

## **Wie werde ich glücklicher und zufriedener?**

### **Kapitelübersicht**

- Willkommen
- Grundlagen und Ablauf
- Kapitel 1: Glück – Definitionen, Meinungen, Zitate, Resultate von Untersuchungen
- Kapitel 2: Ziele
- Kapitel 3: Status
- Kapitel 4: Hindernisse und Voraussetzungen – generell
- Kapitel 5: Eigenverantwortung
- Kapitel 6: Tiefes Selbstwertgefühl – mangelnde Selbstsicherheit
- Kapitel 7: Aufmerksamkeit
- Kapitel 8: Die Zeit
- Kapitel 9: Der Rhythmus
- Kapitel 10: Hat das Leben einen Sinn?
- Kapitel 11: Das Leiden – generell
- Kapitel 12: Krankheit – Gesundheit
- Kapitel 13: Schicksalsschläge
- Kapitel 14: Akzeptanz
- Kapitel 15: Offenheit
- Kapitel 16: Dankbarkeit
- Kapitel 17: Entscheidungen und Intuition
- Kapitel 18: Wünsche
- Kapitel 19: Erwartungen – Vorstellungen
- Kapitel 20: Enttäuschungen

- Kapitel 21: Einstellungen
- Kapitel 22: Umfeld
- Kapitel 23. Fokus auf grosse Glücksmomente
- Kapitel 24: Zusammenfassung Hindernisse – Voraussetzungen
- Kapitel 25: Persönliche Zielsetzungen
- Kapitel 26: Bewertung, Detaillierung und Planung deiner Zielsetzungen
- Kapitel 27: Verpflichtung – Überwachung – Überarbeitung
- Kapitel 28: Probleme bei der Umsetzung
- Kapitel 29: Unterstützung des Prozesses
- Kapitel 30: Zusammenfassung und noch einige Empfehlungen

*Weil jede Veränderung durch dich am Dokument die Seitenzahlen verändern kann, sind sie bei den Kapiteln nicht erwähnt. Wenn du bei „Suchen“ oben rechts Kapitel plus Nummer eingibst, bist du nach 2 Clicks beim gewünschten Kapitel.*

## **Willkommen**

Ich wünsche dir auf deiner Suche nach mehr Glücklichkeit und Zufriedenheit viele wertvolle neue Erkenntnisse und viel Erfolg bei der Umsetzung der Veränderungen, die du im Laufe dieses Workshops für dein Leben planen wirst.

## **Grundlagen und Ablauf**

Bevor du mit diesem „Workshop“ beginnst, solltest du das Dokument „Grundlagen und Ablauf“ lesen. Es enthält Informationen über die Autoren, auf deren Gedanken die „Workshops“ basieren, die Definitionen der zentralen Begriffe und erklärt den Ablauf. Diese Informationen sollen dir helfen, Missverständnisse zu vermeiden und möglichst effizient an dein Ziel zu kommen.

Lade anschliessend das Dokument „Lebensbereiche“ herunter, in das du laufend deine Veränderungspläne einträgst, und passe die Struktur deinen Bedürfnissen an.

Vielleicht willst du dann als erstes einfach einmal durch das ganze Modul klicken, ohne die Fragen zu beantworten, die Übungen zu machen oder die Geschichten im Detail zu lesen, einfach um dir einen besseren Überblick zu verschaffen, damit du bereits von Anfang an jene Themen erkennst, die dich besonders ansprechen.

*Falls du diesen „Workshop“ nicht auf der Website heruntergeladen hast, findest du ihn, wie auch die oben erwähnte Dokumente „Grundlagen und Ablauf“ sowie „Lebensbereiche“, hier: <https://www.workshopezurlinde.ch/workshops>*

# Kapitel 1: Glück – Definitionen, Meinungen, Zitate, Resultate von Untersuchungen

## Philosophie

Aristoteles (384-322 v.Chr.) schrieb in der Einleitung zur „Nikomachischen Ethik“ unter „Erreichbarkeit der Eudämonie“, des Glücklichseins:

Welches ist das oberste unter allen durch ein praktisches Verhalten zu erlangenden Gut? Im Namen, den sie ihm geben, stimmen die meisten Menschen so ziemlich überein. Sowohl die Masse wie die vornehmeren Geister bezeichnen es als die Glückseligkeit, die Eudämonie, und sie denken sich dabei, glücklich sein sei dasselbe, wie ein erfreuliches Leben führen und es gut haben.

Dagegen über die Frage nach dem Wesen der Glückseligkeit gehen die Meinungen weit auseinander, und die grosse Masse urteilt darüber ganz anders als die höher Gebildeten.

Die einen denken an das Handgreifliche und vor Augen Liegende, wie Vergnügen, Reichtum oder hohe Stellung, andere an ganz anderes; zuweilen wechselt auch die Ansicht darüber bei einem und demselben. Ist einer krank, so stellt er sich die Gesundheit, leidet er Not, den Reichtum als das Höchste vor.

## **Glück als Bürgerrecht**

Wir halten diese Wahrheiten für ausgemacht, dass alle Menschen gleich erschaffen wurden, dass sie von ihrem Schöpfer mit gewissen unveräußerlichen Rechten begabt wurden, worunter Leben, Freiheit und das Streben nach Glückseligkeit sind.

*Präambel der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung 1776*

## **Glück in der Poesie**

Willst du glücklich sein im Leben,  
trage bei zu andrer Glück;  
denn die Freude, die wir geben,  
kehrt ins eigne Herz zurück!  
Willst du immer weiter schweifen?  
Sieh, das Gute liegt so nah,  
Lerne nur das Glück ergreifen,  
Denn das Glück ist immer da.

*J.W. Goethe (1749-1832)*

## **Glück bei den Denkern**

Kein Mensch kann volle tausend Tage glücklich sein, keine Blume vermag hundert Tage zu blühen.

*Chinesische Weisheit*

Nur der tugendhafte Mensch wird jederzeit glücklich sein.

*Sokrates (470-399 v.Chr.)*

Glück ist das Ziel allen menschlichen Strebens.

*Aristoteles (384-322 v.Chr.)*

Das Geheimnis der Glückseligkeit liegt darin, dass man seine Fähigkeiten entfalten und benutzen kann.

*Aristoteles*

Wenn du einen Menschen glücklich machen willst, dann füge nichts seinem Reichtum hinzu, sondern nimm ihm einige seiner Wünsche.

*Epikur (341-271 v.Chr.)*

Die Menschen kommen durch nichts den Göttern näher, als wenn sie andere Menschen glücklich machen.

*Cicero (106-43 v.Chr.):*

Man muss mit den gegebenen Verhältnissen, wie immer sie sind, zufrieden sein und ja sagen zu seiner eigenen Lage.

*Seneca (4-65 n.Chr.)*

Glücklich ist nicht der, der hat, was er wünscht, sondern der, der nicht wünscht, was er nicht hat.

*Seneca*

Es gibt nur einen Weg zum Glück und der bedeutet, aufzuhören mit der Sorge um Dinge, die jenseits der Grenzen unseres Einflussvermögens liegen.

*Epiktet (55-135)*

Wer seine Begierde überwindet, findet Frieden.

*Augustinus (354-430)*

Man will nicht nur glücklich sein, sondern glücklicher als die anderen. Und das ist deshalb so schwer, weil wir die anderen für glücklicher halten, als sie es sind. Montesquieu (1689-1755)

Es ist schwer, das Glück in uns zu finden, und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden.

*Nicolas Chamfort (1740 - 1794)*

Deine erste Pflicht ist, dich selbst glücklich zu machen. Bist du glücklich, so machst du auch andere glücklich.

*Ludwig Feuerbach (1804-1872)*

Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das grosse vergebens warten.

*Pearl S. Buck (1892-1973)*

Das Glück ist ein Schmetterling. Jage ihm nach und er entweicht dir, setze dich hin, und er lässt sich auf deiner Schulter nieder.

*Anthony de Mello (1931-1987)*

Wenn Glückseligkeit unser Ziel ist, werden wir es nie erreichen. Es kann nur das Ergebnis eines Lebens sein, das die Voraussetzungen schafft, dass wir glücklich sein können.

*Viktor Frankl (1905-1997)*

*Zitate aus Marci Shimoff «Glücklich ohne Grund» und Horst Poller “Die Philosophen und ihre Kerngedanken”; weitere Informationen auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>*



## Das Glück im Buddhismus

Um glücklich zu werden ...

- muss man jene Faktoren identifizieren, die uns unglücklich machen, Ärger, Hass, Gier, Neid, Missgunst, und sie vermeiden oder eliminieren,
- und jene, die uns glücklich machen, Mitgefühl, Offenheit, Freundlichkeit, Toleranz, suchen und in uns entwickeln.
- Glückliche sein bedeutet wunschlos sein, akzeptieren und wertschätzen was ist, glücklich sein in der Trauer, in der Freude, im Krieg und im Frieden.
- Nicht zu bekommen, was man will, ist manchmal ein grosser Glücksfall.
- Glückliche sein kann man erreichen, indem man die Meisterschaft erlangt über seine Einstellungen, Überzeugungen und Erwartungen gegenüber dem Leben. Eigendisziplin ist die Basis für das Glückliche sein.

*Dalai Lama (geb. 1935)*

- Glückliche sein entsteht durch Mitgefühl.
- Mitgefühl beginnt bei uns selbst, indem wir uns lieben, dann unsere Nächsten lieben, dann alle anderen.
- Mitgefühl ist Liebe, die sich verwandelt hat in bedingungslose, allumfassende Liebe.

*OSHO*

## Das Glück in den Wissenschaften

### Biologie

#### *Dopamin*

- Ursache des Glücksgefühls ist die Dopamin-Ausschüttung im Gehirn und wird ausgelöst durch etwas besonders Positives: Liebe, Schönheit, Freude, Dankbarkeit, Grosszügigkeit, Güte etc.
- Dies kann nicht permanent geschehen; deshalb kann man nicht permanent glücklich sein.
- Das Glücksgefühl ist ein Teil der Lernfunktion des Gehirns, damit wir uns an die "richtigen" Dinge/Verhaltensweisen besser erinnern.
- Dauerglück wäre unproduktiv und ist von der Evolution nicht vorgesehen.
- Deshalb soll man von den Dingen nicht erwarten, dass sie uns beglücken. Viel besser funktioniert, sich weiterzuentwickeln, dazulernen.

*Eckart von Hirschhausen „Glück kommt selten allein“ Zusammenfassung des Buchs unter „Glück“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>*

#### *Glücksforschung bei Zwillingen*

Untersuchung der Universität von Minnesota bei 75 eineiigen Zwillingen, die zwischen 1935 und 1950 geboren waren und getrennt aufwuchsen:

- 48% des Glücks ist genetisch bedingt
- 40% hängen von Ereignissen und Erfahrungen im eigenen Leben ab
- 12% wird durch unsere eigenen Entscheidungen beeinflusst: Beziehungen, Glaube, Arbeit und von unseren Gedanken, Gefühlen, und Handlungen.

## Soziologie und Psychologie

### Zufriedenheit der Menschen in der Schweiz

repräsentative Umfrage des Bundesamtes für Statistik bei 17'000 Personen 2011

<i>Bereich</i>	<i>Region</i>	<i>% Zufriedenheit</i>
Wohnort	Innerschweiz	81.1
	Nordwestschweiz	78.1
	Ostschweiz	78.0
	Zürich	76.8
	Mittelland	74.5
	Tessin	69.7
	Genferseeregion	69.3
Haushalt	Einzelperson unter 65	61.6
	Einzelperson über 65	75.5
	2 Erwachsene unter 65	76.6
	2 Erwachsene mind. 1 über 65	83.6
	1 Erwachsener mit 1 oder mehr Kindern	57.2
	2 Erwachsene mit 1 Kind	76.0
	2 Erwachsene mit 2 Kinder	79.2
	2 Erwachsene mit 3 Kinder oder mehr	75.3
Alter	16-17	81.9
	18-24	75.6
	25-49	72.1
	50-64	76.0
	65 und älter	80.9

Einkommen*	70'906 oder mehr	82.1
	53'740 bis 70'906	79.1
	42'484 bis 53'740	75.6
	32'134 bis 42'484	72.1
	weniger als 32'134	66.2
Nationalität	Schweizer	78.0
	alle Ausländer	65.9
	Nord- und Westeuropäer	71.1
	Südeuropäer	64.0
	übrige Ausländer	62.3

\*jährliches verfügbares Einkommen pro Haushalt in Franken nach Abzug von Steuern , Sozialversicherung und Krankenkassenprämien

## Gallup-Umfrage 2012 in 148 Länder: pro Land 1000 Personen ab 15 Jahren

aus „Die Tretmühlen des Glücks“ von Mathias Binswanger

### Frage (Durchschnitt weltweit)

Haben Sie sich gestern ausgeruht gef

Sind sie gestern den gesamten Tag üb  
anderen mit Respekt behandelt word

#### Fragen

- Nur 43% haben etwas Interessantes gemacht. Was könnten die Gründe dafür sein?  
Zu wenig Bewusstsein/Aufmerksamkeit/Gewahrsein?
- Bei welchen Fragen würdest du in Bezug auf dein Leben eine tiefe Bewertung geben?
- Was könntest du ändern, um diese Bewertungen zu verbessern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

*Rangliste der Länder – Durchschnitt aller 5 Fragen*

*Top 20*

Rang	Land	% "ja"
1	Panama	85
2	Paraguay	85
3	El Salvador	84
4	Venezuela	84
5	Trinidad & Tobago	83
6	Thailand	83
7	Guatemala	82
8	Philippinen	82
9	Ecuador	81
10	Costa Rica	81
11	Kanada	80
12	Kolumbien	80
13	Malaysia	80
14	Holland	80
15	Irland	80
16	Dänemark	79
17	Kuweit	79
18	Oman	79
19	Indonesien	79
20	Honduras	79

### *Tiefste Bewertungen*

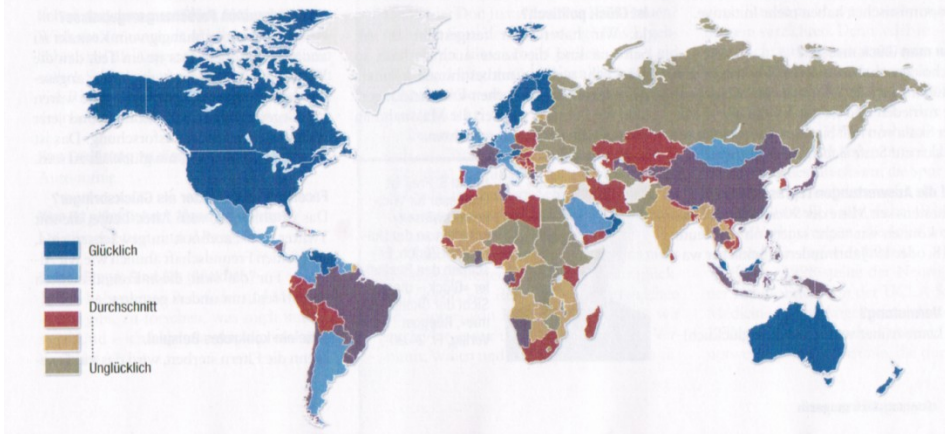
Rang	Land	% "ja"
135	Mazedonien	55
136	Togo	55
137	Haiti	55
138	Aserbaijan	55
139	Afghanistan	55
140	Madagaskar	54
141	Litauen	54
142	Weissrussland	53
143	Serbien	52
144	Jemen	52
145	Georgien	52
146	Irak	50
147	Armenien	49
148	Singapur	45
Globaler Durchschnitt		69
Deutschland Rang		47
Schweiz:		keine Befragung

### *Kommentar von M. Binswanger zur Studie*

- Glück hat nichts mit Geld zu tun.
- Die glücklichsten Menschen leben nicht in Katar, dem reichsten Land der Welt, nicht in Japan, wo die Menschen am ältesten werden oder in Kanada, die als die gebildetsten Menschen der Welt gelten, sondern sie sind in den lateinamerikanischen Ländern zu Hause: Panama und Paraguay führen die Glücks-Liste an.
- Ebenfalls ganz oben ist Guatemala – und das, obwohl das Land von jahrelangem Bürgerkrieg zerrüttet ist und unter hoher Kriminalität leidet.

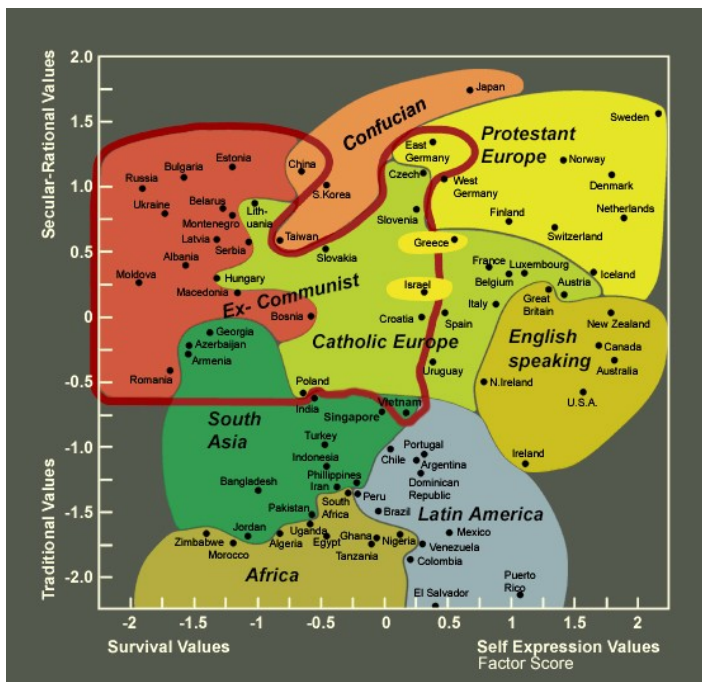
# WELTATLAS DES GLÜCKS

Dank fast 14 000 empirischer Untersuchungen lässt sich die Weltkarte des Glücks erstellen. Sie zeigt, in welchen Ländern die Menschen überwiegend glücklich – und wo sie eher unglücklich sind



SoB Magazin 1/12

## Inglehart Welzel: Cultural Map of the World





## **Das grosse Los ist kein Garant für Glück**

*Studie der Camelot Gruppe, eines der grössten Wettunternehmens in England, u.a. The National Lottery; Resultate:*

- 44% aller grossen Gewinner verlieren innerhalb von 5 Jahren ihr gesamtes Vermögen
- über 30% müssen Konkurs anmelden
- Zunahme des Risikos für
  - Entfremdung von Familie und Freunden
  - Depressionen
  - Drogen- und Alkoholmissbrauch
  - Scheidung und gar Suizid

*Ed. Diener, University of Illinois, Studie mit 806'526 Personen in 135 Ländern:*

- Mehr Geld macht glücklicher, wenn Personen ihre Ziele und Wünsche mit Geld verwirklichen.
- Steigen die Bedürfnisse schneller als das Einkommen, bringt mehr Geld wenig Glück.

*Psychological Science online*

- Respekt, nicht Geld, ist entscheidend für das Glück.
- Nicht das hohe Einkommen oder eine gute Ausbildung sind wesentlich für das Wohlbefinden, sondern das Ansehen und die Anerkennung, die man in seinem engen persönlichen Umkreis (Familie, Freundeskreis, Arbeitsplatz) geniesst.

## Glücksforschung Prof. Bruno S. Frey, Universität Zürich

Glücklich machen:

- andern eine Freude bereiten
- positives soziales Umfeld, Ehe, Freunde
- Gesundheit
- Freiheit, Selbständigkeit, finanziell abgesichert sein
- politische Mitbestimmung
- Junge (20-30 Jahre): alles ist möglich, hohe Erwartungen
- Alte (ab 60 Jahre) – die Erwartungen werden reduziert, weniger Illusionen

Unglücklich machen:

- Arbeitslosigkeit
- Fehlende soziale Kontakte, Einsamkeit
- Armut
- Mittlerer Lebensabschnitt (30 bis 60 Jahre)
- Sich mit «Besseren» vergleichen
- Verluste, Verlustängste
- Neid

Generell

- Verheiratete sind glücklicher als Unverheiratete.
- Religiöse Menschen sind glücklicher als Nichtreligiöse.

## Glücklichsein und die politische Ausrichtung

- Politisch Linke sind weniger glücklich als Rechte: Umfrage in den USA 2006: 47% der Rechten bezeichneten sich als "sehr glücklich" aber nur 28% der Linken.
- 2008 Analyse der "World Value Survey" mit 90'000 Testpersonen in über 70 Ländern u.a. auch USA, Deutschland und die Schweiz, Resultat: je weiter links eine Person steht, desto unglücklicher ist sie und je weiter rechts, desto glücklicher.
- Weitere Studie mit 1140 Personen, um abzuklären welchen Einfluss nebst der politischen Einstellung Lebenszufriedenheit, Einkommen, Bildung, Ehestand und Religiosität haben. Es zeigte sich, dass alle diese weiteren Faktoren nichts daran ändern, dass Linke weniger glücklich sind als Rechte.
- Der Grund: Linke sind vor allem deshalb unglücklicher, weil sie viel stärker mit Verhältnissen in der Gesellschaft hadern, die sie als unfair und ungerecht ansehen. Selbst wenn es einem sehr linksorientierten Menschen gesellschaftlich und materiell gut geht, sieht er die grossen Unterschiede zwischen Reichen und Armen als Indikator dafür an, dass etwas in der Gesellschaft falsch und unfair ist. Das wirkt sich deutlich auf sein persönliches Lebensglücksgefühl aus.
- Rechte neigen eher zu der Auffassung, dass Fleiss, Talent und angelebte Fähigkeiten durch Reichtum belohnt werden. Die Wahrnehmung von Ungleichheit ist bei europäischen Linken noch ausgeprägter als bei Linken in den USA.
- Die Ungleichheiten, die Linke bekämpfen, sind den Rechten der Beweis dafür, dass es in der Gesellschaft fair und gerecht zugeht.
- Die Studien zeigen auch, dass Frauen in den 70 Ländern generell stärker auf Ungereimtheiten in der Gesellschaft reagieren und eher linke Positionen einnehmen.
- Bei einer anderen Untersuchung mit Wahlberechtigten wurde festgestellt, dass für Linke die Eigenschaften "Verträglichkeit" und "Offenheit für Erfahrung" besonders wichtig sind, während dies bei den Rechten "Gewissenhaftigkeit" und „Extrovertiertheit“ sind.

Weitere Informationen zu diesem Thema unter „Glück“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>

## **Bronnie Ware: 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen**

Die Australierin Bronnie Ware arbeitete während acht Jahren als Palliativkrankenschwester. Während der Begleitung ihrer sterbenden Patienten hörte sie deren Lebensgeschichten, diskutierte mit ihnen, sass mit ihnen in Stille oder las ihnen vor. In ihrem 350-seitigen Buch „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“, fasst sie mehrere Dutzend dieser Geschichten zusammen und kommt zu folgendem Ergebnis:

1. Ich wünsche, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarteten.
2. Ich wünsche, ich hätte nicht so viel gearbeitet.
3. Ich wünsche, ich hätte den Mut gehabt, meinen Gefühlen vermehrt Ausdruck zu verleihen.
4. Ich wünsche, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten.
5. Ich wünsche, ich hätte mir mehr Freude gegönnt.

### *Fragen*

- Was könntest du tun, um zu vermeiden, dass auch du eines Tages wichtige Dinge in deinem Leben bereust?
- Was willst du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## **Framingham Studie**

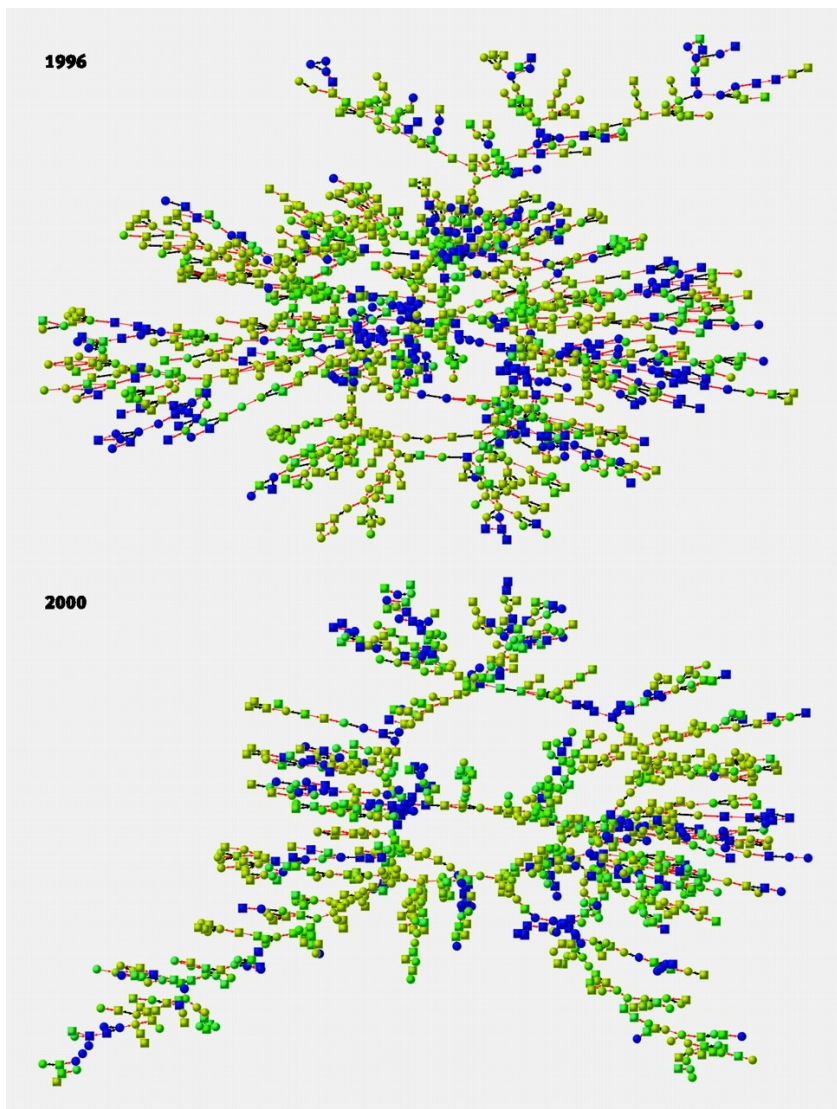
- Beginn 1948 als Herz-Kreislaufstudie mit 5209 gesunden Erwachsenen in Framingham, Massachusetts
- Inzwischen 3. Generation der Beteiligten
- Bisher viele Erkenntnisse über Einfluss auf Herz/Kreislaferkrankungen durch Ernährung, Fitness, häufig genutzte Medikamente wie Aspirin
- Seit einigen Jahren Analyse der Kontakt-Informationen der Teilnehmer
- Zwischen 1983 und 2003 Auswertung des Einflusses auf das Glücklichein bei 4739 Teilnehmern

### *Fragen der Studie:*

Wie oft haben Sie während der vergangenen Woche folgende Gefühle gehabt (Skala 0-12):

- Ich habe die Zukunft positiv gesehen.
- Ich war glücklich.
- Ich habe mich am Leben erfreut.
- Ich fand, dass ich ebenso gut war wie die andern.

## Resultate Framingham Studie



Die Farbe der Punkte zeigt das durchschnittliche Glücklichein der Person und allen, mit denen sie direkt verbunden ist.

- gelb = am glücklichsten
- blau = am wenigsten glücklich
- grün = dazwischen

Linien zwischen den Punkten = Beziehung:

- schwarz = Geschwister
- rot = Partner und Freunde

### *Kommentare zu den Resultaten*

- Es zeigen sich klar Clusters von glücklichen Menschen.
- Das Glücklichein dehnt sich über drei Stufen aus: von der 1. über die 2. zur 3. Person.
- Menschen, die von vielen glücklichen Menschen umgeben sind und solche, die im Zentrum des Netzes stehen, haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, in Zukunft glücklich zu sein.
- Das Glücklichein einer Person hängt vom Glücklichein jener Personen ab, mit denen sie in Kontakt ist.
- Glücklichein ist deshalb ein kollektives Phänomen.
- Familienangehörige und Freunde erhöhen das Glücklichein – vorausgesetzt sie wohnen in der Nähe.

(Mit der gleichen Studie wurde übrigens auch nachgewiesen, dass übergewichtige Menschen vorwiegend mit andern übergewichtigen Menschen zusammen sind, dito mit Rauchern.)

*Im Kapitel 1 von Modul III „Beziehungen“ wird die Studie ausführlicher beschrieben. Weitere Informationen unter <https://de.wikipedia.org/wiki/Framingham-Herz-Studie>*

## *Fragen*

- Welche Menschen triffst du regelmässig?
- Wie glücklich ist jede dieser Personen auf einer Skala von 5-1?
- Wie viel Zeit verbringst du mit jeder dieser Personen?
- Was willst du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"



## **Die andere Perspektive – „Anleitung zum Unglücklichsein“**

Vielleicht erkennt man das, was man in seinem Leben ändern könnte, um glücklicher und zufriedener zu sein, eher, wenn man sich die Frage nach dem Glück aus der entgegengesetzten Perspektive ansieht, wie es der Kommunikationswissenschaftler, Psychotherapeut, Philosoph und Autor Paul Watzlawick in seinem Buch mit dem obigen Titel gemacht hat.

Das Buch beginnt mit einem Text von Dostojewski:

„Was kann man nun von einem Menschen erwarten? Überschütten Sie ihn mit allen Erdengütern, versenken Sie ihn in Glück bis über die Ohren, bis über den Kopf, so dass an die Oberfläche des Glücks wie zum Wasserspiegel nur noch Bläschen aufsteigen, geben Sie ihm ein pekuniäres Auskommen, dass ihm nichts anderes zu tun übrig bleibt, als zu schlafen Lebkuchen zu vertilgen und für den Fortbestand der Menschheit zu sorgen – so wird er doch, dieser selbe Mensch, Ihnen auf der Stelle aus purer Undankbarkeit, einzig aus Schmähsucht eine Streich spielen. Er wird sogar die Lebkuchen aufs Spiel setzen, sich vielleicht den verderblichsten Unsinn wünschen, den allerunökonomischsten Blödsinn, einzig um in diese ganze positive Vernünftigkeit sein eigenes Unheil bringendes, phantastisches Element beizumischen. Gerade seine phantastischen Einfälle, seine banale Dummheit wird er behalten wollen.“

*Auszüge aus „Anleitung zum Unglücklichsein“*

- Glauben Sie nicht, dass Glückliche sein erstrebenswert und möglich ist, denn Unglücklichsein ist wichtig und gehört zum Leben.
- Jeder kann unglücklich sein oder sich unglücklich machen.
- Geben Sie immer mehr Ihre Eigenverantwortung auf und überlassen Sie sich dem Staat und seinen Sozialsystemen.
- Machen Sie sich zu Ihrem eigenen Gegenspieler.
- Zweifeln Sie nie daran, dass es nur eine richtige Meinung gibt, die Ihre.
- Verwerfen Sie die Welt, so wie sie ist und entscheiden Sie sich für die Welt, wie sie sein soll.
- Lassen Sie es nicht zu, dass die Zeit Wunden heilt.
- Verherrlichen Sie die Vergangenheit, sehen Sie sie durch einen Filter, der nur das Gute und Schöne in einem verklärten Licht durchlässt.
- Erschliessen Sie sich ein unerschöpfliches Trauerreservoir, indem Sie Ihre Jugend oder eine verflossene Liebe als unwiederbringlich verlorenes goldenes Zeitalter sehen.
- Bleiben Sie unter allen Umständen in einer unbefriedigenden Beziehung, und bleiben Sie überzeugt, dass der nächste Neuanfang zu einem idealen Erfolg führt.
- Nach dem Scheitern einer Beziehung lassen Sie sich möglichst schnell in eine neue identische Beziehung mit einem ähnlichen Partner/einer ähnlichen Partnerin ein.
- Lassen Sie sich unbedingt von der Vergangenheit davon abhalten, sich mit der Gegenwart zu befassen.
- Halten Sie sich von allem Neuen und Anderen fern.
- Sehen Sie sich als Opfer Ihrer Eltern, Ihrer Vorgesetzten, der wirtschaftlichen Situation, der Krankheit oder des Schicksals.
- Auch wenn Sie wissen, wie Ihr Unglücklichsein begonnen hat, versuchen Sie nicht, die Dinge zu ändern; das hätten Sie vielleicht damals tun sollen, aber jetzt ist es zu spät.
- Sollte Ihnen aus unerfindlichen Gründen das Glück doch noch in den Schoss fallen, weisen Sie es kategorisch zurück – denn, wie schon gesagt, jetzt ist es zu spät.
- Zweifeln Sie nie daran, dass es immer nur eine mögliche, erlaubte, vernünftige, sinnvolle und logische Lösung für ein Problem gibt. Falls Sie Ihr Problem auf diese Weise nicht

lösen können, beweist dies nur, dass Sie sich nicht genügend angestrengt haben und nicht, dass es allenfalls eine Alternative geben könnte.

- Achten Sie immer darauf, wie sich immer alles gegen Sie verschwört: die Ampeln schalten immer auf Rot wenn Sie sich dem Lichtsignal nähern, die Arbeitskollegen tuscheln über Sie oder machen sich über Sie lustig, das Rauschen in Ihren Ohren oder die Bläschen, die sie in Ihren Augen sehen sind die Vorboten einer unheilbaren Krankheit, Sie stehen vor einem Schalter immer in der langsameren Schlange an (widerstehen Sie der Versuchung solche Vorkommnisse zu bagatellisieren und machen Sie nicht den Fehler, den Dingen auf den Grund zu gehen).
- Vermeiden Sie gefürchtete Situationen oder Probleme; es könnte sich ja herausstellen, dass Ihre Angst unbegründet war.
- Gehen Sie allen Risiken möglichst aus dem Weg; am besten bleiben Sie zu Hause im Bett, wobei Sie natürlich auch dort nicht vor Erdbeben und herabstürzenden Flugzeugen sicher sind.
- Glauben Sie an selbsterfüllende Prophezeiungen und leiten Sie unverzüglich Gegenmassnahmen ein.
- Setzen Sie sich unerreichbare Ziele, dann können Sie sich Zeit lassen, zu beginnen, sie zu verwirklichen und Sie können unterwegs zum Ziel auch ab und zu einen Halt einlegen. Zudem wird Sie niemand kritisieren, wenn Sie Ihr übermenschliches Ziel nicht erreichen.
- Machen Sie bei Gesprächen mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oft Unterstellungen, zum Beispiel mit der Frage „Warum bist du zornig auf mich?“ wenn, soweit es dem Befragten/der Befragten selbst bekannt ist, er/sie weder auf den Fragesteller noch sonst zornig ist.
- Machen Sie dem Partner/der Partnerin oft heftige und gleichzeitig nebulöse Vorwürfe. Seine/ihre Frage um Klarifizierung erlaubt Ihnen dann, darauf hinzuweisen, dass seine/ihre Frage ja gerade beweist, dass er/sie uneinfühlsam, unehrlich, faul etc. ist.
- Geben Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin zwei Möglichkeiten zur Auswahl und kritisieren Sie ihn/sie nach seiner/ihrer Wahl dafür, dass er/sie nicht die andere Möglichkeit gewählt hat.
- Bitten Sie eine Person, Ihnen einen Gefallen zu tun. Sobald sie damit begonnen hat, bitten Sie sie, etwas anderes für Sie zu tun, dann kritisieren Sie sie entweder dafür, dass sie die erste Aufgabe unterbricht und sich der zweiten zuwendet oder dafür, dass sie mit der ersten weiterfährt.

- Sagen Sie etwas, das man sowohl ernsthaft wie auch scherzhaft auffassen kann und kritisieren Sie dann die andere Person, für die von ihr gewählte Interpretation.
- Lassen Sie sich mehrmals versichern, dass eine Aussage der andern Person wirklich wahr ist.
- Befolgen Sie die Maxime, dass Sie alles tun dürfen, was Sie wollen, vorausgesetzt es macht Ihnen keinen Spass.
- Erwarten Sie dagegen von den andern, dass ihnen ihre Pflichten Spass machen.
- Verlangen Sie von andern, dass sie sich spontan verhalten sollen und zeigen Sie Ihre Enttäuschung, wenn sich die andern Ihrer Meinung nach nicht spontan verhalten.
- Erzeugen Sie in andern möglichst oft Schuldgefühle.
- Vergessen Sie nie, dass Sie weder einen Grund für noch ein Recht zu Traurigkeit haben.
- Wenn Sie ein Geschenk erhalten, das Sie sich gewünscht haben, geben Sie Ihrer Enttäuschung immer Ausdruck (denn Sie haben es schliesslich nur erhalten, weil Sie es sich gewünscht haben).
- Seien Sie sich immer bewusst, dass Sie nicht liebenswert sind und lassen Sie sich nicht mit Menschen ein, die Sie lieben (wie könnten Sie jemanden achten, der eine Person wie Sie liebt?).
- Verlieben Sie sich in Menschen, bei denen eine Beziehung möglichst unwahrscheinlich ist: ein katholischer Priester, ein Filmstar, ein Premierminister, eine Balletteuse.
- Zweifeln Sie immer an der Selbstlosigkeit anderer Menschen.
- Versuchen Sie immer wieder in einer Beziehung mit einem Alkoholiker/einer Alkoholikerin, Drogenabhängigen, Kriminellen diesen/diese auf den guten Weg zurück zu führen.
- Lassen Sie sich von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin als die Person bestätigen und ratifizieren, als die Sie sich selbst sehen.
- Nehmen Sie nicht zur Kenntnis, dass Kinder erwachsen und Kranke gesund werden, und dass Menschen, die Ihre Hilfe gebraucht haben, ihr Leben wieder selbständig führen können.
- Lassen Sie sich Ihre Vorurteile gegenüber Minderheiten und Ausländer unter keinen Umständen nehmen, auch wenn Sie aus eigener Erfahrung das Gegenteil feststellen sollten.

- Nehmen Sie trotz aller Gegenbeweise immer an, dass Ihr Benehmen jederzeit und überall das einzig richtige, selbstverständliche und normale ist; dadurch ist eindeutig klar, dass anderes Verhalten falsch, verrückt oder zumindest dumm ist.
- Spielen Sie in Ihrer Beziehung ein Nullsummenspiel – der Gewinn des Einen ist der Verlust des andern – und stellen Sie sicher, dass Sie immer Recht und der andere Unrecht hat.
- Obwohl es eindeutig klar ist, dass Sie Ihr eigenes Unglücklichsein schaffen können, glauben Sie niemandem der Ihnen weismachen will, dass es auch möglich sein könnte, sich selbst glücklich zu machen.

### *Fragen*

- Welche der obigen Aussagen könnten möglicherweise auch auf dich zutreffen und deinem vermehrten Glück im Wege stehen?
- Welches Verhalten, welche Einstellungen und Überzeugungen willst du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

*Zusammenfassung des Buchs unter Psychologie auf*  
<https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>

## Kapitel 2: Ziele

### Ein kleines Experiment

Nachstehend 20 Glückstipps zum Jahreswechsel aus einer Zeitschrift:

1. Halte einen Tag pro Woche komplett frei von Arbeit und Stress; einfach nur entspannen.
2. Erstelle eine Liste von Dingen die du gerne tust und wähle jeden Tag mindestens eines davon aus.
3. Nimm ein wenig ab.
4. Hilf jemandem, von dem du nichts zurück erwartest.
5. Lerne etwas Neues; die geistige Anstrengung hält jung und macht gute Laune.
6. Schreibe jemandem einen Brief, in dem du ihm/ihr mitteilst, was er/sie dir bedeutet oder wie er/sie dein Leben positiv beeinflusst hat.
7. Verbringe täglich mindestens eine Viertelstunde im Freien.
8. Überrasche jemanden.
9. Wiederhole schöne Kindheitserlebnisse.
10. Faulenze während 15 Min pro Tag.
11. Setze dir mehrere langfristige Ziele.
12. Verbringen jede Woche mindestens 2 Stunden in der Natur.
13. Falls du Schulden hast, erstelle einen Rückzahlplan.
14. Schlafe ausreichend.
15. Unternimm jede Woche etwas mit einem Freund oder einer Freundin.
16. Mache zweimal pro Woche Sport.
17. Kreiere etwas mit eigenen Händen: Kochen, Malen, Backen, Töpfern etc.
18. Lese jede Woche ein Buch, das dich klüger macht.
19. Erlebe jeden Tag einige Momente der Stille.
20. Denke darüber nach, wie du dein Glück weitergeben könntest.

## *Fragen*

- Diese Zeitschrift hat pro Ausgabe mehr als 700'000 Leser. Wie viele Leser, die diese Tipps gelesen haben meinst du, haben die für sie relevanten Tipps während der folgenden Monate auch wirklich umgesetzt? 100%, 80%, 50%, 10%, einige wenige?
- Welche Gründe könnten dazu führen, dass sie diese selbst gewählten Tipps trotzdem nicht umgesetzt wurden? Schreibe 3 Gründe auf.
  - 1.
  - 2.
  - 3.
- Welche Gründe haben dich persönlich in der Vergangenheit daran gehindert, deine Ziele zu erreichen? Was willst du ändern?
- Welche dieser 20 Tipps würden auch in deinem Leben zu mehr Glücklichkeit und Zufriedenheit führen?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## Deine persönlichen Ziele

Überprüfe nun die bisher zusammengetragenen Ziele in deiner Liste „Lebensbereiche“ aufgrund der bisherigen Informationen, Fragen, Auswertungen und Anregungen in Kapitel 1 und 2 und, wenn nötig, ergänze oder ändere sie.

- Dinge du **nicht hast** aber **willst**.
- Dinge die du hast aber **nicht willst**.



## **Kapitel 3: Status**

Bevor du dich auf den Weg machst, um dein Ziel zu erreichen, ist es sinnvoll, dir zuerst über deinen aktuellen Status bewusst zu werden.

### **Frage**

Wenn du z.B. am Samstag die 20-Uhr-Vorstellung im Kino Le Paris am Bellevue in Zürich besuchen willst, was musst du überlegen, wissen oder tun, bevor der Film beginnt?

## **Einige Möglichkeiten**

- Wo befinde ich mich? Es macht einen grossen Unterschied, ob du in Zürich oder in Basel bist.
- Wie viel Zeit habe ich noch, bis ich dort sein muss?
- Was muss ich zuvor noch erledigen?
- Wie komme ich zum Bellevue?
- Was benötige ich dafür? Wie lange dauert es?
- Kommt noch jemand mit; was muss ich mit dieser Person vereinbaren?
- Etc.

## **Richtige Fragen stellen**

Wenn wir unsere aktuelle Situation analysieren wollen, können wir gemäss Robert Gerritsma zwei unterschiedliche Arten von Fragen stellen:

- Warum ist etwas, wie es ist/soll ich etwas tun/nicht tun?
- Was kann oder will ich jetzt tun?

Was ist der Unterschied?

### Seine Antwort

- „Warum-Fragen“ sind ein Fass ohne Boden.
- Solange du fragst, warum etwas ist, wie es ist oder warum du etwas tun/nicht tun sollst, befindest du dich immer ausserhalb des Tuns/der Situation.
- Wenn du fragst, was du tun sollst/kannst, bist du mitten im Tun, in der Situation.

### Beispiele von Warum- und Was-Fragen

Warum ist das Leben so wie es ist?	Was will ich daran ändern?
Warum gibt es Ungerechtigkeit, Gewalt, Leiden, Unwissen?	Was kann ich in meinem Umfeld gegen Ungerechtigkeit, Gewalt, Leiden, Unwissen tun?
Warum gibt es Krankheiten? Schmerzen?	Was kann ich tun um Krankheiten und Schmerzen zu vermeiden und wenn ich sie habe, sie möglichst schnell wieder los zu werden?
Warum ist XY geschehen?	Was ist geschehen? Was kann ich davon lernen? Was kann ich tun?
Warum lebe ich/bin ich hier?	Was ist der Sinn des Lebens, was muss ich tun, um es herauszufinden?
Warum bin ich, wie ich bin?	Was bin ich/bin ich nicht?
Warum lebe ich in der Schweiz und nicht im Sudan oder in Afghanistan?	Was bedeutet es für mich, dass ich in der Schweiz lebe? Welche Konsequenzen hat es? Was will ich daran ändern?

Die folgenden Glückstests sollen dir helfen, zu erkennen, wo sich deine wichtigsten Quellen für Glück befinden und wo deine grössten Baustellen.

### **Oxford University Happiness Test**

*Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. Personality and Individual Differences, 33, 1073–1082; übernommen von Website <http://www.meaningandhappiness.com/oxford-happiness-questionnaire/214>*

Nachstehend finden Sie eine Reihe von Aussagen über das Lebensglück, einige sind positiv und andere negativ formuliert. Denken Sie dabei nicht zu lange über Ihre Antworten nach, es gibt keine "richtigen" oder "falschen" Antworten, auch keine Fangfragen.

Geben Sie in **Spalte „A“** an, wie weit Sie zustimmen oder nicht zustimmen: 6 = starke Übereinstimmung, 5 = mittlere Übereinstimmung, 4 = schwache Übereinstimmung, 3 = schwacher Widerspruch, 2 = mittlerer Widerspruch, 1 = starker Widerspruch

**A**            **B**

1. Ich fühle mich nicht besonders wohl mit der Art wie ich bin. (R)
2. Ich bin intensiv an anderen Menschen interessiert.
3. Ich fühle, dass das Leben sehr lohnend ist.
4. Ich habe sehr positive Gefühle für fast jeden.
5. Ich wache selten ausgeruht auf. (R)
6. Ich bin wenig optimistisch was die Zukunft angeht. (R)
7. Ich finde die meisten Dinge amüsant.
8. Ich bin immer wieder engagiert und involviert.
9. Das Leben ist gut.
10. Ich glaube nicht, dass die Welt ein guter Ort ist. (R)
11. Ich lache viel.
12. Ich bin über alles in meinem Leben zufrieden.
13. Ich glaube nicht, dass ich attraktiv bin. (R)
14. Es besteht eine Kluft zwischen dem, was ich tun möchte und dem was ich getan habe. (R)

15. Ich bin sehr glücklich.
16. Ich finde Schönheit in einigen Dingen.
17. Ich habe immer eine fröhliche Wirkung auf andere.
18. Ich finde Zeit für alles, was ich will.
19. Ich fühle, dass ich nicht besonders viel Kontrolle über mein Leben habe. (R)
20. Ich fühle mich in der Lage, egal was es ist, anzugehen.
21. Ich fühle mich geistig rege und wach.
22. Ich erleben oft Freude und Hochgefühle.
23. Ich finde es nicht leicht, Entscheidungen zu treffen. (R)
24. Ich habe keinen bestimmten Sinn und Zweck in meinem Leben. (R)
25. Ich habe das Gefühl, sehr viel Energie zu haben.
26. Ich habe einen guten Einfluss auf das Geschehen.
27. Ich habe keinen Spass mit anderen Menschen. (R)
28. Ich fühle mich nicht besonders gesund. (R)
29. Ich habe keine sehr glücklichen Erinnerungen an die Vergangenheit. (R)

Total

### *Bewertung*

Bei Positionen markiert mit (R) wird die Bewertung umgekehrt. Ersetzen Sie also 1 mit 6, 2 mit 5, 3 mit 4, 4 mit 3, 5 mit 2, 6 mit 1 und tragen Sie den neuen Wert in **Spalte „B“** ein zusammen mit den nicht veränderten Bewertungen der übrigen Positionen.

Schritt 2:

Addieren Sie die Bewertungen für alle 29 Fragen in der Spalte „B“.

Schritt 3:

Teilen Sie das Resultat durch 29. Dadurch erhalten Sie Ihren Glückswert.

### *Publizierte Kommentare zum Ergebnis*

1-2 Punkte: Nicht glücklich. Wenn Sie ehrlich geantwortet haben und eine sehr geringe Punktzahl erhielten, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie sich und Ihre Situation schlimmer sehen als sie ist. Suchen Sie einen Experten auf, um an diesem Thema zu arbeiten.

2-3 Punkte: Etwas unglücklich. Finden Sie Artikel und Literatur, die Sie auf Ihrem Weg zu mehr Lebensglück unterstützen.

3-4 Punkte: Nicht besonders glücklich oder unglücklich. Ein Wert von 3,5 wäre der exakte numerische Durchschnitt von glücklichen und unglücklichen Lebenssituationen.

4 Punkte: Etwas glücklich oder mässig glücklich. Allgemein Zufrieden. Das ist der durchschnittliche Wert der meisten befragten Personen.

4-5 Punkte: Eher glücklich; ziemlich glücklich. Es gibt immer noch Verbesserungspotential für Sie. Sie befinden sich bereits auf einem gesunden und glücklichen Weg.

5-6 Punkte: Sehr glücklich. Glücklich zu sein hat weit mehr Vorteile als nur ein gutes Gefühl. Es korreliert mit Gesundheit, besseren Beziehungen und der Erreichung Ihrer Ziele.

6 Punkte: Zu glücklich. Neuere Forschungen deuten darauf hin, dass es ein optimales Mass an Glücksempfinden für das Erreichen unserer Ziele in Bezug auf Arbeitsprojekte, Noten, sportliche Leistungen oder der Gesundheit förderliche Massnahmen gibt. „Zu glücklich" kann mit einem niedrigeren Niveau von solchen Dingen in Verbindung gebracht werden. Wer zum Beispiel frisch verliebt und überglücklich ist, verliert mitunter alles andere aus den Augen (diesem Risiko sollte man sich aber dennoch aussetzen).

*Notiere dein Ergebnis und das Datum, dann kannst du den Test zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen und die Bewertungen vergleichen. Dies ist besonders dann hilfreich, wenn du aktiv an der Steigerung deines Lebensglücks arbeiten willst. Das gilt natürlich auch für alle andern Tests in diesen „Workshops“.*

## *Fragen*

- Was willst du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".



## Test: Satisfaction with Life Scale

*Ed. Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, Sharon Griffin aus dem Journal of Personality Assessment*

Wie stark treffen die nachstehenden Aussagen auf Sie zu? Geben Sie jeder Aussage zwischen

1 und 7 Punkte: 1 = stimmt überhaupt nicht, 2 = stimmt nicht, 3 = stimmt eher nicht, 4 = weder/noch, 5 = stimmt eher, 6 = stimmt, 7 = stimmt genau

Bereich Beziehung: Bewerten Sie entweder den Bereich "Paare" oder "Singles"

### *Beziehung Paare*

*Punkte*

- In meiner Beziehung fühle ich mich aufgehoben
- Mit meinem Partner/meiner Partnerin bin ich glücklich
- Meine Beziehung erfüllt mehrheitlich die Bedingungen einer guten Partnerschaft
- Wenn ich die Zeit zurückdrehen könnte, würde ich die Beziehung wieder eingehen
- Meine Partnerschaft hat die Qualität, die ich mir wünsche
- Punktetotal

### *Beziehung Singles*

- Mein Leben als Single ist schön
- Mit einem Partner könnte ich nicht zufriedener sein als jetzt
- "Meine Wünsche für ein gutes Leben hängen nicht von Partnerschaft ab"
- Könnte ich mein Single-Leben für eine Beziehung tauschen, würde ich das nicht tun
- Die Art und Weise, wie ich lebe, macht mich sehr zufrieden
- Punktetotal



### *Beruf*

- Meine Arbeit befriedigt in hohem Masse meine Ansprüche an einen Job
- Ich finde meine Tätigkeit befriedigend
- Meine Arbeitsbedingungen sind hervorragend
- Bis jetzt habe ich im Job erreicht, was ich wollte
- Ich bereue die Laufbahn nicht, die ich eingeschlagen habe
- Punktetotal

### *Freizeit*

- Ich habe genug Zeit für Freunde, Familie, Hobbys und andere Bedürfnisse
- Meine Freizeit ist meist so schön, wie ich es mir vorgestellt habe
- Meistens kann ich meine freie Zeit so einteilen und gestalten wie ich möchte
- Meine Freizeitaktivitäten machen mir grosse Freude
- Ich würde wenig an meiner Freizeit ändern, auch wenn ich könnte
- Punktetotal

### *Freunde*

- Ich habe genauso viele Freunde, wie ich möchte
- Meine Freundschaften könnten nicht besser sein
- Wenn ich meine Freunde austauschen konnte, würde ich verzichten
- Es geht mir gut, wenn ich mit meinen Freunden zusammen bin
- Mein Freundeskreis erfüllt meine Bedürfnisse
- Punktetotal

*Familie, Verwandte*

- Ich habe eine sehr gute Beziehung zu Familie und Verwandtschaft
- Mein Familienkreis entspricht meinen Wünschen
- Ich fühle mich in meiner Familie wohl
- In meiner Familie fehlt mir nichts
- Es gibt nichts, was ich an meiner Familie ändern würde
- Punktetotal

*Gesamtpunktzahl*

## *Auswertung*

<u>Ergebnis</u>	<u>Punktzahl Teilbereich</u>	<u>Punktzahl gesamter Test</u>
Sehr glücklich	30-35	150-175
Glücklich	25-29	125-149
Wenig glücklich	20-24	100-124
Leicht unglücklich	15-19	75-99
Unglücklich	10-14	50-74
Sehr unglücklich	5-9	25-49

## *Fragen*

- Welche Bereiche und welche Fragen hast du tief bewertet?
- Bei welchen willst du eine Veränderung in deinem Leben vornehmen? Jetzt oder später?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"
- Bei welchen willst oder kannst du keine Änderung vornehmen? Weshalb?

## **Individueller Status**

Mit den folgenden 7 Analysen gehen wir nun einen Schritt weiter:

1. Was macht dich glücklich?
2. Was macht dich unglücklich?
3. Wer macht dich glücklich?
4. Wer macht dich unglücklich?
5. Ungelöste Belastungen aus deinem Leben?
6. Wünsche und Sehnsüchte aus deiner Jugendzeit?
7. Dein bisheriges Leben, deine Stärken, was ist dir wichtig?

## **Analyse 1: Was macht dich glücklich/Ich wäre glücklich, wenn ....**

(ohne Menschen/Haustiere)

10-20 Situationen, Zustände, Aktivitäten z.B. kochen, lesen, reisen, malen, spielen, Ski fahren, Tennis, Sex, diskutieren, meditieren, Hobbies, Arbeiten, Komplimente, Anerkennung, Geschenke, Sehnsüchte, Wünsche etc.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Schreibe zu jeder Position:

- Wichtigkeit der Situationen, Zustände, Aktivitäten etc. für dein Glücklichein  
(Skala 10 bis 1)
- Wie oft hat dich diese Situationen, Zustände, Aktivitäten etc. während der letzten 3 Monate glücklich gemacht?
- Wie zufrieden bist du mit der Häufigkeit (1 = zu wenig, 2 = gerade richtig, 3 = zu oft)

## *Frage*

- Was möchtest du ändern? (öfter erleben, intensiver, weniger häufig, anders etc.)
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".



## **Analyse 2: Was macht dich unglücklich/was magst du nicht?**

(ohne Menschen/Haustiere)

10-20 Situationen, Zustände, Aktivitäten, Situationen: Krankheiten, Finanzen, Einsamkeit, Schicksalsschläge, Erwartungen, Ängste, Sorgen, Abhängigkeiten, Enttäuschungen, tiefes Selbstwertgefühl, Ärger, Zorn etc.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Schreibe zu jeder Position:

- Wichtigkeit der Situation etc. für dein Unglücklichsein/deine Unzufriedenheit  
(Skala 10 bis 1)
- Wie oft hat dich diese Situation etc. während der letzten 3 Monate unglücklich/unzufrieden gemacht?
- Wie intensiv war das verursachte Unglücklichsein durch diese Situation etc. während der letzten 3 Monate (1 = nicht wirklich schlimm, 2 = ziemlich schlimm, 3 = ganz schlimm)

## *Frage*

- Was möchtest du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

### Analyse 3: Wer macht dich glücklich?

Partner, Kinder, Familie, Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen, Nachbarn, Vorgesetzte etc.  
und Haustiere

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Schreibe zu jeder Position:

- Wichtigkeit der Person/Verhalten/Aktivität/Haustier etc. für dein Glücklichein  
(Skala 10 bis 1)
- Wie oft hat dich diese Person/Verhalten/Aktivität etc. während der letzten 3 Monate glücklich gemacht?
- Wie zufrieden bist du mit der Häufigkeit (1 = zu wenig, 2 = gerade richtig, 3 = zu oft)

## *Frage*

- Was möchtest du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

#### Analyse 4: Wer macht dich unglücklich/wen magst du nicht?

Partner, Kinder, Familie, Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen, Nachbarn, Vorgesetzte etc.  
und Haustiere

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Schreibe zu jeder Position:

- Wichtigkeit der Person/Verhalten/Aktivität/Haustier etc. für dein Unglücklichsein/deine Unzufriedenheit (Skala 10 bis 1)
- Wie oft hat dich diese Person/Aktivität etc. während der letzten 3 Monate unglücklich/unzufrieden gemacht?
- Wie intensiv war das verursachte Unglücklichsein durch diese Person/Aktivität etc. während der letzten 3 Monate (1 = nicht wirklich schlimm, 2 = ziemlich schlimm, 3 = ganz schlimm)

## *Frage*

- Was möchtest du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

### **Ergänzung zu Analysen 3 und 4: Wer macht dich glücklich/unglücklich**

Gemäss der Framingham-Studie ist es wichtig, sich mit glücklichen Menschen zu umgeben.

Erstelle deshalb eine Rangliste nach „Wichtigkeit“ der involvierten Personen an deinem Glücklichein/Unglücklichsein

- Wer macht dich glücklich?
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
  
- Wer macht dich unglücklich?
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.

### *Frage*

- Was willst du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".



## Analyse 5: Ungelöste Belastungen aus deinem Leben

- Schreibe 5 belastende Dinge aus deinem Leben auf, die du noch nicht gelöst hast (Körper, Gesundheit, Beziehungen, Arbeit, Gefühle, Gedanken, Überzeugungen etc.) oder persönliche Hindernisse, die dich davon abhalten, das zu tun oder zu erfahren, was du dir vermehrt wünschst, was dich glücklicher und zufriedener machen würde.
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
- Schreibe zu jedem die Widerstände, die du dagegen hast, sie zu lösen und was dich daran hindert:
  - Dinge lieber aufschieben
  - Schuldzuweisungen
  - Vermeiden von Entscheidungen oder Konflikten
  - etc.
- Bei körperlichen Problemen frage dich, worauf sie hinweisen könnten: mangelnde Flexibilität, Offenheit, Vertrauen, Lebensfreude, Freiheit, Energie etc.
- Schreibe zu jedem Punkt «A» ob du dies ändern willst und «B» ob du es zurzeit nicht ändern willst und warum

## *Frage*

- Was möchtest du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

## Analyse 6: Wünsche und Sehnsüchte aus deiner Jugendzeit

- Welche Träume hattest du als Jugendlicher/junger Erwachsener: Job, Beziehung, Wohnort, Hobbies, Ausbildung, Weiterbildung, Freunde, Reisen etc. die du noch nicht realisiert hast?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

## *Fragen*

- Was möchtest du immer noch tun?
- Warum möchtest du es tun? Was hält dich davon ab?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

## **Analyse 7: Dein bisheriges Leben, deine Stärken, was ist dir wichtig**

*aus „ReSurfacing“*

- Welcher Abschnitt deines bisherigen Lebens gefällt dir am besten/am wenigsten, weshalb?
- Welche Aspekte deines gegenwärtigen Lebens magst du am wenigsten/am meisten, weshalb?
- Was sind deine grössten Stärken?
- Welche Dinge sind für dich von grösster Wichtigkeit?

## *Frage*

- Was möchtest du ändern?
  
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

*Auf der Website <https://www.longschweppe.de/de/so-bleibst-sogar-du-cool/downloads> kannst du 48 Fragen aus dem Buch „Affen im Kopf“ herunterladen, die dir ebenfalls helfen, dir über deinen Status klar zu werden.*

## Kapitel 4: Hindernisse und Voraussetzungen – generell

Wenn du deine Ziele kennst, und weisst, wo du stehst, solltest du dich als Nächstes mit den Hindernissen auseinandersetzen, die dir im Weg zu mehr Glücklichein und Zufriedenheit stehen könnten und mit den Voraussetzungen, die, wenn sie erfüllt sind, dir das Erreichen deiner Ziele ermöglichen oder erleichtern werden.

### *Frage*

- Welche Hindernisse könnte jemand bei der Umsetzung seiner Veränderungswünsche zu mehr Glück und Zufriedenheit behindern? Schreibe 2 bis 5 Hindernisse auf
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.

## Frage

Welches sind die Voraussetzungen, mit denen die nachstehenden Hindernisse überwunden werden könnten? Schreibe sie daneben.

### Mögliche Hindernisse

### Entsprechende Voraussetzungen

- Keine Eigenverantwortung für sein Leben übernehmen •
- Tiefes Selbstwertgefühl •
- Mangelnde Aufmerksamkeit, nicht bewusst sein •
- Vorwiegend in der Vergangenheit oder in der Zukunft «leben», Ungeduld •
- Keinen Sinn im Leben sehen •
- Leiden: Tod, Krankheiten, Ende von Beziehungen, Schicksalsschläge, Behinderungen, Verluste von Menschen/Besitz •
- Gesundheit: ungenügende Selbstverantwortung •
- Fehlende Offenheit/Flexibilität •
- Macht und Kontrollsucht •
- Angst vor Entscheidungen •
- Wünsche, Erwartungen •
- Widerstand gegen das, was ist •
- Enttäuschungen •
- Überzeugungen, Einstellungen •
- Umfeld: Finanzen, Arbeit, Wohnsituation etc. •
- Fokus auf grosse Glücksmomente •

**Frage:**



Nachdem du zu den obigen Hindernissen die entsprechenden Voraussetzungen hinzugefügt hast, bleiben u.a. die folgenden Voraussetzungen noch übrig, Ergänze sie mit weiteren und schreibe dann die entsprechenden Hindernisse daneben:

<b>Voraussetzung</b>	<b>Hindernis</b>
• Grosszügigkeit	•
• Liebe	•
• Offenheit	•
• Spontanität	•
• Lebensfreude,	•
• Güte	•
• Verzeihen	•
• Fitness	•
• Selbstsicherheit	•
• ???	•

## Persönliche Hindernisse

### Übung

- Wähle 5 oder mehr persönliche Hindernisse aus, die dich davon abhalten, das zu tun oder zu erfahren, was du
  - vermehrt wünschst
  - vermehrt vermeiden willstum dadurch glücklicher und zufriedener zu sein
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
- Was könntest du tun, um diese Hindernisse zu überwinden/die entsprechenden Voraussetzungen zu erlangen?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

## *Fragen*

- Welche Bedeutung könnten Hindernisse haben (Nachteile/Vorteile)
- Wie würde das Leben ohne Hindernisse aussehen?

## Gedanken zu Hindernissen

- Das Leben besteht für die meisten Menschen aus wesentlich mehr Problemen, Schwierigkeiten, Herausforderungen, Auseinandersetzungen als aus Feiern, Ferien, Freude und Glücklichein.
- Wir meinen, dass nur das Angenehme positiv ist, doch um uns zu entwickeln, benötigen wir auch negative Erlebnisse, denn oft lernen wir von ihnen umfassender und schneller, deshalb ist, in einem grösseren Rahmen gesehen, alles was wir erleben, auch das „Negative“ positiv – vorausgesetzt wir haben die entsprechende Einstellung dazu.
- Den Willigen führt das Schicksal, den Widerwilligen zerrt es.  
*Seneca*
- Wir benötigen die Polarität, um wählen zu können. Nur wenn es Gewalt gibt, können wir die Friedfertigkeit wählen, nur wenn es Lieblosigkeit gibt, können wir die Liebe wählen.
- Freiheit ist nur möglich, wenn wir zwischen Alternativen wählen können.

## **Kann man die Erfahrungen von Glück, Liebe, Ehrlichkeit, Güte, Verzeihen etc. machen, ohne das Gegenteil zu erfahren?**

Dazu ein Text von Neale Donald Walsch

### *Die Parabel vom weissen Raum*

Stelle dir vor, du befindest dich in einem völlig weissen Raum: weisse Wände, weisser Boden, weisse Decke, keine Ecken. Du schwebst in der Mitte dieses Raums und wirst von einer unsichtbaren Kraft gehalten. Du kannst nichts berühren, nichts hören und siehst nur weiss um dich herum.

In einem solchen Raum würdest du deinen Verstand ausschalten, da ihm die Aufgabe zukommt, aus all den hereinkommenden Informationen und Daten einen Sinn zu machen. Ohne sie hat der Verstand nichts zu tun und damit hörst du auch auf, irgendetwas Bestimmtes über dich zu wissen, weil es nichts gibt, womit du dich vergleichen kannst.

Und dann geschieht etwas, das alles ändert: es erscheint ein kleiner Punkt an der Wand. Nun gibt es etwas anderes. Plötzlich kannst du wieder Entscheidungen treffen und Erfahrungen machen. Der Punkt ist da drüben, das bedeutet, dass du hier sein musst. Der Punkt ist kleiner als du, also bist du grösser als er. Der Punkt gibt dir ein erstes Gefühl für dein Selbst zurück.

Nun erscheint ein Kätzchen im Raum. Du weisst nicht, wer dieses Geschehen veranlasst hat, aber du bist dankbar dafür, weil du nun weitere Entscheidungen treffen kannst. Das Kätzchen scheint weicher zu sein und du intelligenter. Es ist schneller, dafür bist du stärker.

Dann tauchen immer mehr Dinge im Raum auf und du beginnst deine Selbstdefinition auszudehnen und erkennst, dass du nur in der Anwesenheit von etwas anderem dich selbst kennenlernen kannst. Dieses Andere ist das, was du nicht bist und daher lässt sich sagen:

**in der Abwesenheit dessen, was du nicht bist, ist das, was du bist, nicht.**

Begrüsse deshalb jede andere Person, jeden Ort und jedes Ding in deinem Leben mit offenen Armen. Weise nichts davon zurück, weil du nun erkennst, dass alles, was in deinem Leben in

Erscheinung tritt, ein Segen ist und dir eine umfassendere Gelegenheit bietet, zu definieren, wer du bist und dich als das zu erkennen und zu erfahren.

Zusammenfassungen der Bücher von Neale Donald Walsch unter „Esoterik“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>

## Kapitel 5: Eigenverantwortung

### *Fragen*

- An welcher Stelle auf deiner Rangliste nach Wichtigkeit der Personen, die dich glücklich/ unglücklich machen (Ergänzung zu Analysen 3 und 4) hast du dich selbst gesetzt?
- Wie wichtig bist du selbst für dein Glücklichein? Weshalb?
- Was geschieht, wenn alle diese Dinge von denen du dein Glücklichein abhängig machst, nicht eintreffen?
- Was kannst du kontrollieren und was nicht?
- Was geschieht, wenn du Dinge kontrollieren willst, über die du keine Kontrolle hast: andere Menschen, Schicksal, Wetter etc.

## **Deine Bedeutung für dein Glücklichein und für deine Zufriedenheit**

- Du bist die einzige Person in der Welt, die dich glücklich machen kann.
- Nur du kannst dein Denken und Fühlen steuern: Wünsche, Erwartungen, Vorstellungen, Überzeugungen, Einstellungen, Interpretationen, Reaktionen, Vertrauen, Ängste, Sorgen.
- Nur du kannst erkennen, ob etwas veränderbar oder unveränderbar ist.
- Die Voraussetzung dazu ist Bewusstheit, im Jetzt sein.

*aus Accept this Gift*

*Zusammenfassung des Buchs unter „Esoterik“ auf  
<https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>*



## **Dr. Susan Jeffers „Selbstvertrauen gewinnen“**

Weil jeder Einzelne für sein eigenes Glückselbst am Wichtigsten ist, hier einige umfassende Auszüge aus dem obigen Buch der amerikanischen Psychotherapeutin. Sie leitete zehn Jahre lang ein Krankenhaus für sozial Benachteiligte in New York, schrieb mehrere Bücher und führte während vielen Jahren Kurse und Workshops durch, insbesondere auch zum Thema Angst.

*Finde heraus, was du im Leben anstrebst, und handle entsprechend.*

- Überlege, was du erreichen oder verändern willst.
- Decke alle Bereiche deines Lebens ab: Partnerschaft, Familie, Wohnsituation, Arbeit, Freizeit, Verwandte, Bekannte, Hobbies, Gesundheit, Weiterbildung etc.
- Setze dir Ziele.
- Plane, wie du vorgehen willst.
- Beginne heute mit der Umsetzung.
- Tue immer dein Bestes, um deine Ziele zu erreichen.
- Freue dich an deiner Tätigkeit/Aktivität und lasse alle deine Erwartungen über das Endergebnis los.

Frage

- Was willst du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

*Werde dir immer der zahlreichen Alternativen bewusst, die dir in jeder Situation für dein Denken und Fühlen zur Verfügung stehen.*

- In jeder Situation gibt es immer mehrere Möglichkeiten, sie zu erleben und darauf zu reagieren.
- Du entscheidest, was du denken oder erwarten willst, worauf du deine Aufmerksamkeit lenken willst, ob und wie du etwas beurteilen willst: «Ich ging gestern zu spät zu Bett, jetzt bin ich müde und es wird ein schwieriger Tag» oder «Ich freue mich, heute an meinem Projekt weiterzuarbeiten».

Frage

- Was willst du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

*Gib niemand und nichts für das was dir in deinem Leben geschieht, die Schuld.*

- Es geht nicht darum, wer oder was in deinem Leben etwas ausgelöst hat, was dir Probleme verursacht hat, sondern darum, was du darüber denkst, fühlst und wie du darauf reagierst, denn du allein bist der Urheber deiner Gedanken, Gefühle und Reaktionen.
- Erst wenn dir dies völlig klar geworden ist, dass du, und niemand sonst, auslöst, was in deinem Kopf vorgeht, wirst du die Kontrolle über dein Leben haben.

Frage

- Was willst du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

*Gib auch dir selbst keine Schuld.*

- Alles was dir Kraft und Freude raubt, macht dich zum Opfer – mache dich nicht selbst zu deinem Opfer. Du hast in deinem Leben immer das Beste gemacht, zu dem du damals aufgrund deines Wissens, deiner Erfahrungen und deiner Wertvorstellungen in der Lage warst.
- Was geschehen ist, ist Teil deines Lernprozesses; ohne die Erfahrungen der Vergangenheit, wüsstest du nicht, was du heute weißt.
- Das Leben ist ein endloser Lernprozess und die Fehler, die wir machen, sind ein wichtiger Bestandteil davon.

Frage

- Was willst du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

*Frage dich: Was kann ich jetzt tun, um die Situation so zu verändern wie ich es mir wünsche?*

- Wenn du heute die Dinge anders beurteilst als früher, dann kannst du heute entscheiden, die notwendigen Veränderungen vorzunehmen.

Frage

- Was willst du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

*Nimm bewusst wahr, wo und wann du die Verantwortung nicht übernimmst.*

- Nur wenn du erkennst, wo und wann du die Verantwortung nicht übernimmst, kannst du dein bisheriges Verhalten ändern.
- Dazu gehört beispielsweise die Einsicht, dass nur du dich glücklich machen kannst. Viele Menschen erwarten immer wieder, dass andere sie glücklich machen und ihnen ihre Wünsche erfüllen.

Frage

- Was willst du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

*Immer wenn du folgenden Situationen oder Emotionen begegnest, frage dich, wo du deine Verantwortung nicht übernimmst.*

- Ärger, Streit, Schuldzuweisung, Leid, Rache, Selbstmitleid, Neid, Hilflosigkeit, Ungeduld, Freudlosigkeit, Erschöpfung, Verschüchtert sein, andere kontrollieren wollen, zwanghaftes Verhalten, Süchte, Nörgelei, Enttäuschung, Eifersucht.

Frage

- Was willst du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

*Werde dir der Belohnungen bewusst, die dich in einer bestimmten Situation festhalten.*

- Wenn du beispielsweise an einem Arbeitsplatz bleibst, der dir nicht gefällt,
  - kannst du allen Anstrengungen aus dem Weg gehen, die eine Stellensuche mit sich bringen könnte.
  - musst du dich nicht mit einer Weiterbildung auseinandersetzen, die für eine interessantere Arbeit notwendig wäre.
  - musst du dir nicht Mühe geben, um dich vermehrt für deine jetzige Arbeit einzusetzen, um sie attraktiver zu machen um mehr Befriedigung zu finden.

*Das Gleiche gilt auch für*

- **Beziehungen**, in denen man bleibt, weil sie gewisse Vorteile mit sich bringen.
- **Umzüge**, die man vermeidet, weil einem der Aufwand zu gross scheint
- **Krankheiten/Süchte** gegen die man nicht ankämpft, weil sie einem die Aufmerksamkeit von andern Menschen bringen, die sich sonst nicht oder weniger um einem kümmern würden.

Frage

- Was willst du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"



*Mache dich nicht abhängig von Beziehungen.*

- Du bist die einzige Person, die dich glücklich oder unglücklich machen kann:
  - Du erfährst, interpretierst, vergleichst und wählst, womit du dich vergleichst oder was du erwartest.
  - Du stellst dir vor, bist überzeugt von..., weisst ...
  - Du wählst die Perspektive, aus der du etwas betrachtest.
- Wenn du andere für dein Glück verantwortlich machst, machst du dich abhängig.

Frage

- Was willst du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

*Zusammenfassung des Buchs unter „Persönlichkeitsentwicklung“*

<https://www.workshopsurlinde.ch/bibliothek>

## **Wie unterscheiden sich Glückskinder von Pechvögeln?**

*Interview mit dem Psychologen Richard Wiseman, University of Hertfordshire, NZZ, 19.6.2011*

*Sie haben zehn Jahre lang die Leben von 1000 Glückskindern und Pechvögeln untersucht.*

*Was haben sie dabei gelernt?*

Menschen, die besonders viel Glück haben im Leben, verhalten sich anders als Pechvögel. Sie sind zum Beispiel viel optimistischer. Sie erwarten, dass die Dinge gut laufen, und das wird zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Wenn Glückskinder einmal scheitern, nehmen sie ihr Scheitern anders wahr, sie finden es nicht zu schlimm und rappeln sich schneller wieder auf.

*Wie kann man die Chancen auf einen glücklichen Zufall selber vergrössern?*

In den Befragungen sahen wir, dass die Personen mit viel Glück im Leben doppelt so viele Menschen kennen wie jene, die wenig Glück haben. Mehr Leute zu kennen, heisst, mehr Chancen zu haben. Pechvögel tendieren dazu, isolierter zu leben, sie haben nicht so viele Beziehungen. Einige der Glückskinder erzählten uns von Strategien, wie sie die Chancen in ihrem Leben aktiv vergrössern: Sie fahren zum Beispiel immer wieder auf anderen Wegen zur Arbeit oder unterhalten sich an Partys gezielt mit Personen, mit denen sie normalerweise nicht sprechen würden.

*Was kann jemand tun, der vom Pech verfolgt ist?*

Wir haben Übungen entwickelt, mit denen man sein Denken und Tun ändern kann. Pechvögel tendieren dazu, sich auf die schlimmeren Ereignisse zu fokussieren, die sie erleben. Da hilft eine einfache Übung: ein Glückstagebuch. Wenn man am Ende jedes Tages ein positives Erlebnis aufschreibt, egal, wie trivial oder klein es sein mag, dann beginnt man sich etwa nach einer Woche auf diese positiven Erlebnisse zu fokussieren. Dieses einfache Vorgehen hat eine grosse Wirkung.

*Kann man seine Persönlichkeit einfach verändern?*

Seine Persönlichkeit zu verändern, ist sehr schwierig. Es ist für eine introvertierte Person fast nicht möglich, extrovertiert zu werden. Andere Dinge wie unsere Einstellungen und

Überzeugungen lassen sich dagegen viel einfacher verändern. Es braucht nur etwa drei Monate, um aus einem Pessimisten einen Optimisten zu machen.

*Bedeutet dies, dass jeder für sein eigenes Glück oder Pech verantwortlich ist? Das ist eine schwere Bürde.*

Ja. Aber ich denke, dass jeder diese Bürde tragen muss. Es gibt natürlich Ausnahmen, Unfälle und Krankheiten, die wir nicht kontrollieren können. Aber viele Dinge, die wir Glück oder Pech nennen, sind von unserem Verhalten und unseren Überzeugungen gesteuert. Und vor allem davon, wie wir auf ein Ereignis reagieren. Wenn man die Tagebücher der Glückspilze und Pechvögel anschaut, dann trifft man dort auf dieselben Geschehnisse. Aber die Glückspilze haben die Ereignisse völlig anders wahrgenommen. Sie fallen die Treppe hinunter und brechen ihr Bein, denken aber: oh, es hätte schlimmer kommen können, ich hätte mir das Genick brechen können.

#### *4 Regeln*

##### **1. Chancen maximieren und erkennen**

Glückskinder sind gute Netzwerker. Durch viele Beziehungen erhöhen sie die Chance, dass es zu einem glücklichen Zufall kommt. Sie sind aber auch offener und lockerer als Pechvögel. Diese entspannte Lebenseinstellung führt dazu, dass weniger Chancen verpasst werden. Denn wer sich zu stark auf eine Aufgabe fokussiert, sieht nur, wonach er sucht, und nicht, was sonst noch alles möglich wäre. Weil sie weniger ängstlich sind, sind Glückspilze gut darin, unerwartete Gelegenheiten zu erkennen und am Schopf zu packen.

##### **2. Auf die Intuition hören**

Anscheinend verlassen sich Menschen mit viel Glück im Leben mehr auf ihr Bauchgefühl. Viele leeren immer wieder ihren Kopf, um so die Intuition besser wahrzunehmen; sie meditieren zum Beispiel.

### **3. Glück erwarten**

Die Glückspilze sind überzeugt, dass ihnen das Glück zusteht. Sie erwarten, dass ihnen die Zukunft viel Gutes bringt. Diese Überzeugung wird zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung.

### **4. Lernen, mit Pech umzugehen**

Auch Glückskinder haben Pech im Leben. Doch sie wenden psychologische Tricks an, damit sich das Pech anders anfühlt: Sie sagen sich, das alles hätte schlimmer kommen können, denken nicht länger über ihr Unglück nach und bringen die Situation wieder unter Kontrolle.

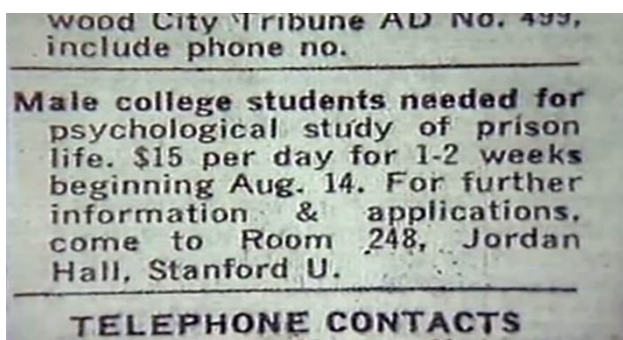
*Hinweise auf Bücher und weitere Informationen*

*<https://richardwiseman.wordpress.com/>*

## **Stanford Prison Experiment (1971)**

Bei diesem Experiment von Prof. Philip Zimbardo, Psychologe an der Stanford Universität, ging es darum, das Rollenverhalten in einem Gefängnis zu analysieren um herauszufinden, wie schnell Menschen die Eigenverantwortung aufgeben.

Mit der nachstehenden Anzeige wurden Teilnehmer (Studenten) für das 14-tägige Projekt gesucht. Die angebotene Entschädigung betrug \$15 pro Tag.



Von Total 70 Interessenten wurden 24 „durchschnittliche“ Personen ausgewählt und durch Münzwurf in „Gefangene“ und „Wärter“ unterteilt.

Die „Gefangenen“ mussten ein Dokument unterschreiben, in dem sie freiwillig auf einige Grundrechte verzichteten, solange sie im „Gefängnis“ waren. Sie wurden auch darauf hingewiesen, dass sie das Experiment jederzeit verlassen können.

Das „Gefängnis“ befand sich im Keller der Universität und bestand aus 3 kleinen „Zellen“ mit je 3 (nicht 4) Pritschen für die total 12 „Gefangenen“. Es gab keine Fenster, kein WC in der Zelle und die „Gefangenen“ mussten von den „Wärtern“ die Erlaubnis einholen, um zur Toilette zu gehen. Der Korridor diente als „Gefängnishof“. Alle Räume wurden durch Kameras und Mikrofone überwacht.

Die „Wärter“ trugen Uniformen, Schlagstöcke und Sonnenbrillen mit Spiegelglas, um den Augenkontakt zu verhindern. Die „Wärter“ wurden informiert, dass das Experiment abgebrochen würde, falls die „Gefangenen“ ausbrechen, und dass sie die Regeln und Massnahmen selbst bestimmen konnten, um Ruhe und Ordnung zu wahren.

### *Der Ablauf des Experiments*

Einige Tage nach der Selektion wurden die „Gefangenen“ von richtigen Polizisten zuhause verhaftet und mit verbundenen Augen ins Gefängnis gebracht. Dort mussten sie ihre Kleidung gegen die „Gefängnisbekleidung“, einem Krankenhaushemd (keine Unterwäsche) tauschen. Sie erhielten anstelle ihres Namens eine Nummer, die auch vorne und hinten auf dem Hemd angebracht war und man zog ihnen zur Anonymisierung Nylonstrümpfe über den Kopf.

Als Machtdemonstration, und um die „Gefangenen“ an ihr neues „Gefängnisleben“ und an ihre persönliche Nummer zu gewöhnen, führten die „Wärter“ während dem Tag und der Nacht immer wieder Zählappelle durch. Bei Widerstand mussten die „Gefangenen“ Liegestütze machen.

Bereits am Morgen des 2. Tages kam es zu einem Aufstand der „Gefangenen“. Sie blockierten die Zellentüren, rissen die Nummern von ihren Hemden und die Strümpfe von ihren Köpfen.

Die „Wärter“: schlugen den Aufstand durch den Einsatz von Feuerlöschern nieder. Dann richteten sie eine der 3 Zellen für „Privilegierte“ ein, d.h. für jene „Gefangenen“, die sich nicht aktiv am Aufstand beteiligt hatten. Die „Aufständischen“ mussten sich nackt ausziehen und ihr Hemd abgeben. In ihren Zellen wurden die Pritschen entfernt und sie erhielten bei der nächsten Mahlzeit kein Essen. Nach einem halben Tag wurden die „privilegierten Gefangenen“ mit den „Aufständischen“ vermischt. Da die „Aufständischen“ die Privilegierten“ als Spitzel betrachteten, zerstörten die „Wärter“ damit die Solidarität unter den „Gefangenen“.

Anschliessend eskalierten die Demütigungen der „Gefangenen“ bei jeder Gelegenheit. Ab 22 Uhr kein Zugang mehr zum WC, sondern nur noch ein stinkender Eimer in der Zelle.

Ein Drittel der „Wärter“ verhielt sich zudem sadistisch, vor allem während der Nacht, wenn sie meinten, die Kameras wären ausgeschaltet. Immer wieder mussten die Leiter des Experiments einschreiten, um Misshandlungen zu verhindern oder zu unterbrechen. Bereits nach 3 Tagen musste ein „Gefangener“ wegen extremer Stressreaktion entlassen werden.

Anstatt nach den geplanten 14 Tagen, musste das Experiment bereits am 6. Tag abgebrochen werden. Die Leiter des Experiments stellten fest, dass sie ihre Objektivität verloren hatten. 4 der noch 11 „Gefangenen“ hatten emotionale Zusammenbrüche und einer einen psychisch bedingten Hautausschlag. Die „Gefangenen“ waren keine Gruppe mehr; jeder war nur noch auf sich allein gestellt und aufs Überleben fixiert.

### *Analyse*

- Menschen können leicht in eine Rolle schlüpfen und sie verinnerlichen.
- Obwohl die „Gefangenen“ gemäss den anfänglichen Instruktionen jederzeit das Experiment hätten verlassen können, tat es keiner, sondern jeder hatte sich vollständig mit der ihm zugewiesenen Rolle identifiziert und sie verinnerlicht.
- Die „Wärter“ übernahmen keine persönliche Verantwortung, sondern schoben die Übertretungen ihrer Rolle zu.

## Die Rollen in deinem Leben

- Jeder Mensch spielt unterschiedliche Rollen in seinem Leben
  - Frau, Tochter, Mutter, Berufstätige, Freundin, Politikerin ...
  - Mann, Sohn, Vater, Berufstätiger, Freund, Politiker ...
- Schreibe deine Rollen auf
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
- Welche dieser Rollen möchtest du verändern/verlassen?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"





## **Kitty Genovese**

1964 wurde Kitty Genovese vor ihrem Apartmenthaus in New York vergewaltigt und ermordet. Das Verbrechen dauert 35 Minuten. 38 Nachbarn gaben später zu, die Hilfeschreie gehört zu haben – keiner von ihnen versuchte in irgendeiner Weise einzugreifen oder die Polizei zu rufen.

*Hypothese der Psychologen Bibb Latané und John Darley:*

Je grösser die Anzahl der Zuschauer ist, die einen Notfall beobachten, desto weniger wahrscheinlich ist es, dass jemand hilft = Bystander-Effect.

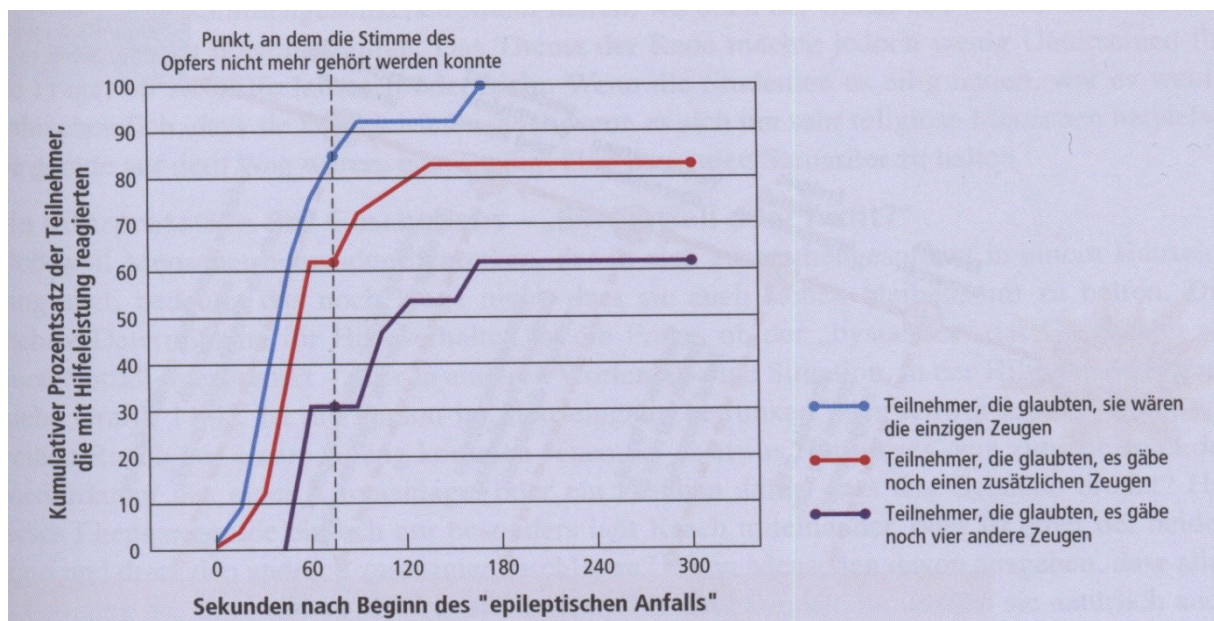
## Epileptischer Anfall 1968:

- Die Versuchspersonen nahmen in Einzelkabinen an einer Gruppendiskussionen teil.
- Einer der Teilnehmer (Teil des Forscherteams) erleidet plötzlich einen epileptischen Anfall und schreit laut um Hilfe.
- Variationen: Anzahl der Versuchspersonen (ohne Teilnehmer mit Anfall)
  - nur eine Versuchsperson
  - 2 Versuchspersonen
  - 4 Versuchspersonen
- Frage: wie wirkte sich die Zahl der Personen auf die Hilfsbereitschaft aus?

### Resultate:

innerhalb von 70 Sekunden halfen

- 85% bei 1 Versuchsperson
- 60% bei 2 Versuchspersonen
- 30% bei 4 Versuchspersonen



## **Theologiestudenten**

- Die Theologiestudenten sollten einzeln zu einem andern Gebäude gehen, um dort eine Rede über das Gleichnis des guten Samariters zu halten.
- Einigen wurde gesagt, sie sollen sich beeilen.
- Die anderen hatten keinen Zeitdruck.
- Auf ihrem Weg kamen die Studenten an einem in sich zusammengesunkenen, stöhnenden Mann vorbei.
- Ziel des Experiments: Welchen Unterschied machte es, ob die Studenten unter Zeitdruck standen?

### *Resultate:*

- Kein Zeitdruck: 63% boten ihre Hilfe an.
- Zeitdruck: nur 10% boten ihre Hilfe an; viele bemerkten den Mann gar nicht.
- Weder das Thema der Rede, noch Testwerte zur Religiosität hatten einen Einfluss auf das Hilfeverhalten.

## **Fall und Stöhnen hinter Vorhang**

- Die Versuchsperson wird durch einen Vorhang in einen Raum geführt.
- Die Person, die die Versuchsperson hereingeführt hatte, geht durch den Vorhang zurück.
- Dann schaltete sie ein Tonband ein, das während 130 Sekunden einen Fall und Stöhnen in folgenden Varianten wiedergibt:
  - Versuchsperson allein im Raum
  - Versuchsperson zusammen mit einem Freund
  - Versuchsperson mit einer passiven Person aus dem Forschungsteam
  - Versuchsperson mit einem Fremden
- Ziel des Experiments: wie reagiert die Versuchsperson

### *Resultate:*

- Versuchsperson allein im Raum: 70% schauten nach
- Versuchsperson zusammen mit einem Freund: auch 70%
- Versuchsperson mit einer passiven Person aus dem Forschungsteam: nur 7% reagierten
- Versuchsperson mit einem Fremden: 40% reagierten

## **Interpretation der Bystander-Studien**

- Menschen gehen eher davon aus, dass es sich in einer gegebenen Situation um etwas Harmloses handelt, wenn noch andere Zeugen dabei sind.
- Sie meinen, alles sei in Ordnung, weil keiner der Umstehenden sich besorgt zeigt.
- Niemand stellte einen Bezug her, zwischen dem eigenen Handeln und der Gegenwart weiterer Personen.

## **Tiefes Selbstwertgefühl wegen Unwissenheit**

Viele Menschen haben ein tiefes Selbstwertgefühl, weil sie meinen, weniger zu wissen als andere – doch auch die andern wissen nur wenig. Es gibt unendlich viel mehr was wir nicht wissen als was wir wissen

- im Grossen
- im Kleinen
- im Alltag
- bei zentralen Fragen des Lebens

Wir sollten uns also nicht klein machen, weil andere Dinge wissen, die wir nicht wissen aber wir sollten uns auch nichts auf unser Wissen einbilden. Demut ist viel nützlicher für das Glücklichein als Stolz.

Im Folgenden einige Information, die ich in diesem Zusammenhang immer wieder faszinierend finde und über die wir im Alltag nicht oft nachdenken, obwohl wir uns immer mittendrin befinden.

## Limitiertes Wissen im Grossen

- Es ist noch nicht bekannt, ob alles mit dem Urknall begann oder ob sich das Universum immer wieder ausdehnt und dann wieder zusammenzieht.
- Wir wissen auch noch nicht, ob unser Universum das einzige ist oder ob es möglicherweise weitere Universen gibt.
- Unser Universum besteht aus lediglich 4% sichtbarer Materie, 23% sind dunkle Materie und 73% dunkle Energie, über die wir noch kaum etwas wissen.
- Im beobachtbaren Universum gibt es etwa 100'000'000'000 Galaxien.



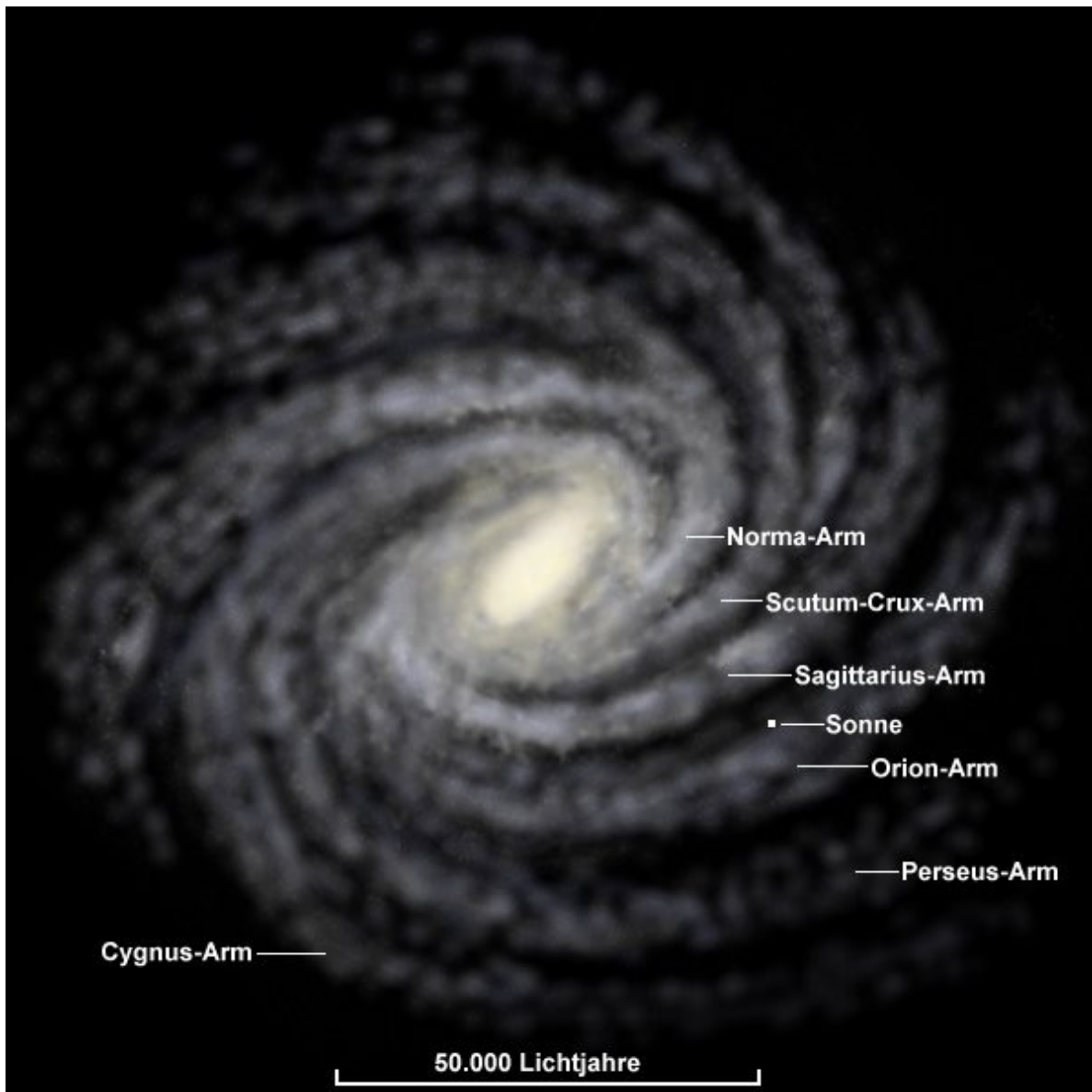
## *Blick ins Universum*

- Wenn wir den Sternenhimmel betrachten, können wir in einer klaren Nacht bis zu 6000 Sterne von den 100-300 Mrd. Sternen der Milchstrasse sehen, und höchstens eine der etwa 100 Mrd. Galaxien, die Andromeda, die sich am nächsten zur Milchstrasse befindet.



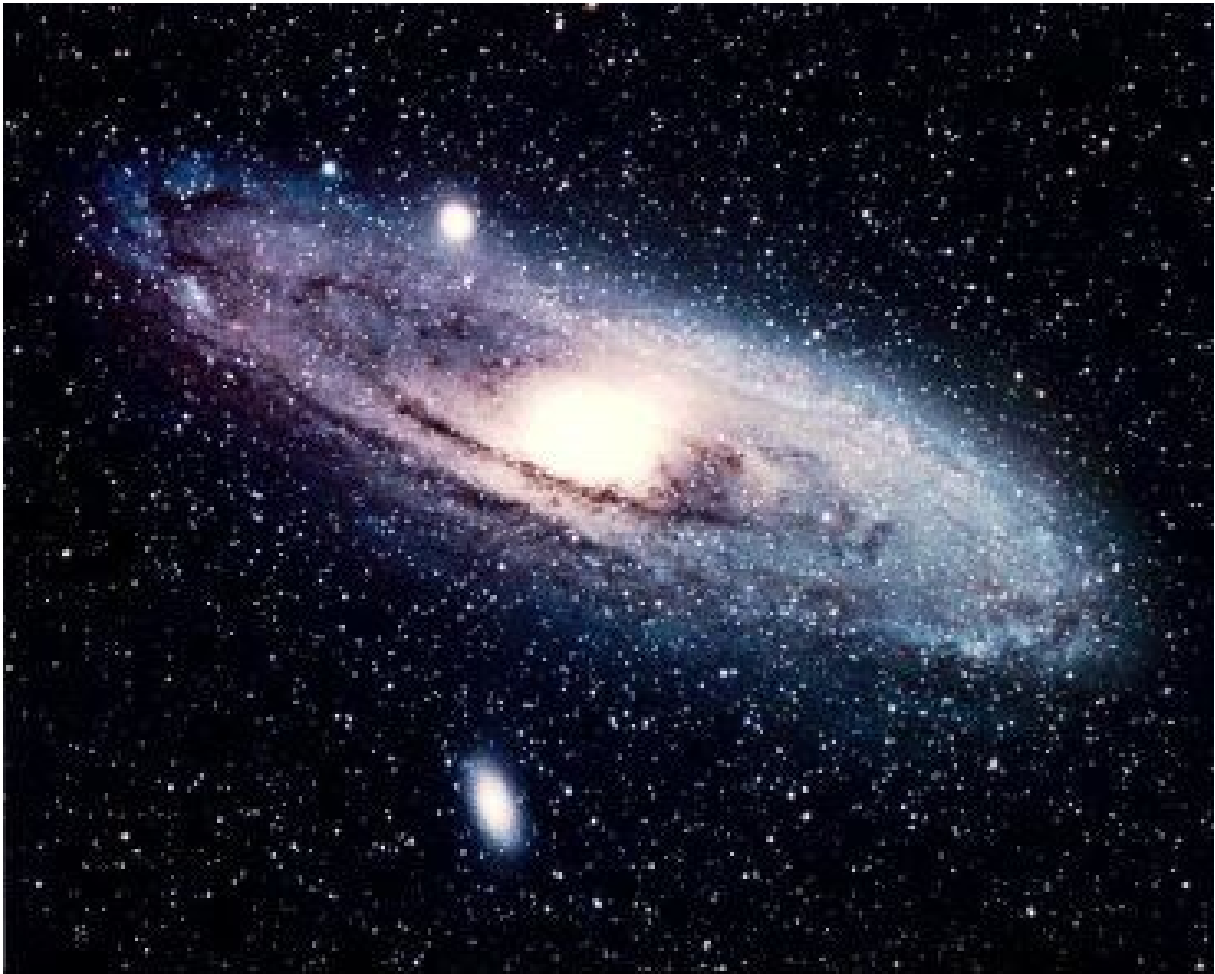
<b>Die Geschichte des Universums</b>			
<b>Zeit</b>	<b>Radius</b>	<b>°C</b>	<b>Beschrieb</b>
vor 13.8 Mrd. J.			Big Bang
$10^{-43}$ Sek.	0,01 mm	$10^{32}$	Quantum Fluctuations
$10^{-35}$ bis $10^{-32}$ Sek.	10 cm	$10^{27}$	Inflation: 100 x Verdopplung, Meer von Elementarteilchen: Quarks, Neutrinos, Elektronen
10 Mrd./Sek	1 Mrd. km	$10^{15}$	3 Quarks bilden Protonen und Neutronen
3 Min.	1 Mio. Mrd. km	10 Mrd.	Abkühlung, Teil der Neutronen und Protonen verschmelzen zu Heliumkernen
100'000 - 380'000 J.			dunkles Zeitalter: Plasma von Protonen, Heliumkernen und Elektronen ist für Strahlung undurchdringlich
ab 380'000 J.			Universum ist nun durchlässig für Strahlung; Atomkerne und Elektronen bilden Wasserstoff- und Heliumatome
1 Mio. Jahre	100 Mrd. Mrd. km	1000	
100 Mio. Jahre			Erste Sterne entstehen aus Wolken von Wasserstoff und Helium; durch Fusion von Wasserstoff in Helium entsteht Energie und Licht
300 Mio. Jahre			Zwerggalaxien zu Galaxien, u.a. Milchstrasse
9 Mrd. Jahre			vor 4.6 Mrd. Jahre entsteht unser Sonnensystem
heute	100'000 Mrd. Mrd. km ( $10^{26}$ m)	-270	vor 200'000 Jahren der Homo Sapiens tritt auf die Bühne, Radius Universums: >45 Mrd. Lichtjahre: Hintergrundstrahlung 2,7K
Quelle: Dr. Marcel Blattner			

$10^{-43}$  Sekunden nach dem Urknall betrug der Radius des gesamten Universums 0,01 mm



*Die Milchstrasse, 1 Lichtjahr = 9'500 Mrd. km*

Seit 2013 geht man davon aus, dass es in der Milchstrasse bis zu 40 Mrd. Planeten in Erdgrösse gibt, die in der bewohnbaren Zone um einen sonnenähnlichen Stern liegen. (Ben Moore, Professor für Astrophysik, Universität Zürich)



*Andromeda – unsere Nachbargalaxie*



- Der Mond ist ca. 384'000 km von der Erde entfernt. Vom Mond aus gesehen, wäre die Erde etwa 4 x grösser als der Mond (3,7 x grösser)
- Die Sonne ist etwa 110 x grösser als die Erde und ca. 1,5 Mio. km von ihr entfernt, im gleichen Abstand wie zum Mond wäre sie etwa 400 x grösser als der Mond – und es wäre ziemlich warm.

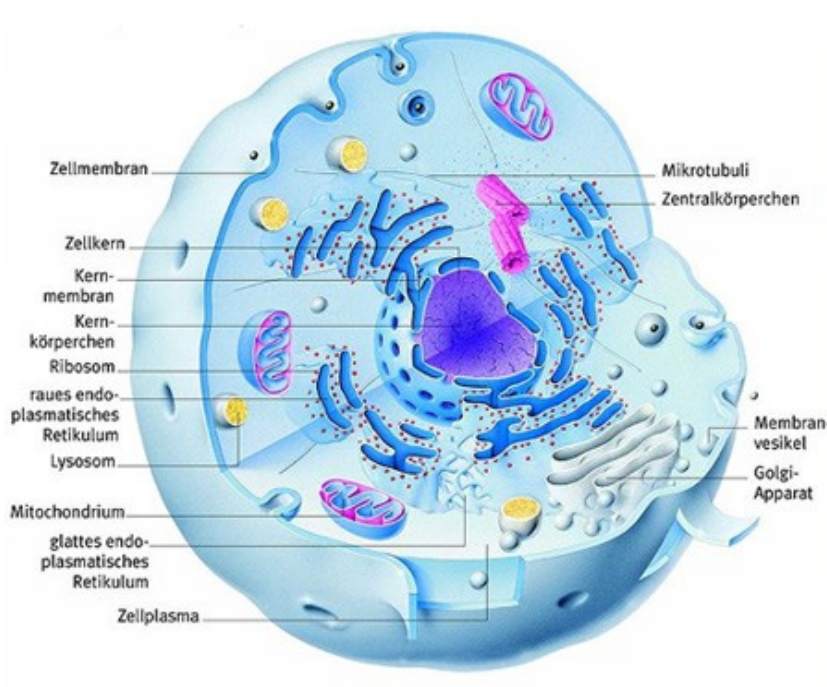
*Wie schnell bewegen wir uns jeden Moment im Universum?*

- Eigenrotation der Erde: 1670 km/h am Äquator (40'000 km/Tag)
- Erde um die Sonne (365 Tage): 108'000 km/h
- Sonnensystem um die Milchstrasse: 792'000 km/h (1 Umkreisung = 1 Galaktisches Jahr = 225 Mio. Jahre, zur Zeit befinden wir uns in der 20. Umkreisung)
- Milchstrasse im Universum: 2 Mio. km/h (Anziehungskraft durch den Shapley Superhaufen)

## Limitiertes Wissen im Kleinen, z.B. der Mensch

### Die Zellen

- Ein Mensch besteht, je nach Alter, aus 10'000 – 100'000 Mrd. Zellen (davon 100 Mrd. Nervenzellen)

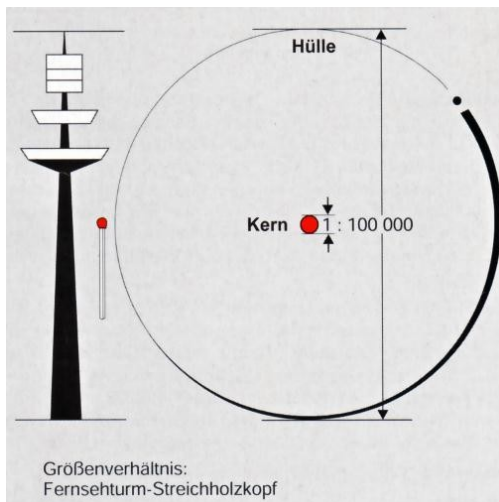


- Die durchschnittliche Zellgröße beträgt 10–20 Tausendstel mm.
- Jede Zelle enthält im Kern die genetische Information verteilt auf 22 Chromosomenpaare plus die geschlechtsbestimmenden Chromosomen XX bei Frauen und XY bei Männern. Dieses Genom in jeder Zelle besteht aus 3,2 Mrd. Basenpaaren (DNA) und wäre etwa 2 m lang, wenn die Basenpaare aneinandergereiht würden.

Viele weitere Informationen im Dokument „Der Mensch in Zahlen“ unter „Texte zu unterschiedlichen Themen/Wissenschaft“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>

## Atome

- Jede menschliche Zelle besteht aus ca. 35'000 Mrd. Atomen.
- Ein Mensch der 70 kg wiegt besteht also aus etwa 7.000.000.000.000.000.000.000.000 Atomen
- Im Vergleich dazu enthält eine Schneeflocke etwa  $10^{18}$  Wassermoleküle, darunter ca.  $10^{14}$  Deuterium-Atome (100'000 Mrd.).
- Jedes Atom besteht aus einem Kern und einer Hülle.
- Bei einem Helium-Atom besteht der Kern aus 2 Protonen und 2 Neutronen; diese bestehen ihrerseits aus Quarks.
- Die Hülle wird durch die Elektronen gebildet, die sich um den Kern bewegen und hat einen Durchmesser von ca. 1/10 Mio. mm.
- Der Kern ist 100'000 x kleiner = 1/1000 Mrd. mm aber er enthält über 99% der Masse des gesamten Atoms



Falls der Atomkern die Größe eines Streichholzkopfs (3 mm) hätte, hätte die Hülle einen Durchmesser von 300 m. Wäre der Kern so groß wie eine Orange (10 cm) hätte die Hülle einen Durchmesser von 10 km. Das Atom (und damit auch jeder von uns) besteht also zu über 99.99% aus energiereicher Leere/Vakuum.

## Quantenphysik

- Und dann gibt es noch die faszinierende Welt der Quantenphysik mit den Quantensprüngen der Elektronen, der Unschärferelation und der Verschränkung, eine Welt, in der der Beobachter beeinflusst ob es sich um eine Welle oder ein Partikel handelt.
- Über diese Welt sagte Richard Feynman, Nobelpreisträger 1965 für die Entwicklung der Quantenelektrodynamik:  
„Ich denke, ich kann mit Sicherheit sagen, dass niemand die Quantenmechanik versteht.“

Auf YouTube gibt es mehrere Videos über das Double Slit Experiment und andere Aspekte der Quantenphysik. [https://www.youtube.com/results?search\\_query=Double+Slit+Experiment](https://www.youtube.com/results?search_query=Double+Slit+Experiment)

Interessant ist auch der folgende Film

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=what+the+bleep+do+we+know+deutsch+ganzer+film](https://www.youtube.com/results?search_query=what+the+bleep+do+we+know+deutsch+ganzer+film)

## Limitiertes Wissen im Alltag

- Jedes Jahr
  - etwa 100'000 neue Bücher auf Deutsch an der Frankfurter Buchmesse
  - mehrere Mio. neue wissenschaftliche Publikationen
  - mehrere Mio. neue Patent-Anmeldungen (2018: Total 3.3 Mio., davon China 1.54 Mio., USA 597'000, Japan 314'000, Korea 210'000, Europa 174'000)
- Jeden Tag
  - Mio. von Blogs (Januar 2020: 5,8 Mio.)
  - 2019 wurden pro Minute über 500 Std. neue Videos auf YouTube hochgeladen (2017: 400 Std pro Minute)
  - 2020 sind es täglich 500 Millionen Tweets



## Limitiertes Wissen bei zentralen Fragen

- Woher komme ich?
- Wozu bin ich hier?
- Wohin gehe ich?
- Was kommt nach dem Tod?
- Hat das Leben einen Sinn?

### *Immanuel Kant (1724-1804*

- 4 zentrale Fragen)
  - Was kann ich wissen?
  - Was soll ich tun?
  - Was kann ich hoffen?
  - Was ist der Mensch?
- 3 wichtigste Werke, in denen er die Antworten auf diese Fragen gibt
  - «Kritik der reinen Vernunft» (1781, 721 Seiten)
  - «Kritik der praktischen Vernunft» (1788, 221 Seiten)
  - «Kritik der Urteilskraft» (1793, 472 Seiten)
- Auf der viertletzten Seite der «Kritik der praktischen Vernunft» stösst man auf den «Beschluss»(als er ihn schrieb, war Kant 64 Jahre alt):

«Zwei Dinge erfüllen das Gemüt

mit immer neuer und zunehmender Bewunderung und Ehrfurcht,

je öfter und anhaltender das Nachdenken sich damit beschäftigt:

Der bestirnte Himmel über mir

und das moralische Gesetz in mir.»

*Sokrates: Ich weiss, dass ich nicht weiss*

Ein Freund von Sokrates befragte das Orakel in Delphi, wer der weiseste Mensch sei.

„Sokrates“, war die Antwort. Als der Freund Sokrates darüber informierte, versuchte er zu verstehen, was dies bedeutet und er ging zu einem sehr weisen Mann und unterhielt sich mit ihm. Dabei stellte er fest, dass dieser Mann auch Vieles nicht wusste, im Gegensatz aber zu Sokrates, war er der Meinung, es zu wissen.

Daraus schloss Sokrates, dass dies die Bedeutung des Orakelspruchs war: „Als ich wegging, dachte ich: Als dieser Mann bin ich nun freilich weiser. Denn es mag wohl eben keiner von uns beiden etwas Tüchtiges oder Sonderliches wissen, allein, dieser doch meint, etwas zu wissen, weiss aber nichts, da er nicht weiss; ich aber, wie ich eben nicht weiss, so meine ich es auch nicht. Ich scheine also um dieses wenige doch weiser zu sein als er, dass ich, was ich nicht weiss, auch nicht glaube zu wissen.“

## Tiefes Selbstwertgefühl – Selbstkritik

Sängerin Maya Brunner (56): „Manchmal stehe ich vor dem Spiegel und denke, keiner hat mich lieb.“

Vielleicht sollte sie sich selbst lieben.

- Was kritisiere ich an mir ... (Einstellungen, Verhalten, Körper, Intellekt, Geschlecht, Charakter, Fähigkeiten, etc.)?
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
  
- Wie beurteilen andere was ich an mir kritisiere?
  
- Was könnte/will ich ändern? Wann?
  
- Was kann/will ich nicht ändern? – warum nicht?
  
- Wie verhalte ich mich, wenn eine Person, die mir nahe steht, krank, traurig, einsam, enttäuscht oder niedergeschlagen ist?  
Wie verhalte ich mir selbst gegenüber, wenn ich mich in einer vergleichbaren Situation befinde?  
Woher rührt der Unterschied?
  
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## **Fehler**

### *Fragen*

- Welche grossen Fehler habe ich in meinem Leben gemacht?
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
  
- Was hat mir bei meinen Fehlern damals gefehlt?
  
- Was habe ich inzwischen gelernt?
  
- Will ich/kann ich etwas, das ich falsch machte, heute oder morgen korrigieren?
  
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## *Avatar*

- Schreibe drei Fehler auf, die du häufig bei anderen bemerkst.
  - 1.
  - 2.
  - 3.
- Gibt es Situationen, in denen du dich weigerst, diese gleichen Fehler bei dir zu erkennen?
- Wenn du schnell Fehler bei andern findest, hast du versäumt, deine eigenen zu korrigieren.
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## Schuld

### Fragen

- Ich fühle mich schuldig wegen ...
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
  
- Will ich meine Schuld wiedergutmachen?
  
- Wie kann ich es tun?
  
- Wann?
  
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

*aus „Auszeit – inspirierende Geschichten für Vielbeschäftigte“ von Marco von Münchhausen*

*Es werden noch weitere Geschichten und Fragen aus diesem Buch folgen, jeweils mit den Vermerk: aus „Auszeit“.*

*Zusammenfassung des Buchs unter „Persönlichkeitsentwicklung“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>*

## **Opferhaltung**

### *Fragen*

- In welchen Situationen fühle ich mich als Opfer?
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
  
- Warum?
  
- Was will ich ändern? Wann?
  
- Was kann/will ich nicht ändern? – warum nicht?
  
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## Kapitel 7: Aufmerksamkeit

### Geschichte: Besuch im Freudenhaus

Zwei befreundete indische Kaufleute wollten sich einen schönen Tag in einem Freudenhaus machen. Sie spazierten dem Ganges entlang. Es war ein kühler Morgen und das Leben in der Stadt begann erst langsam sich zu regen.

Unterwegs bemerkten sie unter einem Banyabaum einen heiligen Meister, um den herum sich eine Gruppe gläubiger Menschen geschart hatte.

Der eine der beiden fühlte sich von diesem Heiligen so stark angezogen, dass er sich neben die Zuhörer setzte und sein ursprüngliches Vorhaben aufgab.

Der andere ging weiter ins Freudenhaus, wo er in den Armen einer lustvollen Schönheit landete. Doch wie es so geht: er war gar nicht so recht bei der Sache, weil er ständig daran denken musste, dass er nun die erbaulichen Gespräche mit dem heiligen Mann wegen eines so wenig gottgefälligen Vergnügens versäumte.

Sein Freund dagegen, der beim Meister geblieben war, wurde von über grossem Bedauern geplagt, weil er nicht doch mit ins Freudenhaus gegangen war. Er malte sich in glühenden Farben aus, was der andere inzwischen wohl erlebte. So hörte er von den erhabenen Reden kaum ein Wort.

Keiner von beiden war zufrieden, keiner von beiden war im Hier und Jetzt.

*aus „Auszeit“*



## **Geschichte: Der Zen-Schüler**

Ein buddhistischer Mönch begab sich zu einem Meister und bat ihn, ihn bei sich aufzunehmen und ihn Aufmerksamkeit zu lehren.

Dieser akzeptierte ihn als Schüler und begann ihn zu lehren. Nach einiger Zeit entliess er ihn und bat ihn, in sein Dorf zurückzukehren und dort im Alltag selbst weiter zu üben. In fünf Jahren solle er wieder zu ihm kommen.

Als die Zeit vorbei war, machte sich der Schüler auf den Weg zurück zum Meister. Unterwegs regnete es und er war froh, seinen Schirm dabei zu haben. Er freute sich auf das Wiedersehen und nach einer Wanderung von mehreren Tagen traf er wieder beim Meister ein.

Dieser begrüßte ihn herzlich und fragte, wie es ihm ergangen sei. Der Mönch erzählte voll Begeisterung alles was er seither gelernt habe.

Da fragte ihn der Meister, wie es mit seiner Aufmerksamkeit stehe? Der Schüler sagte, dass er glaube grosse Fortschritte gemacht zu haben und gespannt sei, welche Übungen ihm der Meister künftig machen lasse.

Da fragte der Meister: Als du gekommen bist, hattest du einen Schirm dabei. Du hast ihn draussen hingestellt, rechts oder links von der Türe?

Der Schüler überlegte einen Moment und realisierte, dass er, ob der Vorfreude seinen Meister wiederzusehen, nicht darauf geachtet hatte. Er wurde traurig. „Was soll ich tun?“

„Einfach weiter üben“, antwortete der Meister, „kehre in dein Dorf zurück und komme in fünf Jahren wieder.“

*Quelle unbekannt*

## **Aufmerksamkeit, Eigenverantwortung und das Glücklichein**

Aufmerksamkeit ist die Voraussetzung

- für bewusstes Wahrnehmen, u.a.
  - der verschiedene Perspektiven
  - der möglichen Alternativen
  - der vielen kleinen täglichen Glücksmomente
    - ein Lächeln
    - ein Kompliment
    - eine positive Überraschung
    - schönes Wetter
    - berührende Musik oder Kunst
    - Vogelgezwitscher
    - Glitzernde Reflektion der Nachmittagssonne auf dem See
    - etc.
  
- um bewusste Entscheidungen zu treffen, die uns glücklich machen:
  - welche Gedanken, Gefühle, Reaktionen wollen wir zulassen
  - welche Handlungen ausführen
  
- um unsere innere Stimme (Intuition) wahrzunehmen

## Der Mensch als Kommunikations-Instrument



Unser Körper ist ein Kommunikations-Instrument, vergleichbar mit einem Fernsehgerät.

Mit unserem Bewusstsein und unserer Aufmerksamkeit wählen wir die Kanäle, das Programm, die Lautstärke und die Dauer der Ein- und Ausschaltung.

Durch unsere Interaktion mit der Umwelt entstehen permanent Berührungen, Gefühle, Gedanken und Energien, die wir interpretieren.

Die meisten Gefühle und Gedanken entstehen aufgrund von äusseren Impulsen oder entstehen unkontrolliert, das heisst wir wählen sie nicht bewusst.

Nur wenn wir aufmerksam sind, können wir entscheiden, welche Gedanken, Gefühle, Reaktionen, Aktionen wir zulassen wollen und welche nicht, z.B. an das zu denken, was wir haben, anstatt an das, was wir nicht haben.

Dies bedarf ständiger Aufmerksamkeit/Achtsamkeit.

## Zitate zum Bewusstsein und zur Aufmerksamkeit

- Der Geist bewegt die Materie (mens agitat molem),  
*Vergil (70-19 v. Chr.)*
- Das, worauf du dein Bewusstsein lenkst, das ziehst du an.  
*Rhonda Byrne „The Secret“: das Gesetz der Anziehung*
- Die bewusste Lenkung unserer Aufmerksamkeit ist ein wichtiger Schlüssel zur Zufriedenheit. Energie folgt dem Bewusstsein  
*Liselotte Baerz*

## Übung

Schliesse die Augen, denke nacheinander während jeweils einer Minute an etwas

- Schönes
- Fröhliches
- Trauriges
- Gemeines

und achte jeweils auf deine Gefühle.

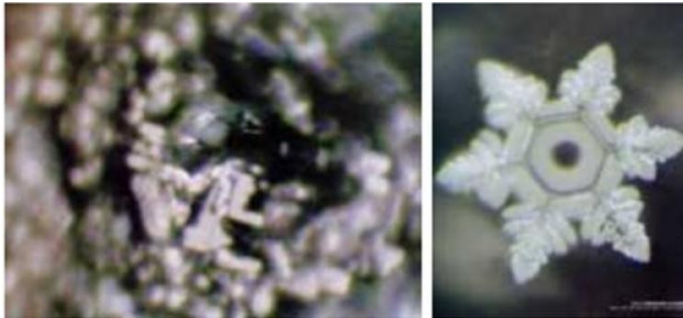
### *Kommentar*

Wenn du an Negatives denkst (Krankheit, Armut, Tod, Ungerechtigkeit, Krieg etc.) gibst du diesen Aspekten Energie. Energie folgt dem Bewusstsein.

Ebenso, wenn du an Positives denkst: Liebe, Güte, Hilfsbereitschaft, Harmonie, Freude, Energie etc.

Fokussiere dich deshalb auch vorwiegend auf deine positiven und nicht auf deine negativen Eigenschaften (auch bei andern Menschen).

## Experimente von Masaru Emoto: Veränderung von Wasserbildern und Kristallen



links die Struktur von Hahnenwasser – rechts das gleiche Wasser, nachdem 500 Personen freundliche Gedanken darauf gerichtet hatten.



*Weitere Bilder und Informationen im Internet.*

## **Einfluss von Gedanken – Kinesiologie**

Bitte eine andere Person, diese Übung mit dir zu machen.

Teile ihr lediglich mit, dass sie versuchen soll, deinen ausgestreckten Arm jedes Mal mit der gleichen Kraft niederzudrücken und von Mal zu Mal zu beobachten, ob sie einen Unterschied feststellen kann.

### *Ablauf*

- Stelle dich vor die Person hin, die die Übung mit dir macht.
- Schliesse die Augen und denke 10 x:
  - entweder: Ich bin stark und ein wertvoller Mensch.  
Fühle dich in diesen Gedanken hinein.
  - oder: Ich bin schwach und nichts wert.  
Fühle dich in diesen Gedanken hinein.
- Mache dann eine Faust mit deiner rechten Hand, strecke den rechten Arm seitlich aus und lasse die andere Person deinen Arm nach unten drücken, während du deinen Gedanken wiederholst, ohne ihn auszusprechen.
- Wiederstehe mit ganzer Kraft.
- Senke nach etwa 10 Sekunden deinen Arm und schüttele ihn aus.
- Schliesse dann wiederum die Augen und denke 10 x entweder einen positiven oder einen negativen Gedanken, z.B. 2 x stark, dann 1 x schwach, 1 x stark, 2 x schwach etc.
- Beobachte jeweils, was der Gedanke auslöst,
- Frage am Schluss die andere Person, was sie wahrgenommen hat.

### **S. Jeffers: Focus on the Riches**

Mache eine Liste von 10 negativen Dingen, die du gestern oder während der letzten paar Tage erlebt hast: Essen, Wohnung, Kinder, Partner, Nachbarn, Verwandte, Arbeit, Hobbies, Wetter, Gesundheit, Geld, Computer, Waschmaschine, Lift, Telefon, Filme, Musik, etc.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Erstelle nun eine Liste mit 10 positiven Dingen, die du während der gleichen Zeit wahrgenommen hast.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Was stellst du fest?



*Kommentar von Susan Jeffers:*

Viele Menschen nehmen in erster Linie das Negative, Schwere, Ungerechte im Leben wahr. Sie sehen ihr Leben als ein Leben voller Probleme mit einigen guten Erlebnissen. Wenn sie sich auf die positiven Dinge fokussieren, würde sich der Eindruck massiv verschieben.

Frage

- Was willst du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

*Zusammenfassung der Bücher von Susan Jeffers unter „Persönlichkeitsentwicklung“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>*

## **Fokussierung auf das Atmen**

- Schliesse die Augen
- Atme während 3 Minuten langsam und zähle das Ein und Ausatmen; 1 = ein, 2 = aus, 3 = ein bis 10, dann beginne wieder von 1
- Sobald ein Gedanke auftaucht, beginne wieder mit 1.
- Wie oft schaffst du es während diesen 3 Minuten bis 10?

## Kapitel 8: Die Zeit

Im Zusammenhang mit der Aufmerksamkeit/Achtsamkeit spielt die Zeit eine wichtige Rolle.

### *Fragen*

Was bedeuten für dich

- Vergangenheit
- Gegenwart
- Zukunft
- Wie unterscheiden sie sich?

## *Antworten*

- Die Vergangenheit ist vorbei. Sie kann nicht mehr verändert werden. In der Vergangenheit entstand die gegenwärtige Situation.
- Die Zukunft existiert noch nicht. Sie ist offen und wird geprägt, durch das, was in der Gegenwart geschieht und was wir bewusst oder unbewusst denken, fühlen, sagen, tun und wie wir reagieren.
- Nur das Jetzt existiert wirklich.

## Die Vergangenheit



### *Der Blick zurück*

Unser bisheriger Weg kann gerade sein, aber auch Kreise sind möglich, Hin- und Zurück und viele Zickzacks von rechts, dann wieder nach links.

Jeder Schritt, den wir machten, hat dazu beigetragen, dass wir jetzt hier sind, wo wir uns gerade jetzt befinden; auf keinen dieser Schritte können wir verzichten.

Die Vergangenheit ist zwar unveränderbar und kann nur akzeptiert werden, aber von den Erfahrungen, die wir gemacht haben, können wir lernen. Die Vergangenheit ist unser Lehrmeister – sie hilft uns, auch aus Fehlern zu lernen und uns dadurch weiterzuentwickeln.

Der Weg jedes einzelnen Menschen verläuft unterschiedlich. Deshalb gibt es auch nicht den richtigen oder den falschen Weg und kein Aussenstehender kann uns sagen, was für uns der richtige Weg ist – wir müssen ihn selbst finden und unsere Entscheidungen selbst treffen.



*Höhlenmenschen*



*Ägyptische Hochkonjunktur ab 3000 v. Chr.*



*Ritter ca. 14. JH*



*Nazis ab 1933 an der Macht/2. Weltkrieg 1939-1945*



*Hier liegt die Vergangenheit begraben.*

*Viktor Frankl über Vergangenheit:*

Die Vergangenheit ist nicht nur Fehler, Verluste, Leiden, Erfolglosigkeit.

Für gewöhnlich sieht der Mensch nur das Stoppfeld der Vergänglichkeit; was er übersieht, sind die vollen Scheunen der Vergangenheit.

Im Vergangensein ist nämlich nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles unverlierbar geborgen.

Auch Vergangensein ist ein Sein, gesicherter und endgültiger als das Gegenwärtige.



## Die Zukunft



*Der Blick nach vorne*

### Die Zukunft

- ist unbekannt.
- kann nicht kontrolliert werden.
- erlaubt uns, davon zu profitieren, was wir in der Vergangenheit gelernt haben.
- ermöglicht uns, neue Wege zu gehen.
- bringt uns neue Erfahrungen, aus denen wir wiederum lernen und uns weiterentwickeln können.



## Das Jetzt



### *Orientierung und Entscheidung*

- Das Jetzt ist der einzige Moment, in dem wir etwas tun, denken, fühlen und entscheiden können
- Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit?  
Ein einziger Tag besteht aus 86'400 Momenten (Sekunden), pro Jahr sind es 31.5 Mio.
- Worauf lenke ich meine Energien?  
Energie folgt dem Bewusstsein.
- Tue ich das, was ich tue, bewusst?

## *Die 2 Aspekte der Gegenwart*

- **Akzeptanz der Vergangenheit:**

Das was geschehen ist, ist vorbei. Es ist unveränderlich. Es gibt keine Wahl. Wir können das Geschehene nur akzeptieren und daraus lernen.

- **Gestaltung der Zukunft:**

Das, was geschehen wird (sofern es Dinge sind, über die wir Kontrolle haben), hängt davon ab, was wir jetzt wählen, tun, sagen, fühlen und wie wir reagieren.

- Damit sich diese Dinge so entwickeln, wie wir es wünschen, ist es notwendig, dass wir uns voll auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren.

- In jedem Augenblick müssen wir bewusst entscheiden,

1. ob wir unsere aktuellen Gedanken, Gefühle, Handlungen und Reaktionen für richtig oder falsch, nützlich oder schädlich, gut oder böse halten
2. ob sie unseren Wünschen, Erwartungen, Plänen, Vorstellungen, Überzeugungen entsprechen oder ob wir sie allenfalls ändern sollen/müssen

und uns dann entsprechend verhalten.

Wir ernten, was wir säen. Wenn wir morgen glücklich sein wollen, müssen wir heute Samen des Glücks säen.

### *Häufiges Problem 1: Falsche Lenkung der Energie*

Oft konzentrieren wir unsere Energien darauf, das, was ist, nicht zu akzeptieren anstatt auf das, was wir im Jetzt neu gestalten könnten. Dadurch lenken wir unsere Energie auf das, was wir nicht wollen anstatt auf das, was wir wollen und machend die Dinge noch schwieriger.

Bevor wir etwas ändern können, müssen wir zuerst das, was ist, akzeptieren, denn durch Widerstand bleibt das, wogegen wir Widerstand haben, bestehen.

Gegenüber Dingen, die wir nicht ändern können/über die wir keine Kontrolle haben (Handlungen anderer Personen, Schicksalsschläge, Wetter etc.), müssen wir unsere Einstellung ändern: Akzeptanz anstatt Widerstand.

Und, wenn möglich, wie es der Taoismus mit Wu Wei (handeln durch nicht handeln) vorschlägt, Vertrauen entwickeln, dass das, was geschehen ist oder gerade geschieht, „sinnvoll“ ist.

## *Häufiges Problem 2: Ungeduld*

Ungeduld ist mit unserem Wunsch verbunden, das Jetzt zu verlassen und bereits in der Zukunft zu sein.

Nur durch Geduld und Gelassenheit, durch die Akzeptanz des Jetzt und dem Loslassen unseres Wunsches, dass das Jetzt anders sein soll, als es ist, ist es möglich, im Jetzt glücklich und zufrieden zu sein.

## *Geschichte „Heute“*

Heute werde ich in meiner Agenda zwei Tage hinausstreichen: gestern und morgen.

Gestern war dazu da, zu lernen und morgen wird das Resultat meiner heutigen Handlungen sein.

Heute werde ich leben mit dem Wissen, dass dieser Tag nie wieder zurückkehren wird.

Heute ist die letzte Gelegenheit aus voller Kraft zu leben, denn niemand kann mir versichern, dass ich den morgigen Sonnenaufgang erleben werde.

Heute werde ich mutig sein und jede Chance, die sich mir bietet, nutzen; ich kann dabei nur gewinnen.

Heute werde ich meinen wertvollsten Besitz, meine Zeit, in das zerbrechlichste Projekt investieren, mein Leben; ich werde jede Minute leidenschaftlich leben, um aus dem Heute einen aussergewöhnlichen und einzigartigen Tag in meinem Leben zu machen.

Heute werde ich jedes Hindernis überwinden, das sich mir in den Weg stellt, im Vertrauen darauf, dass ich es schaffen werde.

Heute werde ich kein negatives Denken zulassen und werde die Welt mit einem Lächeln erobern, mit einer positiven Haltung die immer nur das Beste erwartet.

Heute werde ich jede Aufgabe, auch die alltäglichste, mit grösster Sorgfalt ausführen.

Heute werde ich meine beiden Füsse fest auf dem Boden der Realität haben, während ich den Sternen die Planung meiner Zukunft überlasse.

Heute werde ich mir Zeit nehmen, um glücklich zu sein und die Herzen meiner Mitmenschen zu berühren.

Heute träume ich, dass alles möglich ist, und dass wir es zu einem erfolgreichen Ende bringen können, mit Freude und mit Würde.

*Autor unbekannt, aus dem Internet*



## **Die Zeit – Zusammenfassung**

- Die Vergangenheit ist vorbei. Sie kann nicht mehr verändert werden. In ihr entstand die gegenwärtige Situation. Sie ist unser Lehrmeister.
- Die Zukunft existiert noch nicht. Sie ist offen und wird geprägt, durch das, was wir im Jetzt bewusst oder unbewusst denken, fühlen, sagen, tun und wie wir reagieren.
- Nur das Jetzt existiert wirklich. Im Jetzt können wir das ändern, was wir aus der Vergangenheit nicht mehr wollen und das gestalten, was wir uns in der Zukunft wünschen.

## Kapitel 9: Der Rhythmus

Alles hat seine Stunde und jedes Geschehen unter dem Himmel hat seine Zeit:

- Eine Zeit zum Leben und eine Zeit zum Sterben.
- Eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Ausreissen.
- Eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen.
- Eine Zeit zum Bauen und eine Zeit zum Niederreißen.
- Eine Zeit zum Lachen und eine Zeit zum Weinen.
- Eine Zeit zum Trauern und eine Zeit zum Tanzen.
- Eine Zeit zum Steine werfen und eine Zeit zum Steine sammeln.
- Eine Zeit der Umarmung und eine Zeit der Enthaltung.
- Eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren.
- Eine Zeit zum Bewahren und eine Zeit zum Verwerfen.
- Eine Zeit zum Zerreißen und eine Zeit zum Zusammennähen.
- Eine Zeit zum Schweigen und eine Zeit zum Reden.
- Eine Zeit zum Lieben und eine Zeit zum Hassen.
- Eine Zeit für den Krieg und eine Zeit für den Frieden.

*Altes Testament, das Buch der Prediger 3, 1-7*

### *Kommentar*

Dieser alte Bibelspruch deckt das ganze Spektrum des Lebens ab und auch er macht klar, dass Glück in der Regel kein permanenter Zustand sein kann.

## Wie sieht dein Lebens-Rhythmus aus?

Auch für uns ist der Rhythmus zwischen Ruhe/Entspannung und Aktivität ein wichtiger Aspekt, wie auch der Rhythmus zwischen verschiedenen Aktivitäten:

*Alternative 1: Wenn du zu viele Aktivitäten hast und zu wenig Ruhe/Entspannung:*

Notiere 5 Dinge, wie du Ruhe/Entspannung findest und wie du diese Dinge inskünftig vermehrt tun wirst.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Schreibe die notwendigen Veränderungen auf die Blätter „Lebensbereiche“.

*Alternative 2: Wenn du zu wenig Aktivitäten hast, dich oft langweilst:*

Liste 5 Aktivitäten auf, die du gerne machst und inskünftig öfter machen willst.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Schreibe die notwendigen Veränderungen auf die Blätter „Lebensbereiche“.

## **Geschichte: Arbeitsfreude und Musse**

Ein Investmentbanker stand in einem kleinen mexikanischen Fischerdorf am Pier und beobachtete, wie ein Fischerboot mit einem Fischer an Bord anlegte; er hatte einige grosse Thunfische geladen.

Der Banker gratulierte dem Mexikaner zu seinem prächtigen Fang und fragte, wie lange er dazu gebraucht habe. Der Mexikaner antwortete: "Nicht lange ein paar Stunden nur."

Warum er denn nicht länger auf See geblieben sei, um noch mehr zu fangen, fragte der Banker. Der Mexikaner sagte, die Fische reichten ihm, um seine Familie die nächsten Tage zu versorgen.

Der Banker bohrte weiter: "Aber was tust Du denn mit dem Rest des Tages?" Der Fischer: "Ich schlafe morgens aus, gehe ein bisschen fischen; spiele mit meinen Kindern, mache mit meiner Frau Maria nach dem Mittagessen eine Siesta, gehe im Dorf spazieren, trinke dort ein Gläschen Wein und spiele Gitarre mit meinen Freunden, so habe ich ein ausgefülltes Leben".

Der Banker erklärte: "Ich bin ein Harvard-Absolvent und könnte Dir ein bisschen helfen. Du solltest mehr Zeit mit Fischen verbringen und von dem Erlös ein grösseres Boot kaufen. Damit könntest Du mehrere Boote kaufen, bis Du eine ganze Flotte hast. Statt den Fang an einen Händler zu verkaufen, könntest Du direkt an eine Fischfabrik verkaufen und schliesslich eine eigene Fischverarbeitungsfabrik eröffnen. Du könntest Produktion, Verarbeitung und Vertrieb selbst kontrollieren. Du könntest dann dieses kleine Fischerdorf verlassen und nach Mexiko City, Los Angeles oder vielleicht sogar nach New York City umziehen, von wo aus Du dann Dein florierendes Unternehmen leitest."

Der Mexikaner fragte: "Und wie lange wird dies alles dauern?" Der Banker antwortete: "So etwa 15 bis 20 Jahre." "Und was dann?" fragte der Fischer. Der Banker lachte und sagte: "Dann kommt das Beste. Wenn die Zeit reif ist, könntest Du mit Deinem Unternehmen an die Börse gehen; Deine Unternehmensanteile verkaufen und sehr reich werden. Du könntest Millionen verdienen."

Der Mexikaner meinte: "Millionen. Und dann?" Darauf der Banker: "Dann könntest Du aufhören zu arbeiten. Du könntest in ein kleines Fischerdorf an der Küste ziehen, morgens lange ausschlafen, ein bisschen fischen gehen, mit Deinen Kindern spielen, eine Siesta mit Deiner Frau halten, im Dorf spazieren, am Abend ein Gläschen Wein geniessen und mit Deinen Freunden Gitarre spielen."

*Autor unbekannt, aus dem Internet*

### **Fragen**

- Was macht die Freude an deiner Arbeit aus, und ab welchem Umfang hört die Freude auf?
- Was brauchst du wirklich für dein Leben, und wie sehr reibst du dich für letztlich nicht wirklich erfüllenden Luxus auf?
- Hast du genug Zeit, um „in Ruhe im Schatten zu liegen“?
- Was müsstest du im Rahmen des Möglichen verändern, um wieder mehr Zeit für Musse zu haben?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

*aus „Auszeit“*

## Abschalten

Notiere beim folgenden Test die Symbole, die bei den von dir gewählten Antworten stehen, um herauszufinden, welches der 3 Symbole bei den 10 Fragen bei dir am häufigsten vorkommt.

Test

# Wie gut können Sie abschalten?

Wer Tag und Nacht Probleme wälzt, sich keine Auszeiten gönnt, laufend unter Strom steht, lebt auf Dauer riskant. Übermüdung, fehlende Konzentration und Energiemangel sind nur einige der negativen Folgen. Erfahren Sie in diesem Test, wie Sie mit Alltagsstress umgehen und wie gut Sie loslassen können.

Test: Sondra Franz Illustration: Grobi White

**1. Wie kompensieren Sie alltäglichen Stress?**

- ▼ Mit Shoppen, Surfen im Internet, Treffen mit Freunden.
- Mit Fitnesstraining, heiss und kalt Duschen, Afterwork-Partys.
- Mit Musik, Yoga, kurzen Wellness-Programmen.

**2. Wie sind Ihre Schlafgewohnheiten?**

- Ich gehe meist zu unregelmässigen Zeiten zu Bett.
- Ich habe einen sehr regelmässigen Schlaf-Rhythmus.
- ▼ Ich versuche, genügend Schlaf zu bekommen, was nicht immer gelingt.

**3. Wann fühlen Sie sich seelisch überfordert?**

- ▼ Immer dann, wenn ich mit Problemen konfrontiert werde.
- Symptome treten bei mir erst nach kritischen Situationen auf.
- Eigentlich nie. Ich bin seelisch sehr belastbar.

**4. Wie ist Ihr Essverhalten?**

- Ich ernähre mich vorrangig gesund und zu festen Zeiten.
- ▼ Essen ist mir nicht so wichtig. Ich vergesse es oft.
- Ich esse meist unkontrolliert. Auch häufiger nur Fastfood und Süssigkeiten.

**5. In problematischen Situationen ...**

- ▼ ... frage ich Freunde, um letztlich aber nach eigenem Gefühl zu handeln.
- ... wende ich mich an einen Vertrauten und höre auf dessen Rat.
- ... ziehe ich mich zurück. Ich mache Probleme meist mit mir alleine aus.

**6. Welche Charakteristik kommt der Ihren am nächsten?**

- Ich bin energiegeladent, optimistisch, willensstark.
- Ich bin ruhig, in mich gekehrt, kompromissbereit und einlenkend.
- ▼ Ich bin temperamentvoll, diskussionsfreudig, allem gegenüber aufgeschlossen.

**7. Wie würden Sie Ihre derzeitige Lebenssituation beschreiben?**

- Relativ gut. Aber ich strebe einen noch höheren Lebensstil an.
- Durchaus positiv. Ich bin mit dem bisher Erreichten zufrieden.
- ▼ Eher unerfreulich. Vieles entwickelt sich anders als geplant.

**8. Belasten Sie Gedanken an die Zukunft?**

- Nein. Ich fühle mich in jeder Weise abgesichert.
- ▼ Ja. Man weiss nie, was das Leben bringt.
- Kaum. Höchstens die Angst vor dem Alterwerden.

**9. Wie sieht Ihre Freizeitgestaltung aus?**

- ▼ Ich gehe spontan und so oft wie möglich meinen Hobbys nach.
- Ich habe einen genauen Freizeitplan, den ich strikt einhalte.
- Freizeit kenne ich kaum. Ich bin beruflich und familiär stark eingespannt.

**10. Wann fühlen Sie sich in Ihrer täglichen Routine gestört?**

- Wenn unerwarteter Besuch auftaucht.
- ▼ Wenn sich die Lösung einer Aufgabe schwieriger als erwartet herausstellt.
- Wenn ein vereinbarter Termin abgesagt wird.

30 ActiLife März 2009



## Auswertung

Zählen Sie zusammen, welches Symbol Sie am häufigsten angekreuzt haben. Bei einem Gleichstand zweier Symbole sind Sie ein «Mischtyp». In diesem Fall lesen Sie bitte beide entsprechenden Ergebnisse, um einen umfassenden Eindruck zu haben.

### ● Der angespannte Typ

**Ihr Profil:** Sie stellen enorme Ansprüche an sich selbst und üben laufend Kritik an Ihrer Person, Ihrer Leistung. Sie gönnen sich kaum Musse und wenn doch, haben Sie weiterhin alle anstehenden Probleme und Aufgaben im Hinterkopf.

**Analyse:** Sie können so gut wie nicht abschalten. Eingelegte Pausen, psychisch wie physisch, lassen in Ihnen schnell ein schlechtes Gewissen entstehen, wodurch der Entspannungsfaktor sofort wieder zunichtegemacht wird.

**Wege:** Time-Management! Planen Sie Pausen genauso wie berufliche und familiäre Termine. Halten Sie sie genauso konsequent ein. Vormittag: fünf Minuten tagträumen. Mittag: eine halbe Stunde bewusstes Essen. Kauen Sie langsam, achten Sie auf den Geschmack des Gerichts, trinken Sie Mineralwasser oder Fruchtsaft.

Nachmittag: fünf Minuten Mudras (Finger-Yoga). Abend: eine halbe Stunde joggen oder walken. Wichtig: Achten Sie auf Ihr Schlafbedürfnis und gehen Sie möglichst zu einer festgelegten Uhrzeit zu Bett.

### ▼ Der unausgeglichene Typ

**Ihr Profil:** Sie sind überwiegend ruhig und gelassen. Auf negatives Feedback jedoch reagieren Sie mit Ablehnung und Unsicherheit. Ungeplante Aktionen und Terminverschiebungen können Sie so gereizt machen, dass Entspannung kaum möglich ist.

**Analyse:** Sie sind durchaus in der Lage, Stress zu kompensieren. Nur darf in dieser Entspannungsphase kein Störfaktor auftreten. Ist dies doch der Fall, steigert sich Ihre unterschwellige Nervosität derart, dass Ihre körperlichen wie seelischen Reaktionen ein Unwohlsein auslösen können.

**Wege:** Stärken Sie Ihre Psyche! Lernen Sie, sich objektiv zu betrachten. Machen Sie sich klar, nicht jedem gefallen zu müssen. Stehen Sie zu Ihrem Bedürfnis nach Auszeiten und sagen Sie Ihrem Umfeld klar, wenn Sie in Ruhe gelassen werden wollen. Belegen Sie einen Kurs wie Yoga oder autogenes Training, um Ihre innere

Mitte zu finden. Tanken Sie Energie bei der Erholung in der Natur.

### ■ Der in sich ruhende Typ

**Ihr Profil:** Sie sind fähig, hohe Belastungen ohne Kräfteverlust durchzustehen, und zeigen Ausdauer und Verlässlichkeit in allen Lebenslagen. Entspannende Pausen scheinen Sie nicht zu brauchen.

**Analyse:** Sie gehen, ohne es zu merken, an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit. Sie entspannen – wenn überhaupt – nur oberflächlich. Für die andauernde Überforderung könnten Sie jedoch einen hohen Preis zahlen: seelische Erschöpfung oder körperliche Beschwerden.

**Wege:** Gehen Sie gegen Verdrängung an! Werden Sie egoistischer und sich selbst gegenüber grosszügiger. Achten Sie bewusster auf die Signale Ihres Körpers. Gönnen Sie sich ab und zu eine Massage. Das könnte Ihnen beim Abschalten helfen. Oder versuchen Sie es einmal mit einem kombinierten Bewegungs- und Atemtraining (z.B. Qi Gong), um Körper wie Seele zu unterstützen. Schreiben Sie sich in einem Fitnessstudio ein, um sich moralisch verpflichtet zu fühlen, regelmässig Workout zu machen. ♡

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

## Kapitel 10: Sinn des Lebens

### *Fragen*

- Hat das Leben einen Sinn?
- Wenn ja, welchen?
- Vorteile/Nachteile der Bejahung/Verneinung?



### *Vorteil bei einer Bejahung*

Für jene, für die das Leben einen Sinn hat, kann der Umgang mit all dem Belastenden und den Herausforderungen in ihrem Leben wesentlich einfacher sein als für die anderen, die Nihilisten, die dem Leben den Sinn absprechen.

## **S. Jeffers: Sinn des Lebens**

Wir spüren, dass unser Leben einen Sinn hat, wenn wir wissen,

- dass wir einen Unterschied machen
- dass wir wichtig sind für die Menschen, mit denen wir sind (Familie, Arbeit, Freizeit)
- dass wir gebraucht werden

Um von diesem Sinn überzeugt zu sein, müssen wir unser Leben entsprechend ausrichten.

*aus „Embracing Uncertainty“*

*Zusammenfassung des Buchs unter „Persönlichkeitsentwicklung“*

<https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>

## **Viktor Frankl (1905-1997): Existenzanalyse**

Viktor Frankl war ein österreichischer Neurologe und Psychiater. In den 1930er Jahren entwickelte er die Existenzanalyse und die Logotherapie, genannt die 3. Wiener Schule der Psychoanalyse (nebst Freud und Adler).

Er arbeitete im Psychiatrischen Krankenhaus in Wien, wo er vor allem viele stark depressive Patientinnen behandelte, oft nach einem Suizid-Versuch.

Zwischen 1942 und 1945 war er als Jude Gefangener in vier verschiedenen Konzentrationslagern (nur er überlebte, seine Frau und Eltern wurden umgebracht).

Bald nach seiner Befreiung 1945 durch das US-Militär schrieb er das Buch «Trotzdem ja zum Leben sagen». Darin beschrieb er, wie er Gelegenheit hatte, seine vor dem Krieg entwickelten Theorien im Konzentrationslager zu "verifizieren".

Nach dem Krieg war er Professor in Wien und hatte auch eine Gastprofessur in den USA.

## *Das Wesentliche der Existenzanalyse*

- Die menschliche Existenz hat einen Sinn – im Gegensatz zum Nihilismus
- Die Existenzanalyse hat 3 Grundpfeiler
  - Freiheit des Willens
  - Wille zum Sinn
  - Sinn im Leben

## *Freiheit des Willens*

- Der Mensch ist entscheidungs- und willensfrei.
- Er kann aber nicht alle seine Situationen und Lebensumstände frei wählen.
- Doch er ist frei, seine Einstellung zu diesen Situationen und Umständen zu wählen.
  - ob er sich unterordnet
  - sie akzeptiert
  - sich dagegen auflehnt
  - darüber hinauswächst
- Der Mensch entscheidet, was er im nächsten Moment sein will.
- Er kann sich auch von einem Moment auf den andern neu entscheiden, sich verändern, morgen genau das Gegenteil von dem tun, was er heute getan hat.
- Sein künftiges Verhalten bleibt grundsätzlich unvorhersehbar.
- Nur zusammen mit dem Verantwortungsbewusstsein ist Freiheit vollkommen.

«Als Professor in Neurologie und in Psychiatrie bin ich mir voll bewusst in welchem Ausmass der Mensch biologisch, psychologisch und soziologisch konditioniert ist. Aber zusätzlich zu meinen Professuren bin ich auch ein Mensch, der vier Konzentrationslager überlebt hat und als solcher bin ich Zeuge geworden, in welchem unerwartetem Ausmass es Menschen möglich ist, selbst solche grauenhaften Konditionen zu überwinden und gegen sie anzukämpfen.»

### *Der Wille zum Sinn*

- Die Suche nach dem Sinn des Lebens ist die grundlegend motivierende Kraft des Menschen.

### *Der Sinn im Leben*

- Sinn kann nicht gegeben sondern muss von jedem für sich selbst gefunden werden.
- Sinn kann geschaffen werden durch
  - **schöpferische Werte**, indem wir etwas in die Welt setzen, der Welt etwas geben: eine Tat, eine Leistung, ein Werk.
  - **Erlebniszerte**, indem wir etwas erleben, von der Welt etwas in uns aufnehmen, das Schöne in der Kunst, in der Natur, das Wahre in der Wissenschaft, das Gute in einem Menschen, in einer liebevollen Beziehung
  - **Umgang mit dem Leiden**: Wie wir das Leiden auf uns nehmen, ob heroisch oder nachgebend und zusammenbrechend, gibt uns die letzte und gleichzeitig höchste Sinnmöglichkeit, z.B. konfrontiert mit einem inoperablen Krebs, indem wir eine persönliche Tragödie in einen menschlichen Triumph verwandeln.

### *Die Herausforderung an jeden von uns:*

- In den Konzentrationslagern, konnten wir immer wieder Menschen beobachten, die sich wie Heilige und andere die sich wie Schweinehunde verhielten.
- Der Mensch hat beide Potenziale in sich – für welches er sich entscheidet, hängt nicht von seiner Konditionierung ab sondern von seinen Entscheidungen.
- Es ist richtig, die „Heiligen“ bildeten eine kleine Minderheit und sie werden immer auch eine Minderheit bleiben.
- Unsere Herausforderung ist, Teil dieser Minderheit zu werden.

*Zusammenfassung des Buchs „Man's Search for Meaning“ unter „Persönlichkeitsentwicklung“ <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>*

## **Prof. Gottfried Schatz, Biochemiker, Universität Zürich: Epigenetik**

Neue Untersuchungen mit Mäusen haben gezeigt, dass Gene teilweise durch Erfahrungen verändert werden können und sogar an die nächsten Generationen weitervererbt werden können.

Der Maus wird ein leichter Elektroschock versetzt und gleichzeitig ein bestimmter Duftstoff eingesetzt; die Maus zuckt zusammen. Wenn dann nur noch der Duftstoff eingesetzt wird, zuckt die Maus trotzdem vor Furcht vor dem Elektroschock zusammen und vererbt diese Furchtreaktion auf ihre Jungen, die den Elektroschock nie verspürt haben. Bei dieser epigenetischen Vererbung werden Gene verändert, welche die Erkennung von Duftstoffen steuern.

Auch bei Menschen können Hunger oder andere Belastungen wie Drogenabhängigkeit, Depressionen oder Gewaltbereitschaft auf die gleiche Weise weitergegeben werden.

Aufgrund der neuesten Erkenntnisse der Epigenetik sind wir zum Teil für unsere eigenen Gene und für die unserer Nachkommen verantwortlich und beeinflussen sogar die Gene unserer Mitmenschen und deren Nachkommen.

Nichts zeigt uns deutlicher, wie eng wir in das Netz des Lebens eingebunden sind und wie sehr wir dazu beitragen können, dieses Netz menschlicher zu gestalten.

Unsere Gene bestimmen die Grenzen dessen, was wir sein können, doch erst die Wechselwirkung mit unserem sozialen Umfeld macht uns zu Menschen.

Diese biologische Erkenntnis fordert uns auf, dafür zu sorgen, dass es unseren Mitmenschen gut geht.

„Diese Aufforderung ist Teil meines eigenen Lebenssinns.“

*Auszüge aus dem Beitrag in der NZZ vom 20.12.2014*

## **Persönliche Anmerkung**

Wenn ich mein Leben zurückverfolge, sehe ich, wie ein Schritt zum andern geführt hat und weshalb ich heute stehe, wo ich mich jetzt befinde; deshalb glaube ich, dass das Leben einen Sinn hat.

Der Sinn, den es für mich hat, ist „Entwicklung“, und zwar die Entwicklung von allem was ist: Menschen, Tiere, Pflanzen, Planeten, Sterne, Galaxien und alles andere, was auch noch existieren könnte, sowie auch gleichzeitig des Ganzen. Es ist aber eine Entwicklung, bei der das Resultat nicht im Voraus festgelegt ist. Deshalb hat diese Entwicklung für mich auch kein Ende.

## **Kapitel 11: Das Leiden – generell**

Wahrscheinlich das Schwierigste aber auch das Nützlichste auf unserem Weg zu mehr Glücklichkeit und Zufriedenheit, ist unser Umgang mit dem Leidvollen in unserem Leben.

### **S. Jeffers**

Aus allem, was in unserem Leben geschieht, können wir etwas lernen. Es ist wichtig, dass du dich damit auseinandersetzt, weshalb dir das Leben Leiden beschert, sonst verpasst du die Chancen, das zu lernen, was damit verbunden ist.

### **Heinz Trompeter**

Frage bei einem Leid nicht „warum?“, denn dann blickst du zurück und wirst dort keine Antwort finden. Wenn du aber fragst: „wozu?“ richtest du deinen Blick nach vorne und kannst herausfinden, was du lernen und/oder ändern kannst.

### *Fragen*

- Was kann man vom Leiden lernen?
- Kann man die Erfahrungen von Glück, Liebe, Ehrlichkeit etc. machen, ohne das Gegenteil zu erfahren?
- Wenn dir das Leben etwas Positives, z.B. Geduld oder Grosszügigkeit „beibringen“ möchte, welche persönlichen Eigenschaft würden dir die idealen Voraussetzungen dazu bieten?



*Einige Möglichkeiten für wünschenswerte Fähigkeiten und ihr Gegenteil*

- Geduld – Ungeduld
- Friedfertigkeit – Aggression
- Gelassenheit – häufige Irritation
- Grosszügigkeit – Geiz
- Vertrauen – Angst
- Freude – Freudlosigkeit
- Mitgefühl – Egoismus, mangelnde Empathie
- bedingungslose Liebe – bedingte Liebe
- Verzeihen – nachtragend sein
- Akzeptanz – Widerstand, verurteilen, bewerten
- Hingabe – Kontrollwut
- aktiv sein – passiv sein
- flexibel sein – unflexibel, dogmatisch, rechthaberisch
- kreativ sein – interesselos, gelangweilt, mit dem Minimum zufrieden, nicht neugierig

## **S. Jeffers: Bedeutung im Leiden finden und daraus lernen**

- Erstelle eine Liste von deinen Leiden, von Misserfolgen und von negativen Erlebnissen/Erfahrungen in deinem Leben, von Dingen, die nicht wunschgemäss verlaufen sind und dir Leiden verursacht haben; nummeriere sie

1.

2.

3.

4.

5.

- Schreibe dann zu jedem Punkt, was du davon lernen konntest (Fokus auf das Lernen anstatt auf das Beklagen).
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

## Viktor Frankl: Zitate zum Leiden

- Wenn Leben überhaupt einen Sinn hat, muss auch Leiden einen Sinn haben. Es kommt nicht darauf an, was man leidet, sondern wie man es auf sich nimmt.
- Die Antwort, die der leidende Mensch durch das „Wie des Leidens“ auf die Frage nach dem „Wozu des Leidens“ gibt, ist allemal eine wortlose Antwort; aber sie ist die einzig sinnvolle Antwort.
- Das Leben hat einen Sinn und behält ihn unter allen Umständen auch im Leiden.
- Leiden ist zur Sinnerfüllung nicht notwendig. Aber Sinn ist auch trotz und gerade durch Leiden möglich.
- Das Leiden, die Not gehört zum Leben dazu, wie das Schicksal und der Tod. Sie alle lassen sich vom Leben nicht abtrennen, ohne dessen Sinn nachgerade zu zerstören.
- Not, Tod, Schicksal und Leiden vom Leben abzulösen, hiesse dem Leben die Gestalt, die Form nehmen. Erst unter den Hammerschlägen des Schicksals, in der Weissglut des Leidens, gewinnt das Leben Form und Gestalt.
- Man muss auch aus Katastrophen noch einen Triumph schlagen.
- Äussere Krisen bedeuten die grosse Chance, sich zu besinnen.
- Wie oft sind es erst die Ruinen, die den Blick freigegeben auf den Himmel.
- Wir müssen zwischen Leiden und Verzweifeln unterscheiden. Ein Leiden mag unheilbar sein, aber der Patient verzweifelt erst dann, wenn er im Leiden keinen Sinn mehr sehen kann.
- Nicht im „Dass“ sondern im „Wie“ des Leidens liegt der Sinn des Leidens.

## **Osho: Vom Leid zur Seligkeit**

- Leid entsteht, indem wir das Glück wählen.
- Da das Leben aus Glück und Leid besteht, führt diese Wahl unweigerlich zum Leid, weil wir einen Teil des Lebens nicht akzeptieren.
- Die Lösung ist das «Nichtwählen», die Akzeptanz, das «Zeugesein»; sie führen zur Glückseligkeit.

*„Das Buch der Geheimnisse“*

*Zusammenfassung mehrerer Bücher/Texte von OSHO unter „Esoterik“ auf <https://www.workshopsurlinde.ch/bibliothek>*

## Kapitel 12: Krankheit – Gesundheit

Nachdem wir uns mit dem Leiden generell befasst haben, kommen wir jetzt zu einigen konkreten Formen des Leidens.

### Gesundheit



Dieser Markenname steht für *anima sana in corpore sano* – eine gesunde Seele in einem gesunden Körper. Ein gesunder Körper erleichtert das Glücklichein sehr.

Aber Krankheit und Verletzungen können ebenfalls zu unserer persönlichen Entwicklung beitragen und dadurch zu vermehrtem Glück und Zufriedenheit.

Andererseits können Krankheit und Verletzungen aber auch unsere ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen und dadurch zu einem Hindernis für unsere Entwicklung werden.

## **Tipps von David B. Angus**

*Mediziner und Krebsforscher, aus seinem Buch „Der einfache Weg zu einem langen Leben“*

*Was sollen wir tun:*

- Bauen Sie regelmässig Auszeiten in Ihren Tag ein.
- Seien Sie positiv.
- Machen Sie Stretching.
- Achten Sie auf Hygiene (Händewaschen, Zähneputzen, Wunden behandeln, Bettwäsche kochen).
- Halten Sie Ihr Gewicht.
- Treiben Sie Ihre Herzfrequenz mindestens eine Viertelstunde pro Tag so hoch, dass sie 50% über dem Ruhewert liegt.
- Lächeln Sie.
- Gehen Sie Ihren Leidenschaften nach.
- Essen Sie mindestens drei Portionen Kaltwasserfisch pro Woche und täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse.
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf (ohne Medikamente).

*Was sollten wir lassen*

- Verzichteten Sie auf Vitaminpräparate und Nahrungsmittelergänzungen sowie Entschlackungskuren. Verlassen Sie sich auf Ihre körpereigenen Systeme.
- Verhindern Sie Sonnenbrände; schützen Sie Ihre Haut.
- Konsumieren sie nicht mehr als drei Portionen rotes und/oder verarbeitetes Fleisch pro Woche.
- Hören Sie auf zu rauchen. Es ist nie zu spät dafür. Die Lungen erholen sich.
- Frauen sollten nicht mehr als ein Glas und Männer nicht mehr als zwei Gläser Alkohol pro Tag trinken.
- Lange Stillsitzphasen sind schlecht für den Stoffwechsel. Stehen Sie zwischendurch immer wieder einmal auf und bewegen Sie sich. Nicht einmal zwei Stunden Sport im Anschluss heben die negativen Wirkungen des Dauersitzens auf.

## **Anregungen aus dem „Gesundheitstipp“ 4/2016**

- Verlassen Sie das Haus, machen Sie einen Spaziergang oder besuchen Sie ein Konzert.
- Treffen sie Freunde.
- Lenken sie sich durch ein Hobby ab.
- Nehmen Sie schöne Momente bewusst wahr.
- Schreiben sie täglich drei schöne Erlebnisse auf.
- Gönnen Sie sich Erholungspausen.
- Meditieren Sie.
- Unterdrücken Sie negative Gedanken nicht, sondern nehmen Sie sie nur wahr und lassen Sie sie vorbeiziehen.

## *Fragen*

- Welche Vorschläge aus diesen zwei Listen willst du umsetzen?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".



## Die Kraft des Schreibens

*aus einem Artikel von Andreas Grote u.a. auf der Basis eines Gesprächs mit der Psychologin Andrea Horn von der Universität Zürich, die zum Thema Tagebuchschreiben forscht.*

„Am besten gefällt mir noch, dass ich das, was ich denke und fühle, wenigstens aufschreiben kann, sonst würde ich komplett ersticken.“ schrieb Anne Frank am 16. März 1944 in ihr Tagebuch im Amsterdamer Hinterhaus.

Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass, wer belastende Situationen aufschreibt, sie besser verarbeitet und auch gesundheitlich davon profitiert.

Es ist immer eine gute Idee, Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen und aufzuschreiben. Gemeint ist dabei nicht die Schilderung des Tagesablaufs, sondern expressives Schreiben. Dies ist eine Methode, die in den 1980 er-Jahren vom Psychologieprofessor James Pennebaker von der University of Texas entwickelt wurde, in der man sich mit Schicksalsschlägen oder negativen Ereignissen schriftlich auseinandersetzt.

1986 liess er eine Gruppe von Studenten an vier Tagen für jeweils 15 Minuten über ein für sie traumatisches Erlebnis schreiben, während eine Kontrollgruppe über ein nicht emotionales Thema schrieb. Zwar waren die Studenten, die über ihr Trauma schrieben, nach dem Schreiben aufgewühlt, aber später zeigte es sich, dass sie in den folgenden sechs Monaten deutlich seltener zum Arzt gingen als die Studenten der Kontrollgruppe. Fast alle empfanden zudem das Schreiben als wertvolle und persönlich bedeutsame Erfahrung.

1999 liess der Psychologe Joshua M. Smyth Patienten mit Arthritis respektive mit Asthma über ein traumatisches Erlebnis oder über etwas Belangloses schreiben. Nach vier Monaten zeigte sich bei jenen, die über ein stressreiches Erlebnis schrieben, Verbesserungen an den Gelenken bzw. beim Lungenvolumen.

Mittlerweile belegen Hunderte von Studien, dass Tagebuchschreiben gut für die Gesundheit ist. Auch an der Universität Zürich konnte man in eigenen Studien zeigen, dass Schreiben für das emotionale Wohlbefinden und für das alltägliche Funktionieren hilfreich ist.

Der genaue Wirkmechanismus ist noch unklar. Vermutet wird, dass unverarbeitete Erlebnisse unterschwellig mental und körperlich für Stress sorgen. Andere Theorien gehen davon aus, dass die gezielte Konfrontation durch das Schreiben eine Gewöhnung an das angstauslösende Objekt einleitet, oder dass die Schreibenden das Erlebte erstmals in Worte fassen und dadurch verstehen, was überhaupt passiert ist. Das Schreiben scheint in seiner strukturierten Natur Menschen dazu zu bringen, sich mit Dingen auseinanderzusetzen, die sie sonst eher meiden würden; dabei können negative Gefühle zugelassen und eingeordnet werden, was Körper und Geist gut tut.

Das Schreiben muss nicht regelmässig sein. Meist reicht es einige Male für etwa eine Viertelstunde über seine Gefühle und Gedanken zu schreiben. Das Ziel sollte sein, so ehrlich und offen wie möglich über das zu schreiben, bei dem man eine emotionale Verhaftung spürt. Dabei geht es nicht um die Qualität des Schreibstils sondern um Ehrlichkeit und den Mut, neue Perspektiven einzunehmen.

## Depression

aus „*Depression Book*“ von Cheri Huber

Depression ist die Unterdrückung deiner Gefühle.

Falls deine bisherigen Rezepte nicht dazu geführt haben, deine Depression zu stoppen, sei offen und probiere etwas Neues.

Was führt zu Depressionen?

- Hohe Erwartungen an dich selbst.
- Nicht das tun, was deinem Leben Sinn und Bedeutung gibt.
- Unterdrücken, wer du bist und das Leben verunmöglichen, das du leben könntest.
- Dich nach den Erwartungen und der Akzeptanz anderer orientieren.
- Dich kritisieren, heruntermachen und dir Schuld geben.

Was kannst du dagegen tun?

- Leiste keinen Widerstand gegen die Depression.
- Gehe liebevoll und behutsam mit dir um, so wie mit einem Menschen, den du liebst.
  - Was tust du, wenn dein eigenes kleines Kind traurig wäre, einsam, enttäuscht, unsicher, frustriert, verängstigt, müde, ungeduldig, unvernünftig?
  - Wie behandelst du dich, wenn du diese Probleme hast?
  - Behandle dich wie du dein Kind behandeln würdest, kritisiere dich nicht, mache dich nicht hinunter, höre auf, die Depression zu hassen, denn dein Widerstand verlängert sie nur – wenn du am Ertrinken bist, musst du dich entspannen und nicht dagegen ankämpfen, sonst gehst du unter; nutze Fitness und Sport um die Depression zu überwinden.
- Werde dir bewusst, was du fühlst und woher diese Gefühle kommen - es gibt keine richtigen und falschen Gefühle.
- Kritisiere dich nicht, mache dich nicht herunter, entwickle keine Schuldgefühle - du bist 100% ok.
- Finde heraus, wer du bist und was du willst: deine Wünsche, Bedürfnisse, Visionen und Sehnsüchte.

- Übernimm Verantwortung und werde dich selbst.
- Versuche nicht, die Erwartungen anderer zu erfüllen oder ihre Zustimmung zu erhalten – die einzige Zustimmung, die du benötigst, ist deine.
- Sei jeden Moment gegenwärtig.
- Handle **während** der Depression – nicht wenn sie vorbei ist.
- Akzeptiere was geschehen ist; erst anschliessend kannst du es ändern – falls du es willst.
- Achte auf ausreichend Ruhe; keine Überbelastung.

*Zusammenfassung des „Depression Books“ von Cheri Huber unter  
„Persönlichkeitsentwicklung“ <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>*

## Salutogenese

*Begründer: Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994)*

### *Konzept*

Nicht Menschen aus einem Fluss retten (wie die Schulmedizin) sondern ihnen das Schwimmen beibringen.

- So lange er lebt, hat jeder Mensch gesunde und kranke Anteile.
- Der Gesundheits- bzw. Krankheitszustand wird wesentlich durch sein Kohärenzgefühl bestimmt.
- Das Kohärenzgefühl ist die individuelle Grundhaltung des Individuums gegenüber der Welt und dem eigenen Leben.
- Je ausgeprägter das Kohärenzgefühl ist, desto gesünder ist die Person bzw. desto schneller wird sie gesund und bleibt es.

### *Das Kohärenzgefühl 1*

Es setzt sich aus drei Faktoren zusammen:

- Ich kann verstehen was geschieht
- Ich kann das, was geschieht, bewältigen,
  - allein
  - mit Hilfe anderer Menschen
  - mit Hilfe einer höheren Macht
- Das was geschieht, hat Sinn, es gibt keine sinnlosen Belastungen sondern allenfalls Herausforderungen.

## *Das Kohärenzgefühl 2*

- Die Sinnhaftigkeit ist der wichtigste Aspekt des Kohärenzgefühls.
- Ohne Sinnhaftigkeit empfindet der Mensch das Leben vor allem als Last und jede sich stellende Herausforderung als Qual.
- Ein stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl erlaubt, flexibel auf Herausforderungen zu reagieren und aktiviert die für diese spezifische Situation angemessenen Ressourcen.
- Menschen mit einem hohen Kohärenzgefühl sind eher in der Lage
  - sich gezielt für gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu entscheiden
  - gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen zu vermeiden; sie achten auf gesunde Ernährung, Schlaf, Entspannung, Fitness, rechtzeitige Arztbesuche/Check-ups, Vermeidung von Suchtmitteln etc.

## Eigenverantwortung

Die zuvor erwähnte dänische Studie an Zwillingen zeigte auch, dass unsere **Lebensdauer** nur zu 10% von den Genen abhängt, die restlichen 90% aber von unserem Lebensstil.

### Fragen

- Was könnte Eigenverantwortung in Bezug auf Gesundheit bedeuten?
  - Schlaf
  - Ernährung
  - Ruhe/Aktivität-Rhythmus
  - Fitness
  - Genussmittel
  - Süchte: Tabak, Alkohol, Medikamente, Drogen, Sex, Anerkennung, Arbeitssucht, Schönheitssucht, Magersucht, Süßigkeiten, Erreichbarkeitssucht, Kontrollsucht, Macht, Sauberkeitwahn, etc.
  - Sorgen/Umgang mit Geld
  - Umwelt
  - regelmässige medizinische Untersuchungen
  - andere
- Bei welchen der oben erwähnten Aspekten könntest du mehr Verantwortung für deine Gesundheit übernehmen?
- Was willst du verändern, wie und ab wann?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## **Thorwald Dethlefsen, Rüdiger Dahlke: „Krankheit als Weg“**

Der Mensch **ist** krank und wird nicht krank. Kranksein meint den Zustand der Unvollkommenheit, der Anfälligkeit, der Verletzbarkeit, der Sterblichkeit. Krankheit ist Ausdruck dafür, dass dem Mensch etwas fehlt – die Einheit. Nur das Nicht-Wahrhaben-Wollen, das Werten und Kämpfen erhebt die Krankheit zu einem Feind. Vorbeugen, bedeutet, sich freiwillig beugen, bevor einem die Krankheit dazu zwingt.

Der Mensch kann nur das verstehen und begreifen, was er einmal physisch mit seinen Händen greifen kann. Er braucht für jede Erfahrung und für jeden Bewusstseinschritt den Weg über den Körper. Es ist Menschen unmöglich, Prinzipien bewusst zu integrieren, bevor diese bis in die Körperlichkeit hinabgestiegen sind. Ohne diese Verbindlichkeit erhalten wir auch keine Verbindung zum Prinzip. Dieser Gedankengang führt zur Erkenntnis, dass der Mensch nicht vor dem Kranksein zu bewahren ist.

### *Die 4 Regeln*

Regel 1: Verzichten Sie bei der Deutung der Symptome auf die scheinbar kausalen Zusammenhänge auf der funktionalen Ebene. Solche sind immer zu finden und ihre Existenz wird nicht abgestritten. Um Inhalte zu erkennen, ist aber allein wichtig, dass etwas ist und wie etwas ist – nicht, warum etwas ist.

Regel 2: Analysieren Sie den Zeitpunkt des Auftretens eines Symptoms. Fragen Sie nach Lebenssituation, Gedanken, Fantasien, Träumen, Ereignissen und Nachrichten, die den zeitlichen Rahmen für das Symptom liefern.

Regel 3: Abstrahieren Sie das symptomatische Geschehen zum Prinzip und übertragen sie dieses Muster auf die psychische Ebene. Ein Hineinhören in die sprachlichen Formulierungen kann meistens als Schlüssel dienen.

Regel 4: Die beiden Fragen: „Woran hindert mich das Symptom?“ und „Wozu zwingt mich das Symptom?“ führen meistens schnell an den zentralen Bereich der Krankheit heran.



## Kapitel 13: Schicksalsschläge

### Epiktet (50 bis 138 n. Chr.)

Sage nie, ich habe etwas verloren, sondern: ich habe es zurückgegeben.

Ein Kind ist dir gestorben: du hast es zurückgegeben.

Deine Frau ist gestorben: du hast sie zurückgegeben.

Dein Landgut wurde dir genommen: auch das hast du nur zurückgegeben.

*Aber das ist doch ein Bösewicht, der es mir nahm?*

Was geht es dich an, durch wen es dir zurückforderte, der es dir einst gab?

Solange er es dir überlässt, betrachte es als ein fremdes Gut, wie ein Wanderer die Herberge.

*„Wege zum glücklichen Handeln“*

Zusammenfassung des „Handbüchlein der Moral“ von Epiktet unter „Philosophie“ auf <https://www.workshopsurlinde.ch/bibliothek>

## Wie meistern Querschnittgelähmte ihr Schicksal

*Untersuchung mit 130 Querschnittgelähmten im Zentrum für Paraplegie am Universitätsspital Balgrist in Zürich.*

Vier Mal Innerhalb eines Jahres haben die Patienten mit Fragebogen das Auftreten von depressiven Symptomen erfasst, sowie Schmerzen, die Schwere der Lähmung und den Verlust der Selbständigkeit bewertet.

### *Resultate*

- 65% waren im ersten Jahr nach der Lähmung frei von depressiven Symptomen.
- 30% zeigten Anzeichen von leichten Depressionen.
- 5% hatten mittlere bis schwere depressive Symptome.
- Diese Werte sind nur geringfügig höher als in der Normalbevölkerung.
- Überraschenderweise spielte bei den Resultaten weder der Grad der Lähmung noch das Auftreten von Schmerzen eine Rolle in Bezug auf die festgestellten depressiven Symptome. (Viktor Frankl: Nicht **was** man leidet, sondern **wie** man leidet, mit welcher Einstellung.)
- Anders bei jenen Patienten, die nebst der Lähmung auch an schweren neurologischen Beeinträchtigungen litten, sie wiesen wesentlich mehr depressive Symptome auf.

### **Art Burg: Lernen von allen Erfahrungen:**

Art Burg war nach einem Autounfall querschnittgelähmt. Erst nach 5 Jahren war er wieder in der Lage, seine Schuhe selbst anzuziehen. Später arbeitete er bei IBM, zuerst im Call Center, dann als Verkäufer. Anschliessend machte er sich als Buchhändler selbständig und führte sein eigenes Unternehmen (3 Buchläden). Heute ist er ein erfolgreicher Motivationstrainer mit über 150 Auftritten pro Jahr.

*Zitat von Art Burg:*

„Ich bin dankbar für mein Leben, denn durch das Leiden, den Kampf, die Einsamkeit und die Ablehnung beginnen wir zu lernen. Und wenn wir lernen, entwickeln wir uns weiter. Und wenn wir uns entwickeln geschieht ein Wunder: wir beginnen, uns zu verändern.“

### **Stephen Hawking**

„Ich kann mich nicht bewegen und spreche durch einen Computer. Aber in meinem Geist bin ich frei, um das Universum zu erkunden.“

## **Fabian Blum (24): „Für mich ist der Sport zentral“**

*Aus einem Interview von Daniel Stehula mit dem früheren Kunstturner Fabian Blum, der durch einen Unfall auf dem Trampolin zum Tetraplegiker wurde.*

*Sie haben im Behindertensport eine Europameisterschafts-Medaille geholt und nehmen bald an der Weltmeisterschaft teil. Wie schaffen Sie das?*

Mit Disziplin und Durchhaltewillen. Nach vorn schauen und das Beste daraus machen. Das lernte ich als Kunstturner.

*Ist der Sport alles für Sie?*

Ja, für mich ist Sport zentral. Als ich begann, für den Rollstuhlsport zu trainieren, ging es aufwärts. Ich gebe alles. Und es ist ein unbeschreibliches Gefühl, wenn ich an einem Wettkampf auf das Podest fahren kann.

*Wer unterstützt sie?*

Die Familie ist für mich äusserst wichtig. Nach dem Unfall unterstützten und motivierten meine Eltern mich täglich. Sie gaben mir Hoffnung, dass es trotzdem weitergeht.

*Beschäftigt sie der Unfall noch?*

Ich habe ihn eigentlich abgehakt. Aber natürlich gibt es Tage, an denen es schwieriger ist. Manchmal denke ich, es wäre schön, wenn ich noch laufen könnte. Aber das kann ich nicht, das ist die Realität.

*Hadern Sie mit dem Schicksal?*

Ich nehme jetzt einen anderen Weg, als ich erwartet hatte. Es haben sich neue Türen geöffnet. Ich habe eine Ausbildung zum Elektroplaner gemacht und den Rollstuhlsport entdeckt.

## **Dr. Nils Jent (49): blind, gelähmt, sprechbehindert**

Am 26. Mai 1980 verunfallte Nils Jent als 18-Jähriger mit seinem Motorrad. Zahlreiche Knochen sind gebrochen, Leber, Niere und Darm gerissen. Am Ende der Operation bleibt sein Herz während 8 Minuten stehen, doch wie durch ein Wunder fängt es wieder an zu schlagen. Vier Wochen lang liegt er im Koma. Als er aufwacht, kann er sich nicht bewegen, spürt seinen Körper nicht, sieht nichts und seine Zunge formt keine Worte. Nur Gehör und Gehirn funktionieren. Jent ist bei vollem Bewusstsein, aber eingesperrt in seinen Körper (Locked-in-Syndrom). Lange bemerkte niemand, dass Jent geistig präsent war. Erst seiner Mutter fällt auf, dass er seine Augenlider bewusst öffnen und schliessen kann. Sie beginnen zu kommunizieren, indem die Mutter das Alphabet laut vorsagt, und Nils an der entsprechenden Stelle die Augen schliesst. Schnell wird klar, dass er geistig unversehrt ist. Sechs Jahre Rehabilitation beginnen. Er muss alles neu lernen: sprechen, bewegen, sich anziehen.

Jent hat seither Unvorstellbares geleistet. Neun Jahre nach dem Unfall holte er die Matura nach. Anschliessend studierte er Betriebswirtschaftslehre an der Universität St. Gallen und erwirbt einen Dokortitel. Heute lebt er weitgehend selbstständig in seiner Wohnung in St. Gallen, forscht und lehrt am Diversity Center und am Center for Disability and Integration an der Universität.

### *Einige Aussagen von Nils Jent:*

Mein Motto: Geht nicht, gibt's nicht.

Aufgeben war nie wirklich Thema. Für mich war klar: es muss einen Grund geben, weshalb mein Herz wieder zu schlagen begann. Offenbar habe ich eine Aufgabe in meinem Leben.

Der Vergangenheit traure ich nicht hinterher, das bringt nichts. Ich habe zudem mein Leben bis zum Unfall so intensiv gelebt, dass ich noch heute davon zehre.

Früher liess ich mich von Äusserlichkeiten ablenken. Heute bin ich fokussierter auf mein Gegenüber. Ich habe die Menschen von aussen nach innen kennengelernt. Jetzt ist es umgekehrt. So kann ich den anderen Menschen lesen.

*Über sein Leben gibt es einen Film "Unter Wasser atmen – Das zweite Leben des Dr. Nils Jent", sowie ein Buch „Dr. Nils Jent. Ein Leben am Limit“*

## **Von Richard Alpert zu Ram Dass – von LSD zum Guru**

Richard Alpert (geb. 1931) war zusammen mit Timothy Leary Professor an der Harvard University. Sie führten dort mit den Studenten Experimente mit LSD und andern psychodelischen Substanzen durch. 1963 wurden sie wegen dieser Experimente entlassen und gingen nach Mexiko um dort mit Pilzen zu experimentieren.

Irgendwann erkannte Richard Alpert, dass Drogen die angestrebte „Befreiung“ nicht brachten. In seinem Buch „Be Here Now“, das millionenfach verkauft wurde, erwähnt er, wie er und fünf weitere Personen einmal ein extremes Experiment durchführten: Während drei Wochen nahmen sie alle 4 Std. eine weitere Dosis LSD. Vieles sei dabei passiert, über das er nicht berichten wolle, aber im Rückblick sei ihm dabei klar geworden, dass Drogen nicht die Antwort sein können, weil man noch so lange in noch so grossartige Sphären aufsteigen oder abtauchen könne, wenn die Wirkung der Droge vorbei ist, befindet man sich wieder am gleichen Ort, wo man vor dem Einnahme der Droge stand. Es müsse also einen anderen Weg zur Erreichung von Glück und Zufriedenheit geben.

Als 36-Jähriger reiste er 1967 deshalb nach Indien und wurde dort während mehreren Jahren Schüler eines Gurus, der ihm den Namen Ram Dass, Diener Gottes, gab. Nach seiner Rückkehr in die USA begann er seine Tätigkeit als spiritueller Lehrer und veröffentlichte mehrere Bücher.

1997, im Alter von 66 Jahren, erlitt er einen Hirnschlag, der ihn rechts lähmte und auch sein Sprechen beeinträchtigte. Erst einige Jahre später konnte er zu seiner spirituellen Lehrtätigkeit zurückkehren.

In seinem Buch „Still Here“, das er nach seinem Hirnschlag geschrieben hatte, schreibt er:

„Obwohl sich mein äusseres Leben radikal verändert hat, betrachte ich mich nicht als Kranker, der durch einen Hirnschlag teilweise gelähmt ist, sondern sehe mich als Seele, die „ihn“, den Kranken betrachtet, wie er sich mit den Folgen seines Hirnschlags auseinandersetzt. Sobald ich mein Schicksal akzeptiert hatte, ging es mir viel besser.“

*Seit einigen Jahren lebt Ram Dass auf Maui/Hawaii und hat 2014 als 83-Jähriger in seinem neusten Buch „Polishing the Mirror“ seine Gedanken, Erfahrungen und Vorschläge zusammengefasst, u.a. auch mit Meditationsanleitungen.*



## **Felix Neureuther, Skirennfahrer mit Kreuzbandriss – Interview**

### *Frage:*

Sie sagten vor acht Jahren, dass sie immer glücklich durchs Leben gegangen seien. Gilt dies noch immer, trotz allen Verletzungen der vergangenen Jahre?

### *Antwort:*

Ja, ich sehe es so: jede Verletzung, jedes Rennen, das nicht gut gelaufen ist – das sind alles Herausforderungen, die auf dich warten. Und ich liebe Herausforderungen.

Je schwieriger sie sind, desto besser ist es eigentlich, weil es umso emotionaler wird. Wir leben von Emotionen.

Wenn ich eine schwere Verletzung habe, wie den Kreuzbandriss im vergangenen Winter, ist das am Anfang natürlich hart. Aber es bringt dann nichts, sich selber zu bemitleiden.

Im Nachhinein war genau diese Verletzung auch ein grosses Glück. Weil wir wenige Wochen zuvor eine kleine Tochter bekommen hatten und ich so ihr erstes Lächeln erleben durfte.

Das werde ich niemals vergessen, ganz viele Rennen hingegen schon.

*NZZ, 14.2.2019*

## **Alex Zanardi: Autorennfahrer ohne Beine**

*Alex Zanardi verlor 2001 bei einem Rennunfall beide Beine und gewann 2016 bei den Paralympics 3 Medaillen; er fährt auch wieder erfolgreich Autorennen.*

*Interview von Christian Eichenberger, Oktober 2016*

*Herr Zanardi, am Sonntag feiern Sie Ihren 50. Geburtstag, was denkt jemand wie Sie über das Alter?*

Da kommt mir mein Unfall vor 15 Jahren in den Sinn, als ich beide Beine verloren habe. Als ich aufgewacht bin, war ich einfach nur glücklich, dass ich noch lebe. So denke ich noch heute. Das Leben ist schön. Und ich genieße es.

*Wie hat sich Ihr Leben seit dem Unfall verändert?*

Die entscheidende Frage ist immer noch dieselbe, wie zuvor: Was will ich erreichen? Der Unterschied: die Mittel sind nicht mehr dieselben. Aber der Wille ist ungebrochen. Klar war mir nach dem Unfall nicht gleich danach, bei den nächsten Paralympics anzutreten. Aber mit der Zeit habe ich mir immer neue Ziele gesetzt.

*Und so sind Sie noch populärer geworden?*

Ja, aber ich will jetzt nicht sagen, ich würde gerne der erste Mensch mit Beinprothesen auf dem Mars sein. Aber so etwa muss man sich das vorstellen. Es braucht immer neue Ziele – ob mit oder ohne Beine.

*Hatten Sie diese Einstellung schon vor Ihrem Unfall?*

Ja. Der Unfall hat alles nur noch verstärkt. Das war eine Extremsituation. Ich bekam eine zweite Chance. Die Ärzte haben mir erzählt, dass ich dreimal wiederbelebt werden musste. Und nur noch rund 1 l Blut im Körper hatte, und das für etwa 20 Minuten. Da bist du hinterher einfach nur glücklich, dass du überhaupt noch lebst.

*Wie „normal“ waren die letzten 15 Jahre für Sie?*

Ich durfte in dieser Zeit Dinge erfahren, die ich ohne diesen Unfall nie erlebt hätte. Ich denke da allein an die vielen Freunde aus der Welt der Paralympics. Das hat aus mir einen kompletteren Menschen gemacht.

*Und welche Erfahrungen haben Sie sonst noch gemacht?*

Dass es immer Menschen gibt, denen es schlechter geht. Die nicht diese Möglichkeit haben, wie ich. Die auch nicht diese mentale Stärke besitzen, das Leben von einer anderen Seite her zu betrachten und es zu genießen. In der Reha hatte ich einmal eine Frau getroffen. Sie hatte zwei Fingerkuppen verloren. Und man hat ihr durch plastische Chirurgie die Finger wiederhergestellt. Nur die Farbe der beiden künstlichen Fingerspitzen hat nicht perfekt zum Rest der Hand gepasst. Sie meinte zu mir: Können Sie sich vorstellen, wie das ist, wenn man ein Leben lang die Hand hinter den Rücken halten muss, um sie vor den neugierigen Blicken der Mitmenschen zu schützen?

*Wie hat sie reagiert, als sie gemerkt hat, wie es um Sie steht?*

Sie hat sich entschuldigt. Und dann gesagt: aber wissen Sie, wenn ich nächsten Sommer am Strand liege und die Leute dann sehen, dass sich meine Finger farblich unterscheiden ... Ich habe es dann mit ihr aufgegeben. Es gibt einfach Menschen, die ihr eigenes Glück nicht fassen können.

## **Thorwald Dethlefsen“**

Schicksal ist jene Instanz, die dafür sorgt, dass der Einzelne seine vorgeschriebene Bahn zieht.

Aus dem vermeintlichen Feind Schicksal wird ein Partner, der verhindert, dass wir aus eigener Trägheit uns selbst aus der Evolution ausklammern.

Je mehr ein Mensch sich weigert, bestimmte Probleme lernend zu lösen, je mehr er auf Widerstand mit seinem Schicksal geht, umso mehr wird er nur den negativen Aspekt des Schicksals, das Leid, kennenlernen.

Leid ist lediglich die Reibung, die aus der gesetzmässigen, vorgeschriebenen Bahn und der Bewegungsrichtung des Einzelnen entsteht.

Leid lässt sich nur dadurch überflüssig machen, dass man sich bemüht, immer besser die eigene Bahn zu entdecken und sich in diese Bahn freiwillig einzufügen.

Nur wer lernt, sich unter das Gesetz zu stellen, wird dessen Existenz nicht mehr als Zwang erleben.

Totale Freiheit erwächst nur dem, der sich in die Ordnung dieses Kosmos einfügt, sodass er selbst mit dem Gesetz verschmilzt.

Dies allerdings erfordert die Überwindung des Machtanspruchs des Egos. Dieser Machtwille ist wohl der grösste Feind des Menschen; er verpuppt sich in immer raffiniertere Gewänder.

Der Gegenpol der Macht heisst Demut oder Liebe. Auf allen Ebenen des Seins ist es allein die Liebe, welche die Polarität von Ich und Nicht-Ich überwinden kann. Nur die Kraft der Liebe verwandelt wirklich Niederes in Höheres, kann transmutieren und somit verändern, während Kampf immer Kampf erzeugt, Hass immer Hass und Druck Gegendruck.

Wer die grosse Macht des Dienens und der Demut zu verwirklichen gelernt hat, hat einen grossen Schritt auf seinem Weg getan. Liebe will die Polarität der Gegensätze überwinden und den Menschen zurückführen in jene Einheit des Bewusstseins, aus der er einst durch die paradiesische Sünde stürzte.

Krankheit und Leid sind deshalb nicht unliebsame Störungen im Leben des Menschen, die zu vermeiden höchstes Ziel sein sollte, sondern sind nur die Vorstufen der Befreiung, die durchlebt und durchlitten werden müssen, um in der Tiefe das Licht zu finden.

Erst wenn der Mensch bereit ist, die gesamte Verantwortung für alles, was er erlebt und was ihm geschieht, zu übernehmen, entdeckt er die Sinnhaftigkeit des Lebens.

Erst aus dem Wissen um seinen Ursprung kann der Mensch sein Ziel erkennen. Das Ziel ist Vollkommenheit, Ausdruck der Einheit. Diese Einheit nennen wir Gott.

*aus «Schicksal als Chance» und «Krankheit als Weg»; gekürzt*

*Zusammenfassung des Buchs „Krankheit als Weg“ unter „Esoterik“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>*

## *Fragen*

- Welche schicksalhaften Ereignisse in deinem Leben führten zu unerwarteten positiven Entwicklungen?
- Was wärst du heute, ohne die dir widerfahrenen Schicksalsschläge?
- Was hilft dir am meisten, schwere Schläge oder Widrigkeiten anzunehmen?
- Was könntest du verändern, um künftige Herausforderungen besser zu begegnen?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

*aus „Auszeit“*

## Kapitel 14: Akzeptanz

### Eckhart Tolle

Das Leben ist, wie es ist. Du kannst noch so sehr wünschen, dass es anders sei und dich noch so anstrengen, es zu verändern oder dich dagegen zu wehren, so viel du willst. Es ist wie es ist.

Nur durch die Akzeptanz des Lebens wie es ist, wirst du Frieden finden und kannst dann die Änderungen vornehmen, die du dir wünschst. Solange du Widerstand hast, wird das, wogegen du Widerstand hast, bestehen bleiben.

*„Jetzt – die Kraft der Gegenwart“*

*Zusammenfassung des Buchs „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“ unter „Esoterik“ auf <https://www.workshopsurlinde.ch/bibliothek>*



Diejenigen, die glücklich sind, müssen nicht immer das Beste haben; sie versuchen aber, aus dem, was sie auf ihrem Weg finden, das Beste zu machen.

*Autor unbekannt, Bild und Text aus dem Internet*



## **Deepak Chopra**

Deepak Chopra (geb. 1946 in Indien), studierte Medizin und beschäftigte sich auch mit alternativen Heilmethoden. Er wanderte in die USA aus und gründete 1996 in Kalifornien das Chopra Center for Wellbeing.

Die Medizinische Hochschule der University of California in San Diego unterhält eine Kollaboration mit ihm um zu untersuchen, wie Meditation, Yoga und Nahrung die menschliche Gesundheit beeinflussen; er hält dort eine volle, aber unbezahlte Professur.

Sein medizinisches Verständnis ist stark beeinflusst durch den Hinduismus, den Veden und der Bhagavad Gita. Als Autor hat er mehrere Bücher geschrieben die weltweit Millionen-Auflagen erreichten und in mehr als zwei Dutzend Sprachen übersetzt wurden.

Hier ein Auszug aus seinem Buch „Die 7 geistigen Gesetze des Erfolgs“

### *Das Gesetz des geringsten Aufwandes*

- Ich nehme heute alle Menschen, Situationen, Umstände und Ereignisse so hin, wie sie sind oder geschehen.
- Ich weiss, dass dieser Augenblick genau so ist, wie er sein soll, denn das ganze Universum ist so, wie es sein soll.
- Ich kämpfe nicht gegen das gesamte Universum an, indem ich diesen Augenblick nicht akzeptiere, so wie er ist.
- Mein Akzeptieren ist vollständig und umfassend. Ich akzeptiere mich, die Menschen und Dinge so, wie sie in diesem Augenblick sind, und nicht, wie ich sie mir wünsche.

- Wenn ich die Dinge so akzeptiert habe, wie sie sind, übernehme ich Verantwortung für meine Situation und für alle diejenigen Ereignisse und Aspekte, die ich als Probleme betrachte.
- Ich weiss, dass die Übernahme dieser Verantwortung nicht bedeutet, anderen Menschen oder Ereignissen die Schuld für meine Situation zu geben (auch nicht mir selbst).
- Ich weiss auch, dass jedes Problem eine versteckte Chance ist und meine Wachsamkeit gegenüber solchen Chancen ermöglicht es mir, aus jedem Augenblick etwas zu lernen oder ihn in einen Vorteil für mich oder andere umzuwandeln.
- Mein Bewusstsein ist heute in Widerstandslosigkeit verwurzelt. Ich gebe das Bedürfnis auf, meine Meinung zu verteidigen.
- Ich spüre kein Bedürfnis, andere zu überzeugen oder zu überreden, meine Meinung anzunehmen.
- Ich bleibe gegenüber allen Meinungen offen und klammere mich nicht starr an eine einzelne.

*Zusammenfassung des Buchs „Die 7 geistigen Gesetze des Erfolgs“ unter „Esoterik“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>*

## **Geschichte: Des Menschen Kreuz**

Ein Mann ist mit den Herausforderungen, die ihm sein Leben „beschert“, seinem „Kreuz“, nicht zufrieden und beklagt sich bei Gott.

Gott weist Petrus an, diesen Mann zu sich in den Himmel zu holen und ihm die Möglichkeit zu geben, ein anderes „Kreuz“ auszuwählen.

Der Mann kommt mit seinem „Kreuz“, mit all seinen Lasten, Leiden und Sorgen, im Himmel an.

Petrus heisst ihn willkommen und hört sich ruhig die Beschwerden des Mannes an. Dann sagt er, dass er volles Verständnis für sein Anliegen habe und fragt ihn, ob er sich aber im Klaren darüber sei, dass jeder Mensch in seinem Leben ein „Kreuz“ tragen müsse, wenn dieses auch sehr unterschiedlich beschaffen sein könne.

„Dies ist mir klar“, antwortet der Mann; „deshalb will ich ja gerade ein anderes Kreuz haben.“

Petrus nickt zustimmend und führt ihn in eine riesige Halle, in der eine unüberschaubare Zahl von Kreuzen in den unterschiedlichsten Formen, Materialien und Grössen liegen, stehen und aufgehängt sind.

Petrus bittet den Mann, das mitgebrachte Kreuz irgendwo abzulegen und sich in Ruhe umzusehen und jenes Kreuz auszuwählen, das er zurück in sein Leben nehmen möchte; er sei bei seiner Auswahl vollständig frei.

Der Mann freut sich über die grosse Auswahl und darauf, dass er sich nun ein „Leben“ aussuchen kann, das ihm viel besser gefallen wird als sein bisheriges.

Und so schaut er sich um, nimmt dann das eine, dann das andere Kreuz, legt es zuerst auf die eine, dann auf die andere Schulter, hängt es sich um den Hals, steckt es in seine Tasche oder trägt es auf dem Rücken.

Aber irgendwie passt ihm keines wirklich. Entweder drückt es hier oder dort, schneidet ein oder hängt zu lose, fühlt sich unangenehm an oder ist zu schwer.

Und wie Stunde um Stunde mit dem Anprobieren vergeht, umso unruhiger und nervöser wird er. Irgendwann bemerkt er dann dieses unscheinbare nicht sehr attraktive Kreuz in der Nähe des Eingangs, das er bisher nicht beachtet hatte.

Irgendwie widerwillig nimmt er es auf und ist dann vollständig überrascht. Er findet, dass es genau das richtige Gewicht hat, der Druck ist gleichmässig verteilt, es ist nicht zu gross oder zu klein. Sicher, es sieht nicht besonders attraktiv aus, aber qualitativ ist es offenbar das Beste, was er bei all seinem Suchen finden konnte.

Seine Stimmung verbessert sich schlagartig. Er schaut sich noch einmal um und entscheidet sich dann definitiv, dieses Kreuz zu wählen. Dann sucht er Petrus in den vielen Gängen des Himmels.

Als er ihn endlich gefunden hat, sagt er zu ihm: "Ich habe mein Kreuz gefunden. Vielen Dank. Ich bin überzeugt, mein Leben wird inskünftig viel angenehmer für mich sein."

Petrus schaut sich das ausgewählte Kreuz an und gratulierte ihm zur Wahl. Dann wünscht er ihm eine gute Rückkehr ins Leben.

Weise behielt er für sich, dass der Mann genau jenes Kreuz ausgewählt hatte, mit dem er gekommen war.

*Autor unbekannt, aus dem Internet*

Während wir oft nicht akzeptieren, was das Leben uns bringt und uns beklagen so würden wahrscheinlich die meisten Menschen wieder ihr Leben und ihre Probleme wählen, anstatt jene von andern.

Wenn wir uns mit andern vergleichen, die „mehr haben/sind“ als wir, sehen wir vor allem jene Aspekte, die auch wir gerne hätten oder um die wir sie beneiden. All die negativen, belastenden, bedrückenden, schwierigen Aspekte ihres Lebens kennen wir oft nicht oder nehmen sie nicht zur Kenntnis. Doch wenn wir unser Leben mit anderen tauschen würden, müssten wir sowohl das Positive wie auch das Negative übernehmen – und dann bleiben wir wahrscheinlich oft bei dem, was wir kennen.

## Kapitel 15: Offenheit

### Mangelnde „Offenheit“ kann unser Glück verhindern

Oft sind wir so fixiert auf unsere Wünsche, auch wenn sie nicht realisiert werden können, dass wir es verpassen, nach Alternativen Ausschau zu halten

Doch häufig, wenn sich eine Tür Richtung Glück schliesst, öffnet sich unerwartet eine andere. Aber wir bleiben stehen und starren fixiert auf die verbarrikadierte Tür ohne das für uns bereits geöffnete Fenster und dadurch die Chance, die sich uns bietet, zu bemerken.



## **Das Glück**

Es klopft an der Tür und ich frag, „Wer ist da?“

„Ich bin's das Glück!“ tönt es leise zurück.

„Das Glück! – ich denk ich spinn, mitten in der Woche drin.

Es tut mir leid, fürs Glück hab ich jetzt keine Zeit.

Ich muss noch viele Dinge tun, hab keine Zeit um auszuruhn.

Da lass ich doch kein Glück herein, man kann ja nicht einfach glücklich sein.

Das Glück kommt oft ganz unverhofft,  
doch wenn's mit meiner Zeit nicht klappt,  
dann hat das Glück halt Pech gehabt.“

*Verfasser unbekannt*

## *Fragen*

- Kannst du dich an Situationen erinnern, in denen deine mangelnde Offenheit für Alternativen dazu geführt hat, dass du falsche Entscheidungen getroffen hast?
- Was könntest du in Zukunft ändern? Welches andere Vorgehen wäre sinnvoll?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"



## **Kapitel 16: Dankbarkeit**

### **Fragen:**

- Was bedeutet Dankbarkeit?
- Was löst sie aus?

## Einige Antworten

- Ohne Aufmerksamkeit nimmt man nichts wahr. Man kann nur dankbar sein, wenn man bewusst etwas Schönes oder Positives wahrnimmt. Wenn man dankbar sein will, muss man aufmerksam sein.
- Wenn man dankbar ist, weil man etwas Positives wahrnimmt, empfindet man Freude, Zufriedenheit, Wunschlosigkeit, innerer Friede und Glück.
- Diese Gefühle verhelfen zu einer Einstellung von Hingabe, Geduld, Vertrauen und Optimismus dem Leben gegenüber.
- Dankbarkeit ist die wichtigste Voraussetzung auf dem Weg zum Glücklichen.

### *Francis Bacon*

Es sind nicht die glücklichen Menschen, die dankbar sind, sondern dankbare Menschen sind glücklich.

### *Rhonda Byrne*

Dankbarkeit ist das wirksamste Instrument, um das anzuziehen, was man will, indem man bereits dankbar für das ist, was man noch gar nicht erhalten hat: Gesundheit, tiefer innerer Friede, Erfolg, Wohlstand, bedingungslose Liebe, etc.

*„The Secret“*

### *Marci Shimoff*

Die Quelle des anhaltenden Glücklichen ist Zufriedenheit und die Quelle der Zufriedenheit ist die Dankbarkeit, denn man kann nicht für etwas dankbar sein, das man nicht akzeptiert hat, was nicht bedeutet, dass man etwas, das man früher gewählt hat, jetzt nicht ändern könnte, wenn man es ändern will.

*aus „Glücklich ohne Grund“*

*Deepak Chopra*

Jeder Moment ist voller Gnade und Gunst.

Wenn du dankbar bist, wird die Dankbarkeit erwidert, indem alles Gute und Schöne Freude in dir auslöst.

Das Universum ist grosszügig; je dankbarer du bist, desto mehr Unterstützung erhältst du. Gnade und Gunst sind vollkommen, selbst wenn dein Leben es im Moment nicht ist. Deine persönliche Realität beginnt in dir; wenn du sie ändern willst, musst du sie zuerst in dir ändern.

Dankbarkeit kommt Körper und Geist zugute und macht dich gesünder.

Wenn du mit den Augen der Seele schaust, siehst du überall nur Licht.

In jeder liebevollen Beziehung fliesst Dankbarkeit und erweitert sie dadurch.

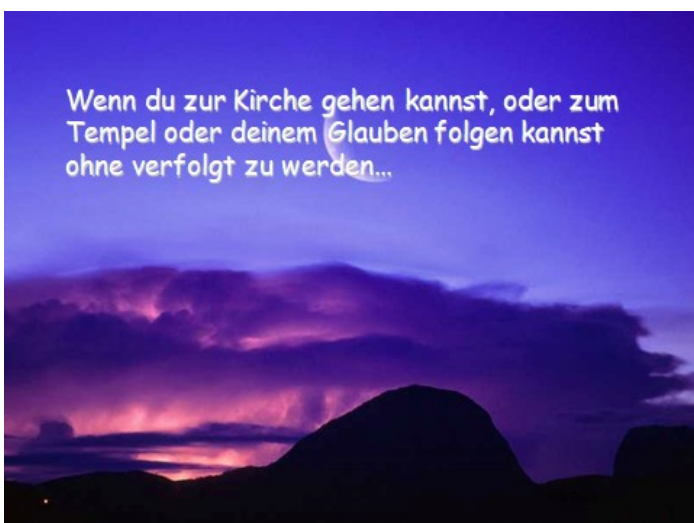
Wenn du nicht urteilst, siehst du alle mit Freundlichkeit und Güte; deshalb erzeugt Dankbarkeit auch Mitgefühl.

Wenn wir dankbar sind, achten wir vermehrt auf das Positive. Je mehr wir darauf achten und uns dafür bedanken, desto öfter sehen wir es. Je öfter wir es sehen, desto besser fühlen wir uns. Zudem können wir auch für das danken, was wir durch Fehler oder Leid gelernt haben.

*„Die kosmische Kraft der Dankbarkeit“ aus der 27-Tage-Meditation, Dezember 2018*

*Die Dankbarkeits-Meditation von Deepak Chopra ist abgelegt unter „Religion-Esoterik“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>*

Wenn du ...



Wenn deine Grundbedürfnisse  
gedeckt sind...



WS Glück

187

Wenn du einige Ersparnissen hast...



WS Glück

188

Wenn du deine Eltern gemeinsam  
alt werden gesehen hast...



WS Glück



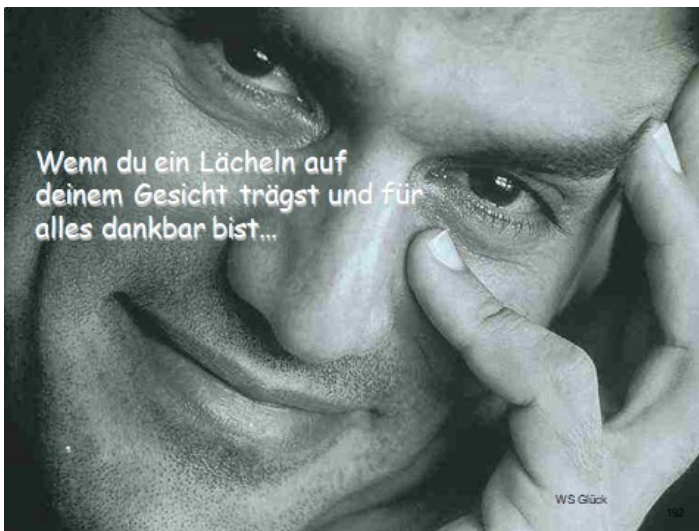
Wenn du jemanden an der Hand halten kannst, ihn umarmen oder auf die Schulter klopfen kannst...

WS Glück 190



Wenn du lesen und das Internet nutzen kannst...

WS Glück 191



Wenn du ein Lächeln auf deinem Gesicht trägst und für alles dankbar bist...

WS Glück 192





*Bilderserie aus dem Internet*

Wenn das einzige Gebet, das man im ganzen Leben spreche, „Danke“ hiesse, so wäre das genug.

*Meister Eckhart, Mystiker*

## Kapitel 17: Entscheidungen und Intuition

Jeden Tag treffen wir unzählige Entscheidungen, bewusst oder unbewusst, mit dem Kopf oder mit dem Bauch.

Eine Entscheidung für etwas ist immer auch eine Entscheidung gegen etwas oder meistens gegen mehrere andere Möglichkeiten.

### Wichtige Fragen bei Entscheidungen

- Wer soll/muss etwas tun, sagen, fühlen, denken: ich oder andere?  
Immer nur ich, wir sind verantwortlich für unser Leben und zudem wir können andere nicht kontrollieren.
- Kann ich Vergangenes verändern?  
Was geschehen ist, ist geschehen, aber ich kann jetzt Fehler korrigieren, die ich früher gemacht habe.
- Kann ich die Zukunft kontrollieren?  
Nein, aber ich kann jetzt trotzdem alles tun, um das, was ich mir wünsche, in Zukunft zu erreichen – ich sollte lediglich das Resultat offen lassen, damit es allenfalls noch viel besser herauskommen könnte, als ich es erwarte.
- Wann kann ich etwas tun, beginnen, überprüfen, verändern, beenden?  
Immer nur jetzt.
- Warum will ich etwas Bestimmtes tun / nicht tun?
- Wo befinde ich mich im Moment?



Hier einige Vorschläge, wie wir bei Entscheidungen vorgehen könnten oder was wir dabei berücksichtigen sollten.

### **Eine Weggabelung**



Wenn wir zu einer Weggabelung kommen, und nicht wissen, welchen Weg wir wählen sollen, können wir keine falsche Entscheidung treffen.

Sollte sich nachher herausstellen, dass es aus unserer gegenwärtigen Sicht die richtige Entscheidung gewesen war, gehen wir weiter, im anderen Fall lernen wir, dass dies zu diesem Zeitpunkt nicht der richtige Weg für uns war, kehren um oder nehmen die nächste Abzweigung.

So geht auch die Wissenschaft vor: sie stellt eine Hypothese auf und versucht dann, sie mit einem Experimenten zu beweisen. Entweder gelingt es oder wenn es nicht gelingt, kommt man mit jedem Fehlversuch der richtigen Lösung einen oder mehrere Schritte näher.

## **Susan Jeffers: – einige Tipps zur Nutzung deiner Intuition**

- Richte deine Aufmerksamkeit nach innen.
- Werde ruhig, höre auf zu denken, höre in dich hinein.
- Gib deine Vorstellung auf, dass du schon alles weisst und sei offen.
- Stelle mehrmals täglich offene Fragen und warte auf die Antwort:
  - Wohin willst du, dass ich gehe?
  - Was willst du, dass ich tue?
  - Was willst du, dass ich sage und zu wem?
- Höre auf die leisen Aufforderungen zwischen deinen Gedanken.
- Analysiere die intuitiven Informationen nicht, denn die Intuition folgt nicht rationalen Gesetzen.
- Die Verantwortung für dein Handeln oder Nicht-Handeln bleibt bei dir. Tue nichts, was dich oder andere verletzen könnte.
- Wenn du eine schwierige Entscheidung treffen musst, stelle dich ausserhalb von dir, und beobachte interessiert, was „dein Ich“ wohl tun wird.
- Verschiebe Entscheidungen bei denen du dir noch nicht im Klaren bist; lasse dich nicht durch Ängste, Ungeduld, Erwartungen von andern dazu drängen, Entscheidungen zu treffen.
- Wir können Intuition nicht erzwingen, sei geduldig und vertraue, dass die Antwort zur richtigen Zeit eintreffen wird.
- Sei vollständig offen für alles – und übe, übe, übe!

*aus „Embracing Uncertainty*

*Zusammenfassung des Buchs „Das Unsichere umarmen“ unter „Persönlichkeitsentwicklung“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>*

## **Neale Donald Walsch: Richtig oder Falsch**

Es gibt kein Richtig und Falsch, sondern nur zielgerichtet oder nicht, und zwar auf jene Ziele hin, die ich für mich definiert habe, in Bezug auf das, was ich denken, fühlen, tun, sagen und wie ich reagieren will.

Wenn diese Ziele Macht, Reichtum, Hass sind, richtet sich Richtig und Falsch nach diesen Zielen aus.

Andere Ziele könnten sein: Glück, innerer Friede, Liebe, Harmonie oder der bestmögliche Mensch zu werden, der ich sein kann.

Bevor wir eine Entscheidung treffen, sollten wir uns jeweils folgende Fragen stellen:

- Was fühlt sich richtig an für mich?
- Bringt mich diese Entscheidung meinem Ziel, der bestmögliche Mensch zu werden, der ich sein kann, näher?
- Was würde die Liebe in dieser Situation entscheiden?

*aus „Gespräche mit Gott“*

*Zusammenfassung des Buchs unter „Esoterik“ auf*  
<https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>

## **Deepak Chopra: Entscheidungen**

Immer wenn du eine Entscheidung triffst, stelle dir zwei Fragen:

- Welche Folgen wird diese Entscheidung haben?
- Bringt diese Entscheidung für dich und jene, die davon betroffen sind, Erfüllung und Glück?

Dann frage dein Herz um Rat und lasse dich von seinem Impuls, einem Wohlbehagen oder Unbehagen, leiten.

Wenn die Entscheidung sich gut anfühlt, triff sie bedingungslos.

Wenn sie sich unangenehm anfühlt, halte inne, und gehe die Folgen deiner geplanten Handlung vor dem inneren Auge nochmals durch.

Dieses Vorgehen befähigt dich, spontan richtige Entscheidungen für dich und für alle Involvierten zu treffen.

*aus „Die 7 geistigen Gesetze des Erfolgs“*

*Zusammenfassung des Buchs unter „Esoterik“ auf*  
<https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>

## **Marci Shimoff: „Enge“ oder „Weite“**

Wenn du unsicher bist, welche von mehreren Alternativen im Moment die Richtige für dich ist, achte auf dein Gefühl: vermittelt es dir Enge oder Weite?

Um herauszufinden, wie unterschiedlich sich „Enge“ und „Weite“ anfühlen, eine kleine Übung:

### *Weite erfahren*

- Setze dich aufrecht hin, schliesse die Augen und atme tief.
- Denke an jemanden, den du liebst oder bewunderst und mit dem du gerne zusammen bist.
- Achte darauf, wie du dich fühlst.

### *Enge erfahren*

- Schliesse die Augen, lasse die Schultern fallen, atme kurz und abgehackt.
- Denke an jemanden, vor dem du dich fürchtest, auf den du wütend bist.
- Achte darauf, wie du dich fühlst.

*aus: „Glücklich ohne Grund“*

Zusammenfassung des Buchs unter „Glück“ auf  
<https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>

## **Geschichte: Giraffe und Hyäne**

In der Dämmerung eines Spätsommerabends hatte ein Einsiedler einen Besucher. Sie saßen vor der Hütte und sahen in die Glut des Feuers, das sie in der aufkommenden Kühle der Nacht wärmte.

"Weisst du, was ich manchmal spüre?" sagte der Einsiedler plötzlich in die Stille. "Es ist, als ob eine Hyäne links neben meinem Herzen stünde, aggressiv, rachsüchtig und grausam. Rechts von meinem Herzen steht eine Giraffe, liebevoll, mitfühlend und sanft. Sie blicken einander in die Augen, und beide wollen mein Herz."

Er schwieg wieder und sah den Funken nach, die aus dem Feuer in den Abendhimmel hoch schwirrten.

"Wer von den beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?" fragte der andere.

"Jenes Tier, dem ich Futter gebe." antwortete leise der Einsiedler.

*Autor unbekannt; die gleiche Geschichte erzählen die Indianer. Anstelle von Giraffe und Hyäne erzählen sie von zwei Wölfen.*

## Wichtige Entscheidungen in deinem Leben

Blatt quer, rechts zwei schmale Spalten für die Bewertung.

- Welches sind die wichtigsten 3 bis 5 Entscheidungen, die du in deinem bisherigen Leben getroffen hast: Beruf, Beziehung, Kinder, Verwandte, Wohnort, Finanzen, Hobbies, Aktivitäten; nummeriere sie.

1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

5. 5

## Bewertung

- Wie hast du jede dieser Entscheidungen getroffen? Kopf oder Bauch?  
Skala 5 – 1: 5 = nur Bauch, Kopf unterdrückt, 3 = Kopf und Bauch ausgeglichen,  
1 = nur Kopf, Bauch unterdrückt.
- Welche dieser Entscheidungen würdest du heute nochmals gleich treffen?  
Skala 5 – 1: 5 = genau gleich, 1 = vollständig anders.
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".
- Wenn du einzelne Änderung nicht jetzt sondern erst später machen willst, erwähne den Startzeitpunkt und den Grund für die Aufschiebung.



## Kapitel 18: Wünsche

Wünsche gehören zu unserem Alltag. Es gibt zwei grundsätzliche Kategorien von Wünschen:

- Dinge, die wir wollen.
- Dinge, die wir nicht wollen.

### Wünsche/Begehren – Wünsche/Ablehnung

- 5-10 wichtigste Dinge/Situationen, die du dir wünschst/begehrt:

Ich wünsche mir ...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- 5-10 wichtigste Dinge/Situationen, die du dir nicht wünschst/  
die du ablehnst/vermeiden willst:

Ich wünsche mir nicht ...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### *Die andere Perspektive*

- Konzentriere dich auf das erste deiner Begehren.
- Schliesse die Augen und stelle dir vor, wie es ist, es zu erleben.
- Stelle dir dann eine Situation vor, bei der jemand, das, was du begehrt, ablehnt oder dagegen Widerstand hat.
- Betrachte dann deine übrigen Begehren auf die gleiche Weise.
- Wechsle anschliessend zu deinen Widerständen.
- Schliesse die Augen und stelle dir vor, wie es ist, sie zu erleben.
- Stelle dir dann eine Situation vor, bei der jemand das, was du ablehnst, gegen das du Widerstand hast, begehrt oder wünscht.

### *Persönliche Anmerkung:*

*Ich habe diese Übung u.a. mit „Zärtlichkeit erfahren“ gemacht und war überrascht, dass selbst dieser Wunsch unter andern Umständen (andere Person, anderer Zeitpunkt, anderer Ort) ins Gegenteil, sich in Ablehnung und Widerstand verändern kann.*

### *Bewertung der Begehren*

- Wichtigkeit: Skala 10 bis 1: 10 = sehr, 1 = wenig
- Dringlichkeit: A = hoch, B = mittel, C = tief
- Realisierbarkeit/Überzeugungsgrad, dass sich der Wunsch erfüllt/erfüllen lässt:  
0 bis 100%
- Notiere deine Wünsche auf deine Blätter „Lebensbereiche“

### *Bewertung der Ablehnung*

- Wichtigkeit: Skala 10 bis 1: 10 = absolut nicht gewünscht, 1 = wenn möglich nicht
- Dringlichkeit: A = hoch, B = mittel, C = tief
- Wahrscheinlichkeit/Überzeugungsgrad, dass sich das, was du ablehnst, nicht einstellt:  
0 bis 100%
- Überlege zu jeder deiner Ablehnungen, woher dein Widerstand kommen könnte und ob du etwas daran ändern kannst oder willst (ja/nein)
- Notiere deine Wünsche auf deine Blätter „Lebensbereiche“

### *Avatar / ReSufacing*

### **Stanford Marshmallow Test**

von <https://nlp-zentrum-berlin.de/infothek/nlp-psychologie-blog/item/marshmallow-test>, gekürzt

Mitte der sechziger Jahre arbeitete der Persönlichkeitspsychologe Walter Mischel (Professor an der Stanford University in Kalifornien) einen Test zur Bestimmung der Impulskontrollfähigkeit von Kindern aus. Bei diesem, inzwischen als Marshmallow-Test bekannten Verfahren, wurden etwa 600 Kinder, im Alter von vier bis sechs Jahren, vor die Wahl gestellt, einen Marshmallow (Süßigkeit) entweder gleich zu essen oder 15 Minuten zu warten und in dem Fall einen zweiten zu bekommen. Die Wahl war einfach: Abwarten oder zugreifen?

Einige Kinder sprangen sofort auf und assen das Marshmallow, andere versuchten sich zurückzuhalten, gaben aber im Durchschnitt nach ein bis eineinhalb Minuten der Versuchung nach, den Marshmallow zu essen. Ein paar der Kinder haben es allerdings geschafft, die ganze Zeit zu warten und das Marshmallow nicht zu essen. Diese Kinder nennt Mischel „High Delayer“, denn sie sind in der Lage, ihren Belohnungswunsch für lange Zeit aufzuschieben. Die Ungeduldigen bezeichnet er als „Low Delayer“.

Über die Jahre führte Mischel Folgestudien mit den Versuchsteilnehmern durch. Das Ergebnis war erstaunlich.

Zehn Jahre nach dem Experiment besaßen die „High Delayer“ im Vergleich zu den „Low Delayern“ eine höhere Konzentrationsfähigkeit, bessere Schulnoten, erzielten höhere Werte bei Intelligenztests, hatten eine höhere Stresstoleranz, konnten besser mit Frustrationen umgehen und waren selbstbewusster.

Zwanzig Jahre später besaßen die „High Delayer“ häufiger einen Uni-Abschluss, nahmen seltener Drogen, hatten eine geringere Wahrscheinlichkeit zu Übergewicht und hatten stabilere Beziehungen als die „Low Delayer“.

Mehr als 40 Jahre lang verfolgten die Forscher die Entwicklung der Versuchsteilnehmer in den verschiedenen Bereichen und überall schnitten die „High Delayer“ besser ab als die „Low Delayer“.

#### *Fazit*

Die Fähigkeit zum Impulsaufschub, kann zu einem glücklicheren, gesünderen und erfolgreicherem Leben führen.

## Kapitel 19: Erwartungen – Vorstellungen

### Geschichte: Der Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Dabei stellt er fest, dass er keinen Hammer hat. Da erinnert er sich, dass sein Nachbar einen Hammer hat und beschliesst, ihn sich zu borgen.

Doch da tauchten plötzlich Gedanken auf: „Was tue ich, wenn er ihn mir nicht ausleihen will? Letztes Mal, als ich ihn traf, hatte ich schon den Eindruck, dass er mich nur oberflächlich grüsste. Vielleicht war er in Eile oder dachte gerade über etwas nach; es könnte natürlich auch sein, dass er etwas gegen mich hat. Was könnte das wohl sein, ich habe ihm nichts angetan; er muss sich etwas eingebildet haben.“

Falls ich einen Hammer hätte und jemand würde ihn von mir borgen wollen, ich gäbe ihn selbstverständlich ohne zu zögern. Warum würde er es nicht tun? Wie kann man einem Menschen eine solche Bitte einfach abschlagen?

Menschen wie er machen einem das Leben wirklich unnötig schwer. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen, nur weil er einen Hammer hat und ich nicht. Jetzt habe ich wirklich genug von solchem Gehabe.“

Wutentbrannt rennt er hinüber zum Nachbar und läutet stürmisch. Als der Nachbar öffnet, und bevor dieser auch nur ein Wort sagen kann, schreit er ihn an: „Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel.“

*Paul Watzlawick „Anleitung zum Unglücklichsein“*

Zusammenfassungen des Buchs unter „Persönlichkeitsentwicklung“ auf <https://www.workshopsurlinde.ch/bibliothek>

## **Glücklich oder unglücklich aufgrund unserer Vorstellungen**

Erwartungen und Vorstellungen die wir von Menschen/Situationen haben, sind wichtige Aspekte in Bezug auf das Glücklichein.

Wir fühlen uns jetzt **glücklich**, weil wir uns vorstellen, dass in Zukunft etwas Schönes geschehen wird: Party am Wochenende, Sommerferien am Meer, Treffen mit einer attraktiven Person, neuer Job, etc.

Wir fühlen uns jetzt **unglücklich**, weil wir uns vorstellen, dass etwas Unangenehmes geschehen wird: Entlassung, Trennung, Prüfung nicht bestanden, Konflikte, etc.

## Die Prinzessin und der Frosch.



### Fragen

Die Prinzessin küsst den Frosch. Was geschieht?

Welche anderen Möglichkeiten könnte es geben?

- 1
- 2
- 3



*Mögliche Antworten:*

- Die Prinzessin verwandelt sich in einen Frosch.
- Der Frosch verwandelt sich in einen alten Mann, in eine Hexe oder in einen Elefanten.
- Die Prinzessin fällt ins Wasser.
- Etc.

*Fazit*

Es geschieht nicht immer das, was wir erwarten oder uns vorstellen.

Es lohnt sich, Alternativen in Betracht zu ziehen, oder offen zu sein für das, was auch immer geschieht.

## Erwartetes Glück und erwartetes Unglück

- Notiere 2-3 Dinge/Situationen etc.: Ich bin **glücklich**, weil ich erwarte, dass
  - ... geschieht oder XY ... tut
    - 1
    - 2
    - 3
  - ... nicht geschieht oder XY ... nicht tut.
    - 1
    - 2
    - 3

- Notiere 2-3 Dinge/Situationen etc.: Ich bin **unglücklich**, weil ich erwarte, dass
  - ... geschieht oder XY ... tut
    - 1
    - 2
    - 3
  - ... nicht geschieht oder XY ... nicht tut.
    - 1
    - 2
    - 3

## *Analyse*

Schreibe zu den einzelnen Aussagen:

- Wie fühlst du dich, wenn diese Dinge nicht eintreffen/anders eintreffen?
- Kannst du kontrollieren, was geschieht/was andere tun/nicht tun?
- Welche Alternativen gibt es? Was bedeuten sie für dich?
- Was könntest du in jeder Situation selbst bewirken?
- Welche Erwartungen/Vorstellungen könntest du loslassen?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## **Erwartungen an dich oder von dir an andere, die dich stören**

Es gibt noch eine andere Art von Erwartung, Erwartungen von uns an andere, von andern an uns und auch von uns an uns selbst. Auch diese Erwartungen können zu vielen Belastungen und zum Unglücklichsein führen.

Notiere 3-5 Erwartungen, die dich stören, mit denen du nicht einverstanden bist, mit denen du Mühe hast

- von dir an dich selbst?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- von andern an dich?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- von dir an andere?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

## *Analyse*

Hinterfrage die einzelnen Erwartungen:

- Was könnte der Grund dafür sein?
- Woher kommt diese Erwartung/diese Vorschrift möglicherweise?
- Ist diese Erwartung/Vorschrift für dich hilfreich (h) oder hindernd (b)?
- Willst du diese Erwartung in Zukunft weiter erfüllen (ja/nein)?
- Falls «nein», wie gehst du vor, wen informierst du, wie, wann?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## **Konfuzius: Erwartungen**

Der Edle stellt Anforderungen an sich selbst,  
der Gemeine stellt Anforderungen an die andern Menschen.

## **Susan Jeffers: Nachteile von Erwartungen**

*aus „Selbstvertrauen gewinnen“*

- Sorge: wird das Erwartete wirklich eintreffen?
- Enttäuschung, falls die Erwartung nicht erfüllt wird.
- Angst, das Erhaltene oder Erreichte wieder zu verlieren.
- Fokus auf andere Erwartungen: Wenn sich eine Erwartung erfüllt, können wir uns daran nicht uneingeschränkt freuen, weil wir uns bereits um all die weiteren Erwartungen sorgen, die wir auch noch haben.
- Bedürfnis, alles in unserem Umfeld kontrollieren zu wollen:
  - unsere Kinder
  - unsere Beziehungen: Partner, Eltern, Freunde etc.
  - unsere Ferien, Ausflüge, Projekte, gemeinsamen Essen
  - den Vorgesetzten
  - das Wetterund wenn es nicht gelingt – intensivieren wir unsere Bemühungen, anstatt loszulassen.
- Erwartungen halten uns davon ab, all die möglichen Alternativen zu sehen, die es immer auch gibt.
- Sie reduzieren die Möglichkeit, spontan zu sein, Überraschungen zu genießen, kreativ zu sein.
- Sie machen abhängig von Menschen, Situationen, Geld, Macht, Schönheit etc. und wir haben keine Kontrolle über unser Glückseligkeit. Und wenn wir glücklich sind, haben wir Angst, dass wir das, was wir haben, wieder verlieren.
- Anstatt dass wir durch unsere Erwartungen unsere Zukunft kontrollieren, werden wir durch unsere eigenen Erwartungen/Vorstellungen „kontrolliert“.

### *Fazit*

- Entweder keine Erwartung haben
- oder Erwartung haben, aber offen sein, falls das Ergebnis anders ausfällt.

## **Susan Jeffers: Schere im Kopf-Übung**

aus „*Embracing Uncertainty*“

Jedes Mal, wenn im Bewusstsein eine belastende Erwartung, Vorstellung etc. wie etwas in der Zukunft sein soll, erscheint, schliesse die Augen, stelle dir vor, wie du mit dieser Erwartung wie mit einer Sprechblase verbunden bist und realisiere, dass, so lange du damit verbunden bist, nicht frei bist.

Stelle dir nun vor, dass du diese Verbindung mit einer Schere durchschneidest und blicke der Erwartung nach, wie sie wie eine Wolke entschwebt.

Atme tief ein und aus, fühle die Befreiung von deiner Überzeugung, von deiner Erwartung und von all deinen Sorgen und Ängsten, die damit verknüpft waren.

Denke positive Gedanken, die dich im Glauben daran unterstützen, dass du in der Lage bist alles, was das Leben dir in irgendeiner Form bringt, zu meistern.

### *Beispiele*

**Ich hoffe, er wird anrufen:** An der gestrigen Party hast du einen wundervollen Mann kennengelernt. Heute sitzt du an deinem Arbeitsplatz und plötzlich taucht aufgrund der Erwartung der Gedanke auf „warum hat er mich nicht angerufen?“ Und jetzt beginnt ein Denkprozess, du kommst ins Grübeln und es fällt dir schwer, in der Gegenwart, bei deiner Arbeit zu sein.

Sobald du dir bewusst wird, was geschieht, halte inne, schliesse die Augen, nimm die Schere und schneide die Verbindung zur Erwartung, dass er anruft, entzwei, lasse sie entschwinden und atme entspannt ein und aus.

Die Realität ist ganz einfach, entweder er ruft an oder er ruft nicht an, du hast keine Kontrolle über sein Verhalten (ausser natürlich, du entscheidest dich, ihn anzurufen, aber das ist eine andere Geschichte).



Nach dem Abschneiden kannst du dann denken: Mein Leben hängt nicht von diesem Mann ab. Auch wenn ich es schön finden würde, ihn wiederzusehen, weiss ich, dass ich ein tolles Leben für mich kreieren kann, ob er nun anruft oder nicht.

**Ich hoffe, ich werde diesen Job bekommen:** Schneide deine Bindung zu dieser Erwartung entzwei und sage dir: Wenn ich diesen Job nicht erhalte war er offensichtlich nicht für mich. Es gibt so viele andere Jobs und ich kann von meinem Suchprozess sehr viel lernen.

**Ich hoffe, ich werde einmal Kinder haben:** Schneide die Erwartung los und sage dir: Ob ich nun einmal Kinder haben werde oder nicht, es gibt so viele Möglichkeiten, Menschen Liebe zu schenken. Was immer auch geschieht, ich kreierte für mich und die Menschen in meinem Umfeld ein liebevolles Leben.

**Ich hoffe, ich werde eine glückliche Ehe haben:** Schneide die Erwartung los und sage dir: Ich gebe Liebe und Zuneigung in meine Ehe und vertraue darauf, dass alles, was geschieht, in meinem besten Interesse und im besten Interesse meines Partners ist.

**Ich hoffe, ich bleibe immer gesund:** Schneide die Erwartung los und sage dir: Die meisten Menschen sind irgendwann krank. Ich werde mein Bestes tun, gesund zu bleiben und ich vertraue darauf, dass wenn ich einmal krank werden sollte, ich mit der Krankheit liebevoll umgehen kann.

Wiederhole diese Übung immer wieder. Bald werden sich dadurch deine Gedanken an die Zukunft und wie sie sein soll verflüchtigen und du füllst dich mit positiven Gedanken und mit Gefühlen von Liebe, Stärke und Ausgefüllt-sein.

*Zusammenfassungen des Buchs „Das Unsichere umarmen“ und andere unter „Persönlichkeitsentwicklung“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>*

## Kapitel 20: Enttäuschungen

Wenn unsere Erwartungen, Vorstellungen und Wünsche sich nicht erfüllen, sind wir enttäuscht.

### *Übung*

Schreibe die 5 wichtigsten Enttäuschungen deines Lebens auf.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Schreibe zu jeder dieser Erfahrungen Aspekte, die sich im Nachhinein als positiv erwiesen haben.

- Was hast du daraus gelernt?
- Was könntest du inskünftig anders machen?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

*Avatar / ReSurfacing*

## **Enttäuschung**

*Frage*

Was bedeutet „Enttäuschung“ wirklich?

*Antwort*

Ent-Täuschung bedeutet, dass ich mich ent-täusche, denn ich habe mich getäuscht.

Fälschlicherweise gehen wir oft davon aus, dass uns der Andere getäuscht hat, dass er oder sie schuld an unserer Täuschung ist.

## **Erfahrungen, die sich in deinem Leben wiederholen**

- Schreibe 3 Erfahrungen auf, die sich in deinem Leben zu wiederholen scheinen.
  - 1.
  - 2.
  - 3.
- Welche Überzeugungen muss jemand haben, um solche Erfahrungen zu machen?
- Wenn sich Ereignisse in deinem Leben wiederholen, musst du etwas daraus lernen.

*Avatar / ReSurfacing*

## Kapitel 21: Einstellungen

- Mache eine Liste von den ca. 10 Aktivitäten mit denen du während den letzten 2-3 Tagen den grössten Teil deiner Zeit verbracht hast.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

- Schreibe zu jeder Position die Anzahl Stunden, die du dafür eingesetzt hast (ungefähr).
- Schreibe dann zu jeder Position, ob du diese Aktivität ausgeführt hast, weil du wolltest (W) oder weil du musstest (M).
- Frage dich, warum du die Dinge, die du tun «musst» als «müssen» und nicht als «wollen» betrachtest.
- Wie könntest du den Anteil an „Muss“-Arbeiten reduzieren?
- Könntest du deine Einstellung ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".



## **Wollen – müssen**

Wenn wir etwas tun müssen, denken wir oft an etwas, was wir lieber tun würden. Wenn wir uns einfach auf das fokussieren, was wir tun „müssen“, verschwindet das „müssen“

Robert Pirsig beschreibt in seinem Buch „Zen und die Kunst, ein Motorrad zu warten“, eine Situation, in der er den Boden nass aufnehmen musste.

Er fand dies eine unangenehme Arbeit und dachte dabei immer wieder an Dinge, die er lieber tun würde: spazieren gehen, lesen, TV schauen, Freunde treffen etc.

Eines Tages entschied er, all die Wünsche, was er lieber tun würde, loszulassen, einfach nur den Boden aufzunehmen und sich lediglich auf diese Arbeit zu fokussieren: den Lappen, die Feuchtigkeit zu spüren, den Druck des Bodens auf seine Knie, den Schweiß auf der Stirn etc.

Er meinte, dass dies für ihn eine ganz wichtige Erkenntnis war. Zudem fand er plötzlich das Aufnehmen des Bodens gar nicht mehr so uninteressant. Er betrachtete den Boden, die Struktur, was das Wasser mit dem Schmutz machte, die Verfärbung durch die Nässe etc.

Im Hier sein, nicht etwas anderes wollen, als man hat und nicht an einem anderen Ort sein wollen als man ist, sondern das Schöne, Gute im Jetzt erkennen, dankbar sein für das, was man hat, anstatt das vermeintlich Fehlende zu bedauern oder zu erwarten.

## Optimisten und Pessimisten

Was ist nützlicher und daher sinnvoller, eine optimistische oder eine pessimistische Einstellung?

*Eine Studie von Rosalba Hernandez, Universität von Illinois*

- 5134 Teilnehmer, 45-84 Jahre alt
- 38% Weisse, 28% Schwarze, 22% Hispanics, 12% Asiaten
- Dauer 11 Jahre
- Überprüfung von Blutdruck, Blutzucker, Body Mass Index, Cholesterinwert, Ernährung, Sport, Rauchen
- Parallel dazu, Untersuchung der Lebenseinstellung der Teilnehmer an der Studie
- Die Teilnehmer wurden aufgrund ihrer Selbsteinschätzung gemäss den folgenden Aussagen in die zwei Gruppen „Optimisten“ und „Pessimisten“ eingeteilt
  - Optimisten:
    1. ich habe Kontrolle über mich und mein Leben
    2. was ich anpacke, gelingt mir
  - Pessimisten:
    3. ich bin anderen Menschen und den Umständen hilflos ausgeliefert
    4. nichts, was ich anpacke, will mir gelingen

## *Resultate*

Optimisten haben viele Vorteile gegenüber Pessimisten

- 50% reduziertes Risiko eines kardiovaskulären Ereignisses
- gesünderes Verhalten
- treiben mehr Sport
- ernähren sich ausgewogener
- sorgen mehr für ausreichend Schlaf
- haben einen niedrigeren Blutdruck
- ihre Blutfett-Werte sind besser
- sie haben öfter ein normales Körpergewicht.

## **Marci Shimoff: positive oder negative Einstellung**

- Täglich denken wir etwa 60'000 Gedanken.
- Davon sind 95 % Gedanken, die wir schon mehrmals gedacht haben.
- 80 % dieser Gedanken sind negativ (Sorgen, Ängste, „Ich bin nicht gut genug.“ etc.):
- Wir nehmen negative Aspekte wahr und, übersehen die positiven: Bei einer Untersuchung wurden den Teilnehmern zehn Rechenaufgaben vorgelegt, von denen eine falsch war. Alle bemerkten, dass eine falsch war, aber niemand, dass neun Resultate richtig waren.
- Nur 20%, von dem was wir befürchten, trifft ein.

*aus „Glücklich ohne Grund“*

*Zusammenfassungen dieses Büchs unter „Glück“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>*

### *Fragen*

- Bist du eher optimistisch oder pessimistisch?
- Möchtest du allenfalls etwas in der Betrachtungsweise, wie du das Leben siehst, verändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

## **Viktor Frankl: Einstellung**

«Man kann einem Menschen alles nehmen,  
mit einer Ausnahme,  
die letzte der menschlichen Freiheiten:  
die Einstellung zu allem, was geschieht, selbst zu wählen –  
in jeder Situation und unter allen Umständen.»

*aus „Man's Search for Meaning“*

*Zusammenfassung des Buchs unter „Persönlichkeitsentwicklung“ auf*  
<https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>

## Kapitel 22: Umfeld

### *Fragen*

- Welche Probleme/Schwierigkeiten gibt es in deinem gesamten Umfeld, die deinem Glücklichen und deiner Zufriedenheit im Weg stehen: Beziehungen, finanzielle Probleme/Armut, Arbeit, Wohnort, etc.
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5

- Was willst du/kannst du ändern?
- Was willst du nicht ändern – weshalb?
- Was kannst du nicht ändern – weshalb?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

## Kapitel 23: Fokus auf „grosse Glücksmomente“

Schreibe die wichtigsten grossen Glücksmomente in deinem bisherigen Leben auf.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



- Schreibe nun die kleinen Glücksmomente der letzten paar Tage auf.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

- Wie wichtig waren die grossen Glücksmomente während der letzten paar Tage – und wie wichtig die vielen kleinen?
- Hast du ausreichend auf die kleinen Glücksmomente geachtet – warst du aufmerksam?
- Willst du etwas ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

## **Untersuchung über Lotterie-Gewinner und über Querschnittgelähmte**

*Brickman, Coates und Janoff-Bulman haben untersucht, wie sich Lotterie Gewinner und Querschnittgelähmte ein Jahr nach dem Gewinn/respektive nach dem Unfall in Bezug auf die Zufriedenheit im Vergleich zur Kontrollgruppe (Menschen ohne Gewinn und oder Unfall) unterscheiden.*

### *Resultate*

#### Lotteriegewinner

- waren nicht glücklicher als Kontroll-Gruppe
- freuten sich aber bedeutend weniger an Alltagserlebnissen als die Kontrollgruppe

#### Querschnittgelähmte

- waren etwas weniger glücklich als die Kontrollgruppe
- freuten sich wie die Kontrollgruppe an Alltagserlebnissen
- dachten oft an die Zeit vor dem Unfall und idealisierten die Vergangenheit, was ihr jetziges Glücklichein beeinträchtigte.

## *Fazit*

- Die Forschung hat gezeigt, dass die wenigen grossen Glücksmomente viel weniger Einfluss auf unsere Gesamtzufriedenheit haben, als die vielen kleinen.
- Wir sollten also unsere Aufmerksamkeit vermehrt auf die vielen täglichen Glücksmomente richten.
- Und wir sollten unsere grossen Glücksmomente nicht vergleichen
  - mit den grossen Glücksmomenten anderer.
  - mit unseren eigenen kleinen Glücksmomenten.
- Unser Problem besteht vor allem darin, dass wir die täglichen kleinen Glücksmomente nicht oder viel zu selten wahrnehmen. Wenn wir ihnen mehr Beachtung schenken würden, würden wir unser Glücks- oder Zufriedenheitsempfinden wesentlich steigern.

## **Mit Geld kannst du ...**

ein Haus kaufen, aber kein Zuhause.

ein Bett kaufen, aber nicht Schlaf.

dir einen Arzt „kaufen“, aber nicht Gesundheit.

Blut kaufen, aber nicht Leben.

Sex kaufen, aber nicht Liebe.

eine Position kaufen, aber nicht Respekt.

eine Uhr kaufen aber keine Zeit.

ein Buch kaufen, aber nicht Weisheit.

*chinesisches Sprichwort*

## Kapitel 24: Zusammenfassung Hindernisse – Voraussetzungen

Bevor es im nächsten Kapitel darum geht, deinen persönlichen Plan für mehr Glücklichkeit und Zufriedenheit auszuarbeiten, hier nochmals kurz einen Blick zurück auf die Hindernisse und Voraussetzungen, die wir bisher betrachtet haben.

- Keine Eigenverantwortung für das eigene Leben übernehmen –  
Eigenverantwortung übernehmen
- Tiefes Selbstwertgefühl –  
Selbstwertgefühl stärken
- Mangelnde Aufmerksamkeit, nicht bewusst sein –  
Aufmerksamkeit: bewusstes Denken, Fühlen, Sprechen, Handeln und Reagieren
- Vorwiegend in der Vergangenheit oder in der Zukunft «leben», Ungeduld –  
Fokus auf das Jetzt; akzeptieren was ist, ändern, was geändert werden kann, Geduld, Vertrauen, Gelassenheit; richtiger Rhythmus
- Keinen Sinn im Leben sehen –  
Sinn finden
- Leiden: Tod, Krankheiten, Ende von Beziehungen, Schicksalsschläge, Behinderungen, Verluste von Menschen/Besitz  
Akzeptanz, loslassen, aus dem Leiden lernen, die Zukunft gestalten, Gelassenheit
- Keine Selbstverantwortung für die Gesundheit übernehmen →  
Verantwortung übernehmen: Schlaf, Rhythmus, Ernährung, Fitness, Genussmittel, Drogen, Medikamente

- Widerstand gegen das, was ist –  
Akzeptanz, Loslassen, Dankbarkeit
- Fehlende Offenheit/Flexibilität; Macht und Kontrollsucht –  
Offenheit für unerwartete Lösungen, Flexibilität, Toleranz, Vertrauen
- Angst vor Entscheidungen –  
Vertrauen in die Intuition
- Wünsche, Erwartungen, Widerstand gegen das, was ist –  
Akzeptanz wenn Dinge sich anders entwickeln; Multidimensionalisieren, Dankbarkeit
- Enttäuschungen –  
sich ent-täuschen
- Negative Überzeugungen und Einstellungen; tun müssen –  
überprüfen ob hilfreich oder hindernd; anpassen; tun wollen  
eine positive Lebenseinstellung hat viele Vorteile
- Umfeld: Probleme mit Finanzen, Arbeit, Wohnsituation etc. –  
ändern, was änderbar ist, akzeptieren, was nicht änderbar ist
- Fokus auf grosse Glücksmomente –  
Fokus auf kleine Glücksmomente

## Kapitel 25: Persönliche Zielsetzungen

Wir kommen nun zum wesentlichen Teil des Workshops– der Formulierung deiner individuellen Ziele und der Planung der von dir gewünschten Veränderungen aufgrund der bisher erarbeiteten Erkenntnisse.

Um zu vermeiden, dass du noch nicht alle für dich wichtigen Veränderungen auf deinen Listen mit den verschiedenen Lebensbereichen erfasst hast, machen wir nochmals einige Übungen.

### Glücksollwert-Test

Dieser Test wurde aufgrund des multidimensionalen Persönlichkeits-Fragebogens der Psychologin Auke Tellegen, University of Minnesota, entwickelt, um den Glückssollwert zu bestimmen.

Bewerte jede der folgenden Aussagen: 1 = trifft überhaupt nicht zu, 2 = trifft ein wenig zu, 3 = mal so/mal so, 4 = trifft weitgehend zu, 5 = trifft vollständig zu

1. Ich bin oft aus einem bestimmten Grund glücklich und zufrieden. >
2. Ich lebe im Augenblick. >
3. Ich fühle mich lebendig, vital, voller Energie. >
4. Ich habe das tiefe Gefühl von inneren Frieden und Wohlbefinden. >
5. Das Leben ist ein grosses Abenteuer für mich. >
6. Ich lasse mich von schlimmen Situationen nicht unterkriegen. >
7. Mich begeistert, was ich tue. >
8. Ich lache fast jeden Tag und bin fröhlich. >
9. Ich vertraue darauf, in einem freundlichen Universum zu leben. >
10. In allem, was geschieht, suche ich nach dem Positiven oder was ich daraus lernen kann. >



11. Ich kann loslassen und vergeben. >
12. Ich liebe mich selbst. >
13. Ich suche in jedem Menschen nach dem Guten. >
14. Ich ändere die Dinge, die ich ändern kann, und akzeptiere die Dinge,  
die ich nicht ändern kann. >
15. Ich umgebe mich mit Menschen, die mich unterstützen. >
16. Ich gebe anderen nicht die Schuld und jammere nicht. >
17. Meine negativen Gedanken drücken mich nicht nieder. >
18. Ich empfinde ein grosses Gefühl der Dankbarkeit. >
19. Ich fühle mich mit etwas verbunden, was grösser ist, als ich selbst. >
20. Ich fühle mich inspiriert, weil ich weiss, dass mein Leben einen  
Sinn hat. >
  
- Total Punkte >

## *Auswertung*

- 80 – 100 Punkte: Sie sind in sehr hohem Masse ohne Grund glücklich.
- 60-79 Punkte: Sie sind in Massen ohne Grund glücklich.
- 40-59 Punkte: Sie haben eine Ahnung davon, was es heisst, ohne Grund glücklich zu sein.
- Unter 40 Punkten: Sie haben noch sehr wenig Erfahrung mit dem Glück ohne Grund.

Wie auch immer Sie abgeschnitten haben, Sie können immer noch glücklicher werden.

Dabei kommt es nicht darauf an, an welchem Punkt Sie anfangen; es kommt nur darauf an, dass Sie anfangen.

Machen Sie den Test regelmässig um zu sehen, welche Fortschritte Sie gemacht haben, und in welchen Bereichen es noch Entwicklungspotential gibt.

*aus Marci Shimoff: „Glücklich ohne Grund“*

*Zusammenfassung des Buchs unter „Glück“ auf*  
<https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>

## **Wie komme ich ans Ziel?**

Wenn ich nichts in meinem Leben ändere, wird sich nichts in meinem Leben ändern – ausser jenen Dingen, die ich nicht beeinflussen kann.

*Harry Palmer*

## **Tina Seelig –Zirkus-Analyse**

In Ihrem Buch «What I Wish I Knew when I Was 20» präsentiert die Stanford-Professorin Tina Seelig am Beispiel der Zirkuswelt in den 1980er Jahren in den USA einen Ansatz, wie man eine schwierige Ausgangslage analysieren und gleichzeitig Ideen für positive Veränderungen entwickeln kann, indem man das Bisherige auf den Kopf stellt.

Damals hatte die Zirkus-Industrie grosse Probleme.

- Die Vorstellungen der verschiedenen Zirkusse waren immer gleich.
- Die Besucherzahlen gingen zurück.
- Die Tierhaltung wurde kritisiert.

Trotzdem wagte Guy Laliberté in Kanada die Gründung des Cirque du Soleil und stellte die bisherige Vorstellung, was ein Zirkus sein soll, auf den Kopf.

Zuerst zeigte Tina Seelig ihren Studenten das Video „At the Circus“ mit den Marx Brothers von 1939 und bat sie, all die Aspekte des traditionellen Zirkus aufzuschreiben:

- grosses Zelt
- Tiere
- tiefe Eintrittspreise
- Souvenirverkäufer
- gleichzeitig verschiedene Aktivitäten an verschiedenen Orten im Zelt
- lustige Musik
- Clowns
- Popcorn
- Muskelmänner
- Feuerspucker

Als nächstes sollten die Studenten jeden der obigen Aspekte ins Gegenteil versetzen.

- grosses Zelt
- Tiere
- tiefe Eintrittspreise
- Souvenirverkäufer
- gleichzeitig verschiedene Aktivitäten an verschiedenen Orten im Zelt
- lustige Musik
- Clowns
- Popcorn
- Muskelmänner
- Feuerspucker
- kleines Zelt
- keine Tiere
- hohe Eintrittspreise
- keine Souvenirverkäufer
- jeweils nur eine zentrale Aktivität
- hochstehende Musik
- keine Clowns
- kein Popcorn
- keine Muskelmänner
- keine Feuerspucker

Nun sollten sie aus den zwei Listen ihren optimalen Zirkus zusammenstellen.

## Das neue Zirkuskonzept (**fett**)

- **grosses Zelt**
- Tiere
- tiefe Eintrittspreise
- **Souvenirverkäufer**
- gleichzeitig verschiedene Aktivitäten an verschiedenen Orten im Zelt
- lustige Musik
- **Clowns**
- Popcorn
- Muskelmänner
- Feuerspucker
- kleines Zelt
- **keine Tiere**
- **hohe Eintrittspreise**
- keine Souvenirverkäufer
- **jeweils nur eine zentrale Aktivität**
- **hochstehende Musik**
- keine Clowns
- **kein Popcorn**
- **keine Muskelmänner**
- **keine Feuerspucker**

Zum Schluss zeigte Tina Seelig den Studenten ein Video von einer neueren Show des Cirque du Soleil, damit sie im Vergleich mit dem Video von 1939 erkennen konnten, wie gross die Veränderungen wirklich sind, die Guy Laliberté vorgenommen hatte.

*Zusammenfassung ihres Buchs unter „Persönlichkeitsentwicklung“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>*

## Die Analyse deines Lebens

Dieser Ansatz kann aber nicht nur für Unternehmen oder Institutionen genutzt werden, um Wege für eine Revitalisierung zu finden, sondern auch um alle Aspekte des eigenen Lebens, Karriere, Beziehungen, Wohnsituation, Abhängigkeiten, Freizeitverhalten, Essgewohnheiten etc. zu hinterfragen.

Das Wichtigste dabei ist, sich die Zeit zu nehmen, jede Wahl genau zu hinterfragen. Häufig ist unsere Wahl stark mit unseren Überzeugungen verbunden, oder sie basiert auf Gewohnheiten und Beeinflussungen durch das Umfeld, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Zudem ziehen wir es oft vor, in einer Situation zu verharren, die „ok/gut genug“ ist, weil es komfortabler ist, als den Schritt in die Unsicherheit zu wagen.

### *Übung*

- Wähle einen Bereich deines gegenwärtigen Lebens aus und schreibe die verschiedenen Aktivitäten auf, z.B. Freizeit:
  - viel Sport
  - wenig Reisen
  - Weiterbildung XY
  - täglich 2 Std. TV
  - Kino 1 x/Monat
  - 2 x/Woche Treffen mit Freunden





## Überprüfung aller Veränderungswünsche

- Gibt es etwas, das über dem Glück stehen, etwas das noch erstrebenswerter sein könnte, z.B. Innerer Friede, Dankbarkeit, Gelassenheit, Einssein, allumfassende, bedingungslose Liebe? Welche Konsequenzen hätte dies auf deine Veränderungswünsche?
- Ist jedes einzelne Ziel konkret definiert, nicht: mehr Sport treiben, sondern: jede Woche 2 × 30 Minuten Joggen?
- Hast du gegensätzliche Ziele vermieden: mehr Stille aber gleichzeitig mehr Action?
- Willst du wirklich an das jeweilige Ziel gelangen oder nur/vor allem weil andere es von dir erwarten?
- Ist dieses Ziel ein Kopf- oder Bauchentscheid, empfindest du bei diesem Ziel Enge oder Weite?

Nimm dir ausreichend Zeit, auch wenn es einige Tage dauert, um all deine gewünschten Veränderungen vollständig zu erfassen, damit beim nächsten Schritt, bei der Bewertung der einzelnen Veränderungen, alle wichtigen Aspekte deines Lebens abgedeckt sind.

## Kapitel 26: Bewertung, Detaillierung und Planung deiner Zielsetzungen

### Liselotte Baerz:

- Wir müssen wissen, was wir wirklich wollen. Zweifel sind dabei sehr wichtig, aber nur, wenn wir sie nutzen, um herauszufinden, was dahinter steckt.
- Wenn wir wissen, was wir wollen, müssen wir es auch tun, nur wenn wir wirklich tun, was wir wollen, können wir glücklich sein.
- Lebensfreude ist das Endergebnis, nachdem ich meinen Platz im Leben gefunden habe, mich als Persönlichkeit voll lebe, voll zum Ausdruck bringe.

### Bewertung der Ziele

- Bewerte die Wichtigkeit jedes Ziels auf einer Skala von 4 bis 1 (4 =sehr wichtig, 1 unwichtig; nicht 5 bis 1, damit du nicht die neutrale 3 wählen kannst).
- Bewerte anschliessend die Dringlichkeit A-bis D (A hoch, D niedrig)
- Häufigkeit pro Monat/Jahr (+/-/0 = mehr/weniger/gleich); bei den Dingen, die du ändern willst, frage dich:
  - Warum hast du es bisher nicht getan?
  - Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte?
  - Wie würden die andern auf deine geplante Veränderung reagieren?
  - Wie weisst du, ob sie wirklich so reagieren würden?
- Anschliessend erstelle eine Rangliste der 10 bis 20 wichtigsten und dringendsten Ziele über alle Lebensbereiche.
- Achte dabei auf deine Intuition/dein Gefühl von Weite und Enge.

Falls ihr den Sand zuerst in den Topf schüttet, hat es weder Platz für die Kieselsteine noch für die Golfbälle. Dasselbe gilt für das Leben. Wenn ihr all eure Zeit und Energie in Kleinigkeiten investiert, werdet ihr nie Platz haben für die wichtigen Dinge. Achtet also auf die Dinge, welche euer Glück gefährden könnten. Spielt mit euern Kindern. Nehmt euch Zeit für eine medizinische Untersuchung. Führt euern Partner zum Essen aus. Es wird immer noch Zeit bleiben, um das Haus zu reinigen oder Pflichten zu erledigen. Achtet zuerst auf die Golfbälle, die Dinge, die wirklich wichtig sind. Setzt eure Prioritäten. Der Rest ist nur Sand."

Einer der Schüler wollte wissen, was denn das Bier repräsentieren soll.

"Ich bin froh, dass du danach fragst. Es ist dafür da, zu zeigen, dass, egal wie schwierig das Leben auch sein mag, es hat immer noch Platz für ein Bier oder zwei."

*Autor unbekannt, Text aus dem Internet*

## Ergänzung deiner Ziele

- Gehe das bisher Besprochene sowie alle deine Übungen und Notizen nochmals durch:
  - Was macht dich glücklich, was willst du vermehrt tun/ändern?
  - Was macht dich unglücklich, was willst du reduzieren/ändern?
- Ergänze die Liste mit den „Lebensbereichen“ mit Veränderungen, die du bisher noch nicht aufgeschrieben hast. Hier nochmals die Checkliste mit den verschiedenen Lebensbereichen.
  - Ego, Selbstwertgefühl, Eigenverantwortung
  - Gedanken, Einstellungen, Überzeugungen, Erwartungen, Vorstellungen
  - Gefühle, Ängste, Sorgen
  - Aufmerksamkeit
  - Gesundheit, Ernährung, Genuss, Schlaf, Fitness, Medikamente
  - Arbeit, Freizeit, Hobbies, Ferien,
  - Tagesablauf, Rhythmus
  - Finanzen, gesellschaftlicher Status
  - Weiterbildung, Persönlichkeitsentwicklung
  - Wohnsituation (Wohnung/Haus), Ort, Land
  - Ethik, Moral
  - Religion, Spiritualität
  - Beziehungen: Partner, Kinder, Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Vorgesetzte, Nachbarn
  - Umwelt: Gesellschaft, Natur, Menschheit, Schöpfung
  - Andere

## Überprüfung aller Veränderungswünsche

- Gibt es etwas, das über dem Glück stehen, etwas das noch erstrebenswerter sein könnte, z.B. Innerer Friede, Dankbarkeit, Gelassenheit, Einssein, allumfassende, bedingungslose Liebe? Welche Konsequenzen hätte dies auf deine Veränderungswünsche?
- Ist jedes einzelne Ziel konkret definiert, nicht: mehr Sport treiben, sondern: jede Woche 2 × 30 Minuten Joggen?
- Hast du gegensätzliche Ziele vermieden: mehr Stille aber gleichzeitig mehr Action?
- Willst du wirklich an das jeweilige Ziel gelangen oder nur/vor allem weil andere es von dir erwarten?
- Ist dieses Ziel ein Kopf- oder Bauchentscheid, empfindest du bei diesem Ziel Enge oder Weite?

Nimm dir ausreichend Zeit, auch wenn es einige Tage dauert, um all deine gewünschten Veränderungen vollständig zu erfassen, damit beim nächsten Schritt, bei der Bewertung der einzelnen Veränderungen, alle wichtigen Aspekte deines Lebens abgedeckt sind.

## Kapitel 26: Bewertung, Detaillierung und Planung deiner Zielsetzungen

### Liselotte Baerz:

- Wir müssen wissen, was wir wirklich wollen. Zweifel sind dabei sehr wichtig, aber nur, wenn wir sie nutzen, um herauszufinden, was dahinter steckt.
- Wenn wir wissen, was wir wollen, müssen wir es auch tun, nur wenn wir wirklich tun, was wir wollen, können wir glücklich sein.
- Lebensfreude ist das Endergebnis, nachdem ich meinen Platz im Leben gefunden habe, mich als Persönlichkeit voll lebe, voll zum Ausdruck bringe.

### Bewertung der Ziele

- Bewerte die Wichtigkeit jedes Ziels auf einer Skala von 4 bis 1 (4 =sehr wichtig, 1 unwichtig; nicht 5 bis 1, damit du nicht die neutrale 3 wählen kannst).
- Bewerte anschliessend die Dringlichkeit A-bis D (A hoch, D niedrig)
- Häufigkeit pro Monat/Jahr (+/-/0 = mehr/weniger/gleich); bei den Dingen, die du ändern willst, frage dich:
  - Warum hast du es bisher nicht getan?
  - Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte?
  - Wie würden die andern auf deine geplante Veränderung reagieren?
  - Wie weisst du, ob sie wirklich so reagieren würden?
- Anschliessend erstelle eine Rangliste der 10 bis 20 wichtigsten und dringendsten Ziele über alle Lebensbereiche.
- Achte dabei auf deine Intuition/dein Gefühl von Weite und Enge.

## **Detaillierung**

- Beginne mit dem ersten deiner ausgewählten Ziele (die Reihenfolge spielt keine Rolle):
- Übertrage es auf ein neues Dokument oder auf ein separates Blatt.
- Trage den gegenwärtigen Stand ein, inkl. Hindernisse.
- Beschreibe detailliert, was du ändern willst: anders tun, häufiger/weniger häufig tun, inkl. Zwischenziele.
- Beschreibe das Ergebnis, wenn du das Ziel erreicht hast.
- Falls du Hilfe benötigst, schreibe von wem.
- Dann der gleiche Prozess für die übrigen der von dir ausgewählten Ziele

## Monats-/Jahresplan

Nachdem du nun weißt,

- wohin du gehen willst – Ziele
- wo du dich gegenwärtig befindest – Status
- welche Hindernisse es gibt
- welche Voraussetzungen erfüllt sein sollen
- wie wichtig Aufmerksamkeit ist
- dass die Vergangenheit unveränderbar vorbei und die Zukunft vollständig offen ist
- dass du nur im Jetzt entscheiden kannst, was du in diesem Moment tun oder nicht tun willst: dich ärgern oder freuen, jemanden kritisieren oder loben, gestresst sein oder bewusst tief atmen und in deinem Zentrum sein
- dass du allein die Verantwortung für dein Leben trägst: wie du damit umgehst und ob du es aktiv gestaltest oder nicht

kannst du nun den Zeitplan erstellen.

Beginne mit 5 einfachen Zielen, um von Anfang an Erfolgserlebnisse zu haben und um dabei dein Selbstwertgefühl und dein Vertrauen schrittweise zu steigern.

Entscheide dich für die Reihenfolge, in der du diese Ziele erreichen willst.

Setze für jedes dieser 5 Ziele und für jeden Zwischenschritt ein Anfangs- und ein Abschluss-Datum.

Trage die verschiedenen Ziele und Schritte in einen Monats-/Jahresplan ein.

Achte auf ausreichend Ruhe und Entspannung.



## Kapitel 27: Verpflichtung – Überwachung – Überarbeitung

### Verpflichtung

Schliesse mit dir selbst den folgenden schriftlichen Vertrag ab:

Ich verpflichte mich mir selbst gegenüber, die folgenden 5 Veränderungen gemäss meinem Zeitplan in meinem Leben zu realisieren

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Datum und Unterschrift.

Wenn immer möglich, zeige diese Vereinbarung einer Person deines Vertrauens oder gib ihr eine Kopie davon; dies verstärkt deine Verpflichtung, und hilft dir, das Angestrebte wirklich zu tun.

## Überwachung

- Hänge deine Liste mit deinen ersten 5 Zielen an den Kühlschrank oder irgendwohin, wo du sie täglich sehen kannst.
- Lege sie in deine Agenda.
- Hake während den ersten 2 Wochen deine Ziele täglich ab; nachher 1 x pro Woche.
- Trage für jedes Ziel ein Gummiband um dein Handgelenk (oder an deinem Schlüsselbund/um dein Handy etc.), das du erst wieder abnimmst, wenn du das damit verbundene Ziel erreicht hast.

## Überarbeitung

- Ergänze und ändere deine Listen und Ziele nach Bedarf.
- Gehe deine 10-20 Ziele mindestens einmal pro Woche durch.
- Entscheide, wie häufig du deine gesamte Planung überprüfen und überarbeiten willst (min. einmal alle 6 Monate).
- Ersetze Ziele, die nicht mehr wichtig sind, durch neue.
- Wenn du ein Ziel erreicht hast, schreibe ein weiteres Ziel auf deine Liste.
- Lasse das ursprüngliche Ziel stehen, damit du nach einem Monat verifizieren kannst, ob du die Änderung wirklich permanent geschafft hast.

## Kapitel 28: Probleme bei der Umsetzung

### Generelle Probleme (wie zuvor bereits erwähnt)

- Die Ziele sind zu wenig konkret formuliert.
- Die Ziele sind zu hoch gesteckt; entweder müssen sie in Teilziele unterteilt werden oder sie benötigen mehr Zeit – oder beides.
- Zwei oder mehrere Ziele schliessen sich gegenseitig aus: man kann nicht gleichzeitig eine Reise machen und zuhause bleiben (wenn man sich für etwas entscheidet, entscheidet man sich gleichzeitig gegen die Alternative/n).
- Richtige Prioritäten setzen: zuerst Sport, erst nachher Netflix.
- Zu wenig Durchhaltevermögen; bereits beim ersten negativen Gedanken aufgeben, anstatt diesem Impuls zu widerstehen  
(nicht **versuchen**, etwas zu tun, sondern alles daran setzen, es **wirklich zu tun**).

## Die Ungeduld

Die Ungeduld kann ein grosses Hindernis sein. Sobald wir einen Wunsch haben, möchten wir, dass er sich sofort erfüllt: Ende des Flüchtlingsproblems, Frieden und Gerechtigkeit in der Welt, keine Schmerzen mehr, endlich erwachsen sein, den tollen Menschen an meiner Seite, den ich gestern kennengelernt habe, das neue Auto, die Ferien etc.

Dabei vergessen wir oft, woher wir kamen und wie lange es gedauert hat, bis wir im Heute angekommen sind – und die Reise ist zudem noch lange nicht zu Ende.

*Geschichte des Universums: vor Mio. Jahren.*

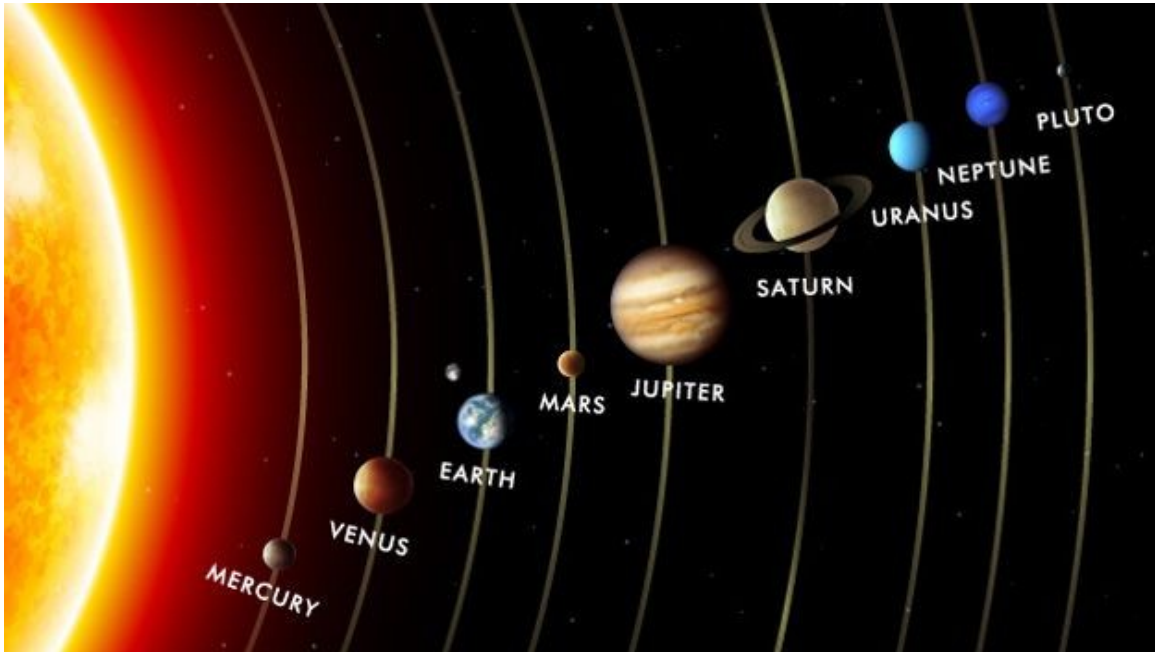
- 13'800 Urknall
- 4'600 Entstehung unseres Sonnensystems (die Sonne ist ein Stern der 3. Generation)
- 4'000 Einzelliges Leben, z.B. Bakterien
- 2'500 Pilze, erste vielzellige Tiere, Schwämme, Hohltiere
- 488 Landpflanzen, Fische
- 416 Farne, Schachtelhalme; Landgang Amphibien: Molche, Salamander, Frösche und der Reptilien: Krokodile, Schlangen, Echsen, Schildkröten
- 359 Ausbreitung der Amphibien, erste geflügelte Insekten
- 299 Ausbreitung der Reptilien
- 251 Säugetiere, Dinosaurier
- 200 Vögel
- 66 Ausbreitung der Säugetiere; erste Primaten/Hominiden
- 6 Aufrecht gehende Hominiden
- 2 Homo habilis, Homo rudolfensis, Homo erectus; Feuer

*Vergleich der zeitlichen Entwicklungsstufen seit der Entstehung der Erde mit einem 24-Studentag*

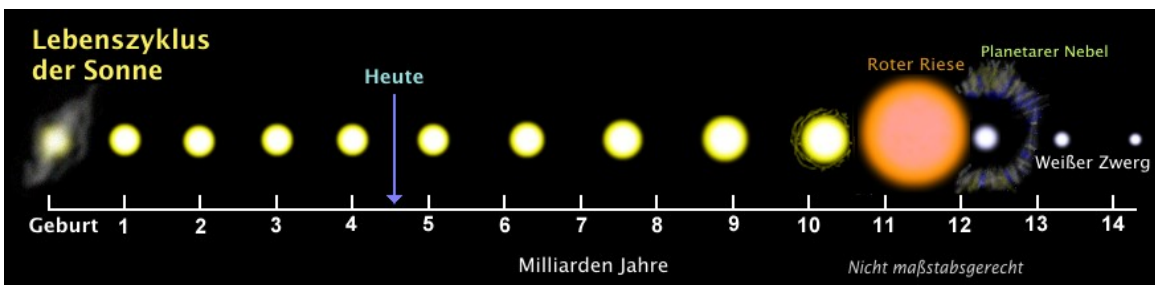
Die untenstehende Tabelle listet in der mittleren Spalte erdgeschichtliche Ereignisse in chronologischer Reihenfolge auf, die eine Schlüsselstellung in der biologischen und kulturellen Evolution des Menschen einnehmen. Die linke Spalte zeigt die tatsächlich seit der Entstehung der Erde verstrichene Zeit und die rechte Spalte zeigt die gleichen Zeitspannen, jedoch auf die Dauer eines einzigen Tages (24 Stunden) heruntergerechnet. In diesem Fall erschiene der moderne Mensch (Homo sapiens) erst rund 4 Sekunden vor Tagesende.

tatsächlich bis heute verstrichene Zeit [Mio. Jahre]	erdgeschichtliches Ereignis (Entstehung der/von...)	heruntergerechnet auf einen Tag	
		verbleibende Zeit bis Tagesende	Uhrzeit
0,01 (Holozän)	Ackerbau und Viehzucht	0,2 s	23:59:59,8
0,19 (spätes Pleistozän)	Homo sapiens	3,6 s	23:59:56,4
2 (frühes Pleistozän)	Homo habilis	38 s	23:59:22
7 (spätes Miozän)	„Vormenschen“	2 min 15 s	23:57:45
20 (frühes Miozän)	Menschenaffen	6 min	23:54
40 (Eozän)	Affen	12 min	23:48
60 (Paläozän)	Primaten	18 min	23:42
200 (früher Jura)	Säuger	1 h 5 min	22:55
315 (spätes Karbon)	Amnioten	1 h 40 min	22:20
360 (spätes Devon)	Landwirbeltiere	1 h 55 min	22:05
425 (Silur)	Knochenfische	2 h 15 min	21:45
470 (Ordo vizium)	Wirbeltiere	2 h 30 min	21:30
600 (Edia carium)	Bilateria	3 h 10 min	20:50
1500 (Meso protero zoikum)	Eukaryoten	7 h	17:00
2400 (Neo archai kum)	Photosynthese	13 h	11:00
3800 (Eo archai kum)	Einzeller	20 h	04:00
4570 (Hadaikum)	Erde	24 h	00:00

Quelle: [https://www.geocaching.com/geocache/GC7E289\\_wer-hat-an-der-uhr-gedreht?guid=27e3b1af-3842-4566-b16f-b37c2849d412](https://www.geocaching.com/geocache/GC7E289_wer-hat-an-der-uhr-gedreht?guid=27e3b1af-3842-4566-b16f-b37c2849d412)



Größenverhältnis der Sonne und ihrer Planeten (die Sonne ist ca. 110 x grösser als die Erde)



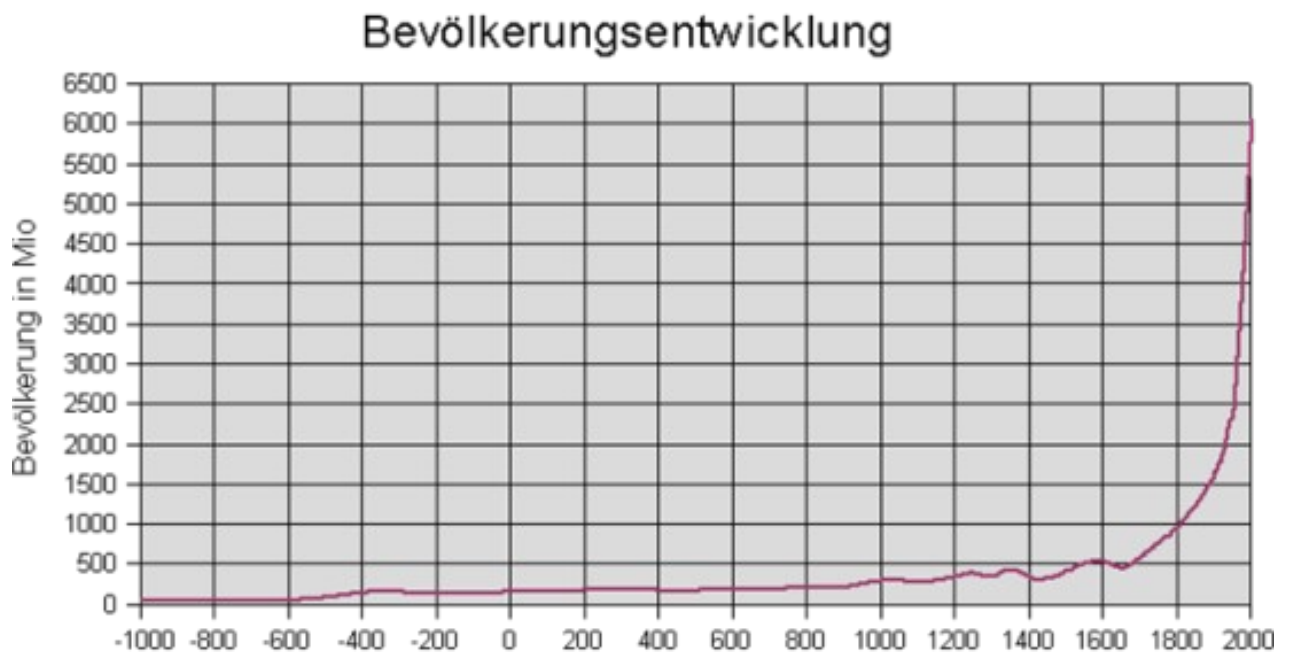
Wie lange die Sonne noch leuchten wird.

## *Die Geschichte des Menschen*

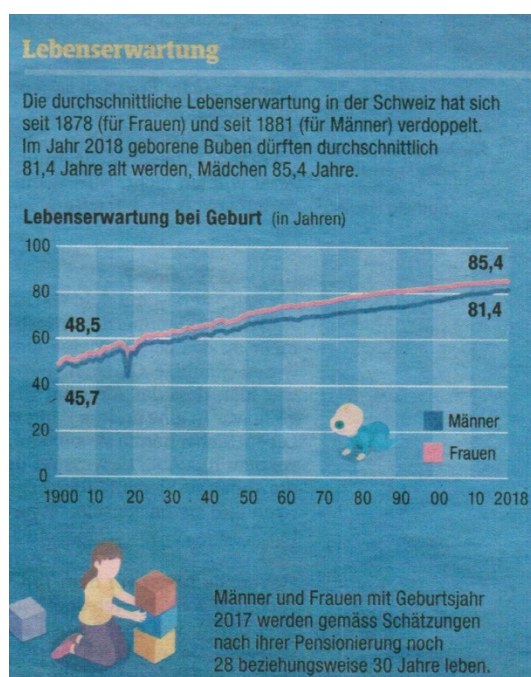
- vor 300'000 Jahren Homo Sapiens
- vor 45'000 Jahren Besiedelung Europas
- vor 13'000 Jahren Beginn Ackerbau und Viehzucht (fruchtbarer Halbmond: Irak, Syrien, Palästina, Libanon, Jordanien)
- vor 6000 Jahren erste Hochkonjunktoren, Schrift (Ägypten, Sumer)
- vor 2500 Jahren Buddha, Sokrates, Platon, Aristoteles
- vor 2000 Jahren Rom, Julius Cäsar, Jesus
- vor 1400 Jahren Mohammed
- vor ca. 500 Jahren Gutenberg (geb. ca. 1400), Kopernikus (geb. 1473), Luther (geb. 1483), Galilei (geb. 1564)
- vor ca. 300 Jahren Immanuel Kant (geb. 1724)
- vor ca. 240 Jahren amerikanische Unabhängigkeit (1776) und französische Revolution (1789)
- vor ca. 100 Jahren 1. Weltkrieg (1918)
- vor ca. 75 Jahren Ende 2. Weltkrieg (1945), Gründung der UNO (1945), Allgemeine Erklärung der Menschenrechte (1948)
- vor ca. 50 Jahren erste Mondlandung (21.6.1969, Neil Armstrong/Edwin Aldrin, Apollo 11)
- vor ca. 30 Jahren Fall der Berliner Mauer (9.11.1989), Ende der UdSSR (1990/1991)
- vor ca. 20 Jahren 9/11/2001 New York World Trade Center

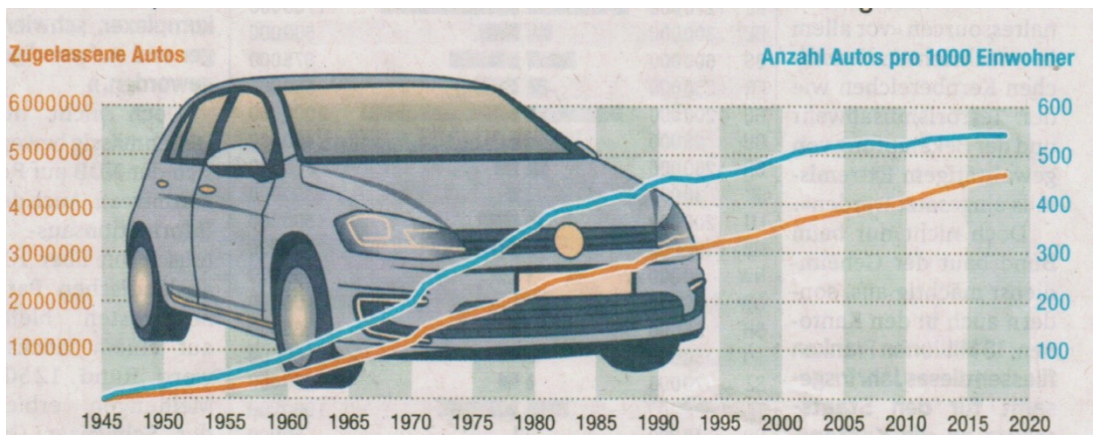
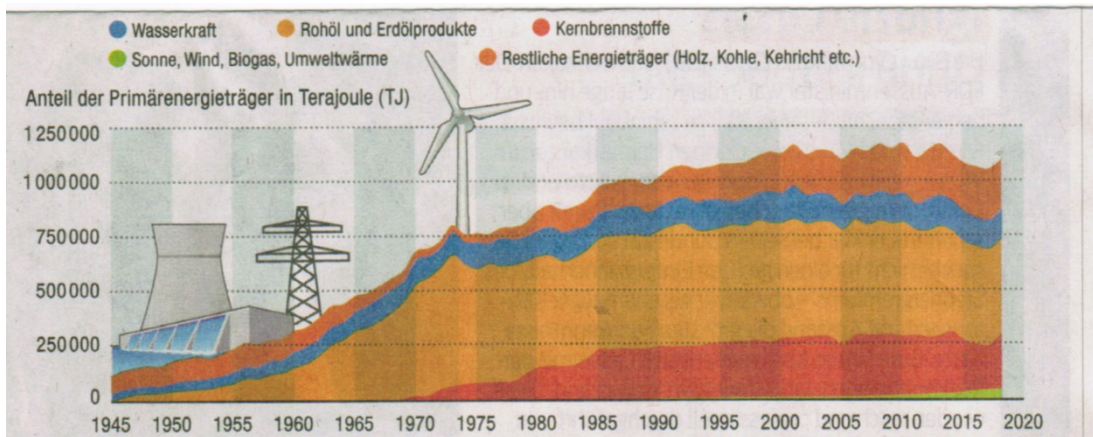


## Bevölkerungsentwicklung während der letzten 3000 Jahre



Mit allen Konsequenzen die dies hat für Dichte, Ernährungssicherheit, Abbau von nicht erneuerbaren Ressourcen, Wirtschaftswachstum, Umweltschutz, Energie und Autobesitz (siehe unten, Entwicklung in der Schweiz seit 1945), Klima etc.





**Das Auto läuft.** Gerade mal 18 279 Autos waren im AMAG-Gründungsjahr 1945 in der Schweiz zugelassen, heute sind es bald 5 Millionen (orange Kurve). Nicht einmal die Ölkrise in den 1970er-Jahren konnte den Siegeszug des Automobils aufhalten. Welch grosse Rolle der PW spielt, zeigt auch die blaue Kurve: Seit dem Jahr 2000 kommt auf mindestens jeden zweiten Einwohner der Schweiz ein Auto. Quelle: Bundesamt für Statistik

## **Kapitel 29: Unterstützung des Prozesses**

### **Permanentes Üben**

Um glücklich zu werden, müssen wir jeden Tag üben, um dieses Ziel zu erreichen.  
Es reicht nicht, darüber nachzudenken oder zu warten, bis es von sich aus geschieht.  
Wir müssen genau so regelmässig und intensiv üben, wie Musiker, Schachspieler, Tänzer,  
Marathonläufer, etc.

*Marci Shimoff*

### **Visualisierung der Ziele**

Visualisiere immer wieder das Ziel deiner Wünsche, spüre, wie du dich fühlen wirst, wenn du es erreicht hast.

### **Persönliche Einstellung gegenüber der Zielerreichung**

Habe klare Ziele aber überlasse das Endergebnis trotzdem dem Tao, dem Schicksal, der höheren Macht, „dein Wille geschehe!“.

Es ist oft ein Geschenk, wenn unsere Wünsche nicht in Erfüllung gehen.

*Dalai Lama*

## Tagebücher

### *Prosperity consciousness*

Susan Jeffers empfiehlt, ein Tagebuch der Dankbarkeit zu führen. Anstatt sich in einem Tagebuch über all das Schwierige und Leidvolle des Lebens und über all das, was man nicht erhalten hat, zu beklagen, soll man ein Book of Abundance (Buch des Überflusses) führen, in das man jeden Tag 20 Dinge schreibt, die man an diesem Tag "geschenkt" erhalten hat, z.B.

- Du bist in einer guten Stimmung aufgewacht.
- Das Frühstück hat dir geschmeckt.
- Du bist ohne Hast rechtzeitig zur Bushaltestelle gelangt.
- Die Sonne scheint, die Vögel pfeifen.
- Dein Bürokollege hat dich freundlich gegrüsst.
- Jemand hat dir ein Kompliment gemacht.
- Du bist von Krankheiten, Unfällen, Schicksalsschlägen verschont worden.
- Du hast etwas Wichtiges nicht vergessen.
- Du hast bei deinen Tätigkeiten Hilfe und Unterstützung erhalten.

Ein solches Dankbarkeits-Tagebuch hilft, permanent aufmerksam zu sein und dadurch all das Positive wahrzunehmen, was uns umgibt, und das wir sonst kaum beachten oder für selbstverständlich halten:

Man kann sogar für Probleme oder Fehler dankbar sein, wenn man erkennt, dass sie einem weitergebracht oder dass man etwas aus ihnen gelernt hat.

### *Intuitions-Tagebuch*

Sie empfiehlt auch, dass man täglich seine intuitiven Wahrnehmungen aufschreiben soll, um dadurch zu lernen, sich seiner Intuition bewusster zu werden.

### *Aus-Leiden-lernen-Tagebuch*

S. Jeffers und auch Tina Seelig empfehlen, in einem Notizheft alle Leiden, Misserfolge und negative Erfahrungen/Erlebnisse zu notieren und dazu schreiben, was man daraus gelernt hat.

## Mitgeföhlsübungen

In zahlreichen Texten über das Glücklichein wird immer wieder darauf hingewiesen, dass es viel einfacher ist, glücklich zu sein, wenn wir uns auf andere fokussieren und dazu beitragen, dass sie glücklich sind.

Eine Möglichkeit sind Mitgeföhlsübungen. Sie dienen dazu, das Mitgeföhlsgefühl anderen Menschen gegenüber zu entwickeln oder auszuweiten

*Buddhistische Loving Kindness-Meditation aus «Glück kommt selten allein ...», von Eckart von Hirschhausen:*

- Denke an eine Person, die du liebst.
- Lass das Gefühl der Liebe, das du für diese Person empfindest, sich aus deinem Herzen in deinen ganzen Körper ausbreiten.
- Wechsle nun zur nächsten Person und stelle dir jemand vor den du nicht liebst aber doch sehr magst und behalte dabei das Gefühl der Liebe in deinem ganzen Körper aufrecht wie bei der ersten Person und übertrage es auf die zweite Person.
- Denke nun nacheinander an weiteren Personen die du etwas magst, eher nicht magst, gar nicht magst, hasst – aber lass immer das gleiche Gefühl der Liebe wie bei der ersten Person zu jeder dieser Personen fließen bis du alle Menschen auf der Erde und auch die Tiere und Pflanzen in deinen Liebesstrom einschließt.

*Avatar: betrachte eine andere Person und werde dir bewusst:*

- Genau wie ich, strebt diese Person nach Glücklichein.
- Genau wie ich versucht diese Person Leid zu vermeiden.
- Genau wie ich, hat diese Person schon Trauer, Einsamkeit und Verzweiflung erlebt.
- Genau wie ich, versucht diese Person, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen.
- Genau wie ich, lernt diese Person durch diese Erfahrungen Wichtiges über das Leben.

## Inspiration durch Bücher, Vorträge, Artikel, Lieder

*Christina von Dreien – „Bewusstsein schafft Frieden“ (2019)*

- Sag ja zu deinem Leben. Es ist eine Ehre, als Mensch hier zu sein.
- Suche deine Wahrheit nicht im Aussen, sondern in deinem Inneren.
- Erkenne, dass jede friedvolle Handlung, egal wie klein, in ein globales energetisches Feld eingewoben wird. So trägst du direkt zum Weltfrieden bei.
- Lass Liebe in all ihren verschiedenen Formen in dein Leben treten: als Dankbarkeit, Freude, Akzeptanz, Vergebung, Ehrlichkeit etc.
- Sei dankbar und erkenne den Wert jeder Sekunde deiner Vergangenheit und deiner Gegenwart.
- Spüre dein Herz und lebe es, folge seinem Impuls. Es führt dich mit der Wahrheit des Moments dorthin, wo es jetzt für dich richtig ist.
- Gib dir selbst das Recht, mit der Quelle der Schöpfung in Kontakt treten zu dürfen.
- Begegne den Kindern auf Augenhöhe.
- Geh nicht in Resonanz mit unlichten Aktionen.
- Sei dir bewusst, dass alles, was du aussendest, auf dich zurückfallen wird.
- Verzeihe allen Menschen, die jetzt in deinem Leben sind oder die in der Vergangenheit in deinem Leben waren.
- Respektiere den freien Willen all deiner Mitmenschen, unabhängig von ihrem sozialem Status, ihrem Aussehen, ihrer Nationalität, Religion und Kultur.
- Tue das, was dir Spass macht und was dich erfreut. Liebe dich selbst.
- Lebe deine Berufung.
- Lebe die Veränderung in dir und in deinem Leben, die du gerne in der Welt sehen würdest.
- Eine Situation, die nicht mehr zu deinem göttlichen Wohl ist, kannst du entweder annehmen oder ändern – oder du erschaffst eine bessere.
- Achte die Natur und erkenne ihre Schönheit.
- Wende dich von allen Informationen und Medien ab, die dich herunterziehen und beschäftige dich mit positiven Dingen.
- Pflege Kontakt zu Menschen, die dir gut tun.

- Höre auf das, was dein Körper dir sagt, und sei dir bewusst, dass alle physischen Krankheiten immer einen Ursprung in deinem mentalen oder emotionalen Leben haben.
- Sobald du in deinem Herzen bist, erhöht sich deine Schwingung sofort. Du musst dafür nichts anderes tun.
- Füge weder in Gedanken noch in Worten oder Taten einem Lebewesen Schaden zu.
- Liebe ist die transformativste Kraft. Nutze sie und begegne jeder Gewalt mit Liebe und Mitgefühl.
- Deine Stimme verändert die Welt. Wir leben in ihr und tragen gemeinsam die Verantwortung für sie.



*John Lennon „Imagine“ (1980)*

Stell dir vor, es gibt den Himmel nicht,  
Es ist ganz einfach, wenn du's nur versuchst.  
Keine Hölle unter uns,  
Über uns nur das Firmament.  
Stell dir all die Menschen vor  
Leben nur für den Tag.  
Stell dir vor, es gäbe keine Länder,  
Das ist nicht so schwer.  
Nichts, wofür es sich zu töten oder sterben lohnte  
Und auch keine Religion.  
Stell dir vor, all die Leute  
Lebten ihr Leben in Frieden.  
Yoohoo-Ooh

Du wirst vielleicht sagen, ich sei ein Träumer,  
Aber, ich bin nicht der einzige!  
Und ich hoffe, eines Tages wirst auch du einer von uns sein,  
Und die ganze Welt wird eins sein.  
Stell dir vor, es gäbe keinen Besitz mehr.  
Ich frage mich, ob du das kannst.  
Keinen Grund für Habgier oder Hunger,  
Eine Menschheit in Brüderlichkeit.  
Stell dir vor, all die Menschen,  
Sie teilten sich die Welt, einfach so!  
Du wirst vielleicht sagen, ich sei ein Träumer,  
Aber, ich bin nicht der einzige!  
Und ich hoffe, eines Tages wirst auch du einer von uns sein,  
Und die ganze Welt wird eins sein.

*Alanis Morissette „Thank you“ (1998)*

Wie wäre es, diese Antibiotika nicht mehr einzunehmen?

Wie wäre es, mit dem Essen aufzuhören, wenn ich satt bin?

Was ist mit diesen durchsichtigen Karotten die man uns vor die Nase hält um uns zu verführen?

Und wie verhält es sich mit diesem uns immer wieder entschwindenden Ruhm?

Danke dir, Indien.

Danke dir, Terror.

Danke dir, Desillusionierung.

Danke dir, Schwachheit.

Danke dir, Konsequenz.

Danke dir, Stille.

Wie wäre es, wenn ich dir nicht immer die Schuld an allem gäbe?

Wie wäre es, wenn ich nur einmal den Moment geniessen würde?

Wie wäre es zu erfahren, wie schön es sich anfühlen würde, dir endlich zu verzeihen?

Wie wäre es, sich nicht immer um alles gleichzeitig zu kümmern?

Danke dir, Indien.

Danke dir, Terror.

Danke dir, Desillusionierung.

Danke dir, Schwachheit.

Danke dir, Konsequenz.

Danke dir, Stille.

Der Moment, in dem ich mich fallen liess,

war der Moment, als ich mehr erhielt, als ich nutzen konnte.

Der Moment, in dem ich losliess und absprang,

war derselbe Moment, als ich landete.

Wie wäre es, nicht mehr so masochistisch zu sein?

Wie wäre es, mich wieder an deine Göttlichkeit zu erinnern?

Wie wäre es, wenn man sich nicht immer ungeniert die Augen aus dem Kopf weinen würde?

Wie wäre es, den Tod nicht mit dem Ende gleichzusetzen?

Danke dir Indien.

Danke dir, Vorhersehung.

Danke dir, Desillusionierung.

Danke dir, Nichts.

Danke dir, Klarheit.

Danke dir, Stille.

## Kapitel 30: Zusammenfassung und noch einige Empfehlungen

### Zusammenfassung

- Glücklichein ist individuell: So wie das erste Verliebtsein für jeden Menschen anders ist, so ist das ganze Leben für jeden Menschen anders, ein einmaliges Erlebnis.
- Weil wir nicht immer glücklich sein können, kann Glücklichein kein permanenter Zustand sein und das Streben nach Glück beinhaltet deshalb bereits das Unglücklichein. Wir können nur immer unser Bestes geben, um unsere Ziele zu erreichen und sollten das Endergebnis offen lassen – denn das Leben kann uns, aus welchen Gründen auch immer, an einen ganzen andern Ort führen wollen, als den, den wir uns vorstellen oder erwarten.
- Bedingtes Glücklichein macht uns abhängig von Menschen, Situationen oder Dingen; das Ziel sollte deshalb sein, ohne Grund glücklich zu sein.
- Glücklichein ist nicht planbar, es ist ein Ergebnis das sich einstellen kann – oder auch nicht.
- Du allein bist für dein Glücklichein verantwortlich: du musst die Hindernisse überwinden und die Voraussetzungen für dein Glücklichein schaffen.
- Was wir denken und tun hat Folgen: Experimente von Masaru Emoto  
Wasserbilder/Kristalle; Veränderung durch Musik und Gedanken.
- Lebensfreude ist das Endergebnis, nachdem du deinen Platz im Leben gefunden hast, dich als Persönlichkeit voll lebst und voll zum Ausdruck bringst..

## **Noch einige Empfehlungen**

*Susan Jeffers: Betrachte das Leben als einen Film mit dir in der Hauptrolle.*

Betrachte dein Leben wie einen Film von dem du, bevor du ihn siehst, auch nicht wissen willst, wie er ausgeht, da dies viel von der Freude nehmen würde, ihn zu genießen. Sei einfach da, beobachte, was geschieht, erlebe was immer auch geschieht und sei gespannt, was noch kommen und wie es enden wird.

Verzichte im Jetzt nicht auf etwas, nur weil es in der Zukunft möglicherweise damit ein Problem geben könnte.

Selbst wenn du wüsstest, dass deine Beziehung in 15 Jahren auseinanderbrechen würde, sollte dies kein Grund sein, sie jetzt nicht einzugehen. Du würdest sonst all das Schöne und Bereichernde verpassen, das mit dieser Beziehung erst möglich geworden ist.

Aus all deinen Erfahrungen kannst du etwas lernen (Beziehungen, berufliche Tätigkeiten, Reisen etc.) und sie helfen dir, dich weiter zu entwickeln.

*Susan Jeffers: Practice – practice –practice*

Jeder Aspekt unseres Lebens gibt uns Gelegenheit, uns weiter zu entwickeln, das Leben positiv zu sehen und ein liebevollerer energiegeladener Mensch zu werden

- Familienprobleme
- Ein neuer Job
- Die Planung der Hochzeit
- Das Betrachten eines Sonnenuntergangs
- Deine Sorgen über Geld
- Dein Leiden unter der allgegenwärtigen Gewalt in der Welt

All dies und vieles mehr bietet dir die Möglichkeit, zu wachsen.

## Basketball-Resultate der NBA in den USA

NBA League Averages							
FG: Field Goals, 3P: 3-Point Goals, FT: Free Throws							
Season	Age	Height	Weight	Games	FG%	3P%	FT%
2017-18	26.4	6 ft 7	218	1230	0.46	0.36	0.77
2016-17	26.6	6 ft 7	220	1230	0.46	0.36	0.77
2015-16	26.7	6 ft 7	221	1230	0.45	0.35	0.76
2014-15	26.7	6 ft 7	222	1230	0.45	0.35	0.75
2013-14	26.5	6 ft 7	223	1230	0.45	0.36	0.76
2012-13	26.7	6 ft 7	223	1229	0.45	0.36	0.75
2011-12	26.6	6 ft 7	223	990	0.45	0.35	0.75
2010-11	26.6	6 ft 7	223	1230	0.46	0.36	0.76
		201 cm	220 lb = 100 kg				

Die Erfolgsquote bei Würfeln auf den Korb (FG) von Profis die täglich trainieren beträgt in der höchsten Basketball-Liga in den USA weniger als 50%. Bei Distanzwürfen ist die Quote bei ca. 35% und nur, wenn sie ungehindert einwerfen können (FT) ist die Quote ca. 75% - aber immer noch beträchtlich von 100% entfernt.

Trotzdem liegen für uns Amateure solche Resultate in weiter Ferne. Wir sollen uns also von „Fehlwürfen“ nicht entmutigen lassen.

### *Dalai Lama zum Jahrtausendwechsel*

- Habe stets Respekt
  - Respekt vor dir selbst,
  - Respekt vor anderen
  - und übernimm Verantwortung für deine Taten.
- Wenn du feststellst, dass du einen Fehler gemacht hast, ergreife sofort Massnahmen, um ihn wieder gut zu machen.
- Verbringe jeden Tag einige Zeit allein.
- Öffne der Veränderung deine Arme, aber verliere dabei deine Werte nicht aus den Augen.
- Bedenke, dass Schweigen manchmal die beste Antwort ist.
- Lebe ein gutes, ehrbares Leben. Wenn du älter bist und zurückdenkst, wirst du es noch einmal geniessen können.
- Eine liebevolle Atmosphäre in deinem Heim ist das Fundament für dein Leben.
- In Auseinandersetzungen mit deinen Lieben sprich nur über die aktuelle Situation. Lasse die Vergangenheit ruhen.
- Teile dein Wissen mit anderen. Dies ist eine gute Möglichkeit, Unsterblichkeit zu erlangen.
- Gehe sorgsam mit der Erde um.
- Begib dich einmal im Jahr an einen Ort, an dem du noch nie gewesen bist.
- Bedenke, dass die beste Beziehung die ist, in der jeder Partner den anderen mehr liebt als braucht.
- Messe deinen Erfolg daran, was du für ihn aufgeben musstest.
- Widme dich der Liebe und dem Kochen mit ganzem Herzen.