

## Den Prozess machen



Damit meine ich nicht den kurzen Prozess im Sinne von jemanden ohne lange zu überlegen zu bestrafen oder frei nach Kafka's „Der Prozess“, sondern vielmehr den Prozess von lat. procedere (vorwärtsschreiten, zu Werke gehen), denn das Leben ist eine Aneinanderung von Prozessen. Um uns herum und auch in uns ist alles ein Prozess. Seit mir das klar wurde, habe ich nicht mehr „[Fehler gemacht](#)“, sondern viel mehr meine Prozesse beziehungsweise mein System geändert.

*„Man schafft niemals Veränderung, indem man das Bestehende bekämpft.  
Um etwas zu verändern, baut man neue Modelle, die das Alte überflüssig machen.“*

„Schlechte Dinge abzuwenden“ ist für mich doppelt negativ, „schlecht“ schon aus Prinzip, da es eine Bewertung ist, und „abwenden“, weil es für mich weniger motivierend ist, etwas Negatives zu vermeiden als auf etwas Positives zuzugehen. Ich möchte **positive** Energie spüren, wenn ich mein Leben verändere. Buckminster Fuller's Zitat oben ist eine wichtige Erkenntnis und Teil warum mein Coaching und Consulting funktioniert. Die Aufgabe eines Coaches ist es nicht, mich im Kampf gegen meine schlechten Gewohnheiten zu unterstützen. Ein Coach lässt mich meine Gedanken, meine Systeme und meine Prozesse entdecken, die meine Lebensqualität deutlich erhöhen und durch diese Erkenntnisse und das dabei gefundene Bewusstsein verschwinden die für mich destruktiven Glaubenssätze wie im Treibsand und werden Teil der Vergangenheit.

Jedes Ergebnis in unserem Leben ist die Folge eines Prozesses – und jeder Prozess ist perfekt für das Ergebnis, das er produziert. Es gibt keine imperfekten Prozesse. Also, wenn ich das Ergebnis, welches ich erreichen will, nicht erreiche, dann gilt es den Prozess, der zu diesem Ergebnis geführt hat, zu untersuchen. Sollte sich dieser Prozess als ungenügend für mein erwünschtes Ergebnis erweisen, dann entscheide ich mich für einen anderen Prozess.

Wenn also die Schwarzwälder Kirschtorte und zu wenig Aktivität zum Ergebnis führt, dass ich 10 Kilo zu viel auf die Waage bringe, dann heißt das, dass dieser Prozess der richtige ist, um genau dieses Ergebnis zu erhalten. Habe ich dies erfasst, dann tadele ich mich nicht mehr und habe auch kein schlechtes Gewissen. Sondern ich benenne den Prozess als das, was er ist. Wenn ich diesen nun erkannte und bewusst gewordenen Prozess verändere mit einer ausgewogenen Ernährung und vielleicht etwas mehr Bewegung, dann verliere ich die Kilos. Das heißt, ich ersetze den alten Prozess durch einen neuen, höherwertigen Prozess. Einen anderen Weg der Veränderung gibt es in meiner Welt nicht.

*„Jede Veränderung beginnt in uns.“*

*Dalai Lama*