geht es nicht um eine Schuldfrage, sondern um die Frage, wer welchen Einfluss auf die Situation hat. Meinem Bekannten – und mir – hilft es enorm, in schwierigen Situationen die Verantwortung für den eigenen Beitrag zu übernehmen.

Verantwortung übernehmen ist Antwort auf die Frage, wie wir ein glückliches Leben führen können.

Lassen Sie uns hier Verantwortung in zwei unterschiedlichen Facetten begreifen: sie sehen wollen und sie übernehmen wollen. Zunächst bedeutet sie, den eigenen Beitrag zu einer Situation zu sehen. Sie ist an dieser Stelle die Antwort auf die Frage: „Welches ist mein bisheriger Beitrag zur aktuellen Situation?“ Doch nur das zu sehen hilft nicht weiter. Denn so ist ja noch nichts anders als vorher, nichts ist gelöst. Daher bedeutet sie auch, eine weitere Frage zu beantworten: „Was in meiner Verantwortung Liegendes kann ich jetzt tun, damit die Situation besser wird?“ Es geht also darum, erst darauf zu schauen, was bisher bisher passiert ist und welche Rolle das eigene Verhalten dazu beigetragen hat, wie es jetzt ist. Danach geht es um die eigenen Möglichkeiten, durch praktische Handlung ab sofort eine zukünftig bessere Situation herbeizuführen.

Lassen Sie uns ganz konkret die Verantwortung für unsere Gelassenheit, unsere Dankbarkeit, unseren Fokus, unsere Energie, unser Ego und unsere Zuversicht übernehmen.

Hören wir auf damit, den jeweiligen Zustand dieser Faktoren für ein erfülltes Leben auch nur zu einem Prozent anderen in die Schuhe zu schieben. Fangen wir lieber an, uns selbst ehrlich zu begegnen und der Wahrheit ins Auge zu sehen. Wir vergessen einfach zu oft, dankbar, fokussiert und gelassen zu sein. Wir sorgen viel zu wenig für uns, sodass wir am Ende

Leseprobe

erschöpft sind und nicht mehr können. Wir lassen uns vom Ego steuern, anstatt selbst ans Steuer zu gehen.

Natürlich fällt es leicht, darüber zu jammern, dass die Welt ja so komplex ist, alles immer schneller wird und es schwer ist, den immer größer werdenden Ansprüchen zu genügen. Vergessen wird dabei aber zu oft, dass wir dazu beitragen. Wir sind nicht nur Leidtragende, sondern zugleich auch Verursacher.

Niemand zwingt uns, arbeiten zu gehen. Keiner verbietet es uns, eine Pause zu machen. Wir müssen nicht bis Mitternacht aufbleiben und die neueste Folge der angesagten US-Serie zu Ende sehen. Pferde zu halten ist keine Pflicht, sondern eine freie Entscheidung. Dass die viel Arbeit machen und Tierarztkosten verursachen, mag viele Besitzer der Vierbeiner stressen. Aber nur weil sie in dem Augenblick vergessen, dass sie die Tiere angeschafft haben. Nur weil sie in dem Augenblick des Stresses vergessen, wer hier die Verantwortung trägt.

Im Wort Verantwortung steckt das Wort Antwort und ich bin davon überzeugt, dass wir das viel zu oft übersehen. Denn Verantwortung ist die Antwort auf die Frage: „Was kann ich tun, damit es besser wird?“ Egal um welche Situation oder Lebensbereiche es geht! Ob mit dem eigenen Gewicht, der Ernährung, Schlafstörungen, dem Einkommen oder der Beziehung. Die Antwort einer Person, die Verantwortung übernimmt, lautet: „Jetzt bin ich dran!“ Sie erkennt ihren Beitrag zur Situation und ist bereit, mit frischem Schwung neu zu handeln. Sie setzt sich ein, egal zu welchem Preis.

Wann immer wir mit einem Aspekt in unserem Leben unzufrieden sind, sollten wir diese beiden Prinzipien von Verantwortung sehen und sie beherzigen. Nur so treten wir aus dem Schatten der Ablehnung von Verantwortung in das Licht der Verantwortungsübernahme. Es ist nötig, machbar und die einzige Lösung, damit es besser wird. Aber lieber legen wir unser Wohlergehen in die Hände der anderen, anstatt selbst tätig zu werden. Wie oft höre ich mir das an. Mein Chef gibt mir zu viel Arbeit. Falsch. Richtig: Du lässt dir zu viel Arbeit aufbürden. Meine Kinder nerven mich. Wer hat denn nicht verhütet? Wenn Sie glauben, wegen der Bahn zu spät zu einem zu Meeting kommen, ist nicht die Bahn schuld. Sondern Sie.

Leseprobe

Denn Sie haben das Ticket gekauft und haben nicht einen Zug eher genommen – was Sie aber hätten tun können.

Nehmen Sie also die Zügel in die Hand. Verantwortung hat viel damit zu tun, wo wir den Beginn eines Problems sehen. Bei anderen oder bei uns selbst. Wir neigen viel zu oft dazu, den leichten, aber falschen, weil uns nicht glücklich machenden, Weg zu gehen und zu denken, dass andere begonnen haben. Wir sind dann wie die beiden Siebenjährigen, die bei einem Streit sagen: „Er hat angefangen!".

Der Angestellte mag manchmal überarbeitet sein. Doch was war, bevor sein böser Chef ihm so viel Arbeit aufgebürdet hat? Der Angestellte hat einen Arbeitsvertrag unterschrieben. Und was kam vor der Überarbeitung? Er hat nicht freundlich Nein gesagt und neue Prioritäten eingefordert, nachdem er die vielen Aufgaben bekommen hat. Die Zeugung des Kindes fand vor dem Theater in der Pubertät statt. Erst wurde das Ticket gekauft, dann kam die Verspätung.

Lassen Sie uns noch viel öfter und klarer unseren Beitrag sehen.

Legen wir die Geschichte ab, dass wir nichts dafür können. Weg mit der Idee, dass andere mehr zur Qualität unserer Lebensgüte beitragen als wir. Belügen wir uns nicht länger selbst und glauben, dass es uns wegen der anderen nicht gut geht. Nicken wir doch einfach und sagen mit einem Lächeln: „Was kann ich tun?"

Werden wir aktiv, anstatt passiv darauf zu warten, dass andere etwas für uns tun. Beenden wir die selbst erdachte Unmündigkeit und stürzen uns regelrecht in unsere Möglichkeiten.

Seien wir zufrieden mit dem, was wir für uns tun können, anstatt unzufrieden mit dem zu sein, was andere nicht für uns tun.

Natürlich ist es einfach, den Grund für einen unangenehmen Zustand bei anderen zu suchen. Dabei übersehen wir, dass etwas nicht besser wird, nur weil es einfach ist. Nichts ändert sich in seiner Bedeutung, nur weil wir es wollen. Anstatt weiterhin diesem gruseligen Märchen zu glauben, dass andere

Leseprobe

unser Leben beeinflussen, gestalten wir lieber ein zauberhaftes Märchen, das sich verantwortungsvolles Leben nennt.

Machen wir uns jeden Tag die Wahrheit bewusst, dass niemand unser Leben so sehr beeinflusst wie wir selbst. Jemand „beleidigt“ uns. Wir nehmen es als Beleidigung oder als Feedback. Was der andere sagt, ist seine Verantwortung, also Finger weg. Wie wir das von ihm Gesagte interpretieren, ist unsere Verantwortung. Was ist denn das, was uns beleidigt fühlen lässt? Seine Aussagen oder eher unsere Interpretation seiner Aussagen? Egal ob uns das in dem Moment schmeckt oder nicht. Es ist unsere Interpretation. Wir sollten uns nicht aufregen, wenn wir glauben, es mit einem interessanten Feedback zu tun zu haben.

Lassen wir die anderen doch machen, was sie wollen. Das macht Sinn, weil sie machen können, was sie wollen. Hören wir auf, unsere Energie dabei zu verschwenden, die Schwerkraft aufzuheben. Denn die ist genauso ein nicht zu diskutierendes Phänomen wie die Freiheit des anderen. Der kann machen, was er will, genauso wie der Stift aufgrund der Schwerkraft auf den Boden fällt. Anstatt sich auch nur eine Sekunde länger darüber aufzuregen, den Kopf zu schütteln und die himmelschreiende Ungerechtigkeit zu beklagen, sagen wir doch lieber einfach unsere Meinung und überlegen dann, welches unsere weiteren Möglichkeiten sind.

Bei der ganzen Geschichte von „Verantwortungsübernahme“ geht es übrigens gar nicht darum, sie durch eine aktive Handlung zu übernehmen. Sondern es geht darum, zu erkennen, dass wir sie bereits tragen. Wir haben sie sowieso, auch wenn wir sie nicht übernehmen wollen. Die Frage ist also nicht, ob wir sie tragen oder nicht, sondern ob wir eingestehen oder nicht eingestehen, dass wir sie tragen.

Ich weiß, dass meine Hinweise zu Verantwortung manche aufrüttelt und andere auf die Palme bringt. Wie kann der nur sagen, dass ich daran schuld bin, wie es mir gerade geht? Es ist doch die Gesellschaft. Vielen Menschen fällt die Erkenntnis der eigenen Verantwortung schwer und manche Zuhörer würden mich am liebsten mit Steinen bewerfen, wenn ich diese Zusammenhänge in meinen Vorträgen postuliere. Aber nur weil sie

Leseprobe

glauben, ich würde ihnen das Leben schwerer machen wollen. Obwohl ich ihnen gerade die Lösung für ihre Probleme nenne.

Viele Menschen scheinen lieber über ihre Probleme zu jammern, anstatt sie zu lösen.

Gut, dann wird eben keine Verantwortung übernommen. Deren Leben ist ja nicht meine Verantwortung. Aber mit echter Zuversicht bezüglich einer möglichen Lösungsfindung wäre das nicht passiert. Ich mache ein Angebot, das ergriffen werden kann oder auch nicht.

Kommen wir nun zu Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser. Es ist ja immer leicht, über andere zu sprechen und zu sehen, mit welchen Fehlern die es schaffen, weder glücklich noch erfüllt zu sein.

Wie steht es um Ihre Fähigkeit, Verantwortung für alle Bereiche Ihres Lebens zu übernehmen?

Denken Sie noch Dinge wie „Wenn mein Partner mir besser zuhören würde, hätten wir eine bessere Beziehung“ oder „Wenn meine Kunden besser Bescheid wüssten, wäre alles viel einfacher“? Wann immer Sie sich das nächste Mal dabei erwischen, den Grund für etwas bei anderen zu suchen und da zu verharren, denken Sie an diese Zeilen und fragen sich dann bitte: „Das mag alles sein, aber was kann ich jetzt tun?“

Es wird Ihnen dann ähnlich gehen wie mir: Erst mal sträubt sich alles in mir, Verantwortung zu übernehmen. Denn die anderen könnten ja wirklich mal mehr tun. Schließlich soll es gerecht zugehen. Warum immer ich? Warum soll ich denn bitteschön mehr tun als andere? Warum soll ich denn Verantwortung auf mich nehmen, wenn andere das nicht tun?

Im hitzigen inneren Dialog muss es gelingen, diese Fragen zu verdrängen und mit einer einzigen Frage zu ersetzen: „Wofür tue ich das?“ So mache ich mir klar, dass es hier um meine gute Laune, meine Leichtigkeit und meine fröhliche Stimmung geht. Es geht nie um den Aufwand. Es geht immer um die Sandkörner in der Sanduhr meines Lebens, die unaufhörlich nach unten rieseln.

Seien Sie so sehr am Ergebnis interessiert, dass es Ihnen egal ist, wie viel Aufwand Sie betreiben müssen.

Leseprobe

Diese Fähigkeit, sich auf das Ergebnis anstatt auf den Aufwand zu konzentrieren, haben wir alle. Nur haben die meisten Menschen verlernt, sie zu nutzen.

Oder hatten Sie etwa Lehrer, die Ihnen ausführlich erklärt haben, warum und wozu Sie etwas lernen sollen? Mir hat niemand erklärt, warum es wichtig ist, sich durch Shakespeare zu quälen.

Lenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit wieder mehr auf Ihre Vorteile, anstatt darüber nachzudenken, wie schwer es ist, sich vom Sofa aus auf den Weg ins Fitnessstudio zu machen.

Sie brauchen es nicht zu lieben, jeden Tag die Zeit zum Meditieren abzuzwacken. Sie brauchen die Kälte auf dem Weg ins Schwimmbad nicht auf einmal mögen.

Reden Sie sich den Aufwand nicht schön. Seien Sie lieber bereit, ihn zu bringen.

Sie brauchen dafür nur richtig scharf auf das Ergebnis zu sein. Es muss Ihnen am Herzen liegen. Sie müssen für alles, was in Ihrer Macht steht, bereit sein. Sie müssen alles tun, was Sie tun können. Alles. Das ist eine Frage von Fokussierung, von Lenkung Ihrer Aufmerksamkeit. Alles andere ist Ausrede und führt schnell über Passivität zu Unzufriedenheit.

Hören Sie also ab jetzt damit auf, sich den Aufwand schönzureden. Glauben Sie, es macht mir immer Spaß, ein Buch wie dieses hier zu schreiben? Wenn Sie das mal gemacht haben, wissen Sie, dass es viel mit Entbehrung und Verzicht zu tun hat. Was in den dunklen Stunden der „Null-Bock-Stimmung“ hilft, ist, sich auf das Ergebnis zu fokussieren. Wozu bin ich angetreten? Ich muss die Verantwortung dafür übernehmen, dass ich zu diesem Zeitpunkt ein Buch mit diesem Thema schreiben wollte, anstatt mich über meine vorübergehende Planlosigkeit aufzuregen.

Sie müssen das Ergebnis so sehr lieben, dass Ihnen der Aufwand dafür egal ist. Mag es auch ungerecht sein, dass Sie der Einzige sind, der die Verantwortung übernimmt und so beispielsweise in einem Team unangenehme Dinge anspricht. Das hätten natürlich auch andere machen können, ganz zu schweigen von

Leseprobe

der Teamleitung. Aber worauf wollen Sie warten? Sie sind unzufrieden, also sprechen Sie es auch an. Schließlich ist es Ihre Verantwortung, dass es Ihnen gut geht. Wenn Sie dafür Harmonie brauchen, setzen Sie sich dafür ein. Unternehmen Sie dafür mehr als andere, gehen Sie das Risiko ein und ziehen sich eventuell den Unmut Einzelner zu. Aber das kann Ihnen egal sein, weil Sie Ihre Verantwortung erkannt und übernommen haben.

Natürlich reicht es auch nicht aus, nur zu sehen, wie Sie zum jetzigen Zustand beigetragen haben und was Sie jetzt tun könnten. Wie Sie im Kapitel zur Intention lesen können, lieben es viele Menschen, motiviert zu sein. Nur das Handeln mögen sie nicht. Daher will ich Sie auch nicht dazu motivieren, bloß Ihre Verantwortung zu übernehmen. Das ist noch kein Akt. Ich will Sie dazu bringen, zu handeln. Dafür müssen Sie die Energie der Einsicht in Aktion verwandeln.

Einer der häufigsten Gründe, warum Menschen weder ihre Verantwortung sehen noch ins Handeln kommen, besteht darin, dass viel zu viele im Strom der Verantwortungslosigkeit schwimmen.

Aber das „Schwere“ ist der Aufwand und nicht das Ergebnis, auf das es sich zu konzentrieren gilt. Das Ergebnis ist der Grund, die Verantwortung zu übernehmen.

Wenn alle betroffen nach unten schauen und schweigen, ist es schwer, aufzuschauen und zu sprechen.

Prüfen Sie doch einmal bei sich selbst, ob es auch für Sie an der Zeit ist, seltener auf andere zu hören und seltener so zu sein, wie andere Sie haben wollen. Seltener das zu tun, was üblicherweise aufgrund von weitverbreiteter Verantwortungslosigkeit getan wird. Begraben Sie das „Man macht das halt so“ und schaffen Sie neuen Platz für „Ich mache das so“. Sollen sich doch andere vor ihrer Verantwortung, den damit verbundenen Möglichkeiten und dem Aufwand drücken. Nur weil die meisten anderen Menschen vor allem an den Aufwand dabei denken und sich vor ihm scheuen, müssen Sie das nicht auch so tun.

Machen Sie öfter aus dem „Andere sollten“ ein „Ich kann“. Aus dem „Erst sollen die anderen etwas tun, dann mache ich

Leseprobe

vielleicht mit“ ein „Ich mache das jetzt, egal was die anderen tun“.

Ich nenne das „kleinen Helden“. Auch diese kleine Helden können große Verantwortung übernehmen. Lassen Sie uns also noch öfter kleine Helden sein. Lassen Sie uns der Erste sein, manchmal sogar der Einzige sein. Wir tun es für uns und sind zu jedem Aufwand bereit, weil wir das Ergebnis, unser Glück im Leben, im Sinn haben.

Volle Verantwortung, volles Leben.

Je eher Sie besser darin werden, Ihre Verantwortung zu erkennen und ihr gemäß zu handeln, desto eher werden Sie glücklicher, gesünder und erfolgreicher sein.

Sie fühlen sich unglücklich, gestresst und überfordert, sobald Sie nicht ausreichend für sich eintreten. Ich wünsche Ihnen diese Erkenntnis so sehr, weil Sie dann frei, unabhängig und aktiv sind. Sie sehen sich als Handelnder, nicht als Behandelter. Sie sind dann der Puppenspieler und nicht die Puppe.

Wenn wir alle die Möglichkeit haben, uns mehr für uns einzusetzen und mehr für uns zu tun, warum machen es dann so wenige?

Erklären Sie mir das. Warum glauben wir, dass es besser ist, in der Masse zu versinken und das zu tun, was der Durchschnitt tut – und dann auch das zu kriegen, was der Durchschnitt bekommt: ein durchschnittliches Leben? Ich meine: weil wir es gelernt haben. Auf den Satz werden Sie in diesem Buch noch einige Male stoßen. Hier bedeutet Verantwortung: Wir haben das zwar gelernt, aber es liegt in unserer Hand, neu zu lernen.

Andere haben uns das beigebracht und wahrscheinlich hatten wir damals keine große Wahl, es anders zu lernen. Sonst drohten oft soziale Sanktionen oder schlechte Noten. Woran merken Sie aber heute, dass es an der Zeit ist, neu zu lernen? Ganz einfach: Wenn Sie sich in einer Situation unwohl fühlen.

Nehmen wir an, dass Sie der Trainer einer Sportmannschaft sind. Das Verhalten der Mannschaft steht dabei dafür, wie Sie Ihr Leben führen. Wenn Sie nicht höchst wachsam am Spiel-

Leseprobe

feldrand Ihres Lebens stehen, Fehler im Spielverlauf erkennen und an der Seitenlinie rauf und runter rennen, schreien und mit den Armen rudern, dann macht das keiner. Dann läuft das Spiel weiter und Sie verlieren.

Später in der Pressekonferenz zu erzählen, dass der Gegner einfach stärker war, Glück hatte oder die Bodenverhältnisse schlecht waren, macht das Ergebnis, also Ihre Niederlage, nicht besser.

Außerdem haben beide Mannschaften auf demselben Boden gespielt. Also kann es nicht am Boden gelegen haben, sondern daran, dass Sie nicht die Verantwortung übernommen haben. Vor dem Spiel ließen Sie Ihre Mannschaft nicht ausreichend hart trainieren und beim Spiel haben Sie nicht genug am Seitenrand geschrien. Außerdem: Wer hat denn den Stürmer eingewechselt? Der mag zwar schlecht gespielt haben, aber Sie haben ihn eingewechselt.

Vielleicht hilft Ihnen die Metapher ja dabei, noch mehr Ihre Verantwortung zu sehen und sich darauf zu konzentrieren, was Sie tun können und welches das Ergebnis sein kann.

Die folgenden Kapitel unterstützen Sie ganz konkret mit Inspiration, Strategie und vielen hilfreichen (und einfachen) Techniken, mehr Verantwortung für Ihr Glück zu übernehmen. Dabei ist es meine Verantwortung, Ihnen erprobte Möglichkeiten plausibel zu beschreiben. Ihre Verantwortung besteht darin, aus den Inhalten auszuwählen und diese dann anzuwenden. Vielleicht wäre es schöner, wenn es anders wäre und ich mehr für Sie tun könnte. Aber es ist und bleibt so:

Niemand kümmert sich um Sie, wenn Sie es nicht tun.

Das ist allerdings überhaupt kein Problem, weil es in Wahrheit leicht ist, sich um sich zu kümmern und noch mehr Verantwortung zu übernehmen.

Leseprobe

Leseprobe

1.

Intention mit Mut und Wille

Leseprobe

Leseprobe

Weg mit Zielen, her mit der Intention

Dieser Moment macht mich noch heute traurig, aber er bewegt und motiviert mich auch. Kurz bevor die Mutter meines besten Freundes starb, saßen wir im Kreise ihrer engsten Vertrauten zusammen und haben über das Leben geredet. Dabei hat sie uns noch mitgegeben: „Ich bereue nichts von dem, was ich getan habe. Ich bereue nur, was ich nicht getan habe."

Machen Sie sich die tiefe Bedeutung dieser zwei einfachen Sätze klar. Sie wollte etwas tun und hatte die Möglichkeit dazu. Nur getan hat sie es nicht. Sie hat gezögert. Bis es zu spät war. Denn auf dem Sterbebett ist es nicht mehr möglich, noch ein Konzert in der Mailänder Scala zu besuchen oder eine bestimmte Wanderung zu unternehmen.

In diesem Augenblick ist mir klar geworden, dass ich eine einmalige Chance habe, aus meinem Leben etwas zu machen. Dafür zu sorgen, dass ich möglichst wenig bereue. Denn irgendwann ist es zu spät, noch etwas nachzuholen. Und ich begann, über mein Leben nachzudenken.

Das bisherige Zwischenergebnis dieser Reise ist die Erkenntnis verschiedener Prinzipien, die, wenn sie beherzigt werden, zu einem erfüllten Leben führen.

Natürlich gibt es keinen Schalter für Glück, Gesundheit und Erfolg. Das meiste im Leben ist ja nicht planbar und liegt außerhalb unserer Kontrolle. Aber einiges können wir schon beeinflussen, zum Beispiel unser Denken und damit auch unsere Intention. Ich würde es sehr bereuen, ein Leben ohne große Intention geführt zu haben. Allerdings ist das mit der Intention gar nicht so leicht, daher führen ja auch 99,99 Prozent ein Leben ohne große Intention. Denn mit Intention ist hier nicht gemeint, pünktlich Feierabend zu machen, bei Aldi die vermeintlich besten Schnäppchen zu kriegen oder zweimal im Jahr einen schönen Urlaub zu haben. Doch was genau ist eine Intention und warum ist sie so wichtig?

Leseprobe

Dank des Judotrainings konnte ich in der zweiten Klasse den nervigen Viertklässler auf meinem Schulweg im hohen Bogen in den Vorgarten eines Hauses schleudern. Keine Sorge, mit gutem Grund, er wollte mir gewaltsam das Fußballsammelbild mit meinem Helden Karl-Heinz Rummenigge abnehmen. Es war zur WM 1986 in Mexiko.

Doch mit zwölf reichte Judo nicht mehr, ich wollte mehr. Ich war von Taekwondo begeistert und wollte es unbedingt lernen. Das Wort „unbedingt“ erhält gleich eine besondere Bedeutung. Denn meine Eltern hielten diese Sportart für zu brutal. Aus der Traum? Nicht für mich und meine unbedingte Intention. Zum Glück kam ein Schulfreund auf die Idee, mir ein blaues Auge zu schlagen. Dann solle ich von Tränen und am besten noch blutüberströmt nach Hause gehen und meine Mutter fragen: „Hättest du mich zum Taekwondo gelassen, wäre das nicht passiert, oder?“ Natürlich nicht als Vorwurf, sondern mehr als Frage. Kinder sind so schlau! Kinder tun alles, sind kreativ und zu unfassbarer Energieleistung fähig, wenn sie sich einmal etwas in den Kopf gesetzt haben (also eine Intention haben). Erst war ich ja skeptisch, doch dann stimmte ich der Idee zu.

Allerdings wussten wir nicht, wie fest man für ein blaues Auge zuschlagen muss. Nach kurzer Beratung ließ mich meine Intention zu ihm sagen: „Volle Kanne, dann sind wir sicher.“ Ich schließe die Augen, mein Kumpel schlägt zu. Ich falle um, er ist erst erschrocken und dann verärgert, weil in dem Augenblick unser Lateinlehrer um die Ecke biegt. Das Dumme dabei war vor allem, dass ich die Sache erst aufklären konnte, als ich wieder bei Bewusstsein war. Aber ein Blick in den Spiegel hat mir gezeigt, wie gut die Aktion geglückt ist. Ein herrliches Veilchen strahlte mir entgegen.

Meiner Mutter dann nachmittags zu sagen „Mit Taekwondo wäre das nicht passiert, oder?“ war dann eine Kleinigkeit. Die Anmeldeformulare waren schnell unterschrieben.

Ich erzähle Ihnen diese Geschichte, damit Sie sehen, wie wichtig eine unbedingte Intention ist. Wie wichtig es ist, sich für eine Sache voll und ganz hinzugeben, bedingungslos etwas zu verfolgen, was einem selbst wichtig ist. Auch gegen Wider-

Leseprobe

stand und gegen den Willen der anderen. Bereit zu sein, aufgrund seiner Intention gegen den Strom zu schwimmen und sich vielleicht unbeliebt zu machen, weil Sie nicht genauso sind wie die anderen – und wie die Sie haben wollen. Nur wenn wir dabei alles geben und mehr auf den Sinn als auf den Aufwand fokussiert sind, maximieren wir die Chance, alles zu kriegen.

Je größer der Mut, desto größer die Belohnung.

Allerdings können Sie im Leben beobachten, dass diese Regel auch umgekehrt gilt: Je größer die Angst, desto kleiner die Belohnung.

Mir laufen wirklich zu viele Bedenkenträger herum. Erst erzählen sie mir von ihrem Traum, nach Vietnam zu reisen, und im nächsten Satz quatschen sie sich selber raus, weil dort amselgroße Mücken leben. Da frage ich mich doch, wie die Einheimischen überleben können?

So viele Angestellte sind so schrecklich unglücklich mit ihrem Chef, ihrem Gehalt, ihren Kollegen oder im allerschlimmsten Fall mit einer Kombination aus allem. Der Wunsch nach Kündigung und der Gründung einer eigenen kleinen Firma ist groß. Doch aus dem Wunsch wird keine unbedingte Intention, weil „das Gründen in Deutschland ja so schwer ist“. Ach so, und wie haben das dann die vielen Gründer geschafft, die mittlerweile eine erfolgreiche Firma leiten?

Das Ausmaß von Klagen über Stress hat extrem zugenommen. An sich müssten meiner Meinung nach alle, die über Stress klagen, mit der bedingungslosen Intention zur Arbeit gehen, dabei gelassen und glücklich zu sein.

Dafür alles tun und bereit sein, sich, bitte nur metaphorisch gesehen, ein blaues Auge schlagen zu lassen. Also mal eine Pause machen, mal Nein sagen und mal sagen, was einem nicht passt. Aber nein! Die Intention bleibt oftmals, wie sie ist: durchkommen und hoffen, dass nichts Schlimmes passiert.

Mir bereitet das größte Sorge. Denn viele denken: „Ist doch okay; es geht doch noch, ein bisschen Stress hier da, ein bisschen Druck da … ist doch halb so schlimm …“ Und dann macht es „bumm“ und ihr Licht ist aus.

Leseprobe

Ein O.K.-Denken führt ganz schnell zum K.o.

Sie wollen mal live erleben, was ich mit Intention meine? Wenn Sie gelegentlich Zeit haben und auf Mallorca sind, besuchen Sie in der Nähe von Palma den Tapas Club Portixol. Setzen Sie sich einfach an einen Tisch mit Blick auf das Meer und bestellen Sie ein paar Tapas und etwas zu trinken. Mein Tipp sind die wahlweise mit Fisch, Fleisch oder Spinat und Käse gefüllten Kroketten, abgerundet mit einem San Miguel. Lassen Sie Platz für den hausgemachten Nachtisch.

Wenn alles an seinem Platz ist und Ihre Sonnenbrille sitzt, beobachten Sie die Kellner. Sofort wird Ihnen klar, dass die alle eine gemeinsame bedingungslose Intention verfolgen: den Gast mit grandiosem, also schnellem, kompetentem und freundlichem Service zu begeistern. Sie sehen das unter anderem an der Körpersprache und daran, dass alle mindestens drei Sprachen sprechen und Dinge wahrnehmen, die sonst kaum ein Kellner sieht.

Das ganze Szenario wird umso beeindruckender, wenn Sie den Kellner mit dem durchschnittlichen Kellnerverhalten in Spanien vergleichen. Nicht schlecht, nur anders, als sich das ein zahlender Gast mit normalen Ansprüchen vorstellt. Und ja, ich weiß, dass es das in Deutschland auch gibt, wir von „Manjana“ lernen können, und dass in den USA auch nicht alles glänzt, was Service ist.

Aber es ist so schön, diese unbedingte Intention der Kellner zu sehen, mir meinen Besuch im Tapas Club so schön wie möglich zu machen. Die reißen sich ein Bein für ihre Intention aus und können dann immer noch schneller auf einem Bein hüpfen als die allermeisten anderen Kellner auf zwei Beinen.

Ich würde mir wünschen, dass Sie sich für Ihre Intention auch ein Bein ausreißen – wieder metaphorisch gesprochen.

Welches ist der Unterschied zwischen einem Ziel und einer Intention? Wenn Sie vom Kopf her aufgrund von rationalen Gründen etwas erreichen wollen, haben Sie ein Ziel. Gut, Ziele haben Sie hoffentlich und können den jeweiligen Erreichungs-

Leseprobe

grad aufgrund der Rationalität von Zielen auch objektiv messen.

Ziele sind nicht sehr bewegend, daher funktionieren ja auch nur maximal 1 Prozent der Zielvereinbarungen in den Firmen.

Es wird vom Chef ein Ziel vorgegeben, so die Praxis, dann wird ein Jahr nicht drüber gesprochen, so die weitere Praxis, und nach einem Jahr gibt es dann den Vorwurf, dass der böse Mitarbeiter das Ziel nicht erreicht hat. Was für eine Überraschung! So das Ergebnis der traurigen Praxis.

Ein Ziel kann zum Beispiel sein, innerhalb von 40 Jahren 100 Länder bereist zu haben. Das klingt erst mal gut. Da könnten Sie jetzt reisen, abhaken, reisen, abhaken und so weiter. Doch wenn es aufgrund der geringen Inbrunst bloß ein Ziel ist, dann reicht die Emotion nicht aus, um den Aufwand für 100 Reisen an Geld, Widerstand und Zeit aufzubringen. Ein Ziel wird schnell wie eine heiße Kartoffel fallen gelassen, wenn es zu Schwierigkeiten kommt.

Eine Intention ist emotionaler, berührender, satter, umfassender, erfüllender. Sie geht tiefer, kommt aus unserem Herzen und leitet uns. Wenn Sie das Bereisen der 100 Länder als wirkliche Intention haben, dann lassen Sie sich nicht von Reisewarnungen des Auswärtigen Amtes, Epidemien oder Problemen bei der Einreise abhalten.

Wenn Sie einmal das Gefühl einer Intention haben und diese nicht ausreichend verfolgen, sich ablenken lassen oder Ausreden zulassen, dann werden Sie unglücklich.

Stellen Sie sich vor, ein Sänger würde auf der Bühne ein Lied vortragen, ohne dabei etwas zu fühlen. Dann hat er vielleicht das Ziel gehabt, ein Konzert zu geben. Nicht aber die Intention, selbst etwas zu fühlen, was dann auf seine Zuhörer überspringt. Eine Intention könnte hier lauten: „Ich singe, um mich wohlzufühlen und meine Zuhörer zu erreichen.“ Ziel und Intention unterscheiden sich verbal wenig.

Sie geht weit über rationales Verständnis hinaus. Daher kommt die Kraft der Intention.

Leseprobe

Den Unterschied zwischen einem Ziel und einer Intention spüren Sie eher, als dass sie ihn verstehen. Die Intention bringt die Saiten der Seele zum Klingen.

Sie erkennen also anhand von emotionaler Intensität, ob Sie es mit einem Ziel oder einer Intention zu tun haben. Die Leute mit der fixen Idee, Spanisch zu lernen, brechen den Kurs nach der ersten Hälfte wegen der Hausaufgaben und des Vokabellernens ab. Die mit Ziel machen den Kurs noch leidenschaftslos zu Ende. Aber die mit der echten Intention, auf Spanisch eine Dissertation über den von ihnen verehrten Paulo Coehlo zu schreiben, machen noch 10 Aufbaukurse, nehmen sich einen Privatlehrer und reisen im Urlaub immer für Sprachkurse nach Spanien.

Leseprobe

Wie sieht es bei Ihnen aus?

Kommen wir nun mit einer so einfachen (nur die Antwort ist schwer zu finden, aber kaum ein Zeitaufwand lohnt sich mehr) wie wichtigen Frage zu Ihnen:

Sie haben ein Leben geschenkt bekommen.
Was fangen Sie jetzt damit an?

Nehmen wir an, Sie wären neben fünf anderen Menschen der Mittelpunkt einer wissenschaftlichen Untersuchung mit dem Titel „Über den Zusammenhang von persönlicher Intention und erfülltem Leben". Die anderen fünf hießen Mahatma Gandhi, Michael Phelps, Mutter Teresa, Kofi Annan und Usain Bolt. Wenn ein Teil der wissenschaftlichen, also möglichst neutralen und objektiven Untersuchung Ihre Intention im Vergleich zu den anderen zum Inhalt hätte, wie lauteten die Ergebnisse? Gandhi tritt für ein gerechtes Indien ein, Phelps für das Gewinnen von Goldmedaillen, Mutter Theresa für ein Verschwinden der Hungersnöte auf der Welt, Kofi Annan für Weltfrieden und Usain Bolt für den neuen Weltrekord. Und das beste Siegerfoto. Und was stünde bei Ihnen? Hören Sie auch die Musik von Jeopardy? Sie haben noch zehn Sekunden Zeit. Na, welches ist Ihre Intention?

Wenn ich diese Frage in meinen Seminaren und Vorträgen stelle, schauen viele betreten zu Boden, kratzen sich am Hals oder malen Bildchen in ihre Unterlagen. Das ging mir auch so. Mein Leben lief doch ganz gut, warum dann eine Intention?

Ich würde mir wünschen, dass Sie mehr Intention im Leben haben. Nicht dass Sie gleich Ihren Job kündigen, aber die eine oder andere Stunde für das Erkennen und Verfolgen Ihrer Intention würde gar nicht schaden. Treten Sie in Ihren Fernseher und lesen Sie stattdessen ein Buch.

Ich möchte Ihnen vorschlagen, in den nächsten Wochen einige Male in Ruhe über diese beiden Fragen nachzudenken:

„Woran erkenne ich im Rückblick, dass ich mein Leben mit Intention gelebt habe?"

Diese Fragen können Ihnen auf dem Weg zu Ihrer persönlichen Intention helfen. Denn eine wirkliche Intention mit Strahl-

Leseprobe

„Was würde ich mit meinem Leben anfangen, wenn es egal wäre, was andere von mir denken?“

kraft kommt von innen, aus Ihrem Zentrum. Sie ist größtenteils unabhängig von dem, wie Sie glauben, sein zu sollen. Ihre Basis ist kein „Man macht das so“, sondern eher ein „Ich mache das so“.

Mein Vorschlag zum Finden Ihrer persönlichen Antworten: Legen Sie das Buch weg, schnappen sich etwas um zu Schreiben (ja, es kann auch Ihr Smartphone sein, aber schalten Sie es in den Flugmodus), gehen Sie spazieren und denken über diese Fragen nach.

Niemand wacht morgen früh auf und läuft den New York Marathon erfolgreich.

Haben Sie mit sich und der Frage Geduld. Sie müssen sich für die Beantwortung Zeit nehmen. Gehen Sie in die Tiefe, in die Breite, im Kreis, hören Sie in sich hinein, verwerfen Sie mutig auf den ersten Blick gute Ideen.

Die Zeit, die Sie an dieser Stelle investieren, ist unbeschreiblich wertvoll. Sie bekamen, von irgendwoher, ein Leben geschenkt. Also haben Sie eine einzige Chance, es mit Ihrer ganz persönlichen Intention zu leben. So gestalten Sie ein Meisterwerk. So können Sie sich bedanken. Indem Sie das Bestmögliche aus dem Geschenk machen, das Sie nur einmal bekommen. Treten Sie es nicht mit Füßen, sondern tragen Sie es auf den Händen. Gehen Sie dabei in Richtung Ihrer Intention und Sie werden glücklich, erfolgreich und gelassen.

Sie haben nicht nur das Recht, sondern auch die Chance auf ein erfülltes Leben. Der Weg dorthin besteht aus der Verfolgung Ihrer selbst gewählten Intention, trotz aller Widerstände und Schwierigkeiten.

Es geht mehr darum, im Laufe der Zeit eine persönliche Intention zu finden, als jetzt sofort eine zu haben. Sie brauchen und können nach diesem Kapitel nicht plötzlich „erwachen“, Ihre wahre Intention erkennen und diese dann immer verfolgen. Können Sie natürlich schon, aber das ist sehr unwahrscheinlich. Aber Sie können nach diesem Kapitel jeden Tag ein wenig dafür tun, um sie zu erkennen. So finden Sie im Laufe der Zeit heraus, welches Ihre erfüllende, inspirierende Intention sein kann.

Leseprobe

Können Sie morgen Ihre Intention finden und fortan für sie leben? Ich weiß es nicht. Aber Sie können morgen etwas tun, um sie zu zu finden. Das weiß ich. Das erlebe ich. Was ich kann, können Sie schon lange. Jeden Tag ein bisschen.

Für mich war ein guter Grund, mich mit meiner Intention zu beschäftigen, ein unangenehmes, aber ehrliches Nein auf die folgende Frage: „Kriegen Sie im Leben das, was Sie wollen?" Wenn nicht, müssen Sie sich ändern. Lassen Sie uns hierfür eine kleine Inventur durchführen, einen Blick auf Ihr Leben werfen. Es gibt hierfür eine große Anzahl klassischer Coachingfragen, die Sie sich im Sinne eines Selbstoachingprozesses stellen können und am besten schriftlich in Stichpunkten beantworten. Lesen Sie erst mal alle durch und nehmen Sie sich dann eine pro Woche vor. In der Ruhe liegt die Kraft, Sie wissen schon.

Haben Sie bereits das erreicht, was Sie erreichen wollten?

Was in Ihrem Leben passiert immer wieder, obwohl Sie nicht wollen, dass es Teil Ihres Lebens ist?

Welche Situationen erleben Sie immer wieder mal, die Sie eigentlich nicht mehr erleben wollen?

Aufgrund welcher Ihrer Eigenschaften halten sich manche Menschen von Ihnen fern?

Wie lautet Ihre Philosophie des Lebens?

Welche Angewohnheiten haben Sie, die Sie sich mal genauer ansehen sollten, um sie eventuell aus Ihrem Leben zu werfen?

Was glauben Sie tun zu müssen, das Ihnen aber eigentlich überhaupt nicht guttut?

Welche Ängste oder welcher Glaube hält Sie immer wieder dabei zurück, einfach Ihr Ding zu machen?

Was im Leben kriegen Sie einfach noch nicht gebacken?

Welche bessere Fähigkeit würde Ihnen guttun?

Lieben Sie sich begeistert?

Welche eine Sache müssten Sie einfach mal sein lassen?

Leseprobe

Leben und lieben Sie Ihren Traum?

Wenn Sie ein Jahr lang die Garantie hätten, nicht zu scheitern, was würden Sie tun?

Warum würde ein Mensch, der Sie wirklich gut kennt, nicht mit Ihnen eine Beziehung eingehen?

Welches war im letzten Jahr der größte Rückschlag?

Auf welchen Talenten und Begabungen sitzen Sie?

Was würde Sie glücklich und stolz machen?

Wenn Sie noch ein Jahr zu leben hätten, wie würden Sie das Jahr gestalten?

Ich weiß, zum Teil stellen die Fragen ganz schön harten Tobak dar. Doch damit nicht genug: Die Fragen, welche Ihnen am unangenehmsten oder aber am seltsamsten vorkommen, könnten die wertvollsten sein. Natürlich ist es an einigen Stellen hart, mit sich ins Gericht zu gehen. In den Spiegel zu schauen. Aber nur durch Druck wird Kohle zum Diamanten.

Seien Sie ehrlich zu sich. Denn Wahrheit hat etwas Befreiendes.

Die Fragen beziehungsweise Ihre Antworten können Ihnen dabei sehr behilflich sein, der Definition Ihrer Intention ein großes Stück näher zu kommen. Nach einer durchaus schmerzhaften Geburt.

Nehmen wir also an, Sie haben etwas gefunden, das Sie anstreben wollen und worin Sie einen größeren Sinn sehen. Sie sind startklar. Ihre Intention, also das, was Sie mit Ihrem Leben anstellen wollen, ist definiert.

Sie haben dabei nur ein einziges klitzekleines Problem: Sie sind darauf trainiert, andere glücklich zu machen. Sich anzupassen. Anderen zu gefallen. Es anderen recht zu machen. Anderen gute Ratschläge zu erteilen. Aber Sie sind nicht darauf trainiert, an das zu denken und das zu verfolgen, was Sie glücklich

Leseprobe

machen würde. Ich höre Ihre innere Stimme des angepassten Ichs: „Das ist schlecht! Wie egoistisch. Eine Intention, der denkt ja nur an sich!“ Dabei geht es hier einfach um eine Balance von „Ich“ und „Du“, um ein ausbalanciertes „Wir“, in dem alle Beteiligten die Chance haben, gesehen zu werden. Also auch Sie. Und das kommt leider in viel zu vielen Fällen zu kurz.

Mir hat ein Coach mal gesagt: „Du bist gestresst, wenn du dich verrätst und es allen recht machen willst.“

Werden Sie zum größten Fan Ihrer selbst. Machen Sie jeden Tag mindestens einen Menschen glücklich. Fangen Sie damit bei sich an.

Anfangs hatte ich an der Aussage schwer zu knacken, dann wurde sie mir aber klar: Wenn einem Schauspieler die Meinung aller wichtig wäre, könnte er keinen einzigen Film drehen. Ein Film, tausend Erlebnisse. Warum? Weil es nicht um den Film geht, sondern um den Betrachter.

Ich bin für das Erkennen und Verfolgen meiner Intention verantwortlich und nicht dafür, was andere von ihr oder mir halten.

Ich bin dafür verantwortlich, was ich sage und tue – und nicht dafür, was andere davon halten.

Wenn mein Leben mal zu Ende geht, ohne dass ich es mit Intention geführt habe, hilft mir dann die Ausrede „Ich habe meine Intention verraten, damit es den anderen gut geht“? Sicherlich nicht, sondern ich würde mich gleich doppelt ärgern.

Derselbe Coach fragte mich dann übrigens zwecks Erkennen meiner Intention auch noch: „Stell dir vor, du hättest die Garantie, dass du nicht scheitern kannst. Was würdest du mit deinem Leben anfangen?“ Mir haben diese Momente sehr gut bei der Suche nach meiner Intention geholfen. Warum nicht auch Ihnen?

Doch jetzt mal unter uns: Wollen Sie überhaupt eine Intention haben? Wollen Sie ein Leben führen, das von einer Intention geprägt ist? Überlegen Sie sich das genau, denn Sie haben drei Risiken: Erstens kann es sein, dass Sie sich vertun und eine falsche Intention verfolgen. Zweitens werden Sie auf

Leseprobe

Widerstände, Probleme und Schwierigkeiten stoßen. Drittens kann es sein, dass Sie Ihre Intention zwar erkennen, aber nicht genügend Power, Talent oder Aufopferungsbereitschaft haben. Zumindest sind das die drei Hauptgründe, warum nur ein verschwindend geringer Teil der Menschen in ihrem Leben eine Intention verfolgen. Gehen Sie das Risiko ein, seien Sie stark und mutig. Es lohnt sich, denn es ist besser, etwas zumindest versucht zu haben.

Eines kann ich Ihnen noch versprechen: Wenn Sie sich auf die Suche nach Ihrer Intention machen, dann spüren Sie irgendwann, dass Sie sie gefunden haben. Dann sprühen Sie vor Begeisterung, schnellen morgens aus dem Bett, sind zu Leistungen fähig, die Ihnen jetzt noch fernab des Möglichen erscheinen. Und fallen abends erschöpft, aber glücklich ins Bett.

Dann ist Ihnen das Fernsehprogramm egal, dann treffen Sie auf Menschen mit ähnlicher Intention. Dann sind Sie erfüllt, haben Fahrt aufgenommen, können über Neider, Schwarzseher und Bedenkenträger nur noch schmunzeln. Sie freuen sich auf die nächsten Schwierigkeiten am Wegesrand der Intention.

Weil jeder Aufwand es wert ist, ein Leben mit Intention zu führen.

Leseprobe

Mit Mut und Schwung zur Intention

Es reicht nicht aus, nur eine schicke Intention zu haben, egal wie wertvoll oder psychologisch schlau sie formuliert sein mag. Dann könnte es ja jeder.

Viele lieben den Zustand, motiviert zu sein; nur handeln wollen sie nicht.

Der wahre Wert einer Intention hängt zu 99 Prozent davon, ob Sie 100 Prozent für Sie geben. Wenn Sie nicht mutig und voller Energie sind und alles in Ihrer Macht Stehende für sie tun, hilft Ihnen Ihre Intention überhaupt nicht weiter. Im Gegenteil, sie frustriert. Leider sind genau diese beiden Voraussetzungen etwas, das viele Menschen nicht regelmäßig an den Tag legen: Mut und Energie. Haben Sie bitte gerade in diesem Zusammenhang im Kopf, dass Sie die Energie und Aktionen mal endlich nicht für die Interessen der anderen investieren, sondern für sich und Ihr glückliches Leben.

Ein kurzes Gedicht von Berton Braley zeigt Ihnen, was ich damit meine:

The will to win

If you want a thing bad enough
To go out and fight for it,
Work day and night for it,
Give up your time and your peace and
Your sleep for it

If only desire of it
Makes you quite mad enough
Never to tire of it,
Makes you hold all other things tawdry
And cheap for it

If life seems all empty and useless without it
And all that you scheme and you dream is about it,

Leseprobe

If gladly you'll sweat for it,
Fret for it, Plan for it,
Lose all your terror of God or man for it,

If you'll simply go after that thing that you want.
With all your capacity,
Strength and sagacity,
Faith, hope and confidence, stern pertinacity,

If neither cold, poverty, famished and gaunt,
Nor sickness nor pain
Of body or brain
Can turn you away from the thing that you want,

If dogged and grim you besiege and beset it,
You'll get it.

~ Berton Braley

Das offene Buch des Lebens zeigt uns immer wieder: Der größte Mut erhält die größte Belohnung. Zwei Beispiele gefällig? Manchmal kalkulieren wir Angebote für Seminarreihen bei Firmen und kommen aufgrund des Aufwands zu hohen Investitionen. Als „netter Mensch" bin ich dann manchmal geneigt, mein Honorar zu kürzen, und brauche tatsächlich Mut und Konsequenz, um das kalkulierte Honorar anzubieten.

Wenn sich ein Top-Kunde mal nicht an Absprachen hält und ich diese Abweichung ansprechen muss, geht mir manchmal immer noch, auch nach 25 Jahren der Selbstständigkeit, die Düse, wie man im Ruhrgebiet sagt. Er könnte ja abspringen, sauer sein, meine Mitarbeiter und mich nicht mehr buchen, so die Geschichte meines ängstlichen Verstandes.

In solchen Situationen hilft mir oft die Idee „größter Mut, größte Belohnung". Denn die Praxis zeigt: Mein Mut wird immer wieder belohnt.

Wie viel Prozent sind Sie bereit zu geben? Und Sie wundern sich, dass es nicht funktioniert?

Wenn Sie Mut und Energie haben wollen, dann brauchen Sie vor allem einen verdammt guten, also emotionalen (!), Grund. Es gibt so viele

Leseprobe

Geschichten, in denen Eltern ihre Kinder mit nahezu „unmenschlichem“ Mut und Energie aus dem tosenden Meer vor dem Ertrinken gerettet haben. Doch ist das überhaupt nicht unmenschlich, sondern menschlich. Es braucht für solche Situationen eben „nur“ gute Gründe. Wozu das Retten Ihrer Kinder genauso gehören sollte wie das Retten Ihrer Intention.

Schauen wir uns also mal an, wie Sie zu noch mehr Mut und Schwung kommen. Immer wieder bemerke ich nämlich, dass ich auf dieselben grundsätzlich wichtigen Stellschrauben achten muss, um in Sachen Intention voranzukommen:

Zunächst einmal muss sie wirklich riesig sein, sie muss unvorstellbar groß sein – und gleichzeitig muss ich an sie glauben. Sie setzt nur dann richtig Feuer für die Umsetzung frei, wenn diese beiden Dinge erfüllt sind. Das wirkt jetzt vielleicht widersprüchlich. Aber wenn ich mich frage, was die Intention emotional mit mir macht, und dann „nix spüre“, dann ist es keine Intention. Beim bloßen Gedanken an sie muss ich abgehen wie Schmidts Katze. Ich muss richtig Lust auf Action haben. Dafür muss ich auch an mich glauben, an die nächstbessere Version meiner selbst.

Zu Beginn einer Intention darf ich noch nicht der sein, der sie erreichen kann.

Dann ist sie zu klein und damit nicht ausreichend motivierend. Sie muss so groß sein, dass ich auf dem Weg zu ihr noch besser werden muss, um sie erreichen zu können. Ich achte also sehr darauf, dass ich meine Intention zwar mit Leben füllen kann, dafür aber noch jede Menge lernen muss.

Deutlich wird das mit einer kleinen Testfrage. Wenn Sie wüssten, es sei machbar: Wofür würden Sie sich mehr anstrengen? Für 10 Euro oder für 10 Millionen Euro?

Hier habe ich noch zwei Tipps, die mir konkret dabei geholfen haben, auf meine wirkliche Intention zu kommen. Der eine ist eine kleine mentale Übung, deren Anleitung lautet: „Nenne eine wahre Lüge über dich selbst.“ Klingt komisch, hat aber faszinierendes Potenzial: Wer könntest du noch sein, bist es aber noch nicht? Zum Beispiel könnte ich der berühmteste

Leseprobe

Autor für Ratgeber in Deutschland, Österreich und der Schweiz sein. Bin ich aber noch nicht. Ich liebe diese Übung, weil sie kreatives Potenzial freisetzt und so meine einschränkenden Denkregeln außer Kraft setzt.

Der andere Tipp besteht darin, dass Sie sich selbst als Hauptperson in einem Top-Ten-Film sehen. Was hat die Person drauf? Mit welcher Intention lebt sie? Wie denkt sie? Was ist ihr wichtig? Wofür setzt sie sich ein? Auch auf diese Weise gelingt es, den Alltag zu verlassen und sich zu überlegen, was Ihre Intention an Größe und Strahlkraft besitzen kann. Unter Angst lassen wir uns so oft von unserer Fantasie über die Zukunft eiskalt packen. Denn Angst braucht Zukunft, so wie Ärger Vergangenheit braucht. Denken Sie darüber mal in einer stillen Minute nach. Aber jetzt nutzen Sie Ihre Fantasie für etwas anderes. Für das aktive Gestalten Ihrer erfüllenden Intention.

Um mich für meine Intention wirklich einzusetzen, war es außerdem sehr wichtig, meinen Wunsch nach Anerkennung zu reduzieren. Früher habe ich immer mit einem Auge darauf geschielt, was andere so machen und von meiner Intention halten würden. Als ich verstanden habe, dass ich für mein Leben verantwortlich bin, meine eigenen Regeln schreiben darf und dann nach ihnen leben sollte, konnte ich mich viel freier und energiegeladener um meine Intention kümmern. Dazu lege ich mich mental immer wieder mal auf mein Sterbebett und prüfe, wie ich solche Fragen beantworten würde: „Christian, hast du vorwiegend dein Leben oder das der anderen gelebt? Hast du nach deinen Regeln oder nach denen der anderen gelebt? Warst du frei oder abhängig? Hast du die einmalige Chance genutzt, aus deinem Leben dank einem Leben mit Intention ein individuelles Meisterwerk zu machen?“

Die meisten Menschen leben so, als hätten sie ewig Zeit.

Seitdem ich mir sehr bewusst bin, dass das Leben endlich ist und ich nicht weiß, wie viel Zeit ich für das Erreichen meiner Intention habe, tue ich viel mehr für sie, schiebe Wichtiges nicht auf, Unwichtiges aber schon. Außerdem setze ich mich

Leseprobe

mit viel mehr Schwung für sie und damit auch für mich ein. Machen Sie das auch.

Darüber hinaus fällt mir immer wieder auf, wie wichtig es für ein Leben mit Intention ist, freundlich und dankbar Nein zu sagen. Oft erhalte ich Anfragen von Kunden oder Projektvorschläge von meinem Team, die sehr verlockend klingen, aber nach näherer Prüfung nicht zur Intention beitragen. Dann ist es wichtig, stark zu sein und die Anfrage oder den Vorschlag abzulehnen. Mit beidem hatte ich lange Zeit große Schwierigkeiten. Natürlich aus dem Wunsch heraus, verdiente Anerkennung zu erhalten. Nachdem ich aber einige Male feststellen konnte, wie viel Zeit und Energie ich für meine Intention gewinne, wenn ich Nein sage, fällt es mir mittlerweile recht leicht, dankend abzulehnen. Dazu habe ich ein persönliches System entwickelt, von dem Sie vielleicht auch profitieren können. Zuerst frage ich mich, ob die Idee zu meiner Intention beiträgt. Danach reflektiere ich, um zu erkennen, ob ich von der Idee begeistert bin. Nur wenn ich beiden Fällen ein großes Ja spüre, sage ich Ja. Das dauert nur ein paar Sekunden und erspart mir tagelange Arbeit, Überforderung und Verzettelung.

Ein weiterer Punkt fällt mir immer wieder schwer: Um für meine Intention die PS auf die Straße zu kriegen, muss ich immer wieder das Motto beherzigen: „Raus aus der Komfortzone!“

„Leider“ durfte ich feststellen, dass Bequemlichkeit keine Strategie ist, um die Früchte eines Lebens mit Intention zu genießen. Es reicht natürlich nicht aus, einen Wunsch ins Universum zu senden und dann darauf zu hoffen, dass er erfüllt wird. Sondern ich muss Dinge tun, die in der Stretchingzone liegen. Die liegt zwischen Komfortzone und Panikzone. Sie brauchen sich das nur wie drei ineinanderliegende, unterschiedlich große Kreise vorstellen.

Innen die Komfortzone, drum herum die Stretchingzone und außen die Panikzone. Natürlich ist die Panikzone zu meiden und ein erholsamer Aufenthalt in der Komfortzone hilft dabei, die Akkus wieder aufzuladen.

Leseprobe

Aber eine Intention von Größe und Bedeutung erreiche ich nur, wenn ich immer wieder ganz bewusst „stretche“. Also mal auf eine verlockende Party verzichte, weil ich an dem Wochenende auf ein Seminar gehen will. Oder einen Mitarbeiter freisetze, der einfach nicht genug zur Intention beiträgt. Eine größere Investition tätigen, die aus dem üblichen Rahmen fällt.

Mit welcher Hand können Sie besser dribbeln? Mit rechts oder mit links? Okay, vielleicht mit rechts. Warum? Ganz einfach, weil Sie mit rechts mehr geübt haben. Ich stelle fest, dass die Umsetzungsorientierung genau so eine Übungssache ist wie Mountainbike fahren, Turmspringen oder Autofahren. Nur bedarf es für eine Verbesserung des Dribbelns mit der schwachen Hand eben Training in der Stretchingzone.

Lange Zeit habe ich mir öfters bei YouTube motivierende Filme angesehen und mich dann gefühlt wie Superman, Spiderman und Batman in einer Person. Wenn Sie das auch mal erleben wollen, geben Sie einfach bei YouTube „Motivation“ ein und schauen sich am besten diejenigen amerikanischen und englischen Urspungs an. Großartig – wenn Sie dafür einen Sinn haben! Die Bilder, die Geschichten erfolgreicher Leute, die Musik dazu.

Da wird der Pinscher zum Pitbull. Aber auch hier gilt: Hunde, die bellen, beißen nicht. Stimmt übrigens, aber sie können mit der Wade des Postboten im Maul immer noch knurren. Zurück zum Thema: Ich war dann zwar bis in die Zehenspitzen motiviert, habe diese Energie aber nicht in Taten umgesetzt. Damit hatte meine Intention nichts davon, dass ich eine halbe Stunde Videos gesehen habe. In der Zeit hätte ich auch Passagen meiner Vorträge üben können.

Heute gehe ich immer in derselben Reihenfolge vor. Wenn ich mir etwas Neues aneignen will, zerlege ich das große Ganze in kleine Schritte und arbeite diese dann der Reihe nach ab. Das geht recht gut, weil die einzelnen Teile überschaubar sind und das Große seinen anfänglichen Schrecken verliert.

Wenn Sie also beispielsweise lernen wollen, Unangenehmes anzusprechen, üben Sie das zuerst mit den Kindern fremder Leute. Achtung, was jetzt kommt, ist nicht ganz ernst gemeint. Wenn Sie das nächste Mal einen Fünfjährigen sehen, der erst in der Nase bohrt und dann mit demselben Finger die Kohlrabi

Leseprobe

im Gemüsestand untersucht, gehen Sie hin, bauen sich vor ihm auf und sagen mit dunkler Stimme und eindringlichem Blick: „Hey du, ich finde es ja schön, dass du die Welt entdeckst, aber fass hier nie wieder irgendwas an."

Die echte Herausforderung, das echte Training, wird dann wahrscheinlich die Diskussion mit Erziehungsberechtigten sein. Aber wenn Sie Glück haben, schauen die gerade auf ihr Smartphone oder sind von der Anzahl der verschiedenen Joghurts im Kühlregal überwältigt und haben von Ihrer Aktion gar nichts mitbekommen.

Der Sinn solcher Übungen: Werden Sie besser darin, unangenehme Themen, die aber für Ihre Intention wichtig sind, anzusprechen. Üben Sie das in kleinen Schritten. Niemand isst den Thunfisch auf einmal. Wenn Sie mal ein ausgewachsenes Exemplar gesehen haben, wissen Sie, warum er in Scheibchen geschnitten wird.

Nun haben Sie nicht nur erfahren, wie wichtig eine Intention für ein erfülltes und freies Leben ist und wie Sie Ihre persönliche, individuelle Intention entdecken können, sondern auch gleich noch Ideen bekommen, wie Sie sie umsetzen können.

Doch sei noch ein Hinweis erlaubt. Immer wieder wird das Wort „authentisch" strapaziert und breit diskutiert. Welche Bedeutung es hat, was es sein könnte und wie wichtig es ist. Ich mache es an dieser Stelle gerne kurz und bündig. Mein Verständnis von Authentizität:

Tun Sie das, was zu Ihnen passt!

Vergessen Sie Ihr Schulwissen und Ihr Schuldgefühl. Ziehen Sie Ihr Ding durch. Handeln Sie bewusst und aus der inneren Ruhe heraus. Seien Sie mit sich im Reinen und handeln Sie ausgehend von Ihrem inneren Kern. Entdecken und folgen Sie Ihrer vorhandenen Weisheit, Ihrem gesunden Menschenverstand.

Lassen Sie sich mit Ihrer Intention nicht von anderen irritieren, die mit ihrem unerfüllten Leben unzufrieden sind.

Lassen Sie sich schon gar nicht von solchen Leuten beraten. Dann ist auch die Chance am größten, dass es was mit Ihrer Intention wird.

Leseprobe

Nicht jeder kann die Wale retten, auf den Kilimandscharo rennen oder ein Mittel gegen Alzheimer erfinden.

Aber: In jedem Menschen schlummert das Potenzial, aus seinem Leben etwas Besonderes zu machen. Dafür zu sorgen, am Ende des Lebens wenig zu bereuen. Wann immer Sie Schwierigkeiten dabei haben, für Ihre Intention einzutreten und sich für sich und das einzusetzen, was Ihnen am Herzen liegt, denken Sie an diese beiden Sätze:

Ich bin wertvoll. Es ist möglich.

Leseprobe