



Momente

Dezember 2015

Harry Groenert

Auf seine eigene Art zu denken ist
nicht selbstsüchtig. Wer nicht auf
seine eigene Art denkt, denkt
überhaupt nicht.

Oscar Wilde

Inhaltsverzeichnis

Zwischen Reiz und Reaktion	1
<i>Wir sind, was wir denken</i>	
Fehler lieben	3
<i>Fehler sind Fortschritt</i>	
Aktion oder Aktivität	5
<i>Weiter gehen – nicht stehen bleiben</i>	
Achtsamkeit im Dialog	8
<i>Zuhören will gelernt sein</i>	
Mensch, ärgere dich nicht!	11
<i>Ärgern kann man nur sich selbst</i>	
Was erwarten wir?	14
<i>Frust vermeiden</i>	
Der beste Tag Ihres Lebens	17
<i>Geniessen was ist</i>	
Stress lieben	20
<i>Einfacher als man denkt</i>	
Herr Feuerkopf	23
<i>Wir haben die Wahl</i>	
Im Leben reagieren wir oder wir kreieren.	26
<i>Wir sind kreativ</i>	
Haben oder nehmen?	29
<i>Zeit finden einfach gemacht</i>	
Oh nein	33
<i>Wir sind nicht unsere Gedanken.</i>	
Die Macht des Autopiloten	36
<i>Gewohnheiten bestimmen unser Leben</i>	
Glückliche Goldfische	39
<i>Wirklichkeit sehen wie sie ist</i>	

Ei des Kolumbus	42
<i>Jedes Problem hat eine Lösung.</i>	42
Tun, oder Nichttun	46
<i>Das ist hier die Frage</i>	
46,9 Prozent	50
<i>Leider nicht auf dem Bankkonto</i>	
Bauchgefühl	54
<i>Sechs Beispiele</i>	
Entscheidungen treffen	58
<i>Die Freiheit leben die wir haben</i>	
Taxi Fahrer	62
<i>Von A nach B</i>	
Die Qualität...	65
<i>...der Fragen bestimmt die Qualität der Antworten.</i>	
Die Geschichte mit dem Hammer	69
<i>Anleitung zum Trübsal</i>	
Wissensfehler	73
<i>Planck-Wissen und Chauffeur-Wissen</i>	
Wer sind Sie?	78
<i>Bereit für die Reise?</i>	
Überzeugung ist...	82
<i>...mit Vorsicht zu geniessen</i>	
Gans gut	86
<i>Weihnachten 2015</i>	

Zwischen Reiz und Reaktion

Wir sind, was wir denken

Wir leben in einer komplexen, oftmals negativen Welt. Unsere Tage sind geprägt durch die (meist) schlechten Nachrichten in Zeitung, Radio und Fernsehen.

Es überrascht nicht, dass viele von uns mit ständigem Stirnrunzeln den Tag meistern, dabei die schönen Dinge übersehen und der Optimismus die zweite Geige spielt.

„Wenn du erkennen könntest, wie mächtig deine Gedanken sind, würdest du keinen negativen Gedanken mehr denken.“

(Peace Pilgrim)

„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.“

(Viktor Frankl)

Die Gedanken formen unsere Realität.

Jegliche Aktion, die wir tätigen, hat als Ursache einen bewussten oder unbewussten Gedanken. Wir bestimmen, was wir denken. Nur zwei Dinge wissen wir sicher: Dass wir sterben und dass wir nicht wissen wann. Wir haben keine Kontrolle über unser Schicksal, aber wir kontrollieren das Hier und Jetzt. Es ist nie zu spät, dankbar zu sein für die angenehmen und schönen Dinge im Leben.

Gedanken und Gefühle sind wie Wolken am Himmel. Sie tauchen auf, schweben am Himmel und dann lösen sie sich auf. Es liegt an uns zu wählen, ob wir uns engagieren oder die Gedanken einfach ziehen lassen.

Was denken Sie gerade?

Wenn wir aufhören bewusst zu denken, verlieren wir die Motivation bewusst zu handeln, die Gefahr, pessimistisch zu werden ist gross, und Pessimismus führt zu noch weniger denken und schon befinden wir uns in einem Teufelskreis. Negativ denken und inaktiv bleiben – per se die Anleitung zum unglücklich Sein.

Bewusst denken heisst weiterdenken.

Ein Pessimist hat entschieden, den Keller am Samstag in Ordnung zu bringen. Nach dem Frühstück geht er in den Keller, öffnet die Tür und ist überwältigt.

„Vergiss es, niemand kann diesen Keller in einem Tag aufräumen“ und schon, beinahe automatisch, schliesst er die Tür energisch und kehrt zurück ins Wohnzimmer, um etwas anderes zu tun.

Ein Optimist hat entschieden, den Keller am Samstag in Ordnung zu bringen. Nach dem Frühstück geht er in den Keller, öffnet die Tür und ist überwältigt.

„Vergiss es, niemand kann diesen Keller in einem Tag aufräumen“ denkt er. Er geht nicht zurück ins Wohnzimmer:

„Okay, also, ich kann den Keller nicht in einem Tag aufräumen“ sagt er zu sich selbst. „Was könnte ich sonst tun, um das Problem zu lösen?“ denkt er weiter.

Nach ein paar Minuten kommt er auf die Idee, den Keller in vier Segmente einzuteilen. „Ein Segment räume ich heute auf“ denkt er, „und selbst wenn ich nur eine Sektion jeden Samstag erledige, habe ich meinen Keller in Ordnung bevor der Monat zu Ende ist.“

Nach einem Monat hat der Pessimist immer noch ein Problem, während der Optimist mit Freude in den Keller geht, um die Flasche guten Rotweins zu holen, die er auf Anhieb findet.

Pessimisten legen ihre Probleme auf die Seite, während Optimisten nicht aufgeben, sondern in kleinen Schritten aktiv werden.

Wer sind Sie?

Ein Aufgeber (*Pessimist*) oder ein Weiter-Denker (*Optimist*)?

Studien zeigen, Optimisten sind glücklicher, gesünder, verdienen mehr, leben in harmonischen Beziehungen, sind verbunden mit ihren Sprösslingen und leben länger.

Wenn Sie frustriert, überwältigt, depressiv oder einsam sind, denken Sie als Optimist weiter. Je weiter Sie nachdenken über eine Situation, umso mehr werden sie Möglichkeiten für kleine Schritte erkennen – und je mehr sie „kleine“ Aktionen in die Wege leiten, umso mehr Energie werden Sie entwickeln.

Ein Optimist hört nicht auf nachzudenken, ein Pessimist hört auf zu denken und gibt auf.

Fehler lieben

Fehler sind Fortschritt

Ich habe schon viele Fehler in meinem Leben gemacht. Oft denke ich, ich habe sie schon alle ausprobiert, aber in Wahrheit, fast jeden Tag, kommen neue dazu.

Gelernt habe ich bis heute:

Wenn ich meine(n) Fehler nicht korrigiert habe, dann kamen weitere hinzu. Zwei Taktiken helfen mir:

Erstens, akzeptieren, dass ich einen Fehler gemacht habe. Das tut weh ist jedoch unbedingt notwendig. Und dabei mit sich ehrlich sein (auch schwer) und keine Entschuldigungen kreieren.

Zweitens, sind andere involviert, dann ist Wiedergutmachung angesagt.

„Die Fehler die wir gemacht haben, sind die Erfahrungen, die wir machen mussten, um die Fehler zu vermeiden, die wir noch machen könnten.“

(Stephan Sarek)

„Ich kenne keinen Fehler bei anderen, den ich nicht auch hätte begehen können.“

(Johann Wolfgang von Goethe)

Lieben Sie Ihre Fehler

Es erscheint widersprüchlich, seine Fehler zu lieben, und doch, nur aus Fehlern lernen wir und sammeln Erfahrungen. Übrigens, die meisten Fehler können korrigiert werden, wenn wir zu ihnen stehen und die Verantwortung übernehmen.

Oft erhalten wir eine zweite Chance. Die will erkannt sein.

Nützliche Fragen sind:

1. *Warum ist es passiert?*
2. *Was habe ich übersehen?*
3. *Habe ich gehandelt, ohne über die Konsequenzen nachzudenken?*
4. *Wie korrigiere ich, ohne erneut einen Fehler zu machen?*

Sie haben einen Fehler gemacht?

... Keine Panik - Sie sind nicht alleine!

Ok, niemand möchte Fehler machen, aber wie wir mit ihnen umgehen, hilft uns, von den Fehlern zu lernen.

Zwei wissenschaftliche Studien* untersuchten, was im Hirn passiert wenn wir Fehler machen. Die eine Studie beobachtete Studenten beim Programmieren und die andere analysierte die Entscheidungen der Ärzte bei der Medikamentenvergabe.

Beide Gruppen erhielten sofortiges Feedback, ob sie es richtig gemacht hatten und bekamen damit die Möglichkeit, das Gelernte direkt umzusetzen. Es zeigte sich, dass es zwei typische Reaktionen bei Fehlern gibt.

Die eine ist, dass unser Gehirn den Fehler als Eingabe zum Nachdenken wahrnimmt und als ein Problem sieht, für welches eine Lösung gefunden werden soll.

Was ist passiert und warum?

Bei dieser Reaktion ist die Wahrscheinlichkeit deutlich höher, die eigene Performance zu verbessern und von den Fehlern zu lernen. Die zweite Reaktion ist mehr zu vergleichen mit einem Abschalten. Das Gehirn reagiert auf das negative Feedback als Bedrohung.

Um dem schlechten Gefühl aus dem Weg zu gehen, oder um nicht an sich zu zweifeln, wird entschieden, nicht über den Fehler nachzudenken, er wird verdrängt. Interessanterweise sind solche Menschen jene, die dem positiven Feedback mehr Aufmerksamkeit schenken.

Menschen, die glauben, dass Lernen zum täglichen Brot gehört und entschieden haben, dass man tatsächlich durch Training und Wiederholung besser wird – sind aufmerksamer was ihre Fehler angeht.

Menschen die glauben, dass Intelligenz fixiert ist – man ist entweder gut oder nicht – beobachten ihre Fehler weniger und lernen auch weniger von ihren Fehlern.

Die Ärzte mit der meisten Erfahrung (in der Studie) waren am wenigsten mit ihren Fehlern zu beeindrucken – und zeigten mehr den „confirmation bias (dt: Bestätigungsfehler).“

Sie glaubten, dass Sie aufgrund ihrer Erfahrung genau wissen, was richtig ist. Wäre die Simulation real gewesen, hätte es jedoch verheerende Konsequenzen für die Patienten gehabt. Weil die Ärzte nicht aus ihren Fehlern lernten, haben die erfahrensten Doktoren am häufigsten die falschen Medikamente verschrieben.

Quintessenz der Studien

Wenn Sie einen Fehler machen, oder kritisches Feedback erhalten, bleiben sie cool. Dies ist eine Möglichkeit zu lernen und erinnern Sie sich, die Fähigkeit Fehler zu akzeptieren (bei sich und anderen) – ist häufig die Basis für die besten Erfolge.

„Nur Ärzte können ihre Fehler begraben“

(aus China)

Aktion oder Aktivität

Weiter gehen – nicht stehen bleiben

"Wenn man nicht vorwärts geht, dann bleibt man stehen." Das ist ein Grundgesetz. Alles ist in Bewegung, die Erde um die Sonne, die Jahreszeiten, Pflanzen und Tiere – und wir: in unserem privaten und beruflichen Leben.

"Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um das Gleichgewicht zu halten, musst du in Bewegung bleiben."

(Albert Einstein)

"Ich bin bereit, überallhin zu gehen, wenn es nur vorwärts ist."

(David Livingstone)

Es genügt nicht, einfach zu leben, man muss bewusst leben.

Die Vergangenheit ist vorbei und kann nicht geändert werden. Das Leben wird jetzt und in der Zukunft gelebt – es geht immer vorwärts.

Entweder im Trott, oder man fragt sich häufiger:

1. Warum?
2. Was will ich mit dieser Aktivität/Aktion erreichen?
3. Was kann ich anders machen?

Treten Sie auf der Stelle – dann gehen Sie vorwärts...

...aber nicht allein um der Aktivität willens

Aktion versus Aktivität

Jeder der seine Achtsamkeit erhöhen will, der bewusster leben will und sich besser verstehen will, sollte den Unterschied zwischen Aktion und Aktivität - zumindest an sich selbst - erkennen.

Aktionen befreien uns, Aktivitäten versklaven uns.

Aktionen helfen uns, die Kontrolle über unser Leben zu behalten, während Aktivitäten uns auf Dauer dazu führen, Dinge hinauszuschieben oder gar nicht zu tun. Mit Aktionen entfalten wir unser volles Potential, mit Aktivitäten segeln wir uns in die Häfen „unerfülltes Dasein“ und „Abhängigkeit“. Aktionen sind Unternehmungen, die darauf abzielen, unsere Bedürfnisse, Ziele und unsere Zufriedenheit zu erreichen.

Um den Unterschied besser zu verstehen, stellen Sie sich einen Hamster in einem Käfig, mit Hamsterrad und Spielzeug vor. In der Mitte des Käfigs befindet sich ein roter Hebel, der, wenn betätigt, den Weg in die Freiheit öffnet.

Wenn der Hamster in die Freiheit will, hilft es ihm nicht, schneller und schneller im Rad zu rennen oder mit Spielzeug zu spielen. Er bleibt gefangen im Käfig. Es gibt nur einen Weg in die Freiheit: zum roten Hebel gehen und ihn bewegen.

In diesem Beispiel ist der rote Hebel die befreiende „Aktion“. Beschäftigt im Hamsterrad rennen ist die freiheitsberaubende und von Wichtigem ablenkende „Aktivität“.

Die menschliche Situation ist der des Hamsters sehr ähnlich. Häufig beschäftigen wir uns mit Aktivitäten, die nicht dazu dienen, unsere Ziele und unsere Zufriedenheit zu erreichen. Zwei Beispiele:

Plötzlich steht der 31. März vor der Türe (Steuertermin Schweiz) und Sie haben noch nicht mal die Steuererklärungsformulare angeschaut. Sie rufen den Treuhänder an und vereinbaren einen Notfalltermin – dann ist das eine Aktion.

Wenn Sie stattdessen die Wohnung aufräumen, die Schwiegereltern besuchen oder in die Gym gehen, dann sind das Aktivitäten.

Sie wollen ein Traumprojekt beginnen (ein Buch schreiben, das Matterhorn besteigen, Gewicht verlieren oder meditieren lernen), dann ist jeglicher Schritt in diese Richtung eine Aktion, während der Besuch des Kinos und der Apéro danach eine Aktivität ist, ausser im Kino wird gezeigt „In 7 Schritten aufs Matterhorn“.

Warum wir Aktionen vermeiden?

Wenn wir auf uns alleine gestellt sind, wenden wir unsere Aufmerksamkeit lieber den verführerischen Aktivitäten zu, als den herausfordernden Aktionen. Weil Aktivitäten sicherer und einfacher zu erfüllen sind. Sie sind meist weniger emotional belastet und das macht sie schlicht appetitlicher.

Weil Aktivitäten wenig mit unseren Träumen, unserer Identität oder wirklichen Herausforderung zu tun haben, scheint es, dass es leichter ist, sich mit ihnen zu beschäftigen und sie durchzuführen. Aktionen andererseits, haben mit mehr wichtigen und grundsätzlichen Aufgaben zu tun und sind normalerweise mehr fordernd.

Hinzu kommt, Aktivitäten halten uns zwar aktiv oder reaktiv, beschäftigen sich jedoch nicht mit Befürchtungen, Risiko, dem Sinn und der Erfüllung. Sie haben mehr mit Vermeiden und unbefriedigender Betriebsamkeit zu tun.

Nicht tausend Aktivitäten können so viel Ruhe und Befriedigung bescheren, wie eine überzeugende, einflussreiche Aktion.

Eine Möglichkeit zwischen Aktion und Aktivität zu unterscheiden, ist, zu beobachten, wie man sich nach der Handlung fühlt. Wenn man sich selbst anerkennt, erfrischt und aktiv fühlt, dann war es höchstwahrscheinlich eine Aktion. Ein paar Beispiele:

Wenn Sie 6 Wochen nicht in der Gym waren, sich wieder auf den Weg machen, wieder Kontrolle über Ihr Leben übernehmen, dann ist das eine Aktion.

Wenn Sie einen vollen Tag planen den Keller aufzuräumen, und sich danach frei und in Kontrolle ihrer Lebens fühlen, dann ist das eine Aktion. Wenn Sie jedoch eine Freundin anrufen, um über die Party vom Sonntag zu tratschen, anstatt einen potenziellen Kunden anzurufen und Sie sich hinterher fühlen, als hätten Sie 15 Minuten vergeudet, dann war das eine Aktivität. Wenn Sie ins Kino gehen, anstatt die Rechnungen des Monats zu organisieren und Sie sich am nächsten Morgen überlastet fühlen, dann war es eine Aktivität.

Bitte seien Sie sich bewusst, Aktivitäten sind notwendig, solange wir sie bewusst und gelegentlich ausführen. Wir alle brauchen Urlaub, Pausen und zeitweises Entrinnen.

Die Kunst ist die Fähigkeit, zwischen ihnen unterscheiden zu können.

„Mit was bin ich gerade beschäftigt: einer Aktion oder einer Aktivität?“

Diese Achtsamkeit führt zu einem besseren Verhältnis zwischen Aktion und Aktivität.

Wenn Aktionen besser für uns sind, warum tun wir sie nicht öfter?

Weil die meisten Aktionen Aufwand bedeuten, eventuell ausserhalb der Komfortzone liegen und vielleicht weil wir Angst haben, unseren Traum zu leben.

„Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es

...aber dann eine Aktion bitte.“

Achtsamkeit im Dialog

Zuhören will gelernt sein

Für manche Menschen bedeutet zuhören, darauf zu warten, dass der andere Luft holt, um dann mit „*das erinnert mich an...*“ zur Unterhaltung „beizutragen“.

*„Mehr zu hören, als zu reden – solches lehrt uns die Natur:
Sie versah uns mit zwei Ohren, doch mit einer Zunge nur.“*

(Gottfried Keller)

*„Wenn Menschen reden, höre ihnen zu. Da habe ich viel gelernt. Die meisten
Menschen hören niemals zu.“*

(Ernest Hemingway)

SIE:

“Gestern Abend war ich in der Tonhalle für Mozart’s Violin Konzert Nr 5, the Turkish.“

ER:

“Welch‘ ein Zufall. Ich genoss gestern Beethoven's Neunte Sinfonie ...

Mozart ist so beides, romantisch und voller Lebenslust. Ich war begeistert und ein bisschen traurig zugleich...

Die ersten drei Sätze von Beethoven’s Neunter sind nicht so bekannt, aber der vierte Satz...“

SIE (zögernd):

“...und meine Ehe und meine Zukunft ging mir während dem Konzert durch den Kopf...”

ER:

„Ja, lass uns mal darüber sprechen. Beethoven ist grossartig...“

Dieser Dialog kann noch Stunden weitergehen und zu nichts führen, da keiner der beiden auch nur im Ansatz Interesse am anderen hat. Ähnlich frustrierend sind Dialoge in denen spontan geantwortet wird, anstatt kurz zu überlegen, was wurde gesagt und was ist gemeint?

Sie kennen solche Beispiele?

Wenn man anderen wirklich zuhört, dann lernt man von deren Erfahrungen, Schmerz, Freuden und man erkennt, wie sie denken und fühlen.

Die Kunst des Zuhörens ist ein Geschenk an den anderen, ein Zeichen von Respekt und Anerkennung und eine der Grundlagen für starke Freundschaften.

Warum dann sollten wir nicht alle achtsame Zuhörer werden?

Natürlich glauben wir alle, dass wir gute Zuhörer sind. Sind wir doch Freunde von guten Diskussionen¹, argumentieren gerne, teilen unser Wissen mit – eventuell nur mit dem Ziel, den anderen zu zeigen, wie smart wir (Autor mit eingeschlossen) sind?

Je älter ich werde, desto mehr glaube ich, dass zwischenmenschliche Probleme vor allem eine Folge von Missverständnissen und misslungener Kommunikation sind. Das Problem ist, dass wir alle unterschiedliche Kommunikationsmuster haben, aber fatalerweise denken, dass der andere genauso denkt und kommuniziert wie wir.

Nun, so einfach ist das nicht. Es gibt keine zwei Menschen, die genau gleich denken oder gleich kommunizieren. Wenn jemand etwas sagt, dann will er auch verstanden werden. Doch die meisten Menschen hören nicht zu, um zu verstehen –

sie hören zu, um zu antworten.

Und hier liegt der Hund begraben.

„Ich verstehe genau was du fühlst.“

Das nächste Mal wenn Sie diese Aussage auf der Zunge haben, könnten Sie einen kleinen Test machen:

Freund:

„Das hat mich richtig geärgert“

SIE:

Nun nicht *„ich verstehe....“*, sondern:

„Was genau hat dich auf die Palme gebracht und warum eigentlich?“

Ich behaupte, wir werden häufiger als wir denken von den neuen Antworten überrascht sein. Probieren Sie es aus.

Wir projizieren unsere Lebenserfahrung auf den anderen Menschen, immer klar in der Annahme, dass alle so ticken wie wir – weil unser Denken für uns ja in der Tat das einzig Wahre ist. Richtiges Zuhören bedeutet, die eigene Landkarte (unser Gegenüber lebt in seinem Land, mit seiner Lebenserfahrung und seinem Wissen) auf die Seite zu legen, GPS auf Ausland zu stellen, Karten auf den *neuesten* und *neutralen* Stand zu bringen und den Sender und *seine* Welt fühlen...

Dr. Ralph Roughten hat dieses Thema besser als ich es jemals beschreiben könnte, auf seine Art zusammengefasst:

„Wenn ich Sie bitte, mir zuzuhören und Sie fangen an mir Ratschläge zu geben, haben Sie nicht das gemacht, worum ich Sie gebeten habe. Wenn ich Sie bitte, mir zuzuhören und Sie fangen an mir zu sagen, weshalb ich mich nicht so fühlen sollte, trampeln Sie auf meinen Gefühlen herum. Wenn ich Sie bitte, mir zuzuhören und Sie

¹Diskutieren, aus lat. „discutere“, dis = „auseinander“ und „cutere“ = „schlagen, stossen, stampfen.

haben das Gefühl, Sie müssen etwas tun, um mein Problem zu lösen, haben Sie mich, so seltsam das auch klingen mag, im Stich gelassen.

Hören Sie mir zu! Nur darum habe ich Sie gebeten: mir zuzuhören. Nicht zu sprechen oder irgendetwas zu machen – mich einfach nur anzuhören. Etwas tun kann ich selbst. Ich bin nicht hilflos. Wenn Sie etwas für mich tun, was ich selbst für mich tun kann und muss, tragen Sie zu meiner Angst und meinem Gefühl der Unzulänglichkeit bei. Wenn Sie es aber als eine Tatsache akzeptieren, dass ich mich so fühle, wie ich mich fühle, so komisch es auch wirken mag, brauche ich nicht mehr zu versuchen, Sie zu überzeugen und kann darangehen, zu verstehen, was hinter diesem komischen Gefühl steckt. Und wenn das klar ist, sind die Antworten offensichtlich und ich brauche keine Ratschläge.“

Wenn Sie ein Gespräch nicht interessiert, dann lassen Sie es. Ohne Interesse kann man nicht richtig zuhören. Man tappt höchstens in die Falle, dass man nur so tut als ob, oder man hört nur teilweise hin und beides ist schlecht.

Ihr Gegenüber wird das erkennen und wertet es im schlimmsten Fall als herablassend und arrogant. Da sollte man lieber gleich ehrlich sein und ein Gespräch ablehnen.

Ich würde allerdings raten, sich Zeit zu nehmen. Neue Informationen können nur von Vorteil sein. Manche Gespräche wirken zu Beginn vielleicht langweilig oder unwichtig, können Ihnen aber im Laufe des Gesprächs zu einer völlig neuen Sichtweise verhelfen. Selbst wenn das nicht geschehen sollte, können Sie durch interessierte Fragen das Gespräch in eine aufschlussreiche Richtung steuern.

Die Voraussetzung ist jedoch immer, dass Sie die Meinung des Sprechers respektieren.

Auf den ersten Blick sieht das so aus, als würde ich zur Leichtgläubigkeit raten.

Glaube alles, was dir erzählt wird.

Natürlich nicht. Der Punkt, um den es hier geht, ist das Vermeiden von Bewerten und Urteilen während dem Zuhören, vor allem bevor wir alle Einzelheiten und Hintergründe erfahren haben.

Versuchen Sie, das Gesagte so zu akzeptieren „wie es ist“ und richten Sie nicht über wahr oder unwahr. Denn, wenn Sie das machen, versäumen Sie oft kleine Hinweise oder eine versteckte Botschaft. Wenn Sie Ihren Sensor aber auf 100% Empfang und Akzeptanz einstellen, dann sind Sie im Hier und Jetzt und bereit, die gesamte Nachricht zu verstehen.

Was Sie dann damit machen ist Ihre Sache. Es gibt Verhalten, Meinungen und Ansichten, die für uns richtig erscheinen, aber allein deshalb noch lange nicht relevant für jemanden anderen sein müssen.

Achtsamkeit funktioniert im Dialog dann am besten, wenn wir unser eigenes Ego kennen und uns selbst mit Achtsamkeit beobachten.

Mensch, ärgere dich nicht!

Ärgern kann man nur sich selbst

Eines Abends erzählte ein alter Cherokee-Indianer seinem Enkelsohn am Lagerfeuer von einem Kampf, der in jedem Menschen tobt.

Er sagte:

„Mein Sohn, der Kampf wird von zwei Wölfen ausgefochten, die in jedem von uns wohnen.

Einer ist böse.

Er ist das Ärgern, der Zorn, der Neid, die Eifersucht, die Sorgen, der Schmerz, die Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, die Schuld, die Vorurteile, die Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen, der falsche Stolz und das Ego.

Der andere ist gut.

Er ist die Freude, der Friede, die Liebe, die Hoffnung, die Heiterkeit, die Demut, die Güte, das Wohlwollen, die Zuneigung, die Großzügigkeit, die Aufrichtigkeit und das Mitgefühl.“

Der Enkel überlegte eine Minute und fragte dann:

„Welcher der beiden Wölfe gewinnt?“

Der alte Cherokee antwortete:

„Der, den du fütterst.“

Es ist ein Dilemma. Gerade in schwierigen Zeiten ist es nicht einfach, positiv zu sein, obwohl dies der Moment ist, wo es am wichtigsten wäre.

Wann haben Sie sich das letzte Mal über jemanden geärgert, und zwar so, dass Sie Ihren Blutdruck- und Adrenalin-Level gleichzeitig im Hals spürten?

War's der Typ der Ihnen die Vorfahrt genommen hat oder Ihr Partner, der Ihnen mitteilte, dass Ihr Verhalten eine Katastrophe war?

Eines der wichtigsten Erkenntnisse für mich ist, dass es immer nur *einen* Menschen gibt, der mich ärgern kann:

Ich selbst!

Schwer erkältet, die Nase tropfte, als ich im Auto auf dem Weg zur Apotheke war, um Nasentropfen zu besorgen. Rückwärts will ich bei strömendem Regen in den letzten Parkplatz vor der Apotheke einparken, als der Idiot mir vorwärts den Parkplatz wegnahm. *„Ich war eher da!“* dachte ich, und war stinksauer. Wenn ich den erwische, dem sage ich meine Meinung, und zwar richtig.

Klatschnass, 200 Meter ohne Schirm durch den Wolkenbruch, knallt genau der Park-Typ mir die Apothekentüre an die Schulter und sprintet zu seinem Auto. Am liebsten wäre ich ihm hinterher gerannt und hätte ihn zur Rede gestellt. Gott sei Dank habe ich das unterlassen.

Zur Apothekerin sagte ich: *“Was ist denn das für einer...”* als sie mir ins Wort fiel: *„Der Herr Doktor holte nur mehr Verbandsmaterial, weiter vorne gab’s einen schweren Unfall mit mehreren Verletzten.....“*

Autsch.

Mit unseren Emotionen ist es so eine Sache. Die kommen plötzlich, und haben ihren Ursprung in unserem limbischen System im Hirn. Die Sprache dort, in der Amygdala, ist einfach: *„Kampf, Flucht oder Erstarren.“*²

Wenn das Adrenalin steigt, dann ist der erste Schritt, zu erkennen, dass wir unsere Gedanken und unsere Emotionen beobachten können, genau so, als ob Sie sich im Kino sähen.

Wir könnten, bevor wir unserem Gegenüber aus Ärger eins auf die Mütze geben, feststellen, dass wir uns ärgern.

Achtsamkeit in diesem Moment bedeutet, zu erfassen, dass wir in der Tat spontan aber oft unbewusst eine Entscheidung treffen.

Dies willentlich zu empfinden erfordert Disziplin.

Wenn uns jemand Ärger bereitet, ist es allein unsere Entscheidung, dass wir uns ärgern. Wir bewerten die Aussage des anderen auf der Basis unserer Werte und Lebenserfahrung.

Die Neurowissenschaft hat durch wissenschaftliche Tests³ herausgefunden, dass vor dem Auftreten einer Emotion verschiedene Entscheidungen getroffen werden können:

Auswahl der Situation, Modifikation der Situation und Einsatz der Aufmerksamkeit.

Die beste Art um mit negativen Emotionen umzugehen besteht aus:

- 1. Die Gefühle nicht unterdrücken – das macht es nur schlimmer*
- 2. Labeling (Benennung) – die Situation wahrnehmen und dem Gefühl einen Namen geben*
- 3. Neubewertung – die persönliche Interpretation des Ereignisses verändern*

Meine Art damit umzugehen, klappt nicht immer, aber immer häufiger, ist mich spontan zu fragen, ist *„heitere Gelassenheit“* oder *„gelassene Heiterkeit“* gefragt.

Aufgabe ist es, sich mit sich selbst auseinander zu setzen und sich und seine Umwelt zu beobachten und achtsam sein. Achtsamkeit ist eine Form der Aufmerksamkeit, die

² Ich empfehle, falls Sie das Thema mehr interessiert, David Rock’s Buch „Brain at Work“.

³ (James Gross, Stanford University)

absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder Zukunft) und nicht wertend ist.

Wann haben sie sich das letzte Mal Zeit für sich genommen und waren achtsam mit sich selbst?

Darf ich Sie um Ihre Aufmerksamkeit bitten:

Wir haben nur den Moment – und nur den einen – und dann den nächsten, dann den übernächsten.....Die Emotion, die wir spüren, haben wir auch nur im Moment und dann, wenn wir die Emotion manifestieren und mit Erfahrungen aus der Vergangenheit oder mit Ängsten in der Zukunft koppeln, dann sind wir wertend.

Vorteilhafter ist es, zu fragen:

Was müsste anders sein, damit ich mich besser fühle?

Warum fühle ich mich so, wie ich mich fühle?

Was fehlt mir?

Hatte ich etwa eine Erwartung, die nicht erfüllt wurde?

Ist das, was ich fühle wirklich wahr?

Kann ich mit absoluter Sicherheit sagen, dass es wahr ist?⁴

Das klingt alles einfacher als es im täglichen Leben ist.

Beginnen Sie in kleinen Schritten, ihre Aufmerksamkeit zu beobachten. Essen Sie die nächsten Trauben, als ob sie noch nie eine gegessen hätten. Zählen sie zum Spass die Wasserhydranten, an denen Sie auf dem Weg zur Arbeit vorbeikommen.

Halten Sie ab und zu mal inne und überlegen Sie, was so alles in einem Moment um Sie herum und in Ihnen passiert.

Stellen Sie sich vor, sie müssten bewusst atmen. Oops, das war so interessant, habe doch glatt das Atmen vergessen.

Sie atmen, Ihr Herz schlägt, tausend Dinge geschehen um Sie herum und es liegt an Ihnen, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten. Um achtsam mit Emotionen umzugehen, den eigenen und denjenigen der anderen, gilt es, diese zu hinterfragen.

Das tägliche Üben führt von bewusster zu unbewusster Kompetenz.

*„Ich lasse meine Überzeugungen nicht los – ich hinterfrage sie –
dann lassen sie mich los.⁵“*

⁴ Byron Katie

⁵ Byron Katie

Was erwarten wir?

Frust vermeiden

Wir haben Erwartungen. Erwartungen an das Leben, wie es sein sollte und wie die anderen sich verhalten müssten.

Wenn Erwartungen nicht erfüllt werden, dann sind wir enttäuscht, frustriert und verärgert.

Warum ticken die anderen nicht so wie wir?

"Aber hier, wie überhaupt, kommt es anders als man glaubt."

Wilhelm Busch

"Null Erwartungen, null Enttäuschungen."

Romana Prinoth

Die meisten Erwartungen sind einseitige Gefühlsregungen. Wir erwarten etwas von anderen.

Kein Grund zur Freude, wenn die Erwartung erfüllt wird, denn das haben wir ja erwartet. Wird sie nicht erfüllt, dann sind wir unzufrieden.

Erwartungen leben von und in der Zukunft. Sie sind Hypothesen.

In dieser Hypothese kreieren wir uns eine Welt, wie wir sie gerne hätten. Die Welt ist jedoch, wie sie ist und richtet sich nicht nach unseren Erwartungen. Die Enttäuschungen sind demnach vorprogrammiert. In der Erwartung machen wir uns die Welt ein Stück sicherer. Wir beruhigen unsere Unsicherheit und Ängste was die Zukunft anbelangt.

Nicht alle Erwartungen sind per se „schlecht“ aber es gibt eine bessere Alternative:

Vereinbarungen

Mit einer Vereinbarung gewinnen wir die Verantwortung für unser Leben und unseren Geist zurück. Vereinbarungen sind ein gegenseitiges Übereinkommen zwischen den Parteien. Vereinbarungen funktionieren, weil sie mit Respekt und nicht mit Zwang geschaffene Versprechen sind. Falls notwendig, können Abweichungen vom „was, wenn, wo und wie“ gemeinsam erörtert und entschieden werden.

Wie können wir mit Erwartungen besser umgehen?

Indem wir unsere Achtsamkeit erhöhen und unseren Erwartungshorizont hinterfragen. Und: indem wir Vereinbarungen treffen. Vereinbarungen können neu verhandelt werden. Wenn eine Erwartung nicht erfüllt wird, dann sind wir betrübt. Wenn sich eine Abmachung als ungenügend erweist, können wir die Mängel in einer neuen Vereinbarung beheben.

Eingeladen zur Stehparty bekämpfe ich mit dem Gedanken „die wissen ja, dass ich nicht gut sehen kann, die werden mir gleich ein Glas bringen und mich ins Gespräch miteinbeziehen.“ meine Angst und mache mir meine Welt ein bisschen sicherer.

In jeder Situation müssen wir uns verantworten. Oft vergessen wir jedoch, uns die Fragen um den Sinn zu stellen:

„Bin mal gespannt, wie ich mich in die Party einbringen kann. Mal sehen, vielleicht lerne ich interessante neue Leute kennen.“

Erwartungen reduzieren die Lebensqualität:

Sie machen uns klein, unverantwortlich, einsam und in unserem Gefühlsleben abhängig von anderen. Erwartungen reduzieren das, was ist auf das, was wir erwarten. Wir alle haben Erwartungen. Werden wir uns darüber im Klaren, dass Erwartungen nur in unserer Vorstellung leben und wir damit überheblich glauben, was der andere tun soll. Das sollte nicht unser Job sein. Wir limitieren damit die Freiheit des anderen ebenso wie unsere eigene.

Erwartungen in Partnerschaft und Familie:

Ich bin so enttäuscht von meinem Ko-Direktor, Abteilungsleiter, meiner Sekretärin, meinem Ehemann, meiner Ex-Ehefrau...

Wenn Menschen über Partner, Kollegen oder Familie schlecht sprechen, dann sind meistens Erwartungen im Spiel.

„Ja, er hat meine Erwartungen bisher erfüllt, aber was morgen ist, weiss ich nicht.“
Da ist latente Unsicherheit und Angst in mir.

Warum sollten meine Werte, mein Leben abhängig sein von meinen Erwartungen an das Verhalten von anderen?

Leben ohne Erwartungen

Erwartungen erfüllen keinen Zweck. Es ist möglich, vollständig ohne Erwartungen zu leben und wenn doch Erwartungen ins Spiel kommen, dann ist es Zeit für eine Vereinbarung.

Wenn man keine Erwartungen an den Partner hat und er etwas Unerwartetes tut, dann ist das eine freudige Überraschung.

Das Verhalten des Partners, der Sarkasmus und die versteckten Andeutungen machen keinen Spass. Also, wenn ich dann, wenn ich mit ihm eine gute Zeit habe, vorschlage, eine Vereinbarung zu treffen, kann ich erleben, wie sich das Ganze entwickelt.

Geringe Enttäuschungsquote:

Wenn „Vertragspartner“ auf gleicher Augenhöhe eine Vereinbarung treffen.

„Mit unseren Bekannten gehen wir freundlich um, unser Ton ist angepasst und wir brüllen nicht unsere Meinung heraus. Wollen wir nicht eine Vereinbarung treffen, dass wir mit uns genauso umgehen?“

In Partnerschaften ist der fehlende Dialog das Problem – meistens. Basiert der fehlende Dialog dann noch auf Erwartungshaltungen und Beurteilungen, dann ist dies die Anleitung zum Unglücksein.

Erwartungen sind Zeitreisen in die Zukunft, machen bei näherer Betrachtung keinen Sinn und sie engen uns ein.

Erwartungen über Nacht abzubauen kann schwierig sein, ist aber möglich – zumindest wenn wir uns immer wieder bewusst werden, was Erwartungen in uns selbst und in jenen, die unsere Erwartungen spüren, auslösen.

„Das grösste Hindernis des Lebens ist die Erwartung, die vom Morgen abhängt.“

(Seneca)

Der beste Tag Ihres Lebens

Geniessen was ist

Der beste Tag Ihres Lebens, behaupte ich, ist heute. Alleine, dass Sie diese Zeilen lesen ist „good news“:

Denn Sie sind heute Morgen aufgewacht. Sie sind in guter Stimmung im Vergleich zu den 76.712 Menschen, die letzte Nacht aufgehört haben zu atmen.

"Deine gesamte Vergangenheit ist nur eine Geburt des heutigen Tages."

Antoine de Saint-Exupéry

"Heute ist ein guter Tag zum Leben."

Ranke Maggauer-Kirsche

Manche Tage haben es in sich: Die Eierschale fällt mit in die Pfanne für das Spiegelei, der Kaffeefilter reißt, wo ist der Autoschlüssel? und dann vergessen wir eine wichtige Arbeitsbesprechung, unser gutes Leben scheint uns an solchen Tagen im Stich zu lassen.

Und es wäre so einfach zu denken im Sinne von Murphy's Law, dass der ganze Tag beschissen ist. Doch genau hier kann man ansetzen: bei den Gedanken. Es liegt an uns, ob wir einen guten oder schlechten Tag erleben.... nur an uns.

Stimmt es wirklich, dass wir an manchen Tagen besser in Form sind, als an anderen? Das Max Planck Institut in Berlin hat das wissenschaftlich untersucht, indem es den Versuchspersonen zwölf verschiedene Aufgaben an 100 verschiedenen Tagen gestellt und die Wahrnehmungsgeschwindigkeit, die Merkfähigkeit und das Arbeitsgedächtnis getestet hat.

Die Ergebnisse belegen: Geistige Leistungsschwankungen gibt es. Mit unserem Gefühl, dass gleich der ganze Tag entweder gut oder schlecht ist, liegen wir allerdings daneben. Der Grossteil der Leistungsschwankungen tritt nur über kürzere Zeitspannen auf.

Wenn das so ist, dann liegt es an uns, wie wir mit den Steinen umgehen, die uns das Leben in den Weg legt.

Es gibt nur zwei Dinge die wir zu 100% wissen:

1. *Ich werde sterben*

und

2. *Ich weiss nicht, wann*

Deshalb glaube ich, dass Sie mir zustimmen, dass heute tatsächlich Ihr bester Tag in Ihrem Leben ist. Die vergangenen können wir nicht ändern und morgen ist sowieso unser nächster bester Tag.

Älter werden ohne alt zu sein

Auch wenn Muskelkraft und physische Ausdauer im Alter ein wenig nachlassen – unser Gehirn, das wichtigste Organ in unserem Körper, altert so gut wie gar nicht.

Ergebnisse aus der Hirnforschung legen nahe, dass in bestimmten Bereichen, wie im Hippocampus, der für die Übertragung des Wissens vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis verantwortlich ist, sogar im hohen Alter noch neue Nervenzellen entstehen. Damit diese Zellen gut vernetzt bleiben, muss das Hirn benutzt werden.

"Jung bleiben beim Altwerden"

ist also Einstellungssache.

Sind wir aufmerksam, beobachten wir uns und unsere Emotionen und übernehmen die Verantwortung (Kontrolle) für uns?

Wenn wir bewusst die Verantwortung für uns übernehmen, dann kontrollieren wir im Sinne von mehr Aufmerksamkeit, wie wir älter werden wollen, anstatt einfach vor uns hin zu altern. Wie wir mit uns selbst umgehen, das heisst Bewegung, Regeneration, Ernährung und Lebensfreude, sind die Eckpfeiler für ein glückliches Altwerden.

Meines Erachtens kann man nur bewusst und jung bleibend älter werden, wenn man sich selber kennt, seinen Lebenssinn lebt und sich Sorge trägt. Sich selbst kennen bedeutet, seine Grundwerte zu analysieren, um zu lernen, was einen motiviert und was man ablehnt. Sich bewusst Gedanken darüber zu machen, was wir – positiv wie negativ – erleben dürfen und darüber zu reflektieren.

Erlebnisse, oder zumindest jene die wir negativ bewerten, schleppen wir manchmal als Schuld, Versagen und Scham mit uns herum, anstatt zu erkennen, was wir daraus gelernt haben. Ohne die Fehler, die wir beim Laufen lernen gemacht haben, würden wir heute noch auf allen Vieren kriechen.

Liebe, Beziehung, Partnerschaft, Freundschaft und zwischenmenschliche Kontakte reichen nicht aus, um uns über uns selbst bewusst zu werden. Es braucht zudem Erfahrungen, glückliche genauso wie die Erinnerungen an Enttäuschungen und Niederlagen und die Reflexion darüber.

Manchmal verschwenden wir Zeit mit Vorurteilen und Tratsch und vergessen dabei, uns um uns selber zu kümmern.

Fragen bringen uns in unserem Bewusstsein weiter. Im Anfang von Aktion und Verhalten steht der Gedanke, als Frage, Statement oder Bewertung. Hier zählt die Qualität:

Nicht „das kann ich nicht“ sondern „das kann ich noch nicht.“

Sokrates hat folgende Fragen schon vor 2.000 Jahren gestellt:

Wer bin ich?

Für was bin ich dankbar?

Was kann ich?

Wann habe ich mich das letzte Mal belohnt?

Was will ich?

Entwickle ich mich weiter?

Diese Fragen bestimmen das „*Hier*“ und „*Jetzt*“, den Moment.

Wir bleiben jung, solange wir neugierig sind. Solange wir die Suche nach Neuem, nach Interessantem nicht aufgeben. Solange wir neue Wege beschreiten und Prioritäten für uns setzen. Damit wird Stagnation vermieden und man schreitet vorwärts: stolz, eigenwillig, einfühlsam und aufmerksam.

Bleiben wir jung im Hirn, seien wir uns bewusst, es liegt an uns selbst.

„Die Zukunft bauen, heißt die Gegenwart bauen. Es heißt, ein Verlangen erzeugen, das dem Heute gilt.“

(Antoine de Saint-Exupéry)

Stress lieben

Einfacher als man denkt

Stress lieben damit Sie länger und gesünder leben.

Stress bezeichnet durch spezifische äussere Stimuli (Stressoren) hervorgerufene

1. psychische und physische Reaktion bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und
2. die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.

"Stress: Alles, was nicht Kaffeepause ist."

(Unbekannt)

"Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen."

(Mahatma Gandhi)

Wenn wir in der obigen Wikipedia Definition das Wort Belastung mit Herausforderung ersetzen, dann definiert sich Stress als etwas Positives.

In einer wissenschaftlichen Studie in den USA wurden 30,000 Erwachsene während acht Jahren mit zwei Fragen begleitet:

„Wieviel Stress fühlten Sie sich letzten Jahres ausgesetzt?“

„Glauben Sie, dass Stress gesundheitsschädlich ist?“

Dann wurde evaluiert, wer in den acht Jahren starb.

Menschen die im letzten Jahr viel Stress erlebten, hatten ein 43% höheres Sterberisiko;

Aber nur diejenigen, die auch glaubten, dass Stress gesundheitsschädlich ist.

Teilnehmer der Studie mit viel Stress, die dies jedoch nicht als schädlich ansahen, hatten kein höheres Sterberisiko.

Im Gegenteil, sie waren die Gruppe mit dem niedrigsten Risiko, ein geringeres Risiko als jene Probanden die vergleichsweise wenig Stress erlebten.

Forscher rechneten hoch, dass in den acht Jahren der Studie circa 182.000 Amerikaner vorzeitig starben, nicht stressbedingt, sondern aufgrund ihres Glaubens, dass Stress gesundheitsschädlich sei.

Das sind mehr als 20,000 Todesfälle pro Jahr. Falls diese Hochrechnung stimmt, heisst das, dass der Glaube, dass Stress gesundheitsschädlich sei, als Gesundheitsrisiko in den USA auf Platz 15 der Todesursachen steht; vor den Todesfällen wegen Hautkrebs, HIV/Aids oder durch Mord.

Wir erleben Stress durch Herzklopfen, Schweissausbrüche oder Angst und interpretieren diese körperlichen und/oder psychischen Reaktionen als Zeichen, dass wir nicht besonders gut mit dem Druck zurechtkommen.

Eine Harvard Studie verdeutlichte Probanden vor einem Sozialstress-Test, dass ihre Stressreaktionen hilfreich seien. Das klopfende Herz könne eine Aktion vorbereiten, das schnellere Atmen versorge das Gehirn mit mehr Sauerstoff.

Die körperlichen Stressreaktionen der Teilnehmer veränderten sich. Wenn sie ihre Stressreaktion als hilfreich einstufen, blieben die Adern entspannt, der Blutdruck erhöhte sich weniger und das Herz schlug nach wie vor schneller, aber in einem gesünderen Ausmass. Das ist genau, was die Wissenschaft über Stress enthüllt:

Es ist entscheidend, WIE und WAS man über Stress denkt.

Wie wir denken und wie wir handeln, ändert unser Erleben von Stress. Sobald wir unsere Stressreaktion als hilfreich, als normal und natürlich empfinden, schaffen wir uns Mut und leben gesünder.

Wir wissen, dass den Sinn zu suchen besser für die Gesundheit ist, als Unannehmlichkeiten zu vermeiden oder die Realität mit unseren Ängsten zu verwechseln. Es geht also darum, das Sinnstiftende im Stress zu finden und dann darauf zu vertrauen, dass man diesen verarbeiten kann.

Stress bedarf einer sinnlichen Wahrnehmung

Wir alle fühlen Stress in unserem Leben, und es ist weder möglich noch sinnvoll zu versuchen, ihn auszurotten. In der Tat, der Stress ist nicht das Problem, egal wie sehr wir glauben, dass wir darunter leiden.

Das wirkliche Problem ist meist, dass wir nicht reflektieren und unserem Körper zu wenig Zeit zur Erholung geben.

Ist Stress Mythos?

Denken Sie an etwas, was Sie kürzlich gestresst hat und fragen Sie sich:

„Gibt es vielleicht einen Menschen auf der Erde, der in dieser Situation nicht gestresst wäre?“

Wenn Sie die Frage mit Ja beantworten, dann sind wir uns einig: Es ist nicht die Situation, die stresst, sondern die Art und Weise, wie wir damit umgehen.

Stress ist kontextabhängig.

Beim Stress liegt zwischen Ursache und Wirkung die Interpretation. Ohne eine Interpretation, was denn diese Situation für uns bedeutet, gibt es keinen Stress.

Ursachen von Stress

Meines Erachtens gibt es nur zwei Ursachen für Stress. Wir benutzen das Wort "Stress" als Sammelbegriff, um eine Vielzahl von unterschiedlichen Bedingungen zu beschreiben. Wann immer ich mit Klienten das Thema erörtere, ist es so, dass es dann stresst, wenn man:

1. keine Kontrolle mehr zu haben glaubt oder
2. die Eigenständigkeit/Selbstbestimmtheit verletzt wird.

Denken wir an die Dinge, die uns regelmässig stressen. In welchen Fällen haben wir die 100%ige Kontrolle über die Ursache?

Wir stehen im Stau vor dem Gotthard, die Kinder nörgeln und es hat 42 Grad im Auto; das stresst. Die Kontrolle wäre gewesen, den Verkehrshinweisen zu glauben, an einem anderen Tag oder über den San Bernadino zu fahren.

Der Umkehrschluss ist, wenn Sie Kontrolle haben, dann haben Sie keinen, respektive deutlich weniger gefühlten Stress.

Wenn wir bewusst akzeptieren, dass wir selbst und *NICHT* der Boss, *NICHT* die Regierung, *NICHT* das Wetter, verantwortlich sind für den Stress, den wir fühlen, dann können wir beginnen, daran zu arbeiten.

Wir machen uns den Stress. Nach fünf Tagen schönem Wetter (natürlich unter der Woche) fängt es am Samstag an zu regnen und hört am Montagmorgen wieder auf. Grillen ade. Kein grosser Stress, aber für manche von uns mehrfach am Montag im Büro wiedererlebt mit:

„Scheiss-Wetter übers Wochenende.“

Der Hobbygärtner jedoch sagt:

„Endlich regnet es, meine Blumen hatten es bitter nötig.“

Der Regen kriert keinen Stress. Der ist Realität. Was wir daraus machen stresst uns.

Im Hier und Jetzt, im Moment gibt es keinen Stress. Stress gibt es nur, wenn wir über gestern nachdenken, oder uns vor der Situation von morgen fürchten.

Stress im Hier und Jetzt gibt es nur, wenn wir die Realität nicht akzeptieren. Stehen wir endlich mit Vorfreude auf den Urlaub vor dem Gotthard, dann ist es egal, ob wir uns stressen oder nicht. Realität ist, wir stehen im Stau.

Warum stressen? Kommen wir halt zwei Stunden später an. In welcher Laune wir ankommen, entscheiden wir.

Stressbewusst und aufmerksam (er)leben erhöht die Lebensqualität.

"Aufmerksamkeit ist das Leben."

(Johann Wolfgang von Goethe)

Herr Feuerkopf

Wir haben die Wahl

Herr Feuerkopf ist uns besser bekannt als Pyrrhus, Sohn der zweiten Cousine von Alexander dem Grossen. Siege sind nach ihm benannt. Ein Kämpfer und Stratege. Im Moment strich er sich durch seinen fast weissen Bart.

Gerade hatte Cineas, der Beste seiner Berater (sein Coach) das Gespräch auf die Römer gebracht mit der Frage:

„Die Römer, Sire, man erzählt uns, sind grosse Kämpfer. Trainiert im Kampf und gewohnt, Siege zu feiern. Wenn die Götter es uns erlauben, sie in Rom zu bezwingen, was tun wir dann?“

„Nun“,

erwiderte Pyrrhus selbstbewusst,

„nach Rom erobern wir ganz Italien.“

„Und was dann?“

„Libyen und Karthago fallen als nächstes.“

„Und was dann?“

„Dann, erobern wir ganz Griechenland

„Und was machen wir dann?“

Pyrrhus mit euphorischer Stimme:

„Dann leben wir cool⁶, mein lieber Freund, trinken den ganzen Tag und unterhalten uns über angenehme Themen.“

Zeit für Cineas (den Stoiker), den Vorschlag-Hammer aus der Tasche zu ziehen:

„Und was hält meinen König davon ab, genau dieses heute zu tun?“

Nichts muss erobert werden, um sich des Lebens zu erfreuen. Das Leben ist kein Wettbewerb, kein Marathon. Für Shakespeare war es ein Bühnenstück, für mich ist es eine Reise.

Reisen und Opern (Wagner?) können anstrengend sein. Im Prinzip entscheiden wir jedoch, wohin die Reise gehen soll und welches Schauspiel wir geniessen wollen.

Das nehmen wir als gegeben hin. Vielleicht ist es wichtig, uns zu erinnern, dass alle Botschaften über Geld, Ruhm und Status ihren Wert schon dann verlieren, wenn wir unter einer Grippe leiden.

⁶ Freie Übersetzung des Autors

In diesem Kontext, im Streben nach Glück, bin ich ein Fan der Stoiker.

Manches kontrollieren wir, während wir nicht einmal wissen, ob wir morgen mit einer Krebs-Diagnose leben müssen, oder überhaupt aufwachen. Ich bin nicht morbid, ganz im Gegenteil. Ich bin dankbar.

Die antike Kunst des stoischen Glücks

Ein Zen Buddhist meditiert. Obgleich ich seit mehr als 30 Jahren regelmässig meditiere (und dies nur empfehlen kann, wenn Sie bereit dazu sind), kostet Meditation Zeit und kann je nach Form physisch und mental eine Herausforderung sein.

Die Stoiker kamen per Zufall zu mir in meiner fünften Dekade. Angefangen hat es mit dem Buch „*A Man in Full*“ von Tom Wolfe. Der Protagonist in der Novelle entdeckt per Zufall den stoischen Philosophen Epikur und ändert sein Leben.

Nach weiterer Lektüre, im Besonderen „*A Guide to the Good Life – The Ancient Art of Stoic Joy*“ von William Irvine änderte ich meines.

Im Gegensatz zum Meditieren ist das Praktizieren von „Stoic Joy“ ein Leichtes. Es bedingt einfach, regelmässig über das Leben zu reflektieren. Dies funktioniert während wir im Stau stehen genauso, wie es Seneca der Jüngere empfiehlt, nämlich wenn wir im Bett liegen und darauf warten, dass wir einschlafen.

Was will ich?

Ich möchte in einer glücklichen Beziehung leben, einen guten Job haben, ein schönes Haus besitzen, und doch, das sind wirklich nur Dinge, die ich in meinem Leben möchte und nicht in der weitesten Form eine Antwort auf die Frage

„*Was will ich aus meinem Leben machen?*“

Es geht nicht um die Ziele, die wir in unseren täglichen Aktivitäten erreichen, sondern um das grosse Gut. In unserem Dasein ist es die Frage, was ist es, was uns am Wichtigsten ist?

Wir wissen, was wir Minute bei Minute oder sogar innerhalb einer Dekade wollen, aber halten wir inne, um über das grosse Gut in unserem Leben zu reflektieren?

Selbst unsere Kultur ermuntert uns nicht, mündig über uns selbst zu werden und über uns nachzudenken. Einer des zentralen und hilfreichen Gedanken, den Irvine in seinem Buch ausführlich aufgreift, ist der Unterschied zwischen dem, was wir unter Kontrolle haben („*internals*“) und jenem, was wir nicht kontrollieren können („*externals*“).

Die stoischen Philosophen nennen dies „*the sphere of choice*“.

Epikur glaubte, wir sollten uns nur mit den Dingen beschäftigen, welche sich innerhalb unseres Bereiches der Wahl befinden und dass Frieden und Glücklichkeit sich entwickeln, wenn wir erkennen, dass es Dinge gibt, die wir weder kontrollieren noch beeinflussen können.

Da wir weder die Vergangenheit, die Gedanken der anderen und sogar viele Dinge in uns selbst (Altern zum Beispiel) nicht ändern können, sollten wir uns darüber keine Gedanken machen. Andere Stoiker, Seneca und Marcus Aurelius, legten grosse Bedeutung darauf, Humor und Leichtigkeit zu entwickeln, wenn Dinge oder Menschen um uns herum sich gegen uns wenden. Sie argumentierten, dass es irrational ist, uns nicht weiter bringt und es eine Verschwendung von kostbarer Zeit ist, sich verletzen zu lassen.

Epictetus ging noch weiter und erklärte, dass nur unser Charakter, unsere Werte und unsere Meinung innerhalb unserer „*Sphere of choice*“ liegen, und deshalb unser primärer Fokus sein sollte. Externe Faktoren gelten nur als „Material“, um unseren Charakter zu formen und ein besserer Mensch zu werden.

Das nächste Mal, wenn Sie etwas aufwühlt, fragen Sie sich vielleicht, ob diese Emotion innerhalb Ihrer „*Sphere of choice*“ liegt. Hat es mit Ihrem Charakter, Ihren Grundwerten oder Ihren Meinungen zu tun?

Wenn ja, so ist es etwas, was Sie tatsächlich kontrollieren können und dann ist es Zeit, daran zu arbeiten.

Wenn nein, dann ist es gleichgültig und an der Zeit, es los zu lassen. Das Leben ist zu kurz, um Energie mit Dingen zu verschwenden, die man nicht ändern kann.

Das ist natürlich einfacher gesagt als getan. Wir sind sehr konditioniert. Mit etwas Übung und der Überprüfung, ob wir denn tatsächlich innerhalb unserer Sphäre der Wahl sind, mit einer bewussten Pause zwischen [Stimulus und Reaktion](#), sind wir in der Lage, mit Gleichmut und heiterer Gelassenheit mit den Steinen, die uns das Leben in Weg legt, umzugehen.

Vielleicht sind unsere Felsbrocken im Vergleich zu anderen Schicksalen nur Sandkörner.

Im Leben reagieren wir oder wir kreieren.

Wir sind kreativ

Kreation und Reaktion sind Anagramme. Beide Worte bestehen aus den gleichen Buchstaben. Vielleicht ist das der Grund, weshalb wir so einfach von dem einem in das andere wechseln?

Die langen blonden Haare zu einem Pferdeschwanz gebunden, sass die 7jährige Anna in sich gekehrt in der Malstunde. Das hatte ihre Lehrerin Frau S. noch nie gesehen.

Neugierig und gleichzeitig vorsichtig schlenderte sie zu Anna und fragte:

„Anna, du bist so konzentriert...?“

„Ja“

„Hmh, was malst du denn Schönes?“

„Ich male den lieben Gott!“

„Aber Anna, es weiss doch niemand wie der liebe Gott aussieht.“

„Stimmt“,

sagte Anna und ergänzte:

„in 10 Minuten weiss die ganze Klasse, wie Gott aussieht!“

Kinder im Kindergarten gefragt, ob sie denn kreativ seien, lässt alle die Hände heben und „ich“, „ich“ rufen.

Kürzlich in einem Workshop mit 27 erwachsenen Teilnehmern, hoben gerade drei mit Zögern ihre Hand auf die gleiche Frage.

„ES“ ist so.

ES steht für Eltern und Schule. Es wird uns eingeprägt, dass Kreativität etwas ganz Spezielles, Künstlerisches sei wie Malen, Schreiben, Basteln.... also schöpferisch Sein (creare Lat. = schöpfen). Damit wachsen wir auf und verlieren den Glauben an unsere Kreativitätsfähigkeit.

Doch:

„Jeder Mensch kann kreativ sein.“

Der Chicagoer Psychologe Csikszentmihaly (ausgesprochen: chicks sent me high; und Autor von „Flow-Erleben“) beschreibt Kreativität

„als den Zustand, vollständig in der Aktion um der Aktion willen aufzugehen. Das Ego verschwindet. Die Zeit fliegt. Jede Aktion, jede Bewegung und jeder Gedanke folgen unausweichlich dem vorherigen, ähnlich wie beim Jazz. Man ist gesamtheitlich involviert und alle Fähigkeiten werden bestmöglich genutzt.“

Diesen Zustand kennen wir alle. Natürlich sind wir nicht 24 Stunden am Tag im „Flow“ - und doch, wenn wir wollen, können wir zumindest entscheiden, dass jegliches Agieren Teil unserer Kreativität ist.

Was kreieren Sie heute?

Da bemängelt der Geschäftspartner ein Verhalten und wir rechtfertigen uns. Wir fertigen uns ein Recht. Das ist Reagieren.

Sich für das Feedback bedanken und der Sache auf den Grund gehen wäre kreativ.

Ein Wagen fährt rückwärts aus dem Parkplatz und hat Ihr Auto übersehen. Blechschaden. So ein Depp, hat der denn keine Augen im Kopf, der Blödmann! Das ist Reagieren.

Akzeptieren, dass dies auch uns hätte passieren können, dass es nun mal passiert ist und dass Gott sei Dank niemand verletzt wurde, ist kreativ mit der Realität umgehen.

Nicht alle Reaktionen sind negativ. Wir müssen reagieren wenn die rote Ampel auf Grün schaltet. In vielen Fällen jedoch, wenn Menschen reagieren, wirkt es defensiv, also verteidigend gegen äussere Einflüsse. Mit einer Reaktion sind wir oft im Nachteil, denn beim Reagieren haben die Emotionen die Oberhand, die Logik ist ausgeschaltet und wir sehen nur unsere Realität und nicht das gesamte Bild.

Wir erkennen Reaktionen sofort, wenn wir sie bei anderen sehen. Unüberlegt sprudeln die Antworten und die Autonomie des Gegenübers wird verletzt.

„Davor habe ich doch schon vor Wochen gewarnt, warum hört denn keiner auf mich?“

Das ist leidenschaftlich. Leidenschaft baut jedoch besser auf Sinn, Zweck und Achtsamkeit, als auf unerwarteten und unproduktiven Stimuli. Kreativität mag zwar ebenso durch externe Einflüsse motiviert sein, ist jedoch überlegt, kontrolliert und beinhaltet Fragen wie:

Was passiert eigentlich?

Was will ich?

Wie kann ich in dieser Situation kreativ agieren?

Kreatives Verhalten ist weniger emotional beladen und folgt mehr der Logik und damit der Wirklichkeit. Sie beinhaltet automatisch mehr Achtsamkeit, erstens mit sich selbst und zweitens mit den anderen.

Der Vorteil der Kreativität ist nicht nur, dass die Aktionen meistens positiv sind, sondern auch, dass sie zivilisierter sind und wir uns mehr entwickeln. Wir lernen etwas Neues.

Kreieren heisst zu experimentieren. Kreativität verändert das nächste Experiment, wenn das gewünschte Ergebnis nicht erzielt wurde. Kreativität ist Innovation. Und diese beinhaltet das Risiko, Fehler zu machen. Aus Fehlern lernen und wachsen wir. (siehe: [Fehler lieben](#)).

Kreieren führt zum Innehalten und wir denken lösungsorientiert, vorwärts und in Optionen.

Kreieren kommt von Innen und erhöht unsere Lebensqualität, weil wir bewusst unserem Kern vertrauen. Kreieren ist Aktion (siehe: [Aktivität oder Aktion](#)) während reaktives Verhalten zu Frust und Monotonie führen kann. Reagieren reduziert unsere Freiheit zu agieren und verringert unsere Wahlmöglichkeiten.

Reaktionen sind oft spontan und damit Basis für Missverständnisse.

Wenn Sie mir zustimmen, Sie wollen und bereit sind, können Sie jeden Tag mit der Frage beginnen:

Was kreierte ich heute?

Haben oder nehmen?

Zeit finden einfach gemacht

Als das Oracle in Delphi Sokrates zur weisesten Person in Griechenland erklärte, sagte er:

„ich weiss, dass ich nicht weiss“

Sokrates wusste nicht nur, dass er wenig wusste, er wusste auch, wie viel weniger andere wussten. So machte er es zu seiner Mission, seinen Mitbürgern die Kunst des Hinterfragens näher zu bringen.

Um dies (ohne Twitter) zu erreichen, schlenderte er durch die Strassen Athens und führte Dialoge mit Fremden. Er hinterfragte deren Ideen und Glauben und zeigte Ihnen auf, dass sich in deren Gedanken Milchsäurebakterien (Löcher) wie im Schweizer Käse befanden.

Unglücklicherweise gibt es heute keine solchen Strassenphilosophen mehr, die unsere Gedanken hinterfragen und uns auf den richtigen Weg führen. Unser Hirn spielt kognitive Streiche mit uns und oft ist es allein schon die Sprache, die wir nutzen, die uns auf Irrwege führt:

„Ich habe zu wenig Zeit.“

Bill Gates und Sie und ich haben eines gemeinsam:

Wir haben dieselben 24 Stunden jeden Tag. Trotz seines Vermögens kann Bill nicht einmal eine Sekunde kaufen.

Zeit kann man nicht haben, Zeit kann man sich nur nehmen.

Unser Problem ist, zumindest für diejenigen unter uns, die glauben, zu wenig Zeit zu haben, dass wir zu viele Dinge in diesen wertvollen 24-Stunden-Container packen, anstatt manches lieber dem Mülleimer zukommen zu lassen. Wie bauen wir den Zeit-Stress ab und packen nur die für uns wirklich wichtigen Dinge in unseren limitierten 24-Stunden-Container? Genau wie beim Koffer packen, wenn wir nur einen mit auf den Flieger nehmen dürfen:

1. mit entscheiden und

2. mit loslassen

Wir leben in einer Welt mit Überfluss an Information und immer weniger Verständnis für die Mitmenschen, die Umwelt, das eigene Selbst. Wir beschweren uns permanent, dass wir zu wenig Zeit haben und gleichzeitig suchen wir Kurzweil und Ablenkung.

Wenn uns die Arbeit nicht ablenkt, dann lenken wir uns selbst ab. Wir streben nach wiederholter Stimulation und Aktivität (siehe [Aktion oder Aktivität](#)). Wir sind so beschäftigt, dass unsere freie Zeit nur ab und zu in 30-Sekunden-Intervallen

auftaucht, obwohl wir die Freiheit hätten, es anders zu machen. Sowohl am Mac als am PC werden wir sofort informiert, wenn eine neue E-Mail angekommen ist. Allein der Sound (früher bei AOL: „You got mail“) lässt uns unsere Arbeit unterbrechen und sofort checken, wer denn was von uns will. Angst etwas zu verpassen?

Jegliche Unterbrechung in unserem Gedankenfluss (*Flow*) kostet uns Zeit. Tests zeigen auf, dass wir circa 20 Minuten brauchen, um den Faden wieder aufzunehmen und konzentriert weiter zu arbeiten.

Nicht nur zum Frühstück hören wir die schlechten und meist irrelevanten Nachrichten; nein, wir addieren weiteren Schrott hinzu, wenn wir die Zeitung auf dem Weg zur oder während der Arbeit lesen. Einer meiner Kunden, ein Vermögensverwalter, hat vor zwei Jahren entschieden, nur noch die Headlines zu lesen. Seine Investment-Performance ist gleich geblieben und seitdem hat er jeden Tag fast zwei Stunden mehr Zeit zur Verfügung.

Durch das Smartphone können wir während den Sitzungen die E-Mails, die am jetzt einsamen PC ankommen, doch noch zeitgerecht lesen. Forscher haben festgestellt, dass Multi-Tasking zu Mittelmässigkeit führt.

Doch das Handy liegt vorsichtshalber auf dem Tisch, beim Gespräch, beim Abendessen und vielleicht sogar auf dem Nachttisch. Nur wenn wir schlafen, läuft der moderne Informationsfluss an uns vorbei, zumindest bis zum Morgen. Wie starten wir unseren Tag?

Wir haben die Kunst der Stille verlernt.

Wir leben in einer Welt mit mehr Information als je zuvor und doch verstehen wir weniger und weniger. Wir glauben, dass das Konsumieren von überwiegen nutzloser Information zu mehr Verstehen führt.

Wir wollen nicht oder können uns nicht die Zeit nehmen, um unsere eigene Meinung zu bilden und innezuhalten, um herauszufinden, was wir eigentlich wirklich wollen. Es scheint einfacher, die Meinungen der anderen zu konsumieren und andere für uns denken zu lassen.

Das macht uns, meist ohne dass wir es erkennen, konfus und ausserdem abhängig von äusseren Einflüssen.

Denken braucht Zeit. Es ist ein Prozess. Wie oft denken wir über uns nach und freuen uns, dass wir die Freiheit haben, um zu entscheiden und loszulassen?

1. Entscheidungsfreiheit:

Wenn wir erkannt haben, dass wir unseren 24-Std-Container nicht vergrössern können, dann bleibt uns nur:

zu fokussieren und zu eliminieren.

Das bedingt, dass wir bewusst entscheiden, was wir zu tun haben und was wir tun wollen.

Achtsamkeit hilft hier. Wenn wir genau darauf achten, was wir denn den lieben „langen?“ Tag so alles machen und uns überlegen, was wir in den Container füllen, so mögen wir entdecken, dass sich Müll eingeschlichen hat.

Welche Webseiten am Morgen?

Welche Spiele auf dem Telefon

Was lesen wir?

Wie oft E-Mail, Nachrichten, Facebook, Twitter, Instagramm...?

On-line-shopping Seiten?

YouTube?

TV?

Was wir vielleicht feststellen, ist, dass wir ganz schön Mist in den limitierten Container packen und dass wir versuchen, zu viele sogenannte Verpflichtungen zu erfüllen um allen Mitmenschen, uns selbst mit-eingeschlossen, gerecht zu werden.

Wenn heute der letzte Tag unseres Leben wäre, was würden wir eliminieren?

Was ist für unser Leben tatsächlich, im Moment, für morgen, für die Woche, für den Monat und für das Jahr wirklich wichtig? ... und was ist (Zeit-)Verschwendung?

2. Die Kunst des Loslassens:

Was passiert mit all dem anderen Dingen, die wir tun wollen oder tun müssen? Wie kriegen wir die in den Container? Hier kommt die Kunst des freudigen Loslassens ins Spiel. Zuviel soll in den Container und wir haben entschieden, nur die wirklich wichtigen Dinge für heute anzupacken. Das bedeutet, die meisten

„müsste, sollte, wollte ich machen“

bleiben aussen vor.

Diese werden entweder später oder nie angepackt. Auf jeden Fall entscheiden wir, dass sie heute nicht in den Container passen. Das an sich ist kein Problem, ausser wir fühlen uns frustriert, dass wir nicht alles in den Tag hineinbringen. Freiheit ist Einstellungssache.

Weniger ist meistens mehr

Wir wollen reisen, in die Gym gehen, meditieren, etwas Neues lernen, mehr lesen, der perfekte Partner sein, perfekte Eltern/Freund/Geschwister sein, malen oder musizieren usw.

Die Frustration kommt meist von einem Ideal, dass wir doch in der Lage sein sollten - doch unser Ideal entspricht oft nicht der Realität. Realität ist, dass wir nicht alles erledigen können, vielleicht weder heute, vielleicht nicht mal diese Woche. Es gilt,

Entscheidungen zu treffen, manche Dinge werden erledigt, andere müssen warten und wieder andere werden nie erledigt.

Der Container kann nicht vergrößert werden, wir müssen an unserer Einstellung arbeiten. Der Moment ist, wie er ist. Das alte Ideal „ich sollte doch...“ lassen wir los, weil es uns reduziert und frustriert.

Mit heiterer Gelassenheit, mit Freude und Erleichterung Loslassen. Agieren und kreieren anstatt zu reagieren. Die Überraschungen und Notfälle, die ausserhalb unserer Kontrolle liegen, kommen von alleine. Trotzdem liegt es nur an uns zu entscheiden, was richtig und was wichtig ist.

Für was nehmen Sie sich heute Zeit?

Oh nein

Wir sind nicht unsere Gedanken.

*Oh nein, ich kann mich nicht an ihren Namen erinnern. Wie heisst sie denn?
Scheibenkleister, sie hat mich gesehen und kommt auf mich zu. War es
...Christine...Sabine? Vorgestern wurden wir uns vorgestellt. Was ist los mit mir?
Das wird peinlich!“*

So und ähnlich laufen manche Monologe im Kopf ab. Aus dem Nichts tauchen sie auf. Wir haben zwischen 40.000 und 60.000 Gedanken am Tag.

Wie viel von dem was wir denken ist wahr, wichtig und notwendig?

Wenn wir uns Zeit nehmen, einen Schritt zurücktreten, die Kommentare und Gedanken analysieren, um sie besser kennenzulernen, dann stellen wir fest, dass wir die Tendenz haben, unsere eigenen Mono- und Dialoge allzu ernst zu nehmen. Während der Autofahrt hören wir Dinge wie:

„Sollte ich nicht Thomas anrufen? Das hätte ich doch machen sollen. Ich kann nicht glauben, dass ich das vergessen habe. Er wird verärgert sein. Richtig verärgert sein. Vielleicht sollte ich anhalten und ihn jetzt gleich anrufen. Nein, ich will jetzt nicht anhalten...“

Die Kommentare oder spontanen Gedanken nehmen keine Rücksicht. Hauptsache ist, sie können sich manifestieren. Wir sind müde und liegen im Bett:

„Was mach‘ ich nur, ich bin müde aber kann nicht einschlafen. Ich wollte Thomas anrufen. Ich erinnerte mich im Auto, aber habe ihn nicht angerufen. Ich rufe ihn jetzt an, oh nein es ist zu spät. Ich muss schlafen, aber bin gar nicht mehr müde. Ich habe einen wichtigen Tag morgen...“

Wenn wir die Augen schliessen und versuchen, eine Minute nichts zu denken, dann schwatzen sie uns erst recht voll, die Gedanken. Es spielt keine Rolle, ob die Kommentare im Kopf uns positiv oder negativ berieseln. Sie blockieren Energie, aktivieren Endorphine und sind oft überflüssig. Es gibt einen Weg, sich zu distanzieren, nämlich aufzuhören, über die automatischen Gedanken zu reflektieren.

Wir sind nicht unsere Gedanken, denn ich bin derjenige, der die Gedanken beobachtet, bewertet und analysiert. Finde das Ich in dir, das die Gedanken beobachtet und eine fantastische Reise zu dir selbst kann beginnen.

Stellen Sie sich vor, sie betrachten drei Objekte: einen Blumenstrauss, eine Fotografie und ein Buch – und werden dann gefragt:

„Welches der Objekte sind Sie?“

„Keines, ich bin derjenige, der die Objekte betrachtet.“

Das gleiche gilt für die Gedanken im Hirn. Egal was die Gedanken „sagen“, wir können sie einfach als Gedanken definieren und loslassen.

Für meine Entwicklung war es wichtig und richtig, zu erkennen, dass ich nicht meine Gedanken in meinem Kopf bin – ich bin lediglich derjenige, der sie wahrnimmt. Als ich dies verstanden hatte, hörte ich auf, mich durch meine Gedanken zu definieren. Gedanken fließen wie das Wasser im Fluss, sie fließen vorbei. Einer kommt nach dem anderen und lässt man sie los, verschwinden sie ins Nichts.

Wenn wir jeden Gedanken, unsere interne Realität, als uns betrachten, dann werden wir zum Sklaven der Gedanken und verlieren uns in Aktivität. Das meiste, was unsere Gedanken uns mitteilen, ist unnützlich und eine Verschwendung von Zeit und Energie. Sitzen wir am Abend auf der Couch und entscheiden, ob die Sonne morgen aufgehen soll?

Wir können denken, was wir wollen; das Leben nimmt darauf wenig Rücksicht. Die meisten unserer Gedanken haben nur Einfluss auf uns selbst. Wenn dem so ist, warum existieren diese automatischen Gedanken? Ihr Geheimnis liegt in unserem Verstehen, warum sie uns was und wann mitteilen.

Die Gedanken sind vergleichbar mit einem Dampfkochtopf, wenn das Wasser kocht, dann pfeift er und lässt Dampf ab. Unsere Gedanken sind Energie, die durch den Einfluss von aussen entstehen und dann Dampf ablassen müssen. Das ist am einfachsten zu erkennen, wenn uns jemand ärgert. Wie oft spielen wir in Gedanken durch, wie wir ihr/ihm unsere Meinung sagen...

Die automatischen Gedanken bestimmen unser Verhalten, wenn wir nicht achtsam genug sind, sie zu hinterfragen. Selbst wenn wir die Strasse entlang gehen:

„Schau den Hund an. Ein Golden Retriever. Oh, da ist noch ein Hund in dem geparkten Auto. Sieht aus wie der Hund meines Nachbarn. Wow, ein alter Porsche, die sieht man nicht mehr so oft...“

Wir erzählen uns, was wir sehen. Warum tun wir das? Was hilft es uns, dass wir was wir sehen mental wiederholen? Dies liegt am Unterschied zwischen der Aussenwelt und unserer mentalen Welt. Denn in unserer inneren Welt haben wir Kontrolle. Das gibt uns Sicherheit. Die Dinge, die wir mit uns selbst diskutieren, sind jene, die uns wichtig erscheinen.

Unser Bewusstsein erfährt nur unser kreierte Modell der Wirklichkeit, unsere Interpretation und unsere Sicht der Dinge. Die Realität ist jedoch neutral. Unsere innere Landkarte ist es nicht. In der Realität entwickelt sich ein Grossteil des Lebens ausserhalb unserer Kontrolle. Aufmerksam beobachtet, erkennen wir, dass wir andauernd denken, bewerten, beurteilen. Wir spazieren durch den Wald im Winter, wir frösteln und wir denken:

„Es ist kalt.“

Was hilft uns das? Wir wissen bereits, dass es kalt ist. Wir fühlen die Kälte. Warum denken wir es zusätzlich?

Wir kreieren die Welt in uns mit unserem Geist, weil wir unseren Geist kontrollieren können, aber nicht die Welt um uns herum. Wenn die Welt nicht so ist, wie wir sie

wollen, dann verbalisieren wir sie intern, bewerten sie, beschweren uns und entscheiden dann, was wir als nächstes tun, um uns besser zu fühlen.

Wenn der Körper im Wald die Kälte fühlt, steht es nicht in unserer Macht, die Aussentemperatur zu ändern. Wir können jedoch denken:

„in ein paar Minuten sind wir Zuhause.“

In unseren Gedanken gibt es immer etwas zu denken, damit wir uns besser fühlen. Dies, weil wir nicht wirklich wissen, was als nächstes passiert und unser Geist will uns helfen, damit umzugehen.

Es gibt uns ein Gefühl der Sicherheit, das unachtsame Denken und Bewerten. Solange wir dies tun, sind wir mit uns selbst beschäftigt und kapseln uns von der Welt ab, anstatt das Leben zu leben und nicht nur uns selbst, sondern auch unsere Umwelt und unser Umfeld mit der Achtsamkeit des Moments wahrzunehmen.

Die Welt entwickelt sich weiter auch ohne unsere Gedanken. Sie war lange vor uns da und wird noch lange nach uns da sein. Durch Gedankenüberfluss und fehlende Achtsamkeit sehen wir die tatsächliche Realität nicht oder nur bedingt.

Persönliche Entwicklung und eigenes Wachstum wird erreicht, wenn wir die Gedanken hinterfragen oder einfach, zumindest die negativen, mit heiterer Gelassenheit loslassen und auf den nächsten warten. Der kommt bestimmt.

Unsere Freiheit liegt zwischen dem [Reiz und der Aktion](#), zwischen dem Gedanken und dem, was wir bewusst entscheiden zu tun. Das funktioniert jedoch nur, wenn wir uns daran erinnern, dass wir nicht unsere Gedanken sind, sondern da sind, sie zu beobachten und dann die Verantwortung für uns übernehmen.

Durch die Beobachtung der Gedanken gewinnen wir Distanz. Damit werden die automatischen Gedanken weniger wichtig, der Geist wird weiser und unsere Achtsamkeit wächst. Die Türe zur Achtsamkeit mit sich selbst öffnet sich. Hindurchgehen muss man selber.

Finde das Ich in dir, das die Gedanken beobachtet und eine fantastische Reise zu dir selbst kann beginnen.

Die Macht des Autopiloten

Gewohnheiten bestimmen unser Leben

Christinas Handgriffe morgens auf dem Bahnsteig: Sie denkt nicht darüber nach, wenn sie in ihre Jackentasche greift, das Päckchen herausholt, die Zigarette anzündet und am Filter zieht. Erst beim Ausatmen, wenn sie in die Glut an dem mickrigen Stängelchen schaut und realisiert, dass sie frierend in der Raucherecke steht, denkt sie, dass sie das eigentlich nicht braucht – und trotzdem tut.

Gewohnheiten bestimmen unser Leben – ob sie hilfreich sind oder schaden. Im Verborgenen lotsen sie uns durch den Tag: Wie lange wir morgens brauchen, welche Musik wir wählen, wie oft wir unsere Emails checken, Sport treiben, Süßes und Ungesundes essen oder auf welche Art wir mit unseren Kindern sprechen – all das bestimmen unsere Gewohnheiten,

wir laufen täglich zwischen 30 und 50 Prozent auf Autopilot.

Wenn sie mit unseren Zielen übereinstimmen, können sie uns nützlich sein, manchmal sind sie sogar überlebenswichtig. Sind sie das nicht, stören sie oft, rauben uns Zeit, Energie und schädigen auch manchmal unsere Gesundheit. Wir hängen am Gängelband unserer Gewohnheiten, die durch Wiederholungen entstehen und quasi eine „zweite Natur“ des Menschen bilden.

Unsere Gewohnheiten bestimmen unsere körperliche Verfassung, ob wir glücklich oder unglücklich sind und wie wir mit anderen umgehen. Was nun, wenn wir unser Leben verbessern, eine Gewohnheit ändern wollen? Was können wir tun?

Unsere Ratio ist nicht der Chef im Ring unseres Gehirns. Die alltäglichen Verhaltensweisen sind so stark habitualisiert, dass die bloße Absicht, sie zu ändern, nichts bringt. Man kann sein Verhalten nur ändern, wenn man dessen Innen-Architektur versteht.

Jede Gewohnheit entwickelt sich in drei Schritten⁷:

1. *Auslöser (ein Schlüsselreiz, der das Verhalten auslöst)*
2. *Routine (das Verhalten an sich) und*
3. *Belohnung (das Gefühl, das der Routine folgt)*

1. Das Telefon klingelt (*Auslöser*). Der Klingelton veranlasst uns
2. die grüne Taste zu drücken (*Routine*) um zu antworten und
3. wir finden heraus, wer uns anruft (*Belohnung*). Diese Belohnung (oder Bestrafung, je nachdem wer dran ist) ist der Nutzen, den wir für unser Verhalten erhalten.

⁷ Gelernt habe ich dies von Charles Duhigg, der in seinem Buch von den 3Rs (Reminder, Routine and Reward) fundiert über Gewohnheiten schreibt. Wissenschaftlich unterlegt wird dies durch Stanford's Professor Fogg.

Bei positivem Nutzen wiederholen wir beim gleichen Auslöser gerne die Routine. Durch die Wiederholung entstehen unsere Gewohnheiten. Jegliche Gewohnheit folgt den drei Schritten:

Auslöser > Routine > Belohnung

Es handelt sich um automatisierte Kleinstprogramme, die das Gehirn auf Schlüsselreize hin automatisch abspult. Charles Duhigg behauptet, dass es einfacher ist, eine Gewohnheit durch eine andere zu ersetzen, als mit Willensstärke die schlechte Gewohnheit ersatzlos zu streichen. Woher kommen unsere schlechten Gewohnheiten?

Die meisten der schlechten Gewohnheiten entstehen durch...Stress und/oder Langeweile. Nägel beißen, Kauftherapie, Zeitverschwendung am TV oder Internet sind höchstwahrscheinlich Kompensationen für Stress und/oder Langeweile. Alle Gewohnheiten haben eine Ursache. Selbst die kleinen negativen Gewohnheiten erfüllen einen Zweck für uns.

Zum Beispiel mag das Lesen der E-Mails auf dem Smartphone uns das Gefühl geben, dass wir mit der Welt verbunden sind, doch reduziert es gleichzeitig unsere Produktivität, stört unsere Aufmerksamkeit und kann Stress bedeuten. Aber es verhindert das Gefühl „etwas zu verpassen“, und so tun wir es immer wieder.

Es gilt also, einen Ersatz für die schlechte Routine zu finden, der uns gleichzeitig erfüllt.

1. Schritt: Einen Auslöser für die neue Gewohnheit definieren.

Verlassen wir uns nur auf unser Gedächtnis und unsere Motivation, um uns eine neue Gewohnheit anzueignen, dann - allzu menschlich - ist die Gefahr gross, dass wir versagen. Deshalb ist die Wahl des Auslösers der kritische Faktor. Am besten wir finden einen Auslöser, den wir bereits gewohnheitsmässig ausführen. Es gibt viele Aktionen, die wir als Auslöser definieren können. Zum Beispiel:

Zähne putzen, duschen, Frühstücks-Kaffee trinken, Schuhe anziehen, Licht ausschalten oder ins Bett gehen.

Oder wir halten uns an Dinge, die uns widerfahren, die Ampel schaltet auf Rot, wir erhalten eine Text Message oder es wird dunkel.

Nehmen wir an, Sie möchten sich glücklicher fühlen.

Dankbar zu sein, ist nachweislich ein Weg, um sich glücklicher zu fühlen. Demnach könnten Sie sich vornehmen, immer nach dem Frühstück oder nach der Dusche an etwas zu denken, für das Sie dankbar sind.

2. Schritt: Eine Gewohnheit wählen, die einfach zu erfüllen ist, und die schlechte ersetzt.

Wie einfach soll es sein, wenn grosse Veränderungen einem Prozess unterliegen und Zeit benötigen? Professor Fogg schlägt vor, dass wenn man z.B. endlich die Zähne regelmässig flossen will, man mit nur einem Zahn beginnen soll. Zu Beginn

einer neuen Gewohnheit genügt es, in kleinen Schritten zu handeln. Ist der kleine Schritt Gewohnheit geworden, ist es Zeit für den nächsten kleinen Schritt.

3. Schritt: Die Belohnung definieren.

Um eine Aktion zu wiederholen, muss sie uns ein gutes Gefühl geben. Deshalb braucht es eine Belohnung, jedes Mal wenn wir etwas vollbracht haben. Das muss nicht die Schokolade sein. Es reicht, sich zu sagen:

„Das habe ich gut gemacht, ich mache Fortschritte, so sieht Erfolg aus etc.“

Wenn wir eine Gewohnheit als wirklich wichtig erachten, dann ist es einfach, am Drücker zu bleiben. Wenn wir etwas ändern wollen, weil andere das für wichtig halten, sind die Erfolgschancen deutlich geringer.

Probieren geht über Studieren. Es gibt nichts Gutes ausser man tut es.

Glückliche Goldfische

Wirklichkeit sehen wie sie ist

Glückliche Goldfische leben in Monza (Italien). In 2004 hat der damalige Bürgermeister Giampetro Mosca mit den Worten:

„Ein Fisch in einem runden Glas hat eine gestörte Sicht der Realität und leidet sehr darunter“,

das Gesetz eingeführt, dass Goldfische nur in rechteckigen Aquarien gehalten werden dürfen. Kein Wort über die etwas einseitige Diät, über den Lärm der Sauerstoffpumpe oder über die kunstvollen Plastik-Schlösser im Aquarium. Goldfische in Monza haben das fundamentale Recht, die Wirklichkeit so zu sehen wie sie ist. Die Stadträte von Monza haben nicht vorgeschlagen, dass wir Menschen das gleiche Recht haben sollen, vermutlich weil sie wissen, dass das gar nicht so einfach ist.

Welche Realität sehen wir?

Zuerst mal unsere ganz eigene...

...und die unterliegt, wie zahlreiche wissenschaftliche Tests bestätigen, [kognitiven Verzerrungen](#). Wir misstrauen weder dem, was wir sehen, noch unseren Emotionen oder unseren Gedanken. Unbewusst werden wir jedoch oft beeinflusst. Das Fleisch und die Wurstwaren in der Migros sehen so frisch aus, weil die Marketing Spezialisten dort rote Lampen installiert haben. Sehen wir die roten Lampen in unserem Leben?

"Es gibt nichts Gutes oder Schlechtes, es sei denn das Denken macht es dazu."

(Hamlet)

Wir beschäftigen uns überflüssigerweise mit den Fehlern, die bereits unabänderliche Geschichte sind oder machen uns Sorgen darum, was noch alles schief gehen könnte. Ich bin mit meiner Aufmerksamkeit und meinem Zentrum durch das aktive Erfüllen meiner Intentionen „*ich*“. Und dann sind da noch Gedanken, die nervig sind. Als ob uns jemand beobachtet und kommentiert. Und wir denken, wir haben keine Kontrolle....

Wer ist es, der da zu uns spricht? Vielleicht ein Untermieter, dem wir zu viel Freiheit geben? Oft sind es Probleme und Sorgen, die er uns macht.

„Sorge dich nicht – lebe!“

hat Dale Carnegie geschrieben. Einfacher gesagt als getan. Sorgen gehören zum Leben, aber es liegt an uns, wie wir damit umgehen. Die meisten unserer Befürchtungen haben sich nicht erfüllt und doch sind wir häufig beunruhigt.

Nichts gegen Probleme (siehe: „[Fehler lieben](#)“). Wir schätzen Überraschungen und wenn wir sie nicht mögen, dann heissen die Überraschungen eben Probleme.

Um Frieden mit unseren Sorgen und Problemen (siehe: „[Oh, Nein](#)“) zu schliessen, gilt es, den Untermieter besser zu verstehen. Ist es unsere eigene Realität die wir sehen, oder die tatsächliche Realität?

„Das gefällt mir. Das mag ich nicht. Das ist gut. Das ist schlecht.“

Der Untermieter bewertet konstant, was da draussen abläuft. Er quatscht den ganzen Tag. Wenn Sie ihn treffen wollen, dann setzen Sie sich einfach mal für 5 Minuten still hin. Wahrscheinlich werden Sie anstatt der Stille sein Geschnatter hören:

“Warum sitze ich jetzt hier? Ich habe Wichtigeres zu tun. Das ist Zeitverschwendung. Der einzige hier bin ich. Um was geht’s denn eigentlich?”

Er bringt uns nicht nur angsterfüllte Gedanken, manchmal geht er uns einfach auf die Nerven. Wir entspannen uns mit unserer geliebten TV- Show und:

„Unten das Licht gelöscht? Willst Du nicht lieber checken, ob der Herd wirklich aus ist? Nein, nicht jetzt, erst, wenn die Show zu Ende ist. Doch, mach’ es jetzt, sonst ist die Elektrizitätsrechnung wieder so hoch.“

Im Prinzip sind wir nie alleine.

Oft hören wir den Untermieter unbewusst, quasi wie unter Hypnose sind wir in einer Berieselungs-Trance und fühlen uns auch noch wohl dabei. Wie kontrollieren wir unsere Gedanken? Indem wir sie beobachten. Wenn wir erkennen, dass uns etwas stört, dann können wir uns fragen:

Wer sieht das eigentlich so? Wer definiert das Problem?

Damit distanzieren wir uns. Wir betrachten die Situation neutral. Wir können den stoischen Ansatz wählen: kann ich es beeinflussen, dann ab in die Aktion. Wenn nicht, ist jeder weitere Gedanke Verschwendung. Wenn wir objektiv sind, erkennen wir, dass die meisten Probleme hausgemacht sind, also nur in unserer eigenen Realität bestehen.

Wenn das Picknick oder der Grillabend für Samstag geplant, wegen Regen ins Wasser fällt, ist das gut für den Hobbygärtner. Für den Gastgeber erscheint es als Problem, aber nur, weil seine Erwartungen und Hoffnungen sich nicht erfüllt haben. Sein wirkliches Problem liegt in ihm, in seiner Sicht der Dinge.

Man kann die Dramaqueen in sich abstellen. Wenn man sich bewusst wird, was da im Kopf abläuft. Wenn wir den Untermieter erkannt haben und achtsam beginnen, uns nicht mehr mit ihm zu identifizieren, dann können wir uns von ihm befreien.

Wenn diese Achtsamkeit noch nicht manifestiert ist, fangen Sie einfach an, den Untermieter objektiv zu beobachten: den ganzen Tag. Am morgen beginnen und beobachten, was er denn so alles von sich gibt. Wenn Sie jemanden treffen, wenn das Telefon klingelt..., einfach versuchen, den Untermieter zu beobachten.

Sie hören ihm zu, ohne Kommentar und gelangweilt wie er ist, geht's gleich weiter:

“Ich hab Hunger, ich muss was essen. Pizza wäre gut. Zu spät zum Bestellen und zu weit zu fahren. Ich habe Hunger. Ist noch Schokolade im Kühlschrank?”

Die Zwickmühle, in die wir uns manchmal mit unseren Gedanken hineinmanövrieren zu erkennen, ist der erste Schritt. Im zweiten Schritt geht es darum, sich zu distanzieren. Ist unsere Realität identisch mit dem was wirklich Sache ist?

Sorgen machen bringt uns nicht weiter, entweder es gibt etwas zu tun oder nicht. Dem Untermieter kündigen können wir nicht, aber wenn wir wollen, sind wir Herr im Haus.

Trag' dir Sorge.

Ei des Kolumbus

Jedes Problem hat eine Lösung.

Es scheint, es ist nie genug Zeit, um auch nur ein Problem ohne Komplikationen zu lösen. Je grösser die Probleme sind oder umso mehr sich auf dem Tablett befinden, suchen wir Ablenkung oder schieben die Probleme vor uns her, um kurzfristig die Anspannung zu reduzieren – wir schaffen uns Luft – und schon steht das nächste Problem vor der Tür.

Wir spielen Feuerwehr, übergehen die tatsächliche Ursache und beheben eventuell nur das Symptom. Es fühlt sich an wie ein niemals endender Hindernislauf.

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Probleme existieren nur in vier Kategorien:

Beziehung, Arbeit, Gesundheit und Sonstiges

„Alles Leben ist Problemlösen“

hat Sir Karl Popper, ein bedeutender Philosoph des 20. Jahrhunderts gesagt. Ein Individuum steht einem Problem gegenüber, wenn es sich in einem inneren oder äußeren Zustand befindet, den es aus irgendwelchen Gründen nicht für wünschenswert hält, aber im Moment nicht über die Mittel verfügt, um den unerwünschten Zustand in den wünschenswerten Zielzustand zu überführen.“ (Dörner, 1976, S. 10).

Manche Probleme bestehen nur in unserem Kopf und bei anderen scheint es, als ob es keine Lösung gäbe. Trotzdem haben wir bis heute noch immer jedes Problem gelöst, denn wenn es wirklich keine Lösung gibt,

dann ist die Situation ein Faktum – und das kann man nicht lösen.

Probleme haben immer eine Lösung, man muss sie nur finden. Die Quadratur des Kreises ist unmöglich, also ist es kein Problem, sondern eine objektive Realität. Scheinbare Unlösbarkeiten basieren meistens auf mangelnder Definiiertheit, während andere Probleme nicht lösbar sind, weil widersprüchliche Ziele erreicht werden wollen.

Besonders Probleme des Alltags unterliegen der Subjektivität der beteiligten Personen. Schwierigkeit und Aufwand von Problemen werden unterschiedlich beurteilt. Manche Probleme erscheinen für Beteiligte hoffnungslos, während sie für Aussenstehende einfach lösbar sind:

Das Feststellen des eigenen Todeszeitpunkts ist unmöglich.

Mitunter erzeugt der Wechsel des eigenen Standpunkts ein besseres Verständnis für das Problem, vor allem dann, wenn Emotionen beteiligt sind und das Problem erst durch Einfühlungsvermögen erfasst werden kann.

Alles ist ein Problem heutzutage:

Wir reservieren in unserer Gesellschaft das Wort „*Problem*“ für die schlimmsten Gegebenheiten. Nachrichten gelesen oder gehört, und wir sagen:

„Hast du das mit VW mitgekriegt?“

„Was?“

„Die haben wirklich ein Problem.“

„Oh ja.“

„Das dauert Jahrzehnte, bis die sich davon erholt haben.“

Wir benutzen das Wort Problem für erschreckende, horrende, bestürzende, beängstigende, Furcht erregende, schauerhafte, fürchterliche und furchtbare Ereignisse. Obwohl Probleme in Wahrheit gut für uns sind. Der Mathematik Lehrer erklärt den Eltern am Tag der offenen Türe zu Beginn des neuen Schuljahres:

„Wir haben den Lehrplan überarbeitet und werden ihren Kindern doppelt so viele Probleme zum Lösen geben als letztes Jahr.“

Die Eltern denken und sagen:

„Ja, das ist wunderbar. Das mag ich. Das klingt gut. Liebling, hast du das gehört, unser Kind muss mehr Probleme lösen.“

Insgeheim wissen wir, Probleme machen uns stärker. Sie sind gut für uns. Vor allem, wenn jemand anders sein Problem löst, dann sehen wir das klar:

Das Lösen des Problems hat seine Fähigkeiten erweitert, sein Selbstbewusstsein entwickelt und sein Selbstwertgefühl erhöht...

wenn wir selbst vor einem Problem stehen, dann sind wir emotional befangen, in Weltuntergangsstimmung oder stecken den Kopf in den Sand.

Gedanken zur Problemlösung

Wie in allem was ich schreibe, besteht immer das Problem (?):

Wie kann ich rüberbringen, dass ich weder belehren noch moralisieren will?

Es macht mir einfach Freude, zu erklären was mir hilft, was ich für mich erkannt habe und vielleicht ist es für den Leser inspirierend. In diesem Sinne, so gehe ich mit Problemen um:

1. Ich bringe das Problem zu Papier.

Dann ist das Problem neutraler, so wie in einem Kreuzworträtsel:

„Verborgenes Problem“ mit 5 Buchstaben⁸.

⁸ Haken

Kreuzwörterrätsel lösen macht Spass, zumindest wenn man aktuell nichts Besseres vorhat und ist gut gegen Alzheimer.

Wenn andere Probleme haben und nur wollen, dass wir ihnen zuhören (siehe [„Achtsam im Dialog“](#)) stehen wir gerne mit Rat und Tat zur Seite.

„Was, du bekommst eine Erkältung? Mach dir einen japanischen grünen Tee mit viel Zitrone und nimm Zinktabletten, das hilft immer.“

Die Probleme von anderen zu lösen ist einfach; warum sieht er/sie nicht, dass sie da auf dem Holzweg sind? Wenn das eigene Problem auf dem Papier ist, dann belastet es deutlich weniger, das Hirn ist weniger angespannt und dadurch kreativer. Die Untergangsstimmung ist damit reduziert.

Das Problem ist nicht mehr der Feind, der düster im Hinterkopf seine Runden dreht, jeglichen Optimismus untergräbt und uns das Gefühl gibt, dass alles im Leben eher bescheiden ist. Der erste Schritt ist also, das Problem auf dem Papier einzufangen und schon fühlt man sich weniger bedroht und ist etwas befreiter.

Jetzt kann ich das Problem auf einen Spaziergang mitnehmen, es zur Seite legen, um es später mit anderen Augen zu betrachten, es ansprechen mit einem Freund oder zu meinem Coach bringen.

2. Ich definiere das Problem neu

Mein zweiter Schritt ist, das Problem neu zu erklären. Nicht farblich übertünchen mit positivem Denken, sondern wirklich etwas Neues daraus machen. Es in etwas verwandeln, was Sinn macht. Ich verwandle das Problem in ein Projekt, eine Aufgabe oder eine Herausforderung.

Man kann ein Lieblingsprojekt haben, selten ein Lieblingsproblem. Ein Projekt ist eine Aufgabe und etwas, das Spass machen kann.

Projekte lassen uns freudig und planvoll am Morgen aufwachen. Projekte abschliessen gibt uns ein gutes Gefühl – das Gefühl, etwas erreicht zu haben und es erhöht unser Selbstwertgefühl. Erledigte Projekte sind gut für uns.

Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Windmühlen und die anderen Mauern.

(chinesisches Sprichwort)

Probleme als Projekte zu definieren ist ein wichtiger Schritt. Probleme sind nutzbringend und doch fühlen wir das nicht, weil das Wort „Problem“ mit negativen Emotionen belastet ist.

3. Hilfe von aussen

Jetzt haben wir das Projekt. Ok, aber es ist zu komplex, als dass es en passant verwirklicht werden könnte. Es ist Zeit für Unterstützung. Wer kann helfen? Wenn wir einen Coach haben, bringen wir das Projekt zu ihm und erforschen gemeinsam die Realität(en), finden Optionen und bestimmen einen Plan für die weitere

Vorgehensweise. Der Coach, der Consultant, Freund oder irgendwer, der sich die Zeit nimmt und das Problem begutachtet, sieht das Projekt ohne emotionales Reisegepäck. Er hat die notwendige Distanz, weil es nicht sein Problem ist.

Für ihn ist es eine intellektuelle Herausforderung, wie ein Kreuzworträtsel, ein Puzzle oder wie ein mysteriöses, mit komplexen Komploten gespicktes Buch. Wir Menschen lieben es, Lösungen zu finden, solange es nicht um unsere eigene Probleme geht.

Manchmal denken wir:

„das habe ich nicht verdient, warum immer ich, das brauche ich jetzt wirklich nicht“.

Dies ist dann wirklich nicht gut für uns. Wir engen unser Bewusstsein ein, fühlen uns als Opfer und das reduziert unsere Fähigkeit zu Kreativität und Klarheit.

Wir fahren mit angezogener Handbremse.

Wir gehen den Dingen aus dem Weg, wir quälen uns, wir schieben die Probleme hinaus. Manchmal öffnen wir eine Hintertüre und entschuldigen das Problemschieben mit fehlender Zeit. Viele Zeitmanagement-Probleme werden durch ungelöste Probleme verursacht. Als ob wir nicht schon genügend Probleme hätten.

Wenn ich das Problem nicht vor mir herschiebe und mir Hilfe hole, um an meinem Problem zu arbeiten, ist es spannend, und zwar jedes Mal, weil wir innerhalb kürzester Zeit feststellen, dass es viel mehr Optionen gibt, als ich mir selbst hätte vorstellen können.

Aufschreiben, Umbenennen und wenn notwendig Hilfe von aussen holen.

Lassen Sie uns viele Projekte haben – die bereiten Freude.

"Es ist weniger schwierig, Probleme zu lösen, als mit ihnen zu leben."

(Teilhard de Chardin)

Tun, oder Nichttun

Das ist hier die Frage

“I liebe Deadlines,”

sagte einst Douglas Adams (englischer Autor von „*The Hitchhiker’s Guide to the Galaxy*“).

“Ich liebe das zischende Geräusch, wenn sie an mir vorbei sausen.”

Wir wollen eine Aufgabe erledigen und doch verschieben wir sie auf morgen. Manchmal, weil uns die Aufgaben nicht wichtig genug sind und andere schieben wir, obwohl sie wichtig für uns wären, und widmen unsere Aufmerksamkeit etwas anderem. Warum zögern wir Dinge hinaus? Ist das normal oder ist da etwas nicht in Ordnung, wie wir mit unseren Aufgaben umgehen?

Es geht nachfolgend nicht um die Fähigkeit und Kunst sich Zeit für sich zu nehmen und bewusst zu reflektieren sondern um die Dinge die wir tun wollen und aufschieben. Wir haben die Wahl, entweder die Aufgabe anzupacken, eine andere zu beginnen, etwas zu tun, was uns Spass macht oder nichts tun. Zeit für Kaffeepause und die Zigarette.

Unsere Entscheidung unterliegt zumeist dem Wert und Nutzen, den wir der Aufgabe im Moment zuordnen. Dies ist subjektiv und oft entscheiden wir uns für eine kurzfristige Befriedigung, anstatt zu überlegen, was denn längerfristig tatsächlich gut für uns wäre.

Wenn unsere Entscheidung, etwas zu tun, von dem Wert abhängt, dem wir ihr zuordnen, dann scheint es ein Einfaches, uns zu beeinflussen. Der Trick wäre, den subjektiven Wert im Moment zu erhöhen, die Ablenkung zu minimieren oder beides zu kombinieren.

Das klingt einfach, in der Umsetzung liegt der Hund begraben. Mehrere Einflüsse gilt es zu beachten, da manche gegen uns arbeiten.

Der innere „*Schiebe-Hund*“ hat die Oberhand. Jetzt lieber im Internet surfen, als das Angebot für den potentiellen neuen Kunden erstellen.

Nicht die Probleme sind das Problem (siehe: [Ei des Kolumbus](#)), sondern wenn es uns schwer fällt über Probleme und deren Ursachen nachzudenken. Nur Dinge die man erkennt, die man aus der Achtsamkeit mit sich selbst benennen kann, kann man ändern – wenn man will.

Beim Aufschieben entscheiden wir (allzu oft spontan und unbewusst) dass uns die aktuelle Befriedigung (schöner im Englischen: „instant gratification“) jetzt wichtiger ist, als die übergeordneten Ziele in unserem Leben.

Vor allem drei Tatbestände helfen uns, Dinge vor uns herzuschieben:

1. Die Deadline liegt weit in der Zukunft

Wir sind nicht nur rational, sondern entscheiden auch emotional, wenn wir die Nützlichkeit von Aktionen für uns definieren. Nicht jede emotionale Entscheidung ist die richtige:

Wir genießen lieber die Gegenwart, belohnen uns jetzt, als dass wir den Aufwand betreiben für ein Ziel in der Zukunft. Je weiter entfernt das Ziel ist, umso unwichtiger erscheint es uns im Moment. Nur so ist es zu erklären, dass Diplomarbeiten, Steuererklärungen und Präsentationen gerade fünf vor zwölf fertiggestellt werden.

2. Die Aufgabe ist aufwändig

Manche Aufgaben sind deshalb schwierig zu erfüllen, weil sie Mehraufwand bedeuten. Dieser Aufwand ist nicht nur körperlicher Art, denn neue Studien bestätigen, dass gerade mentale Arbeit seinen Preis hat. Da wir uns im Laufe des Tages erschöpfen, bevorzugen wir besonders am Abend die einfacheren Dinge und stellen anspruchsvollere Herausforderungen hinten an.

Wenn wir denken, dass eine Aufgabe schwierig ist, dann glauben wir auch, dass unser aufzubringendes Investment höher ist (was meistens verschwindet, wenn wir die Aufgabe einfach anfangen). Je schwieriger eine Aufgabe ist, oder wenn wir sie als aufwändig einschätzen, umso einfacher schieben wir sie vor uns her oder verbannen sie gar vollständig aus unserem Hirn.

3. Das Projekt ist nicht, was wir wirklich wollen

Wir haben der Aufgabe zwar zugestimmt, aber im tiefsten Inneren fühlen wir uns (bewusst?) unwohl. Eventuell denken wir, vielleicht kann ich diese Aufgabe gar nicht den Erwartungen entsprechend erfüllen oder wir hatten keine Entscheidungsfreiheit bei der Verteilung der Aufgaben. Das bringt Stress und der taucht erst wieder vordergründig auf, wenn wir die Angelegenheit anpacken – bis dahin ist aufschieben einfacher.

Lösungsansatz:

Wenn unser Aufschieben von dem Wert abhängt, den wir der Aufgabe zuordnen, dann scheint es legitim, dass wir erkennen, dass es nicht an unseren Fähigkeiten, sondern viel mehr an unserer Motivation liegt, ob wir etwas aufschieben oder nicht.

Ohne Hunger oder Appetit fällt es schwer, ein Sieben-Gänge-Menü zu kreieren. Ohne Motivation oder erkannte Wichtigkeit scheint unsere Standardreaktion zu sein, Dinge aufzuschieben.

Wenn wir wirklich etwas wollen, wenn es Wert für uns hat, dann sind wir motiviert. Es ist kein Problem, am ersten Urlaubstag früh um vier Uhr aufzustehen, um den Flieger um acht Uhr nach Mallorca zu erwischen. Um vier Uhr aufzustehen, um die Präsentation noch einmal in aller Ruhe zu überdenken, ist etwas anderes.

Unsere Aufgabenerfüllung, unsere Identität

Wie können wir unseren subjektiven Wert einer Aufgabe erhöhen? Eine der besten Möglichkeiten ist es, die Aufgabe als Teil unserer Identität zu definieren. Das funktioniert in allen drei Tatbeständen:

1. Deadline

Es gibt Menschen, die können nur mit Druck und Deadline produzieren. Rational betrachtet, wird es schwierig, dafür eine gesunde Begründung zu finden. Denn die Neurowissenschaftler haben nachgewiesen, dass beste Entscheidungen, hohe Kreativität und Lösungsdenken immer dann vorherrscht, wenn wir entspannt und stressfrei sind.

Jeden Tag eine halbe Stunde Spaziergehen ist besser, als sich am Sonntag auf die dreieinhalb Stunden (Marathon-) Wanderung zu begeben. Nun, hoffentlich regnet es am Sonntag....

2. Komplexität:

Die Angst und den mit komplexen Aufgaben einhergehenden Schmerz kann man reduzieren, indem man die Aufgabe in bekannte, idealerweise angenehme Unteraufgaben zerlegt und dann einfach beginnt.

Und:

"ist es leicht, dann ist es seicht"

und kann von jedermann erledigt werden. Wir alle haben Dinge hinausgezögert und nach Vollendung festgestellt, dass das doch gar nicht so schwierig war.

Die Ikea Bestandteile sind ausgepackt, die handwerkliche Fertigkeit ist gefragt. Mensch, da fehlt ein Teil, nochmal bei Schritt 1 anfangen und siehe da, am Ende ist das Werk vollbracht und wir haben unsere Wertschätzung erhöht. Das heisst nach Michael Norton der Ikea-Effekt

3. Besitztum:

Entweder wir haben die Aufgabe zu erledigen oder nicht, oder wir können sie delegieren (meine Lieblingslösung). Wenn wir sie nicht mögen, dann wäre es doch rational klar:

Aus dem Weg schaffen – und zwar so schnell wie möglich. Erstens, der Schiebe-Hund hat verloren und zweitens erhöhen wir unsere Lebensqualität.

Unerledigte, aufgeschobene Aufgaben haben die faszinierende Eigenschaft, uns gleich mehrfach täglich zu erinnern, dass wir geschoben haben. Im schlimmsten Fall fühlen wir uns miserabel und scheinen vergessen zu haben, dass es nichts Besseres gibt, als unangenehme Dinge aus dem Weg zu schaffen, damit wir wieder geniessen können.

Aufpassen beim Aufschieben. Würden wir uns, wie im Film, von aussen wahrnehmen, würden wir dann beobachten, dass wir im Einklang mit unseren Idealen handeln?

Wenn wir unseren Aufgaben einen höheren subjektiven Wert zuordnen, dann bleiben wir unserer Identität treu und anstatt zu schieben, fühlen wir uns besser, wenn wir es gleich erledigen. In unserem Selbstverständnis wollen wir Aufgaben gar nicht aufschieben. Das passt nicht zu unseren Grundwerten und dem Ideal, wie wir uns sehen.

Aufgaben mit Werten, wie zum Beispiel unseren Grundwerten oder Lebenszielen zu verbinden, erhöht den subjektiven Wert und reduziert damit die Gefahr des Aufschiebens. Mit anderen Worten, beim Schieben dürfen wir offiziell *Egoismus* an den Tag legen.

Wenn ich mich auch wiederhole:

"Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es."

46,9 Prozent

Leider nicht auf dem Bankkonto

46,9 Prozent unserer Wachzeit denken wir⁹, an Dinge, die mit dem, was wir gerade machen, nichts zu tun haben. Die Gedanken wandern in die Zukunft oder projizieren ungelöste Dinge aus der Vergangenheit in die Gegenwart.

Das menschliche Gehirn streift umher und ein umherschweifender Verstand ist ein unglücklicher Verstand, so die Harvard-Wissenschaftler Matthew Killingsworth und Daniel Gilbert.

Die beiden Wissenschaftler entwickelten eine iPhone App, welche die Probanden in unregelmässigen Abständen abfragte, ob sie denn gerade glücklich seien, was sie gerade tun und ob sie über diese aktuelle Aktivität nachdenken oder geistig mit etwas anderem beschäftigt sind.

Im Durchschnitt waren die Probanden zu 46,9% nicht bei der Sache und mindestens zu 30% abwesend, ausser wenn sie gerade Sex hatten.

Unser Hirn ist immer beschäftigt. Es ist nie still da oben. Nicht nur, dass wir meist auf [„Autopilot“](#) laufen, nein, da kommen dann noch die Sorgen und Emotionen hinzu. Diese lenken uns ab, sodass wir oft gar nicht präsent sind in der Welt, in der wir gerade leben. Wir vermissen vielleicht was für uns wichtig ist – und wir finden das normal.

„Wann haben Sie sich das letzte Mal Zeit genommen, NICHTS zu tun? Einfach mal nur für 10 Minuten?“

Oder mit anderen Worten: Wann haben Sie sich das letzte Mal um Ihr wichtigstes Organ gekümmert? Kein E-Mailing, kein SMS, kein TV, kein Sprechen, Essen oder Lesen und auch nicht über die Vergangenheit sinnieren oder die Zukunft planen, sondern wertfrei beobachten, was da im Hirn passiert.

Eventuell ist das lange her.

Diese Achtsamkeit, die wir dem Hirn, das für Glück, Freude, Schmerz, die Verdauung und vieles mehr verantwortlich ist, widmen können, ist der Grundgedanke der Meditation. Achtsamkeit mit uns selbst führt automatisch zu mehr Achtsamkeit mit anderen und zu einem erfüllteren, wachsameren Leben.

Unser Hirn ist wie die Waschmaschine im Schleudergang. Emotionen links und rechts, im Zentrum das „Ich, Mir, Mein“ und so abgelenkt, dass wir nur oberflächlich oder gar nicht den Moment leben. Wir erleben die Dinge, die für uns wichtig sind entweder nicht oder nur halb und jeder denkt: so ist das Leben halt. Wir leben wie die Puppen im Marionettentheater.

⁹ gemäss einer Harvard Studie

Es war 1982, als ich mit TM (Transzendente Meditation) anfang. Meditation war anfangs für mich ein Begriff, gefüllt mit allen möglichen Vorurteilen: Lotussitz, Kräutertee und als nächstes ab nach Indien in den Ashram. Je mehr ich mich jedoch mit Meditation auseinandersetzte, sah ich es als „Balsam für das Hirn“. Auch hatte ich das Vergnügen den Oberguru Deepak Chopra persönlich kennenzulernen und sein Gedanke zur „Besten Apotheke“, die in unserem Körper angesiedelt ist, hat mir damals in den 80igern sehr gut gefallen. Seit Chopra allerdings „The Secret“, auch bekannt als „Law of Attraction“ als gültiges Gesetz mit Quantenphysik erklärte, ist er für mich sehr tief gefallen.

Doch zurück zur Meditation. Letztendlich geht es um Stressbewältigung und Achtsamkeit. Stress, den wir lieben sollten (sieh: „Stress lieben“) und mit dem jeder anders umgeht. Der eine wirft sich in die Arbeit, glücklich für die Ablenkung, andere sprechen mit Freunden, oder brauchen einen Drink und der Dritte fängt an zu meditieren.

Ich hatte meine Hochs und Tiefs im Meditieren. Mit zunehmendem Alter kann ich heute jedoch sagen, dass ich in den letzten zehn Jahren zu 90% mindestens einmal am Tag meditiere. Auf dem Stuhl, Sofa, auf dem Rücken oder einfach so wie es für mich bequem ist. Wenn ich erschöpft bin, ohne es zu wissen, dann wird mein Meditieren zur Pownap. Ansonsten hat meditieren nichts mit schlafen oder Trance zu tun.

Jon Kabat-Zinn, ex-Harvard und MIT, ist emeritierter Professor und Gründer der Stress Reduction Clinic and the Center of Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society at the University of Massachusetts Medical School. Kabat-Zinn ist kein Buddhist, kein Mönch, sondern Wissenschaftler.

Er sagt:

„Meditation ist nicht, was sie glauben.“

„Meditation ist für das Hirn wie das Einstimmen des Orchesters auf den Ton und auf die anderen Mitspieler.“

Meditation ist die Pflege der Achtsamkeit mit sich selbst und seiner Umwelt und hilft Menschen, mit Stress umzugehen, reduziert Ängstlichkeit und lässt besser mit Schmerz und Krankheit umgehen. Achtsamkeits-Meditation kann man lernen. Kostenlos im Internet. Achtsamkeit, aufmerksam sein und mit sich eins sein, in Stille dazusitzen und sich beobachten. Zehn Minuten täglich verändert das Leben oder zumindest wie wir es erleben.

Achtsamkeit-orientierte Meditation hilft wissenschaftlich¹⁰ belegt:

Erleichtert den Umgang mit Leiden und Schmerz

Verbessert das Sexleben

Lässt uns bessere Entscheidungen treffen

¹⁰ Kontakten Sie mich für die Quellenangaben

Verbessert unsere Stimmung

Erhöht unsere Fähigkeit für Empathie

Gibt besseren Fokus

Reduziert neurodegenerative Krankheiten

Erhöht Kreativität

Reduziert Einsamkeit

Erhöht Belastbarkeit

Wenn gefragt, was es mir bringt, würde ich antworten:

Ich bin bewusster, aufmerksamer und vor allem auch dankbarer. Ich bin weniger abgelenkt, selten mit negativen Emotionen belastet und anstatt in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu leben (Zeitreisen), lebe ich mehr im Moment, zugegebenermaßen auch nicht immer, aber immer öfter.

Die oben erwähnte Harvard Studie sieht die 47%ige Gedankenverlorenheit auch als Ursache für unglückliches Sein. Wir sind eh nicht so lange Gast auf diesem Planeten und beinahe die Hälfte unserer Zeit mit unseren Gedanken irgendwo zu verbringen, anstatt bei der Sache zu sein, macht wenig Sinn.

Der Moment ist unterbewertet. Das klingt offensichtlich und doch verbringen wir wenig Zeit in diesem Moment, der der einzige ist, in dem wir tatsächlich leben. So richtig bewusst Leben ist nur im Moment möglich, der Rest ist „Zeitreisen“. Meistens unnütz.

Das Schöne ist, es braucht nur zehn Minuten Meditation pro Tag und diese beeinflussen unser ganzes Leben.

Aber wie und woher die Zeit nehmen? Wir brauchen eine Übung, ein System, um meditieren zu lernen.

Meditation ist eine wissenschaftlich geprüfte Methode, unserem Geist zu helfen, gesünder zu leben, weniger abgelenkt und mehr achtsam zu sein. Meditation ist, uns mit dem Moment im Hier und Jetzt auseinanderzusetzen. Meditation ist nicht, nichts zu denken, ganz im Gegenteil: es ist die Konzentration auf genau das, was wir im Moment tun. Wertfrei und neutral.

Meditation ist, zehn Minuten zu beobachten, wie man denn eigentlich atmet, wie oft in der Minute sich das Zwerchfell hebt, die Brust erweitert, welche Gedanken dazwischen kommen, die man gehen lassen kann, oder auch wie bewusst wir die Spülmaschine ausräumen, dem anderen zuhören etc. Ohne etwas zu erzwingen, erkennen wir, dass wenn wir im Moment sind, bewusst entspannt sind, können wir die Gedanken, die auftauchen, loslassen, ohne wie üblich engagiert zu sein und gleich den ganzen Rattenschwanz weiterzudenken.

Nun, wie läuft das ab?

Gerade angefangen, unseren Atem zu fühlen, zu lernen, was Achtsamkeit ist und schon werden wir abgelenkt. Nehmen wir an, es ist ein ängstlicher Gedanke:

„Ich wusste nicht, dass mich das beunruhigt.“

Eine Minute später:

„Hmhmh, ich bin wirklich besorgt, da ist Angst.“

Und bevor wir es merken, fühlen wir die negative Emotion. Das tun wir jeden Tag immer wieder. Erinnern wir uns an den Zahn, der wackelt. Wir wissen, er wackelt, es schmerzt, und was machen wir alle 20 Sekunden? Es tut weh, und wir wiederholen es den Zahn mit der Zunge zu fühlen und zu testen, ob er denn tatsächlich immer noch weh tut.

Wir kreieren eine Geschichte und fangen an, sie zu glauben. Je öfter wir sie wiederholen oder vor unserem geistigen Auge wiedererleben, umso glaubhafter wird sie für uns.

Wenn wir jedoch lernen, uns in uns zu beobachten, können wir unterschiedliche Muster erkennen. Wir können „unsere“ Geschichte gehen lassen, wir erkennen, dass das Hirn ruhelos ist – und zwar immer und je häufiger wir meditieren, umso so leichter gewöhnt sich das Gehirn daran, das Tempo zu reduzieren.

So, jetzt Dasitzen für zehn Minuten, das fühlt sich komisch an. Eigentlich sind wir wie eine Maschine: automatisch aufstehen, zur Arbeit gehen, essen, schlafen, aufstehen, Arbeit...

Genau hier setzt Meditation an. Sie eröffnet uns die Fähigkeit, einen Schritt zurückzutreten, eine andere Perspektive zu bekommen, zu erkennen, dass manches nicht so ist, wie wir es sehen. Wir können nicht ändern, was um uns herum passiert, aber wir können unsere Art und Weise ändern, wie wir damit umgehen.

Dies ist der Nutzen von Meditation. Einmal mit 10 Minuten begonnen, stellen wir fest, dass es schrittweise dazu führt, dass wir unseren ganzen Tag, alle Aktivitäten und Aktionen, in einem anderen Licht sehen und aufmerksamer beobachten. Keine Notwendigkeit den Lotussitz zu lernen, einfach bewusst zehn Minuten reservieren und einen Schritt zurücktreten, sich mit dem Moment identifizieren, erkennen, dass da mehr Fokus, Ruhe und Klarheit in unserem Leben entsteht.

*Einmal erlebt und sich daran gewöhnt, ist es schwierig, in den alten
Waschmaschinen-Schleuder-Marionetten Trott zurückzukehren.*

Bauchgefühl

Sechs Beispiele

Der Bauch in unseren Köpfen:

Ökonomen und Wissenschaftler haben lange geglaubt, dass die Menschen logische, wohlüberlegte und rationale Entscheidungen treffen. In den letzten zwei Dekaden haben Neurowissenschaftler jedoch eine ganze Reihe von mentalen Ungereimtheiten und Fehlern entdeckt, die unbewusst in unserem Hirn entstehen und uns entscheiden lassen.

Eine einfache Aufgabe:



Ein Schläger und ein Ball kosten 1,10 Dollar

Der Schläger kostet einen Dollar mehr als der Ball.

Wie viel kostet der Ball?

Merken Sie sich bitte Ihre Antwort.

Ich denke von mir, dass ich ein rationaler Mensch bin, aber das stimmt leider nicht. Die einzig gute Nachricht ist, ich bin nicht alleine – wir sind alle irrational und oft merken wir es gar nicht oder sind uns dessen zumindest im Moment nicht bewusst.

Die obige Denksportaufgabe, ausgeliehen von Nobelpreisträger Kahnemann und seinem Kollegen Tversky, zeigt den Unterschied von System 1, „*schnelles Denken*“ und System 2 „*langsames Denken*“.

Wenn Sie die obige Aufgabe mit schnellem Denken geknackt haben, dann glauben Sie, dass der Ball 10 Cent kostet. Damit sind Sie nicht alleine, denn 80% aller Befragten - und ich auch - kommen zu diesem Ergebnis.

Wenn wir System 2, das langsame Denken einschalten, wird uns klar, dass die spontane Antwort falsch ist. Richtig ist, dass der Ball 5 Cent kostet.

„*Cognitive Bias*“ (auf Deutsch: Kognitive Verzerrungen) gibt es viele und oft sind sie uns nicht bewusst. Wenn die Rede von kognitiven Verzerrungen ist, ist damit keine Wertung gemeint. Es geht also nicht darum, mit dem Finger auf jemanden zu zeigen und ihn des verzerrten Denkens zu beschuldigen. Wir alle sind von solchen Verzerrungen betroffen. Kognitive Verzerrungen sind wie irren: einfach menschlich.

Sechs Beispiele:

Überlebensirrtum (Survivorship Bias)

Oft in Medien zu finden: „8 Dinge, die erfolgreiche Menschen jeden Tag tun“ oder „Den besten Ratschlag, den Richard Branson je bekam“.

Wir konzentrieren uns auf die Gewinner und vergessen, dass nur ein winziger Bruchteil des Erfolges von unseren Fähigkeiten abhängt. Das heisst nicht, dass Fähigkeiten überflüssig sind; aber meistens sind es viel mehr Faktoren, die den Erfolg begleiten und wachsen lassen. Gefällt uns die Schlussfolgerung:

„Richard Branson, Bill Gates und Mark Zuckerberg beendeten ihr Studium ohne Abschluss und wurden Milliardäre. Bildung ist also unwichtig für den Erfolg. Unternehmer sollten ihre Zeit nicht mit Schule verschwenden, sondern einfach loslegen.“

Wollen wir glauben, dass es so einfach ist?

Neben jedem Branson, Gates und Zuckerberg gibt es Tausende von Unternehmern, die vorzeitig ihr Studium abgebrochen haben und trotzdem keinen Erfolg produzierten, hohe Schulden akkumulierten und Familie und Freunde verloren haben.

Ohne die Verlierer zu berücksichtigen, ist es einfach anzunehmen, dass eine ganz bestimmte Strategie zum Erfolg führt. Weil Erfolge grössere Sichtbarkeit im Alltag erzeugen als Misserfolge, überschätzen wir systematisch die Wahrscheinlichkeit für Erfolg und ziehen falsche Schlüsse. Wenn ich Bill Gates Zeitmanagement-System übernehme, dann habe ich Erfolg. Das ist eine kognitive Verzerrung.

Verlustaversion (Loss Aversion)

Individuen messen einem Gut einen höheren Wert zu, wenn sie das Gut besitzen, als wenn sie es nicht besitzen. Unser Freund Kahnemann hat in einem Experiment der Hälfte einer Gruppe von Studenten zufällig eine Kaffeetasse im Wert von 5 Dollar zukommen lassen, während die andere Hälfte der Studenten nichts bekam.

Die Studenten, die einen Becher erhielten, wurden nach dem Mindestpreis gefragt, zu dem sie den Becher an ihren Professor zurückverkaufen würden, während die zweite Gruppe, die nichts bekam, nach dem minimalen Geldbetrag gefragt wurde, den sie anstatt eines Bechers akzeptieren würden.

Hier geht es um den Referenzpunkt. Bei der Gruppe, deren Referenzpunkt der Besitz des Bechers war, betrug der durchschnittliche Verkaufspreis 7 Dollar.

Die zweite Gruppe, deren Referenzpunkt der Nichtbesitz eines Bechers war, war bereit, durchschnittlich 3 Dollar 50 Cents anstatt eines Bechers zu akzeptieren.

Viele Aktienbesitzer kennen dieses Phänomen sehr gut: „Ich kann erst dann verkaufen, wenn die Aktie aus dem Verlust ist“. Selbst professionelle Portfoliomanager, die ein anderes Investment als besser erachten, verkaufen lieber eine Gewinnposition als eine Verlustposition, um das neue Investment zu kaufen.

Verlust vermeiden ist wichtiger für uns als etwas zu gewinnen. Was wir bereits besitzen, hat mehr Wert für uns als was wir noch nicht besitzen. Das macht objektiv keinen Sinn und ist eine kognitive Verzerrung.

Bestätigungsfehler (Confirmation Bias)

Der Grossvater aller Verzerrungen. Wir nehmen Informationen auf, verarbeiten sie, interpretieren sie so, dass sie unseren bereits bestehenden Erwartungen entsprechen und blenden gleichzeitig gegenteilige Informationen aus.

Je mehr wir etwas glauben, umso mehr filtern wir und nehmen nur die Informationen auf, die uns bestätigen und gefallen.

Person A glaubt, dass Klimawandel durch unsere Lebensweise beeinflusst ist und liest deshalb nur Artikel über Umweltveränderungen, Klimawandel und erneuerbare Energien. Mit jedem Artikel wird seine Meinung bestätigt.

Person B dagegen glaubt nicht, dass der Klimawandel von uns Menschen ursächlich zu verantworten ist (so denke auch ich, bin trotzdem dafür den Ausstoss zu reduzieren) und liest nur Informationen, worin Wissenschaftler erklären, dass der Klimawandel nichts mit dem menschenverursachtem CO₂ zu tun hat, sind es doch nur circa 2%, die uns zugeordnet werden können. Die restlichen 98% CO₂ entstehen in der Natur.

Der einseitige Informationskonsum ist eine kognitive Verzerrung; kritisches Denken ist im Urlaub.

Übrigens sollte die obige 98% Information doch eigentlich einfach zu googeln sein. Doch die Klimalobby zensiert sogar das Internet, denn Sie werden feststellen, dass Sie diese Statistik nicht einfach finden können.

Verfügbarkeitsheuristik (Availability Bias)

Wir beurteilen Sachverhalte auch dann, wenn kein Zugang zu präzisen und vollständigen Informationen besteht. Wir glauben einfach, was uns zur Verfügung steht und worauf wir spontanen Zugriff haben.

„Entschuldigen Sie die Verspätung – ich hatte unterwegs bei jeder Ampel rot.“

Steven Pinker von Harvard hat untersucht und nachgewiesen, dass wir in der gewaltfreisten Zeit leben seit Menschengedenken. Die Raten von Morden, Vergewaltigungen, sexuellen Übergriffen und Kindesmisshandlungen fallen. Sind Sie geschockt? Die Wahrheit ist, wir leben tatsächlich in der friedlichsten Zeit der Menschheit, selbst alle aktuellen Kriege und bewaffnete Konflikte miteinberechnet.

Das ist so schwer für uns zu glauben, weil wir permanent mit Negativ-Informationen überschüttet werden; mehr denn je zuvor. Mit zwei Klicks im Internet finden wir über jeden Terroranschlag unserer Wahl mehr Information als in jeder Bibliothek. Diese einseitige Beeinflussung ohne sich deren bewusst zu sein, lässt uns vieles glauben. Das ist kognitive Verzerrung.

Ankerheuristik (Anchoring)

Verankerung von Information und Priming gehen Hand in Hand. In den meisten Wurst- und Fleischabteilungen der Migros befinden sich rötliche Beleuchtungskörper über dem Fleisch, damit das Fleisch und die Wurst „*frischer*“ aussehen und uns zum Einkaufen verleiten. Sind wir uns dessen bewusst?

Wenn bei Sonderangeboten „*maximal sechs Stück pro Kunde*“ auf dem Verkaufsschild steht, wird mehr Ware gekauft als wenn kein Einkaufslimit vorhanden ist.

In einem Experiment wurden die Teilnehmer gefragt, wie hoch der Prozentsatz der afrikanischen Staaten ist, die in der UN Mitglied sind. Bevor sie ihre Antwort abgeben durften, mussten sie ein Glücksrad drehen, welches entweder auf der Zahl 10 oder auf der Zahl 65 stehen blieb.

Die Teilnehmer die 65 erhielten, schätzten im Durchschnitt, dass 45% aller afrikanischen Länder Mitglied bei der UNO seien, während jene, die mit der der Zahl 10 geprimed wurden, glaubten, dass nur 25% der afrikanischen Staaten Mitglied bei der UNO seien.¹¹

Weitere Studien ergaben dasselbe Ergebnis. Wir lassen uns von grossen oder kleinen Anker-Zahlen beeinflussen.

Mitläufereffekt (Bandwagon Effect)

Wir haben das Bedürfnis, konformistisch zu sein und schliessen uns darum Gruppen und Ideologien an, welche sich einer allgemeinen Beliebtheit erfreuen. Abends unterwegs, wollen wir in einem Restaurant speisen. Wir finden zwei Restaurants, mit beinahe denselben Menus und ähnlichen Preisen.

Das eine Restaurant ist fast voll, das andere ist fast leer. Wir bevorzugen intuitiv das volle Restaurant.

Das heisst, wir lassen uns beeinflussen von der Meinung anderer Menschen und unterliegen damit einer kognitiven Verzerrung.

Können wir kognitive Verzerrungen abschalten?

Nein, aber wir können versuchen sie zu vermeiden.

Wir können uns beobachten und damit unsere Anfälligkeit für verzerrtes Denken reduzieren. Wenn Sie bis hierhin gelesen haben, haben Sie schon einen ersten Schritt in diese Richtung gemacht:

Denn wenn wir uns bewusst sind, dass wir verzerrt denken, werden wir unserem eigenem Denken gegenüber skeptisch. Diese Einsicht ist essenziell. Die Bereitschaft, zu akzeptieren, dass wir uns getäuscht haben könnten, ist die Grundlage kritischen Denkens und damit die Grundlage zu einem bewussten Dasein.

¹¹ Es gibt in Afrika 54 Länder und sie sind alle Mitglieder der UN

Entscheidungen treffen

Die Freiheit leben die wir haben

Die berufstätige, erwachsene Person trifft im Schnitt circa 12 Entscheidungen vor 9.00 Uhr. Aufstehen oder Snooze? Was ziehe ich heute an? Eier oder Müsli zum Frühstück?

Es ist Teil des Menschseins, bewusste und unbewusste Entscheidungen zu treffen. Manche mit kurzfristigem Effekt und andere mit langfristigen Folgen:

Soll ich in der Beziehung bleiben? den Job beibehalten? oder den Wohnort wechseln?

Die Entscheidungen, die wir treffen, bestimmen wie glücklich oder unglücklich wir sind, weil wir mit den Folgen unserer Entscheidungen leben müssen. Wir haben immer eine Wahl. Aus mindestens zwei Optionen eine zu wählen, ist die einzige persönliche Freiheit, die uns niemand wegnehmen kann.

Ohne Optionen bräuchten wir keine Entscheidung zu treffen. Viele Entscheidungen treffen wir unbewusst und spontan. Der Autopilot hat die Kontrolle. Andere schieben wir vor uns her: Tun oder Nichttun, das ist hier die Frage.

Es gibt einen Weg, tägliche Entscheidungen mit einem einfachen System (**ABC**) besser zu treffen. Nicht notwendigerweise, um weniger Fehler zu machen, sondern um die Fehler, die wir machen, nicht bedauern zu müssen.

Wir treffen permanent Entscheidungen. Manche ohne es zu wissen. Wer entscheidet schon, die Zähne heute mit der anderen Hand zu putzen? Und doch ist damit eine Entscheidung gefallen, nämlich die gleiche Hand wie gestern zu benutzen.

Nur wenn man erkennt, dass man immer Optionen (mindestens zwei: „Ja“ oder „Nein“) hat, kann man wählen. Eben auch wenn es die Entscheidung ist, etwas nicht zu tun. Das ist eine Wahl und liegt ganz in unserer persönlichen Freiheit.

"Bei der Wahl, die wir haben, handelt es sich immer nur um uns selbst und nie um Dinge oder Menschen um uns herum."

Wir wählen wie wir reagieren, aber wir können nicht entscheiden, ob es regnet. Wir können nicht entscheiden, ob der andere in guter oder schlechter Stimmung ist, aber wir können entscheiden, wie wir damit umgehen.

Selbst wenn uns jemand mit der Pistole bedroht, den Safe zu öffnen oder das Leben zu verlieren, haben wir die Wahl. Wir entscheiden, was uns wichtiger ist: unser Leben oder die Zahlenkombination zu geben.

Unser Leben ist wie eine Strasse. An der Ampel links oder noch geradeaus weiter fahren? Ein Kreisell mit vier Ausfahrten, fremdes Terrain, GPS nicht auf dem neuesten Stand. Welche Ausfahrt wählen wir? Welche Garantie haben wir, die richtige zu nehmen?

Im Leben gibt es keine Garantien.

Dafür gibt es zu viele Variablen und eine ganze Menge von Dingen und Situationen, die ausserhalb unserer Kontrolle liegen. Die einzige Macht, die wir haben, ist zu:

"Entscheiden, dass wir die Freiheit über unsere Entscheidungen haben, nämlich wie wir agieren und auf Situationen reagieren."

Jede Entscheidung, die wir treffen, hat ein Resultat (Konsequenzen).

Jeder Moment ist jetzt.

In jedem Moment treffen wir Entscheidungen.

In jedem Moment entscheiden wir für unsere Zukunft.

Nur wir selbst können die Verantwortung für jegliche Entscheidung und für jegliche Nicht-Entscheidung tragen.

Für viele Menschen hat das Wort Verantwortung eine negative Konnotation und wird mit Tadel gleichgesetzt:

„Wer ist für diesen Missstand verantwortlich?“

„Wer war für diesen Unfall verantwortlich?“

„Er war verantwortlich, dass ich zu spät kam.“

„Die durchgebrannte Sicherung war für die Dunkelheit verantwortlich.“

Das Wort Verantwortung beinhaltet Antwort. Nicht nur die Antwort, die wir anderen auf eine Anfrage geben, sondern die Antwort, die wir uns selbst auf Fragen, die wir uns stellen, geben. Jede Entscheidung ist prinzipiell eine Antwort auf das, was wichtig für uns ist.

Als erstes wollen wir überleben und dann:

Wir wollen autonom sein.

Wir wollen Freiheit.

Wir wollen in Frieden mit uns leben.

Wir wollen glücklich sein.

Wir wollen anerkannt werden.

Wir wollen respektiert sein.

Wir wollen geliebt werden.

Keines dieser Ziele ist materiell. Man kann sie nicht mit der Kreditkarte kaufen. Es liegt an unseren eigenverantwortlichen Entscheidungen, ob wir unsere Ziele erreichen oder nicht.

"Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied."

sagt ein altes deutsches Sprichwort. Gedanken zur Entscheidungsfindung (ABC):

1. Akzeptieren

und sich bewusst sein, dass wir immer eine Wahl haben; damit gewinnen wir persönliche Freiheit und kontrollieren unser Leben besser. Wir beginnen über die unterschiedlichen Ergebnisse, die unsere Wahl mit sich bringt, nachzudenken und übernehmen die Verantwortung.

Ich habe die Verantwortung für jede Wahl, die ich treffe, und wenn ich dies bewusst tue, dann habe ich

Personal Power

indem ich mich auf die Entscheidung vorbereite. Entscheidungen erkennen, filtern und hinterfragen, anstatt unbewusst reagieren. Sich fragen:

Welche Optionen gibt es für diese Situation?

Was ist tatsächlich passiert und warum will ich mich so spontan in einer gewissen Weise verhalten?

Was fühle ich gerade?

Bin ich neutral?

2. Beurteilen

Welches Ergebnis will ich erzielen? Welche Vorteile und welche Nachteile können entstehen? Was ist in dieser Entscheidung wichtig für meine Ziele; heute, morgen, für den nächsten Monat, fürs nächste Jahr?

Welche meiner Lebensziele werden damit erfüllt?

Die Macht der Wahl für uns zu erkennen, ist so wichtig, weil wir damit beginnen, bewusst das Steuer in die Hand zu nehmen. Uns für ein Verhalten zu entscheiden, auf das wir stolz sein können, etwas lernen können und uns weiterentwickeln. Die Zukunft kreieren mit überlegten Entscheidungen, egal ob kurz- oder langfristiger Natur.

3. Chef

sein und die gewählte Entscheidung schöpferisch umsetzen. Ich bin der Boss in meinem Leben. Vielleicht ist es notwendig, eine Meinung von einem Freund einzuholen, nochmal zurück zu Schritt zwei zu gehen oder einfach der hinterfragten inneren Stimme zu folgen. Ursache und Wirkung beurteilen und feststellen, ob die Entscheidung denn tatsächlich mit den eigenen Grundwerten und Zielen übereinstimmt. Getroffene Entscheidungen sind nach der Durchführung nicht mehr

rückgängig zu machen, haben Einfluss auf unser Umfeld und unser Selbstverständnis.

Akzeptieren, beurteilen und chefmässig umsetzen. Vor der Wahl die Konsequenzen erkennen. Zukünftige Entscheidungen wenn möglich mit einbeziehen. Die Macht der Wahl liegt bei einem selbst. In der Aufmerksamkeit erkennen, dass es sich um eigenverantwortliche Entscheidungen handelt, ist der Weg zum persönlichen Erfolg.

Wir haben die Wahl und die Freiheit.

Taxi Fahrer

Von A nach B

Taxi Fahrer in London haben beweisbar mehr graue Hirnzellen im Hippocampus als der Normalbürger, müssen sie sich doch nachweislich 25.000 Strassen und 20.000 Sehenswürdigkeiten merken können. Der Fahrgast teilt dem Chauffeur mit, wo er hin will und der bringt ihn von A nach B.

Im Leben ist es teilweise anders. Manchmal wissen wir nicht so genau, wo unser B ist. Wir beschäftigen uns mit Gedanken, wo wir nicht hin wollen.

Das könnten wir ja demnächst mal mit einem Taxifahrer ausprobieren. Oder wir könnten ihm die Ohren volljammern, was alles nicht so richtig in unserem Leben funktioniert.

Oder wir könnten uns die Zeit nehmen, nicht im Taxi, sondern in einer ruhigen Stunde und über unsere Grundwerte (ab jetzt Werte) nachdenken.

Spontan werden die meisten Menschen sagen, dass sie sich über ihre Werte im Klaren sind. Doch würde man in einer Strassenumfrage die Menschen fragen, was ihre Grundwerte sind und ob sie denn in Übereinstimmung mit diesen leben, werden ganz unterschiedliche Antworten zu Tage treten.

Es ist in der Tat nicht so einfach, aus einer Liste (hier klicken) von 39 Wertebispielen die wichtigsten acht auszuwählen oder gar einen nicht aufgeführten Wert für sich zu bestimmen. Unsere Werte sind die Basis unseres Tuns, unserer Entscheidungen und Bewertungen. Wann immer wir etwas als richtig oder falsch einschätzen:

Wir handeln entweder bewusst oder unbewusst aufgrund der eigenen Werte und wenn man sich deren bewusst ist, kann man Konflikte erkennen, die eine versteckte Unzufriedenheit nähren.

"Wann haben Sie das letzte Mal über Ihre Grundwerte reflektiert?"

Warum sind Werte so wichtig?

Der Hauptvorteil, seine Werte zu kennen, ist der Gewinn von Klarheit, denn kennt man seine Werte oder jene von anderen Menschen, dann sieht man die Identität, den Kern der Person.

Werte entstehen von aussen und von innen, sind beeinflusst durch Erfahrungen – positive und negative –, Kindheit, Familie, Freunde, TV, Politiker, Kultur, Bücher, Heimatland, Gespräche und vieles mehr bestimmen, wie wir denken, fühlen, beurteilen und entscheiden. Eine Voraussetzung zum Glücklichein ist, in Harmonie mit seinen Werten zu leben. Dazu muss man sie kennen – und die Rangordnung der Werte spielt keine Nebenrolle.

Folgende Fragen helfen, seine eigenen Werte und deren Hierarchie zu definieren:

Was ist wirklich wichtig und richtig für mich?

Wer bin ich?

Was motiviert mich?

Unsere Werte sind die Grundlage für die Berufswahl, für unsere Beziehungen und für unsere Lebensziele. Manche Menschen sind sich ihrer Werte nicht wirklich bewusst. Dies kann zu Fehlentscheidungen führen, zum unglücklich Sein im Job, eine Kompromissbeziehung zu leben oder Dinge zu tun, die keinen Spass machen und die Lebensfreude reduzieren.

Letzthin hörte ich bei einem Vortrag eine gute Definition für Kompromiss:

"Eine Vereinbarung, bei der sich alle Beteiligten als Verlierer fühlen."

Werte sind Prioritäten, durch die man weiß, womit man seine Zeit verbringen will – hier und jetzt. Wenn man sich als ruhelos empfindet, demotiviert ist oder sich überfordert fühlt, kann es gut sein, dass man Entscheidungen getroffen hat, die mit den eigenen Werten im Widerspruch stehen.

Als Beispiel, wenn ein Optimist am Arbeitsplatz nur von einem negativ denkenden Team umgeben ist, dann mag er frustriert sein und eventuell gar nicht wissen warum. Oder jemand für den die Familie an erster Stelle steht, kann nicht wirklich in einem stressvollen 70 Stunden Job glücklich sein.

Es gibt mehrere Gründe, sich über seine Werte/Prioritäten im Klaren zu sein:

1. Zeit steht uns nur limitiert zur Verfügung. Zeit erneuert sich nicht. Wenn ein Tag vorüber ist und man ihn mit Dingen verschwendet, die nicht zu den Ergebnissen führen, die man anstrebt, dann ist der Verlust permanent.

Man kann mehr Geld verdienen, seinen Körper trainieren und angeknackste Beziehungen retten, aber man kann den gestrigen Tag nicht wiederholen. Wie allgemein bekannt, zumindest hier auf der Erde, ist man sterblich und hat nur eine begrenzte Lebenszeit – und wenn man sein Leben erfüllt leben will - dann ist es nur logisch, das Beste daraus zu machen, innerhalb der eigenen Grenzen.

Es steht jedem frei zu entscheiden, was "das Beste" für ihn bedeutet. Der Gedanke, dass man gewisse Beschäftigungen des Lebens ansprechender empfindet als andere, bedingt, seine Werte zu kennen.

Um pünktlich zu sein, muss das Taxi rechtzeitig bestellt werden.

2. Wenn man seine Werte nicht kennt, dann wird man leicht und schnell abgelenkt. Wenn man seine Prioritäten nicht bewusst einsetzt, um auf einem klaren und konsequenten Kurs zu bleiben, dann ist es nur natürlich, dass man vom Weg abkommt und sich mit irgendwas anderem die Zeit vertreibt. Diese Art zu leben, führt zu unbefriedigenden Ergebnissen.

*Selten würden wir dem Taxifahrer sagen,
er solle doch einfach losfahren, egal wohin.*

3. Wenn man seine Werte definiert hat, erkennt man, ob externe oder interne Konflikte durchlebt werden. Wie zum Beispiel in den oben angeführten Situationen, oder Aufrichtigkeit und Offenheit ist für jemanden wichtig und der Chef oder Mitarbeiter ist nicht wirklich ein Teamplayer – dann gilt es, mit diesem Konflikt umzugehen.

Der Taxifahrer der die rote Ampel missachtet und uns gefährdet.

4. Durch seine Werte entdeckt man seine Motivation und seinen Enthusiasmus für das Leben. Es gibt Menschen, die sind einfach glücklich, und als Aussenstehender erkennt man: da stimmt alles. Ob Job, Hobby oder Beziehung, die Person ist im Fluss. In diesem Fall sehen wir einen Menschen, der in Synchronisation mit seinen Werten lebt.

*Wir haben einen Taxifahrer erwischt, der unsere Sprache spricht
und den kürzesten Weg zu unserem Ziel kennt.*

5. Mit Klarheit über seine Werte sind Entscheidungen bodenständiger zu treffen. Sind uns unsere Werte bewusst, dann verstehen wir unsere historischen und aktuellen Herausforderungen besser und können damit reichere und für unser Glücklichein klarere Entscheidungen treffen.

Der Taxifahrer, wenn er gut ist, umfährt den Stau.

Die eigenen Grundwerte, die sich ändern können, regelmässig zu Papier zu bringen (alle 3 bis 6 Monate), hilft, eventuelle Konflikte, Kompromisse oder Unzulänglichkeiten im eigenen Leben zu entdecken und zu bearbeiten. Erfüllung, Balance und persönliche Entwicklung sind das Ziel des Lebens. Wenn man seine Werte kennt, dann geht man mit mehr Bewusstsein durchs Leben.

Glücklich leben bedeutet, im Einklang mit seinen Grundwerten zu leben.

Die Qualität...

...der Fragen bestimmt die Qualität der Antworten.

„Sie hat mich geschlagen...“

„Oh – wo?“

„Zuhause...“

„Wann“

„Am Samstagabend...“

„Warum?“

„Einfach überraschend – ein Zug, den ich von ihr nicht kannte...“

„Wie?“

„Einfach rücksichtslos, ohne Vorwarnung...“

Nein, nein, es geht nicht um häusliche Gewalt, hatte Ingrid ihren Mann doch nur im Schachspiel geschlagen...

Die Qualität der Fragen, insbesondere jener, die wir uns selbst stellen, beeinflusst die Qualität unserer Antworten und dadurch die Qualität unseres Lebens.

Fragenqualität = Lebensqualität

Die Fragen, die wir uns stellen, bestimmen unser Denken und unsere Emotionen, welche unsere Handlungen beeinflussen, ausser wir sind im [Autopilot](#) Modus.

Fragen führt uns zu machbar, zu unmöglich, zu Dankbarkeit oder dazu, uns als Opfer zu fühlen. Wir denken in Lösungen oder Problemen, sehen Licht oder Dunkel, gut oder schlecht. Wenn Erwartungen nicht erfüllt werden oder Dinge nicht planmässig laufen, fühlen wir uns frustriert und fragen:

„Warum muss das mir passieren?“

Diese Frage führt erstens dazu, sich als Opfer zu fühlen und zweitens dazu, zu glauben, keine Kontrolle zu haben. Der Tag ist gelaufen.

Wie denn, wenn wir uns anstelle fragen:

„Was kann ich daraus lernen?“

„Verletzen mich meine Gedanken oder helfen sie mir?“

Unsere Aufmerksamkeit wird durch bewusstes (Hinter-) Fragen erhöht, wir sind proaktiv, wir ermitteln, sind in Kontrolle und auf dem Weg, ein Problem zu lösen.

Fragen begleiten uns den ganzen Tag. Neben den banalen, alltäglichen Fragen sind wir mit Fragen über Projekte, Umstände, Partner, Kinder, Job und vielleicht dem Morgennebel konfrontiert.

Zudem haben wir Ziele: Spirituell wachsen, gesund sein, Beziehungen unterhalten, Job behalten und die Finanzen sollen stimmen.

Die Definition für ein Ziel ist:

Ein in der Zukunft liegender, gegenüber dem gegenwärtigen im Allgemeinen veränderter, erstrebenswerter und angestrebter Zustand.

Es benötigt menschliches Handeln, um das Ziel zu erreichen.

Ist-Situation >> Handlung/Veränderung >> Ziel erreichen

Ein Problem ist:

Ein in der Zukunft liegender, gegenüber dem gegenwärtigen im Allgemeinen veränderter, erstrebenswerter und angestrebter Zustand.

Damit benötigt es menschliche Handlungen, um das Problem zu lösen.

Ist-Situation >> Handlung/Veränderung >> Problem lösen

Ergo:

Ziel = Problem

Ohne Ziele und ohne Probleme, gibt es keinen Handlungsbedarf, aber die Qualität der Fragestellung ist eine Vorbedingung für die Qualität der Zielerreichung oder der Problemlösung.

Jede Frage hat mindestens eine Antwort. Die Synonyme Problem und Ziel in der Fragestellung sinnvoll einsetzen, eröffnet neue Türen und führt oft zu Alternativen.

Sieben Anregungen:

1. Das Ziel definieren

Einstein soll gesagt haben, dass wenn er nur eine Stunde Zeit gehabt hätte, um die Welt zu retten, würde er 55 Minuten damit verbringen, das Problem zu definieren und sich nur fünf Minuten mit der Lösungsfindung befassen.

Zwei Freunde sind in Kanada im Wald unterwegs. Ein riesiger Bär nimmt ihre Spur auf. Beide fangen an zu rennen, aber es ist klar, dass der Bär schneller ist. Der eine setzt sich hin, packt seinen Rucksack aus und fängt an, sich Turnschuhe anzuziehen.

Der andere sagt: „Du kannst keinem Bären davon laufen, nicht mal mit Turnschuhen.“

Er antwortet: „Ich brauche dem Bären nicht davon zu laufen. Es reicht, wenn ich schneller bin als Du.“

„Was genau ist mein Problem?“

Erfahrungsgemäss entwickelt sich die erste Antwort in die Richtung, dass man definiert, was man nicht will.

1.1. Mein Problem ist:

Ich möchte nicht, dass(ich mein Leben verliere)

Jetzt ist es an der Zeit, das Synonym Ziel ins Spiel zu bringen. Was ist das Gegenteil von dem, was ich nicht möchte?

1.2. Mein Ziel ist:

Ich möchte, dass(ich schneller als mein Freund renne)

Wenn das Ziel mit Qualitätsfragen analysiert wird, kann man weitere Optionen finden, um den gewünschten Zustand zu erreichen. Wie auf dem Ortsplan beim Fremdenverkehrsamt muss erst der aktuelle Standort (Zustand), der rote Punkt (Sie stehen hier) gefunden werden, bevor man losgeht.

2. Optionen hinterfragen

Zwischen der Ist-Situation A und dem Ziel B gilt es, Hindernisse zu überbrücken. Ein paar Situationen und Fragen als Inspiration:

Neues Projekt beginnen:

*Wann breche ich die Regeln?
Wie möchte ich mich fühlen?
Was bin ich bereit, aufzugeben?*

Über Erfolg nachdenken:

*Was ist meine Definition von Erfolg?
Welchen Beitrag kann ich leisten?
Wobei fühle ich mich am besten und wodurch werde ich inspiriert?*

Beim Argumentieren in der Beziehung:

*Bin ich am Verteidigen?
Argumentiere ich, weil ich mich rechtfertigen will?
Wie kann ich meine Anerkennung und Zuneigung zeigen?*

3. Fragen zur Überprüfen der Vorgehensweise

*Wenn ich das Ziel erreicht habe, was habe ich dann tatsächlich erreicht, was ich heute noch nicht habe?
Ist dieses Ergebnis im Einklang mit meinen Grundwerten?
Welche Unterstützung oder Hilfsmittel benötige ich?
Was genau muss ich in meinem Verhalten ändern und wozu bin ich bereit?*

4. Fragen zur Plausibilität

*Wann weiss ich dass ich mein Ziel erreicht habe?
Wenn ich das Ziel erreicht habe, was ist dann anders und wie fühle ich mich?
Was ist mein wirklicher Nutzen?
Welchen Nutzen haben andere?*

5. Fragen zum Plan B

*Was kann alles dazwischen kommen, so dass ich mein Ziel nicht erreiche?
Wie könnte ich mich selbst sabotieren?*

Sind dann alle Fragen in Übereinstimmung mit allen Beteiligten qualitativ und zufriedenstellend beantwortet, dann fehlen nur noch:

6. Fragen zur Durchführung und Planung

*Was ist der erste Schritt und die ideale Vorgehensweise?
Wann starte ich?
Wie lange brauche ich?
Welche Hilfe benötige ich?
Welche Ressourcen sind nutzbringend?*

7. Motivationsunterstützung

*Wie belohne ich mich?
Wie zelebriere ich meinen Erfolg?*

Wenn die Qualität unserer Fragen die Qualität unseres Lebens bestimmt, ist der erste Schritt, sich selbst bewusst Fragen zu stellen. Oft erlauben wir externen Faktoren, unserer bisherigen Lebens-Geschichte, Angst oder ermächtigen andere Leute mit Erwartungen, die Fragen für uns zu stellen.

Wir haben die Wahl und können uns jederzeit zurücklehnen, „*slow down to speed up*“, und uns selbst qualitativ richtige Fragen stellen:

*Welches Ziel will ich heute erreichen?
Wie wird heute besser als gestern?
Was kann ich loslassen?
Was kann ich unternehmen, um andere zu unterstützen?*

Bereit, mehr über Fragen nachzudenken? Es braucht nur Zeit, die man sich nimmt:

Bewusst die Fragen erkennen, die man sich stellt, prüfen, ob man diese verbessern kann und dann entsprechend handeln.

Die Geschichte mit dem Hammer

Anleitung zum Trübsal

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen.

Doch da kommen ihm Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt und er hat etwas gegen mich.

Und was? Ich habe ihm nichts angetan; er bildet sich da etwas ein.

Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht?

Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen.

Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch

noch bevor er *"Guten Tag"* sagen kann, schreit ihn unser Mann an:

"Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!"

(Aus: Paul Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein)

Wir wollen glücklich sein, ein erfülltes Leben leben, uns mögen und von anderen gemocht werden.

Manche Menschen jedoch, baden sich wollüstig in ihrem sich selbst zugeordneten Unglück. Geniessen es, sich miserabel zu fühlen. Beweisen sich immer wieder von neuem, dass sie das Recht haben, trübselig zu sein. Finden ihre Anerkennung in dem Mitleid, das andere ihnen entgegenbringen. Ziel erreicht:

Trübselige finden keine Liebhaber, Freunde, bessere Jobs, mehr Geld oder interessantere Urlaube.... und doch:

„Ich bin nicht verantwortlich für das, was alles mit mir passiert, es ist die Welt, die mich hasst.“

Ich bin der Meinung, Trübsal blasen und sich miserabel fühlen erfordert Aufwand und reflektiert eine Art von Kreativität, die wir in uns tragen.

In Zeiten, in denen unserer Leben sicher ist, stabil ist, friedvoll, kein Bürgerkrieg, keine Hungersnot und keine Epidemie herrscht, ist, sich selbst schlecht zu fühlen eine Kunst.

Bedingt es doch Vorstellungskraft, Vision und Geschicklichkeit. Das gibt dem Leben Sinn.

Leitfaden zum Trübsal blasen¹²

Offensichtliche Möglichkeiten wie Drogen, kriminell werden, Spielcasino, den Ehepartner schlagen oder den Nachbarn verprügeln mal weggelassen; was sind die subtilen Möglichkeiten, um ein erbärmliches Leben zu führen?

Zum wirkungsvollen Einsatz der zum Beispiel folgenden fünf Strategien zum Trübsal blasen ist es unumgänglich, sich darüber im Klaren zu sein, dass Sie immer vorgeben müssen, dass Sie eigentlich glücklich sein wollen, ansonsten nehmen die anderen Sie nicht ernst.

Die wahre Kunst liegt also darin, es so erscheinen zu lassen, dass Sie in der Misere sind, aber definitiv nichts dafür können, sondern ein unschuldiges Opfer der Umstände sind.

Wenn es Ihnen miserabel geht, haben die Menschen Mitleid mit Ihnen. Nicht nur Mitleid, eventuell auch, wenn Sie es geschickt einfädeln, fühlen sich die anderen auch noch schuldig. Das ist gut. Das ist Ausübung von Macht. Ihre Umgebung, ihre Liebsten und jene, die von ihnen abhängig sind, werden Sie nur noch mit Samthandschuhen anfassen, um sicherzustellen, dass sich Ihre Misere nicht verschlimmert.

Das Gute dabei ist, wenn Sie sich miserabel fühlen, dann haben Sie keine Hoffnung und erwarten nichts Positives;

Sie können also nicht enttäuscht oder desillusioniert werden.

Nachfolgend fünf Strategien, um trübsinnig zu werden. Die Beispiele sind nicht vollständig. Wenden Sie nicht alle gleichzeitig an, sondern wählen Sie jene aus, die ihnen leicht von der Hand gehen. Wiederholen Sie diese und werden Sie ein Meister in der Anwendung.

1. Angst haben

Grosse Angst haben, vor allem vor dem finanziellen Ruin. Die Kunst, sich das Leben zu versauen besteht darin, in diese Angst einzutauchen, auch dann, wenn das Risiko zu verarmen ziemlich gering ist. Vorteile sind erstens, es hält Sie in dem Job, den Sie hassen und zweitens, es geht Hand in Hand mit Geiz und Selbstsüchtigkeit. Zum dritten macht es nicht nur die Freunde widerspenstig, nein Sie selbst werden noch ängstlicher, depressiver und eventuell sogar krank. Gut gemacht.

Übung:

Setzen Sie sich in einen bequemen Stuhl und meditieren Sie mit geschlossenen Augen für 15 Minuten, was Sie alles verlieren könnten: Job, Haus, Ersparnisse etc. und stellen Sie sich vor, wie Sie frieren, wenn Sie um diese Jahreszeit unter der Brücke schlafen.

¹² inspiriert durch Cloe Mandanes

2. Kultivieren und trainieren Sie Langeweile.

Beschweren Sie sich oft, wie langweilig alles ist. Machen Sie dem Gegenüber klar, dass Sie gelangweilt sind, dass er/sie die Ursache für diese Langeweile ist.

Erfreulicher Nebeneffekt: Sie werden in der Tat langweilig und Freunde und Familie meiden Sie, kein Schwein ruft an und Sie fühlen sich noch mehr gelangweilt und vielleicht sogar einsam. Gut gemacht.

Um Langeweile zu umgehen. kreieren Sie eine Krise. Sie beginnen eine Affäre, funktioniert gut, wenn Sie bereits verheiratet sind oder besser, Sie beginnen eine Affäre mit einer verheirateten Person und planen ein weiteres Kind.

Einkaufstherapie kann auch helfen, bestmöglich mit mehreren Kreditkarten, falls mal eine gerade am Limit ist. Beim Einkaufen darauf achten, nur Dinge zu kaufen, die man in ähnlicher Form bereits hat und die keinen Nutzen bringen.

Übung:

Zwingen Sie sich täglich, stundenlang Soap Operas im TV zu glotzen, lesen Sie mindestens zwei Boulevardzeitungen (Morgen – und Abendausgabe), vermeiden Sie jegliche Literatur oder Kunst und bleiben Sie auf dem Laufenden mit Klatsch und Tratsch.

3. Angriff ist die beste Verteidigung

Funktioniert am besten mit dem Lebenspartner und hilft, Beziehungen zu ruinieren. Aus heiterem Himmel sich beim Partner über etwas beschweren, was Ihnen missfallen hat, am besten natürlich nur, wenn Zeugen mithören.

Eine Variante ist es, unerwartet dem anderen mitzuteilen,

“Wir müssen reden!”

und ihm zu erklären, wie unzufrieden Sie mit der Beziehung sind. Am besten kurz bevor der Partner aus dem Haus zum wöchentlichen Buchclub gehen will. Oder wenn der Partner mit Freunden unterwegs ist, Textnachrichten über Probleme und Enttäuschungen senden – mehrere.

Übung:

Bereiten Sie zwanzig verletzende Textnachrichten vor und erweitern Sie die Liste regelmässig.

4. Dankbarkeit vermeiden

Die Wissenschaft hat nachgewiesen, dass Menschen die dankbar sind, glücklicher leben. Dankbar sein ist etwas für Schwächlinge. Dankbar sein wofür?

Das Leben ist schwer und dann sterben wir. Dankbarkeit muss vermieden werden, koste es was es wolle. Undankbarkeit wird von Freunden und Partnern gerne sabotiert. Zum Beispiel, Sie sind inmitten Ihres Jammerns über das aufgeschobene Projekt im Job und Ihr Partner, während eines ungesunden Abendessens - sie oder

er – versucht, Sie zu überzeugen, dass es doch gut sei, überhaupt einen Job zu haben.

Solche Versuche, Dankbarkeit zu initiieren, sind zwar gutgemeint, aber einfach zu zerstören. Zeigen Sie einfach auf, dass das, wofür immer Sie auch dankbar sein sollen, nicht Ihren Ansprüchen genügt.

Übung:

Erstellen Sie eine Liste, für was Sie dankbar sein könnten. Neben jedem Begriff, den Sie gefunden haben, beschreiben Sie, warum das für Sie nicht gilt. Stellen Sie sich das Schlimmste vor: Terroristenangriff, Naturunglücke, terminale Krankheit, schrecklicher Unfall, Ernteeinbruch, Hochwasser, Klimawechsel oder dass Ihr Kind nicht in der ersten Mannschaft spielt.

5. Die Eltern sind schuld

Eine der besten Strategien. Alles was Sie heute erleiden, liegt in der Verantwortung der Eltern. Ohne die Eltern wären Sie nicht da, wo Sie heute sind. Sollte irgendetwas Positives entstanden sein, dafür sind Sie selbst verantwortlich, nicht aber Ihre Eltern. Vielleicht finden Sie auch einen Lehrer, der Schuld ist für Ihre Misere, oder die Grippe in der 3. Klasse. Jemand anderem die Schuld zuweisen, ist eine Kardinalfähigkeit und notwendige Kunst, die es gilt, zu meistern. Blame your parents.

Übung:

Rufen Sie jetzt einen Elternteil an (den anderen morgen) und erklären Sie, dass Ihnen gerade eingefallen ist, wie sehr sie Sie damals im Alter von 4 Jahren verletzt hatte und dass Sie heute noch darunter leiden.

Die Empfehlung ist, sich pro Woche jeweils nur eine Übung vorzunehmen. Erst wenn die obigen fünf Lektionen zur Routine geworden sind, senden Sie mir eine E-Mail und ich kann Ihnen noch weitere Lektionen zukommen lassen

Als Zugabe biete ich Ihnen heute:

Machen Sie eine Liste der schlechtesten Erinnerungen und führen Sie sich diese regelmässig zu Gemüte. Erzählen Sie mindestens einmal pro Woche jemanden, wie fürchterlich Ihre Jugend war und was vor 20 Jahren alles so viel besser war....

...und lassen Sie uns schmunzeln.

Wissensfehler

Planck-Wissen und Chauffeur-Wissen

$$E = h \cdot f,$$

h ist das Plancksche Wirkungsquantum und f steht für die Frequenz.

Das war die Grundlage des Welle-Teilchen-Dualismus. Für das Plancksche Wirkungsquantum (Planck-Konstante) erhielt Max Planck 1919 den Nobelpreis für Physik des Jahres 1918.

Daraufhin ging Max Planck in ganz Deutschland auf Tour und hielt immer denselben Vortrag über die neue Quantenmechanik.

Sein Chauffeur, der den Vortrag stets mitanhörte, kannte ihn bald auswendig.

„Es muss ihnen langweilig sein, Herr Professor Planck, immer denselben Vortrag zu halten. Ich schlage vor, dass ich das für Sie in München übernehme, und Sie sitzen in der vordersten Reihe und tragen meine Chauffeurmütze. Das gäbe uns beiden ein bisschen Abwechslung.“

Planck lehnte nicht ab und sagte amüsiert ja. So kam es, dass der Chauffeur den Vortrag vor einem erlesenen Expertenpublikum hielt. Während er den Vortrag „abspulte“, meldete sich ein Physikprofessor mit einer komplexen Frage. Der Chauffeur war clever und zog seinen Kopf aus der Schlinge, indem er dem Frager antwortete:

„Nie hätte ich gedacht, dass in einer so fortschrittlichen Stadt wie München eine so einfache Frage gestellt würde. Ich werde meinen Chauffeur bitten, die Frage zu beantworten.“

(Nach Ch. Munger von R. Dobelli)

Seitdem gibt es zwei Arten von Wissen:

Planck-Wissen und Chauffeur-Wissen

So schön sich die Anekdote liest, vom Milliardär Partner C. Munger, rechte Hand von Warren Buffet in 2007 erzählt, hat sie nichts mit Max Planck zu tun, findet sich ihr Ursprung in „A Treasury of Jewish Folklore“, und erklärt, was auch schon Richard Feynman meinte:

„Ich finde es weit interessanter, so zu leben, dass man nichts weiss, anstatt Antworten zu haben, die möglicherweise falsch sind.“

Es gibt zwei Arten von Wissen: Zum einen echtes Wissen, durch zeitaufwändige Forschungen und harte Arbeit erlernt, und zum anderen das so genannte Chauffeur-Wissen; jenes Wissen, das nichts anderes ist als eine große Aufmachung und Show.

Chauffeur-Wissende sind Leute, die so tun, als würden sie wissen, wovon sie sprechen.

Wirkliche Experten konzentrieren sich auf ihre Expertise und geben zu, wenn sie etwas nicht wissen; Firmensprecher, Showmen, Talkmaster, Wichtiguer und Plauderer reden über alles mit und geben vor, Experten jeglicher Thematik zu sein.

Ich glaube, ich habe gerade auch die überwiegende Mehrzahl aller Politiker beschrieben.

Wir wollen die Welt um uns herum verstehen. Wir wünschen uns Klarheit und alles soll seine Ordnung haben. Wir sehen Zusammenhänge und weil sie uns kausal Sinn machen, glauben wir sie...

...und das ist einfach zu erreichen. Es genügt, Selektionskriterium und Ergebnis zu verwechseln.

Robert Dobelli¹³ bringt Beispiele:

Als der Essayist und Börsenhändler Nassim Taleb¹⁴ den Entschluss fasste, etwas gegen seine hartnäckigen Kilos zu unternehmen, schaute er sich bei den verschiedensten Sportarten um.

Die Jogger machten ihm einen dünnen und unglücklichen Eindruck. Die Bodybuilder sahen breit und dümmlich aus. Die Radfahrer, ach, so beinschwer! Doch die Schwimmer gefielen ihm. Sie hatten diese gut gebauten eleganten Körper.

Also entschloss er sich, zweimal die Woche in das chlorhaltige Wasser des lokalen Schwimmbads zu steigen und richtig hart zu trainieren.

Es dauerte eine ganze Weile, bis er merkte, dass er einer Illusion auf dem Leib gekrochen war. Die professionellen Schwimmer haben diesen perfekten Körperbau nicht, weil sie ausgiebig trainieren.

Es ist andersherum: Sie sind gute Schwimmer, weil sie so gebaut sind. Ihr Körperbau ist ein Selektionskriterium, nicht das Resultat ihrer Aktivitäten.

Weibliche Models machen Werbung für Kosmetika. So kommt manche Konsumentin auf den Gedanken, die Kosmetika würden sie verschönern. Doch sind es nicht die Kosmetika, die diese Frauen zu Modellen machen.

Die Models sind zufälligerweise als schöne Menschen geboren und nur deshalb kommen sie für die Kosmetikwerbung überhaupt in Frage. Wie bei den Schwimmern, ist hier die Schönheit das Selektionskriterium, nicht ein Ergebnis.

Denken statt Glauben (eine Checkliste)

¹³ Autor: The Art of Thinking Clearly

¹⁴ Autor: Der schwarze Schwan

Sehen und beobachten

Unterschied zwischen Sehen und Beobachten

Was sind wirklich die Fakten?

Nicht nur den Wald sehen, sondern auch selektiv sein und den Baum betrachten.

Was nehme ich an – und: ist das wahr?

Konzentrieren

Die Fakten erörtern

Verantwortung für mein Denken übernehmen.

Verstehen kommt vor dem Beurteilen

Diagnose vor der Handlung/Bewertung

Überprüfen

Ist es klar?

Ist es korrekt?

Ist die Information umfassend?

Macht es Sinn?

Umsetzen

Was weiss ich wirklich?

Was kann ich verbinden, welches sind die Zusammenhänge?

Was sind die Vor- und Nachteile und was ist neutral und interessant?

Ist es wahrscheinlich und hält es einer kritischen Prüfung stand?

Abschätzen und voraussehen (frei nach Sherlock Holmes¹⁵)

Denke das Udenkbare.

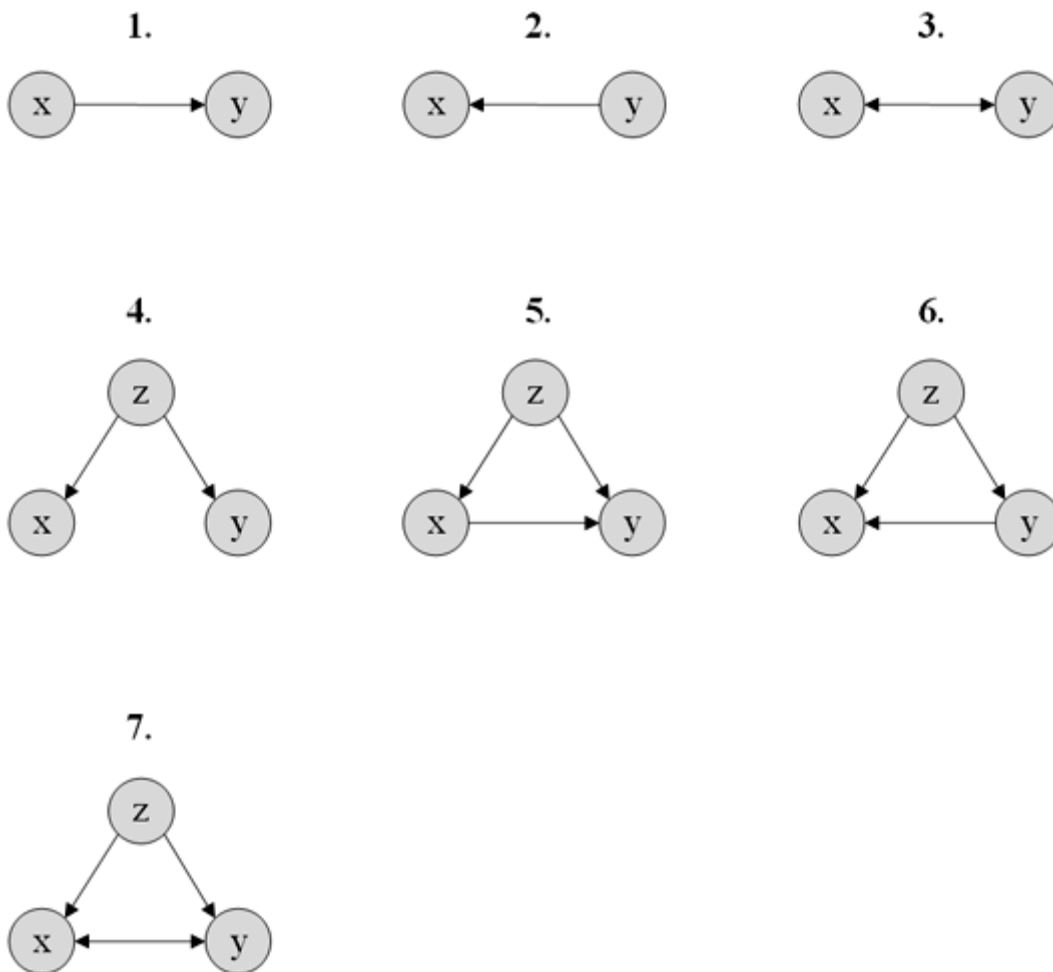
Erwarte das Unerwartete.

Überlege die Konsequenzen

Nicht Vorhandenes ist auch ein Faktum

Wir sind extrem gut informiert und wir wissen gleichzeitig extrem wenig. In unserer komplexen Welt ist nicht nur X von Y abhängig, sondern wenn Z zudem einen Einfluss hat; führt dies bereits zu sieben möglichen Korrelationen, deren wir uns nicht immer bewusst sind:

¹⁵ Hound of Baskerville, „Der Hund hat nicht gebellt“



Schematische Darstellung der möglichen Ursachen für eine Korrelation zwischen den Variablen X und Y¹⁶.

Die Beurteilung, ob die negativen Zinsen positiv sind, ob die Arbeitslosigkeit mit Staatsgeldern oder ob das Aufzeigen der Vorstandsgehälter Sinn macht, wird am Stammtisch fachsicher diskutiert. Vorgestern war der Ölpreis zu hoch und würde die Weltwirtschaft in die Rezession geführt haben und heute ist der Ölpreis zu niedrig und führt zur Diskussion über wirtschaftliche Probleme, die vor uns liegen.

Vor circa 40 Jahren hatte der „Club of Rome“ prognostiziert, dass wir nur noch bis zum Jahre 2000 fossile Brennstoffe hätten und das Ende des Wachstums nahe sei. Ich nehme an, Nostradamus führte damals den Vorsitz.

Das meiste Chauffeur-Wissen wird uns täglich in den News angeboten. Die Mehrzahl der Journalisten haben Journalistik studiert, müssen schreiben, was sich verkauft und da sie selbst dem negativen Informationsfluss unterliegen, nehmen sie sich selten die Zeit, ausführlich zu recherchieren. Es gibt rühmliche Ausnahmen.

Wir sind gut informiert, weil wir vor etwa 200 Jahren ein Pseudo-Wissen, auch Nachrichten genannt, eingeführt haben. Nachrichten sind für das Gehirn wie der

¹⁶ Quelle: methoden-psychologie.de

Zucker für den Körper: appetitlich, leicht zu verdauen – und langfristig höchst gesundheitsschädlich.

Der Papst fragte Michelangelo:

„Lass mich das Geheimnis deines Genies wissen. Wie konntest du den David kreieren, das Meisterstück der Meisterwerke?“

Michelangelos Antwort:

„Das ist einfach. Ich habe alles entfernt, was nicht David war.“

Wenn wir ehrlich sind, wir wissen nicht, was uns erfolgreich macht, noch wissen wir genau, was uns glücklich macht – wissen aber ziemlich genau, was unseren Erfolg und unser Glückseligkeit zerstört:

Negatives, Halb-Wissen und Chauffeur-Wissen beschäftigt uns mehr als wirkliches Wissen und Verständnis – das Leben lebt uns und nicht wir leben unser Leben.

Lassen Sie es uns doch handhaben wie Michelangelo:

anstatt uns auf alles zu konzentrieren und den Chauffeur basierenden Unsinn für bare Münze zu nehmen, lieber

alles Halb-Wissen eliminieren und die Glaubensfehler reduzieren sich exponentiell.

Wer sind Sie?

Bereit für die Reise?¹⁷

Einer der grossen Meister in der Yoga Tradition, Ramana Maharschi (1879-1950), war der Meinung, dass wichtiger als Bücher zu lesen, den inneren Frieden zu finden, tagelang zu meditieren oder Inspiration zu finden, sei, sich immer wieder folgende Fragen zu stellen:

Wer bin ich?

Wer sieht, wenn ich sehe?

Wer hört, wenn ich höre?

Wer weiss, wenn ich mir bewusst bin?

Wer bin ich?

Eventuell finden Sie wie ich, Interesse, die Frage „*Wer bin ich?*“ genauer zu untersuchen. Wenn wie früher an dieser Stelle die Behauptung von mir aufgestellt wurde, dass „[die Qualität der Fragen die Qualität der Antworten](#)“ widerspiegelt, dann könnte es erfrischend sein, der Frage etwas mehr auf den Grund zu gehen.

Wir kennen uns noch nicht und treffen uns bei einem Cocktail. Die Reise beginnt:

„Guten Tag, mein Name ist Harry Groenert...“

Ich versuche ich das Eis zu brechen und reiche meine Hand. Entsprechend unseres gemeinsamen Kulturhintergrundes erfasst mein Gegenüber meine Hand, alles andere würde als Affront verstanden werden (laut Val Curtis, London School of Hygiene & Tropical Medicine, wäre ein Bussi auf die Wange weniger ansteckungsgefährlich), und antwortet zum Beispiel:

„Ursula Müller, freut mich, Sie kennenzulernen.“

Ob sie sich wirklich freut, wird sich noch herausstellen. Mit dem Schalk, den ich heute im Nacken trage, fordere ich Ursula heraus, nehme mein Notizbuch heraus und schreibe die Buchstaben

U-r-s-u-l-a M-ü-l-l-e-r

aufs Blatt und zeige es ihr. Mit charmantem Lächeln schaue ich sie an und frage:

„Das sind Sie, eine Anhäufung von Buchstaben?“

Freundlich und mitspielend antwortet sie:

*„Okay, da haben Sie recht. Tut mir leid, ich **bin** nicht Ursula Müller, das ist nur mein Name. Das ist eine Bezeichnung, ein Label. Tatsächlich bin ich Urs Müller's Frau.“*

So schnell gebe ich heute nicht auf und sage:

¹⁷ Inspiriert: Michael A. Singer, "The Untethered Soul - The Journey beyond yourself"

„Unmöglich und politisch in der heutigen Zeit nicht akzeptabel. Wie können Sie Urs' Frau sein? Wollen Sie mir sagen, dass bevor Sie Urs getroffen haben, Sie nicht existiert haben, und was passiert mit Ihnen, wenn er stirbt oder Sie sich neu verheiraten? Urs' Frau kann nicht sein, wer Sie sind. Das ist erneut ein Label. Also dann, wer sind Sie?“

Ursula kontert:

„Okay, Sie haben jetzt meine ganze Aufmerksamkeit. Mein Name ist Ursula Müller. Ich erblickte 1989 das Licht der Welt. Ich lebte bei meinen Eltern, Karl und Inge, im Kreis 1 und als ich 6 Jahre alt war, ging ich auf die Grundschule, um mit 14 auf das Gymnasium zu wechseln. Vor der Universität hatte ich diverse männliche Bekanntschaften, aber nicht wirklich von Dauer. Später studierte ich Philosophie in St.Gallen, traf Urs und heiratete ihn nach zwei Jahren. Das bin ich.“

Hmm, interessante Geschichte, aber ich hatte nicht gefragt, was bisher seit Ihrer Geburt passiert ist. Ich hatte gefragt, „wer sind Sie?“ und Sie beschreiben mir Ihre Erlebnisse, aber wer hatte diese Erlebnisse?

"Wären Sie auch hier, im Gespräch mit mir, wenn Sie auf eine andere Uni gegangen wären und Urs nicht getroffen hätten?"

Ursula wird nachdenklich und bemerkt, dass sich die Frage „wer bin ich?“ tatsächlich gar nicht so einfach beantworten lässt und antwortet nach einer kurzen Pause:

„Okay, ich bin der Körper, der hier im Moment diesen Raum einnimmt. Ich bin 1,72 Meter gross, wiege 55 Kilo, mein BMI ist 18,6 meine Körbchengrösse ist 75B und hier stehe ich.“

In der Zwischenzeit sind Ursula und ich per Du.

"Als Du in der fünften Klasse warst, da warst Du noch kleiner als 1,72. So, wer bist Du? Die elfjährige mit 1,48 oder die mit 1,72?"

Vielleicht müssen wir erstmal tief Luft holen und ein paar einfachere Fragen beantworten, bevor wir die Kernfrage „Wer bin ich?“ erneut aufgreifen.

Als wir zehn Jahre alt waren und uns im Spiegel anschauten, sahen wir den Körper eines zehnjährigen Kindes oder sahen wir uns? Wie sieht das aus, wenn wir uns heute im Spiegel sehen im Vergleich zu gestern? Was wir sehen erscheint klar, wir haben uns körperlich verändert, aber wer sieht?

Oder anders, wenn wir heute Nacht ins Bett gehen, werden wir träumen. *Wer träumt? Was heisst es, zu träumen?*

Die Antwort könnte sein, *„es ist wie ein Film, der in meinem Kopf abläuft und ich sehe zu.“*

„Wer sieht den Film? – Ich.“

Ist das das gleiche Ich, das wir im Spiegel sehen, das diese Zeilen liest und sich an den Traum erinnert?

„Ja, das bin ich“, ist die beste Antwort, die wir finden.

Wer hat diese Erfahrung, diese Gedanken, die uns in den Kopf steigen, während wir etwas beobachten oder uns zu Gemüte führen.

„Ich!“

Ich ist innen und Dinge sind aussen, d.h. alles was wir als Objekt sehen können, können nicht wir sein. Offensichtlich einfach- und doch, wir empfinden die Dinge aussen als in uns drinnen.

Stellen wir uns vor, wir beobachten einen Hund, der mit dem Tennisball spielt. Plötzlich hören wir ein uns unbekanntes Geräusch - klingt wie eine Klapperschlange - direkt hinter uns. Beobachten wir weiterhin mit dem gleichen Fokus den Hund? – Sicherlich nicht. Obwohl der Hund vor uns weiterspielt, fühlen wir die Angst in uns, eventuell von einer Klapperschlange angegriffen zu werden.

Unsere Aufmerksamkeit ist bei unseren Emotionen, in diesem Fall der Angst. Aber wer fühlt diese Angst? Ist es nicht der/die/dasselbe, welches den Hund beobachtet?

So, wir können Dinge ausserhalb sehen und empfinden und Dinge innerhalb fühlen.

Gedanken fließen, können zwar aufhören aber können auch sehr laut sein. Wir mögen sogar unserem Freund mitteilen:

„Meine Gedanken machen mich verrückt. Seitdem er das gesagt hat, habe ich keine Ruhe mehr. Mein Hirn schaltet nicht ab. Ich kann nicht mehr gut schlafen“

Welche Gedanken, welches Hirn, wer beobachtet dies? Wenn wir versuchen, den Gedanken an die grauen Elefanten wegzuschieben, nicht an ihn zu denken – können wir den Gedanken immer noch beobachten. Wie kriegt man den Elefanten in den Kühlschrank?

Tür auf, Elefant rein – Tür zu.

Wir sind uns unserer Gedanken bewusst. Wir kommen zu einem Ergebnis:

„Okay, ich bin nicht irgendwas ausserhalb und ich bin nicht meine Emotionen.“

Diese äusseren und inneren Objekte kommen und gehen und ich empfinde sie. Und ich bin nicht die Gedanken, die ich beobachte.

Die können angenehm, unangenehm, gewollt oder ungewollt, glücklich oder traurig sein und ich beobachte sie nur.

Aber wer bin ich?

Wir könnten antworten:

„Ich bin der, der sieht, hört und fühlt. Von irgendwo hier innen, weit hinten. Ich schaue nach innen und draussen und ich beobachte Gedanken, Emotionen und Ereignisse, die sich vor mir abspielen.“

Laut Ramana Maharschi ist es genau dies. Wir können entscheiden, einfach im Bewusstsein zu leben, ohne Aufwand und ohne Erwartung.

Genauso so, wie wir das Wetter, die Natur und aufwandlos das Aussen beobachten, können wir uns auch nach hinten setzen und einfach unser Inneres bewusst beobachten.

Dies ist das Zentrum unseres Bewusstseins. Hinter alledem sind wir. Das ist Zuhause, das bin ich. Alles andere um einen herum wegnehmen, dann bleibt das Sofa für das Ich. Unser Bewusstsein. Nehmen wir dies auch weg, dann ist da nichts mehr.

Bewusst leben beginnt, wenn wir den Sessel als Beobachter einnehmen und dann antworten auf die Frage:

Wer bin ich?

Überzeugung ist...

...mit Vorsicht zu geniessen

Überzeugung ist das Vertrauen in die grundlegende Richtigkeit der eigenen Ideen und Anschauungen. Die eigene Überzeugung ist sehr stabil in unserem Kopf, insbesondere träge gegenüber Veränderung.

Was wir glauben, ist, dass wenn uns etwas grundlegend überzeugt, diese Überzeugung wahr ist und der Realität entspricht.

Limitierende Ansichten, begrenzende Überzeugungen (Engl. limiting beliefs) haben ihre Ursache oft weit in der Vergangenheit, sind uns meistens nicht bewusst und bestimmen trotzdem vieles in unserem Leben.

Stellen Sie sich ein Seil um die Erde gebunden vor, so dass es um den Äquator rundherum eng anliegt...

...und jetzt stellen Sie sich vor, sie möchten dieses Seil genau einen Meter über die Erdoberfläche anheben...



Wie viele zusätzliche Meter an Seil benötigen Sie, um dies zu tun?



18

Natürlich nehmen wir einfachheitshalber an, dass unser Seil schwimmt, der Äquator ein Kreis ist, ebenso wie der Hals innerhalb der gebundenen Krawatte für die Herren oder die abgemessene enganliegende Perlenkette für die Damen.

Laut World Geodetic System 1984 (WGS 84) beträgt der Umfang am Äquator 40'075,017 Kilometer.

Um das Seil um einen Meter rund um den Globus anzuheben, so behaupte ich, benötigen wir lediglich 6,28 Meter mehr Seil.

Schelmisch frage ich Sie:

¹⁸ Aufgabe und Drawings: "What if?" Randall Munroe

"Glaubhaft oder schlichtweg falsch?"

Da der Umfang eines Kreises proportional zum Radius ist und wir den Radius um 1 Meter erhöhen, erhöht sich der Umfang um $2 \text{ mal } \pi \text{ mal } 1\text{m} = 6,28\text{m}$, wenn wir mit 3,14 für π rechnen.

Nicht alle unsere Ansichten und Überzeugungen sind limitierend oder grenzen uns ein, aber ein paar wirken wie eine angezogene Handbremse – und reduzieren unser Lebensglück.

Wir haben Ansichten, Überzeugungen, über was Recht ist, Ideen über Pflichten, Gedanken über Fähigkeiten, wissen was erlaubt ist, was sich gebührt und so weiter. Einschränkende Glaubenssätze zielen auf uns selbst und auf unsere Identität ab oder auf andere Personen und sogar auf die Welt, in der wir leben.

Unsere limiting beliefs sind im Prinzip fast immer falsch und limitieren uns in unseren Fähigkeiten. Wir leben nicht unser volles Potential, da uns unsere Gedanken einschränken.

Übliche Verdächtige...

Arbeit ist hart

In Partnerschaft leben wird zur Routine

Zeit ist Geld

Als Erwachsener gibt es nur noch Verantwortung und kaum noch Spass

Träume sind Schäume

Es ist wie es ist, das war schon immer so, das weiss jeder

So bin ich, das ist Teil von mir, das lässt sich nicht mehr ändern

...mehr ins Eingemachte

ich bin nicht perfekt

ich bin gut, etwas zu beginnen aber führe es nie zu Ende

Ich bin kein Experte

ich bin ein Kreativer

ich bin kein Kreativer

ich weiss zu wenig

ich habe keine Zeit dafür

ich habe die Disziplin nicht

ich bin ängstlich

ich kann nicht, weil

ich weiss nicht, was ich will

ich werde nicht ernstgenommen weil ich eine Frau, ein Mann, zu jung, zu alt zu fett, zu dünn, etc. bin

jetzt ist nicht der richtige Zeitpunkt...

Entstehung:

Kinder, wie Anna (siehe [„Wir sind alle kreativ“](#)) sind kreativ und haben keine limiting beliefs, sie müssen sich diese erst beim Älterwerden aneignen.

Jegliche Überzeugung, die wir haben, ist das Ergebnis dessen, was wir in unserem Kopf als wahr empfinden. Überzeugungen entstehen durch sich wiederholende Gedanken, die - zumindest glauben wir das - uns bestätigen, dass das was wir bereits für uns entschieden haben, obwohl dies meistens ohne unser Bewusstsein entstanden ist, die Realität ist.

Warum wir unsere Überzeugungen einschränken:

„Ich bin nicht diszipliniert genug, meine Selbstdisziplin lässt zu wünschen übrig, meine Willenskraft ist nicht ausgeprägt genug.“

Sich selber im Weg stehen. Warum glaube ich, dass meine Willenskraft nicht stark genug ist? Führe ich mich damit in eine Sackgasse, um mich selbst zu schützen? Es zahlt sich aus, so zu denken, denn wenn ich meine Willenskraft ad acta lege, dann trage ich keine Verantwortung mehr, sie zu entwickeln. Bravo, Problem gelöst.

Selbstdisziplin besteht aus zwei Worten und manchmal übersehen wir den Teil „Selbst“. Disziplin (Lat.: disciplina „Lehre“, „Zucht“, „Schule“) bezeichnet sowohl eine Form der bewussten Selbstregulierung als auch Gehorsam.

Disziplin und Willensstärke haben meistens eine negative Konnotation für uns, liegen nahe an Bestrafung. Wenn wir so denken, dann sind wir nur schwer zu motivieren, sie zu entwickeln, ist es doch einfacher, aufzugeben.

Weil wir jedoch wissen, dass im Kern einer jeglichen Aktivität Disziplin notwendig ist, könnten wir anstatt uns mit Disziplin, uns lieber mit Fähigkeit zur Zielerreichung auseinandersetzen, denn dann bekommt Selbst-Disziplin einen anderen Stellenwert.

Unsere Sprache kann Energie beinhalten und bedingt nur, sich der Macht der Sprache bewusst zu werden. Anstatt an Vermeiden zu denken, denken wir besser an Kreieren und Formulieren.

Unsere Überzeugungen entstehen durch unsere Erfahrungen. Wir handeln, etwas geschieht und wir ziehen daraus unsere Schlüsse. Gerade in unserer Jugend, bei noch nicht ausgeprägter Lebenserfahrung und fehlendem kritischem Denken werden häufig limited beliefs etabliert. Wir wollen der Gefahr aus dem Weg gehen und uns nicht blamieren. Tatsache ist, dass unsere Glaubensansätze einfacher durch negative Erlebnisse manifestiert werden als durch positive.

Andererseits lernen wir nicht nur aufgrund unserer eigenen Erfahrungen. Wir haben Vorbilder wie Eltern, Lehrer und wir haben die Tendenz, deren Überzeugungen als bare Münze zu nehmen.

Manchmal lässt uns auch unsere Logik im Stich. Wir nehmen singuläre Ereignisse und verallgemeinern in Hinblick auf unsere Befürchtungen und in der Annahme, dass wir sowieso hilflos sind.

Viele der uns limitierenden Überzeugungen halten als Entschuldigung für uns her, um die Verantwortung von uns zu schieben, sogenannten einfach Pech zu haben oder aber: es wäre alles anders, wenn nur...

Die meisten limiting beliefs bauen auf unserer Angst zu versagen auf. Unser soziales Umfeld, deren Meinung und Anerkennung können so wichtig für uns sein, dass allein der Gedanke an Feedback, Ablehnung oder als lächerlich zu erscheinen uns Dinge glauben lässt, die eigentlich mit der Realität nicht viel gemein haben.

Was dann?

Manches, was wir glauben, manche unsere Überzeugungen sind tatsächlich gut für uns. Das Problem ist, den Unterschied zu erkennen. Einschränkungen in unserer Sichtweise basieren häufig auf Fehlannahmen.

Dies zu verändern, bedingt als erstes, unsere Überzeugungen als solche zu erkennen und dann als zweites, kritisch zu hinterfragen.

Ich habe über das Thema „limiting beliefs“ viel von Byron Katie gelernt. Sie untersucht jegliche Emotion, und Überzeugung mit einfachen kritischen Fragen, basierend auf „The Work“, wie sie es nennt:

1. **"Ist das was wahr?"** (Bei Nein, gehe zu 3.)
2. **"Kann du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?"** (Ja oder Nein.)
3. **"Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?"**
4. **"Wer wärest du ohne den Gedanken?"**

„Wir sind alle so boniert, dass wir immer glauben, recht zu haben.“

Johann Wolfgang von Goethe

Gans gut

Weihnachten 2015

*"...der Weihnachtstisch ist öd und leer, die Kinder glotzen blöd umher.
Da lässt der Vater einen krachen, die Kinder fangen an zu lachen und so kann man
mit kleinen Dingen grosse Freude bringen."*

Oh du selige und fröhliche Weihnachtszeit!

Eine Zeit, die uns verbindet und uns erinnert an:

schöne und harmonische Momente im Kreis der Familie und die uns Dankbarkeit bewusster macht, gutes Essen kommt auf den Tisch und bald ist das Jahr zu Ende. Mit ein paar Pfunden mehr auf der Waage geht's es dann ans Eingemachte und an die guten Vorsätze für das neue Jahr...

Vorher gilt es aber, vielleicht mit ein paar Herausforderungen umzugehen:

Sie wissen, was ich meine:

die Unterhaltungen und zwar jene, zum Teil peinlichen und nicht wirklich erquickenden Dialoge rund um den Baum und der durch und durch und zwar völlig durch und durchgarten Gans auf dem Teller.

Kennen Sie diese Konversationen?

Bei den vielen Parties und Zusammenkünften ist es fast unmöglich, diesen leeren Gesprächen, warum das letzte Jahr so bescheiden war, was jetzt alles besser wird etc., aus dem Wege zu gehen.

Die Macht der Fragen

Im Prinzip beantworten wir gerne Fragen. Wir teilen uns gerne mit, geben unsere Meinung zum Besten und werfen unsere Ansichten in die Runde. Doch seien wir uns bewusst: eigentlich gilt das Motto: es gibt keine dummen Fragen, sondern nur dumme Antworten.

Gute Konversation lebt von guten Fragen, Fragen, die eine Intention haben und wo die Antworten für alle Beteiligten interessant sind. Besonders, wenn mehr als zwei Personen an der Tafel, am Champagner Glas nippend, sitzen.

4 Gründe, um Fragen vorzubereiten:

Fragen geben allen Beteiligten einen Leitfaden, wenn die Konversation schleppend und banal wird und führt im Idealfall über den Small Talk hinaus.

Wir alle haben etwas mitzuteilen, doch oft ist unser Thema nur für einen Teil der Gruppe interessant. Mit etwas Vorbereitung kann jedoch sichergestellt werden, dass jeder etwas beitragen kann, zumindest wenn er will.

Dies bringt die Gruppe zusammen, es kann sich Vertrauen bilden und es entstehen Verbindungen durch das Erkennen von Ideen bei den anderen und die Auseinandersetzung mit deren Gedanken.

Peinliche Pausen mit abruptem Themenwechsel können vermieden werden. Teilnehmer tragen bei.

Passende Fragen, bin ich mir sicher, haben wir parat.

Zum einzustimmen, nachfolgend ein paar Beispiele, die tatsächlich, zumindest aus meiner Erfahrung, funktionieren: (du, dich, Sie oder Ihr entsprechend einsetzen)

Was ist für dich ein perfekter Urlaub? Was war dein bester Urlaub bisher?

Was sind deine drei grössten Stärken und wie setzt du sie ein?

Wenn du eine Million Franken hättest, was würdest du damit machen?

Was schätzt du am meisten an anderen Menschen?

Was wolltest du als Kind werden und hängt das mit dem, was du heute machst, zusammen?

Auf was bist du im vergangenen Jahr besonders stolz?

Welches waren die zwei wichtigsten Lektionen, die du letztes Jahr gelernt hast?

Wenn du an nächstes Jahr denkst, was ist für dich das Aufregendste/Wichtigste, was du erreichen willst?

Welche neue Fähigkeit möchtest du nächstes Jahr erwerben?

Machen Sie es gut, rutschen Sie entspannt rüber und ich freue mich, Sie nächstes Jahr wieder als Leser begrüßen zu dürfen.

Prosit Neujahr!¹⁹

¹⁹ Das Beste, das wir haben werden...