

## **Wie kann ich meine Persönlichkeit weiterentwickeln?**

### **Kapitelübersicht**

- Willkommen
- Grundlagen und Ablauf
- Kapitel 1: Rückblick auf Modul I und einige Ergänzungen
- Kapitel 2. Grundsätzliches zur Persönlichkeit
- Kapitel 3: Das innere Kind
- Kapitel 4: Individualität
- Kapitel 5: Eigenverantwortung
- Kapitel 6: Aufmerksamkeit – Bewusstsein
- Kapitel 7: Selbstwertgefühl – Selbstsicherheit – Selbstwahrnehmung
- Kapitel 8: Fähigkeiten – Potenzial – Leidenschaften
- Kapitel 9: „Passion Test“
- Kapitel 10: Lebensplanung – Generell
- Kapitel 11: Lebensplanung – Ausarbeitung
- Kapitel 12: Bewegung – Veränderungen
- Kapitel 13: Unsicherheit – Intuition
- Kapitel 14: Loslassen
- Kapitel 15: Offenheit
- Kapitel 16: Hoffnung
- Kapitel 17: Die Vielleicht-Welt
- Kapitel 18: Vertrauen
- Kapitel 19: Einstellung
- Kapitel 20: Überzeugungen
- Kapitel 21: Ängste

- Kapitel 22: Sorgen
- Kapitel 23: Gier, Neid, Geiz
- Kapitel 24: Ärger, Zorn, Frustration
- Kapitel 25: Der Tod
- Kapitel 26: Perspektive und Wahrnehmung
- Kapitel 27. Urteilen
- Kapitel 28: Freiheit
- Kapitel 29: Persönliche Zielsetzungen
- Kapitel 30: Bewertung, Detaillierung und Planung deiner Zielsetzungen
- Kapitel 31: Verpflichtung – Überwachung – Überarbeitung
- Kapitel 32: Probleme bei der Umsetzung
- Kapitel 33: Unterstützung des Prozesses
- Kapitel 34: Zusammenfassung und noch einige Empfehlungen
- Anhang

*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 bei dem gewünschten Kapitel.*

## **Willkommen**

Es freut mich, dass du dich auch für das zweite Modul interessierst und ich wünsche dir viel Erfolg bei der Erarbeitung deiner Ziele und dann bei der Umsetzung.

## **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, passe die Struktur deinen Bedürfnissen an und trage laufend deine Veränderungspläne/wünsche ein.

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 erwähnten Dokumente „Grundlagen und Ablauf“ sowie „Lebensbereiche“, hier: <https://www.workshopszurlinde.ch/workshops>*

## Kapitel 1: Rückblick auf Modul I und einige Ergänzungen

### Hindernisse und Herausforderungen

Im Modul I, „Wie werde ich glücklicher und zufriedener?“ wurde die Basis für dieses Modul gelegt. Weil es immer um das Thema Glück und Zufriedenheit geht, gibt es zahlreiche Überschneidungen, z.B. bei den Hindernissen und Herausforderungen.

Deshalb hier nochmals die Zusammenstellung der im Modul I besprochenen Hindernisse und deren Auflösung. Schreibe zu jeden Punkt, was du allenfalls verändern willst/verändern solltest:

- 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
- Überzeugungen, Einstellungen; tun müssen; negative Haltung –  
überprüfen, ob hilfreich oder hindernd; anpassen; tun wollen; positive Lebenseinstellung
- Umfeld: Finanzen, Arbeit, Wohnsituation etc. –  
ändern, was änderbar ist, akzeptieren, was nicht änderbar ist
- Fokus auf grosse Glücksmomente –  
Fokus auf kleine Glücksmomente
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf das Dokument „Lebensbereiche“

So gut es geht habe ich Wiederholungen vermieden, denn du kannst ja jederzeit zum Modul I zurückkehren, und die entsprechenden Texte aufgrund der Kapitelübersicht auf Seiten 1 und 2 schnell finden. Andererseits kann es auch hilfreich sein, die eine oder andere Aussage nochmals zu vergegenwärtigen.

## **Einige weitere Zitate zum „Glücklichsein“**

Glück ist Sinn und Zweck des Lebens, Ziel und Aufgabe der menschlichen Existenz.

*Aristoteles*

Es ist unsere Aufgabe, glücklich zu sein.

*Dalai Lama*

Erst formen wir unsere Gewohnheiten, danach formen unsere Gewohnheiten uns.

*John Dryden, englischer Dichter des 17. Jahrhunderts*

Wenn Ihnen etwas nicht gefällt, ändern Sie es.

Wenn Sie es nicht ändern können, verändern Sie Ihre Einstellung.

Klagen Sie nicht.

*Maya Angelou, Schriftstellerin*

Die besten Jahre Ihres Lebens sind diejenigen, in denen Sie zum Schluss kommen, dass Ihre Probleme wirklich Ihre Probleme sind. Sie geben nicht länger Ihrer Mutter, der Umwelt oder der Regierung die Schuld. Ihnen wird klar, dass Sie Ihr Schicksal selbst in der Hand haben.

*Dr. Albert Ellis, Psychologe*

Wir können erst dann Frieden in der äusseren Welt finden, wenn wir Frieden mit uns selbst geschlossen haben.

*Dalai Lama*

Es gibt nur einen Grund, unglücklich zu sein: die falschen Überzeugungen in Ihrem Kopf, Überzeugungen, die so weit verbreitet, so allgemein akzeptiert sind, dass Ihnen nie auch nur der Gedanke kommt, sie zu hinterfragen.

*Anthony de Mello, Jesuit und Psychotherapeut*

Wenn Sie ein wenig loslassen, finden Sie ein wenig Frieden.

Wenn Sie viel loslassen, finden Sie viel Frieden.

Wenn Sie völlig loslassen, finden Sie völligen Frieden.

*Ajahn Chah, buddhistischer Mönch*

Was für ein wunderbares Leben ich hatte!

Ich wünschte nur, das wäre mir früher klar geworden.

*Colette, französische Autorin*

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

*Meister Eckhart, Mystiker*

Anerkennung und Dankbarkeit sind ein Muss, wenn Sie der Architekt Ihres Glücks und der Erfüllung Ihrer Wünsche werden wollen.

*Doc Childre, Gründer von HeartMath*

Vergebung ist die höchste, schönste Form der Liebe. Im Gegenzug erhält man unermesslich viel Frieden und Glück.

*Robert Müller, ehemaliger stellvertretender Generalsekretär der Vereinten Nationen*

Wer Sonnenschein in das Leben anderer trägt, dem wird unweigerlich die Sonne im eigenen Leben scheinen.

*J.M. Barrie, schottischer Schriftsteller*

Wichtig ist nicht, viel zu denken, sondern viel zu lieben; darum tun Sie das, was die Liebe in Ihnen weckt.

*Teresa von Avila*



Um im Leben die richtigen Entscheidungen zu treffen, muss man in Kontakt zu seiner Seele treten. Dafür braucht es Abgeschlossenheit, denn in der Stille hört man die Wahrheit und erkennt die Lösungen.

*Deepak Chopra*

Wer glücklich ist, macht auch andere glücklich.

*Mark Twain*

Nur von einem Tag zum nächsten ist es möglich, für immer und ewig glücklich zu leben.

*Margaret Bonnano*

aus «Glücklich ohne Grund» von Marci Shimoff und Carol Kline; Zusammenfassung des Buchs unter „Glück“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>

*Fragen*

- Welche dieser Aussagen sprechen dich besonders an?
- Welche Veränderungen wären in deinem Leben sinnvoll, um die von dir gewünschten Zustände zu erreichen?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

## Glückstest I

Zum Einstieg der erste von zwei Glückstests von Prof. Ed. Diener von der University of Illinois, einem der meist zitierten und bekanntesten Forscher auf diesem Gebiet. Der nachstehende Test wird bei zahlreichen Vergleichsstudien in verschiedenen Ländern verwendet.

Bewerte folgende 5 Aussagen mit 7 bis 1 (7 = vollständig zutreffend, 1 = absolut nicht zutreffend):

- Grundsätzlich entspricht mein Leben meinem Ideal.
- Meine Lebensumstände sind hervorragend.
- Ich bin mit meinem Leben zufrieden.
- Alles Wichtige, das ich mir in meinem Leben gewünscht habe, hat sich bisher erfüllt.
- Ich möchte gern so weiter leben und fast nichts ändern.
- Bewertung Total:

## *Auswertung*

<u>Punkte</u>	<u>Zustand</u>
31 – 35	äusserst zufrieden
26 – 30	zufrieden
21 – 25	ziemlich zufrieden
20	teils/teils
15 – 19	leicht unzufrieden
10 – 14	unzufrieden
5 – 9	extrem unzufrieden

## *Fragen*

- Bei welcher Aussage gibt es Veränderungspotenzial?
- Was möchtest du verändern?
- Was hat dich bisher davon abgehalten?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## Glückstest II

Um einen Bezug zu den verschiedenen Bereichen deines Lebens herzustellen, der detailliertere Glückstest von Ed. Diener aus Modul I:

Wie stark treffen die nachstehenden Aussagen auf dich zu?

Gib 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: Bewerte **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 einer 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*

<i>Ergebnis</i>	<i>Punktzahl Teilbereich</i>	<i>Punktzahl gesamter Test</i>
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?
- Bei welchen willst oder kannst du keine Änderung vornehmen? Weshalb?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## Kapitel 2: Grundsätzliches zur Persönlichkeit

Bevor wir uns überlegen, was wir anstreben oder ändern wollen, sollten wir uns kurz einige Gedanken darüber machen, wer es denn ist, der etwas unternehmen oder verändern will.

Jeder Mensch, jede Persönlichkeit, ist einmalig und verfügt über eine einmalige Kombination von Fähigkeiten und Qualitäten.

Doch wer ist diese Persönlichkeit?

Gemäss Margarete Friebe stammt der Begriff „Persönlichkeit“ von per sonare – durch das es tönt.

Eine Persönlichkeit umfasst verschiedene Aspekte:

- Körper: gesund, krank, behindert, verletzt, stark, schwach, gross, klein, weiblich, männlich, alt, jung etc.
- Gedanken, Einstellungen, Überzeugungen; intelligent, neugierig, desinteressiert, offen, intolerant, positiv, negativ etc.
- Gefühle: Hass, Liebe, Mitgefühl, Freude, Traurigkeit etc.
- Bewusstsein
- Seele
- ???



## **Wer oder was bin ich?**

### *Übung*

- Schliesse die Augen.
- Lenke die Aufmerksamkeit auf deinen rechten Arm.
- Frage dich: bin ich mein rechter Arm oder habe ich einen rechten Arm?
- Wiederhole mit Beinen, Kopf, Körper, Organen.
- Dann mit Gedanken, Gefühlen.
- Suche weiter, bis du zu der Antwort kommst, die für dich stimmt: ich bin ....

*Frage*

Was ist der Unterschied zwischen „ich bin ...“ und „ich habe ...“?

### *Einige Antworten*

- Wenn wir sagen, „ich bin ...“, sind wir das, womit wir uns identifizieren.
- Wenn wir etwas nur „haben“, sehen wir es von aussen, gibt es eine Distanz.
- Wenn wir erkennen, dass wir nicht unser Körper, unsere Gefühle und unsere Gedanken sind, sondern sie haben, können wir besser damit umgehen.
- Wir können das Ganze als Beobachter betrachten, anstatt der Hauptdarsteller auf der Bühne unseres Lebensdramas zu sein.
- Wenn ich mich nicht mit meinem Körper/Gedanken/Gefühlen identifiziere, können sie mich nicht unglücklich machen.
- Die meisten Gefühle und Gedanken entstehen unkontrolliert aufgrund von äusseren Impulsen und auf der Basis unserer bisherigen Erfahrungen. Sie werden nicht bewusst durch uns gewählt. Deshalb ist es wichtig, stets aufmerksam zu sein, damit wir bewusst entscheiden können, ob wir sie akzeptieren wollen oder nicht.

### *Fazit*

Entweder steuern wir uns durch unser waches Bewusstsein oder wir werden durch das Unterbewusstsein (Reaktionen, Instinkte) gesteuert.

## **Die Limitationen des Körpers**

- Der Körper ist limitiert, deshalb kannst du die Freiheit im Körper nicht finden.
- Wenn du die Limitationen des Körpers akzeptierst, überträgst du diese Vorstellung auch auf dein Bewusstsein.
- Du kannst das Bewusstsein befreien, wenn du es nicht mehr länger als Teil des Körpers siehst.
- Dein Körper ist lediglich ein Kommunikationsinstrument. Wenn du in ihm mehr siehst, limitierst du dein Bewusstsein und fügst dir Schaden zu.

*aus „Accept this Gift“*

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

## Frank Kinslow: Bewusstsein

### *Lerne dein Bewusstsein kennen*

- Sitze bequem
- Schliesse die Augen
- Achte auf deine Gedanken, folge ihnen, wohin immer sie gehen.
- Nach 5-10 Sekunden der Beobachtung, stelle folgende Frage: Woher kommt mein nächster Gedanke?
- Konzentriere dich darauf, was unmittelbar nach der Frage geschieht; beobachte deine Gedanken wie eine Katze vor einem Mausloch.
- Bevor der nächste Gedanke auftaucht, wird es eine Lücke geben – diese Lücke ist reines Bewusstsein. Aus diesem reinen Bewusstsein entstehen alle Gedanken.
- Wiederhole die Übung und stelle alle 15 Sekunden die Frage erneut.
- Nach einigen Minuten, frage dich: wer ist es, der die Lücke beobachtet?
- Es gibt keine Gedanken, Gefühle, Bewegungen und doch beobachtet jemand/etwas. Dieser „Beobachter“ bist du, du bist Bewusstsein.

Wenn du meinst „Ich“/das „Ego“ sei die Antwort, kann das nicht stimmen, weil „Ich“ die Ansammlung von Alter, Geschlecht, Interessen, Charakter, Vorlieben, Hoffnungen, Erinnerungen etc. ist, doch in der Lücke nach der Frage existieren sie alle nicht, nur Leere, nur Bewusstsein – wir sind Bewusstsein.

Wenn wir unser bisheriges Leben Revue passieren lassen, angefangen in der Kindheit über die Jugendjahre bis heute, bis zu dem was wir zurzeit tun, stellen wir fest, dass sich im Laufe unseres Lebens vieles geändert hat: unser Körper, unsere Interessen, Gefühle, unser Freundeskreis etc., doch ein Teil von uns, der schon da war, seit wir denken können, hat sich in all diesen Lebensphasen nicht gewandelt – unser Bewusstsein, das all diese Veränderungen still beobachtet hat.

### *Mit der Tor Technik das Beobachten üben*

- Setze dich auf einen Stuhl, wo du 10-20 Minuten lang nicht gestört wirst.
- Schliesse die Augen und lasse die Gedanken während etwa 20 Sekunden lang einfach umherschweifen, ohne sie zu kontrollieren.
- Gehe gedanklich eine Liste positiver Wörter durch (Ruhe, Stille, Gelassenheit, Frieden, Freude, Licht, Liebe, Mitgefühl, Unendlichkeit, reine Energie etc.) und suche langsam ein Wort aus, das deine Aufmerksamkeit auf sich zieht.
- Beobachte dieses Wort.
- Irgendwann wird es sich verändern, vielleicht wird es grösser, heller, lauter, beginnt es zu pulsieren oder wird ganz verschwinden.
- Beobachte es einfach, ohne Kontrolle auszuüben oder dich einzumischen.
- Wenn du feststellst, dass du gedanklich abgeschweift bist, macht das nichts; kehre einfach wieder zu deinem Wort zurück oder beobachte die Lücke wo es verschwunden ist. Entweder wird es dort wieder auftauchen oder ein anderes Wort erscheint; beides ist in Ordnung.
- Alles was du tun sollst, ist während mindestens 10 Minuten beobachten und dich nicht einmischen.
- Anschliessend öffne langsam die Augen und werde nicht gleich aktiv, nimm dir ein paar Minuten Zeit.

Führe die Übung mindestens einmal täglich durch, wobei zweimal die Wirkung vervielfacht. Die beste Zeit dafür ist unmittelbar nach dem Aufwachen. Man kann die Übung auch vor dem Schlafengehen machen wo sie hilft, den Alltagsstress abzubauen und für einen guten Schlaf sorgt.

Durch die Tor-Technik lernen wir, uns auf das Beobachten zu konzentrieren. Dadurch sind wir entspannter, widerstandsfähiger gegen mentalen und emotionalen Stress und führen harmonischere Beziehungen.

Wenn du regelmässig übst, wirst du bald feststellen, dass du auch bei deinen Alltagsaktivitäten immer mehr beobachtest.

*aus „Quanten-Heilung“*

*Auf der Website [www.quantenheilung.info](http://www.quantenheilung.info) kann man links unter „Download“ Anleitungen zu der obigen Tor-Technik, sowie zur Übung „Reine Bewusstheit“ herunterladen.*

*Zusammenfassung von Büchern von Kinslow unter „Persönlichkeitsentwicklung“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>*

## **Alleinsein**

Zwei Pilger kamen eines Tages zu einem Einsiedler als er gerade dabei war, Wasser aus seinem Brunnen zu schöpfen, und fragten ihn, was es für einen Sinn mache, ein Leben in der Stille zu verbringen.

Der Einsiedler bat sie, in den Brunnen zu schauen und ihm zu sagen, was sie dort sehen.

„Nichts!“ antworteten sie.

Nachdem sich die Wasseroberfläche im Brunnen wieder beruhigt hatte, bat sie der Einsiedler, nochmals in den Brunnen zu schauen und ihm zu sagen, was jetzt sehen.

„Wir sehen unsere Reflektion“, sagten sie.

„Das ist die Erfahrung der Stille: man sieht sich selbst.“ beantwortete der Einsiedler die ursprüngliche Frage.

## *Fragen*

Die Stille ist ein grosser Helfer, um unser Innerstes kennenzulernen; dazu einige Fragen:

- Habe ich genügend Zeit für mich allein?
- Was hindert mich daran, mehr Zeit für mich allein zu haben?
- Wie geht es mir in der Stille?
- Fällt es mir schwer, allein Stille auszuhalten?



- Auf welche Weise könnte ich Zeitinseln der Stille und des Alleinseins so in meinen Alltag integrieren, dass ich mich damit wohl fühle?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

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

*Das Buch von Münchhausen enthält über 50 interessante und berührende Geschichten über die verschiedensten Bereiche des menschlichen Daseins, sowie viele herausfordernde Fragen. Du wirst auch in den folgenden Texten immer wieder auf Auszüge aus diesem Buch stossen (Vermerk: aus "Auszeit"). Wenn du dich gerne mit Fragen auseinandersetzt, die dir bei deiner Suche helfen könnten, solltest du dir das Buch beschaffen.*

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

## Kapitel 3: Das innere Kind

Erika J. Chopich und Margaret Paul: „Aussöhnung mit dem inneren Kind“

### *Konzept*

- Jeder von uns hat zwei verschiedene Persönlichkeitsaspekte in sich:
  - den inneren Erwachsenen
  - das innere Kind
- Wenn beide Teile in Kontakt miteinander sind und zusammenarbeiten, entsteht ein Gefühl der Ganzheit.
- Andernfalls entstehen Gefühle von Konflikt, Leere und Einsamkeit.
- Das innere Kind (das Unbewusste)
  - erlebt das ganze Spektrum intensiver Gefühle: Freude, Schmerz, Glück, Traurigkeit.
  - es funktioniert in der Sphäre von Sein, Fühlen und Erleben.
- Der innere Erwachsene (Vernunft)
  - gebietet über das Machen, Denken und Handeln
  - verfügt aber ebenfalls über eine ganze Skala von Gefühlen

In jedem Augenblick fühlt sich das innere Kind entweder:

- **geliebt:** wenn der Erwachsene es liebt, schützt, auf seine Ängste eingeht, seine Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle kennenlernt und Verantwortung für sie übernimmt
- **ungeliebt:** wenn der Erwachsene sich von diesem Wissen und der Verantwortung schützt und keine enge Beziehung zu seinem inneren Kind entwickelt, es nicht liebt, sondern kritisiert, vernachlässigt oder gar verlässt.

Das Verhalten des Kindes ist das Resultat des Verhaltens des Erwachsenen:

Gefühl der Ganzheit oder Gefühle von Konflikt, Leere und Einsamkeit.

### *Die positiven Konsequenzen für das Kind*

- Das geliebte Kind ist das ursprüngliche innere Kind, die Quelle unserer Lebendigkeit und Begeisterungsfähigkeit.
- Es öffnet uns die Tür zu reiner Lebensfreude.
- Es ist stark, dynamisch und voller Leidenschaft, verspielt, neugierig und immer offen für neue Ideen und Erfahrungen.
- Aus ihm fließen Kreativität, Intuition und die Fähigkeit, anderen Menschen zu vertrauen.
- Es ist weich, sensibel, flexibel und liebevoll.
- In ihm liegt unser Wissen von der grundsätzlichen Gleichheit aller Menschen und der inneren Verbindung aller Lebewesen.

### *Die negativen Konsequenzen für das Kind*

- Das Kind fühlt sich ungeliebt, verlassen und allein und schliesst daraus, dass es schlecht, nicht liebenswert und unwichtig sei.
- Dies ruft in ihm intensive Gefühle der Furcht, Schuld und Scham hervor.
- Daraus lernt es, sich vor Zurückweisung, Verlassenwerden und Kontrolle zu fürchten, zuerst von Seiten der Bezugspersonen seiner Umwelt und dann von Seiten des inneren Erwachsenen, und schliesslich projiziert es diese Ängste auf andere und glaubt ganz allgemein, dass die anderen es ablehnen, es verlassen oder versuchen, es zu kontrollieren.

## *Der Kontakt zum inneren Kind*

Wenn Sie lernen wollen, Kontakt mit Ihrem inneren Kind aufzunehmen, dann üben Sie das am besten schriftlich. Wenn Sie versuchen, es nur mental, in Ihrem Kopf zu machen, dann werden Sie nicht in der Lage sein, zwischen den vier verschiedenen inneren Stimmen zu unterscheiden:

- dem liebevollen Erwachsenen
- dem lieblosen Erwachsenen
- dem geliebten Kind
- dem verlassenen Kind.

Die Stimmen, die in Ihrem Kopf die meiste Zeit Ihres Lebens überwogen haben, sind der lieblose Erwachsene und das verlassene Kind, die beiden Stimmen Ihres Egos. Wenn der Dialog auf dem Papier stattfindet, können Sie die verschiedenen Stimmen leichter kennenlernen und ihn zudem jederzeit nachlesen. Einige Menschen schreiben dabei die Fragen ihres Erwachsenen mit ihrer Schreibhand und die Antworten ihres Kindes mit der anderen.

Wichtig ist, dass Sie sich täglich Zeit für diesen Dialog nehmen und auch bereit sind, während dem Tag Zeit zu finden, um mit Ihrem Kind zu sprechen, wenn es sich angespannt, besorgt, ängstlich, traurig oder wütend fühlt. Sie müssen für Ihr inneres Kind ein liebevoller Erwachsener sein, damit es sieht, dass es sich auf Sie verlassen kann.

Ein Klient von uns erzählte, dass er seinem Kind drei Wochen lang jeden Tag geschrieben habe, bevor es ihm antwortete. Er glaubte nicht richtig daran, dass er überhaupt ein inneres Kind habe, aber er beschloss trotzdem, nicht lockerzulassen. Als das Kind dann einmal zu sprechen angefangen hatte, sprudelte es wie ein Wasserfall, aber sobald er ein paar Tage lang nicht schrieb, zog sich sein Kind zurück und sprach einen oder zwei Tage lang nicht mehr mit ihm.

Wenn Sie aus Ihrem Erwachsenen heraus reden oder Fragen stellen, dann sollten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Kopf und auf Ihr Herz richten. Wenn Sie aus Ihrem Kind sprechen, dann sollten Sie Ihren Gefühlen im Bereich des Solarplexus nachspüren.

Zwei Voraussetzungen müssen erfüllt sein, wenn Sie von Ihrem Kind lernen wollen.

- Sie müssen überzeugt sein, dass Ihr Kind wichtige und ernstzunehmende Gründe dafür hat, wie es sich fühlt und verhält.
- Sie müssen offen dafür sein, den Schmerz Ihres Kindes zu erleben.

Der Dialog kann damit beginnen, dass der liebevolle Erwachsene dem Kind folgende Fragen stellt oder Aussagen macht:

- Was fühlst du?
- Was möchtest oder brauchst du jetzt?
- Ich weiss, du bist wütend, und ich würde gern etwas über deine Wut erfahren.
- Kannst du mir sagen, um was es geht?
- Ich weiss, du fühlst dich ängstlich. Was ist der Grund dafür?
- Wie geht es dir mit ...? (Nennen Sie eine Person)
- Wie geht es dir mit unserer Arbeit?
- Ich würde gerne verstehen, warum du dich vor ... fürchtest.
- Ich würde gerne verstehen, warum du ... nicht magst. Erzähl mir mehr darüber.

Immer wenn Sie während des Tages merken, dass Sie sich besorgt, depressiv, furchtsam, angespannt, wütend, leblos, unwohl, verletzt oder traurig fühlen, können Sie Ihrem inneren Kind die folgenden Fragen stellen:

- Was verursacht diese Gefühle?
- Wie kann ich dir helfen, mit diesen Gefühlen fertig zu werden?
- Was brauchst du von mir?
- Habe ich dich im Stich gelassen oder auf irgendeine Weise nicht richtig für dich gesorgt?  
Auf welche Weise?
- Habe ich dich ignoriert? Abgewertet? Kontrolliert? Verurteilt?

Je länger Sie diesen liebevollen Dialog üben, desto leichter wird es, herauszufinden, was Sie fragen und wie Sie antworten können.

Wenn Sie einen solchen Dialog noch nie geführt haben, könnten Sie ihn mit einem Brief an Ihr Kind beginnen, indem Sie ihm schreiben, wie Sie sich ihm gegenüber fühlen, auch dann, wenn Ihre Gefühle negativ sind. Sie könnten zum Beispiel schreiben: „Ich bin nicht einmal sicher, dass es dich gibt, aber ich bin bereit, alles zu versuchen.“

Es kann auch hilfreich sein, Ihr Kind einen Brief an Sie schreiben zu lassen. Hier ein Brief, den eine Teilnehmerin an einem unserer Workshops von ihrem Kind erhalten hat.

*Liebes Mami*

*Ich brauche dich, ich vermisse dich und ich wünsche mir, du würdest nach Hause kommen. Ich bin so einsam. Ich habe hier überhaupt keinen Spass. Ich habe keine Freunde, niemanden, mit dem ich sprechen kann, und ich möchte bei dir sein. Ich möchte deine Arme um mich fühlen und wissen, dass du für mich sorgst. Bitte beachte mich. Ich möchte deine Liebe, verlass mich nicht.*

*In Liebe, Susie*

*Fragen*

- Kennst du dein inneres Kind?
- Hast du regelmässigen Kontakt mit ihm?
- Wenn nicht, möchtest du es kennenlernen und Kontakt mit ihm aufnehmen?
- Möchtest du ihm einen Brief schreiben?

*Zusammenfassung des Buchs unter „Persönlichkeitsentwicklung“ auf*

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

## Kapitel 4: Individualität

Während den vergangenen Jahrzehnten fand eine massive Veränderung statt.

- Die laufende Individualisierung führt zu einer immer stärkeren Zersplitterung und Fragmentierung weil die kleinere Einheit sich von der grösseren distanziert und vermehrt selbst entscheiden und eigenverantwortlich handeln will:
  - von Grossnationen oder von internationalen Organisationen zur Nation: Auflösung der UdSSR, Jugoslawien, Brexit, Rückzug der USA vom Klimaabkommen
  - von Nationen zu Regionen: Katalonien, Bundesstaaten in den USA, Kantone
  - von Regionen zu Städten
  - von Sippen zu Familien
  - von Familien zum Individuum, zu einem grossen Teil aufgrund der weltweiten Urbanisierung: 2020 lebten bereits 56.2 % der Menschen in Städten und nicht mehr wie früher grösstenteils in Dörfern. Dadurch hat der Einzelne ein viel breiteres Spektrum, um seine Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen und um selbst zu bestimmen, wie er leben will (Beruf, Religion, Beziehungen, Sexualität, Kultur, soziale Stellung etc.) Die Anonymität der Städte bietet dem Einzelnen viel mehr Freiheit und Unbeaufsichtigkeit als das nahezu völlig transparente Dorfleben. In der Schweiz wurden 2019 16'885 Ehen geschieden und von den total 3,6 Mio. Haushalten sind 1,3 Mio. 1-Personen Haushalte, 1,2 Mio. 2-Personen HH, 470'000 3-Personen HH und 455'000 4-Personen HH
  - vom Individuum zum „aufgesplitterten“ Individuum, das sich u.a. zu einer der etwa 60 unterschiedlichen sexuellen Orientierungen zählt oder zu einer der 480 Identitäten (siehe Artikel im Anhang).
- Die Informationsquellen sind unüberschaubar geworden. Während zuvor einige wenige Medien: Zeitungen, Zeitschriften, TV und Radio Kontrolle über die Informationsverteilung hatten, kann heute jeder Mensch über die Social Media Informationen kreieren und weltweit verteilen. Die 10 wichtigsten sind: Facebook, Instagram, YouTube, Vimeo, XING, LinkedIn, Pinterest, Snapchat, TikTok, Reddit und Twitter. Im Januar 2020 belief sich die Zahl der monatlich aktiven Nutzer weltweit auf rund 3,8 Milliarden. Man sagt, dass man über 6 Personen jede Person auf der Erde mit Zugang zum Internet kontaktieren könne.

- Das Internet erlaubt zudem einer noch nie zuvor erreichten Anzahl Menschen den Zugang zu einer unvorstellbar grossen Menge an Informationen in Text, Bild und Ton: u.a. Wikipedia, sowie Weiterbildungsmöglichkeiten mit Massive Open Online Courses. Auf diese Weise kann jeder Einzelne sich seine eigene Meinung bilden und sich zudem mit anderen austauschen, die tausende von km entfernt wohnen können oder die man aufgrund des eigenen sozialen Status nie treffen würde.



## „Schubladisierung“

Immer wieder stösst man auf Statistiken, die Gruppen von Menschen miteinander vergleichen: Frauen mit Männern, Deutsche mit Griechen, in den USA Schwarze mit Asiaten, in der Schweiz Welsche und Deutschschweizer etc.

Bei all diesen Vergleichen werden die Daten der untersuchten Individuen erfasst und anschliessend wird ein Durchschnitt für die gesamte Gruppe berechnet.

Diese Durchschnittswerte der einzelnen Gruppen, werden dann miteinander verglichen und bewertet.

Daraus können selbstverständlich wichtige Schlüsse gezogen werden, zum Beispiel für das Bildungswesen oder auch für die Verfolgung der Entwicklung der verschiedenen Gruppen über mehrere Jahre.

Welche Bedeutung aber haben sie in Bezug auf den einzelnen Menschen?

Wenn man die Differenz zwischen den individuellen Menschen innerhalb der jeweiligen Gruppe betrachtet, stellt man fest, dass diese Unterschiede viel grösser sind, als jene zwischen den Gruppen.

Obwohl Schwarze in den USA weniger Universitätsabschlüsse haben, als Weisse, gibt es trotzdem viele schwarze Professoren. Obwohl Männer das starke Geschlecht sind, sind nahezu alle Männer weniger leistungsfähig, als die Olympiasiegerin im Fünfkampf.

Wenn wir also einem Menschen gegenüberstehen, den wir nicht kennen, ist es falsch und respektlos, wenn wir ihn aufgrund von Vergleichswerten zwischen Gruppen bewerten. Jeder Mensch ist ein einmaliges Individuum und wir werden nie in der Lage sein, ihn voll zu verstehen (wir schaffen es ja nicht einmal, mit uns selbst, denn immer wieder überraschen wir auch uns, mit Gedanken, Gefühlen, Worten und Handlungen, die wir von uns nicht

erwartet hätten – in den schönen Novellen von Stefan Zweig trifft man auf viele Beispiele solcher Überraschungen).

Auch wenn Chinesen äusserst arbeitsam, Brasilianerinnen ausgesprochen lebensfreudig und körperbewusst und Japaner besonders ästhetisch veranlagt sind oder wenn Inder über ein überdurchschnittliches abstraktes Denken verfügen, gibt es viele Menschen der gleichen Gruppe, auf die diese Eigenschaften nicht zutreffen.

So gibt es zahlreiche Frauen, die mehr verdienen als viele Männer, und die sportlicher, selbstbewusster und risikofreudiger sind. Genauso gibt es auch viele Männer, die einfühlsamer, sprachlich beflassener sind und über mehr Gemeinschaftssinn verfügen als manche Frauen.

In Nigeria mit seinen 190 Mio. Einwohnern gibt es 250 Ethnien und 514 Sprachen. Wie könnte es bei einer solchen Komplexität, „den Nigerianer“ geben?

Es gibt also „den Nigerianer“, „die Amerikanerin“, „den Russen“, „die Chinesin“ nicht wie es auch nicht „die Frau“ und „den Mann“ gibt oder „den Menschen“, sondern es gibt nur etwa 7.8 Milliarden unterschiedliche, einzigartige Persönlichkeiten, die zudem auch immer wieder für überraschende Veränderungen gut sind.

### **Dalai Lama**

In seinem Buch „Regeln des Glücks“ schreibt er:

Wenn wir andere Menschen zuerst als Mitmenschen sehen und erst dann die Unterschiede wahrnehmen, wie Geschlecht, Alter, Hautfarbe, Nationalitäten, Ausbildung, Stil, Meinungen, Verhalten, können wir uns viel leichter mit ihnen verbinden.

## Frauen im Topmanagement

### Untersuchung

Durchführung durch die internationale Personalberatung Russell Reynolds Associates, publiziert 2016:

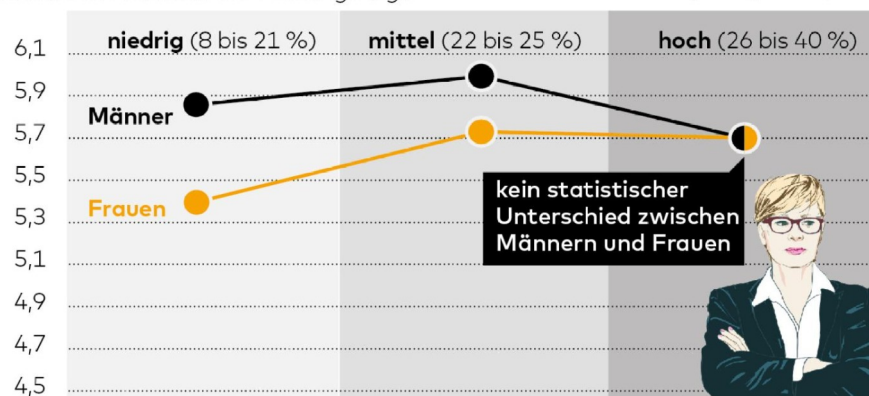
- 4300 Tiefeninterviews mit internationalen Entscheidern in 25 Ländern
- Erstellung von psychometrischen Profilen von Topmanagerinnen und Topmanager aufgrund von 48 Dimensionen, u.a. abstraktes Denken, menschliche Wärme, Angstgefühle etc.

### Resultate

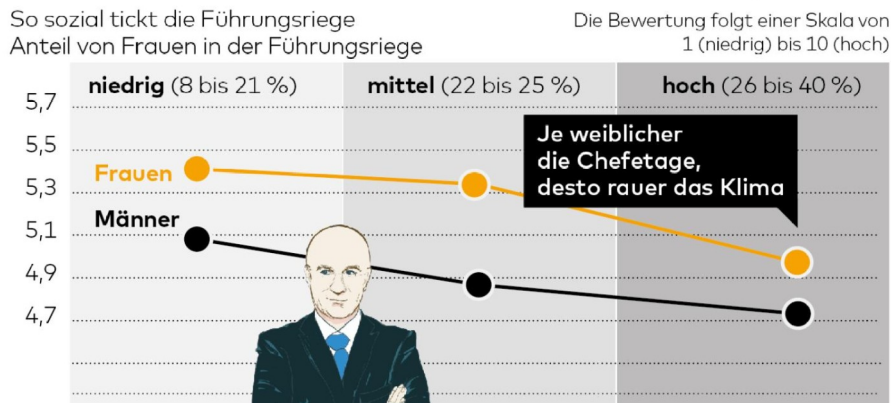
- Einmal in Topjobs angekommen, unterscheiden sich Männer und Frauen der Studie kaum mehr signifikant in ihren Charaktereigenschaften.
- Wenn der Frauenanteil in Führungsgremien über 22% steigt, bricht das klassische Geschlechterstereotyp auf. Dann kümmern sich Frauen stärker um ihre eigene Karriere und nähern sich in Sachen Durchsetzungskraft und Härte ihren männlichen Kollegen an. Die Fürsorge für andere und die Beziehungspflege dagegen nehmen messbar ab, sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen, weil in diesen Positionen andere Eigenschaften von Bedeutung sind.
- Die Persönlichkeitsunterschiede von Mensch zu Mensch werden wesentlich relevanter als die Unterschiede zwischen Mann und Frau.

So karriereorientiert agiert die Chefetage  
Anteil von Frauen in der Führungsriege

Die Bewertung folgt einer Skala von  
1 (niedrig) bis 10 (hoch)



## So verändert mehr Weiblichkeit das Betriebsklima



<https://www.welt.de/wirtschaft/karriere/article151378828/Frauen-verlieren-als-Chef-Sozialkompetenz.html>

Bei dieser Untersuchung hat man nicht versucht herauszufinden, wie gross der Anteil der Frauen in den Geschäftsleitungen ist, um dann bei einer signifikanten Abweichung eine Quote zur Herstellung eines Gleichgewichts zu fordern, sondern es ging darum, herauszufinden, durch welche Eigenschaften sich CEOs auszeichnen. Dann hat man festgestellt, dass diese Eigenschaften bei CEOs sowohl bei Männern wie auch Frauen gleich ausgeprägt sind.

Wenn also mehr Frauen in Geschäftsleitungen aufsteigen wollen, müssen sie „lediglich“ jene Eigenschaften entwickeln und zum Ausdruck bringen, die für CEOs oder auch für andere Jobs notwendig sind. Dasselbe gilt natürlich auch für Männer, die sich für sogenannte „weibliche“ Jobs interessieren.

Es kommt also auch hier auf die individuelle Persönlichkeit und nicht auf eine Gruppenzugehörigkeit an. Gleichzeitig ist aber immer zu akzeptieren, dass jede Person wählen darf, welche Eigenschaften sie entwickeln und zum Ausdruck bringen will.

## **Elsbeth Oertle: Tun was wir empfinden, anstatt Anpassung und Vermassung**

- Die Menschen vermessen immer mehr.
- Der Anpassungsdruck nimmt laufend zu, wie man lebt, was man konsumiert, welche Medien man nutzt.
- Dadurch beschränkt sich die Individualität immer mehr.
- Allzu oft unterdrücken wir unsere Empfindungen, weil wir Angst davor haben, was wohl die andern über uns denken – wir passen uns an, um geliebt zu werden.
- Doch wir werden nur erwachsen, wenn wir das tun, was wir als richtig empfinden.

## Fragen ohne Antworten

Aric Chen, Kurator, Kunstkritiker und Kreativdirektor von „Design Miami/Basel“ stellt ganz persönliche Fragen. Indem du sie beantwortest, erfährst du einiges über dich selbst.

- Sind alle Menschen gleich?
- Sollten alle Menschen gleich behandelt werden?
- Was würdest du gerne “entlernen“, wenn dies möglich wäre?
- Was ist wichtiger: Neugier oder Können?
- Was ist besser: um Erlaubnis oder um Vergebung zu bitten?
- Welchen Gegenstand könntest du kaufen, der dein Leben maximal verbessern würde?
- Tod und Steuern: was sind die anderen Gewissheiten im Leben?
- Verstehst du Kinder und junge Menschen noch?
- Haben deine Eltern dich verstanden?
- Ist es besser, konsequent die eigene Meinung zu vertreten, oder besser, eine gemeinsame Grundlage zu finden?
- Welcher Gegenstand in deiner Wohnung beschreibt dich am besten?
- Würdest du lieber im hässlichsten Haus einer schönen Strasse leben oder im schönsten Haus einer hässlichen Strasse?
- Wie viel Geld ist genug?
- Netflix, Kindle oder Taschenbuch?
- Was ist der Unterschied zwischen Kultur und Stereotypen?
- Wonach sehnst du dich, wenn du dich nostalgisch fühlst?
- Was ist wichtiger: in der Lage zu sein, immer die Kontrolle zu behalten, oder zu wissen, wann man loslassen muss?
- Weisst du, was du nicht weisst?
- Möchtest du zum Mars fliegen?
- Was schaffst du am liebsten mit deinen Händen?
- Was ist der grösste Luxus im Leben?
- Ist ein Stuhl wirklich nur zum Sitzen da?
- Tapete oder Wandfarbe?

- Das liebste Reisesouvenir, das du jemals nach Hause brachtest?
  - Das Angeberischste, das du jemals getan hast?
  - Welches Ding oder Werkzeug sollte erfunden werden, das das Leben sehr viel einfacher machen würde?
  - Eine Sache, die du ganz einfach tun könntest, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen?
  - Gibt es noch Hoffnung?
- 
- Willst du etwas ändern?
- 
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

# Intelligenztest

aus der NZZ

## Testen Sie Ihre Intelligenz

**1. Was ist das Gegenteil von «klein»?**

a mächtig  
b winzig  
c gross  
d riesig

**2. Welcher Begriff passt nicht zu den anderen?**

a Löwe  
b Wespe  
c Igel  
d Moskito

**3. Setzen Sie die Zahlenfolge fort: 10, 9, 11, 10, 12 ...**

a 10  
b 11  
c 12  
d 13

**4. Welcher Begriff passt nicht zu den anderen?**

a Neffe  
b Oma  
c Onkel  
d Grossvater

**5. Was gehört ins leer stehende Feld?**

		?

a

b

c

d

e

f

**6. Kein Rechteck ist ein Kreis. Alle Quadrate sind Rechtecke. Was folgt daraus?**

a Alle Quadrate sind Vierecke.  
b Kein Quadrat ist ein Kreis.  
c Kein Quadrat ist ein Viereck.  
d Einige Vierecke sind Rechtecke.

**7. Was gehört ins leer stehende Feld?**

		?

a

b

c

d

e

f

**8. Einige Zürcher sind keine GC-Fans. Alle Zürcher sind Stadtbewohner. Was folgt daraus?**

a GC-Fans sind Stadtbewohner.  
b Einige Stadtbewohner sind keine GC-Fans.  
c Einige Zürcher sind GC-Fans.  
d Alle Stadtbewohner sind GC-Fans.

**9. Setzen Sie die Buchstabenfolge fort: A, D, H, M ...**

a N  
b Q  
c S  
d Z

**10. Welcher Begriff kommt dem Wort «rationalisieren» am nächsten?**

a vorschlagen  
b vergrössern  
c einsparen  
d veredeln

**11. Alle A sind auch B. Keine B sind auch C. Was folgt daraus?**

a Keine C sind auch A.  
b Alle C sind auch A.  
c Einige A sind keine B.  
d Einige C sind auch A.

Einen ausführlicheren Test mit 20 Fragen und Antworten finden Sie im Internet unter [nzz.as/iq](http://nzz.as/iq).

Lösungen auf der nächsten Seite



## *Lösungen*

1. c, 2. a, 3. b, 4. b, 5. e, 6. b, 7. a, 8. b, 9. c, 10. c, 11. a

## Wer bist du?

10-Fragen-Test von Samuel Gosling, University of Texas

Bewertung auf Skala 1 bis 7 (1 = überhaupt nicht, 7 = trifft voll und ganz auf mich zu)

Ich sehe mich selbst als:

1. ... extravertiert, begeisterungsfähig
2. ... kritisch, streitsüchtig
3. ... zuverlässig, diszipliniert
4. ... ängstlich, leicht aus der Fassung zu bringen
5. ... offen für neue Erfahrungen, vielschichtig
6. ... zurückhaltend, still
7. ... verständnisvoll, warmherzig
8. ... unorganisiert, achtlos
9. ... gelassen, emotional stabil
10. ... konventionell, un kreativ

Auswertung auf der nächsten Seite

### *Auswertung*

Ersetze bei den Fragen 2, 4, 6, 8 und 10 die Zahlen deiner Bewertung wie folgt: 1 mit 7, 2 mit 6, 3 mit 5; 4 bleibt 4, 5 mit 3, 6 mit 2 und 7 mit 1.

Addiere nach dieser Korrektur die Werte der folgenden Antwortpaare und teile sie durch zwei:

- 1 + 6 : 2 = Extravertiertheit
- 2 + 7 : 2 = Verträglichkeit
- 3 + 8 : 2 = Gewissenhaftigkeit
- 4 + 9 : 2 = emotionale Stabilität
- 5 + 10 : 2 = Offenheit für Erfahrungen

### *Durchschnittswerte*

<u>Eigenschaft</u>	<u>Frauen</u>	<u>Männer</u>
Extravertiertheit	4.1	3.8
Verträglichkeit	5.1	4.7
Gewissenhaftigkeit	5.0	4.8
emotionale Stabilität	4.4	4.7
Offenheit für Erfahrungen	5.5	5.4

*aus NZZ Folio*

### *Frage*

Was willst du ändern?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## Kapitel 5: Eigenverantwortung

Wenn nicht ich, wer denn?

Wenn nicht jetzt, wann denn?

*Harry Palmer*

Vom Sitzen und Warten ist noch nie jemand erleuchtet/glücklich geworden.

*Dalai Lama*

Du bist verantwortlich, für das, was du siehst.

Du wählst die Gefühle aus, die du erlebst.

Du entscheidest über die Ziele, die du erreichen willst.

Alles was dir scheinbar zufällig geschieht, hast du selbst ausgelöst.

*Accept this Gift*

Wie müssen die Verantwortung dafür übernehmen, **wie** wir das Leben erfahren, **nicht was** wir im Leben erfahren.

*Viktor Frankl*

## **G. Kogure: 10 Grundsätze für erfolgreiches Handeln**

*G. Kogure, CEO und President Dentsu Tokyo/Japan; Zitate ergänzt durch R.C. Jaeggi*

1. Ergreife bei wichtigen Projekten die Selbstinitiative und warte nicht darauf, bis Dir die Arbeit zugewiesen wird.

*„Fragt nicht was Euer Land für Euch tun kann, fragt was Ihr für Euer Land tun könnt.“*

*John F. Kennedy*

2. Übernimm bei all Deinem Tun eine aktive und keinesfalls eine passive Rolle.

*Die meisten fragen: „Warum?“ Ich frage: „Warum nicht?“*

3. Suche immer nach grossen und komplexen Herausforderungen.

*„Das Wissen ist begrenzt, die Phantasie kennt keine Grenzen.“ Albert Einstein*

4. Übernimm gerne freiwillig schwierige Arbeiten. Menschlicher sowie fachlicher Fortschritt zeigt sich oft im erfolgreichen Meistern komplexer Aufgaben.

*„Man on the moon by the end of the decade.“ John F. Kennedy, 1962*

5. Beende Arbeiten, die Du begonnen hast, und gib niemals auf.

*Das Grösste im Leben ist, Dinge zu tun, bei denen andere sagen: "Es geht nicht!"*

6. Sei Deinen Mitarbeitern stets ein Beispiel an „Leadership“ (Führungsqualität).

*„Wenn Du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem endlosen Meer.“ Antoine de Saint Exupéry*

7. Setze Dir immer neue Ziele, um Dir eine ständige Daseinsberechtigung zu sichern.

*Tue erst das Notwendige, dann das Mögliche und plötzlich schaffst Du dann das Unmögliche.*

8. Agiere selbstsicher: Dies verleiht Dir, wie Deiner Arbeit, Kraft und Inhalt.

*Ich weiss nicht, warum so viele Menschen Angst vor neuen Ideen haben. Ich habe Angst vor alten.*

9. Zwing dich immer dazu, kreativ zu denken und neue Lösungen zu suchen.

*„Ein Grossteil der Menschen wirft keine Steine in Laternen. Sie zünden aber auch keine mehr an.“ Gottfried Keller*

10. Scheue dich nicht vor Konfrontationen, wenn diese notwendig sind. Oft sind Konfrontationen notwendig, um Fortschritte zu erreichen.

*„In der Liga, in der wir spielen, gibt es eben nur zwei Plätze: den Sieger und den Verlierer.“  
Harold Arthur Poling, ehemaliger Ford-Chef*

## **Anatol Taubmann**

In einem Interview fragte Daniela Fabian den Filmschauspieler Anatol Taubmann:

„Hat Ihnen Ihre Kunst das Leben gerettet?“

Seine Antwort: „Ich habe auf jeden Fall für mich den richtigen Weg gefunden: Probleme erkennen, annehmen, umarmen, verzeihen – und etwas ändern. Das ist bewusstes Leben.“

## **Susan Jeffers**

Bleibe dort stehen, wo du gerade bist. Zeichne einen Kreis um dich herum. Dann überlege dir, was zu tun ist, und tue es.

Stelle dir die folgenden Fragen täglich immer wieder, was immer auch du tust, wo immer du auch bist:

Wenn ich wirklich einen Beitrag leisten könnte, diese Welt zu verbessern:

- Was würde ich tun?
- Wie/wem würde ich mehr Liebe geben?
- Wie würde ich eine grössere Harmonie um mich schaffen?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

*Zusammenfassungen von Büchern von Susan Jeffers unter „Persönlichkeitsentwicklung“ auf <https://www.workshopsurlinde.ch/bibliothek>*

## **Josef Kirschner: Schritte zum Glücklichein**

Mache dich aus eigener Kraft jeden Tag deines Lebens glücklich.

Du bist der Mittelpunkt deines Lebens.

Liebe dich selbst, so wie du bist.

Sei „egoistisch“.

Übernimm die volle Verantwortung für dein Leben und dein Glücklichein.

Frage dich nicht mehr: Darf ich das? Was meinen wohl die andern dazu?, sondern:

- Brauche ich das wirklich?
- Nützt es mir?
- Macht es mich glücklich?

Wenn du nicht selbst weisst, was du willst, worin dein Glück besteht, was du zu deinem Glück benötigst und wer du tatsächlich bist – reden es dir andere ein. Um glücklich zu sein musst du dich deshalb selbst erkennen und dich dann zu dir bekennen, damit du nicht aus Rücksicht auf andere dir selbst gegenüber rücksichtslos bist.

Alles, was du verdrängst, sammelt sich in deinem Unterbewusstsein wie in einem Kochtopf ohne Ventil und bewirkt zunehmenden Druck. Wenn der Druck zu gross geworden ist, zerbricht etwas in dir. Um diesen Druck, der dich an deinem Glück hindert, zu vermeiden, brauchst du ein Ventil. Dieses Ventil ist:

- Erkenne, was du tun willst, weil es dich glücklich macht.
- Bekenne dich dazu, auch wenn andere es verboten haben.
- Tue es ohne Schuldgefühl.

Frage dich immer zuerst selbst, was du brauchst, um gesund und glücklich zu sein und mit welchen einfachen Mitteln du es erreichen kannst, bevor du Bekannte, Freunde, Ernährungsberater, Ärzte oder irgendwelche andere Experten konsultierst.



Nimm dir jeden Tag eine Viertelstunde Zeit, um nichts anderes zu tun, als darauf zu hören, was du dir selbst zu sagen hast:

- über dich
- über deine Probleme
- über deine Stärken
- über die Lösungen, die du selbst herbeiführen kannst.

Schreibe auf, was dir dazu einfällt. Wenn du dies wirklich an jedem Tag tust, wirst du staunen, was geschieht.

*aus „Die 100 Schritte zum Glücklichein“*

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

## **Don Miguel Ruiz: „Die 4 Versprechen – ein Weisheitsbuch der Tolteken“**

### *Unser Glaubenssystem (Domestizierung)*

Von Geburt an werden Überzeugungen und Konzepte von Eltern, Familie, Gesellschaft auf das Kinder übertragen:

- Was ist richtig, was ist falsch?
- Was darf man, was darf man nicht?
- Was erwartet man von mir?
- Wann ist etwas gut, wann ist es böse?
- Was erwartet „Gott“ von mir?

Wir verinnerlichen all diese Überzeugungen so sehr, dass wir später niemand mehr brauchten, um uns zu domestizieren – wir taten es selbst.

In unserem Geist gibt es einen „Richter“, der auf Grund dieses „Gesetzbuches“ alles und jedes beurteilt, auch uns selbst.

Das „Opfer“ in uns nimmt alle diese Verurteilungen entgegen. Es trägt Schimpf, Schuld und Scham in sich. Es ist diese Stimme in uns, die sagt:

- Ich bin nicht gut genug.
- Ich bin nicht intelligent genug.
- Ich bin nicht schön genug.
- Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden.

und der „Richter“ stimmt dieser Beurteilung zu und sagt: „Richtig, du bist nicht gut genug.“

*1. Versprechen: Verwende deine Worte bewusst und untadelig.*

Unsere Worte sind die Macht, mit der wir etwas erschaffen können. Durch das Wort geben wir unserer kreativen Kraft Ausdruck und manifestieren unsere Absicht. Mit Worten bringen wir zum Ausdruck was wir fühlen und wer wir sind.

Untadelig zu sein bedeutet, nichts zu glauben, zu tun oder zu sagen, was uns im Innersten widerspricht. Wenn wir tadellos sind, übernehmen wir die Verantwortung für alle unsere Handlungen und geben weder uns noch jemand anderem oder etwas anderem die Schuld für irgendetwas, das geschieht.

Die Wahrheit ist der wichtigste Aspekt beim richtigen Umgang mit unseren Worten.

## *2. Versprechen: Nimm nichts persönlich.*

Aufgrund der Domestizierung sind wir es gewohnt, alles persönlich zu nehmen. Um frei zu werden, müssen wir damit aufhören.

Wenn wir etwas persönlich nehmen, gehen wir fälschlicherweise davon aus, dass der andere weiss, wie es in unserer Welt aussieht oder wir versuchen, unsere Welt seiner Welt aufzuzwingen.

Wenn wir Dinge persönlich nehmen, können wir uns angegriffen fühlen und verteidigen dann unsere Überzeugungen. Dadurch schaffen wir Konflikte.

Wir sollten auch Lob und Komplimente nicht persönlich nehmen.

Wenn wir uns selbst akzeptieren und lieben, wie wir sind, fühlen wir uns gut und nehmen alles in unserer Umgebung positiv, harmonisch und schön wahr und es macht uns froh und glücklich.

Wenn wir nichts mehr persönlich nehmen, erlangen wir eine ungeheure Freiheit.

### *3. Versprechen: Ziehe keine voreiligen Schlüsse.*

Wir verfügen nie über alle Informationen, wir sehen immer nur einen Teil der Wirklichkeit. Trotzdem haben wir die Neigung, über alles voreilige Schlüsse zu ziehen und dabei zu glauben, dass sie die Wahrheit darstellen. Damit kreieren wir oft Probleme, weil wir aufgrund unserer Schlüsse über das, was andere tun, sagen oder denken mögen, ihnen Schuld zuweisen oder indem wir darauf reagieren, sie attackieren und dann unsere Annahmen verteidigen.

Wir ziehen oft auch voreilige Schlüsse über uns selbst.

Es ist immer besser, Fragen zu stellen, als einen voreiligen Schluss zu ziehen.

#### 4. Versprechen: Tue immer dein Bestmögliches.

Wir sollten in jeder Situation, unter allen Bedingungen, immer unser Bestes tun – **nicht mehr aber auch nicht weniger.**

Wenn wir nicht unser Bestes tun, versagen wir uns das Recht, uns selbst zu sein.

Indem wir handeln, drücken wir aus, wer wir sind. Wenn wir nicht handeln, bringen wir zum Ausdruck, dass wir das Leben verleugnen.

Um wirklich unser Bestes zu tun, müssen wir aber auch wachsam sein und unsere Resultate ehrlich anschauen, um aus unseren Fehlern zu lernen.

„Immer das Bestmögliche tun“ bringt viele Vorteile:

- Wir denken nicht nur, sondern wir handeln.
- Wir verschwenden nicht zu viel Energie, weil wir zu viel wollen.
- Wir haben keine Schuldgefühle/Frustration/Reue, weil wir weniger taten, als wir eigentlich gekonnt hätten.
- Wir geben auch unserem „inneren Richter“ nicht die Möglichkeit, uns zu beschämen oder schuldigzusprechen, denn wir können immer antworten: „Ich habe mein Bestes getan.“
- Wir müssen uns nicht mehr beweisen.
- Wir benötigen kein ausserordentliches Wissen oder grossartige philosophische Konzepte. Alles, was notwendig ist, ist einfach nur zu sein und unser Bestes zu tun.
- Es ist nicht mehr nötig, von anderen akzeptiert zu werden; wir geben unserer eigenen „Göttlichkeit“ Ausdruck, indem wir aktiv sind, uns selbst und andere lieben.
- Wir können „Nein“ sagen, wenn wir Nein sagen wollen und „Ja“, wenn wir „Ja“ sagen wollen.
- Wir lieben, was wir tun, und tun es nicht nur, um dafür eine Belohnung dafür zu erhalten.
- Wir lernen, uns selbst zu akzeptieren und können uns selbst sein.
- Wir werden bewusster.

#### *Mit dem 4. die ersten 3 Versprechen zum Funktionieren bringen*

- Die ersten drei Versprechen werden nur funktionieren, wenn wir unser Bestes tun.
- Wenn wir unser Bestes tun aber trotzdem die Versprechen nicht immer einhalten können, können wir uns dennoch gut fühlen und müssen uns nicht schuldig fühlen, selbst verurteilen, oder bestrafen.

#### *Den Körper hegen und pflegen*

Wenn Sie bei der Suche nach persönlicher Freiheit und Selbstliebe Ihr Bestes tun, müssen Sie auch Ihren Körper lieben, wertschätzen und respektieren: Ernährung, Heilung, Schlaf, Nutzung (Sport, Gymnastik, Tanz und alles, was Ihrem Körper gut tut und Ihnen Freude macht).

#### *Zusätzliche Hinweise*

Wenn Sie fallen, verurteilen Sie sich nicht. Geben Sie Ihrem „inneren Richter“ nicht die Genugtuung, Sie in ein „Opfer“ zu verwandeln. Stehen Sie auf und erneuern Sie Ihre Versprechen.

Wenn Sie durchhalten wird es Ihnen immer leichter fallen, die Versprechen einzuhalten.

Machen Sie sich keine Sorgen um die Zukunft und richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf den heutigen Tag.

Leben Sie einfach einen Tag nach dem andern.

Zusammenfassung des Buchs „Ruiz - Die 4 Versprechen“ unter „Bücher/Esoterik“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>

## **Deepak Chopra: Das Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma)**

Jede Handlung, jeder Gedanke, jedes Gefühl erzeugt einen Energie-Impuls, der dir das Gleiche wiedergibt: du erntest, was du säst. Wenn du Handlungen wählst, die anderen Glück und Erfolg bringen, dann ist die Ernte deines Karmas Glück und Erfolg.

### *Anwendung*

Ich beobachte heute alle Entscheidungen, die ich in jedem Moment fälle: einem Menschen zuzulächeln, beleidigt sein, wenn mich jemand beleidigt, zufrieden sein, wenn mir jemand ein Kompliment macht, verärgert sein, wenn Dinge nicht so gehen, wie ich es will etc.

Durch die Beobachtung dieser Entscheidungen bringe ich sie in meine bewusste Wahrnehmung. Ich weiss, dass voll bewusst in der Gegenwart zu leben, der beste Weg ist, mich auf jeden Moment der Zukunft vorzubereiten.

Immer wenn ich eine Entscheidung treffe, stelle ich mir zwei Fragen:

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

Dann frage ich mein Herz um Rat und lasse mich von seinem Impuls (Wohlbehagen oder Unbehagen) leiten. Wenn die Entscheidung sich gut anfühlt, treffe ich sie bedingungslos. Wenn die Entscheidung sich unangenehm anfühlt, halte ich inne, und gehe die Folgen meiner Handlung vor dem inneren Auge nochmals durch.

Dies befähigt mich, spontan richtige Entscheidungen für mich und für alle Betroffenen zu treffen.

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



## Rhonda Byrne: „The Secret“ und „The Greatest Secret“

### The Secret – Das Geheimnis (2006)

- Die Gedanken, die Sie gerade jetzt denken, bewusst oder unbewusst, und das, was Sie gerade jetzt sagen, erschaffen Ihr künftiges Leben.
- Das, woran Sie am häufigsten denken, worüber Sie am häufigsten sprechen oder worauf Sie die meiste Aufmerksamkeit richten, wird sich in Ihrem Leben manifestieren.
- Nichts kann in Ihr Leben und Erleben eintreten, wenn Sie es nicht durch Ihr Denken und Sprechen herbeigerufen haben.
- Um zu erkennen, ob Sie gerade positive oder negative Gedanken denken oder zum Ausdruck bringen, müssen Sie auf Ihre Gefühle achten.
- Es ist unmöglich, sich schlecht zu fühlen und gleichzeitig gute Gedanken zu haben. Wenn Sie sich schlecht fühlen, ziehen Sie mehr Schlechtes an, wenn Sie sich gut fühlen, ziehen Sie mehr Gutes an.
- Wenn Sie sich schlecht fühlen und keinerlei Anstrengungen unternehmen, um Ihre Gedanken zu ändern und sich besser zu fühlen, rufen Sie praktisch: „Bringt mir mehr Umstände, die bewirken, dass ich mich schlecht fühle!“
- Ihr Leben liegt in Ihren Händen. Ganz gleich, wo Sie jetzt sind, ganz gleich, was in Ihrem Leben bisher geschehen ist: Sie können in diesem Moment beginnen, Ihre Gedanken bewusst zu wählen und Ihr Leben verändern. So etwas wie hoffnungslose Situationen gibt es nicht. Jeder einzelne Umstand in Ihrem Leben kann sich wandeln.
- Wenn Sie früher Gedanken gehegt haben, deren Erfüllung nicht wohltuend sein würden, können Sie jetzt Ihr Denken ändern und Ihre früheren Gedanken durch gute Gedanken ersetzen.
- Sie haben einen freien Willen. Wenn Sie negative Gedanken und Gefühle hegen, trennen Sie sich von allem Guten.
- Ihre Macht ist in Ihren Gedanken, unabhängig davon, ob Sie sich ihrer bewusst sind oder nicht. Seien Sie sich deshalb immer bewusst, was Sie gerade denken. Halten Sie immer wieder inne und fragen sich: „Was denke ich gerade?“ „Was fühle ich momentan?“ Bereits durch die Frage, werden Sie bewusst weil Sie Ihr Denken in die Gegenwart zurückgeholt haben. Tun Sie dies jeden Tag mehrmals stündlich.

### The Greatest Secret – Das grösste Geheimnis (2020)

- Wir haben im Laufe unseres Lebens viele falsche Vorstellungen und Überzeugungen angenommen, und sie haben uns versklavt.
- Wann immer wir leiden, liegt es daran, dass wir unsere eigene Identität falsch verstanden haben.
- Aufgrund Ihrer Erfahrungen sind Sie überzeugt, eine Person zu sein. Aus einer anderen Perspektive trifft dies aber nicht zu. Ihre wahre Natur ist es, immer glücklich zu sein.

- Die Entdeckung, wer Sie wirklich sind, wurde mit verschiedenen Begriffen bezeichnet: Erleuchtung, Selbsterkenntnis, Selbstentdeckung, Erinnern.
- Öffnen Sie sich der Möglichkeit, genau in diesem Augenblick die Wahrheit darüber zu erfahren, wer Sie wirklich sind.
- Wenn Sie ganz erkennen, wer Sie sind, werden Sie ein Leben ohne Probleme, ohne Verstimmung, Verletzung, Sorge oder Angst haben und von Freude, Positivität, Erfüllung, Lebensreichtum und Frieden erfüllt sein.

*Zusammenfassungen der beiden Bücher von Rhonda Byrne unter „Persönlichkeitsentwicklung“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek> oder kaufen – es lohnt sich.*

## Susan Jeffers

### *Eigenverantwortung*

- Niemand kann uns glücklich machen, nur jeder kann es für sich selbst. Deshalb ist die Eigenverantwortung absolut zentral.
- Solange wir die Verantwortung für unser Glückseligkeit nicht übernommen haben, ist es kaum möglich, während längerer Zeit mit seinem Leben zufrieden zu sein.
- Wir können uns entweder als Opfer der Lebensumstände fühlen oder wir können die Verantwortung für unser Leben übernehmen.
- Die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen bedeutet nicht nur, für unsern Lebensunterhalt und den unserer Familie aufzukommen und von niemandem abhängig zu sein, sondern es geht um unsere Einstellung zu dem, was wir im Leben erfahren: unfaire Vorgesetzte, drogenabhängige Kinder, Beziehungsprobleme, persönliche und materielle Verluste etc.

### *Eigenverantwortung wie ein Unternehmer*

- Wir sollten uns wie ein Unternehmer verhalten, wie wenn unser Leben eine Firma wäre.
- Verantwortung nicht nur für sich, sondern auch für die Mitarbeiter.
- Fokus nicht nur auf uns selbst, sondern auf die gesamte Wirtschaft, Politik, Branche, Technologie, Gesellschaft.
- Ein Unternehmer muss eigenverantwortlich handeln, muss Selbstvertrauen und ein solides Selbstwertgefühl haben, muss Risikobereitschaft zeigen, klare Ziele festlegen, Durchhaltevermögen zeigen und trotz gelegentlichen Niederlagen weitermachen, dazu soll er ein gutes Vorbild für seine Mitarbeiter sein, sie motivieren und ihre Leistung anerkennen.
- Das Gegenstück zum selbstverantwortlichen „Unternehmer“ wäre ein desinteressierter, demotivierter Mitarbeiter, der erwartet, dass sich das Unternehmen, respektive das Leben und andere Menschen um ihn kümmern sollen.

## *Was ist richtig und was ist falsch*

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie wir die Antwort auf diese Fragen finden können:

- Durch eine externe Autorität (Staat, Kirche, Elite, Diktator, Mehrheit in einer Demokratie, Gott), die entscheidet, was richtig ist für alle und „Fehlverhalten“ verhindert, respektive bestraft und „richtiges Verhalten“ erzwingt.
- Jeder Einzelne entscheidet sich aufgrund seiner Erfahrungen, seiner Vernunft, seinen Gefühlen, seiner Intuition und aufgrund der Konsequenzen aus seinen Handlungen, wie er sich verhalten soll und tut es eigenverantwortlich.

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

## **Gesünder durch Eigenverantwortung und Willensstärke**

Das Melbourne Institute of Applied Economic and Social Research befragte 2013 7000 Menschen zu Persönlichkeit, Lebensweise, Ernährungsgewohnheiten und ihrem Alltag.

Das Ergebnis zeigte einen direkten Zusammenhang zwischen der Art der Persönlichkeit einer Person und einem gesunden Lebensstil.

Gemäss Deborah Cobb-Clark, der Direktorin des Instituts, essen jene, die glauben, dass ihr Leben nicht durch Glück, sondern durch ihre eigenen Handlungen beeinflusst werde, gesündere Lebensmittel, treiben mehr Sport, rauchen weniger und trinken weniger Alkohol.

Dies im Gegensatz zu jenen, die ihr Leben vor allem als Produkt von Glück, Schicksal und Zufall sehen. Diese Personen tendieren eher zu einem ungesunden Lebenswandel und zu Übergewicht, für welches sie zudem ihre „falschen“ Gene verantwortlich machen.

*aus einem Artikel von Thomas Vogel*

## **Claudia Mascherin: Wer ständig grübelt, schadet seiner Gesundheit**

Wer häufig negativen Gedanken nachhängt, verändert auf Dauer seine Grundstimmung. Das kann krank machen.

So kommen Sie auf positive Gedanken:

- 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 wahr und lassen Sie sie dann einfach vorbeiziehen.

## Test: Wie stark ist dein Wille?

Um eigenverantwortlich handeln zu können, spielt der Wille eine wesentliche Rolle.

Nachstehend ein Test basierend auf dem Buch „Mesmerize it“ der Psychologin Tatjana Strobel (aus einem Artikel von Attila Albert).

Markiere die jeweils für dich richtige Antwort:

1. Ziele ...
  - a. sind ein notwendiger Bestandteil des Lebens.
  - b. brauche ich, um mich weiterzuentwickeln.
  - c. brauche ich nicht.
2. Wenn ich mir etwas in den Kopf setze ...
  - a. ruhe und raste ich nicht, bis ich es erreicht habe.
  - b. verliere ich es im Alltag schnell wieder aus den Augen.
  - c. schaffe ich es mit Hilfe anderer Menschen meist auch, es in die Tat umzusetzen.
3. In Bezug auf Ernährung ...
  - a. bin ich diszipliniert und weiss genau, was gut für mich ist.
  - b. esse ich, worauf ich Lust habe und was gerade im Haus ist.
  - c. erlaube ich mir ab und zu eine Sünde.
4. Meine Mitmenschen ...
  - a. sehen mich als diszipliniert und beharrlich.
  - b. schätzen mich als hilfsbereiten und verständnisvollen Menschen.
  - c. wissen, dass ich immer offen für die Meinung anderer bin.
5. In Diskussionen ...
  - a. höre ich meist nur zu.
  - b. schliesse ich mich meist der Mehrheit an.
  - c. weiss ich meinen Standpunkt zu vertreten.
6. Sport ...
  - a. mag ich nicht; ist für mich nicht wichtig.
  - b. betreibe ich eher unregelmässig.
  - c. ist aus meinem Alltag nicht wegzudenken.

7. Karriere zu machen ...
  - a. ist mir nicht wichtig.
  - b. ist eher zufällig passiert.
  - c. verdanke ich meiner genauen Planung.
8. Alkohol und Zigaretten ...
  - a. konsumiere ich täglich.
  - b. sind kein Thema für mich.
  - c. gönne ich mir von Zeit zu Zeit.
9. Erreichte Ziele ...
  - a. kann ich Hunderte vorweisen.
  - b. kann ich an einer Hand abzählen.
  - c. gibt es bei mir sehr selten bis gar nicht.
10. Nein zu sagen ...
  - a. fällt mir nicht schwer, wenn ich klar bin und weiss, was ich will.
  - b. ist etwas, dass ich jeden Tag tue.
  - c. fällt mir sehr schwer; ich möchte andere nicht vor den Kopf stossen.



## Bewertung

Frage	Punkte		
	a	b	c
1	2	3	1
2	3	1	2
3	3	1	2
4	3	1	2
5	1	2	3
6	1	2	3
7	1	2	3
8	1	2	3
9	3	2	1
10	2	3	1
Total	_____		

### Resultate mit Kommentaren aus der Zeitschrift

- 30 bis 22 Punkte: willensstark: Was Sie sich in den Kopf setzen, gehen Sie praktisch an und setzen es um. Sie bleiben stets auf Kurs. Manchmal wirken Sie aber zu verbissen. Beziehen Sie Ihr Unterbewusstsein und die Kraft Ihrer Intuition mehr ein, dann müssen Sie weniger kämpfen.
- 21 bis 14 Punkte: unentschlossen: Manchmal schaffen Sie es, Ihre Ziele umzusetzen, manchmal nicht. Gern würden Sie sich verändern, neue Horizonte erobern, aber dann siegt doch wieder die Macht der Gewohnheit. Freuden Sie sich damit an, dass alles Arbeit und Konsequenz erfordert – seien Sie bereit zu „bezahlen“.
- 13 bis 10 Punkte: bequem: Sie legen Ziele oft schon nach wenigen Stunden wieder zur Seite oder vergessen Sie einfach. Wozu auch etwas ändern, wenn Ihr Leben irgendwie ok ist? Setzen Sie sich kleinere, realistischere Ziele – die so erreichten Erfolge stärken ihre Motivation.

## Affirmation

Einige Aussagen für die tägliche Wiederholung, um dich immer wieder neu an deine Eigenverantwortung zu erinnern, grösstenteils aus der OSHO „Buddha Box“ (das Set mit 53 Karten und Begleitbroschüre kann u.a. bei Amazon bestellt werden), gekürzt und teilweise aus andern Quellen ergänzt:

- Ich bin wach, ich bin achtsam, ich bin klar.
- Ich bringe meine Gedanken zur Ruhe und bin gewahr.
- Alles entsteht und vergeht wieder. Ich sehe es und bin jenseits von Sorge.
- Ich weiss, dass auch mein Körper und mein „Ego“ vergehen werden, deshalb streite ich nicht.
- Ich bin das gelbe Blatt. Die Boten des Todes sind nahe. Ich werde eine lange Reise machen. Was will ich mitnehmen? / Was will ich zurücklassen? (ergänze hier die für dich relevanten Werte)
- Bosheit ist mir zu eigen. Sorge ist mir zu eigen. Aber auch Tugend ist mir zu eigen und Reinheit. Ich bin die Quelle aller Reinheit und aller Unreinheit.
- Es ist besser, mich selbst zu erobern, als tausend Schlachten zu gewinnen. Dann gehört mir der Sieg. Er kann mir nicht genommen werden.
- Mit Sanftmut und Gelassenheit überwinde ich Wut.
- Mit Grosszügigkeit überwinde ich Gemeinheit, Geiz, Neid und Gier.
- Mit Wahrheit überwinde ich Täuschung und Lüge.
- Mit Liebe überwinde ich Hass, Aggression, Ablehnung, Kritik und Irritation – meine und die von andern – und alle meine Sorgen, Ängste und Schuldgefühle.
- Mein Bewusstsein ist jenseits von Urteilen, es beobachtet und versteht.
- Ich betrachte still, was richtig und was falsch ist, empfangen alle Meinungen gleichermassen, ohne Hast, weise.
- Ich weise nicht zurück, was mir gegeben, noch strebe ich nach dem, was anderen zukommt, auf dass meine Ruhe nicht gestört sei.
- Ich begehre nichts und finde Freude überall und bin dankbar dafür.
- Ich lebe in Freude und in Frieden, selbst unter denen, die in Not sind.

- Ob Glück oder Sorge, was immer mir zustösst, ich gehe weiter, unberührt, nicht identifiziert.
- Der Wind kann einen Berg nicht erschüttern; weder Lob noch Tadel rühren mich.
- Ich tue, was ich zu tun habe, mit Entschlossenheit, aus ganzem Herzen.
- Ich bin still und liebevoll und voll Vertrauen.
- In jeder Sekunde bin ich voll fokussiert auf den gegenwärtigen Moment. Ich akzeptiere ihn, genauso wie er ist.
- Ich akzeptiere alle Menschen, genauso wie sie sind, achte sie und habe Mitgefühl mit ihnen.
- Ich akzeptiere mich, genauso wie ich bin, und liebe mich.
- Ich akzeptiere die ganze „Schöpfung“ genauso wie sie ist, achte sie, respektiere sie.
- In jedem Augenblick gestalte ich meine Zukunft, indem ich bewusst entscheide, was ich denken, fühlen, sagen, tun und wie ich reagieren will – ich bin frei.
- Ich achte immer mehr auf meine Empfindungen und Intuition.
- Ich bin immer vollständig offen für alles, was das Leben mir in jedem Augenblick bietet, nutze es und bin dankbar dafür.
- Alle meine Beziehungen zu meinen Mitmenschen sind für beide Seiten immer bereichernd, befreiend und positiv.
- Ich befreie mich von all meinen Begierden und Anhaftungen und von all meinen negativen Gedanken, Gefühlen, Vorstellungen, Erwartungen und Überzeugungen.
- Mein Körper und mein Geist sind vollständig gesund und erlauben mir, all das zu tun, was ich will oder muss, kraftvoll, freudig, geschmeidig, ausdauernd, erfolgreich und schmerzfrei.
- Mit allem was ich tue, helfe ich andern Menschen glücklicher und zufriedener zu sein.
- Ich werde alle Herausforderungen, die mir das Leben bringen wird, bewältigen können.
- Alles was in meinem besten Interesse und im besten Interesse des Ganzen ist, erfüllt sich zur richtigen Zeit einfach und mühelos.

*Du kannst diese Aussagen beliebig kürzen, ergänzen oder die Reihenfolge ändern, um sie optimal auf dich anzupassen.*

## **Guter Rat**

Es ist nicht leicht

- um Vergebung zu bitten,
- wieder von vorne anzufangen,
- grossmütig zu sein,
- einen Rat anzunehmen,
- einen Irrtum einzugestehen,
- Hohn zu ertragen,
- nachsichtig, wohlätig und beständig zu sein,
- auf andere Rücksicht zu nehmen,
- Fehler zu vermeiden und aus gemachten Fehlern zu lernen,
- zu vergeben und zu vergessen,
- zuerst zu denken, dann zu handeln,
- alte Geleise zu verlassen,
- aus Wenigem das Beste zu machen,
- ein störrisches Temperament zu zügeln,
- verdiente Schuld auf sich zu nehmen,

**aber es zahlt sich immer aus.**

*Autor unbekannt, übersetzt von Günther W. Frank*

## Kapitel 6: Aufmerksamkeit – Bewusstsein

### Der Morseoperator

*aus einem Vortrag von Vera F. Birkenbihl*

Als in den 1920er-Jahren eine Firma in New York einen Morse-Spezialisten suchte, herrschte in der Stadt eine grosse Arbeitslosigkeit.

Über 200 Menschen waren bereits dem Aufruf gefolgt und warteten teilweise seit Stunden im Gang und auf der Treppe des Gebäudes, in dem man sich für diese Stelle bewerben musste. Jede Person hatte bei ihrer Ankunft eine fortlaufende Nummer erhalten.

Es war heiss und im Hintergrund wurde gehämmert. Ein junger Mann kommt spät und erhält die Nr. 267; auch er setzt sich irgendwo auf die Treppe.

Plötzlich steht er auf und geht zu einer der Türen im oberen Stockwerk, klopft an und geht hinein.

Die Wartenden werfen sich fragende Blicke zu und einige beklagen sich über die Frechheit dieses jungen Mannes, sich so vorzudrücken.

Nach wenigen Minuten kommt er wieder heraus zusammen mit einem Angestellten der Firma, der verkündet, dass alle nach Hause gehen können, man habe soeben den gesuchten Mitarbeiter eingestellt.

*Fragen:*

- Wie hättest du reagiert, wenn du einer der wartenden arbeitslosen Menschen gewesen wärst
  - in Bezug auf die Firma?
  - in Bezug auf den jungen Mann?

## *Auflösung*

Als die Wartenden protestierten, erklärte der Angestellte, dass sie alle die gleiche Chance gehabt hätten, denn das Hämmern im Hintergrund waren Morsezeichen:

„Kommen Sie ins Büro 1220, klopfen Sie an, warten Sie nicht auf ein Herein, treten Sie ein; der Job gehört Ihnen.“

Sie hätten den Signalen einfach keine Bedeutung beigemessen – ausser dem jungen Mann, der jetzt den Job erhalten habe.

## **Unaufmerksamkeitsblindheit (englisch: inattentional blindness)**

aus Wikipedia, gekürzt

Oft bemerken wir selbst grössere Veränderungen an Objekten in unserer Umgebung nicht (change blindness) und es kann passieren, dass wir sogar die Objekte selbst nicht wahrnehmen (inattentional blindness). Diese Feststellungen legen den Schluss nahe, dass wir nur diejenigen Objekte und Details wahrnehmen oder bemerken, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten. Grund dafür ist die eingeschränkte Verarbeitungskapazität unseres Gehirns, das selektieren muss, welche Informationen relevant sind und welche weniger.

Erst indem wir unsere Aufmerksamkeit einem Reiz zuwenden, wird uns dieser bewusst.

### *„Gorillas in unserer Mitte“*

Die Studie „Gorillas in unserer Mitte“ von Simons und Chabris der University of Illinois zeigt, dass urbane Menschen selbst einen vorbeigehenden Menschen im Gorillakostüm übersehen können.

Für die Untersuchung werden Videos von jeweils 75 Sek. Dauer genutzt. Jeder Film zeigt zwei Basketball-Teams mit je drei Spielern, eines trägt weisse, das andere schwarze T-Shirts. Die Mitglieder jedes Teams spielen sich einen normalen orangefarbenen Basketball durch Werfen oder Dribbeln zu.

Nach 44 bis 48 Sekunden ereignet sich etwas Unerwartetes: In der „Regenschirmfrau-Version“ geht eine grosse, hell gekleidete Frau mit einem aufgespannten Regenschirm von links nach rechts durch das Geschehen. In der „Gorilla-Version“ läuft eine kleinere Frau, die vollständig in ein schwarzes Gorillakostüm gehüllt ist, auf die gleiche Weise durchs Bild.

Während diesen unerwarteten Ereignissen setzen die Basketballspieler ihre Aktionen unbeirrt fort.



Bevor sie ein Video sehen, erhalten die Versuchspersonen die Aufgabe, sich entweder auf das Team in Weiss oder jenes in Schwarz zu konzentrieren und sämtliche Ballwechsel dieses Teams mitzuzählen.

Nachdem die Versuchspersonen das Video gesehen hatten, wurden sie gebeten, ihre Zahlen niederzuschreiben. Anschliessend fragte man sie ...

- ob ihnen während des Zählens etwas Ungewöhnliches aufgefallen sei
- ob sie noch etwas anderes als die sechs Spieler bemerkt hätten
- ob jemand anders im Video aufgetreten sei
- ob sie einen Gorilla, respektive eine Frau mit Regenschirm durch das Bild gehen sahen

### *Resultate*

- Von allen 192 Versuchspersonen bemerkten 54 % den „Zwischenfall“ und 46 % bemerkten ihn nicht.
- Die Frau mit dem Regenschirm wurde öfter entdeckt als die Frau im Gorillakostüm (65 % gegenüber 44 %).
- Fazit: Wenn wir ihnen keine spezielle Aufmerksamkeit entgegenbringen, können Objekte sich direkt durch das Zentrum der Aufmerksamkeit bewegen und werden trotzdem nicht „gesehen“.

*Weblinks: Clips Simons & Chabris (1999) Inattentional Blindness auf Scholarpedia*

## **Aufmerksamkeit ist die Voraussetzung ...**

- um zu vermeiden, dass wir etwas denken, fühlen, tun oder sagen, ohne uns darüber wirklich bewusst zu sein – nachher ist es oft schwierig oder meistens zu spät, um etwas zu ändern.
- um unsere innere Stimme/Intuition wahrzunehmen.
- um auch die Alternativen zur Kenntnis zu nehmen, die vorhanden sind – insbesondere wenn wir in Schwierigkeiten stecken/im Stress sind.
- um Unachtsamkeiten und Fehler zu vermeiden.

Mit Aufmerksamkeit nehme ICH unbewusste Gedanken und Gefühle wahr.

Mit Bewusstsein steuere ICH Gedanken.

Ohne Bewusstsein und ohne Aufmerksamkeit reagiert „ES“.

## **Die vergessene Jacke**

Marco kam am späten Abend an seinem Reiseziel an und nahm am Flughafen ein Taxi zum Hotel.

Am nächsten Morgen war es bedeckt, als er sich auf seine Entdeckungstour in der für ihn neuen Stadt aufmachte. Er zog seine Jacke an, trat vor das Hotel und schaute sich um. Wohin sollte er zuerst gehen. Er entschied sich für rechts, dann weckte ein kleines Strässchen sein Interesse, dann ein Schaufenster, ein Riegelhaus, Blumen vor dem Fenster eines Hauses im 2. Stock, Passanten, Lieferwagen aus denen Waren ausgeladen wurden etc.

Er liess seine Aufmerksamkeit von einem Eindruck zum andern aufgesaugt werden, er war vollständig offen. Mittlerweile waren auch die Wolken weg und die Sonne schien. Er zog seine Jacke aus.

Zum Mittagessen ging er spontan in ein kleines Restaurant und bestellte eine lokale Spezialität, unterhielt sich mit den Wirtsleuten und genoss den Wein. Dann setzte er seine Entdeckungsreise fort.

Etwa nach einer weiteren Stunde der unbeschwerten Erkundung realisierte er plötzlich, dass er seine Jacke im Restaurant vergessen hatte. Auf einen Schlag war seine Offenheit verschwunden. Er hatte nur noch ein Ziel: möglichst schnell zurück zu diesem Restaurant.

Nun nahm er kaum noch etwas um sich herum wahr. Seine Gedanken waren zu beschäftigt: was würde er tun, wenn das Restaurant geschlossen wäre, was, wenn er es nicht mehr finden würde oder wenn seine Jacke nicht mehr dort wäre etc.

Fazit: Man kann auf zwei Arten, durchs Leben gehen, offen oder fokussiert – deshalb sei also nicht zu fokussiert, damit du auch all das Schöne, Liebevollen, Überraschende oder Unerwartete wahrnehmen kannst, das das Leben täglich bietet.

*Fragen aus „Auszeit“*

- Bei welchen Tätigkeiten fällt es mir leicht, ganz bei der Sache zu sein?
- Welches sind die häufigsten Störungen in meinem Alltag, die mich immer wieder daran hindern, für eine längere Zeit mit ganzer Aufmerksamkeit bei einer Sache zu sein?
- Wie könnte ich es schaffen, häufiger in meinem beruflichen wie privaten Leben Inseln der Versunkenheit zu schaffen, in denen ich Störungen weitgehend ausschalte?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

## Kapitel 7: Selbstwertgefühl – Selbstsicherheit – Selbstwahrnehmung

Das Selbstwertgefühl ist wichtig, um Eigenverantwortung zu übernehmen; aus dem Selbstwertgefühl entsteht die Selbstsicherheit.

Solange wir von andern Menschen die Bestätigung benötigen, dass wir liebenswert sind, sind wir von ihnen abhängig, ist unser Glücklichein nicht unter unserer Kontrolle

Wir müssen uns selbst mit voller Überzeugung für liebenswert halten, erst dann sind wir uns selbst, erst dann können wir auch eine tiefe Beziehung zu andern Menschen eingehen.

*Fragen aus „Auszeit“*

- Was bringt mich im Leben leicht aus dem Gleichgewicht?
- Was hilft mir üblicherweise, mein Gleichgewicht zu halten oder es wiederzufinden?
- Was könnte und will ich tun, um mein inneres Gleichgewicht besser zu trainieren?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## **Sich mit andern vergleichen**

### *Fragen aus „Auszeit“*

- In welchen Situationen neige ich dazu, mich mit andern zu vergleichen, und wann habe ich dabei schon festgestellt, wie dies mein Selbstbewusstsein und meine Selbstzufriedenheit trüben kann?
- In welchen Fällen hatte dagegen das Vergleichen für mich eher eine positiv antreibende Wirkung, im Sinne von: „Das kann ich zwar noch nicht, aber eines Tages werde ich das auch erreichen!“?
- Wo könnte ich in meinem Leben die Messlatte niedriger anlegen und den eigenen Anspruch an mich selbst etwas reduzieren, um zufriedener zu werden?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## Dove: „The Real Truth about Beauty“

Unilever, der Konzern, der u.a. die Produkte der Marke „Dove“ herstellt und vertreibt gab eine Studie in Auftrag, um herausfinden, wie Frauen zu Schönheit stehen, wie zufrieden sie mit ihrer eigenen Schönheit sind und welchen Einfluss das auf ihr Wohlbefinden hat.

Die Studie wurde 2004 bei 3200 Frauen, Alter zwischen 18 und 64 Jahren, in England, Italien, Frankreich, Niederlande, Portugal, USA, Canada, Brasilien, Argentinien und Japan durchgeführt.

### Frage 1: Schönheit

Beschreibung des eigenen Aussehens in den verschiedenen Ländern (in Prozent):

	GBR	ITA	FRA	NLD	PRT	USA	CAN	BRA	ARG	JAP
Natürlich	27	37	43	28	22	21	36	20	40	43
Durchschnittlich	31	12	13	28	37	27	25	42	10	26
Attraktiv	20	4	6	9	3	18	12	5	8	2
Weiblich	5	9	8	19	9	5	3	8	13	3
Gut aussehend	3	9	11	0	13	4	8	8	16	2
Süss	3	9	9	1	11	9	10	7	1	6
Hübsch	5	17	5	9	1	7	2	1	2	0
Kultiviert	2	0	0	1	1	2	2	1	2	2
Sexy	2	0	0	1	0	2	0	0	1	1

*Frage 2: Bewertung der folgenden Überzeugungen:*

- 1 Frauen, die schön sind, haben bessere Chancen im Leben.
- 2 Physisch attraktive Frauen werden von Männern mehr geschätzt.
- 3 Medien und Werbung setzen einen unrealistischen Schönheitsstandard, den die meisten Frauen niemals erfüllen können.
- 4 Schönheit kann durch Einstellung, Geist und andere Attribute erreicht werden, die nichts mit der physischen Erscheinung zu tun haben.
- 5 Ich fühle mich nicht wohl damit, mich selbst als schön zu bezeichnen.

Überzeugung in %	GBR	ITA	FRA	NLD	PRT	USA	CAN	BRA	ARG	JAP
1	37	50	49	40	50	44	28	68	52	39
2	50	63	71	40	73	59	51	69	60	57
3	74	80	72	72	62	81	69	66	77	20
4	64	76	74	72	81	87	82	88	82	57
5	54	45	41	34	36	44	35	40	49	41



*Umfrage in der Schweiz bei 601 Frauen*

Was macht eine Frau schön? (auf einer Skala von 1 bis 10)

Glücklichsein	9.2
Selbstvertrauen	8.9
Freundlichkeit	8.8
Humor	8.6
Aussehen	8.1
Intelligenz	7.9
Gesicht	7.8
Haut	7.8
Stil	7.5
Frisur	7.5
Gewicht	7.3
Beruflicher Erfolg	6.6
Jugendlichkeit	6.4
Reichtum	6.2
Kosmetik	5.8
Spiritualität	5.1

## Was erhöht Ihre Schönheit?

Liebe	9.0
Liebblingsaktivitäten	8.9
Solide Beziehung	8.5
Selbstachtung	8.5
Gute Laune	8.3
Gute Freunde	8.2
Beruflicher Erfolg	6.8
Komplimente zu meinem Aussehen	6.6
Reichtum	6.5
Mein Spiegelbild	5.9
Spiritualität	5.2
Besser aussehen als die andern	4.9

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Aussehen?

Sehr zufrieden 13%

Eher zufrieden 69%

Weder/noch 14%

Eher unzufrieden 3

Sehr unzufrieden 0

Keine Antwort 1

Wie finden Sie Ihr gegenwärtiges Gewicht?

Zu hoch 40%

Gerade richtig 56%

Zu tief 4%

*Resultate in den andern Länder: durchschnittlich finden sich 47% der Frauen zu schwer und 48% sind mit ihrem Gewicht zufrieden.*

Was ist das Wichtigste im Leben?

Was ist das Wichtigste für Sie?

(Skala 10 bis 1)

Gesundheit	9.6	7.5
Familie	8.8	8.0
Freundschaft	8.8	7.7
Gewicht/Figur	5.5	4.6
Liebe	5.4	4.9
Beruflicher Erfolg	5.0	4.6
Aussehen	3.8	4.2
Reichtum	3.7	3.8
Schönheit	2.9	3.5
Spiritualität	2.9	4.0

## **Dove – Real Beauty Sketches**

Unilever führte in mehreren Ländern auch folgendes Experiment durch, um die Selbstwahrnehmung ihrer Kundinnen mit der Wahrnehmung durch Aussenstehende zu vergleichen:

- Eine Frau sitzt hinter einem Vorhang und beschreibt ihr Aussehen.
- Vor dem Vorhang zeichnet ein Phantombildzeichner der Polizei das Bild aufgrund der Angaben der Frau.
- Dann beschreibt eine neu hinzugekommene Person die gleiche Frau und der Zeichner erstellt aufgrund der Angaben dieser Person eine neue Zeichnung.
- Anschliessend kann man die zwei Bilder miteinander vergleichen.



### Resultat

- Alle Frauen beschrieben sich selbst als unattraktiver, als andere sie wahrnahmen.
- Nur 4% der Frauen fanden sich schön  
(Bei einer britischen Studie von 100 Frauen, 35 bis 69 Jahre alt, ergab sich, dass sie durchschnittlich 36 x pro Tag negativ über ihr Aussehen nachdenken.)

Auf YouTube kann man sich eine dieser Untersuchungen ansehen.

<https://www.youtube.com/watch?v=XpaOjMXyJGk>

**„Darf ich behaupten, ich sei grundsätzlich klug?“**

*Antwort des Ratgebers David Signer zur obigen Frage in einer Zeitschrift:*

Klugheit heisst, die Welt so zu sehen, wie sie ist. Weil wir aber gemeinhin umgekehrt meinen, die Welt sei so, wie wir sie sehen, geraten wir in einen Zirkelschluss, halten uns für klug – und klüger als die andern.

Wirkliche Klugheit heisst, sich vorstellen zu können, dass der andere klüger ist. Deshalb zögern wirklich kluge, sich klug zu nennen.

Mit der Klugheit ist es wie mit dem Sex-Appeal: das Urteil müssen Sie den andern überlassen. Oder wie es das arabische Sprichwort ausdrückt: Das Kamel sieht seinen eigenen Höcker nicht.



**Michelle Williams (38): FilmschauspielerIn, Mutter**

*aus einem Interview in „Style“*

*Sie sind frisch verheiratet, die Karriere läuft super. Wie haben sie zu sich selbst gefunden?*

Verschiedenes hat dazu beigetragen. Ich glaube, dass man aus Fehlern lernt. Fehler enthalten die Information, die es braucht, um Fortschritte zu machen. So schmerzhaft sie sind, ich schätze Fehler. Ich sage Danke für die Lektion. Mir gefällt das Zitat von Carl Gustav Jung: „Wogegen du dich wehrst, das bleibt bestehen.“ Also: Einfach zulassen! Und ja: das ist einfacher gesagt als getan.

*Wie haben Sie die Entwicklung zur vierfach oscar-nominierten SchauspielerIn geschafft?*

Ich glaube, das Wichtigste war, dass ich immer mein eigenes Leben gelebt habe, ohne es von aussen anzuschauen und zu überlegen, was bei jedem Schritt herauskommen soll. Ich entscheide, was im Moment zu mir passt, nicht, was jemand von mir erwartet. Als Teenager habe ich die Gedichte von Walt Whitman gelesen. Darin ging es um die Freude an der eigenen Identität. Das ist wohl hängen geblieben. Auch wenn die Welt kein Interesse an mir hat oder mich in irgendeiner Form belohnt – ich mache, was ich mache, für mich selber. Von diesem Glauben bin ich nie abgekommen, und er hat mich hierher geführt. Von den Fehlern lernen und nicht aufgeben – diese Einstellung hat meine Beziehung, mein Muttersein, meine Karriere geprägt. Ich höre nicht auf, bis es so ist, wie ich es will.

**Lewis Hamilton (30), Autorennfahrer, Weltmeister – Selbstsicherheit**

*aus einem Interview mit Roger Benoit im September 2015:*

*Welchen Ratschlag würden Sie dem jungen Lewis Hamilton geben, wenn Sie 15 Jahre zurückgehen könnten?*

Eine schwierige Frage. Ich könnte ihm viele Tipps geben. Der wichtigste wäre: Gib niemals auf, glaube an dich, was immer du auch machst. Gib nie deine Träume auf – und lass dich von anderen Menschen nie nach unten ziehen und von deinen Zielen abbringen.

Es ist nicht wichtig, was andere denken, was zählt ist nur der Glaube an dich selbst.

**Alicia Vikander (29), Schauspielerin**

*aus einem Interview mit Dierk Sindermann im März 2018:*

*Was heisst erwachsen sein für Sie?*

Dass man lernt, auf sich selbst zuhören. Dass man das tut, was man liebt, und sich nicht von anderen überreden lässt, Dinge zu tun, die man eigentlich nicht will. Und dass man nicht alles so ernst nimmt und auch mal Sachen einfach abhakt.

## Madeline Stuart erobert den Laufsteg

NZZ, 13. November 2018



Als die Mutter ihre Tochter Madeline, die am Down Syndrom leidet, erstmals zu einer Modeschau mitnahm, sagte sie „Mum, me model“. Madeline hat eine ausgeprägte Willenskraft. Sie nahm 20 kg ab, vertrat den australischen Teilstaat Queensland an den Special Olympics in den Disziplinen Cricket und Basketball und nun wollte sie auf den Laufsteg, gestylt und fotografiert werden. Binnen weniger Tage wurden die Bilder auf Facebook mehrere Millionen Mal aufgerufen. Bereits ein Monat später wurde sie für die New York Fashion Week 2015 verpflichtet. Dutzende von weiteren Engagements folgten.

Die Basis ihres Erfolgs: „Während sie aufwuchs, wurde Madeline das Bewusstsein vermittelt, dass sie schön ist und etwas kann – Tag für Tag. Sie weiss gar nicht, wie es ist, nicht an sich selbst zu glauben.“ erklärt die Mutter.

## **Persönliche Veränderungen**

*Fragen aus „Auszeit“*

- Welche Seiten an mir würde ich gerne verändern?
- Wie könnte ich es schaffen, diese Seiten zunächst einmal anzunehmen?
- Gibt es auch positive Begleitaspekte dieser Seiten?
- Wie könnte ich meine Einstellung zu anderen und zu meinem Umgang mit ihnen in jenen Aspekten verändern, die ich eigentlich lieber bei den anderen verändern möchte?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## Positive und negative Eigenschaften

- Notiere 10 bis 20 generell positive Eigenschaften (nicht nur eigene):
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
  - 6.
  - 7.
  - 8.
  - 9.
  - 10.
  
- Schreibe nun gleich viele generell negative Eigenschaften auf:
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
  - 6.
  - 7.
  - 8.
  - 9.
  - 10.
  
- Übertrage nun sowohl die negativen wie auch die positiven Eigenschaften in alphabetischer Reihenfolge (um sie zu mischen) auf eine neue Liste.
  
- Mache Kopien dieser 3. Liste.

- Nimm die erste Kopie dieser 3. Liste und beurteile dich mit deinen negativen und positiven Eigenschaften (Skala 5 = ausgeprägt bis 1 schwach).
- Gib anschliessend die weiteren Kopien dieser 3. Liste an Menschen, die dich gut kennen (Freunde, Bekannte, Familie) und bitte sie, dich ebenfalls mit der gleichen Skala zu bewerten.
- Vergleiche dann ihre Bewertungen mit der deinigen.
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## Deine 50 positiven Eigenschaften

*aus dem Kurs „Kosmologie“ von Liselotte Baerz*

Die meisten Menschen sind überzeugt davon, dass die Anzahl ihrer positiven Eigenschaften und Fähigkeiten viel geringer ist als 50. Das scheint aber nur so.

- Schreibe als erstes alle Fähigkeiten und Eigenschaften auf, die du an dir schätzt, auf die du stolz bist oder die du als deine Stärken betrachtest.  
Mögliche Bereiche: Charakter, Intellekt, Lebenseinstellung, Werte, Beruf, Berufung, Arbeit, Tätigkeit, Ziele, Beziehung, Familie, Mitmenschen, Kommunikation, Genuss, Lebensfreude, Körper, Gesundheit, Freizeit. Sport, Kultur etc. Dazu könnten auch Aspekte wie kochen, Ski fahren, Haare schneiden, Kreuzworträtsel lösen, Zuhören können, Reisen in exotische Länder etc. gehören.
- Bitte dann andere Menschen, die dich gut kennen (Eltern, Partner, Kinder, Arbeitgeber, Arbeitskollegen, Verwandte, Bekannte etc.), ebenfalls eine solche Liste mit den Eigenschaften oder Aspekten zu erstellen, die sie an dir positiv finden oder schätzen.
- Erstelle anschliessend eine Liste mit allen positiven Eigenschaften, jene von deiner Liste wie auch jene von den Listen der andern, die du gefragt hast. Du wirst erstaunt sein, wie lang diese Gesamtliste sein wird.

- Bewerte als nächstes die einzelnen Stärken und Fähigkeiten auf dieser Liste
  - Gegenwärtige Nutzung
    1. 4 voll
    2. 3 oft
    3. 2 ab und zu
    4. 1 wenig
  - Künftige Nutzung
    5. 5 wesentlich mehr
    6. 4 mehr
    7. 3 wie bisher
    8. 2 weniger
    9. 1 wesentlich weniger
  
- Erstelle daraus eine Liste der Fähigkeiten, die du mehr entwickeln, respektive öfter nutzen willst.
  - Schreibe dazu, wann, wie, wo.
  - Definiere ein Datum, wann du prüfen willst, in welchem Ausmass du es geschafft hast und ob es weitere Fähigkeiten gibt, die du inskünftig mehr nutzen willst.
  - Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".
  
- Sobald du auf weitere positive Eigenschaften und Fähigkeiten stösst, füge sie laufend deiner Liste hinzu.
  
- Lies die Liste anfangs täglich, um zu realisieren, welch wertvoller Mensch du bist und überlege dabei:
  - Wie würdest du einem Menschen begegnen, von dem du weisst, dass er alle deine 50 Eigenschaften besitzt?
  - Wie würdest du ihn behandeln, wenn er ein Problem hat, traurig ist, einen Fehler gemacht hat, sich einsam fühlt?
  - Und wie begegnest du dir selbst?



- Schreibe einen Brief an dich selbst, komplimentiere dich zu all deinen positiven Eigenschaften und Aspekten, entschuldige dich für all die Kritik/Vorwürfe, die du jahrelang immer wieder an dich gerichtet hast. Fokussiere auf das, was du bist und hast und nicht auf das, was du nicht bist und nicht hast.

### *Fragen*

- Was hast du bei der Erstellung der Liste und bei der Bewertung herausgefunden?
- Wie beurteilst du das Resultat – besser oder schlechter als erwartet?

## **„Als ich mich selbst zu lieben begann“**

*Charlie Chaplin soll den folgenden Text an seinem 70.Geburtstag am 16.April 1959 vorgetragen haben:*

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist – von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiss ich: Das nennt man VERTRAUEN.

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiss ich, das nennt man AUTHENTISCH-SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, wie sehr es jemanden beschämt, ihm meine Wünsche aufzuzwingen, obwohl ich wusste, dass weder die Zeit reif, noch der Mensch dazu bereit war, auch wenn ich selbst dieser Mensch war. Heute weiss ich, das nennt man SELBSTACHTUNG.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiss ich, das nennt man REIFE.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben und habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spass und Freude bereitet, was ich liebe und mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute weiss ich, das nennt man EHRlichkeit.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, was mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das gesunden Egoismus, aber heute weiss ich, das ist SELBSTLIEBE.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer Recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt, das nennt man DEMUT.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick, wo alles stattfindet. So lebe ich heute jeden Tag und nenne es BEWUSSTHEIT.

Als ich mich selbst zu lieben begann, erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann, als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam der Verstand einen wichtigen Partner. Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten, denn sogar Sterne prallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiss ich, DAS IST DAS LEBEN!

#### *Anmerkung*

Im Internet habe ich Hinweise gelesen, dass dieser Text nicht wirklich von Charlie Chaplin sei, es wurde aber auch kein anderer Autor angegeben.

Für mich ist dies ein Beispiel dafür, dass es keine Rolle spielt, wer etwas gesagt oder geschrieben hat, nur ob es für mich stimmt und dass, falls einige Aussagen einer Person für mich stimmen, es nicht bedeutet, dass alle andern ihrer Aussagen für mich auch stimmen müssen.

## Kapitel 8: Fähigkeiten – Potenzial – Leidenschaften

Jeder Mensch ist einmalig und verfügt über eine einmalige Kombination von Fähigkeiten und Qualitäten.

### Deepak Chopra

Das Gesetz vom Sinn des Lebens

- Jeder hat einen Sinn im Leben, eine einzigartige Gabe oder ein besonderes Talent, mit dem er andere beschenken kann.
- Wenn du dieses einzigartige Talent mit einem Dienst am Mitmenschen verbindest, erlebst du die Freude deiner Seele.

#### *Anwendung*

- Ich erstelle eine Liste meiner einzigartigen Begabungen und führe alle Dinge auf, die ich gerne tue und bei denen ich meine Talente ausdrücken kann.
- Wenn ich meine einzigartigen Talente ausdrücke und sie im Dienst der Menschheit einsetze, erzeuge in meinem Leben wie im Leben anderer Überfluss.
- Ich frage mich jeden Tag, wie kann ich helfen, wie kann ich dienen? Die Antworten auf diese Fragen ermöglichen mir, meinen Mitmenschen in Liebe zu begegnen und zu dienen.

*aus „Die 7 geistigen Gesetze des Erfolgs“*

*Zusammenfassung des Buchs unter „Esoterik“ auf*

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

## **Liselotte Baerz**

Um glücklich zu sein ist es notwendig, das ganze Spektrum unserer Persönlichkeit, alle unsere Fähigkeiten und Qualitäten zu leben, nichts zu unterdrücken, unsere Gefühle zum Ausdruck zu bringen und unser Denken zu nutzen.

Wenn wir nur einen Teil unserer Persönlichkeit zum Ausdruck bringen und den Rest unterdrücken, z.B. Gefühle, Sexualität, Spontanität, Lebensfreude etc. blockieren wir den Energiefluss und es bilden sich Stauungen, die zu Störungen führen können.

## **Albert Schweitzer**

Erfolg ist nicht der Schlüssel zum Glück. Glück ist der Schlüssel zum Erfolg. Wenn Sie lieben, was Sie tun, werden Sie erfolgreich sein.

### *Fragen aus „Auszeit“*

- Was sind meine wichtigsten Fähigkeiten und Talente?
- Nutze ich sie bestmöglich, oder könnte ich etwas verändern und verbessern?
- Was hält mich davon ab, mehr das zu tun, was in mir angelegt ist?
- Wie könnte ich anders damit umgehen?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

## **Test: Wie glücklich sind Sie in Ihrem Job?**

*Regula Zellweger, Dipl. Psychologin und Laufbahnberaterin;*

*Skala von 5 (trifft ganz zu) bis 0*

1. Auf der Karriereleiter kann ich vorwärtskommen, wenn ich will.
2. Das, was ich tue, finde ich interessant.
3. Der Informationsfluss funktionierte meistens gut.
4. Die gelebte Unternehmensphilosophie entspricht meinen persönlichen Werten.
5. Die Stimmung im Unternehmen ist gut.
6. Ich bin stolz darauf, was meine Arbeit bewirkt.
7. Ich finde, mein Unternehmen handelt ethisch.
8. Ich fühle mich wohl in meinem Team.
9. Ich kann das Ergebnis meiner Arbeit erfassen.
10. Ich kann mich „on the job“ weiterentwickeln, wenn ich will.
11. Ich mag die Tätigkeiten, die ich beruflich ausübe.
12. Ich möchte meine Arbeit nicht mit jemand anderem tauschen.
13. Ich sehe meine jetzige Funktion als Sprungbrett für eine gute Zukunft.
14. Ich weiss, warum meine Arbeit Sinn macht.
15. Ich werde von meinen Vorgesetzten gefördert.
16. Mein Wunsch, mit meiner Arbeit Gutes zu tun, ist in Erfüllung gegangen.
17. Meine Arbeit gefällt mir, weil sie abwechslungsreich ist.
18. Meine Arbeitstage vergehen im Flug, weil ich gern tue, was ich tue.
19. Meine Stelle bietet mir Chancen, aufzusteigen oder neue Projekte anzupacken.
20. Meine Vorgesetzten sind kompetent und wertschätzend.
21. Meine Weiterbildungsbedürfnisse werden unterstützt.
22. Mit meiner Arbeit leiste ich einen kleinen Beitrag für eine bessere Welt.
23. Nach den Ferien freue ich mich, meine Arbeitskolleginnen und-Kollegen wieder zu sehen.
24. Was ich beruflich mache, fordert und fördert mich in einem guten Mass.

## *Auswertung*

Punkte nach den folgenden vier Bereichen zusammenzählen

- Tätigkeit/Arbeit: Aussagen      2, 11, 12, 17, 18, 24
- Umfeld                              3, 4, 5, 8, 20, 23
- Entwicklungspotenzial        1, 10, 13, 15, 19, 21
- Sinn der Arbeit                6, 7, 9, 14, 16, 22
- Maximum: 30 Punkte pro Bereich, Minimum: 0 Punkte

## *Kommentare*

**Tätigkeit/Arbeit:** Wer sehr unzufrieden mit der Tätigkeit ist, die er ausübt, soll versuchen, innerhalb des Unternehmens andere Aufgaben, eine andere Funktion oder neue Projekte zu übernehmen. Vielleicht steht ein Stellenwechsel an oder eine Weiterbildung.

**Umfeld (Vorgesetzte, Arbeitskollegen, Unternehmenskultur):** Wenn Sie unzufrieden mit dem Umfeld sind, müssen Sie zuerst herausfinden, welchen Anteil Sie selbst an der Situation haben. Suchen Sie dann das Gespräch mit Vorgesetzten und Arbeitskollegen. Nehmen Sie keine Opferrolle ein, sondern die des kreativen Problemlösers. Falls Sie Ihre Ziele nicht erreichen können, bleibt nur ein Stellenwechsel.

**Entwicklungspotential:** Falls Sie das Gefühl haben, von Langeweile ausgelaugt zu sein und in der Routine zu ersticken, suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten. Bereiten Sie sich gut vor, schlagen Sie neue Funktionen im Unternehmen oder Weiterbildungen vor. Beissen Sie auf Granit, positionieren Sie sich beruflich neu, allenfalls mithilfe eines Laufbahnberaters.

Sinn der Arbeit: Finden Sie heraus, welche Werte, die für Sie wichtig sind, bei ihrer Arbeit zum Tragen kommen und welche nicht. Was fehlt Ihnen, um Sinn in Ihrer Arbeit sehen zu können? Vielleicht können Sie Ihre Arbeit im Unternehmen verändern, beispielsweise die Lehrlingsbetreuung übernehmen. Vielleicht braucht es einen Stellen- oder gar Berufswechsel. Dieser soll aber sorgfältig geplant werden. Vielleicht reicht es, sinnstiftende Aufgaben in der Familie oder in der Freizeit zu übernehmen.

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"



## **Eckart von Hirschhausen: einige Fragen**

- Würde ich das, was ich für Geld tue, auch ohne Bezahlung tun?
- Denke ich: „Erst die Arbeit und dann das Vergnügen“, oder macht mir mein Job auch währenddessen Freude?
- Nutze ich meine wesentlichen Stärken in meiner Arbeit?
- Bekommt es jemand mit, wenn ich mich anstrenge?
- Bekomme ich mit, wenn jemand mitbekommt, dass ich mich anstrenge?
- Bin ich überfordert oder unterfordert?
- Lerne ich noch etwas dazu?
- Wenn ich nochmals von vorn anfangen könnte, würde ich so was wieder machen?
- Arbeite ich mit Menschen, mit denen ich gerne zu tun habe?
- Freue ich mich am Morgen auf etwas anderes als auf die Pausen und den Feierabend?
- Trage ich zu einem Wert bei, der grösser ist als ich, der über mich hinausweist, der auch weiter Bestand hat, wenn ich nicht mehr dabei bin?
- Macht die Arbeit für mich Sinn? Und für andere auch?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

*aus „Glück kommt selten allein ...“*

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

## **Rilke und der junge Dichter**

Ein junger Dichter sandte seine Gedichte an Rilke und bat ihn, sie zu evaluieren und ihm mitzuteilen, ob er sich den Schreiber als Dichter vorstellen könnte.

Rilke antwortete, dass er die Gedichte nicht kommentieren wolle. Ob er ein Dichter sei, hänge ausschliesslich davon ab, ob alles was er im Leben tun wolle, dichten sei, unabhängig davon, ob er damit Erfolg habe oder nicht. Dann sei er ein Dichter.

## **Kevin Costner: Rat an einen jungen Schauspieler**

*Sie blicken auf eine erfolgreiche Karriere zurück. Was würden Sie einem jungen Schauspieler raten, der jetzt in Hollywood Fuss fassen will?*

Bleib dir treu und verstelle dich nicht. Und wenn du auf eine Art keinen Erfolg hast, dann suche dir einen anderen Weg. Am wichtigsten ist es, dass man immer seinem Herzen folgt!

## **Drei Steinmetze**

Drei Steinmetze arbeiten auf einer Baustelle. Ein Mann, fragte sie, was sie tun.

Der erste antwortete mürrisch: „Dies ist meine Arbeit. Ich verdiene damit meinen Lebensunterhalt.“

Der zweite sagte stolz: „Ich bin der beste Steinmetz der Gegend und ich stelle auch auf dieser Baustelle die besten Steine her.“

Der dritte sagte voll Begeisterung: „Ich helfe mit, eine Kathedrale zu bauen.“

### *Fragen aus „Auszeit“*

- Was ist meine „Kathedrale“, an deren Einrichtung ich mitwirke?
- Was motiviert mich am meisten an meiner Arbeit?
- Wie wichtig ist mir mein Einkommen?
- Was sind meine wichtigsten Fähigkeiten und Talente?
- Nutze ich diese bestmöglich, oder könnte ich hier etwas verändern und verbessern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## Kleine Leidenschaften und Freuden

Nebst den grossen Leidenschaften und Zielen in unserem Leben, gibt es ja auch viele kleine Leidenschaften und Freuden. Dazu eine Übung von Cheri Huber, einer buddhistischen Nonne in Kalifornien, aus ihrem „Depression Book“:

### *Unerlaubte Freuden*

- Schreibe 5-10 Vergnügungen, Freuden, Lusterlebnisse auf, die du dir in der Vergangenheit **nicht** erlaubt hast.
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
- Schreibe dazu: Warum hast du sie dir nicht erlaubt?
- Frage dich: Haben dich diese entgangenen Vergnügen etc. zu einer besseren Person gemacht?
- Falls nicht, könntest du sie nächstes Mal zulassen und sehen, was geschieht?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## **Kapitel 9: „Passion Test“**

Um die eigenen Begabungen, Fähigkeiten oder Leidenschaften herauszuarbeiten, haben Janet und Chris Attwood den Passion-Test entwickelt (Buchtitel „Passion Test“)

### *Die 8 Phasen*

1. Erarbeitung deiner Leidenschaften
2. Selektion deiner 5 wichtigsten Leidenschaften
3. Gewichtung
4. Karteikarten
5. Marker
6. Visionstafel
7. Vorstellung
8. 100. Geburtstag

## Phase 1: Erarbeitung deiner Leidenschaften

Erstelle eine Liste von 10 bis 20 Leidenschaften/Dingen, die du am meisten liebst, die dir am wichtigsten sind und von denen dein Glück und Wohlergehen abhängen.

### *Einige Beispielfragen:*

- Was sind deine einzigartigen Fähigkeiten und Talente?
- Welche Leidenschaften hattest du in der Kindheit; welche sind es auch heute?
- Was tust du besonders gerne?
- Was macht dich glücklich?
- Was begeistert dich?
- Was gibt dir Energie?
- Was geht dir leicht von der Hand?
- Was kannst du besser als andere?
- Bei welchen Tätigkeiten fällt es dir besonders leicht, ganz bei der Sache zu sein?
- In welcher Umgebung fühlst du dich besonders wohl?
- Welche Art von Menschen hast du gerne um dich?
- Wofür erhältst du häufig Komplimente?
- Welche Dinge in deinem Leben hast du gegen alle Widerstände von aussen durchgesetzt, weil sie deiner Natur und deiner „Berufung“ entsprachen?
- Welche Potenziale und innersten Wünsche möchtest du noch zur Entfaltung bringen?

### *Einige Regeln*

- Sei vollständig offen
- Schreibe nicht Ziele auf, sondern Leidenschaften, denn deine Leidenschaften bestimmen, **wie** du dein Leben leben willst, während Ziele Dinge sind, die du in deinem Leben erschaffen willst. Beispiele:
  - Eine Leidenschaft wäre, ein erfolgreicher Autor zu sein, ein Ziel, nächstes Jahr das erste Buch zu veröffentlichen.

- Ein Leben für den Frieden zu leben könnte eine Leidenschaft sein, eine friedliche Welt zu erschaffen ein Ziel.

Leidenschaften beziehen sich auf den Prozess, Ziele auf die Ergebnisse.

- Denke nicht darüber nach, wie du es schaffen wirst.
- Beginne jede Aussage mit „In meinem idealen Leben ...“
- Formuliere die Sätze immer positiv: nicht: Ich werde nie mit schlechten Menschen (unehrlichen, aggressiven, gierigen Menschen etc.) zusammen sein, sondern: Ich werde immer von guten Menschen (ehrlichen, liebevollen, grosszügigen Menschen ) umgeben sein.
- Sei klar, was du dir wünschst, unklare Wünsche führen zu unklaren Resultaten.  
Beispiel Reichtum: entweder Geld verdienen, anhäufen ODER Sicherheit, genügend Geld haben, um Rechnungen zu bezahlen, Verantwortung zu tragen
- Prüfe, ob du der gewählten Leidenschaft wirklich die volle Aufmerksamkeit schenken willst.
  
- **Die Liste kann jederzeit neu erstellt werden.**

## *Meine Leidenschaften*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.



*Fragen: Mangelnde Leidenschaft I*

- Denke an 4 Menschen deines Bekanntenkreises, die keine Leidenschaft für das empfinden, was sie in ihrem Leben tun.
  
- Worüber sprechen diese Menschen?
  
- Worauf richten sie ihre Aufmerksamkeit?
  
- Wie behandeln sie andere Menschen, mit denen sie zusammen sind?
  
- Schreibe 5 Verhaltensweisen auf, die dir an diesen Menschen auffallen.
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.

*Fragen: Mangelnde Leidenschaft II*

- Welche dieser Verhaltensweisen kennst du auch bei dir?
  
- Werde dir bewusst, wie dies deine Fähigkeit sabotiert, ein leidenschaftliches Leben zu führen?
  
- Schreibe 5 Veränderungen auf, die du in der kommenden Woche machen kannst, um dein Leben auf die zuvor erarbeiteten 10 – 20 Leidenschaften auszurichten.
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
  
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

*Untersuchung mit 2 Bowling Teams:*

- Den Spielern von Team A zeigte man nach dem Spiel einen Film, der nur ihre Fehler zeigte.
- Den Spielern von Team B zeigte man nach dem Spiel einen Film, der nur ihre besten Leistungen zeigte.
- Beide Teams wurden aufgefordert, den Film zu studieren und ihr Spiel zu verbessern.
- Die Teams spielten ihr nächstes Spiel. Beide Teams hatten sich verbessert
- Frage: welches hatte sich mehr verbessert?

- Resultat: Das Team, das sich auf die guten Leistungen konzentriert hatte, war viel besser geworden.

### *Fazit*

Richte deine Aufmerksamkeit auf das, was du richtig machst, auf deine Erfolge, deine besten Leistungen. Dadurch wirst du dich schneller verbessern, als wenn du dich darauf konzentrierst, deine Schwächen zu verbessern.

## **Phase 2: Selektiere deine 5 wichtigsten Leidenschaften**

- Beginne mit der 1. Leidenschaft auf der Liste.
- Vergleichen sie mit jeder der nachstehenden Leidenschaften.
- Sei absolut ehrlich, frage dich nicht, was andere zu deiner Wahl sagen würden.
- Markiere die gewählte Leidenschaft und beginne wieder mit der obersten Position, vergleiche sie mit den übrigen bis zum Ende der Liste.
- Schreibe die 5 gewählten Leidenschaften auf ein Blatt.
- **Überprüfe die Liste alle 6 Monate.**

*Meine Selektion*

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

### **Phase 3: Gewichtung deiner 5 wichtigsten Leidenschaften**

- Das, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, verstärkt sich in deinem Leben – aber nur, wenn du dir vollständig klar darüber bist und deine Aufmerksamkeit immer darauf richtest
- Wenn du deine Aufmerksamkeit auf Dinge richtest, die du hast, aber nicht willst oder die du nicht hast, nicht kannst, nicht willst, ziehst du diese Dinge vermehrt an.
- Richte deshalb deine Aufmerksamkeit immer nur auf Gutes, Schönes, Erfolgreiches und Positives.

#### *Übung*

Wie viel Aufmerksamkeit hast du jeder dieser 5 Leidenschaften während der vergangenen Wochen geschenkt: Skala 1 bis 10 (1 = keine, 10 = alle)

Eine tiefe Bewertung bedeutet, dass du der entsprechenden Leidenschaft zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt hast und bei der hohen Bewertung einer Leidenschaft, die dir aber nur wenig Zufriedenheit bringt, solltest du die Situation analysieren.

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

#### **Phase 4: Schreibe deine 5 Leidenschaften auf eine Karteikarte**

- Datum
- Einstiegssatz: «Ich bin glücklich und dankbar, dass ich jetzt meine Leidenschaften lebe und die folgenden Dinge in mein Leben ziehe:»
- Leidenschaften 1 – 5
- Abschlussatz: «Dies oder etwas Besseres!»
- Erstelle Kopien und hänge sie an verschiedenen Orten auf.
- Lese die Texte/Leidenschaften täglich mehrmals.

### **Phase 5: „Marker“**

- Schreibe zu jeder der 5 Leidenschaften spontan 3 bis 5 Dinge, die geschehen werden, wenn die Leidenschaft voll gelebt wird.
- Frage dich nicht, wie und ob sie möglich sind – die Dinge entwickeln sich häufig anders, als wir sie uns vorstellen; es gibt immer mehr als eine Möglichkeit.
- Bleibe deshalb immer offen und akzeptiere, was geschieht.

1.

2.

3.

4.

5.



### **Phase 6: «Visionstafel»**

- Erstelle eine Collage mit Bildern aus Zeitschriften, Katalogen, Internet etc. die deine 5 Leidenschaften abbilden
- Platziere sie an einem Ort, wo du sie oft siehst, evtl. auch in deiner Agenda oder auf deinem Smartphone

## **Phase 7: „Vorstellung“**

- Stelle dir im Detail vor, wie sich dein Leben abspielen würde, wenn du jede deiner 5 Leidenschaften voll leben würdest,
  - wie würde sich dies anfühlen
  - wie würde sich der Tagesablauf ändern
  - mit welchen Menschen wärst du zusammen
  - was würdest du erleben
- Beschreibe für jede deiner 5 Leidenschaften wie sich dein Leben abspielen wird und was dies für dich bedeuten wird.

1.

2.

3.

4.

5.

## **Phase 8: „100. Geburtstag“**

Schreibe die Rede, die jemand an deinem 100. Geburtstag halten würde (aus Sicht heute – wir können die Zukunft nicht kennen).

Inhalt:

- Deine 5 Leidenschaften unter Einbezug von «Marker», „Visionstafel“ und „Vorstellungen“ über «Das neue Leben».
- Was du in deinem Leben erreicht, erfahren, geschaffen und beigetragen hast.
- Wozu du gelebt hast und wie du deine Fähigkeiten und Talente in die Welt gebracht hast.

Text:

## 7 Schlüssel für ein leidenschaftliches Leben

- **Verpflichtung:** Wenn du dich zu nichts verpflichtest, wird auch nichts für dich geschehen. Um ein leidenschaftliches Leben zu erschaffen benötigst du den unerschütterlichen Entschluss, dich immer für deine Leidenschaften zu entscheiden, denn du wirst täglich herausgefordert, andere Dinge dem vorzuziehen, was du am meisten liebst. Lerne, freundlich „nein“ zu sagen.
- **Klarheit:** Nebulöse Wünsche führen zu nebulösen Ergebnissen.
- **Aufmerksamkeit:** Achte jeden Tag und jeden Augenblick darauf, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest.
- **Offen bleiben:** Was am besten für dich ist, kann etwas anderes sein, als das, was du dir vorstellst.
- **Integrität:** Sei so ehrlich dir selbst gegenüber, wie du es mit anderen bist, und so ehrlich anderen gegenüber, wie du es mit dir selbst bist.
- **Beharrlichkeit:** Wenn du dein Leben wahrhaft im Einklang mit deinen Leidenschaften lebst, ist es nicht schwer, beharrlich zu sein.
- **Folge deinem Herzen:** Wenn alles andere versagt, höre auf dein Herz. Leidenschaft kommt aus dem Herzen, nicht aus dem Vorstand.

## Weitere Tipps und Informationen

- Eine neue Gewohnheit zu etablieren dauert gemäss wissenschaftlichen Erkenntnissen 21 Tage.
- Versuche nicht, alles gleichzeitig zu tun. Wähle eine neue Gewohnheit, meistere sie und gehe erst dann weiter zur nächsten.
- Wenn du dich vor Angst wie gelähmt fühlst, musst du dich deinem Ziel in kleinen Schritten nähern, um dein Vertrauen zu stärken bis du an den Punkt kommst, an dem du den letzten Rest der Angst überwinden und dein Ziel erreichen kannst.
- Falls du nicht weisst, was dich befähigt, deine Ziele erfolgreich zu erreichen, frage einen guten Freund.
- Wenn du das Gute an dir nicht sehen kannst, liegt das an deiner Gewohnheit, dich selbst zu kritisieren.
- Ändere diese Gewohnheit ab jetzt. Schreibe während den nächsten 21 Tagen all das auf, was du an dir selbst schätzt. Damit richtest du deine Aufmerksamkeit auf deine Stärken und überwindest damit deine Ängste.

## Zukunft

- Du kannst niemals wissen, was sich in deinem Leben ereignen wird. Deshalb kannst du nur für alles offen bleiben, was der jeweilige Augenblick von dir fordert oder dir bietet.
- Dazu musst du deine Vorstellung loslassen, wie sich die Dinge deiner Meinung nach ereignen sollten und dich dem öffnen, was wirklich geschieht.
- Sobald du damit beginnst, dein Leben bewusst zu erschaffen, wird es immer besser ausfallen, als du es dir im gegenwärtigen Moment vorstellen kannst.
- Dein zukünftiges Leben wird das Ergebnis aller Erfahrungen sein, die du bisher erlebt hast.
- Umgekehrt wird dein Leben scheinbar „schlechter“, wenn du verlangst, dass es sich so entwickeln müsse, wie du es für richtig hältst.
- Wenn du fest davon ausgehst, dass sich die Welt immer nach den Vorstellungen richten soll, was am besten für dich ist und wenn die Welt das dann nicht tut, wirst du leiden.
- Alles in deinem Leben ist darauf angelegt, deine Entwicklung zu unterstützen. Wenn du die Wirklichkeit bekämpfst, wirst du immer verlieren.

## Zusammenfassung

- Wenn du erkennst, dass jeder Aspekt deines Lebens dazu beiträgt, dir ein umfassendes Wissen über dein wahres Wesen zu vermitteln, dann kann das Leben immer nur besser werden.
- Deine Leidenschaften haben die Macht, dein Leben zu verändern.
- Wenn du deine tiefsten Leidenschaften entdeckst, verbindest du dich mit der Essenz dessen, was du bist.
- Du wirst wissen, dass du mit deinen Leidenschaften im Einklang bist, wenn dir «unangenehme», «abstossende» oder «wenig wünschenswerte» Dinge zustossen und du sie einfach hinnimmst, weil dich dein inneres Feuer so stark antreibt.
- Sei darauf vorbereitet, dass Situationen, die zunächst eher wie das Gegenteil aussehen, sich als ein Segen erweisen könnten. Lerne, den Segen/das Positive in allem zu sehen.
- Es braucht Mut, dem eigenen Weg zu folgen. Umgib dich mit Menschen, die dich beim Verwirklichen deiner Träume unterstützen und meide jene, die versuchen, deine Träume zu zerstören.
- Leidenschaftlich zu leben ist eine Reise, kein Ziel.
- Entscheide dich jeden Tag für deine wichtigsten Leidenschaften und du wirst schon bald ein Leben voller Leidenschaft leben.
- Wenn du liebst, was du tust, erscheinen die Ergebnisse ganz von selbst.
- Erfreue dich am Leben. Der Sinn des Lebens besteht darin, das Glück zu erweitern. Wenn es dir nicht so vorkommt, bist du von deinem Schicksalsweg abgekommen.
- Sieh dir dein Leben an und frage dich: was muss ich ändern, um mich für meine Leidenschaften zu entscheiden?
- Nimm dir täglich Zeit, um deine 5 wichtigsten Leidenschaften zu pflegen.
- Wenn du vor einer Wahl stehst, entscheide dich immer für deine Leidenschaften.
- Übernimm die Verantwortung für das Leben, das du dir erschaffen hast.
- Nimm dir täglich Zeit für Meditation und/oder Gebet.
- Kümmere dich um genügend körperliche Bewegung, gute Erholung und gesunden Schlaf.
- Gib regelmässig einen Teil deines Einkommens an bedürftige Menschen oder Hilfsorganisationen.
- Nimm gesunde Nahrung zu dir, die deine Klarheit fördert.

- Sprich auf positive Weise und inspiriere andere mit deinen Worten.
- Es gibt zwei Arten, Weisheit zu erwerben: man kann sie sich entweder selbst erwerben oder von andern leihen:
  - <http://www.healthywealthynwise.com/interview>
  - <http://www.healthywealthynwise.com/rllclub-de>

*Das sind die zentralen Elemente von „Passion Test“. Im Buch gibt es weitere Tipps und Informationen; Zusammenfassung unter „Persönlichkeitsentwicklung“ auf <https://www.workshopsurlinde.ch/bibliothek>*



## Kapitel 10: Lebensplanung – Generell

### Einige Gedanken

Du bist der Töpfer deines Lebens.

Das Leben ist der Klumpen Ton vor dir.

Einige wissen schnell, ob sich daraus eine Schale, eine Vase oder eine Statue formen wollen.

Andere spielen zuerst herum.

Wenige sind schon von Anfang an sehr geschickt, und alles, was sie beabsichtigen, gelingt auf Anhieb.

Andere müssen immer wieder neu beginnen, bis sie langsam aus ihren Fehlern lernen, bis sie ihre Ungeduld oder ihre Einstellung „ich kann es nicht“/„es ist zu schwer für mich“, überwunden haben.

*Autor unbekannt*

Unser Leben gleicht einem Teppich von dem wir aber nur die chaotische Rückseite und die endenden Fäden sehen.

Das schöne Bild auf der Vorderseite, an dem wir täglich arbeiten, können wir aber erst sehen nachdem wir gestorben sind.

Erst dann erhält alles seinen Sinn, auch alles Leid und alle Not.

*aus der Predigt einer holländischen Pastorin*

Das Leben ist ein Theaterstück ohne vorherige Proben.

Darum: singe, lache, tanze und liebe

und lebe jeden einzelnen Augenblick deines Lebens

bevor der Vorhang fällt

und das Stück ohne Applaus zu Ende geht.

*Charlie Chaplin*

## **Seneca (4 v. Chr. bis 65 n. Chr.): „Das Leben ist kurz!“**

*Auszüge aus einem Brief von Seneca an seinen Schwiegervater Paulinus, Verwalter der staatlichen Getreideversorgung des römischen Reichs*

Die meisten Menschen beklagen sich, dass das Leben zu kurz ist und zu schnell abläuft. Wir haben aber nicht eine zu geringe Zeitspanne zur Verfügung, sondern wir vergeuden viel davon.

Habgier, Betriebsamkeit, Schlemmerei, Nichtstun, Ehrgeiz, Begierden, Reisen und Jagd nach Profit halten viele gefangen. Das Streben nach fremdem Glück oder die Sorge um das eigene hat sie völlig vereinnahmt.

Die, die kein festes Ziel verfolgen, hat ihre Haltlosigkeit von einem Unternehmen zum anderen getrieben während andere an nichts Gefallen finden und matt und schläfrig werden.

Nur einen kleinen Teil des Lebens leben wir wirklich, die gesamte übrige Spanne ist nicht Leben, sondern Zeit, die durch Leidenschaften und Laster von allen Seiten bedrängt wird und vor denen die Menschen nie Ruhe haben.

Manche sagen, dass sie sich von ihrem 50. Lebensjahr an ins Privatleben zurückziehen und sich von allen Verpflichtungen entbinden werden. Doch wer bürgt ihnen dafür, dass sie so lange leben? Und weshalb wollen sie nur die kümmerlichen Reste ihres Lebens, die für kein anderes Geschäft mehr taugt, für sich behalten und für sinnvolle geistige Beschäftigung nutzen?

Zu leben, muss man das ganze Leben über lernen, und das ganze Leben über muss man lernen, zu sterben.

Nur ein bewusst lebender Mensch bringt es fertig, sich nichts von seiner Zeit nehmen zu lassen und für ihn ist daher das Leben am längsten.

Jenen aber, die sich von anderen Leuten immer wieder so viel Zeit wegnehmen liessen, fehlt dann diese Zeit und man hört sie ausrufen: „Mir ist es einfach nicht vergönnt, zu leben!“

Andere überstürzen ihr Leben und leiden dabei, weil sie das Zukünftige herbeisehnen, am Gegenwärtigen aber Überdruß haben. Wer jedoch seine gesamte Zeit zu seinem eigenen Gebrauch verwendet, der jeden Tag so gestaltet, als sei es der letzte, der braucht das Morgen weder herbeizuwünschen noch zu fürchten. Man kann ihm noch etwas dazu geben, wegnehmen kann man ihm nichts.

Weil man sie nicht sehen kann, achten viele nicht auf die Zeit und sie schätzen sie gering ein, obwohl sie die kostbarste Sache der Welt ist. Schau dir nur die gleichen Leute an, wenn sie krank sind oder wenn die Todesstunde näher rückt: Da fallen sie den Ärzten zu Füßen und wollen alles, was sie haben, gerne hingeben, nur um am Leben zu bleiben.

Wenn man die Zahl der künftigen Jahre ebenso kennen könnte, wie die Zahl der vergangenen Jahre, wie sparsam würden dann diejenigen, die nur noch wenig Jahre zu leben hätten, mit diesen Jahren umgehen. Während es vergleichsweise leicht ist, eine auch geringe Menge einzuteilen, wie viel schwieriger ist es mit dem, von dem man nicht weiss, wann es zu Ende geht?

Niemand wird dir deine Jahre wiedererstaten. Das Leben wird in seinem Lauf nicht umkehren noch innehalten oder mahnend auf sein rasches Dahineilen verweisen. Kein königlicher Befehl wird es verlängern. Du bist beschäftigt, das Leben aber eilt dahin. Unterdessen steht der Tod vor der Tür, für den du, ob du willst oder nicht, Zeit haben musst.

Das grösste Hindernis im Leben ist die Erwartung, die uns an das Morgen bindet und uns das Heute verlieren lässt. Was in der Hand des Schicksals liegt, darüber willst du verfügen, obwohl es im Ungewissen liegt; was du selbst in der Hand hast, das lässt du los. Jetzt sollst du leben!

Wenn du die Zeit nicht packst, entflieht sie. Und selbst wenn du sie gepackt hast, läuft sie dennoch davon, deshalb muss man sie rasch nutzen.

Das Leben gliedert sich in drei Zeiträume: das was war, das was ist und das was sein wird. Von diesen ist der Zeitraum, in dem wir handeln können, kurz. Was wir in der Zukunft tun werden, ist ungewiss. Nur das, was wir getan haben, steht fest und kann nicht mehr zurückgebracht werden.

Nur wer alle seine Handlungen der ständigen Prüfung unterzogen hat, wendet sich gern wieder der Vergangenheit zu. Wer aber vieles voller Ehrgeiz erstrebte, voll Hochmuth geringschätzte, vieles unbeherrscht erobert, sich heimtückisch erschlichen, gierig geraubt, mit vollen Händen vergeudet hat, der muss sich zwangsläufig vor seinen Erinnerungen scheuen. Dabei ist die Vergangenheit der heiligste und unantastbarste Bereich unserer Lebenszeit, ein Besitz für immer und frei von Sorgen.

Bei vielen Menschen ist selbst die Ruhe voller Geschäftigkeit. Obwohl sie sich von allem zurückgezogen haben, fallen sie sich selbst zur Last.

*Ausführlichere Zusammenfassung des Buchs „Das Leben ist kurz!“ unter „Philosophie“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>*

## **Wo befindest du dich?**

Nebst dem präzisen Wissen, was du willst/nicht willst ist es auch wichtig, zu wissen, wo du dich im Moment befindest.

## **Eine Bildbeschreibung**

Auf einem grossen Gemälde sieht man eine endlose Menschengänge, Alte und Junge, Männer, Frauen und Kinder, die durch eine Wüste wandern. Sie kommen von weit her, man kann nicht sehen, wo die Schlange beginnt.

Die Menschen gehen Schritt für Schritt mit ihren Bündeln auf dem Rücken auf diesem langen, staubigen scheinbar endlosen Weg.

Irgendwo steht ein dürrer Baum in dieser Einöde, oben sitzt in bequemer, zurückgelehnter Haltung ein etwa 35-jähriger Mann. Er schaut stolz auf die unter ihm langsam vorbeigehende Schlange von Menschen hinunter und fühlt sich in seiner erhöhten Position stark und besser als sie; er überlegt sich in seinem Stolz nicht, wo sie wohl hingehen, er hat erkannt, worum es geht, und muss sich nicht mehr wie sie unten im Staub abmühen.

Wenn unser Blick der Menschengänge weiter folgt, sehen wir, wie sie am Ende der Wüste, nach vielen Tagereisen, bei einem Berg ankommt.

Dort windet sich der Pfad Schleife um Schleife in die Höhe, bis er endlich oben auf eine grosse Hochebene führt, dort wo sich das befindet, weshalb all die Menschen sich einmal auf den Weg gemacht haben.

Der Mann auf dem Baum wird irgendwann einmal einsehen, dass sich das Ziel nicht auf dem Baum befindet, sondern für ihn noch weit weg und viel grösser ist, als er es sich im Moment vorstellt.

Er muss seinen Stolz, seine Überheblichkeit überwinden, hinabsteigen und sich, wie alle andern, einreihen in die lange Schlange und Schritt für Schritt mit ihr ziehen, bis auch er zum Berg gelangt und dann zum ersehnten Hochplateau mit den saftigen Wiesen, den Obstbäumen, dem Tanzen und dem Feiern.

### *Fragen*

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

## **Der thailändische Bauer**

Etwa 50 km nördlich von Bangkok sitzt Praderm im Schatten des Vordachs seiner auf Pfählen gebauten, strohbedeckten Hütte und schaut auf die sich vor seinen Augen ausdehnenden Reisfelder und auf die Wasserbüffel. Am blauen Himmel ziehen langsam einige leichte, weisse Wolken vorüber.

Er sieht zufrieden und entspannt aus aber wir können nicht erkennen, wo er in seinem Leben steht:

Hat er noch eine langen Reise vor sich, die ihn in die Stadt führt, zur Weiterbildung oder zur Arbeit, zu Auto, Haus und Auslandsreisen, zu Erfolg und zu Reichtum?

Oder hat er alle diese Schritte bereits hinter sich und ist nun dort angekommen, wo er endlich das gefunden hat, was er auf seinem langen Weg immer suchte: Stille, Freiheit, Unabhängigkeit?

Oder wusste er schon immer, dass es für ihn nicht notwendig sein werde, den langen Weg über die Stadt und das Weltliche zu gehen, um dort anzukommen, wo er sich schon jetzt befindet?

### *Fragen*

Frage dich bei jedem Ziel, das du dir setzt:

- Was willst du wirklich?
- Wo befindest du dich im Moment?

## **„Wandern“ und „Spazieren“**

Wenn Eltern zu ihren Kindern sagen, dass man einen Spaziergang machen werde, meinen sie in der Regel nicht wirklich einen Spaziergang sondern eine Wanderung mit einem klaren Ziel. Vom Ziel, das man vor dem Abmarsch festgelegt hat, weicht man nur selten ab. Es wäre auch problematisch, weil man als Gruppe unterwegs ist und sonst bei jeder Zieländerung eine intensive Diskussion und möglicherweise eine Abstimmung durchführen müsste oder man würde Kritik und Konflikte auslösen.

Auch beim Spazieren beginnt man meistens mit einem ersten Ziel, ist aber vollständig offen, jederzeit eine Änderung vorzunehmen oder gar nach kurzer Zeit bereits wieder umzukehren, um zuhause etwas zu erledigen, das man für wichtiger oder für interessanter hält, als weiter zu flanieren.

Spazieren ist viel mehr auf den Augenblick fokussiert. Man nimmt Dinge wahr, die man bei einem gezielten Vorgehen oft nicht wahrnimmt. Man bleibt stehen, setzt sich spontan irgendwo auf eine Bank, besucht ein Restaurant, entdeckt eine Ecke im Park, die man zuvor noch nicht beachtet hat oder schaut sich die Figur auf dem Springbrunnen, an dem man schon oft achtlos vorbeigegangen ist, einmal etwas genauer an.

Spazieren und zielgerichtetes Wandern lassen sich auch auf das Leben im Allgemeinen übertragen.

Der Wandernde hat ein klares Ziel vor Augen. Er weiss, wohin er will und ist voll darauf konzentriert, sein Ziel auf der von ihm vorgesehenen Route und auf die von ihm vorgesehene Art und Weise zu erreichen – und das vielleicht auch noch so schnell als möglich, weil er ja nicht weiss, wann sein letzter Tag kommen wird.

Der Spazierende geht anders vor. Während er ebenfalls einige grundsätzliche Ziele hat, wie möglichst viel Leid zu vermeiden und möglichst viel Schönes zu erleben, ist er viel flexibler als der Wanderer. Er vertraut, dass das Leben einen Sinn hat, dass alles, was er erlebt, ihm die Möglichkeit gibt, neue Erkenntnisse zu gewinnen und sich weiterzuentwickeln. Er nimmt



in seinem Alltag viel mehr wahr als der Wandernde und hat auch viel weniger Stress, weil es für ihn kein fernes Ziel gibt, das er innerhalb einer bestimmten Zeit erreichen muss.

Das Leben ist für die meisten Menschen eine Mischung von wandern und spazieren. Wichtig ist das Verhältnis und in welcher Situation man ein Wanderer oder ein Spaziergänger sein will.

Im Taoismus wie im Buddhismus wird das „Spazieren“ als sinnvoll erachtet. Im Taoismus durch das Konzept des Wu Wei, das „Handeln durch Nichthandeln sondern durch Geschehenlassen“ und „Der Weg ist das Ziel (das Unterwegssein)“ im Buddhismus.

### *Fragen*

- Bist du in deinem Leben eher als Wanderer oder als Spaziergänger unterwegs?
- In welchen Situationen könnte es für dein Glücklichein oder für deine Zufriedenheit förderlich sein, vermehrt zu spazieren anstatt zu wandern?
- Was könntest du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

## **Oriah Mountain Dreamer, Indian Elder: Die Einladung (Originaltitel "The invitation")**

Es interessiert mich nicht, wie du deinen Lebensunterhalt verdienst.

Ich will wissen, wonach du dich sehnst, und ob du es wagst, davon zu träumen, der Sehnsucht deines Herzens zu begegnen.

Es interessiert mich nicht, wie alt du bist.

Ich will wissen, ob du riskierst wie ein Narr auszusehen – für die Liebe, für deine Träume, für das Abenteuer, lebendig zu sein.

Es interessiert mich nicht, welche Planeten im Quadrant zu deinem Mond stehen.

Ich will wissen, ob du das Zentrum deines eigenen Kammers berührt hast; ob er dich geöffnet hat oder ob du dich verraten gefühlt, dich zurückgezogen und aus Furcht vor weiterem Schmerz, dich verschlossen hast.

Ich will wissen, ob du den Schmerz aussitzen kannst, meinen oder deinen, ohne zu versuchen, ihn zu verstecken, abzuschwächen oder zu verfestigen.

Ich will wissen, ob du mit der Freude sein kannst, ob du ausgelassen tanzen und dich von Kopf bis Fuss von Ekstase erfüllen lassen kannst, ohne dich anzuhalten, ohne vorsichtig oder realistisch zu sein.

Es interessiert mich nicht, ob die Geschichte, die du erzählst, wahr ist.

Ich will wissen, ob du jemanden enttäuschen kannst, um dir treu zu bleiben, ob du es ertragen kannst, des Betrugs angeklagt zu werden und nicht deine Seele betrügst. Ich will wissen, ob du ehrlich sein kannst und dadurch vertrauenswürdig bist.

Ich will wissen, ob du Schönheit sehen kannst, auch wenn nicht jeder Tag ein schöner Tag ist, und ob du dein Leben aus SEINER Präsenz schöpfst. Ich will wissen, ob du mit Fehlschlägen leben kannst und trotzdem am Ufer eines Sees stehen und „Ja“ schreien kannst zum silbernen Mond.

Es interessiert mich nicht zu wissen, wo du lebst und wie viel Geld du hast.

Ich will wissen, ob du nach einer Nacht voll Schmerz und Verzweiflung, müde und völlig zerschlagen, aufstehen kannst, um für die Kinder das zu tun, was zu tun ist.

Es interessiert mich nicht, wer du bist und wie du hierhergekommen bist.

Ich will wissen, ob du mit mir im Zentrum des Feuers stehen wirst, ohne zurückzuweichen.

Es interessiert mich nicht, wo oder mit wem oder was du gelernt hast.

Ich will wissen, was dich innerlich aufrecht hält, wenn alles abfällt.

Ich will wissen, ob du mit dir alleine sein kannst und du in den einsamen Momenten deine Gesellschaft wirklich schätzt.

## Kapitel 11: Lebensplanung – Ausarbeitung

### Harry Palmer / Avatar: Die Kunst, befreit zu leben

#### *Ziele*

Füge unten alle deine gegenwärtigen und künftigen Ziele ein und nutze die folgende Checkliste als Anregung:

- Was möchtest du im nächsten Jahr erreichen?
- Was möchtest du am Ende des nächsten Jahres besitzen?
- Was würdest du am Ende des nächsten Jahres gerne tun?
- Was begeistert dich am meisten?
- Was müssest du werden, damit du tun kannst, was du willst?
- Wo möchtest du gerne in 2 Jahren sein?
- Wo möchtest du gerne in 5/10/20/50/100/1000 Jahren sein?
- Welche Ziele hast du aufgegeben?
- Was würdest du wirklich gerne tun?
- Wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern könntest, was würdest du dann anpacken?
- Wann bist du am glücklichsten?

- Was tun die Menschen, die du am meisten bewunderst?
- Welche Ziele hattest du, als du jünger warst?
- Was würdest du gerne einfach aus Spass an der Freude tun?
- Wofür ist es deiner Meinung nach jetzt zu spät?
- Was würdest du tun, wenn nicht ... im Wege stünde?
- Was wäre vielleicht nicht unmöglich?

## *Bewertung*

Bewerte jedes deiner obigen Ziele auf einer Skala von 5 bis 1 (5 = stark/wichtig, 1 = schwach/unwichtig) aufgrund der 7 nachstehenden Kriterien:

- Bewertung 1: Erweckt meine Aufmerksamkeit/Interesse; wenn ich daran denke, spüre ich neue Energie in mir.
- Bewertung 2: Dieses Ziel zu verfolgen ist etwas Wertvolles für mich.
- Bewertung 3: Nützt mir und anderen.
- Bewertung 4: Bietet mir die Chance zur Selbstentfaltung.
- Bewertung 5: Steht im Einklang mit einem Gruppenziel/Ziel der Gesellschaft.
- Bewertung 6: Erlaubt mir persönliche Kreativität und Selbststeuerung.
- Bewertung 7: Ermöglicht persönliche Ankerkennung/Bewunderung anderer.
- Total Punkte pro Ziel

## *Resultate*

- Ziele mit total 25 bis 35 Punkten sind optimale Ziele für dich.
- Falls du mehrere Ziele mit 25 bis 30 Punkten bewertet hast, überlege, ob du evtl. mehrere dieser Ziele zu einem übergeordneten Ziel kombinieren könntest.
- Falls du Keines deiner Ziele mit 25 Punkten bewertet hast, optimiere eines deiner Ziele, dass es möglichst viele Punkte erhält.
- Falls du kein Ziel mit mehr als 15 Punkten bewertet hast, wiederhole die Übung später nochmals.

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## **Barbara Sher: Warum du tun musst was du liebst**

- Im Leben geht es nicht in erster Linie um dich, sondern du musst dich vergessen und hinausgehen,
  - um andern zu helfen, etwas zu gestalten, aufzubauen
  - oder um jemanden zu lieben.
- Es geht nicht nur darum, dass du liebst, was du tust, sondern du bist auch verpflichtet, zu tun, was du liebst, denn das, was du liebst, ist das, wozu du befähigt bist und du hast kein Recht, es nicht zu nutzen.
- Auch wenn du dich nicht liebst, faul bist und keine Ziele hast, kannst du dich trotzdem dazu bringen, das zu tun, was du liebst.
- Selbstliebe und Selbstvertrauen sind nicht Voraussetzungen, um deine Wünsche zu leben.
- Alle Menschen tun, was sie tun müssen – wir müssen nur die Menschen um uns scharen, die uns dazu bringen, das zu tun, was wir lieben.



## *Der Prozess*

- Stelle dir vor, dass du einen Zauberstab hast und dir herbeizaubern kannst, was du dir wünschst.
- Schreibe alle deine Wünsche auf, indem du jeden beginnst mit „ich wünsche mir ...“
  1. Ich wünsche mir ...
  2. Ich wünsche mir ...
  3. Ich wünsche mir ...
  4. Ich wünsche mir ...
  5. Ich wünsche mir ...
- Oft wenn wir etwas zum ersten Mal tun, haben wir Angst. Schreibe deshalb zu jedem der obigen Wünsche deine Bedenken/Ängste „..., aber ich ...“
- Nachdem du alle deine Wünsche aufgeschrieben hast, wähle jenen, den du dir zuerst erfüllen möchtest? (alle andern kommen dann nachher an die Reihe)
- Wie kannst du diesen ersten Wunsch realisieren?
- Welchen 7 Menschen teilst du deine Wünsche mit und bittest sie um Vorschläge, wie du sie realisieren und wie du deine Ängste überwinden kannst?
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
  - 6.
  - 7.

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

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

## Lieselotte Baerz: Situations-/Zielfindung-Analyse und Durchführungsplan

### Analyse

#### Phase I

- Was kann in meinem Leben so bleiben, wie es ist: Gesundheit, Beziehungen, Arbeit, Freizeit, Finanzen, Weiterbildung, Persönlichkeitsentwicklung, Umfeld etc.?
  - 
  -
- Was möchte ich ändern, was beeinträchtigt mein Wohlbefinden (unabhängig davon, ob ich es im Moment ändern kann oder will)?
  - 
  -
- Welches sind meine Qualitäten und Fähigkeiten?
  - 
  -
- Welche Wünsche und Träume habe ich?
  - 
  -
- Was ist mein Lebensziel?
  - 
  -

## Phase II

- Wie sieht meine jetzige Situation aus: Familie, Beziehungen, Beruf, Umfeld etc.?
  - 
  -
- Mit Blick auf mein Lebensziel
  - Was kann ich davon beibehalten?
  - Was muss ich ändern?
  - Was muss ich mir noch aneignen?
  - Was muss sich in Bezug auf meine Beziehungen ändern (Partnerschaft, Familie, Arbeit, Freunde, Bekannte, Vereine etc.)?
  - Muss ich allenfalls Teile meines Lebensziels ändern?
- Welches sind meine gesundheitlichen Schwächen?
- Welches sind meine hilfreichsten Bezugspersonen?
- Welches sind die Menschen, die mir die grössten Probleme bereiten?
- Welches sind meine nützlichsten Freizeitbeschäftigungen?
- Welches sind meine Freizeitbeschäftigungen, welche am wenigsten nützlich sind?
- Welches sind meine Eigenschaften, die mich am meisten behindern?
- Wer könnte mir helfen?

### Phase III

- Welches sind meine grössten Ängste und Sorgen?
- Welches sind die hinter diesen Ängsten und Sorgen stehenden Wünsche? (zu jeder der aufgeführten Ängste angeben)
- Was könnte schlimmstenfalls geschehen?

## *Durchführungsplan*

- Schreibe deine Hauptziele auf:
  - 
  -
- Unterteile sie in Teilziele:
  - 
  -
- Schreibe zu jedem Teilziel, bis wann du es erreichen willst.
  
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

## Hinterlassenschaft

Der König war mit seinem Hofstaat unterwegs.

Da trafen sie auf einen alten Mann, der junge Bäume pflanzte.

Der König wollte wissen, was er pflanze.

Der Greis antwortete, dass er Nussbäume pflanze.

Der König fragte ihn: „Du bist schon so alt. Wozu pflanzt du dann noch Nussbäume? Du wirst es ja nicht mehr erleben, dass du die Nüsse ernten kannst.“

Der Alte antwortete: „Die vor uns kamen, haben gepflanzt, und wir konnten ernten. Ich pflanze nun, damit die, die nach mir kommen, auch ernten können.“

## Nachruf

Schreibe deinen eigenen Nachruf:

- Was war dein Lebensziel?
- Was möchtest du am Ende deines Lebens erreicht haben?
- Woran sollen sich die andern erinnern?
- Was willst du einst hinterlassen:
  - den Menschen und deinem Umfeld
  - der Nachwelt
  - der Umwelt
- Was willst du nicht hinterlassen?

*aus „Auszeit“*

*Bei den „Texten zu unterschiedlichen Themen“ auf*

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

*findest du unter „Lebensplanung“ mehrere weitere Dokumente und Fragen zur Erarbeitung deiner Lebensziele.*

## Kapitel 12: Bewegung – Veränderungen

**Heraklit (520-460 v. Chr.): Panta Rhei – alles fließt, alles bewegt sich**

Wer in denselben Fluss steigt, dem fließt anderes und wieder anderes Wasser zu.

Wir steigen in denselben Fluss und doch nicht in denselben, wir sind es und wir sind es nicht.

Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen.

### *Fragen*

Was ist der Sinn von Bewegung?

- Kommen – Gehen
- Gesundheit – Krankheit
- Jugend – Alter
- Glück – Unglück
- Freude – Trauer
- Atome, Erde, Planeten, Sonne, Sterne, Galaxien, Kosmos

Was wäre die Konsequenz, wenn es keine Bewegung gäbe?



## **Einige Antworten**

- Der Sinn des Lebens ist Entwicklung.
- Um uns zu entwickeln benötigen wir oft Reibflächen/Widerstand.
- Wenn es uns gut geht, sehen wir keinen Grund, etwas zu verändern.
- Ohne Bewegung fällt alles in sich zusammen oder stirbt (Entropie).

## **Seneca (4 v.Chr. bis 65 n.Chr.)**

Gemäss dem römischen Philosophen Seneca bietet uns das Schicksal immer zwei Möglichkeiten:

Ducunt volentem fata, nolentem trahunt. – Den Willigen führt das Schicksal, den Widerwilligen zerrt es

Du kannst beispielsweise die Erfahrung von Widerstand durch die Ausübung von Judo oder durch einen Autounfall machen.

## Blockiertes und Unveränderbares in deinem Leben

### Variante 1

- Schreibe 3-5 Dinge aus deinem Leben auf, die blockiert sind, sich nicht bewegen (Gedanken, Situationen, Beziehungen, Verhalten, etc.).
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
  
- Was könntest du tun, damit sie sich wieder bewegen?
  - Nicht: Warum sie sich nicht bewegen.
  - Nicht: Wie sie wieder zur Bewegung gelangen könnten.
  - Sondern: Was du tun kannst, damit sie sich wieder bewegen.
    - 
    - 
    -
  
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## Variante 2

- Schreibe 5-10 unveränderbare Dinge/Situationen in deinem Leben auf, die dir nicht gefallen, die du aber nicht ändern kannst.
  - 
  - 
  - 
  - 
  -
- Schreibe zu jedem Punkt, was du ändern könntest: Einstellung, Überzeugung, Perspektive, Ort oder dein künftiges Denken, Fühlen, Handeln oder Reagieren, etc.
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## **Kapitel 13: Unsicherheit – Intuition**

Unsicherheit ist allgegenwärtig und kann ein grosses Hindernis zum Glücklichen und zur Zufriedenheit werden.

Weil das Leben nie stillsteht, verändert sich immer wieder Unwichtiges und Wichtiges in unserem Leben. Dadurch entsteht oft Unsicherheit, sie verursacht Ängste, Sorgen, Irritationen und Stress.

Doch Veränderungen sind die Voraussetzungen für Entwicklung. Wenn wir unsicher sind, sollten wir daran denken, dass wir aus falschen Entscheidungen und Fehlern (es fehlte mir etwas), oft mehr und schneller lernen können, als aus richtigen Entscheidungen und Handlungen. Durch die Falsifizierung (Karl Popper), das Hinterfragen von Annahmen/ Meinungen/Überzeugungen kommen wir der Wahrheit zudem immer näher.

## **Susan Jeffers: Das Unsichere umarmen**

### *Unsicherheit*

- Die einzige Sicherheit, die wir haben, ist, dass das Leben unsicher ist.
- Wir verbringen einen grossen Teil unseres Lebens mit Sorgen und dem Versuch, Unangenehmes von uns fernzuhalten; dabei verpassen wir oft, das Gute, das wir haben, zu geniessen.
- Niemand hat bewiesen, dass ein reiches, positives, gutes Leben trotz der Unsicherheit nicht möglich wäre. Es gibt Menschen, die das Leben gerade wegen der Unsicherheit grossartig finden.

### *Zukunft*

- Wir haben keine Kontrolle über die Zukunft.
- Wenn wir diese Tatsache akzeptieren, wird es uns sofort besser gehen.
- Akzeptieren, dass wir keine Kontrolle über die Zukunft haben, bedeutet aber nicht, dass wir nichts tun sollen – im Gegenteil, wir sollten immer unser Bestes geben – wir haben lediglich keine Garantie, dass das, was wir erreichen wollen, auch geschehen wird – das muss übrigens nicht immer ein Nachteil sein.

### *Dein Leben ein „Film“*

- Betrachte dein Leben wie einen Film, von Szene zu Szene, gespannt, wie der Film enden wird.
- Werde zum Betrachter des interessantesten Films, der je gemacht wurde – der Film über dein Leben.
- Jeden Morgen, wenn du aufwachst, sage zu dir: Ich bin gespannt, was mir der heutige Tag bringen wird.
- Hoffen ist besser als überzeugt sein, dass etwas schief läuft, aber mit Hoffen sind immer auch Erwartungen verbunden, die enttäuscht werden können.
- Gespannt sein auf das was sich ereignet, es beobachten, nimmt den Erwartungsdruck weg; diese Haltung macht uns frei.

*Fazit*

- Wünsche nicht, dass es geschieht.
- Wünsche nicht, dass es nicht geschieht.
- Beobachte einfach, was geschieht und lass das Wunder des Lebens sich entfalten.

*aus „Embracing Uncertainty“*

*Zusammenfassung des Buchs unter „Persönlichkeitsentwicklung“ auf*

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

## Deepak Chopra: Das Gesetz des Loslassens

- Lass dein Bewusstsein heute in Widerstandslosigkeit verwurzelt sein.
- Gib dein Bedürfnis auf, deine Meinung zu verteidigen oder andere zu überzeugen, deine Meinung anzunehmen.
- Bleibe gegenüber allen Meinungen offen und klammere dich nicht starr an eine einzelne.
- Im Loslassen liegt die Weisheit der Unsicherheit. In ihr liegt die Befreiung von deiner Vergangenheit, vom Gefängnis, das aus allem dir Bekannten und aus allen vorangegangenen Konditionierungen entstanden ist.
- In deiner Bereitschaft, ins Unbekannte zu treten, auf die Ebene der unbeschränkten Möglichkeiten, gibst du dich dem kreativen Geist hin, der den Tanz des Universums bestimmt:
  - Du gestehst dir und allen Mitmenschen die Freiheit zu, so zu sein, wie sie sind.
  - Du setzt nicht starr deine Vorstellungen durch, wie die Dinge sein sollen.
  - Du erzwingst keine Lösungen für Probleme, denn damit würdest du nur neue Probleme schaffen.
  - Du beteiligst dich an allem nicht mit Verbissenheit sondern mit distanzierterem Engagement.
  - Du akzeptierst Unsicherheit als einen wesentlichen Aspekt deines Lebens.
- Durch deine Bereitschaft, Unsicherheit anzunehmen, tauchen aus dem Chaos, der Unordnung spontan Lösungen zu Problemen auf.
- Je unsicherer dir alles erscheint, umso sicherer fühlst du dich, denn Unsicherheit ist dein Weg zur Freiheit.
- Durch die Weisheit der Unsicherheit findest du deine Sicherheit.
- Du betrittst die Ebene der unbegrenzten Möglichkeiten und stellst dir die Freude und Aufregung vor, wie es ist, wenn du für eine unendliche grosse Zahl von Möglichkeiten offen bleibst.
- Wenn du die Ebene der unbeschränkten Möglichkeiten betrittst, erfährst du in Fülle Abenteuer, Freude, Zauber und Geheimnisse des Lebens.

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



*Frage*

- Was willst du im Zusammenhang mit den obigen Aussagen von Susan Jeffers und Deepak Chopra in deinem Leben ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## Intuition

### *Marci Shimoff – Inneres Zuhören*

- Setze dich an einem ruhigen Ort.
- Schreibe oben auf der Seite die Frage oder das Problem, bei dem du Führung suchst und formuliere die Frage/das Problem so klar wie möglich.
- Schliesse die Augen und atme mehrmals tief ein und aus.
- Stelle deiner inneren Stimme die Frage, die du aufgeschrieben hast.
- Es kann einige Augenblicke dauern, bevor du dich bereit fühlst, aber wenn du so weit bist, öffne die Augen und schreibe alles auf, was dir einfällt. Es kommt nicht darauf an, ob es einen Sinn ergibt oder nicht.
- Schreibe so lange weiter, bis deine Hand nicht mehr schreiben will.
- Lese beim Schreiben nicht, was du gerade notierst.
- Wenn du fertig bist, lies das Geschriebene durch. Möglicherweise wird es dich überraschen, welche Weisheiten zu Tage treten. Schon ein einziges Wort oder ein Satz können der Schlüssel zu der gesuchten Antwort sein.
- In einer Situation mit mehreren unklaren Alternativen kann man sich die Frage stellen: was wird „XY“ in dieser Situation wohl tun? (die Frage wird aus Sicht des „Beobachters“ gestellt, der dich beobachtet)

*Für Tipps von Susan Jeffers siehe Modul I „Wie werde ich glücklicher und zufriedener?“, Kapitel 17*

## Kapitel 14: Loslassen

Nebst Akzeptanz von dem was ist (siehe Modul I, Kapitel 14), ist auch das Loslassen, von dem was uns aus der Vergangenheit belastet, wichtig und hilft uns, uns nicht von der Unsicherheit beeinträchtigen zu lassen.

«Wenn man loslässt, hat man zwei Hände frei.»

*Hermann Richter, Unternehmer, wurde in Thailand buddhistischer Mönch*

Wenn Sie ein wenig loslassen, finden Sie ein wenig Frieden.

Wenn Sie viel loslassen, finden Sie viel Frieden.

Wenn Sie völlig loslassen, finden Sie völligen Frieden.

*Ajahn Chah, buddhistischer Mönch*

## **Affen fangen**

Doch Loslassen ist nicht immer einfach: In Südindien fängt man Affen auf eine besondere Art. Man höhlt Kokosnüsse aus und kettet sie an den Boden. In die Kokosnuss wird Futter geschüttet. Die Öffnung der Kokosnuss ist gerade gross genug, dass der Affe seine Hand durchstrecken kann. Sobald er aber das Essen erfasst hat und eine Faust macht, um es herauszuholen, kann er seine Hand nicht mehr zurückziehen. Die Öffnung ist für die Faust zu klein. Alles, was der Affe tun müsste, um frei zu kommen, wäre, seine Hand zu öffnen und das Futter loszulassen. Aber er kann nicht loslassen, sagen die Inder, weil er vom „verlangenden Herzen“ gefangen ist, und diesem ist der Futternapf wichtiger als die Freiheit.

## Zwei Mönche und das Mädchen

Ein alter ehrwürdiger Mönch und ein Novize ziehen des Weges. An einem Flussufer treffen sie auf eine schön gekleidete, junge, hübsche Frau. Sie will offensichtlich den Fluss überqueren aber an ihrem ratlosen Gesicht sieht man, dass sie nicht weiss wie, ohne sich ihre Kleider zu verderben.

Ohne Zögern bietet ihr der ältere der zwei Mönche an, sie über den Fluss zu tragen. Die junge Frau freut sich und klettert auf seinen Rücken. Der junge Mönch blickt seinen Genossen entgeistert an und schüttelt den Kopf. Ohne sich davon beirren zu lassen, trägt der alte Mönch die junge Frau über den Fluss und setzt sie am trockenen Ufer ab. Die Frau bedankt sich, geht weiter und winkt ihnen noch freundlich zu.

Voller Entsetzen wendet sich der junge Mönch an seinen Genossen: „Es steht uns nicht zu, eine Frau zu berühren! Noch dazu war das eine sehr hübsche, junge Frau! Wie konntest du nur?“

Der alte Mönch erwidert: „Die junge Frau hat offensichtlich Hilfe gebraucht, und die habe ich ihr angeboten.“

„Aber du weisst, es ist gegen die Vorschrift! Wir dürfen das nicht! Ich verstehe deine Haltung nicht!“ insistiert der junge Mönch.

Der alte Mönch geht ruhig weiter und entgegnet nichts.

Doch der junge Mönch lässt nicht locker: „Willst du mir denn keine Antwort geben? Du hast wohl ein schlechtes Gewissen? Ich hätte dich gleich darauf aufmerksam machen müssen, dass wir das nicht dürfen!“

Da dreht sich der alte Mönch zum jungen hin und sagt ruhig: „Ich habe der jungen Frau geholfen und sie am Ufer abgesetzt, du aber trägst sie noch immer mit dir herum!“

*aus „Es gibt keine Lösung – hier ist sie“ von Marion Musenbichler; Autor der Geschichte unbekannt*

*Zusammenfassung des Buchs unter „Esoterik“ auf*

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

*Fragen aus „Auszeit“*

- Welche Bedenken und Ängste tauchen in mir auf, wenn es darum geht, bestimmte Dinge, Menschen oder Einstellungen loszulassen?
- In welchen Bereichen fällt mir das Loslassen am schwersten?
- Wobei habe ich schon die Erfahrung gemacht, wie befreiend es sein kann, loszulassen?
- In welchen Bereichen habe ich wenig Mühe, loszulassen?
- Welche Dinge in meinem Leben möchte ich am liebsten loslassen?
- Wie könnte ich es erreichen?
- Was will ich verändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## **Der Prozess des Loslassens**

Wenn man einen Gegenstand fallen lassen will, muss man ihn zuerst in die Hand nehmen.

Das gleiche gilt für Gedanken, Gefühle, Situationen.

Wir können etwas nur loslassen, wenn wir es zuerst als existierend akzeptiert haben.

Falls wir dies nicht tun, liefern wir dem, gegen das wir Widerstand haben, Energie und es wird weiter bestehen bleiben und uns bedrängen.



## Kapitel 15: Offenheit

Oft nimmt ein Problem unsere ganze Aufmerksamkeit in Beschlag, und wir sehen die sich gleichzeitig bietenden Alternativen nicht:

Wir benötigen Offenheit und Mut, damit wir Neues lernen können, damit wir die Chancen wahrnehmen können, die uns das Leben oft gerade in schwierigen Situationen ebenfalls bietet.

### *Übung*

- Schreibe 5-10 Situationen auf, wo dir das Glück begegnet ist,
  - weil du über deinen eigenen Schatten gesprungen bist.
  - weil du dich auf die Chance des Glücks eingelassen hast.
  - weil du aufmerksam warst: ein Lächeln, eine Begegnung, eine Hilfeleistung, ein Einhalten, eine schöne Blume, Wolken am Himmel etc.
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## Was könnte uns das Leben lehren wollen?

### *Generell*

- Schreibe untereinander ca. 10 positive Eigenschaften auf, die für viele Menschen nützlich sein könnten: Friedfertigkeit, Grosszügigkeit, Toleranz, Liebe, Mitgefühl, Mut, Selbstdisziplin etc.
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
  - 6.
  - 7.
  - 8.
  - 9.
  - 10.
- Wenn uns das Leben diese positiven Eigenschaften beibringen wollte, welche negativen Eigenschaften würden die idealen Voraussetzungen bieten, diese Wunscheigenschaften zu erlernen, z.B.: Geduld – Ungeduld. Schreibe diese negativen Eigenschaften zu jeder der positiven Eigenschaften.

Was könnte das Leben **dir** beibringen wollen?

- Schreibe nun ca. 5 deiner persönlichen negativen Eigenschaften auf.
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
  
- Ergänze dahinter:
  - Was könnte dich das Leben mit dieser negativen Eigenschaft lehren wollen?
  - Zu welchen positiven Eigenschaften könnte es dich durch die negativen motivieren?
  - Was könntest du durch die negativen Eigenschaften lernen?
  
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## **Susan Jeffers**

Was immer auch geschieht, ich kann davon lernen, insbesondere auch von „negativen“ Erlebnissen – aber nur wenn wir offen für Alternativen sind:

- Entlassung – Alternativen: neuer Job, Aufstiegsmöglichkeit, neue Branche, neuer Wohnort.
- Ende einer Beziehung – Alternativen: neue Beziehung, mehr Zeit für sich selbst.
- Krankheit – Alternativen: Zeit für Reflexion, Entscheidungen über Änderungen im Leben (Ernährung, Süchte, Job, Beziehung etc.)
- Tod – Alternativen: Was will ich zuvor unbedingt noch tun? Was bedeutet der Tod für mich?

## Offenheit dem Leben gegenüber

„Du schwankst zwischen Literatur und Musik, und kannst dich nicht entscheiden. Und damit quälst du dich. Ich sage dir, entscheide dich nicht, lasse beide Wege offen, bleibe beweglich. Das Leben ist lang und breit und birgt unendlich viele Überraschungen. Dafür bleibe frei. Einmal wird es mehr die Musik sein, einmal mehr die Literatur. Vielleicht taucht etwas Drittes, Viertes auf. Halte dich offen.“

*aus „Die Pilotin“ von Antonio Pasini*

*Fragen aus „Auszeit“*

- Welche zunächst unglücklich erscheinenden Ereignisse in meinem Leben haben sich im Nachhinein als für mich und meine Entwicklung positiv erwiesen?
  - 
  -
  
- Wann habe ich erlebt, dass mir das auf glückliche Weise Zugefallene wieder zerronnen ist?
  - 
  -
  
- Bei welchen mich derzeit belastenden Dingen in meinem Leben könnte ich mit dem Blick auf die andere Seite der Medaille auch positive Begleiteffekte für mich entdecken?
  - 
  -
  
- In welchen Situationen bin ich eher unbeugsam und unnachgiebig und wann eher flexibel und anpassungsfähig?
  - 
  -

- Wie kann ich es schaffen, immer mehr mit der Haltung eines Schilfrohrs zu leben, das den Sturm über sich hinwegfegen lässt, und sich dann unbeschädigt wieder aufrichtet?
  - 
  -
  
- Was hilft mir, die vermeintliche Tragik plötzlicher Probleme zu relativieren?
  - 
  -
  
- In welcher Hinsicht kann mir das Bewusstsein der Relativität aller Dinge, auch meines Lebens, ein wenig Gelöstheit oder gar heitere Gelassenheit vermitteln?
  - 
  -
  
- Was hilft mir, präsenter zu leben und auch kleine Dinge des Alltags mit Bewusstsein und Hingabe anzugehen?
  - 
  -
  
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## Lighthouse

*Diese Geschichte mag sich unrealistisch anhören, aber sie beschreibt eine Situation die im Alltag immer wieder vorkommt – jemand ist von seiner Meinung vollständig überzeugt und riskiert mit diesem Mangel an Offenheit negative Konsequenzen.*

Dies ist die Abschrift eines Funkgesprächs, das im Oktober 1995 zwischen einem Schiff der US-Marine und den kanadischen Behörden vor der Küste Neufundlands stattgefunden hat. Es wurde am 10.10.1995 vom Chief of Naval Operations veröffentlicht.

Amerikaner: „Bitte ändern Sie Ihren Kurs um 15 Grad Nord, um eine Kollision zu vermeiden.“

Kanadier: „Ich empfehle, Sie ändern Ihren Kurs 15 Grad nach Süden, um eine Kollision zu vermeiden.“

Amerikaner: „Dies ist der Kapitän eines Schiffs der US-Marine. Ich sage noch einmal: **SIE** ändern **IHREN** Kurs!“

Kanadier: „Nein. Ich sage noch einmal: **SIE** ändern **IHREN** Kurs.“

Amerikaner: „**DIES IST DER FLUGZEUGTRÄGER ,US LINCOLN‘**, das zweitgrösste Schiff der Atlantikflotte der Vereinigten Staaten. Wir werden von 3 Zerstörern, 3 Kreuzern und mehreren Hilfsschiffen begleitet. Ich verlange, dass **SIE IHREN** Kurs 15 Grad nach Norden, das ist Eins Fünf Nord, ändern, oder es werden Gegenmassnahmen ergriffen!“

Kanadier: „Sorry, wir sind ein Leuchtturm. Und Sie sind fast dran...“

## Kapitel 16: Hoffnung

### Die Hoffnung nie aufgeben

Zwei hungrige Frösche entdeckten in einem Stall einen Kessel bis zum Rand gefüllt mit frischer Milch. Sie sprangen hinein und tranken die Milch gierig bis sie satt waren. Jetzt stellten sie fest, dass sie nicht mehr aus den Eimer hinausklettern konnten, weil sie so viel Milch getrunken hatten, die Wände des Kessels waren zu glatt. Sie bemühten sich nach allen Kräften, doch es gelang ihnen nicht. Einer der Frösche war bald erschöpft und rief dem andern zu: „Ich kann nicht mehr, es ist aus.“

Der andere ermunterte ihn: „Schwimm weiter, gibt nicht auf!“

Doch der andere konnte nicht mehr, gab auf und ertrank. Der zweite Frosch hingegen ruderte und ruderte. Langsam wurde die Milch immer dicker und als der Butterklumpen genügend gross war, sprang der Frosch von ihm ab und aus dem Kessel.

*Fabel von Äsop*

*Fragen aus „Auszeit“*

- Welche Misserfolge oder Niederlagen waren in meinem Leben wirklich wichtig, und was habe ich durch sie gelernt?
- Wer oder was hilft mir am meisten, mit einem Misserfolg fertig zu werden?
- Wie kann ich anderen Menschen helfen, wenn sie nach einer Niederlage „am Boden liegen“?



## **Nossram Perseschkian, Psychiater**

Für den Menschen ist Hoffnung auf eine gute Lösung, der Glaube an eine positive Zukunft, das Erkennen eines wertvollen Sinns in dem etwas geschieht, eine wichtige Unterstützung besonders bei

- schwierigen Lebensumständen
- Krankheiten
- Schicksalsschlägen

Wenn Menschen keinen Weg aus einer Krise sehen, spricht man von „erlernter Hilflosigkeit“.

Das Gefühl, die eigene Situation irgendwie beeinflussen/gestalten zu können, hat einen wesentlichen Einfluss auf das Erleben und die eigene Gesundheit.

Untersuchungen bei Managern und Untergebenen haben gezeigt, dass Manager trotz grösserem Stress weniger krankheitsanfällig waren als Untergebene, weil sie es gewohnt waren, öfter Dinge zu verändern, Entscheidungen zu treffen, Widerstände zu überwinden, Risiken einzugehen und mit Stresssituationen umzugehen.

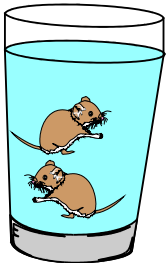
Hoffnung ist eine starke Kraft und wesentlich besser als negative Gedanken.

## Das Ratten-Experiment

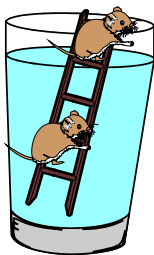
In einem Vortrag erklärte Perseschkian die Kraft der Hoffnung mit dem folgenden Experiment (sorry für die Brutalität)

### *Experiment 1*

- 2 Gruppen von Ratten
- Gruppe A wurde in einen mit Wasser gefüllten Glaszylinder platziert, in dem es keine Möglichkeit gab, zu entkommen.



- Gruppe B wurde ebenfalls in einen solchen Zylinder platziert, aber hier gab es ein Stück Holz, über den die Ratten hinausklettern konnten.



### *Resultat Experiment 1:*

- Gruppe A: die Ratten schwammen 2 Minuten sehr erregt umher, versanken aber bald und ertranken.
- Gruppe B: die Ratten kletterten eine nach der andern heraus.

### *Experiment 2*

- Anschliessend wurden die Ratten der Gruppe B, die herausgeklettert sind, in den Zylinder der Gruppe A platziert, von dem es kein Entkommen gibt
- Was geschah?

*Resultat Experiment 2:*

- Die Ratten schwammen bis zur Erschöpfung (bis zu 80 Std.).
- Die „Hoffnung“ gab ihnen die Motivation zu kämpfen bis sie nicht mehr konnten.

auf <https://www.workshopsurlinde.ch/bibliothek> unter „Texte zu unterschiedlichen Themen/Psychologie“ findest du die Präsentation „Das Balance Modell“ von Perseschkian

## **Fazit: Einige Voraussetzungen, um das Leben gut meistern zu können**

- Bereitschaft, die Unsicherheit des Lebens zu akzeptieren.
- Akzeptanz von dem, was ist.
- Verändern, was veränderbar ist.
- Loslassen von Unveränderbarem.
- Offenheit und Entscheidungen für Neues.
- Hoffnung auf eine gute Zukunft

### *Fragen*

- Welche dieser Voraussetzungen erfüllst du zurzeit? Welche nicht?
- Was willst du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## Kapitel 17: Die Vielleicht-Welt

### Susan Jeffers: von der Hoffnung zur Vielleicht-Welt

*Was-wird-wohl-geschehen?*

- Schreibe links untereinander etwa 10 Dinge, die du dir erhoffst/erwartest (Kinder, Partner, Job, Politik etc.):
  1. Ich hoffe, dass ...
  2. Ich hoffe, dass ...
  3. Ich hoffe, dass ...
  4. Ich hoffe, dass ...
  5. Ich hoffe, dass ...
  6. Ich hoffe, dass ...
  7. Ich hoffe, dass ...
  8. Ich hoffe, dass ...
  9. Ich hoffe, dass ...
  10. Ich hoffe, dass ...
- Formuliere jeden der obigen Wunsch neu, indem du den Satz beginnst mit: Ich bin gespannt, ob/wie ...
- Was ist der Unterschied?

## *Vorteile der Vielleicht-Welt*

- Offenheit für das Leben: «Was wird wohl geschehen?» anstatt «Ich hoffe, dass ...»
- Schutz vor enttäuschten Erwartungen.
- Erlaubt uns, Chancen und Möglichkeiten wahrzunehmen, die unerwartet auftauchen.
- Ersetzt die Angst vor der Unsicherheit von dem was kommt durch Neugier – ein grosser Schritt zur Akzeptanz der Unsicherheit.
- Vermeidung von Konfrontationen: Viele Menschen sind überzeugt, dass ihre Meinung 100% richtig ist – und die andern falsch liegen, aber niemand kennt die absolute Wahrheit (Vielleicht habe ich Recht, vielleicht hat der andere Recht); verwende deshalb die folgenden Formulierungen: Soviel ich weiss ... / Meiner Meinung nach ... / Ich denke ...
- Wenn dich jemand verbal attackiert oder vollständig anderer Meinung ist als du, schlage nicht zurück, sondern gehe auf ihn zu:
  - Kannst du mir dies bitte etwas genauer erklären.
  - Ich möchte mehr darüber wissen.
  - Ich bin neugierig, herauszufinden, warum du dies so siehst.Dann hörst du aufmerksam und offen zu, mit der Einstellung eines Forschers – erinnere dich, wir leben in einer „Vielleicht-Welt“ – vielleicht hat der andere recht, vielleicht nicht. (Dieses Vorgehen ist besonders mit Kindern sehr hilfreich).

Selbstverständlich bedeutet unsere Bereitschaft, dem andern ruhig zuzuhören, nicht, dass wir am Schluss seine Meinung übernehmen müssen – aber nach einem solchen Gespräch kann man viel leichter übereinkommen, geteilter Meinung zu sein. Oft werden wir auch feststellen, dass wir an der Stelle des andern ähnlich oder gleich argumentieren würden – nur eben, wir sind nicht an seiner Stelle und er nicht an unserer.

- Reduziert die Bedeutung von Recht haben zu müssen und ermöglicht:
  - Neues zu lernen (Menschen, die „alles“ wissen, verschliessen sich davor, Neues zu lernen (know-it-alls close the door to knowing)).
  - die eigene Meinung zu ändern.
  - „Ich weiss es nicht“ zu sagen.
  - loszulassen, und das Leben leichter zu nehmen.

### *Fragen*

- Gibt es in deinem Leben Bereiche, die du vermehrt der „Vielleicht-Welt“ öffnen könntest?
- Was könnte sich dadurch ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".



## **Die Geschichte mit dem Pferd**

Eines Tages bemerkte der arme Bauer, dass sich sein einziges Pferd losgerissen hatte und entlaufen war. Die Nachbarn waren bestürzt, als sie es hörten und hatten Mitleid mit ihm. Der Bauer sagte: „Vielleicht ist es ein Unglück, vielleicht nicht.“

Zwei Tage später kam das Pferd zurück und brachte ein weiteres Pferd mit sich, das es in der Wildnis getroffen hatte. Diesmal fanden die Nachbarn, dass er Glück gehabt habe. Und er sagte wiederum: „Vielleicht – vielleicht nicht“.

Einige Tage später, als er das neue Pferd einreiten wollte, stürzte der Sohn des Bauers vom Pferd und brach sich das Bein. Die Nachbarn hatten Mitleid mit ihm. Und wiederum sagte er: „Vielleicht – vielleicht nicht“.

Eine Woche später kamen Soldaten und wollten den Sohn des Bauern für den Krieg in die Armee einziehen. Wegen seines Beinbruchs mussten sie ihn aber zurücklassen. Die Nachbarn fanden, dass er Glück gehabt habe. Doch auch diesmal sagte er: „Vielleicht – vielleicht nicht“.....

*aus „Embracing Uncertainty“ von S. Jeffers*

*Zusammenfassung des Buchs unter „Persönlichkeitsentwicklung“ auf*

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

## Kapitel 18: Vertrauen

Ohne Grundvertrauen, dass alles einen Sinn hat, dass sich die Dinge zur richtigen Zeit richtig entwickeln, dass all die schrecklichen Dinge, die täglich geschehen, auf irgend eine Weise sinnvoll oder notwendig sind, ist es sehr schwierig, alles, was geschieht, zu akzeptieren – was aber nicht heisst, dass wir nicht alles daran setzen sollten, jene Dinge zu verändern, die man verändern kann und wir verändern wollen– wir haben einfach keine Sicherheit, dass wir unsere Vorstellungen vollumfänglich durchbringen.

### Wu Wei

*Im Taoismus gibt es ein interessantes Konzept: Wu Wei – handeln durch nicht handeln. Hier Auszüge aus dem Büchlein „Wu Wei, die Lebenskunst des Tao“ von Theo Fischer:*

#### *Aufmerksamkeit*

Aufmerksamkeit ist das geistige Gegenstück zur Beobachtung. Sie überblickt stets das Ganze, während uns sonst nur der Blick auf einen sehr begrenzten Ausschnitt unseres Daseins bleibt, gebunden an Raum und Zeit. Das Tao, diese innere raumlose Dimension, operiert jenseits von Zeit und Raum und Denken.

Die Aufmerksamkeit, ist nicht Konzentration; sie basiert auf drei Voraussetzungen:

- Keine Absicht, was man erreichen will.
- Die Freiheit von jeder äusseren und inneren Bindung und Autorität.
- Richtiges Beobachten: Wir bemerken etwas und sehen hin; mehr nicht: keine Analyse, das Gesehene nicht kommentieren und die Dinge nicht benennen sondern nur beobachten.

Dadurch gewinnen wir Einsicht in unseren tatsächlichen Zustand und erfahren, was tatsächlich mit uns los ist.

### *Die Kunst des Loslassens*

In dem Augenblick, in dem Sie fähig geworden sind, sich keine Meinung mehr über sich selbst zu bilden, also einfach da sind, sich Ihres Lebens freuen und auf alle erlernten und übernommenen Auffassungen über das Leben und über Ihre Existenz verzichten, haben Sie das Leben im Tao verwirklicht.

Im Leben des Tao herrschen keine Spielregeln und wir bewegen uns vollkommen frei, nur unserer Inspiration gehorchend, der Stimme unserer inneren Autorität, der wir uns aber nicht unterwerfen, sondern als den authentischsten Teil von uns selbst erkennen. Hier gibt es nichts zu überwachen und nichts, worum zu kämpfen wäre. Die Dinge geschehen ganz natürlich und harmonisch.

### *Tao im Alltag*

Die Motivlosigkeit ist eine der Hauptschwierigkeiten auf dem Weg zum Tao. Motivlos heisst, sein Leben ohne bestimmte Absicht zu leben, ohne das Ziel, etwas zu werden oder etwas erreichen zu wollen.

„Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass die materiellen Belange, finanzielle Angelegenheiten, berufliche Probleme etc., bereits dann im Tao gut aufgehoben sind, wenn ich nur energisch genug beschlossen habe, künftig und ab sofort so zu leben. Eine freundliche Erfahrung um die andere bestätigte in der Folge die Richtigkeit meines Entschlusses, selbst die kleinkarierten alltäglichen Nöte und Sorgen fielen von mir ab. Ich wurde fähig, hier und jetzt, ganz bewusst und mit allen Sinnen wahrnehmend, zu leben und zu handeln.“

Sobald eine Entscheidung zu fällen war, grübelte ich nicht mehr über die beste Lösung nach, sondern horchte in mich hinein und empfing dort den Impuls mit spontaner Deutlichkeit – und handelte unverzüglich (wobei mit Handeln durchaus auch nur eine geharnischte Antwort gemeint sein konnte – geharnischt und mutig da, wo ich zuvor aus Berechnung vorsichtiger agiert hätte).“

## Kapitel 19: Einstellung

Oft beeinflussen unsere Einstellungen gegenüber dem Leben, Situationen und Menschen unser Glückseligkeit und unsere Zufriedenheit.

### Ursula Nuber: Resilienz

Resilienz ist eine psychische und physische Stärke, die es ermöglicht, Lebenskrisen ohne langfristige Beeinträchtigungen zu meistern.

Resiliente Menschen ...

- akzeptieren die Krise und die damit verbundenen Gefühle.
- fühlen sich nicht als Opfer.
- suchen nach Lösungen für das Problem und sagen sich: Ich habe nicht erwartet, dass mir so etwas Schlimmes widerfährt. Aber nun ist es geschehen und es liegt nicht in meiner Macht, es ungeschehen zu machen. Vor mir liegt eine äusserst schwierige und schmerzhaft Zeit. Was kann ich tun, dass es mir gelingt, sie zu meistern?
- sind bereit und in der Lage, ihr Problem mit andern zu besprechen.
- verfügen über ein Netz von Menschen, denen sie vertrauen.
- sagen „Ich will es versuchen!“, anstatt „Ich kann es nicht!“.
- bleiben optimistisch und sind überzeugt, dass sich früher oder später die Dinge wieder zum Positiven ändern werden – diese optimistische Lebenseinstellung ist das wichtigste Merkmal der Resilienz; ohne sie ist Widerstandsfähigkeit nicht denkbar.
- geben sich nicht selbst die Schuld.
- sind sich bewusst, dass bei jedem Ereignis viele Faktoren eine Rolle spielen.
- planen voraus und beschäftigen sich mit den Themen des Lebens: Beziehungen, Kinder, Arbeitssituation, Finanzen, Krankheit, Alter, Tod und sind deshalb nicht vollständig unvorbereitet, wenn sich negative Änderungen ergeben.

aus „Psychologie Heute“, Mai 1999

## *Fragen*

- Möchtest du deine Resilienz verstärken?
- Was müsstest du in deinem Leben ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## **Louise L. Hay: "Gesundheit für Körper und Seele"**

- Ich liebe und akzeptiere mich und traue dem Prozess des Lebens. Ich bin in Sicherheit.
- Ich nehme die göttliche Führung an und bin immer in Sicherheit.
- Leicht und mühelos lasse ich das Alte gehen und heisse das Neue in meinem Leben willkommen. Ich bin in Sicherheit.
- Das Leben begeistert mich und füllt mich mit neuer Energie.
- Ich liebe und akzeptiere mich. Ich gebe mir die Erlaubnis voranzuschreiten. Es ist gut, weiterzugehen.
- Ich bewege mich mit Freude und Leichtigkeit vorwärts.
- Es ist gut, eine Frau/ein Mann zu sein.
- Ich liebe und akzeptiere mich. Ich akzeptiere meine eigene Kraft. Ich bin im Geiste immer jung.
- Ich bin vollkommen im Gleichgewicht. Ich gehe in meinem Leben und in jedem Alter mit Leichtigkeit und Freude voran.
- Ich bin sicher. Ich vertraue darauf, dass das Leben für mich gut ist. Ich zeige mich frei und freudig.
- Ich akzeptiere mich, und meine Entscheidungen sind immer richtig für mich.
- Ich stehe aufrecht und frei. Ich liebe und akzeptiere mich. Mein Leben wird von Tag zu Tag besser.
- Ich schreite vertrauensvoll und leicht voran. Ich vertraue und fliesse mit dem Prozess des Lebens.
- Ich bin jederzeit sicher und geborgen. Liebe umgibt und schützt mich. Alles ist gut.
- Ich sehe die Vergangenheit mit Freude. Keiner hat mir je geschadet.

*Fragen aus „Auszeit“*

Mit welchen Illusionen und Sichtweisen tendiere ich dazu, mich von der Erfahrung des Glücks abzuhalten?

Welche massgebliche Glücksfaktoren sind in meinem Leben vorhanden, und wo könnte ich etwas verändern?

Bei welchen kleinen Unternehmungen oder Anlässen bin ich besonders glücklich?

Sorge ich dafür, mein Leben damit ausreichend zu würzen?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## **Zärtlichkeit als Lebenseinstellung**

Findest du, dass Zärtlichkeit etwas Positives ist?

Was würde es bedeuten, wenn man Zärtlichkeit nicht nur als etwas betrachtet, was in Liebesbeziehungen eine wichtige Rolle spielt, sondern dass man es zu einer Grundhaltung machen würde, zu einer Lebenseinstellung?

Man könnte doch auch zärtlich sein gegenüber sich selbst, seinem Körper, zu fremden Menschen, zu Tieren, zur Natur, zum Kosmos oder auch zu Meinungen, Nahrungsmitteln, Gegenständen, Kleidung etc.

### *Übung*

- Was bedeutet Zärtlichkeit für dich?
- Wie könntest du dir selbst gegenüber zärtlich sein: Körper, Wünsche, Visionen, Verhalten? Schreibe einen zärtlichen Brief an dich selbst. Komplimentiere dich zu all deinen positiven Eigenschaften und Aspekten. Entschuldige dich für all die Kritik/Vorwürfe, die du jahrelang immer wieder an dich gerichtet hast. Versprich dir, dass du inskünftig zärtlich mit dir selbst umgehen und was du verändern wirst..
- Wie könntest du gegenüber von Tieren, der Natur, dem Leben zärtlich sein?
- Wie könntest du bei deinen Tätigkeiten zärtlich sein: beim Arbeiten, Kochen, Reparieren, Putzen, Schreiben ...?
- Wie könntest du Zärtlichkeit „zelebrieren“, ein „Universum von Zärtlichkeit“ um dich schaffen? Musik, Fotos, Gegenstände, Gerüche/Öle, Gedichte, Romane, Menus, Kerzen ...



- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“

## Kapitel 20: Überzeugungen

Überzeugungen sind eines der wichtigsten Elemente im Zusammenhang mit Glücklichkeit – oder Unglücklichkeit.

Die meisten Menschen haben zahllose Überzeugungen über sich selbst, über andere Menschen und zu den verschiedensten Bereichen des Lebens.

Die nachstehende Schriftrolle der Essener ist eine schöne Einführung zum Thema „Überzeugungen“.

Die Essener waren ein Volksstamm in Palästina vor und zur Zeit von Jesus. Zwischen 1947 und 1956 wurden in Höhlen am Toten Meer 12 Schriftrollen gefunden, die in vorchristlicher Zeit aufgezeichnet wurden; das Copyright gehört der Paul Solomon Foundation.

Hier der Text dieser 1. Schriftrolle:

### 1. Schriftrolle der Essener

„Mein Herz ist ein Garten, genannt Eden. Mein Garten ist fruchtbar und schöpferisch. Die Samen die in meinen Garten fallen, brauchen nur geringe Förderung, um zu blühen. Wie der Urgarten Eden kann er ein Segen oder ein Fluch sein. Ein ungepflegter Garten wird zu einem Dschungel, und kein Garten bringt mehr Wachstum hervor als der Garten meines Herzens und meines Gemütes.

Wenn Unkraut und Disteln gepflanzt werden, so sind sie es, die wachsen. Sie werden die Blumen meines Herzens, die Lebensfreude, ersticken und verderben.

Der Meister hat gesagt: "Wie der Mensch in seinem innersten Herzen denkt, so ist er"; Was ich in meinem Garten gepflanzt habe, ist, was ich bin, oder besser gesagt, ist, was ich glaube

zu sein, und alles, was ich je in meinem Leben erfahren werde, ist, was ich im Garten meines Herzens pflanze.

Wenn ich Samen des Schmerzes und der Zurücksetzung säe, so pflanze ich in meinen Garten die Überzeugung, ungeliebt zu sein, pflanze Dornen des Schmerzes und der Benachteiligung; Selbstmitleid wird daher die Erfahrung meines Lebens sein.

Ich bin ein Gärtner. Mein Herz ist mein Garten. Man nennt es auch das Unbewusste oder das Unterbewusste. Ob Herz oder Gemüt, mein Garten ist der Ort, wo ich Worte, Gedanken Überzeugungen und Ideen gepflanzt habe. Diese Samen sind lange gepflegt worden und haben als Früchte die Art und Weise erzeugt, wie ich die Welt sehe und erfahre.

Ich bin ein Gärtner und ein Denker. Meine Gedanken kommen aus meinem Garten, und meine Worte und Gedanken säen wiederum die Blumen oder das Unkraut. Wie jedermann spreche auch ich zu mir selbst. Meine Gedankenwelt ist jeden wachen Augenblick tätig und mein Sinn ist voller Worte, Gedanken und Meinungen. Die Worte und Gedanken, die Meinungen und Überzeugungen, sind Erzeugnisse meines Gartens, und sie sind wiederum Samen und Dünger für meinen Garten, so dass die Pflanzen, die darin wachsen, seien sie gut oder schlecht, jeden Tag stärker werden, tiefere Wurzeln schlagen und immer überzeugender wirken.

Mein Sinn ist voller Überzeugungen, Gewohnheiten und Beschreibungen. Wenn ich in einem Gesicht einen Ausdruck sehe, neige ich dazu zu sagen: "Das bedeutet..." und wenn meine Interpretation für mich vorteilhaft zu sein scheint, reagiere ich mit einem Aufleuchten von Befriedigung und beglückwünsche mich. Sagt meine Interpretation aber, der Gesichtsausdruck sei unfreundlich gewesen und bedeute Ablehnung und Missbilligung, so lasse ich in mir ein Gefühl des Verletztseins hochkommen und tadle die Person, deren Gesichtsausdruck ich interpretiert habe.

Ich war mir bis jetzt nicht bewusst, dass das Muster für meine Interpretation in meinem eigenen Garten gewachsen ist. Ich war mir nicht gewahr, dass Vertrauen und Selbstwertgefühl, das Wissen, dass ich goldrichtig bin und geliebt werde, Blumen aus meinem eigenen Garten sind.

Von heute an beginne ich ein neues Leben. Ich pflanze einen neuen Garten und ernte neue Gedanken und Überzeugungen.

Ich bin verantwortlich für die Gedanken, die ich hege. Ich bin überzeugt, dass ich zu mir selber spreche, wie ich das ja auch immer schon getan habe.

Ich bin der Meistergärtner meines Lebens. Ich kann nunmehr die Verantwortung für das übernehmen, was ich zu mir selber sage. Ich bin verantwortlich für meine Überzeugungen. Wie ich mich jeden Tag fühle, wird das Resultat dessen sein, was ich zu mir selber sage und was ich immer wieder zu mir gesagt habe.

Wenn ich es sehr schwierig finde, wunderbare und liebevolle Urteile über mich selbst zu mir zu sagen, so kommt das daher, dass diese einsam stehende kleine Blume des Selbstwertes, die ich heute pflanze, von den Tausenden, ja Millionen Unkräutern, die ich gepflanzt und genährt habe, fast erstickt wird.

Heute pflanze ich einen neuen Garten. Es ist ein Garten der Freude und neuen Lebens. Die Erzeugnisse meines Gartens werden Gesundheit, Wohlstand und Güte sein. Mein neuer Garten wird mich ernähren mit vielfältigen, bedeutungsvollen Freundschaften. Frohsinn und Zufriedenheit werden im Garten meines Herzen reifen.

Wucherndes Unkraut ist in meinem Garten, weil ich immer wieder an Mangel und Einschränkungen gedacht habe. Samen werden gesät durch Wiederholung. Es bildet sich ein Gedankenmuster, und das Unkraut wird bewässert und genährt, so oft ich mit Zurücksetzung, Demütigung, Zorn, Groll oder Eifersucht reagiere.

Auch mein neuer Garten wächst durch Wiederholung. Neue Gedanken bauen sich auf zu neuen Denkmustern, und freudige, kräftigende, nährnde Gedanken werden zu verwurzelter Gewohnheit. Mein neuer Garten wird mein neues Leben, meine neuen Sitten und eine neue Weise sein, mich selbst zu sehen.

Heute fange ich an, eine neue Gewohnheit anzunehmen. Ich schaffe starke und tiefe Wurzeln verantwortungsbewussten Denkens, indem ich mich an das folgende tägliche Programm halte:

Die Schriftrolle, die ich in der Hand halte ist ein "Bi-ha". Das Wort Bi-ha bedeutet Samen. Die Bi-ha-Schiftrollen enthalten die Samen fröhlicher, positiver, liebevoller und gesunder Gedanken, die in meinem Garten wachsen sollen.

Ich will mich mit solchen Gedanken mit aller Sorgfalt vertraut machen und darüber wachen, dass sie meinen Sinn erfüllen mit neuen Überzeugungen, Denkmustern und Handlungsweisen.

Jeden Tag werde ich meinen Sinn, mein Herz und meinen Garten in gleicher Weise wie meinen physischen Körper ernähren.

Jeden Tag werde ich die Worte dieser Schriftrolle wie eine Mahlzeit zu mir nehmen und die darin enthaltenen Gedanken verdauen.

Das erste Mal werde ich sie beim Aufstehen lesen, damit die ersten Gedanken meines Tages, die meine Gemütslage und meine Erwartungen bestimmen, nährend und heilend sind und mich zur göttlichen Quelle meines Seins erheben.

Ich werde die Bi-ha-Schiftrolle wieder zur Mittagszeit lesen, um die starken Wurzeln meiner neuen Denkgewohnheiten und einer neuen Lebensweise zu ernähren. Und jeden Abend werde ich die Bi-ha-Schiftrolle lesen, so wie ich stoffliche Nahrung zu mir nehme.

Ein viertes Mal werde ich die Schriftrolle wiederholen, wenn ich zu Bett gehe, damit ich mit den Gedanken einschlafe, die ich für meinen schönen Garten ausgewählt habe.

Ich werde die Worte dieser Bi-ha-Schriftrolle schweigend oder laut während dreissig Tagen viermal wiederholen. Dann will ich mich der zweiten Schriftrolle zuwenden.

Dazu verpflichte ich mich heute.

Ich will in mir einen neuen Garten pflanzen. Heute übernehme ich die Verantwortung für die Gedanken, die ich hege, und für alles, was ich glaube.

Ein Jahr lang werde ich diese Übung auf mich nehmen. Jeden Tag werde ich meinen Sinn und mein Herz viermal mit "Samen-Gedanken" füllen und dadurch mein Wesen verändern.

Es gibt zwölf Bi-ha-Schiftrollen. Jeden Monat für ein Jahr werde ich eine neue Bi-ha-Schiftrolle vornehmen, um meinen Garten mit neuem Leben zu erfüllen.

Dazu verpflichte ich mich heute vor mir selber.

Ich werde nicht wanken.

Ich bin mir selber wichtig genug, um meine Verpflichtung einzuhalten und ein neues Leben aufzubauen.

Heute habe ich ein neues Leben begonnen, einen neuen Garten angelegt, und ich bin erfüllt von Dankbarkeit.

auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek> unter „Texte zu unterschiedlichen Themen“/“Religion, Esoterik“ findest du 7 Briefe der Essener; weitere sind im Internet verfügbar

## Beispiele von Überzeugungen

- Leben bedeutet zu leiden.
- Man muss sich für andere aufopfern.
- Alt werden ist mühsam.
- Nach dem 60. Geburtstag beginnt man kaum mehr etwas Neues.
- Wenn man 20 Jahre mit einem Partner zusammen gewesen ist, trennt man sich nicht mehr.
- Wenn jemand in der Familie krank ist, bin ich für die Pflege zuständig.
- Das Leben ist ...
- Mein Leben ist ...
- Die Welt ist ...
- Man muss sich anstrengen um
  - etwas zu erreichen
  - respektiert zu werden
  - etwas zu verändern
  - glücklich zu werden
  - reich zu werden
  - etwas Neues zu lernen
- Man muss auf andere Rücksicht nehmen
  - was sie denken
  - was sie fühlen
  - was sie wollen/nicht wollen
  - was sie erwarten/nicht erwarten
  - ob sie einverstanden sind
  - ob sie es akzeptieren
- Um ein guter Mensch zu sein, muss ich ...

## **Gedanken zu Überzeugungen**

- Überzeugungen sind eine wichtige Ursache für unser Verhalten.
- Um ein Verhalten zu verändern, muss man die dahinter liegende Überzeugung erkennen und entscheiden, ob man sie beibehalten oder ändern will.

### *Avatar, sowie Gespräche mit Gott/Neue Offenbarung*

- Wenn du denkst, dass die Menschen arrogant, aggressiv, unanständig, unordentlich etc. sind, wirst du häufig solche Menschen treffen.
- Wenn du aber denkst, dass Menschen liebevoll, hilfsbereit, interessiert, positiv sind, wirst du mehrheitlich auf solche Menschen treffen.

### *Lama Ole Nidal*

- Du erfährst was du denkst und du bist was du denkst.
- Deshalb ist es wichtig, was du denkst.

### *Liselotte Baerz*



## Übungen von Avatar

*Was ist wahr?*

- Schreibe 3 Dinge auf, von denen du überzeugt bist, dass sie richtig sind, z.B. in Bezug auf das Leben, Politik, Beziehungen, Arbeit, Ehrlichkeit, Religion etc.
  - 
  - 
  -
  
- Schreibe 3 Dinge, von denen du überzeugt bist, dass sie falsch sind.
  - 
  - 
  -
  
- Schreibe nun zu jeder der 6 obigen Überzeugungen die Meinung einer Person, die vom Gegenteil überzeugt ist.

### *Frage*

Was schliesst du daraus?

### *Veränderung von Wahrheit*

- Schreibe 3-5 Dinge auf, von denen du früher überzeugt warst und jetzt nicht mehr.
  - 
  - 
  -
- Schreibe zu jedem dieser Punkte, was dazu führte, dass du deine Überzeugung geändert hast.

## 20 Überzeugungen

Notiere ca. 20 deiner Überzeugungen zu verschiedensten Aspekten wie du das Leben siehst, (hier einige solcher Aspekte)

- Glücklichessein
- Leben, Welt, Gott/Religion
- Alter, Gerechtigkeit, Schicksal
- über dich: Fähigkeiten, Charakter, Körper, Gesundheit, Sexualität, Essgewohnheiten, Schlafgewohnheiten, Intelligenz, Gefühle
- Schuld, Vergebung, Vergeltung
- Ärger, Wut, Ungerechtigkeit
- Alkohol, Medikamente, Arztbesuche, Drogen, Rauchen, Homöopathie, Prävention
- über den Tod, Selbstmord, Sterbehilfe, Todesstrafe
- Gebrauch deiner Zeit: Lebensrhythmus, Freizeitaktivitäten
- Partner, Kinder, Eltern, Verwandten, Freunde, Bekannte, Nachbarn, Männer/Frauen generell, Treue
- Arbeit, Vorgesetzte, Arbeitskollegen
- über die andern: die heutige Jugend, kleine Kinder, Ausländer, Schwarze, Ex-Jugoslawen, Reiche, Arme, Sozialbezügler, Katholiken, Muslime, Atheisten, Vegetarier, Arbeiter, Hausfrauen, Homosexuelle
- Politik: Sozialisten, Liberale, Konservative, Diktatoren, Konflikte, Palästinenser, Krieg
- Wirtschaft: Kapitalismus, Sozialismus, Sparen
- Gesellschaft: Stellung der Frauen, Solidarität, Gewalt, Kriminalität, Chancengleichheit
- Klima, Umweltschutz, Gentechnologie, biologische Nahrungsmittel, Massentierhaltung, Atomenergie
- Bekannte Persönlichkeiten: Lady Gaga, Donald Trump, Meghan Markle, Papst Franziskus, Dalai Lama, Kim Jong Un
- Marken: Aldi/Migros/Coop, Ferrari/Opel/Hyundai, Coca-Cola/Vivi Kola, Chanel/H&M
- Etc.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

Bewerte jede deiner Überzeugungen wie folgt und notiere die 4 Bewertungen dahinter:

- Hast du Beweise, dass deine Überzeugung richtig ist: „ja“ oder „nein“
- Ist sie entstanden durch eigene Entscheidung/eigene Erfahrung  
oder durch den Einfluss/die Meinung von andern: „e» (eigen), «f» (fremd)
- Ist diese Überzeugung für dich hilfreich oder behindernd: «h» oder «b»
- Willst du diese Überzeugung beibehalten: „ja“ oder „nein“

### *Veränderung von Überzeugungen*

- Schreibe zu jeder deiner Überzeugungen, die du als hindernd betrachtest, eine hilfreiche Alternative, die jemand anders haben könnte.
- Was müsstest du in deinem Leben ändern, damit du diese hilfreiche Überzeugung akzeptieren könntest?
- Schreibe zu jeder Überzeugung, die du nicht beibehalten willst, deine neue Überzeugung.
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

### *Überzeugungen in Bezug auf deine verschiedenen Identitäten*

- Liste deine verschiedenen Identitäten auf:  
Frau, Tochter, Partnerin, Mutter, Arbeitnehmerin, Vereinsmitglied, etc.  
Mann, Sohn, Partner, Vater, Arbeitnehmer, Vereinsmitglied, etc.
- Wer kreiert diese Identitäten?
- Werden sie bewusst oder unbewusst gebildet?
- Wie unterscheiden sie sich?
- Schreibe zu jeder dieser Identitäten die damit verbundenen Überzeugungen.
- Entscheide ob sie hilfreich (h) oder hindernd (b) sind.
- Was willst du ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

### *Wiederkehrende Probleme*

- Schreibe die 5 wichtigsten wiederkehrenden Probleme in deinem Leben auf.
  - 
  - 
  - 
  - 
  -
- Welche Überzeugung oder Überzeugungen könnten damit verbunden sein oder welche Überzeugung könnte jemand haben, der dieses Problem hat?
- Was müsstest du verändern, um dieses Problem nicht mehr zu erfahren: Überzeugung, Erwartung, Verhalten, Reaktion etc.
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".



*Frage*

Kommt die Erfahrung vor der Überzeugung oder umgekehrt?

Wenn jemand überzeugt ist, dass er 8 Std. Schlaf braucht, um ausgeschlafen zu sein und sich gut zu fühlen, was geschieht, wenn er nur 6 Std. geschlafen hat?

*Fragen aus „Auszeit“*

- Wann bin ich einer starren Haltung begegnet, die gegen alle Tatsachen immun zu sein schien, und welche Konsequenzen hatte das für mich?
- In welchen Bereichen fällt es mir selbst schwer, eigene Überzeugungen zu revidieren?
- Welche Überzeugungen über das Leben oder über bestimmte Menschen habe ich übernommen, ohne sie zu überprüfen?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## **Loslassen und Löschen von behindernden Überzeugungen und Gedanken**

Behindernde Überzeugungen, Meinungen, Erwartungen, Vorstellungen, Wünsche, Hoffnungen, sowie Ängste und Sorgen bringen uns in eine Abhängigkeit in unserm Denken, dort müssen wir sie lösen.

Auch wenn du verärgert, wütend, enttäuscht, verängstigt, besorgt oder eifersüchtig bist, gibt es dahinter meistens eine Überzeugung etc. die die Emotion auslöst. Finde heraus, was es ist und löse sie.

*Im Anhang findest du verschiedene Methoden, wie man sich von belastenden Überzeugungen befreien kann.*

## Kapitel 21: Ängste

Ängste und Sorgen beeinträchtigen unser Glücklichein und unsere Zufriedenheit sehr oft obwohl die meisten unserer Ängste und Sorgen sich nicht realisieren.

Marci Shimoff erwähnt in ihrem Buch „Glücklich ohne Grund“ folgende Zahlen über unser Denken:

- Pro Tag denken wir etwa 60'000 Gedanken.
- 90% davon sind Gedanken, die wir schon zuvor gedacht haben.
- 80% davon sind negativ (Sorgen, Ängste).
- Nur 20%, von dem, was wir befürchten, trifft ein.

### Der Unterschied zwischen Angst und Furcht?

- Angst: Reaktion auf eine unbestimmte Bedrohung; Sorge, Vorstellung von möglichen Problemen – führt oft zu Blockaden
- Furcht: konkreten Gefahren: Löwe, Schiffsuntergang, Überfall – führt oft zu Handlungen, Panik



Wenn du einen Riesen siehst, der mit dir kämpfen will, dann sei ohne Angst. Untersuche zuerst den Stand der Sonne, dann wirst du sehen, dass der Riese vielleicht nur der Schatten eines Zwerges ist.

*aus dem Internet*

## Grundängste

- **Existenzangst:** Angst vor dem Zerrinnen der Zeit, vor dem Sterben;  
es gibt zwei Ausprägungen:
  - Zwanghaftigkeit: sich gegen der Zeitverlauf stemmen, alles beim Alten lassen, starkes Sicherheitsbedürfnis
  - Hysteriker: Angst vor dem Endgültigen, Unausweichlichen, sie reagieren mit dem Wunsch nach ständiger Veränderung
  - Zwischenvariante: Phobiker, zwischen Zwang und Hysterie, häufiges Händewaschen, Putzsucht, Angst quer über einen Platz zu gehen etc.; Extremfall: Angst vor der Angst (Phobophobie)
- **Angst von Abhängigkeit von andern,** die Einsicht, allein nicht überlebensfähig zu sein, zwei Ausprägungen
  - Schizoide: nur mit Freiheit, Unabhängigkeit und Ungebundenheit ist Leben möglich, brauchen keine/wenig Zustimmung von Mitmenschen
  - Manisch-Depressive: fürchten sich davor, von Mitmenschen verlassen zu werden und plötzlich allein zu sein; sie klammern sich an die andern (Hilfs-/Pflegesyndrom)

## **Der Seuchengott**

Einst sass ein alter, weiser Mann unter einem Baum, als der Seuchengott des Weges kam.

Der Weise fragte ihn: "Wohin gehst Du?" Und der Seuchengott antwortete ihm: "Ich gehe in die Stadt und werde dort hundert Menschen töten."

Auf seiner Rückreise kam der Seuchengott wieder bei dem Weisen vorbei. Der Weise sagte zu ihm: "Du sagtest mir, dass Du hundert Menschen töten wolltest. Reisende aber haben mir berichtet, es wären zehntausend gestorben."

Der Seuchengott aber sprach: "Ich tötete nur hundert. Die anderen hat die eigene Angst umgebracht."

*aus dem Internet*

## Ängste verstehen und überwinden

*ausführliche Auszüge aus „Selbstvertrauen gewinnen“ von Susan Jeffers*

### *Die 3 Ebenen von Angst*

- **Erste Ebene: oberflächliche Ängste:**
  - a) Angst vor Dingen die geschehen/geschehen könnten: altern, körperliche Behinderungen, Einsamkeit, Finanzielle Probleme, Naturkatastrophen, Sterben, etc.
  - b) Angst vor Dingen, die Handlungen erfordern: Entscheidungen, Beziehungen beginnen oder beenden, Nähe zulassen, Stellensuche, Vortrag halten, etc.
- **Zweite Ebene: Ängste im Zusammenhang mit dem Selbstwertgefühl:**

Ablehnung, Misserfolg, verletzlich zu sein, betrogen zu werden, Hilflosigkeit, Kritik, Statusverlust, etc.

### *Übung*

- Schreibe deine Ängste der ersten 2 Ebenen auf.
  - 
  - 
  -
- Schreibe zu jeder deiner Ängste
  - Wovor habe ich Angst?
  - Wie könnte ich diese Angst überwinden?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"



- **Dritte Ebene: der Kern aller Ängste:**

Ich zweifle daran/bin überzeugt, dass ich eine bestimmte Situation nicht meistern kann.  
(es geht hier nur um Angst, nicht um Furcht)

Wenn es uns gelingt, unser Selbstvertrauen so weit zu entwickeln, dass, was immer auch das Leben uns bringt, wir in irgendeiner Weise damit fertig werden (für jene, die daran glauben, mit der Hilfe einer höheren Macht), hätten wir nichts mehr zu fürchten. Wann immer wir Angst haben, hat es „nur“ damit zu tun, dass wir uns noch nicht genügend vertrauen, eine Situation lösen oder bewältigen zu können.

Diese Ur-Angst, dieses Denkmusters, wird schon ganz früh in unserer Kindheit durch unsere Eltern und andere Menschen, die uns lieben, in uns angelegt, indem sie bei so vielen Situationen uns immer wieder zurufen: „Sei vorsichtig!“

Diese Warnung beinhaltet zwei Aussagen:

- „Die Welt draussen ist gefährlich!“
- „Du wirst diese gefährlichen Situationen nicht meistern können!“.

An und für sich spielt es keine Rolle, woher unsere Ängste stammen. Wichtig ist, dass wir es nicht mehr zulassen, dass sie uns weiterhin blockieren und davon abhalten, das zu tun was wir tun wollen.

## *5 Wahrheiten über die Angst*

### **1. Die Angst wird niemals verschwinden, so lange du dich weiter entwickelst.**

Solange wir uns weiter in die Welt vorwagen, unsere Fähigkeiten erweitern, neue Risiken eingehen um unsere Träume zu verwirklichen, werden wir Angst erleben. Das heisst, die Angst wird nie verschwinden, sie wird uns unser ganzes Leben begleiten. Andererseits bedeutet dies aber auch, dass es sinnlos ist, zu versuchen, die Angst vollständig und für immer zu überwinden, denn sie wird uns immer begleiten.

### **2. Die Angst, etwas zu tun, wirst du nur los, wenn du das, wovor du Angst hast, tust.**

Die Angst vor bestimmten Situationen löst sich erst auf, wenn wir uns immer wieder in diese Situationen hineinbegeben.

### **3. Du fühlst dich erst besser, wenn du das, wovor du Angst hast, getan hast.**

Wenn wir warten, bis wir uns besser fühlen, um dann zu handeln, können wir sehr lange warten. Das Handeln kommt vor dem Besserfühlen.

### **4. Immer, wenn du dich in neue Bereiche vorwagst, etwas zum ersten Mal tust, hast du Angst – und das geht allen andern genauso.**

Es ergeht uns in solchen Situationen genauso wie allen andern Menschen, und es ist ganz in Ordnung, wenn wir dabei nervös sind und Angst haben.

### **5. Eine bestimmte Angst zu überwinden ist weniger schlimm als mit der grundlegenden Angst zu leben, die aus einem Gefühl der Hilflosigkeit kommt.**

Je hilfloser wir uns fühlen, weil wir wissen, dass es Situationen gibt, über die wir keine Kontrolle haben, desto angstvoller wird unser ganzes Leben.

*Die Angst wird also immer bei uns sein.*

- Wir werden sie nie ganz los.
- Wenn wir aber die richtige Einstellung zu ihr haben und uns entsprechend verhalten, wird sie uns nicht davon abhalten, unsere Ziele zu erreichen.
- Und je öfter wir unsere Teilziele erreichen, je öfter wir die Angst überwinden, desto stärker werden wir, desto geübter werden wir im Umgang mit der Angst und desto stärker wird unser Vertrauen in unsere Fähigkeit, Situationen in unserem Leben zu meistern – trotz der Angst.

*Ängste überwinden:*

- Mache dir bewusst, dass du dich entscheiden kannst, ja oder nein zu sagen.
- Denke positiv; über 80% vom dem, was wir befürchten, trifft nicht ein.
- Gib grosszügig und Sorge dich nicht darum, ob du genügend zurück erhältst.
- Führe ein Tagebuch, in das du jeden Tag 20 Dinge schreibst, die du "geschenkt" erhalten hast.

*Befreie dich von deinen inneren „Hypochonder“*

Wir alle haben diesen Hypochonder/Kritiker/Pessimisten in uns, diese negative, kritische, unsichere, zweifelnde Stimme, die sich permanent und ungefragt in unsere Gedanken einmischt. Diese Stimme ist die Ursache für viele unserer Ängste und sie ist auch der Grund, warum viele Menschen nicht allein sein wollen und wenn sie es sind, den Fernseher oder das Radio anschalten, nur um dieser Stimme nicht dauern ausgesetzt zu sein.

Aber wir können uns auch entscheiden, nicht auf diese Stimme zu hören, sondern uns auf unser höheres Selbst einzustimmen.

Werde also immer bewusster und aufmerksamer, damit, wenn der „Hypochonder“ beginnt, auf dich einzureden, du ihn sofort abschalten kannst und seine Stimme durch dich gewählte positive Unterstützung ersetzen kannst.

Hier die zwei Alternativen:

*Wenn ich auf die kritische Stimme*

*höre:*

versuche ich zu kontrollieren

bemerke ich das Segensreiche im

Leben nicht

brauche ich

bin ich unsensibel

lebe ich in Aufruhr

bin ich blockiert

weiss ich nicht, dass es auf mich

ankommt

bin ich abweisend

wirke ich negativ auf andere

nehme ich

bin ich gelangweilt

bin ich leer

bin ich voller Selbstzweifel

bin ich unzufrieden

habe ich einen engen Horizont

warte ich immerzu

bin ich hilflos

geniesse ich nichts

bin ich immer enttäuscht

hege ich Groll

bin ich angespannt

bin ich ein Roboter

*Wenn ich mich auf mein höheres Selbst*

*einstimme:*

vertraue ich

bin ich dankbar

liebe ich

bin ich fürsorglich

lebe ich in Frieden

bin ich kreativ

weiss ich, dass es auf mich

ankommt

bin ich anziehend

wirke ich positiv auf andere

gebe und empfangen ich

bin ich engagiert

bin ich erfüllt

bin ich voll Selbstvertrauen

bin ich zufrieden

habe ich einen weiten Horizont

lebe ich jetzt

kann ich helfen

freue ich mich

lebe ich mit dem, was ist

verzeihe ich

bin ich entspannt

bin ich lebendig

geht das Leben an mir vorbei  
bin ich schwach  
bin ich verletzlich  
bin ich vom Kurs abgekommen  
will ich kontrollieren  
bin ich arm  
bin ich einsam  
habe ich Angst

werde ich gerne älter  
bin ich stark  
bin ich geschützt  
bin ich auf dem Weg  
lasse ich los  
lebe ich im Überfluss  
habe ich viele Kontakte  
bin ich in freudiger Erregung

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

## **Tödliche Risiken und Verkürzung oder Verlängerung der Lebenszeit**

*Informationen aus einem Interview mit Professor David Spiegelhalter, Statistiker und Risikoforscher, Cambridge University, Spiegel 22/2016*

### *Risikoberechnung von unnatürlichen Todesfällen*

- Masseinheit: Micromort
- 1 Micromort = Wahrscheinlichkeit von 1 zu 1 Mio. dass man auf unnatürliche Weise stirbt
- Micromort wurde 1980 durch den amerikanischen Entscheidungstheoretiker Ronald Howard definiert
- Beispiel von 1 zu 1 Mio.: wenn man 20 x eine Münze hochwirft und jedes Mal ist «Kopf» oben
- Bei 50 Mio. Einwohner in England und Wales sterben pro Tag 50 Menschen eines unnatürlichen Todes = 1 Micromort, Deutschland 1.1, USA 1.3

### *Risiko-Wahrnehmung*

- Obwohl die Gewaltverbrechen praktisch weltweit seit Jahrzehnten abnehmen, reduziert sich die Angst nicht.
- Wenn bei einem Terroranschlag 300 Menschen auf einen Schlag sterben, schockiert dies die Menschen mehr, als wenn in einem ganzen Jahr in England gleich viele Personen durch Eisenbahnzüge umkommen.

### *Vernachlässigung des Nenners: «denominator effect»*

- 3 Mio. Kinder gehen am Morgen zur Schule, ein Kind verunfallt tödlich =  $1/3'000'000$
- Eltern beachten nur den Zähler aber nicht den Nenner, deshalb fahren sie die Kinder mit dem Auto zur Schule.
- Die Menschen denken eher in Möglichkeiten als in Wahrscheinlichkeiten.
- Es stimmt, dass ich heute mit dem Flugzeug abstürzen oder durch einen Terroranschlag getötet werden könnte, aber es ist auch extrem unwahrscheinlich.

### *Angst vor Terrorismus*

- Nach den Anschlägen von 9/11 mieden viele Amerikaner Flüge und nutzten stattdessen das Auto.
- Im folgenden Jahr erhöhten sich die Todesfälle im Strassenverkehr um 1600 weil das Risiko beim Autofahren viel höher ist als beim Fliegen.

### *Angst vor atomarer Strahlung*

- Flug von London nach New York = 0,07 Millisievert Strahlung
- Rathaus in Fukushima zwei Wochen nach Katastrophe nahezu gleiche Belastung
- Ganzkörpertomographie = 10 Millisievert

### *Wahrscheinlichkeiten zu sterben in Mircromort (1 zu 1 Mio.)*

- 35'000 zu 1 Mio.: Besteigung Mount Everest (= 35 pro 1000)
- 25'000 zu 1 Mio.: Einsatz in einem Bomber im Zweiten Weltkrieg = 25 pro 1000)
- 16'000 zu 1 Mio.: Bypassoperation (= 16 pro 1000)
- 380 zu 1 Mio.: regelmässiger wöchentlicher Heroinkonsum (= 38 pro 100'000)
- 170 zu 1 Mio.: Kaiserschnitt (= 17 pro 100'000)
- 10 zu 1 Mio.: Fallschirmspringen (=1 pro 100'000)
- 7 zu 1 Mio.: Marathon laufen (pro Rennen)
- 5 zu 1 Mio.: Tauchen (pro Tauchgang)
- 2 zu 1 Mio.: Terrorrisiko bei ganzjährigem Frankreich-Aufenthalt 2015
- 1,7 zu 1 Mio.: regelmässiger wöchentlicher Ecstasy-Konsum
- 1 zu 1 Mio.: bei 40 km Radfahren, 43 km zu Fuss gehen, 530 km Autofahren, 12'000 km fliegen, 16'000 km Zug fahren
- 0,7 zu 1 Mio.: Skifahren (pro Tag)

### *Verkürzung oder Verlängerung der Lebenszeit*

- Masseinheit: Microlife = 30 Minuten Verlängerung oder Verkürzung der Lebenszeit
- Grösste Beeinträchtigung der Lebenszeit und gleichzeitig grösste Chance für die Verlängerung bei richtigen Verhalten: Rauchen, Essen, Alkohol, Bewegung
- Lebenszeit um 1 Microlife (1/2 Std.) verkürzen, respektive verlängern
  - Minus 10 = 5 Std.: Rauchen von jeweils 20 Zigaretten
  - Minus 1 = ½ Std.: pro Essen von 85 g rotem Fleisch
  - Minus 1 = ½ Std.: pro 2 Stunden sitzen, ohne aufzustehen oder umherzugehen (z.B. arbeiten am PC, TV)
  - Minus 0,5 = ¼ Std.: ab dem zweiten Glas Alkohol
  - Plus 1 = ½ Std.: Trinken von einem Glas Alkohol
  - Plus 2 = 1 Std.: 20 Minuten mittelschwerer Sport
  - Plus 4 = 2 Std.: Essen von 5 oder mehr Portionen Obst und Gemüse pro Tag



*Fragen aus „Auszeit“*

- Bei welchen Gelegenheiten habe ich erfahren, dass meine Befürchtungen völlig unbegründet waren, und dass die Angst verschwand, nachdem ich den ersten Schritt getan hatte?
- In welchen Bereichen habe ich immer noch Angst, die vermutlich nur in meiner Vorstellung besteht?
- Was könnte mir in diesen Bereichen helfen?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

## Kapitel 22: Sorgen

### Susan Jeffers: Der Umgang mit Sorgen

aus „*Uncertainty*“

- Jedes Mal, wenn eine Sorge auftaucht, entscheide dich, dich erst morgen darüber zu sorgen, denn heute willst du einen sorgenfreien Tag genießen.
- Dann wiederholst du diesen Prozess am nächsten Tag.
- Wenn du dies jeden Tag deines Lebens tust, hast du ein sorgenfreies Leben.
- Sich heute keine Sorgen zu machen, bedeutet nicht, das, was wir heute tun müssen, nicht zu tun.
- Wenn wir uns keine Sorgen machen, erleichtert es das, was wir tun müssen.
- Wir tun dann einfach unser Bestes – was immer es auch ist.
- Wenn wir uns nicht sorgen und kein bestimmtes Resultat erwarten, sind wir offen, kreativ und freuen uns bei dem, was wir tun.

## **Robert Gerritsma: Befreiung von Sorgen, Ängsten und Problemen**

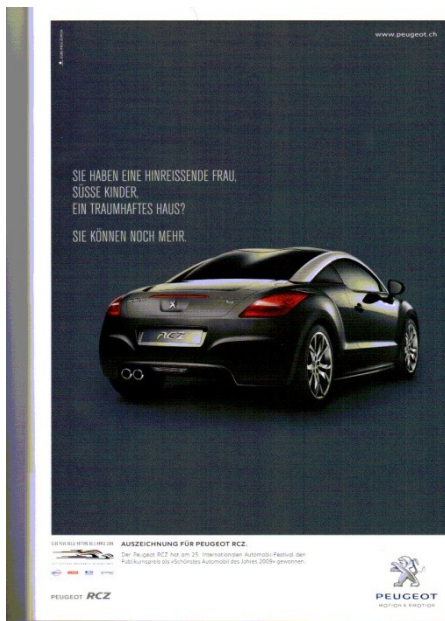
- Jedes Mal wenn Sorgen, Ängste, Beschwerden etc. auftreten, setze dich in Gedanken an ein Lagerfeuer irgendwo in der Wildnis, und wirf mit Hilfe von inneren Bildern alles ins Feuer, was dich belastet.
- Wichtig ist, dass du beobachtest, was dabei geschieht. Du nimmst "nur" Kenntnis der Geschehnisse.
  - keine Interpretationen
  - keine Erwartungen an ein nächstes Mal, auch wenn es eine tolle Erfahrung war
  - kein "das war nichts" "das bringt nichts"
  - kein "das tat noch mehr weh, also tut es mit nicht gut"
  - keine Lehren daraus ziehen, nur abfackeln

## Kapitel 23: Gier, Neid, Geiz

aus „Tretmühlen des Glücks“ von Mathias Binswanger, Professor für Volkswirtschaftslehre an der Fachhochschule Nordwestschweiz in Olten und Privatdozent an der Universität St. Gallen

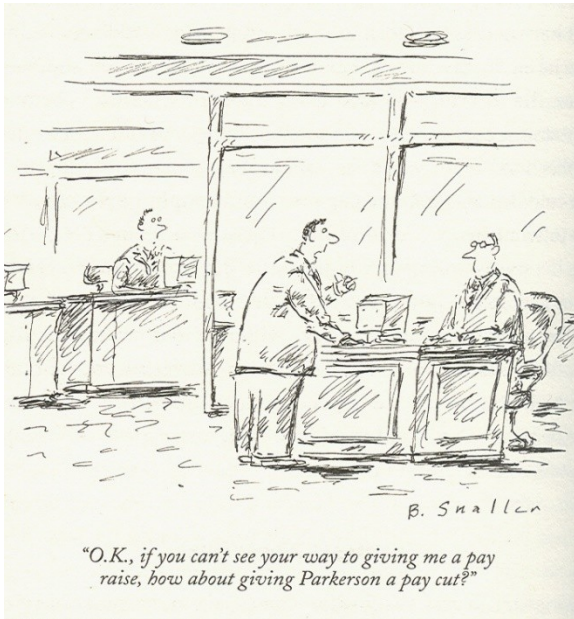


*Ich habe meine Schwester besucht – sie haben zwei Pflanzen*



*Peugeot-Anzeige – andere neidisch machen:*

*Sie haben eine hinreissende Frau, süsse Kinder, ein traumhaftes Haus – Sie können noch mehr.*



*Gespräch mit dem Personalchef: Wenn Sie mir keine Lohnerhöhung geben können, dann reduzieren Sie wenigstens das Salär meines Bürokollegen.*

### *Welche Gefühle stecken hinter Neid, Gier und Geiz?*

- Neid: Er hat mehr als ich, das ist ungerecht.
- Gier: Ich will immer mehr, ich habe nie genug und ich habe Angst, das, was ich habe, zu verlieren.
- Geiz: ich muss behalten was ich habe, sonst fehlt mir vielleicht in Zukunft etwas.

### *Vergleiche mit andern*

- Die Menschen vergleichen sich ständig mit anderen, für sie relevanten, Personen.
- Ihr Glück hängt grossenteils vom Resultat dieses Vergleichs ab.
- Es ist aber unmöglich, dass alle besser als der Durchschnitt sind.
- Die Suche nach Status führt insgesamt zu einem Nullsummenspiel.

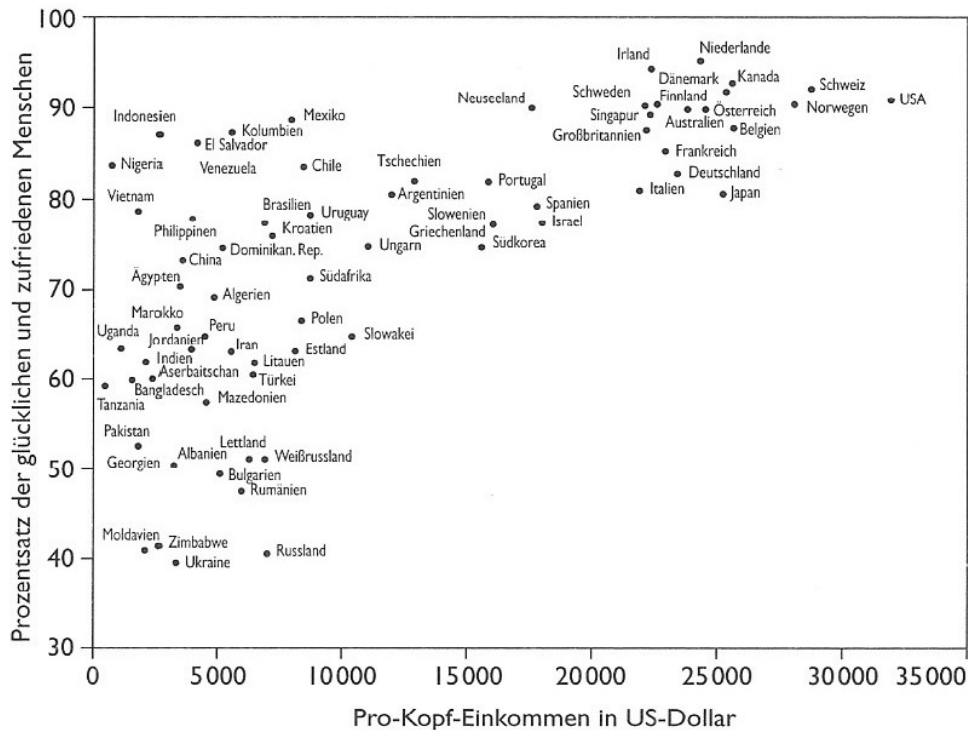
#### Beispiel:

Alle sitzen auf der Tribüne und schauen dem Fussballspiel zu. Dann kommt die eigene Mannschaft vors gegnerische Tor. Ein Mann will die Situation besser sehen und steht auf. Weil die andern hinter ihm nun nichts mehr sehen können, stehen sie auch auf bis bald alle stehen, wobei man dann für den Einzelnen wieder dort angelangt ist, wo man vor dem Aufstehen war, ausser, dass die Unterschiede der Körpergrösse zwischen den Menschen noch ausgeprägter wurden.

#### Fazit:

Lieber ein grosser Fisch in einem kleinen Teich, als ein kleiner Fisch in einem grossen.

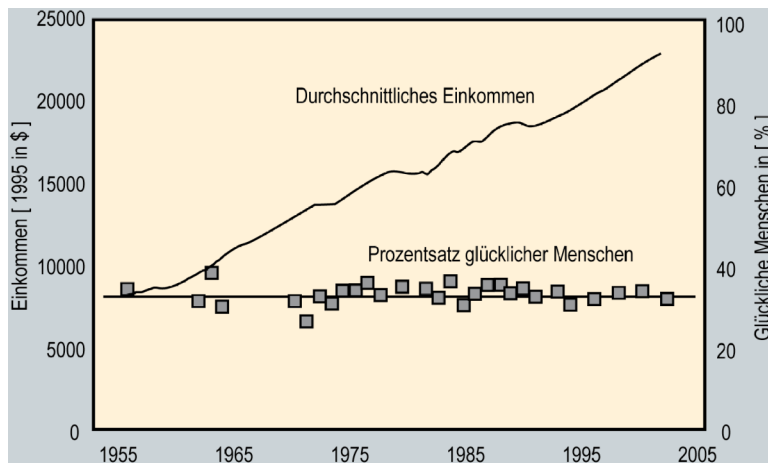
Glück in den verschiedenen Länder ([www.worldvaluessurvey.com](http://www.worldvaluessurvey.com)) Zahlen von ca. 2000  
(das Buch erschien 2006)



Kommentar:

- Die Bürger von, Staaten, die vor kurzem einen tiefgreifenden Wandel oder eine Krise durchgemacht haben und weniger als 15'000\$ Einkommen haben, sind am wenigsten zufrieden, weil sie oft noch in Unsicherheit leben.
- Bis 15'000\$ führt der Anstieg des Einkommens oft zu einer Steigerung der Zufriedenheit.
- In den hoch entwickelten Ländern sind die materiellen Bedürfnisse für die meisten Menschen befriedigt. Hier bringt noch grösserer Wohlstand kein zusätzliches Wohlbefinden mehr. Obwohl fast ein Drittel reicher, sind die Westdeutschen unzufriedener als etwa die Iren.
- Es gibt aber auch mehrere Länder mit Einkommen unter 15'000\$ die ebenso glücklich sind, wie Länder mit bis zu 35'000\$

## Glück in den USA



### Kommentar:

Der Prozentsatz der glücklichen Menschen (Skala rechts) verändert sich trotz steigendem durchschnittlichen Einkommen nicht (Skala links)

### Anspruchstretmühle

- Die Ansprüche der Menschen steigen mit höherem Einkommen.
- Die steigenden Ansprüche führen dazu, dass die Freude über das höhere Einkommen und den wachsenden Besitz nicht lange anhält.
- Ein höheres Einkommensniveau wird nach kurzer Zeit als normal empfunden.

Kurze Zusammenfassung des Buchs von M. Binswanger unter „Glück“ auf

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



## Freundschaftsparadoxon

„Alle haben mehr Facebook-Freunde als ich! Das kann doch nicht wahr sein!“

Doch es stimmt: Freunde haben tatsächlich immer mehr Freunde als man selbst – zumindest im Schnitt. Und reicher und glücklicher sind diese Freunde obendrein, wie jetzt die Physiker Young-Ho Eom und Hang-Hyun Jo enthüllen, die an einer finnischen und einer französischen Universität forschen.

Das Phänomen ist die Folge des sogenannten Freundschaftsparadoxons. Es kommt zustande, weil die meisten Menschen eher wenige Freunde haben, während einige wenige, über eine extrem hohe grosse Freundesschar verfügen. Diese zweite Gruppe ist schuld am Paradoxon. Denn ein einziger Vertreter solcher Freundessammler im eigenen Freundeskreis reicht aus, um den Durchschnitt masslos nach oben zu treiben.

Eom und Jo haben nun mathematisch bewiesen, dass Gleiches auch für solche Eigenschaften gilt, die parallel zur Freundeszahl anwachsen, beispielsweise Reichtum und Glück.

Wer das Freundschaftsparadoxon kennt, kann sich den Neid verkneifen und verstehen, dass es den allermeisten seiner Freunde, einzeln betrachtet, ähnlich geht wie ihm.

*aus dem SPIEGEL 4/2014*

## **Geld haben sie, aber wenigstens kein Glück**

Die Social-Comparison-Forschung zeigt, dass wir uns andauernd – bewusst oder unbewusst – mit anderen Menschen vergleichen, um Informationen für unsere Selbstbewertung zu erhalten. Dieser Vergleich geschieht automatisch, weil wir uns nur im Vergleich mit anderen selbst wahrnehmen können. Neid kann entstehen, wenn sich Person A mit Person B vergleicht und Person B Eigenschaften, Güter oder Positionen besitzt, die Person A gerne hätte. Dass die Vergleiche häufig unbewusst stattfinden, ist eine der Ursachen dafür, dass wir Neid gerne verdrängen.

Menschen versuchen, Neid zu reduzieren. Das kann geschehen, indem sie sich bemühen, die Lücke zwischen sich und dem Beneideten zu verkleinern. Gelingt es nicht, dann betont der Neider eigene Vorteile der Persönlichkeit, die auf einer anderen als der Vergleichsebene liegen. Der Neider kann beispielsweise sagen: „Ich bin zwar nicht so reich wie X, aber dafür gebildeter oder barmherziger.“ Der Neider kann zudem die Felder, in denen er schlecht abschneidet, in ihrer Bedeutung herunterspielen und jene Felder, in denen er gut abschneidet, herausstreichen.

Wenn soziale Gruppen andere Gruppen als ökonomisch erfolgreicher wahrnehmen, können ihre Angehörigen Kompensationsstrategien entwickeln, um ihr Selbstwertgefühl zu erhalten. Angehörige höherer sozialer Schichten können die Kriterien für die Rangordnung in einer Gesellschaft – beispielsweise wirtschaftlicher Erfolg oder Bildung – leichter akzeptieren, weil sie selbst oben in der Hierarchie stehen. Angehörige höherer sozialer Schichten neigen in stärkerem Masse dazu, sich aufgrund sozio-ökonomischer und kultureller Merkmale von anderen Gruppen abzugrenzen, während die Angehörigen unterer Schichten sich eher auf moralische Kriterien stützen.

Untersuchungen in den USA und in Deutschland deuten darauf hin, dass „Nicht-Reiche“ Kompensationsstrategien verfolgen, indem sie die Bedeutung von wirtschaftlichem Erfolg für die Lebenszufriedenheit infrage stellen und bestimmte Werte wie zwischenmenschliche Beziehungen, Moral oder Familienleben höher gewichten. Doch dabei bleibt es nicht. Um

sich über die Reichen stellen zu können, muss diesen pauschal abgesprochen werden, dass sie in diesen Bereichen möglicherweise gleich gut (oder vielleicht sogar besser) sein könnten.

Die Stereotype, „Reiche seien kalt, hätten ein schlechtes Familienleben oder ganz generell unbefriedigende zwischenmenschliche Beziehungen, seien egoistisch und hätten eine schlechtere Moral“, dienen dazu, die eigene Überlegenheit zu postulieren.

Die Institute Allensbach und Ipsos Mori führten im Mai und Juni 2018 eine repräsentative Bevölkerungstichprobe in Deutschland, den USA, Grossbritannien und Frankreich mit identischen Fragestellungen durch. Da Sozialneid nicht mit direkten Fragen, z.B. „Wie neidisch sind sie?“ Gemessen werden kann, wurden den Teilnehmern drei Aussagen vorgelegt, die ein Indikator für Sozialneid sein können:

- Ich fände es gerecht, wenn die Steuern für Millionäre stark erhöht würden, auch wenn ich dadurch persönlich keinen Vorteil hätte.
- Ich wäre dafür, die Gehälter von Managern, die sehr viel verdienen, drastisch zu kürzen und das Geld an die Angestellten der Unternehmen zu verteilen, auch wenn diese dadurch vielleicht nur ein paar Euro im Monat mehr bekämen.
- Wenn ich höre, dass ein Millionär durch ein riskantes Geschäft viel Geld verloren hat, denke ich: das geschieht ihm recht.

#### *Bewertung und Resultate*

- „Nicht-Neider“: bejahen keine dieser drei Aussagen
- „Ambivalente“: bejahen eine der drei Aussagen
- „Sozialneider“: bejahen zwei oder drei Aussagen: DE 33%, FR 34%, USA 20%, UK 18%.  
(„Harter Kern“ sind jene, die alle drei Aussagen bejahen)

Bei der Befragung nach den Persönlichkeitsmerkmalen von Reichen wurde von der Gruppe der „Sozialneider“ Egoismus, Rücksichtslosigkeit, Materialismus, Überheblichkeit, Gier, Gefühlskälte und Oberflächlichkeit am häufigsten genannt; nur 2 von 25 Merkmale waren positiv.

Bei der Gruppe der „Nicht-Neider“ waren dagegen die häufigsten Eigenschaften: Fleiss, Intelligenz, Wagemut, Materialismus, Einfallsreichtum und visionäres Denken.

Weitere Fragen dienten dazu, um herauszufinden, wie anfällig die Menschen in den vier Ländern für Sündenbockdenken sind. Zuerst wurde den Befragten folgende Aussage vorgelegt: „Superreiche, die immer mehr Macht wollen, sind schuld an vielen Problemen auf der Welt, etwa an Finanzkrisen oder humanitären Krisen.“

Sie ergab folgende Zustimmung:

- DE 50 % („Sozialneider“ 62%, „Nicht-Neider“ 36%)
- FR 33%
- UK 25%
- USA 21%

Anschliessend wurde die Aussage: „Je mehr die Reichen haben, desto weniger bleibt für die Armen übrig“ brachte folgende Ergebnisse unter den „Sozialneidern“

- FR 69%
- USA 65%
- DE 60%
- UK 57%

Bei den „Nicht-Neidern“ waren es

- DE 35%
- FR 41%
- UK 30%
- USA 24%

In bisherigen Befragungen zur Einstellung gegenüber Reichen wurden diese meist als homogene Gruppe behandelt. Tatsächlich unterscheidet sich jedoch die Einstellung der Bevölkerung je nachdem, wie Reiche ihren Reichtum erworben haben. In den vier Ländern wurde gefragt: “Manchen Leuten gönnt man es ja, wenn sie reich sind, bei anderen findet man es unverdient. Welche Personengruppen von dieser Liste haben es Ihrer Meinung nach verdient, dass sie reich sind?“

In allen Ländern stehen Unternehmer und Selbständige an der Spitze und man gönnte es auch Kreativen (Musikern, Künstlern), Spitzensportlern und Lottogewinnern, wenn sie zu Reichtum gelangen. Finanzinvestoren, denen Amerikaner und Briten es ebenfalls gönnen, kommen dagegen in Deutschland auf den vorletzten Platz des Rankings und liegen auch in Frankreich weit hinten.

Reiche können ihr Image auch nicht verbessern, wenn sie für wohltätige Zwecke spenden. In allen Ländern werden Reichen beim Spenden eher eigennützige als altruistische Motive unterstellt, wie Steuern sparen oder Verbesserung ihres Rufs.

In einer Hinsicht verhält es sich bei Reichen aber so wie bei anderen Minderheiten auch: der unbekannte, fremde Reiche ist den meisten Menschen eher suspekt – der Reiche, den man persönlich kennt, wird dagegen sehr viel positiver beurteilt und entspricht so gar nicht den verbreiteten Stereotypen.

*von Rainer Zitelmann, Historiker und Unternehmer, in einem Artikel in der NZZ, gekürzt*

## **Der verschenkte Diamant**

*aus „Auszeit“*

Ein weiser Mann hat den Rand seines Dorfes erreicht und liess sich unter einem Baum nieder, um dort die Nacht zu verbringen, als ein Dorfbewohner angerannt kam und bat eindringlich: „Gib mir den kostbaren Stein!“ „Welchen Stein?“ fragte der weise Mann. „Letzte Nacht erschien mir Gott Shiva im Traum“, berichtete der Dörfler, „und sagte mir, ich würde bei Einbruch der Dunkelheit am Dorfrand einen weisen Mann finden, der mir einen kostbaren Stein geben würde, sodass ich für immer reich wäre.“

Der weise Mann durchwühlte seinen Sack und zog einen Stein heraus. „Wahrscheinlich meinte er diesen hier, sagte er“, als er dem Dörfler den Stein gab. „Ich fand ihn vor einigen Tagen auf einem Waldweg. Du kannst ihn haben.“

Staunend betrachtete der Mann den Stein. Es war ein ziemlich grosser Diamant. Er nahm ihn und ging nach Hause. Die ganze Nacht wälzte er sich im Bett und konnte nicht schlafen.

Bei Sonnenaufgang ging er zurück zum weisen Mann, weckte ihn und bat: „Gib mir den Reichtum, der es dir ermöglicht, diesen Diamanten so leichten Herzens wegzugeben.“

## Wie viel braucht man?

*aus „Auszeit“*

Ein reicher Grossgrundbesitzer hatte Mitleid mit einem armen Bauern, der kaum das Nötigste zum Leben hatte. Er bot ihm an, ihm so viel Land zu schenken, wie er zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang zu Fuss umschreiten könne. Er müsse aber bei Sonnenuntergang genau wieder an dem Punkt sein, an dem er morgens aufgebrochen war.

Der arme Bauer war überglücklich, weil er bei weitem nicht den ganzen Tag brauchen würde, um so viel Land zu umwandern, wie er zu einem reichlichen Lebensunterhalt brauchte. So ging er frohen Mutes los, ohne Hast, mit ruhigem Schritt.

Doch dann kam ihm ein Gedanke: Warum willst du diese einmalige Chance nicht nutzen, um so viel Boden wie nur eben möglich zu gewinnen? Er malte sich aus, was er alles mit dem neu gewonnenen Reichtum anfangen würde. Er beschleunigte seine Schritte und ging in einem grossen Kreis weiter, um noch mehr Land zu erhalten, ohne allerdings die Sonne aus den Augen zu lassen, damit er rechtzeitig zurückkehren könnte.

Da entdeckte er noch einen Teich und dann noch eine besonders saftige Wiese und dort wiederum ein kleines Wäldchen, das er auch noch gerne gehabt hätte. Sein Schritt wurde hastig, sein Atem keuchend, sein Herz jagte, der Schweiß rann ihm von der Stirn. Endlich, mit letzter Kraft und mit dem letzten Strahlen der untergehenden Sonne erreichte er den Ausgangspunkt. In dem Moment, als er dachte, dass er nun ein riesiges Stück Land sein Eigen nennen konnte, brach er vor Erschöpfung zusammen und starb.

Somit blieb ihm schlussendlich jenes winzige Stückchen Erde, auf dem er beerdigt wurde; mehr braucht er jetzt auch nicht mehr.

*Siehe auch „Arbeitsfreude und Musse“, eine Geschichte zum gleichen Thema in Kapitel 9 von Modul I.*

## *Fragen*

### *Notwendiger Besitz*

- Welche Dinge schleppe ich mit mir herum, ohne dass sie mein Leben wirklich bereichern?
- Wann habe ich die Erfahrung gemacht, wie erfüllend und befreiend Aufräumen und Entrümpeln sein kann?
- Welche Bereiche in meinem Leben möchte ich in nächster Zeit von Ballast befreien?
- Wann werde ich es tun?

### *Reichtum*

- Worin besteht mein innerer Reichtum?
- Auf welche materiellen Güter möchte ich nicht verzichten, weil sie mein menschenwürdiges Dasein sichern?
- Welche äusseren Dinge belasten mich dagegen eher, sodass ich mir vorstellen könnte, sie loszulassen?

### *Wie viel braucht man?*

- In welchen Bereichen renne ich durch das Leben, im Glauben, ich müsste noch dieses oder jenes erreichen oder bekommen?
- Welche anderen Bereiche meines Lebens leiden darunter oder kommen zu kurz?
- Wie viel brauche ich eigentlich wirklich?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"



## Kapitel 24: Ärger, Zorn, Frustration

### Worüber ärgert man sich?

Die Welt ist nicht so, wie ich sie will.

Ich habe, was ich nicht will oder ich will, was ich nicht habe.

Dazu kommt, dass die Welt nicht so ist, wie ich sie sehe, sondern sie ist ein Spiegel – ich sehe das, was ich sehen will oder was ich wahrnehme und wie ich es interpretiere.

### Zitate

Jeder Ärger ist mit der Absicht verbunden, ein Schuldgefühl zu erzeugen.

(Das gilt für den Ärger, den andere auf dich, aber auch für jenen, den du selbst auf dich richtest.)

*Kurs in Wundern*

Ärger: Ein Geschenk meiner Seele um mich zu lehren,

- mich auf das Jetzt zu konzentrieren,
- das was ist, zu akzeptieren,
- und meine Energien, auf jene Dinge zu verlegen, die veränderbar sind, und die die künftige Gegenwart schaffen.

*Liselotte Baerz*

## Übung

- Liste 5-10 Situationen, Charaktereigenschaften, Dinge auf, die dich ärgern
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
- Scheibe zu jedem Ärger: was ist es, das dich wirklich ärgert?  
Beispiel: Es ärgert mich, wenn mir andere Befehle erteilen.
- Frage dich dann: Was könnte der Grund für deinen Ärger sein?
  - Wollen die andern mich durch ihre Befehle kontrollieren?
  - Will ich durch meinen Ärger andere dazu bringen, das zu tun, was ich will?
  - Bringt mich der Ärger dazu, etwas «Richtiges» oder etwas «Falsches» zu tun, das ich sonst nicht getan hätte?
  - Wie könnte ich den Ärger vermeiden?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

*Du kannst die gleiche Übung auch machen, mit Situationen, die deinen Partner, deine Kinder, deine Eltern, deine Vorgesetzte etc. ärgern um sie besser zu verstehen und um den Ärger für sie zu vermeiden.*

## Kapitel 25: Der Tod

Auszüge aus dem Buch "Über den Tod – poetische und philosophische Texte“, von verschiedenen Autoren, Diogenes Verlag

### **Sokrates**

*aus der „Apologie“, nachdem er zum Tod verurteilt worden war*

Lasst uns reden, wie viel Ursache wir haben, zu hoffen, dass der Tod etwas Gutes sei. Denn eins von beiden ist das Tot-Sein, entweder so viel als Nichts-Sein noch irgendeine Empfindung von irgendetwas haben, wenn man tot ist; oder, wie auch gesagt wird, es ist eine Versetzung und ein Umzug der Seele von hinnen an einen anderen Ort.

Ist es nun gar keine Empfindung, sondern wie ein Schlaf, in welchem der Schlafende auch nicht einmal einen Traum hat, so wäre der Tod ein wunderbarer Gewinn. Ist aber der Tod wiederum wie eine Auswanderung von hinnen an einen anderen Ort und ist das wahr, was gesagt wird, dass dort alle Verstorbenen sind, alle Menschen, die man je geliebt hat, all die Weisen, mit denen man sich unterhalten möchte und all die Wesen, die schützend ihre Hände über uns gehalten haben, was für ein grösseres Gut könnte es wohl geben als dieses?

### **Cicero**

*in einem Brief an Africanus*

Jene, die aus den Fesseln der Körper gleich wie aus einem Kerker entflohen sind, leben, während euer so genanntes Leben aber der Tod ist. Jetzt fragst du dich wahrscheinlich: „Wenn das so ist, wozu verweile ich auf Erden? Warum eile ich nicht, mich zu den Verstorbenen zu begeben?“ So ist es nicht gedacht. Ausser nämlich, wenn der Gott, dessen Tempel das All ist, das du schaust, dich aus diesem Kerker des Körpers befreit, kann dir der Zugang zu jenem Leben nicht offen stehen. Das Leben hier ist der Weg zum Himmel, in den Kreis derer, die schon gelebt haben und vom Körper gelöst jenen Ort bewohnen, den du siehst und den ihr die Milchstrasse nennt.

## **Alles hat seine Zeit**

*aus dem Alten Testament, Buch Prediger, 3*

Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde:

- geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit
- pflanzen hat seine Zeit, ausreissen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit
- töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit
- abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit
- weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit
- klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit
- Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit
- herzen hat seine Zeit, aufhören zu herzen hat seine Zeit
- suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit
- behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit
- zerreißen hat seine Zeit, zu nähen hat seine Zeit
- schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit
- lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit
- Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit.

Man mühe sich ab, wie man will, so hat man keinen Gewinn davon. Ich sah die Arbeit, die Gott den Menschen gegeben hat, dass sie sich damit plagen. Er hat alles schön gemacht zu seiner Zeit, auch hat er die Ewigkeit in ihr Herz gelegt; nur dass der Mensch nicht ergründen kann das Werk, das Gott tut, weder Anfang noch Ende.

## **Marc Aurel**

Verachte nicht den Tod, sondern habe dein Wohlgefallen an ihm, in der Überzeugung, dass auch er zu den Dingen gehört, die die Natur will.

Und wie du darauf wartest, dass das Kindlein aus dem Leibe deines Weibes herauskommt, so warte der Zeit, in der deine Seele diese Hülle verlassen wird.

## **Wer im Jenseits ist**

*altägyptisch ca. 2100 – 1800 v. Chr.*

Der Tod steht mir heute so verlockend vor Augen wie die Genesung von einer Krankheit. Wie der erste Gang ins Freie nach dem Siechtum.

Der Tod steht mir heute so vor Augen wie der Duft von Myrrhen. Wie wenn man unter dem Sonnensegel sitzt an einem windigen Tag.

Der Tod steht mir heute so vor Augen wie der Duft der Lotosblumen. Wie wenn man am Ufer der Trunkenheit sitzt.

Der Tod steht mir heute so vor Augen wie das Ende des Regens, wie wenn ein Mann vom Feldzug nach Hause zurückkehrt.

Der Tod steht mir heute so vor Augen wie das Aufklaren des Himmels. Wie wenn ein Mann die Lösung eines Rätsels findet, die er gesucht hat.

Der Tod steht mir heute so vor Augen wie wenn man sich sehnt, die Heimat wieder zu sehen, nachdem man lange Jahre in Gefangenschaft verbracht hat.

Wahrhaftig, wer im Jenseits ist wird ein lebender Gott sein und die Sünde strafen an dem, der sie tut.

Wer im Jenseits ist, der wird wahrhaftig im Sonnenschiff stehen und wird das Erlesenste daraus an die Tempel austeilen lassen.

Wer im Jenseits ist, wird ein Weiser sein, für den es keine Schranke gibt. Und der wird bei Re Gehör finden, so oft er spricht.

## **Matthias Claudius: Der Tod und das Mädchen**

Das Mädchen: „Vorüber! Ach, vorüber! Geh, wilder Knochenmann! Ich bin noch jung, geh, Lieber! und rühre mich nicht an.“

Der Tod: „Gib deine Hand, du schön und zart Gebild! Bin Freund, und komme nicht zu strafen. Sei guten Muts! Ich bin nicht wild, sollst sanft in meinen Armen schlafen!“

## **Epikur**

*aus einem Brief an Menoikeus*

Es gibt nichts Schreckliches im Leben für jemanden, der wirklich weiss, dass nichts Schreckliches daran ist, nicht zu leben. So hat das schauderhafteste Übel, der Tod, für uns keine Bedeutung, da ja, solange wir leben, der Tod nicht anwesend ist, sobald aber der Tod eintritt, wir nicht mehr leben werden. Er hat folglich weder für die Lebenden noch für die Verstorbenen eine Bedeutung, da er die einen nicht betrifft, die anderen aber nicht mehr leben.

## **Erasmus von Rotterdam: Wanderer sind wir in dieser Welt**

Je inständiger wir etwas lieben, umso schwerer lassen wir es los. „Ungern wirst du von dir legen, was du bewunderst“, sagt ein Weiser. Aber gerade der bewundert die zeitlichen Güter, der sich in ihnen zur Ruhe legt, als seien es Güter, die er für ewig besäße, obwohl sie doch nur auf Zeit geliehen sind.

So oft der, der sie gegeben, sie zurückfordert, soll man sie nicht nur mit Gleichmut, sondern auch unter Danksagung zurückerstatten. Sich in den Gütern dieser Welt zur Ruhe legen bedeutet nämlich etwas genießen, was man nur benützen dürfte, und auch dies sozusagen nur nebenbei und im Vorübergehen.

Wanderer sind wir in dieser Welt, nicht Sesshafte; als Fremde leben wir in Herbergen oder in Zelten; wir leben nicht in unserer Heimat. Dieses ganze Leben ist nichts anderes als ein Lauf – und erst noch ein kurzer – zum Tod.

Mag einer auch das Alter erreichen, so ist bei Gott doch das ganze Leben nichts anderes als die Strecke eines kurzen Stadions, in welchem wir wohl oder übel ununterbrochen laufen, ob wir nun schlafen, wachen, uns freuen oder gepeinigt werden.

Einem Sturzbach vergleichbar, reisst uns der ununterbrochene Lauf der Zeiten mit, selbst wenn es uns oder anderen scheinen mag, als ob wir rasteten.

## **Kahlil Gibran: Vom Tod**

*aus „Der Prophet“*

Dann sprach Almitra: „Nun wollen wir dich nach dem Tod fragen“, sagte sie.

Und er antwortete: „Ihr wollt das Geheimnis des Todes erfahren. Aber wie wollt ihr es finden, ausser, ihr sucht im Herzen des Lebens danach?“

Die Eule, deren nachtgebundene Augen bei Tag blind sind, vermag das Mysterium des Lichts nicht zu entschleiern.

Wenn ihr tatsächlich den Geist des Todes erblicken wollt, dann öffnet euer Herz für den Körper des Lebens.

Denn Leben und Tod sind eins, so wie der Fluss und das Meer. In der Tiefe eurer Hoffnungen und Sehnsüchte liegt euer unausgesprochenes Wissen um das Jenseits.

Und wie die Saat, die unter dem Schnee träumt, so sinnt euer Herz auf den Frühling.

Eure Angst vor dem Tod ist nichts als das Zittern des Hirten, wenn er vor dem König steht, der ihn gleich ehren und ihm die Hand auflegen wird.

Ist der Hirte nicht hinter seinem Zittern voll Freude darüber, dass er das Zeichen des Königs tragen wird? Und nimmt er sein Beben darum nicht umso stärker wahr?

Denn was ist das Sterben anderes, als nackt im Wind zu stehen und in der Sonne zu schmelzen?

Und was heisst nicht mehr zu atmen anderes, als den Atem von seinen ruhelosen Gezeiten zu befreien, auf dass er emporsteige, sich entfalte und ungehindert Gott suche?



Nur wenn ihr vom Fluss der Stille trinkt, werdet ihr wirklich singen.

Und erst wenn ihr den Gipfel des Berges erreicht habt, werdet ihr zu erklimmen beginnen.

Und erst wenn die Erde eure Glieder fordert, dann werdet ihr wahrhaftig tanzen.“

## **Innschrift auf einem Grabstein aus dem 15. Jahrhundert**

Ich leb und weiss nit, wie lang,  
Ich stirb und weiss nit, wann,  
Ich fahr, und weiss nit, wohin.  
Mich wundert, dass ich fröhlich bin.

*aus «Die Pilotin» von Antonio Pasini*

### *Fragen*

- Was kommt nach dem Tod?
- Was erwartest du?
- Was bedeutet der Tod für dich?
- Hast du Angst vor dem Sterben/dem Tod?
- Was bedeutet er für die Hinterlassenen?
- Wirst du in irgendeiner Form wiedergeboren?
- Was war vor deiner Geburt – hat alles mit der Zeugung/bei Null begonnen oder lebstest du schon frühere Existenzen?

**Neale Donald Walsch:**

Nach seinem Tod erlebt jeder Mensch, genau das, was er sich zuvor vorgestellt hat:

Nichts – Licht – Engel – Verstorbene – Hölle – Fegefeuer etc.

Erst nach und nach erwacht jeder zu dem, was wirklich ist.

*aus „Gespräche mit Gott“*

*Zusammenfassung mehrerer Bücher von Walsch unter „Esoterik“ auf*

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

## **Memento mori! – Bedenke, dass du einmal sterben musst!**

### *Fragen aus „Auszeit“*

- Welche Dinge möchte ich trotz der Endlichkeit meines Lebens noch verwirklichen oder erleben?
- Wie kann mir das Bewusstwerden der Vergänglichkeit zu einem Tor zu grösserer innerer Freiheit und zu intensiverem Erleben der Gegenwart werden?
- Bei welchen Gelegenheiten kann ich ohne einen Gedanken an die Endlichkeit vollkommen im Augenblick eintauchen und alles andere vergessen?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"



## Kapitel 26: Perspektive und Wahrnehmung

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Perspektive, aus der wir das Leben, und alles was geschieht, betrachten, denn vieles – wenn nicht alles – hängt von der Perspektive ab, aus welcher man es betrachtet.

Eng verbunden mit der Perspektive, ist die Wahrnehmung. Von ihr hängt ab, was wir über das, was wir wahrnehmen, denken und wie wir darauf reagieren.

Wie wir etwas wahrnehmen, hängt von verschiedenen Aspekten ab:

- Nehmen wir etwas bewusst oder unbewusst wahr?
- Welche unserer Gedanken, Erfahrungen, Wünsche, Hoffnungen, Erwartungen, Einstellungen, Überzeugungen sind involviert?
- Welche unserer Gefühle: Ängste, Sorgen, Neid, Gier, Geiz, Lust, Ablehnung, Ärger, Zorn?
- In welcher körperlichen Verfassung befinden wir uns während der Wahrnehmung: gesund, energiegeladen, entspannt oder müde, schwach oder krank?
- Was wissen wir über das, was wir betrachten; sind wir Wissenschaftler, Experten oder wissen wir nur sehr wenig über die Hintergründe, das Thema?

Da jeder Mensch ein Individuum ist mit einem einzigartigen Körper und individuellen Charaktereigenschaften, Erfahrungen, Überzeugungen, Vorstellungen und Wünschen, sieht auch jeder Mensch eine gegebene Situation anders – sehr ähnlich bis absolut anders.

Während jeder Mensch sich als Zentrum seines Lebens empfindet, vergessen wir dabei aber oft, dass dies auch für jeden anderen Menschen zutrifft. Jeder hat seine eigene Wahrnehmung der Realität, seine Erfahrungen, Überzeugungen, Wünsche, Sehnsüchte, Konzepte über Religion, Gesellschaft, Politik, Sexualität, Partnerschaft etc.



*Lamborghini Aventador 700 PS*

*Fragen – Teil 1*

Was würden die folgenden Personen über dieses Auto sagen:

- der Eigentümer
- ein Motorsportenthusiast
- ein grüner Politiker, der Autos hasst
- ein Jugendlicher
- eine alte Frau



*Demonstration in Barcelona: Unabhängigkeit für Katalonien.*

### *Fragen – Teil 2*

Was würden die folgenden Personen zu diesem Bild sagen:

- Katalonen
- übrige Spanier
- Polizei-Chef in Barcelona
- Notfallarzt



*Frage 3*

Aus welchen unterschiedlichen Perspektiven könnte man die Personen auf den folgenden Fotos betrachten?



## Die Macht der Perspektive

Der Prophet kam mit einem seiner Begleiter in eine Stadt um zu lehren. Ein Mann trat auf ihn zu und sagte: „Die Bewohner dieser Stadt sind unbelehrbar. Du wirst hier keinen Menschen bekehren.“ – „Du hast Recht“ erwiderte der Prophet.

Bald darauf trat ein anderer Mann zu ihm und sagte: „Wie schön dass du gekommen bist, die Menschen in dieser Stadt sehnen sich nach der rechten Lehre.“ Auch zu diesem sagte der Prophet: „Du hast Recht.“

Der Begleiter verstand die Antworten des Propheten nicht und fragte ihn, wie er zu beiden das Gleiche sagen konnte.

Er antwortete: „Jeder Mensch sieht die Welt aus seiner Perspektive. Der eine sieht das Negative, der andere das Positive. Beide haben nichts Falsches gesagt, denn wie überall gibt es auch hier gute und böse Menschen; ihre Aussagen waren lediglich unvollständig.“

### *Fragen aus „Auszeit“*

- Wie viele negative Informationen nehme ich über die Medien oder von anderen Menschen auf, die mich nur belasten und mit meinem Aktionsbereich nichts zu tun haben?
- Wann habe ich die Erfahrung gemacht, dass ausschliesslich meine Einstellung entscheidend war, ob ich etwas positiv oder negativ erfahren habe?
- Auf welche Weise könnte ich mich besser vor zu viel negativem Input schützen und mich bewusster auf positive Aspekte fokussieren, um in meinen Wirkungskreis besser agieren zu können?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

## **Multidimensionalisieren**

*Harry Palmer: Avatar / ReSurfacing*

Wenn man etwas immer aus der gleichen Perspektive betrachtet, sieht es immer gleich aus.

Erst wenn man die Perspektive ändert, kann man auch einen anderen Aspekt wahrnehmen.

Das Gleiche gilt auch für das Tun: Wenn man etwas immer auf die gleiche Art und Weise tut, kann man nicht erwarten, dass man ein anderes Ergebnis erzielt.

### *Übung 1: Betrachte ein Objekt aus vielen verschiedenen Perspektiven*

- Nimm einen Gegenstand zur Hand, z.B. Kugelschreiber, Uhr, Handy, etc.
- Betrachte diesen Gegenstand von vorne, von der Seite, von oben, von unten, aus der Nähe, aus der Distanz.
- Fahre fort, bis du einen umfassenden Eindruck von diesem Gegenstand hast.

### *Übung 2: Betrachte eine Person aus verschiedenen Perspektiven*

- Wähle eine Person aus, die du kennst.
- Denke an sie aus deiner Perspektive, so, wie du diese Person wahrnimmst, so, wie du sie dir vorstellst
- Betrachte sie dann aus der Perspektive einer andere Person: Partnerin, Eltern, Kinder, Freunde, Vorgesetzte, etc.
- Dann aus der Perspektive, die die Person selber von sich haben könnte.
- Fahre fort, bis du an diese Person aus der Perspektive vieler möglicher Personen denken kannst.
- Wiederhole die Übung mit mehreren Personen.

*Übung 3: Betrachte ein Ereignis, das einen Einfluss auf dein Leben hatte, aus verschiedenen Perspektiven.*

- Wähle ein solches Ereignis.
- Denke daran aus der Perspektive, die du davon hast.
- Dann aus der Perspektive der Meinung, die eine andere Person zu diesem Ereignis haben könnte.
- Wiederhole dies, indem du das Ereignis aus der möglichen Sicht von möglichst vielen unterschiedlichen Personen betrachtest.
- Wiederhole die Übung mit mehreren Ereignissen, die auf dein Leben Einfluss hatten, z.B. Todesfall, Entlassung, Konfliktsituation

*Übung 4: Betrachte ein Ereignis aus der Weltpolitik aus verschiedenen Perspektiven.*

- Wähle ein solches Ereignis aus, z.B. einen Raketenangriff durch die Palästinenser in Israel.
- Betrachte dieses Ereignis aus Sicht eines Israelis. Stelle dir vor, dass du dieser Israeli bist, dass dein Vater im 6-Tage-Krieg starb und dass dein Bruder gegenwärtig im Militär ist.
- Dann die Situation aus Sicht der Palästinenser: Besetzung, Strassenkontrollen, übermächtiges, gefühlloses Militär, keine Rückkehr der Vertriebenen, Siedlungsbau in den besetzten Gebieten.
- Betrachte dann andere Situationen auf die gleiche Weise, z.B. Syrien (Assad/Rebellen), USA (Republikaner/Demokraten), Deutschland (Flüchtlingspolitik Merkel/AFD), Türkei (Erdogan/Kurden), Krim (Russland/Tataren)

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

## Himmlische Vergeltung

Ebenfalls denken wir meistens nicht daran, dass wir nie in der Lage sind, wirklich ein vollständiges Bild von der Situation zu haben, die wir wahrnehmen; hier meine Lieblings-Geschichte aus 1001 Nacht:

Omar, der Eremit, sass auf dem Berg und dachte nach über den Lauf der Welt. Fern von den Menschen hatte er sein Leben der Andacht und Einsicht geweiht und war zu der Erkenntnis gekommen, dass nichts in der Welt geschah ohne Allahs Willen, dass das Gute seinen Lohn und das Böse seine Strafe fand, und dass diese einfachste Art der Betrachtung zugleich die weiseste war.

Da bemerkte er unten im Tal einen Reiter, der an der Quelle Rast machte. Während er trank, fiel ihm ein Beutel aus dem Gewand, aber er bemerkte es nicht. Er schwang sich wieder auf sein Pferd und galoppierte weiter.

Einige Zeit später kam ein weiterer Reiter zur Quelle, aus der gleichen Richtung wie der erste. Nachdem er getrunken hatte, bemerkte er den Beutel. Er schien sehr erfreut zu sein, steckte ihn sofort ein und ritt in vollem Galopp in der Richtung weg, aus der er gekommen war.

Kaum war der zweite Reiter verschwunden, kam ein Holzfäller zur Quelle und während er trank, kam der erste Reiter zurück, voll Zorn über den verlorenen Beutel. Er beschimpfte den Holzfäller, nahm sein Schwert und schlug ihm den Kopf ab. Dann suchte er seinen Beutel, konnte ihn aber nicht finden. Ungläubig schüttelte er den Kopf. Dann schwang er sich auf sein Pferd und ritt davon.

Das alles sah Omar und er haderte mit Allah. Wo ist der Sinn dieses Geschehens? Der Dieb entkommt und hat seinen Gewinn, der Holzfäller, der von nichts weiss und unschuldig ist, wurde erschlagen und der Reiter, der den Beutel verlor wird zum Mörder. Eine Welt, in der solche Dinge geschehen ist keine gute Welt, und ich rufe zu dir Allah: wo bleibt der Sinn, wo die Gerechtigkeit.

Am nächsten Tag ergab es sich, dass ein heiliger Mann auf seiner Wanderschaft zur Hütte von Omar kam. Omar erzählte ihm, was er am Tag zuvor beobachtet hatte, und fragte zum Schluss „Wo liegt hier der Sinn für Gerechtigkeit?“

„Nichts, o mein ungeduldiger Freund, ist sinnlos unter der Sonne. Es gibt keinen Zufall und alles, was geschieht, wird im Geheimen gelenkt von unsichtbaren Fäden.“ – „Das mag sein, doch nach welchem Gesetz und mit welchem Ziel? Ich sah, was ich sah.“ rief Omar aus.

„Du hast nicht sehr viel gesehen, nur das Ende einer langen Kette von Ereignissen, du sahst Wirkungen von dir unbekanntem Ursachen und kannst dadurch den Zusammenhang nicht sehen. Für dich sieht das alles sinnlos aus, obwohl es sich nach strengen Gesetzen vollzog. Was wir sehen, ist Schein.“

„Bitte, wenn du kannst, erkläre mir, was ich gesehen habe.“, bat Omar inbrünstig.

Der heilige Mann vertiefte sich in eine Meditation und erklärte Omar dann folgendes:

„Der Reiter, der den Beutel verlor, hatte ihn gestohlen.

Der Mann, der den Beutel aufhob und zurück ritt, war der Sohn des Bestohlenen.

Der Diebstahl erfolgte, weil der Vater geizig war.

Durch den Verlust erkannte der Vater seinen Geiz und hat sich inzwischen geändert.

Der Holzfäller hatte nichts mit dem Beutel zu tun aber vor mehreren Jahren hatte er einen Reisenden im Wald erschlagen und beraubt doch niemand wusste davon; nun traf ihn die gerechte Strafe.

Der Räuber wurde vom Schicksal als Vollstrecker ausgewählt, und weil er einen Unschuldigen umgebracht hat wird er jetzt von seinem Gewissen geplagt; dies ist nun seine Strafe für den Diebstahl des Beutels.

Womit, scheint mir, allen Gerechtigkeit getan wurde. Was meinst du?“

Omar schwieg und schämte sich seiner Kleinmütigkeit.

Der Weise verabschiedete sich mit den Worten: „Leb wohl, mein Freund, und lerne Geduld und Gelassenheit. Viel Leiden ist in der Welt, doch das Leiden ist nie umsonst. Die Welt ist

aus Licht und Dunkel gemacht, und Böses und Gutes, das Sichtbare und das Unsichtbare verknüpfen sich zum bunten Teppich des Lebens. Voller Schrecken und voller Wunder ist die Welt, doch weise geordnet von Allah, dem Erhabenen, und nichts darin ist zufällig und nichts ohne Sinn.“

*die letzte Geschichte aus „1001 Nacht“, erzählt von Gunter Groll*

## **Die Lage der Welt**

*aus dem SPIEGEL 37/2014*

Hans Rosling (66), schwedischer Professor für Internationale Gesundheit, führte eine Umfrage zur Lage der Welt bestehend aus 10 Fragen durch, um herauszufinden, wie viel die Öffentlichkeit über den Stand einiger zentraler globaler Entwicklungen weiss. Die Umfrage wurde bereits in einigen Ländern durchgeführt, darunter in Schweden, Grossbritannien und den USA. Für die SPIEGEL-Umfrage in Deutschland hat TNS Forschung 1088 Personen ab 18 Jahren befragt.

*Welche Antwort ist richtig?*

### **1. Kinder**

Im Jahr 1950 gab es weniger als 1 Mrd. Kinder auf der Welt, im Jahr 2000 fast 2 Mrd. Wie viele Kinder (bis 14 Jahre alt) werden von Experten der UNO für das Jahr 2100 erwartet: 2 Mrd., 3 Mrd., 4 Mrd.?

### **2. Weltbevölkerung**

Heute leben auf der Welt 7 Mrd. Menschen. Wie verteilen sie sich auf Amerika, Europa, Afrika und Asien:

- Amerika 1, Europa 1, Afrika 1, Asien 4 Mrd.
- Amerika 2, Europa 1, Afrika 1, Asien 3 Mrd.
- Amerika 1, Europa 1, Afrika 2, Asien 3 Mrd.

### **3. Lebenserwartung**

Wie hoch ist heute die durchschnittliche Lebenserwartung auf der Welt?

50 Jahre, 60 Jahre, 70 Jahre?

### **4. Bildung**

Wie hoch ist heute weltweit die Alphabetisierungsrate von Erwachsenen?

40%, 60%, 80%?



## **5. Schülerinnen**

Im globalen Durchschnitt gingen Männer, die heute zwischen 25 und 34 Jahre alt sind, 8 Jahre lang zur Schule. Wie viele Jahre gingen die Frauen in der gleichen Altersgruppe zur Schule?

3 Jahre, 5 Jahre, 7 Jahre?

## **6. Impfung**

Wie viel Prozent aller einjährigen Kinder auf der Welt sind gegen Masern geimpft?

20%, 50%, 80%

## **7. Armut**

Wie hat sich der Anteil der in extremer Armut lebenden Weltbevölkerung zwischen 1990 und 2010 verändert?

Verdoppelt, mehr oder weniger unverändert geblieben, halbiert?

## **8. Geburten**

Im Jahr 1965 brachte jede Frau im weltweiten Durchschnitt 5 Kinder zur Welt. Wie hoch ist diese Zahl heute?

2.5 Kinder, 3.5 Kinder, 4.5 Kinder?

## **9. Kindersterblichkeit**

1990 lag die Sterberate aller Kinder bis zum fünften Lebensjahr auf der Welt bei 9%. Wie verläuft der Trend seit 1990 bis jetzt?

von 9% auf 5%, unverändert 9 %, von 9 auf 13%?

## **10. Naturkatastrophen**

Wie veränderte sich die jährliche Zahl von Todesfällen durch Naturkatastrophen weltweit seit dem Jahr 1970?

Mehr als halbiert, nahezu gleich, mehr als verdoppelt?

## *Auflösung (Ergebnisse aus Deutschland in Klammern)*

### **1. Kinder**

Im Jahr 1950 gab es weniger als 1 Mrd. Kinder auf der Welt, im Jahr 2000 fast 2 Mrd. Wie viele Kinder (bis 14 Jahre alt) werden von Experten der UNO für das Jahr 2100 erwartet: 2 Mrd., 3 Mrd., 4 Mrd.?

Richtig: 2 Mrd.

Umfrage Deutschland: 2 Mrd. (16%), 3 Mrd. (42%), 4 Mrd. (42%)

### **2. Weltbevölkerung**

Heute leben auf der Welt 7 Mrd. Menschen. Wie verteilen sie sich auf Amerika, Europa, Afrika und Asien:

- Amerika 1, Europa 1, Afrika 1, Asien 4 Mrd.
- Amerika 2, Europa 1, Afrika 1, Asien 3 Mrd.
- Amerika 1, Europa 1, Afrika 2, Asien 3 Mrd.

Richtig: Amerika 1, Europa 1, Afrika 1, Asien 4 Mrd.

Umfrage: Amerika 1, Europa 1, Afrika 1, Asien 4 (32%), Amerika 2, Europa 1, Afrika 1, Asien 3 (28%), Amerika 1, Europa 1, Afrika 2, Asien 3 (40%)

### **3. Lebenserwartung**

Wie hoch ist heute die durchschnittliche Lebenserwartung auf der Welt?

50 Jahre, 60 Jahre, 70 Jahre?

Richtig: 70 Jahre

Umfrage: das Ergebnis in Deutschland konnte aufgrund eines Fehlers nicht verwertet werden; in Schweden antworteten rund 20% richtig, über die Hälfte wählten 60 Jahre

#### **4. Bildung**

Wie hoch ist heute weltweit die Alphabetisierungsrate von Erwachsenen?

40%, 60%, 80%?

Richtig: 80%

Umfrage: 40% (13%), 60% (59%), 80% (28%)?

#### **5. Schülerinnen**

Im globalen Durchschnitt gingen Männer, die heute zwischen 25 und 34 Jahre alt sind, 8 Jahre lang zur Schule. Wie viele Jahre gingen die Frauen in der gleichen Altersgruppe zur Schule?

3 Jahre, 5 Jahre, 7 Jahre?

Richtig: 7 Jahre

Umfrage: 3 Jahre (13%), 5 Jahre (43%), 7 Jahre (44%, Schweden nur 7%)?

#### **6. Impfung**

Wie viel Prozent aller einjährigen Kinder auf der Welt sind gegen Masern geimpft?

20%, 50%, 80%

Richtig: 80%

Umfrage: 20% (49%), 50% (41%), 80% (10%; in den USA 17%, in Schweden 8%);

#### **7. Armut**

Wie hat sich der Anteil der in extremer Armut lebenden Weltbevölkerung zwischen 1990 und 2010 verändert?

Verdoppelt, mehr oder weniger unverändert geblieben, halbiert?

Richtig: nahezu halbiert

Umfrage: noch immer leben 1.2 Mrd. Menschen auf der Welt in extremer Armut (weniger als \$1.25 pro Tag). Ihr Anteil an der Weltbevölkerung hat sich aber seit 1990 fast halbiert. In Deutschland fehlte diese Frage, in den USA wählten nur 7% die richtige Antwort und in Schweden 23%.

## 8. Geburten

Im Jahr 1965 brachte jede Frau im weltweiten Durchschnitt 5 Kinder zur Welt. Wie hoch ist diese Zahl heute?

2.5 Kinder, 3.5 Kinder, 4.5 Kinder?

Richtig: 2.5 Kinder

Umfrage: 2.5 Kinder (63%), 3.5 Kinder (31%), 4.5 Kinder (6%)

Der Rückgang der Geburten pro Frau ist eine der grössten globalen Veränderungen der vergangenen 50 Jahre. Gemäss Rosling ist sie die wichtigste demographische Kennzahl überhaupt. Sinkende Fruchtbarkeitsziffern begleiten oder befördern in der Regel die positive wirtschaftliche Entwicklung eines Landes zeigen zudem einen verbesserten Bildungsstand der Frauen an.

## 9. Kindersterblichkeit

1990 lag die Sterberate aller Kinder bis zum fünften Lebensjahr auf der Welt bei 9%. Wie verläuft der Trend seit 1990 bis jetzt?

von 9% auf 5%, unverändert 9 %, von 9 auf 13%?

Richtig: von 9% auf 5%

Umfrage: von 9% auf 5% (41%), unverändert 9% (44%), von 9 auf 13% (15%)?

## 10. Naturkatastrophen

Wie veränderte sich die jährliche Zahl von Todesfällen durch Naturkatastrophen weltweit seit dem Jahr 1970?

Mehr als halbiert, nahezu gleich, mehr als verdoppelt?

Richtig: mehr als halbiert

Umfrage: Mehr als halbiert (6%), nahezu gleich (40%), mehr als verdoppelt (54%).

Statistiken zu Naturkatastrophen ergeben ein scheinbar paradoxes Bild. Während die dadurch verursachten Kosten massiv steigen, hat sich die Zahl der Todesopfer mehr als halbiert. Das geht auf Verbesserungen in der Bautechnik, der Bildung und den Frühwarnsystemen zurück.

### **Gesamtergebnis**

- Mit mehr als drei richtigen Antworten liegt man über dem deutschen Durchschnitt.
- Die SPIEGEL-Umfrage ergab nur 30% korrekte Antworten, womit sich Deutschland als ebenso schlecht informierte oder pessimistische Nation erweist, wie Grossbritannien mit 31%, die USA mit 29% und Schweden mit 21%.

## **Unsere Wahrnehmung**

- Die Welt, die du siehst, ist so, wie du sie gestaltest.
- Sie ist eine Reflektion deiner Überzeugungen.
- So wie ein Mensch denkt, so nimmt er die Welt wahr, z.B.
  - die Menschen sind im Grunde gut/böse.
  - Arbeitgeber nutzen Mitarbeiter aus/geben ihnen Gelegenheit, sich zu entwickeln.

*aus "Accept this Gift"*

*Zusammenfassung des Buchs unter „Esoterik“ auf*

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

## Wenn Engel reisen

Ein älterer und ein jüngerer Engel reisen gemeinsam über Land. Am Abend bitten sie im Haus von reichen Menschen um ein Nachtlager. Widerwillig weist man ihnen eine Ecke im Keller an. Leider habe man bereits gegessen, und die Köchin sein gegangen, man könne ihnen leider nichts mehr zu essen anbieten.

Die Engel bedanken sich für die Unterkunft. „Macht euch keine Gedanken über unser Essen, wir haben noch etwas Brot bei uns von gestern.“ Als sie sich im Keller installieren, bemerkt der ältere Engel ein Loch in der Wand und, ohne etwas zu sagen, schliesst er es mittels seiner magischen Kräfte.

Am nächsten Morgen verabschieden sich die zwei Engel und reisen weiter. Als es wieder Abend wird, suchen sie erneut eine Unterkunft für die Nacht und sie kommen zu einem kleinen Haus, in dem eine arme Familie wohnt. Sie werden mit Freude empfangen und man teilt mit ihnen das Essen, das vorhanden ist. Die Bauersfrau macht im Kinderzimmer Platz für die Engel; die Kinder verbringen die Nacht bei den Eltern.

Am Morgen, werden die Engel durch Stimmengewirr geweckt. Sie gehen hinaus und erkundigen sich. Der Bauer führt sie in den Stall und zeigt ihnen die einzige Kuh, die er hatte, sie war in der Nacht gestorben.

Der junge Engel ist aufgebracht und beschwert sich beim alten Engel: „Gestern hast du das Loch im Keller dieser geizigen Leute geflickt und heute hast du es nicht geschafft, den Tod der Kuh dieser armen Leute zu verhindern.“

Der alte Engel antwortet verständnisvoll: „Es ist nicht immer so, wie es aussieht. Gestern habe ich bemerkt, dass in diesem Loch in der Wand im Keller ein Schatz verborgen war. Ich habe deshalb das Loch zugemauert, damit diese geizigen Leute nicht auch noch den Schatz finden. Bei dieser Familie hier kam letzte Nacht der Todesengel vorbei und wollte die Frau und Mutter abholen. Ich habe ihm stattdessen die Kuh überlassen.“

*aus dem Internet, Autor unbekannt*

## **Wie wird Schönheit bei unbekanntem und bei bekannten Menschen wahrgenommen**

*aus einem Artikel im SPIEGEL*

Zum Schönsein eines Menschen gehört mehr, als für eine fremde Person auf den ersten Blick zu erkennen ist, und auch weit mehr als ein symmetrisches Gesicht oder das richtige Taille-Hüfte-Verhältnis.

Der Evolutionsbiologe David Sloan Wilson von der Bingham University im Bundesstaat New York führte drei Studien zu dieser Frage durch.

In der ersten Untersuchung sollten alte Klassenfotos beurteilt werden. Die mit der Klasse nicht vertrauten Testpersonen waren sich dabei in ihrem Urteil relativ einig und folgten ausschliesslich den körperlichen Kriterien. Kannte die Versuchsperson jedoch die Abgebildeten, so war sie oft ganz anderer Meinung. Sie empfand jene Menschen als deutlich schöner, die sie als besonders sympathisch in Erinnerung hatte und umgekehrt.

In einer zweiten Untersuchung zur Beurteilung der Schönheit von Mitgliedern einer College Sportmannschaft fanden sich ähnliche Diskrepanzen.

Auch bei einer dritten Untersuchung innerhalb einer Studentengruppe, die sechs Wochen lang gemeinsam eine archäologische Ausgrabung durchführte, veränderte sich die gegenseitige Einschätzung der Schönheit während dieser Zeit beträchtlich.

Dass offenbar nicht nur körperliche Merkmale unsere Auffassung von Schönheit bestimmen, ist für Wilson dabei im Sinne der Evolution durchaus sinnvoll. Auch Eigenschaften wie Zuverlässigkeit, Mut, Fleiss oder Intelligenz seien schliesslich für die richtige Partnerwahl von entscheidender Bedeutung.



## Sonnenuntergangs-Hand

*aus dem „Spiegel“ 6/2004*

Viele Sprachen in Indien, Mexiko oder Papua-Neuguinea kennen kein rechts und kein links. Sie orientieren sich an Markierungspunkten der Landschaft.

Bei einem Forschungsprojekt in Bali mussten die Teilnehmer Personen und Objekte auf Bildkarten so beschreiben, dass ihre Partner wie beim Memory-Spiel die identische zweite Karte finden konnten. Auf einem dieser Bilder waren zwei Männer zu sehen, jeder hielt einen Stock in der rechten Hand, der eine zeigte das Gesicht, der andere den Rücken. Übereinstimmend schilderten die Balinesen: ein Mann Sonnenuntergang, der andere Sonnenaufgang; Mann Sonnenuntergang blickt zum Berg, der andere zum Meer; Sonnenuntergangs-Mann hält Stock in Sonnenuntergangs-Hand.

Die Begriffe Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, zum Berg und zum Meer legen Richtungen des Alltags fest und die Balinesen nutzen sie so selbstverständlich wie Europäer rechts, links, oben und unten. Geozentrisch nennen die Ethnologen solche Rede im Gegensatz zu unserem egozentrischen System, das gemäss der westlichen Philosophie das Individuum in den Mittelpunkt stellt. Trotzdem sind die Wissenschaftler der Meinung, dass die Mehrheit der weltweit rund 6000 existierenden Sprachen überwiegend geozentrisch sind: Die Umgebung und nicht der einzelne Mensch gibt dort die Richtung vor.

*Fragen aus „Auszeit“*

Schein und Sein

- Wie oft habe ich erfahren, aufgrund von Äusserlichkeiten bewertet worden zu sein?
- Wie oft habe ich versucht, mich den Erwartungen anzupassen – meinen und jenen von andern?
- Wonach beurteile ich Menschen beim ersten Kontakt?
- Was möchte ich in Bezug auf die Statussymbole, die ich selbst nutze, am liebsten ändern?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

## Kapitel 27: Urteilen

Nachdem wir etwas wahrgenommen haben, urteilen wir oft.

Erstelle eine Liste, was du heute schon beurteilt hast; z.B. Wetter, Personen, Situationen, Verkehr, News, Ordnung, Essen, etc.

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Urteilen und Glücklichkeit?

Urteilen – beurteilen – verurteilen, Ablehnung, Hass, Nörgeln, Kritik, Intoleranz, aber auch grossartig, bewundernswert, unübertroffen, fantastisch, schön – all dies sind Hindernisse auf dem Weg zu vermehrtem Glücklichkeit – entweder machen sie den andern oder uns selbst klein.

*Fragen aus „Auszeit“*

- Bin ich mir meiner automatischen Bewertungen bewusst, die immer wieder in mir auftauchen?
- Was sind die Dinge, die mich am meisten ärgern und abstossen?
- Was gefällt mir und zieht mich am meisten an?
- Welche meiner Werte und Bedürfnisse kann ich dabei erkennen?
- Welchen Zusammenhang gibt es zwischen negativem und positivem Urteilen in Bezug auf das Glücklichein?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

Ich kann Intolerante, egoistische, überhebliche, aggressive, sich in den Mittelpunktstellende, brutale, geizige, eitle, langweilige, rechthaberische ... Menschen nicht ausstehen!!!

Könnte es sein, dass du eine oder mehrere dieser Eigenschaften bei einer anderen Person nur deshalb wahrnimmst, weil sie auch für dich ein Problem sein könnten?

## **Kapitel 28: Freiheit**

Was bedeutet Freiheit für dich?

Gibt es eine grenzenlose Freiheit?

## Zitate

### *Liselotte Baerz*

- Es gibt keine grenzenlose Freiheit.
- Alles ist begrenzt, Formen aber auch Gedanken, Gefühle und Energien.
- Um frei zu sein, müssen wir uns selbst Grenzen setzen, denn Grenzen können auch schützen und Sicherheit bieten.

### *Viktor Frankl*

- Wollte man den Menschen definieren, dann müsste man ihn als jenes Wesen bezeichnen, das sich frei macht von dem, wodurch es bestimmt ist.
- Menschliches Verhalten wird nicht von Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von Entscheidungen, die er selber trifft.
- Der Mensch ist das Wesen, das immer entscheidet. Und was entscheidet es? – Was es im nächsten Augenblick sein wird.
- Die Freiheit »hat« man nicht – wie irgendetwas, das man auch verlieren kann –, sondern die Freiheit »bin« ich.
- Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.
- Freiheit droht in Willkür auszuarten, sofern sie nicht in Verantwortlichkeit gelebt wird.
- Die Welt ist kein Manuskript, das wir zu entziffern, sondern ein Protokoll, das wir zu diktieren haben.
- Die letzte Freiheit eines Menschen ist seine Wahlmöglichkeit, welche Einstellung er zu dem wählt, was ihm geschieht.

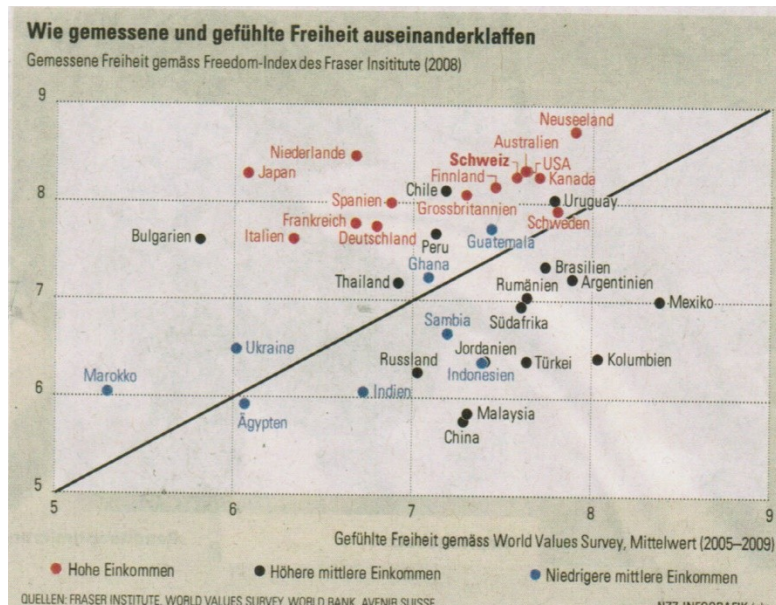
## Übung

- Wie frei fühlst du dich auf einer Skala von 1-10?
- Was schränkt deine Freiheit ein?
  - Überzeugungen
  - Erwartungen
  - Reaktionen auf Lob, Kritik, Dinge, die dich irritieren
  - Hoffnungen
  - Wünsche
  - Widerstände
  - Vorgaben
  - Wünsche
  - Erwartungen anderer an dich?
  - Finanzielle Aspekte
  - Rechtliche Aspekte
  - Gesundheitliche Aspekte
  - ???
- Was willst du ändern? Wie? Wann?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"



## Gefühle und gemessene Freiheit

aus einem Beitrag von B. Schwarz von Avenir Suisse in der NZZ



Die obige Grafik stellt die gefühlte der gemessenen Freiheit gegenüber. Sie stützt sich zum einen auf Umfragen im Rahmen der World Value Survey, zum andern auf die Messung des Fraser Institute in Vancouver anhand von Unterkategorien wie Handelsfreiheit, Regulierung, Staatsgrösse, Rechtsstaatlichkeit und Sicherheit.

In Ländern, die auf der eingezeichneten Diagonale liegen, entspricht die gefühlte der tatsächlichen Freiheit. Links der Diagonale liegen Länder, deren Bürger sich unfreier fühlen, als sie tatsächlich sind. Rechts gilt das Gegenteil. Die Länder wurden zudem durch unterschiedliche Farben in drei Gruppen eingeteilt, solche mit hohen, mit höheren mittleren und mit niedrigeren mittleren pro-Kopf-Einkommen.

Es gibt nur wenige Länder, in denen die Bevölkerung ein realistisches Gespür für das Ausmass an Freiheit entwickelt. Schweden, Ägypten oder Ghana sind solche Länder, während die Bevölkerungen in China, Japan, Mexiko oder Kolumbien mit ihrer Einschätzung weit weg von der Realität liegen.

Alle wohlhabenden Länder liegen auf der linken Seite der Diagonale, was bedeutet, dass in diesen Ländern die tatsächliche Freiheit von den Bürgerinnen und Bürgern unterschätzt

wird, respektive dass sie mit dem effektiven Ausmass an Freiheit nicht zufrieden sind. Möglicherweise ist in diesen Ländern Freiheit so selbstverständlich geworden, dass es starker Verbesserungen bedürfte, bis sich dies in den Umfrageergebnissen niederschläge. Man kann auch vermuten, der hohe Wohlstand führe dazu, dass sich als Pendant dazu die Anspruchshaltung in Sachen Freiheit verstärke.

Die Gruppe der Länder mit geringeren mittleren Einkommen gruppiert sich am stärksten um die Diagonale und weist die engste Übereinstimmung zwischen Realität und Wahrnehmung auf.

## Kapitel 29: Persönliche Zielsetzungen

Wir kommen nun auch bei diesem Modul zum wesentlichen Teil – der Formulierung deiner individuellen Ziele und der Planung der von dir gewünschten Veränderungen aufgrund der bisher erarbeiteten Erkenntnisse. Das Vorgehen ist nebst einigen zusätzlichen Geschichten und Erklärungen in den wesentlichen Punkten identisch mit Modul I.

### 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*

### Bedeutung von Zielen

- Ziele sollen keine Wünsche sein, sondern ein Fokus, unser Bestes zu tun, um sie zu erreichen und trotz Misserfolgen und Schwierigkeiten weiterzumachen.
- Um unser Ziel zu erreichen, sollten wir immer unser Bestes geben – nicht mehr, aber auch nicht weniger.
- Ob wir unser Ziel erreichen oder nicht, sollten wir dem „Leben“ (dem Schicksal, der göttlichen Führung, dem Tao) überlassen.
- Der Dalai Lama schrieb: Oft ist es ein Segen für uns wenn wir das, was wir uns wünschen, nicht erhalten.

## Voraussetzungen für die Erreichung von Zielen

Um Ziele zu erreichen, ist es nützlich, die folgenden Punkte zu berücksichtigen:

- Ohne ein Ziel zu haben, kann man es nicht erreichen.
- Es gibt keine allgemeingültigen Ziele für mehr Glücklichkeit und Zufriedenheit – nur individuelle Ziele für jeden Einzelnen.
- Es ist wichtig, Ziele klar zu definieren:  
nicht „mehr Sport treiben“, sondern „3 x pro Woche morgens 20 Min Joggen“  
nicht nur „Weiterbildung“ sondern was, wo, wie, wann.
- Bei grossen Zielen, Zwischenziele definieren: nicht in 3 Wochen von 100 auf 80 kg abnehmen.
- Das Timing festlegen: Wann beginne ich, bis wann will ich das Ziel erreichen?
- Regelmässige Kontrolle durchführen
- Falls notwendig oder weil man seine Meinung geändert hat, die Ziele anpassen.

**Simon Ursprung, Sportpsychologe: Kleine Ziele zu setzen, hilft, das grosse zu erreichen.**

*NZZ 7.6.2020*

Statt nur ein fast unerreichbar grosses Ziel zu haben, ist eine langfristige Vision mit kleinen Zwischenzielen besser.

Erreichen Sportler regelmässig kleine Ziele, bleiben sie motiviert für das langfristige Ziel. Sie können sich zudem an den Etappenzielen orientieren und sich gegebenenfalls neu ausrichten.

Für Wettkämpfe sollte ein minimales, ein realistisches und ein maximales Ziel gesetzt werden, um dann im Wettkampf jenes in Reichweite anzusteuern. So wird mindestens ein Ziel erreicht und ein vollständiges Versagen ist dadurch nahezu ausgeschlossen.

Eine Niederlage zu vermeiden ist deshalb wichtig, weil wir sie emotional doppelt so stark empfinden, wie einen Erfolg.“

## Zielkonflikte

Beim Setzen von Zielen gibt es häufig zwei Probleme: den Konflikt zwischen zwei Zielen und das Aufschieben der Umsetzung; dazu eine Geschichte:

Ein reicher persischer Kaufmann lud seinen Freund zum Essen ein. Ausführlich sprach er über seine Sorgen und wie aufreibend seine Tätigkeit sei. Dann schloss er:

„Ich habe nun nur noch eine Reise vor, nachher will ich mich endlich zu meiner langersehnten Ruhe setzen.“

„Wohin soll sie dann gehen?“ wollte der Freund wissen.

„Ich will persischen Schwefel nach China bringen von dort Vasen nach Rom, römische Stoffe nach Indien und von dort Gewürze hierher. Nachher will ich mein Leben nur noch meinem höchsten Ziel, der Besinnung und der Meditation, widmen.“

*Fragen 1 aus „Auszeit“*

- Was würdest du gerne in deinem Leben noch tun, wovon du glaubst, dass du es auch später noch tun könntest?
- Was hält dich davon ab, das eine oder andere davon jetzt schon zu erleben?
- Welche kleinen und grösseren Zeiträumen könntest du reservieren, um einiges davon jetzt zu verwirklichen – vor allem jene Dinge, die realistischerweise später kaum mehr machbar sein werden?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche".

*Fragen 2 aus „Auszeit“*

- Wie viele Dinge hast du gelernt, von denen du rückblickend sagen kannst, dass sie für dich mit dem, was für dein Leben wirklich wichtig war, wenig zu tun hatten?
- Welche Fähigkeiten könntest du dadurch dennoch erlangt haben?
- Was bedeutet es für dich, dass du die für dein Leben wirklich wichtigen Dinge gelernt hast?
- In welchen Bereichen solltest oder möchtest du diese Fähigkeiten noch entwickeln?
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

*Spruchwort*

Verschiebe nicht auf morgen, was du heute kannst besorgen.

## **Omraam Mikhael Aivanhov: Goldene Regeln für den Alltag**

Aivanhov (1900 bis 1986) war ein bulgarischer Philosoph, Psychologe und spiritueller Meister. Nach einer entbehrungsreichen Kindheit in einem kleinen bulgarischen Dorf begegnete er mit 17 Jahren Beinsa Duno, dem Gründer der religiösen Gemeinschaft Universelle Weisse Bruderschaft.

1937 erhielt er von diesem den Auftrag, seine Lehre nach Frankreich zu bringen um sie dadurch im Westen zu verbreiten. Im Laufe von 49 Jahren bis zu seinem Tod hat Aivanhov diese Lehre weiterentwickelt und dabei über 5000 Vorträge gehalten.

Er hat hauptsächlich in Frankreich gelehrt, im Rahmen seiner zahlreichen Reisen aber auch in Kanada, in der Schweiz, in Skandinavien und in den USA Vorträge gehalten. Seine Werke beruhen auf seinen Vorträgen, die mitstenographiert oder auf Band aufgezeichnet und mittlerweile in mehr als 100 Bänden in verschiedenen Buchreihen herausgegeben worden sind.

Eine seiner goldenen Regeln lautet:

Die Dankbarkeit ist der beste Schlüssel um glücklich zu sein und voranzuschreiten.

*In der „Bibliothek“ unter „Bücher“/„Religionen“ findest du eine Zusammenfassung seiner Goldenen Regeln <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>*



## **Rhonda Byrne: Das Gesetz der Anziehung**

Das Gesetz der Anziehung erfüllt jeden Ihrer Wünsche, vorausgesetzt Sie beachten die folgenden Punkte:

- Bevor Sie das Universum um etwas bitten, müssen Sie sich klar werden, was genau Sie wollen.
- Schreiben Sie Ihre Wünsche auf und formulieren Sie Ihre Bitte präzise.
- Dabei stellt man oft fest, dass man nicht weiss, was man wirklich will – deshalb kann es sich auch nicht manifestieren.
- Formulieren Sie Ihre Bitte nicht gegen etwas, das Sie nicht wollen, sondern für etwas, das Sie sich wünschen, sonst verstärken Sie damit nur die Erfahrung, das zu haben, was sie nicht wollen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Denken, Sprechen und Handeln Ihrem Wunsch nicht widersprechen.
- Setzen Sie bei Ihren Wünschen klare Prioritäten und achten Sie darauf, dass sie sich nicht gegenseitig ausschliessen: ein Entscheid für etwas ist immer auch ein Entscheid gegen etwas.
- Sie müssen handeln, sprechen und denken, wie wenn Sie das Gewünschte jetzt erhalten, sonst werden Sie weiterhin anziehen, es noch nicht zu haben.
- Kümmern Sie sich nicht darum, wie es geschehen wird; überlassen Sie es dem Universum.

- Je mehr Sie das Gesetz der Anziehung anwenden und sehen, wie es Dinge zu Ihnen bringt, desto grösser wird Ihr Vertrauen.
- Bauen Sie Ihr Vertrauen in das Gesetz der Anziehung auf, indem Sie mit einfachen Dingen beginnen: ein freier Parkplatz, nicht zu spät zu kommen etc.
- Es reicht vollständig aus, einmal zu bitten; Sie müssen Ihre Bitte nicht mehrmals wiederholen.
- Machen Sie sich die Nutzung des Gesetzes der Anziehung zur täglichen Gewohnheit.

*In ihrem Bestseller "The Secret" setzt sich Rhona Byrne mit dem Gesetz der Anziehung auseinander. Das Buch enthält auch zahlreiche Beiträge von andern Autoren, die Informationen aus der eigenen Erfahrung mit diesem Konzept beitragen.*

*Zusammenfassung des Buchs und von Zitaten unter „Esoterik“ auf <https://www.workshopsurlinde.ch/bibliothek>*

## Bereits bestehende Ziele

*Harry Palmer / Avatar: „Die Kunst, befreit zu lebe“*

Bevor du dich deinen neuen Zielen widmest, wirf zuerst noch einen Blick auf deine aktuellen Aufgaben, Projekte und Herausforderungen:

- Notiere alle Aufgaben, Angelegenheiten, Probleme denen du in letzter Zeit viel Aufmerksamkeit/Zeit geschenkt hast.
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  -
- Bewerte dann jeden Punkt
  - nach Wichtigkeit: A bis E (A = sehr wichtig, E = unwichtig)
  - nach Bedeutung = den Zeitaufwand, die du jedem dieser Punkte gegeben hast, (5 = sehr viel, 1 = wenig)
  - Welche Projekte/Aufgaben willst du weiterführen, weil sie nach wie vor mit deinen Lebenszielen übereinstimmen? (ja)
  - Welche Projekte/Aufgaben willst du nicht weiterführen, weil sie mit deinen Lebenszielen nicht mehr übereinstimmen? (nein)
  - Bei denen, die du weiterführen willst, aber bei denen es Abweichungen zwischen Wichtigkeit und Bedeutung gibt, was willst du ändern?
  - Übertrag der Aufgaben, die du weiterführen willst und allfällige Veränderungen auf die „Lebensbereiche“

## Ergänzung deiner Ziele

- Gehe das bisher Besprochene sowie alle deine Übungen und deine Notizen nochmals durch:
  - Was macht dich glücklich, was willst du vermehrt tun/ändern?
  - Was macht dich unglücklich, was willst du reduzieren/ändern?
- Ergänze die Blätter „Veränderungen“ 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 und bedingungslose Liebe? Welche Konsequenzen hätte dies auf deine Veränderungswünsche?
- Ist das Ziel konkret definiert, nicht: meiner Partnerin vermehrt bei der Hausarbeit helfen, sondern: mit ihr einen Plan aller Aufgaben aufstellen und die Zuständigkeiten vereinbaren.
- Hast du gegensätzliche Ziele vermieden: mehr Stille und nicht gleichzeitig auch 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 30: Bewertung, Detaillierung und Planung deiner Zielsetzungen

### 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 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 31: Verpflichtung – Überwachung – Überarbeitung

### Verpflichtung

Schliesse nun 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 farbiges 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 bis 20 Ziele mindestens einmal pro Woche durch.
- Entscheide, wie häufig du deine gesamte Planung überprüfen und überarbeiten willst (mindestens 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 32: Probleme bei der Umsetzung

- 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).
- Ungeduld: Sobald wir einen Wunsch haben, möchten wir, dass er sich sofort erfüllt. Dabei vergessen wir oft, woher wir kamen und wie lange es gedauert hat, bis wir im Heute angekommen sind.

*Fragen aus „Auszeit“*

- In welchen Situationen brauche ich Disziplin und Verzicht als sinnvolle Instrumente zur Zielerreichung?
- Wo neige ich dazu, mir gegenüber zu hart zu sein und mir keine Auszeit zu gönnen?
- Weiss ich, wann es gilt, aufzuhören und einen Boxenstopp einzulegen?
- Was könnte ich mir häufiger gönnen, um seelisch aufzutanken?
- Mit welchen Illusionen und Sichtweisen tendiere ich dazu, mich von der Erfahrung des Glücks abzuhalten?
- Welche massgebliche Glücksfaktoren sind in meinem Leben vorhanden, und wo könnte ich etwas verändern?
- Bei welchen kleinen Unternehmungen oder Anlässen bin ich besonders glücklich?
- Sorge ich dafür, mein Leben damit ausreichend zu würzen?

## **Kapitel 33: 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 zu beklagen und über all das, was man nicht erhalten hat, 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.
- Deine Bürokollegin hat dich freundlich begrüßt.
- 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.

## **Deepak Chopra: Das Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma)**

Jede Handlung, jeder Gedanke, jedes Gefühl erzeugt einen Energie-Impuls, der dir das Gleiche wiedergibt: du erntest, was du säst. Wenn du Handlungen wählst, die anderen Glück und Erfolg bringen, dann ist die Ernte deines Karmas Glück und Erfolg.

### *Anwendung*

Ich beobachte heute alle Entscheidungen, die ich in jedem Moment fälle: einem Menschen zuzulächeln, beleidigt sein, wenn mich jemand beleidigt, zufrieden sein, wenn mir jemand ein Kompliment macht, verärgert sein, wenn Dinge nicht so gehen, wie ich es will etc.

Durch die Beobachtung dieser Entscheidungen bringe ich sie in meine bewusste Wahrnehmung. Ich weiss, dass voll bewusst in der Gegenwart zu leben, der beste Weg ist, mich auf jeden Moment der Zukunft vorzubereiten.

Immer wenn ich eine Entscheidung treffe, stelle ich mir zwei Fragen

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

Dann frage ich mein Herz um Rat und lasse mich von seinem Impuls, ein Wohlbehagen oder Unbehagen, leiten.

Wenn die Entscheidung sich gut anfühlt, treffe ich sie bedingungslos.

Wenn die Entscheidung sich unangenehm anfühlt, halte ich inne, und gehe die Folgen meiner Handlung vor dem inneren Auge nochmals durch.

Dies befähigt mich, spontan richtige Entscheidungen für mich und für alle Betroffenen zu treffen.

## Kapitel 34: Zusammenfassung und noch einige Empfehlungen

### Zusammenfassung

- Glücklichein ist individuell: So, wie das das ganze Leben für jeden Menschen anders verläuft; 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

- „Gehe liebevoll mit dir um:
  - Was tust du, wenn dein Kind krank, traurig, einsam, enttäuscht oder niedergeschlagen ist?
  - Was tust du, wenn du selbst krank, traurig, einsam, enttäuscht oder niedergeschlagen bist?

- 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.

*Susan Jeffers "Uncertainty"*

## **Zum Schluss**

Epiktet: Begehre nicht, dass die Dinge in der Welt so geschehen, wie du es willst, sondern wünsche vielmehr, dass alles, was geschieht, so geschehe, wie es geschieht, dann wirst du glücklich sein.

Seneca: Den Willigen führt das Schicksal – den Widerwilligen zerrt es.

Hermes Trismegistos: Zufall ist ein Begriff für eine nicht erkannte Ursache.

Weisheit der Indianer: Heute ist der erste Tage vom Rest deines Lebens.

## **Anhang**

- 30 inspirierende Lebensfragen
- Identitätspolitik: Wer hat Angst vor 480 Identitäten?
- Loslassen und Löschen von behindernden Überzeugungen und Gedanken

## **ENDE von Modul II**

Auf <https://www.workshopezurlinde.ch/bibliothek> findest du unter „Bücher“/„Glück“ kürzere und längere Zusammenfassungen der Glückskonzepte von folgenden Autoren:

- Binswanger
- Frackh
- Hampe
- Harder
- Hirschhausen
- Kirschner

- Lelord
- Schmid
- Shimoff

Auch unter „Esoterik“, „Persönlichkeitsentwicklung“, „Philosophie“ und „Religion“ kannst du dich mit Autoren, die dich interessieren, näher auseinandersetzen.

*Du kannst dieses Modul gerne auch an deine Freunde oder Bekannten weiterleiten.*

## **Anhang**

### **Inhalt**

- 30 inspirierende Lebensfragen
- Identitätspolitik: Wer hat Angst vor 480 Identitäten?
- Loslassen und Löschen von behindernden Überzeugungen und Gedanken

### **30 inspirierende Lebensfragen**

von Saskia Balke

Zwischen den Herausforderungen des Alltags verlieren wir schnell das Wichtigste aus den Augen: unsere wahren Wünsche und Lebensziele! Diese 30 inspirierenden Lebensfragen helfen, Bilanz zu ziehen und, wenn nötig, den Kurs zu korrigieren.

#### **Wer sich selbst gut kennt, führt ein bewussteres Leben**

Was will ich eigentlich vom Leben? Wie ticke ich? Habe ich im Blick, was mir gut tut? Wenn der Alltag an uns vorbeirauscht, kommt der Kontakt zu unserem inneren Selbst- und Weltbild oft zu kurz. Dabei ist das Kennen eigener Vorstellungen, Sehnsüchte und Bedürfnisse der Schlüssel zu einem erfüllten Leben.

#### **Zentrale Lebensthemen auf dem Prüfstand**

Die 30 folgenden Fragen stellen zentrale Lebensthemen auf den Prüfstand. Sie werden womöglich nicht auf alle eine Antwort haben – und das ist auch gar nicht nötig. Die Fragen dienen lediglich als Inspiration, um Ihren persönlichen Klärungsbedarf aufzudecken. Ein Denkanstoß von aussen kann nämlich schon genügen, um tiefgreifende Prozesse in Gang zu setzen. Zum einen werden Ihnen all die guten Dinge in Ihrem Leben bewusst – was Ihnen

hilft, positiv zu denken. Und auch schwierige Themen, die Sie sonst eher verdrängen, geraten in den Fokus und lassen sich bearbeiten oder sogar auflösen.

### **Bei „verunsichernden“ Themen erst recht hinschauen!**

Beantworten Sie auf jeden Fall diejenigen Fragen, über die Sie „stolpern“ und Ihr Gefühl Ihnen signalisiert, dass Sie über jenes Thema nachdenken sollten. Am besten notieren Sie jede Antwort auf einem separaten Blatt, so dass noch genug Platz für weitere Gedanken zum entsprechenden Thema ist.

### **Der Ablauf**

Nehmen Sie sich Zeit fürs Lesen und Beantworten der Fragen und vermeiden Sie Unterbrechungen.

Die Notizen sind nur für Sie bestimmt; seien Sie unbedingt ehrlich zu sich selbst.

Wenn bestimmte Fragen Sie „verunsichern“ und Sie lieber schnell zur nächsten übergehen möchten, widerstehen Sie diesem Impuls. Negative oder widersprüchliche Empfindungen weisen auf eine Schlüsselfrage hin.

Lassen Sie Ihre Notizen mindestens eine Nacht lang oder sogar mehrere Tage unbeachtet liegen. Lesen Sie sie erst dann noch einmal. Schreiben Sie auf, welche Gefühle die Antworten in Ihnen auslösen. Haben Sie das Bedürfnis, weiter mit diesen Gedanken zu arbeiten? Gibt es Handlungsbedarf? Dann notieren Sie sich Ihre Ziele und Ihre Vorsätze.

Nehmen Sie in regelmässigen Abständen Ihre Notizen zur Hand und beschäftigen Sie sich mit Ihren noch ungelösten „Fällen“ und überprüfen Sie auch die positiven Antworten auf Veränderungen.



## Die 30 Inspirationsfragen

1. Welche unerfüllten Sehnsüchte tragen Sie in sich?
2. Welche materiellen Dinge fehlen Ihnen noch zu Ihrem Glück?
3. Welche 5 Eigenschaften und Äusserlichkeiten lieben Sie an sich selbst und welche 5 nicht?
4. Wofür in Ihrem Leben sind Sie dankbar und warum?
5. Welche Partnerschaft in Ihrem Umfeld ist für Sie Vorbild bzw. Abschreckung und warum?
6. Was haben Sie aus Ihren wichtigsten Liebesbeziehungen gelernt?
7. Wer oder was hat Sie in Ihrem Leben bisher am meisten enttäuscht?
8. Welche fünf Menschen sind Ihnen besonders wichtig und was geben diese Ihnen?
9. In welchen Momenten verbiegen Sie sich, um es anderen recht zu machen?
10. In welchem Moment waren Sie zuletzt ganz mit sich selbst im Reinen und woran lag das?
11. Welche Ziele verfolgen Sie mit Leidenschaft und welche davon haben Sie schon erreicht?
12. Wenn Sie sich noch einmal neu für einen Beruf entscheiden könnten, welcher wäre das?
13. Sind Sie eher liebevoll oder streng mit sich selbst?
14. Was war die grösste Überraschung Ihres Lebens?
15. Welche Lebensentscheidung hätten Sie aus heutiger Sicht anders getroffen?

16. Wobei können Sie sich am besten entspannen?
17. Möchten Sie lieber von einem Moment auf den anderen sterben oder sich auf den Tod vorbereiten? Warum?
18. Zu welchen Menschen würden Sie Ihr Verhältnis gerne intensivieren oder verbessern und was hält Sie davon ab?
19. Auf was in Ihrem Leben sind Sie stolz?
20. Was sind Ihre Stärken?
21. Worin liegen Ihre Schwächen?
22. Welche 5 Werte sind Ihnen wichtig?
23. Welche 5 Eigenschaften muss der Partner mitbringen, der zu Ihnen passt?
24. Was sind Ihre 5 grössten Ängste?
25. Sind Sie spirituell und was bedeutet Ihnen das?
26. Engagieren Sie sich sozial – warum oder warum nicht?
27. Möchten Sie unsterblich sein und wie würde Ihr Lebensplan aussehen?
28. Aus welchen Gründen würden Sie heiraten oder nicht heiraten bzw. haben Sie bereits geheiratet?
29. Für welche Person in Ihrem Umfeld empfinden Sie Mitleid und warum?
30. Welche Person in Ihrem Umfeld beneiden oder bewundern Sie und warum?

## **Wie innere Dialoge wirken**

Ähnlich wie das Tagebuchschreiben üben regelmässige innere Dialoge, die Sie zum Beispiel mit den obigen 30 Fragen einleiten können, eine heilende Wirkung auf uns aus. Sie helfen uns, unsere Gefühle zu sortieren und zu verarbeiten. Ausserdem lassen sie einen distanzierteren Blick auf Situationen, aber auch auf eigenes Verhalten zu. Wenn wir uns den Spiegel vorhalten, eröffnet der ehrliche Blick auf unsere negativen Seiten zudem die Chance, diese in unsere Sicht auf uns selbst zu integrieren. Das Schreiben dient dabei nicht nur als Ventil für emotionalen Stress, sondern auch als Wegbereiter von Zielen. Für alle, denen der regelmässige innere Dialog im Alltag nicht gelingt, lohnt es sich, jährlich Bilanz zu Wünschen, Vorstellungen und Problemen zu ziehen.

## **Buchempfehlungen**

- Monika Matschnig: Mehr Mut zum Ich – sei du selbst und lebe glücklicher
- Claus Peter Simon: Die Ich-Formel – 15 Wege zu einem glücklichen Selbst
- Lisa Krelshaus: Wer bin ich – wer will ich sein? Ein Arbeitsbuch zur Selbstanalyse und Zukunftsgestaltung

## Identitätspolitik: Wer hat Angst vor 480 Identitäten?

*Wir leben in einer sortierten Gesellschaft, jede noch so kleine Subgruppe wird politisch bedient. Diese Fragmentierung werde unser Gemeinwesen vernichten, befürchten Kritiker. Ein Blick in die Geschichte hilft, die Sorgen zu lindern. Von Claudia Mäder, NZZ 24.7.2020*

Wenn ich einmal richtig alt bin, lebe ich vielleicht in einem betreuten Apartment für urbane Mittelstandsmenschen mit einem Interesse an Sportsendungen und Bergbildbänden. Das ist nicht mein Traum, aber es ist auch kein Witz.

Vor ein paar Jahren habe ich ein Demenzheim in den Niederlanden besucht, das ein international bewundertes Wohnmodell anbietet: Es gruppiert die alten Menschen nach vier verschiedenen Typen und bringt sie in «Lebenswelten» unter, die ihrem Wesen entsprechen sollen. Noch sind die Auswahlkriterien relativ rudimentär – nach Fragebogenerhebungen werden die Alten «urbanen», «traditionellen», «gehobenen» oder «kosmopolitischen» Zimmern zugeteilt –, doch man darf davon ausgehen, dass sie sich künftig ausdifferenzieren. Denn die immer feinere Gliederung der Gesamtheit in immer präziser gefasste Kollektive ist ein Trend unserer Gesellschaft.

Was die niederländische Institution betreibt, könnte man Identitätsmarketing nennen. Der Gründer des Heims war ursprünglich Konsumentenforscher, und als er die Demenzpatienten nach kollektiven Identitäten gruppierte, übertrug er ein Marketingkonzept aufs Gesundheitswesen: Er segmentierte die Masse der «Kunden» und schuf unterschiedliche, spezifisch auf sie zugeschnittene Angebote. Es mag befremdlich klingen, im Demenzheim von Marktsegmentierung zu reden, aber dieses Prinzip ist heute längst nicht nur im Gesundheitswesen anzutreffen. Auch in der Politik dominiert es: Hier werden Bürger und Wähler nach kulturellen, ethnischen, sozialen oder anderen Merkmalen sortiert und mit Themen angesprochen, die ihren jeweiligen Interessen entsprechen. Identitätspolitik, so nennt man das seit einigen Jahren.

Dieser Ausdruck ist zum Schlagwort geworden. Spätestens seit der Wahl von Donald Trump verwenden ihn Kritiker aus dem linken wie dem rechten Lager, um die politische

Fokussierung auf Minderheiten zu beanstanden. Die Sorgen der transsexuellen indigenen Künstlerin seien wichtiger geworden als ökonomische Probleme breiter Schichten, heisst es überspitzt, und die Fragmentierung der Bürgerschaft in kleine «Stämme» wird als Gefahr für das Gemeinwesen gesehen. Nun ist diese Aufspaltung der Masse zwar nicht zu bestreiten, und gewiss darf man sie bedauern. Aber schaut man sich das Phänomen einmal grundsätzlich an, zeigen sich zwei beruhigende Dinge: Die identitäre Segmentierung ist weder neu noch auf Minderheiten beschränkt.

### **Politik ist auch nur Zahnpasta**

Um ihre Entwicklung zu begreifen, muss man einen Blick in die Geschichte der USA werfen, denn in der dortigen Demokratie wurden im letzten Jahrhundert Techniken erprobt, die danach in vielen westlichen Staaten Schule machten.

Schon früh stellten sich die amerikanischen Parteien die Frage, wie die Massen am besten anzusprechen wären, und spätestens ab den 1920er Jahren haben sich Werbefachleute um diese Sache gekümmert. Die ersten Consultants zielten mit ihren Kampagnen noch auf den «Durchschnittsamerikaner» und gingen davon aus, dass dieser am ehesten mit Showeffekten für die Politik – oder vielmehr: die Politiker – zu gewinnen sei. Dabei folgten die Werbeberater einem durch und durch kommerziellen Mantra, wie Jill Lepore in ihrer grossen Geschichte der USA schreibt: «Jeder Wähler ein Konsument, jeder Konsument ein Wähler.»

Folglich vertrieben die Werber politische Inhalte ganz wie jedes andere Produkt. Ein Werbemanager von Eisenhower etwa hatte sich um M&M's und Colgate-Zahnpasten verdient gemacht, ehe er sich 1952 der Politik zuwandte, und einen echten Unterschied zwischen diesen Bereichen konnte er nicht erkennen. Ein Wähler an der Urne, meinte der Mann, verhalte sich wie ein Konsument vor einem Zahnpastaregal: Wahrscheinlich zögert er bei der Wahl zwischen einigen Tuben und entscheidet sich schliesslich für jene Marke, die in seinem Gehirn den prägnantesten Eindruck hinterlassen hat.

In der Boomzeit der späteren 1950er Jahre veränderte sich die Lage, Werbeexperten befürchteten eine Sättigung des Marktes. Sie empfahlen daher, den Fokus nicht länger auf

die Masse zu richten, sondern verschiedene Personengruppen mit je unterschiedlichen Produkten anzusprechen. In den einzelnen Segmenten, so die Logik, sind zwar weniger potenzielle Käufer als im Gesamtmarkt. Dafür ist hier eine höhere Durchdringung möglich und überdies die Konkurrenz geringer. Die Idee überzeugte sofort. Viele Firmen sahen die Segmentierung als Chance, oder in den Worten der Historikerin Lizabeth Cohen: Sie merkten, dass es sich lohnt, auf Differenz statt Gemeinsamkeit zu setzen, da sich Unterschiede in bare Münze verwandeln lassen.

Bei der traditionell engen Verflechtung zwischen Werbern und Parteien war es eine Frage der Zeit, bis die neue Strategie auf die Politik überging – und diese Zeit war ausnehmend kurz. Bereits 1959 spannten die Demokraten mit einer neugegründeten Firma zusammen: Die Simulmatics Corporation fütterte einen Computer mit Daten aus alten Meinungsumfragen und eruierte so die Präferenzen verschiedener Wählergruppen. Nicht weniger als 480 verschiedene Typen hat Simulmatics entworfen. Ob östlich-protestantisch-männlich-ländlicher Arbeiter oder südlich-jüdisch-weiblich-städtische Angestellte: Die Maschine wusste alle erdenklichen Merkmale zu kombinieren, und schon im Wahlkampf von 1960 konnte Kennedy Empfehlungen der Firma nutzen. In einem Bericht über «Northern Negro voters» legte Simulmatics das Potenzial dieser Gruppe in wahlentscheidenden Staaten dar; im Folgemonat beschloss der Parteikongress der Demokraten, dem Wahlprogramm Passagen zu den Bürgerrechten beizufügen.

Die Republikaner blieben auch nicht untätig. Nixon änderte die Sprache in seinen Reden je nach Auftrittsort, gab 1970 die Losung aus, Polen, Italiener und Iren speziell zu bewerben, und setzte eine Konzentration auf «weisse ethnische Gruppen in der Arbeiterschaft» durch. Als Modell fungierte eine 47 Jahre alte katholische Hausfrau, die in Dayton, Ohio, lebt und mit einem Maschinenschlosser verheiratet ist. Und auch auf dieser Seite des Spektrums führte die Orientierung an Gruppen rasch zu substantziellen inhaltlichen Änderungen. Hatte Nixon Abtreibungen bis 1970 befürwortet, erklärte er sie 1971 für moralisch verwerflich – dies, nachdem ihn ein Vertrauter darauf aufmerksam gemacht hatte, dass es sich hier um ein «Kernthema für Katholiken» handle.

### **Abschied vom Universalismus**

Die Segmentierung ist nicht unbemerkt geblieben. Schon 1964 warnte der Autor Eugene Burdick im Roman «The 480» vor den neuen Methoden und prophezeite, dass sie «das Ende jener Art von Politik» zur Folge hätten, die man bis dahin kannte. Tatsächlich hat die Gruppierung nach Identitäten in der Politik genau wie auf dem Produktmarkt fundamentale Veränderungen gebracht: Von der Masse hat sich das Interesse auf standardisierte Kollektive verschoben, und das Produkt, also der politische Inhalt, stand nicht mehr allein im Zentrum. Vielmehr gewann nun der Konsument an Bedeutung, also der Wähler, dessen Bedürfnisse man zu erkennen und flexibel mit passgenauen Angeboten zu bedienen trachtete.

Doch während einige Zeitgenossen diese Umwälzung schon vor sechzig Jahren sahen, wird sie in der breiteren Öffentlichkeit erst diskutiert und kritisiert, seit sich die Segmente verändert haben und neben katholisch-ruralen Mittelständlern auch schwul-urbane Migranten auf dem Radar von Marketingexperten und Politikern erscheinen. Das Auftauchen dieser «neuen» Gruppen auf den Märkten ging zeitlich mit einer Selbstermächtigung einher: Frauen, Schwarze oder Schwule, die im Kollektiv stigmatisiert oder gesetzlich diskriminiert worden waren, übernahmen ab den späten 1970er Jahren just diese kollektiven Identitäten, um unter ihrem Banner für die Interessen zu kämpfen, die bis dahin keiner vertreten hatte.

So formulierte es jedenfalls die Gruppe, der die «Identitätspolitik» ihren Namen verdankt. Sie hätten erkannt, schrieb ein sozialistisches Kollektiv von lesbischen schwarzen Feministinnen 1977, dass sie selber für ihre Freiheit einstehen müssten, und dass der stärkste Antrieb für diese Befreiungspolitik von ihrer Identität herkomme. Dabei strebten sie keine Sonderbehandlung an, sie verlangten keinen Applaus für ihre «ausgefallene» Lebensform. Das Ziel der Frauen war ein zutiefst universalistisches, forderten sie doch jene Gleichbehandlung aller Menschen, die seit der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung und den bürgerlichen Revolutionen so viele Gesellschaften predigten, ohne sie richtig zu leben: «Als Mensch anerkannt werden, als ebenbürtiger Mensch, das ist genug.»

Eben hier liegt freilich die Crux jeder Sortierung nach Identitäten. Ganz egal, ob sie die katholische Hausfrau oder den atheistischen Schwulen in den Blick nimmt, muss sich die Politik in einem Punkt zwingend vom Produktmarkt unterscheiden: Im Marketing mag Differenz ein sicherer Gewinn sein. Für eine Demokratie aber können sich Differenzen nur

dann auszahlen, wenn die unterschiedlichen Segmente ein gemeinsames Fundament bekräftigen und die Politiker der Versuchung widerstehen, ihrer Klientel Spezialbehandlungen zu offerieren, die den Universalismus unterhöhlen.

Je fragmentierter die Gesellschaften sind, desto schwieriger wird es, diese Basis zu sichern, das steht ausser Frage. Nur ist nicht einzusehen, warum das Gemeinwesen 480 religiös-regionale Typen aushalten konnte, aber an 50 Geschlechtsidentitäten scheitern müsste. Vielleicht ist es keine erquickliche Vorstellung, doch im Prinzip spricht nichts dagegen, dass wir uns bis ins Demenzheim in anderen Lebenswelten bewegen als unsere Nachbarn – und dabei als Menschen auf jene zentralen, für alle gültigen Rechte und Werte pochen, die unsere Demokratie fundieren.



## Loslassen und Löschen von behindernden Überzeugungen und Gedanken

### Marci Shimoff: Loslassen nach der Sedona-Methode

Die „Sedona-Methode“ wurde 1952 von Lester Levenson entwickelt und wird im Buch „Glücklich ohne Grund“ von Marci Shimoff erwähnt (Basis: „Die Sedona-Methode“ von Hale Dwoskin).

#### *Vorbereitung*

- Hebe einen Stift mit Daumen und Zeigefinger hoch. Der Stift verkörpert deine Gedanken/ Gefühle und deine Finger das Bewusstsein, das sie festhält.
- Beobachte das Halten.
- Drehe jetzt die Hand um, lassen den Stift los und auf der flachen Hand hin und her rollen. Die Finger und der Stift sind nun nicht mehr fest verbunden, genauso wie auch deine Gedanken und Gefühle nicht fest mit dir verbunden sind.
- Drehe die Hand wieder um, ohne den Stift festzuhalten; er fällt hinunter.
- Du hast losgelassen.

#### *Übung*

- Schliesse die Augen, entspanne dich.
- Wähle eines deiner Probleme.
- Lasse alle Gefühle zu, die in diesem Augenblick aufsteigen, grosse und weniger bedeutungsvolle. Heisse sie alle willkommen.
- Frage dich: Könnte ich diese Gefühle loslassen? Die Antwort kann „ja“ oder „nein“ sein.
- Frage dich: Will ich sie loslassen? Bin ich bereit, sie loszulassen?
- Falls die Antwort „nein“ lautet, oder du dir nicht sicher bist, frage dich: Möchte ich weiterhin dieses Gefühl empfinden, oder möchte ich frei sein?

- Auch wenn die Antwort immer noch „nein“ lautet, mache mit dem nächsten Schritt weiter.
- Frage dich: Wann will ich dieses Gefühl loslassen? Dies ist eine Einladung, jetzt loszulassen. Möglicherweise lässt du ganz leicht los. Denke daran, dass das Loslassen eine Entscheidung ist, die du jederzeit treffen kannst.
- Wiederhole die obigen Schritte bis du dich frei fühlst von all deinen negativen Gefühlen.

## **Byron Katie: „The Work“**

*deutsch „Lieben was ist – wie 4 Fragen Ihr Leben verändern können“*

- Wähle eine deiner belastenden Überzeugungen und schreibe sie auf.
- Hinterfrage sie anhand der folgenden 4 Fragen:
  - Stimmt das, was ich denke?
  - Kann ich absolut sicher sein, dass es stimmt, dass es auf lange Sicht für mich oder für andere das Beste ist?
  - Wie reagiere ich? Wie behandle ich mich und andere, wenn ich diesen Gedanken für wahr halte?
  - Wer wäre ich ohne diesen Gedanken? Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich diesem Gedanken keinen Glauben schenken würde?
- Drehe nun die Überzeugung um und schreibe verschiedene Varianten auf.  
Diese „Umkehr-Aussagen“ sollen das Gegenteil deines Gedankens, bzw. deiner Überzeugung ausdrücken.

### *Beispiel*

Belastende Überzeugung: Er sollte mich nicht immer so negativ beurteilen.

Die 4 Fragen und mögliche Antworten:

- Stimmt es? – Ich bin mir nicht sicher.
- Kann ich absolut sicher sein, dass es stimmt? – Nein.
- Wie reagiere ich auf diesen Gedanken? – Er engt mich ein, er raubt mir meine Energie.
- Wie wäre ich ohne diesen Gedanken? – Ich wäre freier, offener, glücklicher.

Umkehraussagen:

- Ich sollte ihn nicht immer so negativ beurteilen.
- Ich sollte mich selbst nicht immer so negativ beurteilen.
- Schreibe mehrere Umkehraussagen zu deiner Überzeugung

- Frage dich nun, ob diese Umformulierungen genau so wahr sind wie die ursprüngliche oder ob sie eher zutreffen.
- Diese „Umkehr-Aussagen“ sind eine Möglichkeit, das Gegenteil dessen, was du bisher glaubtest, als Wahrheit anzunehmen.
- Wiederhole diesen Prozess mit deinen andern belastenden Überzeugungen.
- Übertragung der geplanten Veränderungen auf die "Lebensbereiche"

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

aus „*Embracing Uncertainty*“

- Schreibe 3 bis 5 behindernde Überzeugungen auf (diese Übung kann man auch für belastende Meinungen, Erwartungen, Hoffnungen, Ängste, Sorgen oder Vorstellungen machen).
  - 1.
  - 2.
  - 3.
- Schliesse die Augen.
- Wähle eine davon aus.
- Stelle dir vor, wie du mit der gewählten Überzeugung wie mit einer Sprechblase verbunden bist und realisiere, dass, so lange du damit verbunden bist, nicht frei bist.
- Durchschneide nun in deiner Vorstellung diese Verbindung mit einer Schere und blicke der Überzeugung nach, wie sie wie eine Wolke entschwebt.
- Atme tief ein und aus, fühle die Befreiung von deiner Überzeugung und von all deinen Belastungen, die damit verknüpft waren.
- Denke dann 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.

## **Margarete Friebe: Spiegel-Leinwandtechnik**

*aus dem „Alpha-Training“*

- Schliesse die Augen.
- Wähle eine deiner Überzeugungen.
- In deiner Vorstellung stehst du vor einer Türe und öffnest sie.
- Du siehst nun eine Treppe mit 9 Stufen, die nach unten führt.
- Zähle von 1 bis 9 und gehe Stufe um Stufe langsam die Treppe hinunter.
- Unten betrittst du einen hellen Raum.
- An einer der Wände gibt es einen grossen Spiegel.
- Stelle dir deine negative Überzeugung im Spiegel vor.
- Fühle, wie es sich anfühlt, diese Überzeugung zu haben.
- Zerschlage den Spiegel, so dass das Bild verschwindet.
- Projiziere auf eine Leinwand neben dem Spiegel die von dir gewünschte Situation.
- Fühle, wie sie sich anfühlt.
- Lade sie auf mit deinen Gefühlen, wie es sein wird, wenn du deine belastende Überzeugung durch die neue, positive Überzeugung ersetzt haben wirst.