

JOHANN ZILLMANN

# VERÄNDERE DEIN LEBEN

EIN LEITFADEN FÜR  
ERFOLG UND GENUSS

LOGO  
*phon*

## **Impressum**

„Verändere dein Leben“

Autor: Johann Zillmann

ISBN: 978-3-936172-46-1

1. Auflage Mai 2016

Copyright © Logophon Verlag GmbH

Alte Gärtnerei 1 – 55128 Mainz

[www.logophon.de](http://www.logophon.de)

## **Verändere dein Leben**

Covergestaltung: Angelika Krikava, :liveo grafikdesign

Titelbild: © XtravaganT – fotolia.com

Satz: Angelika Krikava, :liveo grafikdesign

Druck: TZ –Verlag Print GmbH – 64380 Roßdorf

Alle Rechte vorbehalten

*Der Verlag macht Sie darauf aufmerksam, dass die Inhalte nur die Meinung des Autors darstellen. Der Verlag übernimmt hierfür keine Haftung!*

# Inhaltsverzeichnis

<b>I.</b>	<b>Vorwort</b> .....	7
	A. Wer bist du? .....	7
	B. Wer bin ich? .....	7
	C. Warum erzähle ich von mir? .....	8
	D. Für wen ist dieses Buch? .....	8
	E. Zeit ist unser höchstes Gut.....	9
<b>II.</b>	<b>Alles Leben ist Veränderung</b> .....	11
	A. Verbundenheit, Fluss und Balance.....	11
	B. Reaktion: Den natürlichen Wandel lieben, ändern oder ausblenden .....	14
	C. Beispiel: Reisende soll man nicht aufhalten .....	19
	D. Ergo: Lebe das Gelassenheitsgebet.....	20
	E. Proaktivität: Denken ist Bronze, Sprechen ist Silber, Handeln ist Gold .....	20
	F. Beispiel: Es kommt erstens immer anders und zweitens als man denkt .....	22
	G. Ergo: Du bist der Kapitän deines Schiffes .....	23
	H. Kombination: Passives und aktives Lernen als Gradmesser von Veränderung .....	23
	I. Spring unter die kalte Dusche .....	25
<b>III.</b>	<b>Der Mensch strebt nach Verbesserung</b> .....	27
	A. Wachstum: Veränderung macht dich grösser .....	27
	B. Warum sind wir Menschen?.....	27
	C. Krieche aus deinem gemütlichen Bett .....	28
	D. Wir sind alle Optimierer .....	29
	E. Friede, Freude, Eierkuchen .....	29
	F. Leben – ein olfaktorisches Erlebnis.....	31

G. Was bedeutet Verbesserung für dich? .....	31
H. Lerne von erfolgreichen Menschen .....	32
I. Ausdauerndes Streben führt unweigerlich zum Erfolg .....	33
J. Lebensglück als dein Polarstern .....	33
K. Was sagt die Forschung? Die zehn Pfeiler eines glücklichen Lebens .....	34
<b>IV. Fang jetzt bei dir an.....</b>	<b>37</b>
A. Das Individualtransformationsmodell (ITM).....	37
B. Dein Kontrollbereich .....	39
C. Erlange Kontrolle über deine Innenwelt.....	41
D. Gefühle: Die Mischung macht's .....	43
E. Beispiel: Nutze deine Chancen .....	45
F. Ergo: Bereite dich auf Fahrstuhlsituationen vor .....	46
G. Die äusseren Auswirkungen von inneren Prozessen.....	46
H. Spring der Angst ins Gesicht .....	48
<b>V. Deine Mission: Warum bist du auf der Welt? .....</b>	<b>49</b>
A. Decke zunächst deine Grundbedürfnisse .....	49
B. Ernährung: Tanke Premiumkraftstoff .....	49
C. Schlaf: Geh mit der Sonne ins Bett.....	51
D. Sexualität: Lebe deine natürlichen Triebe .....	52
E. Hygiene: Lass ausschliesslich Mutter Natur an deine Haut	54
F. Wie du dich zurückbesinnst .....	55
G. Fremdbeobachtung: Tiere und Kleinkinder als Vorbilder....	56
H. Innenschau: Dein Bauch spricht zu dir .....	56
I. Dein Tempel: Arbeite dich vom Fundament zur Spitze.....	57
<b>VI. Werde ein Schöpfer .....</b>	<b>59</b>
A. Es liegt in deinen Händen .....	59

B. Verantwortung: Buche die Vergangenheit auf dein Konto...	59
C. Selbstcheck: Fühlst du dich für dein bisheriges Leben verantwortlich? .....	60
D. Beispiel: Zwei Wendepunkte in meinem Leben .....	61
E. Von Verantwortung zur Selbstbestimmung.....	62
F. Selbstbewusstsein: Du bist ein Geschenk an die Welt.....	62
G. Aktionismus: Handle jetzt statt zu verzögern .....	63
H. Energielevel: Sei mit Leib und Seele dabei .....	64
I. Koche nach dem universellen Erfolgsrezept .....	66
 <b>VII. „Schöpfer“ kommt von „Erschaffer“ .....</b>	<b>67</b>
A. Produzieren geht über Konsumieren.....	67
B. Der Film deines Lebens .....	70
C. Erfolg, Anerkennung und Befriedigung.....	79
 <b>VIII. Das Leidenschaften-und-Stärken-Kontinuum .....</b>	<b>83</b>
A. Innere und äussere Welten .....	83
B. Die Schnittmenge: dein Lebenszweck.....	93
 <b>IX. Dein Plan: Wie erreichst du nachhaltige Resultate? ....</b>	<b>97</b>
A. Denke und Fühle .....	99
B. Definiere deine Lebensziele.....	104
C. Bestimme realistische Massnahmen .....	111
D. Deine Veränderungstabelle als Fels in der Brandung .....	115
 <b>X. Deine Ausführung: Wie gehst du den Weg zum Leben deiner Träume? .....</b>	<b>117</b>
A. Sprich und agiere .....	118
B. Wille und Disziplin .....	125
C. Nutze alle verfügbaren Ressourcen .....	136

<b>XI.</b>	<b>Deine Steuerung: Wie erreichst du Erfolg und Zufriedenheit?</b>	143
	A. Strebe nach Erfolg	144
	B. Lerne zu geniessen	152
	C. Finde deine eigene Balance	154
<b>XII.</b>	<b>Veränderung 2.0: Modellieren von Exzellenz</b>	161
	A. Entwickle das Heilmittel	161
	B. Hast du Blut geleckt?	162
	C. Geben ist seliger als Nehmen	165
	D. Meistere die Schnittstellen	169
<b>XIII.</b>	<b>Nachwort</b>	175
	A. Eine Frage der Einstellung	175
	B. Ein paar inspirierende Geschichten	175
	C. Das Universum als Fitnesstrainer	176
	D. Nun ist deine Umsetzungskompetenz gefragt	176
	E. Was erwartest du vom Leben?	176
	F. Lass uns in Kontakt bleiben	177

# **I. Vorwort**

## **A. Wer bist du?**

Warum hast du dieses Buch aufgeschlagen? Lass mich raten: Du möchtest dein Leben verändern. Dies ist offensichtlich, wenn du den Titel gelesen hast. Dies ist verständlich, weil Leben Veränderung bedeutet. Veränderung geschieht automatisch, ohne dein Einwirken. Bevor du das Buch wieder beiseite legst, sei dir bewusst, dass Veränderung auf zwei Wegen passieren kann: Entweder lehnst du dich auf dem Beifahrersitz zurück und wartest, bis der Strom des Lebens dich irgendwo hinbringt, oder du schwingst dich auf den Fahrersitz und übernimmst die Kontrolle. Aktive Transformation, bewusstes Wachstum – genau darum geht es mir.

## **B. Wer bin ich?**

Meine Geschichte ist schnell erzählt. Ich wuchs behütet auf. In der Pubertät schlug ich jedoch über die Stränge, ich war ein Grossstadtjunge, der zu viel Zeit und Geld hatte, musste jedoch meiner verantwortungslosen Phase mit 21 Jahren ein abruptes Ende setzen. Warum? Persönliche Beziehungen zerbrachen, meine Studienresultate waren erbärmlich, zudem erkrankte ich schwer. Ich sprang dem Tod sozusagen von der Schippe und fasste einen Entschluss: Geh ans Steuerrad, ansonsten wirst du an den Steilklippen zerschellen. Die Konsequenz daraus war: gesundes Essen statt Fast Food, Sport statt Faulenzen, Lernen statt Feiern. Innerhalb weniger Wochen wandelte ich mich radikal. Genauso schnell stellten sich Erfolge ein: Meine körperlichen und geistigen Leistungen explodierten, ich wurde vom Saulus zum Paulus, vom Hedonisten zum Selbstoptimierer. Es war tatsächlich eine 180-Grad-Wendung. Ich schwenkte das Pendel jedoch zu schnell zu weit. Diese Entwicklung führte zu einer sozialen Isolation, zu Unzufriedenheit. Die Erkenntnis war hart, aber wichtig: Ja, ich kann alles erreichen, was

ich möchte, jedoch ist es wertlos, wenn ich es weder selbst geniessen noch mit anderen teilen kann. Es fehlte also das Gegengewicht, das Innehalten, die Belohnungen. Ich nahm mir fortan bewusst Auszeiten und verbrachte mehr Zeit mit meinen Liebsten. Die individuelle Balance war hergestellt. Das volle Geschmacksspektrum des Lebens auf meiner Zunge wirkte noch nach, da begann ich bereits meine Erkenntnisse weiterzugeben. In den Folgejahren trainierte ich Hunderte und sprach vor Tausenden von Menschen. Aus dem Wunsch, möglichst vielen Personen zu helfen, entstand ExperienceZone: Die grösste Plattform für Veränderung.

## **C. Warum erzähle ich von mir?**

Ich war ein einfacher Typ, dennoch auch einzigartig. Ich musste meinen eigenen Weg finden. Dasselbe darfst du tun. Bei Transformation geht es um die Struktur, die Inhalte sind unwichtig und damit auch die Unterschiede zwischen uns beiden, also deine Herkunft, dein Geschlecht, dein Alter. Was zählt, ist die Bereitschaft. Ich möchte, dass du aus meinen Erfahrungen lernst. Diese Fähigkeit unterscheidet uns von den Tieren. Nutze sie. Betrachte meine Geschichte zudem als Ansporn: Wenn ich mein Leben von einem Tag auf den anderen vollkommen umgekrempelt habe, dann kannst du das erst recht!

## **D. Für wen ist dieses Buch?**

Das Buch ist für alle, die sich ernsthaft verändern und subjektiv verbessern möchten, zumindest ohne dem Umfeld zu schaden, also der Familie, den Freunden, der Gesellschaft, der Menschheit und unserem Planeten. Das ist unsere Abmachung, ok? Wenn du bereits das Leben deiner Träume führst, beglückwünsche ich dich! Vielleicht kann ich dich zusätzlich motivieren. Falls du dich nur berieseln lassen möchtest – viel Spass dabei! (Ich kann mir allerdings durchaus unterhaltsamere Weisen vorstellen, meine Lebenszeit totzuschlagen.)



## **E. Zeit ist unser höchstes Gut**

Apropos: Wir haben beide keine Zeit zu verlieren. Es bleiben uns nur ein paar Jahrzehnte auf diesem Planeten. Zeit ist unsere kostbarste Ressource. Deswegen bemühe ich mich, respektvoll mit ihr umzugehen. Das bedeutet: Leichtigkeit, klare Sprache, Wiederholungen. Leichtigkeit macht das Buch verdaulich, Klarheit verbessert dein Verständnis, und Wiederholungen stellen sicher, dass du den Stoff behältst. Letztlich geht es um Anwendung. Daher wirst du viele anregende Beispiele und Übungen finden. Weiterhin gebe ich dir praktische Tipps, gewürzt mit einigen radikalen Ansätzen. Unkonventionelle Dinge, die für mich funktionieren. Du sollst mich weder mögen noch meinem Weg folgen. Du sollst dich selbst mögen und deinen eigenen Weg finden. Ich freue mich, wenn dir dieses Buch dabei hilft. Teile mir einfach deine Meinung via Email ([johann@experiencezone.com](mailto:johann@experiencezone.com)) oder über die sozialen Medien mit.



## II. Alles Leben ist Veränderung

### A. Verbundenheit, Fluss und Balance

Es gibt drei wichtige universelle Grundgesetze. Lerne sie kennen und richte dich nach ihnen aus. Warum? Auch du bist ein Teil des grossen Ganzen, damit gelten sie auch für dich. Anstatt die Richtlinien zu ignorieren oder sich ihnen gar zu widersetzen, nutze sie wie Surfbretter, auf denen du unbeschwert durch dein Leben gleitest. Mutter Natur ist die Staatsanwältin und vertritt die universellen Regeln auf unserem Planeten. Je mehr wir uns von ihnen entfernen, desto härter wird das Urteil ausfallen. Je mehr wir sie respektieren und befolgen, desto erfolgreicher und zufriedener werden wir. Es gibt übrigens noch sieben weitere Leitsätze. Du wirst auf deiner Reise durch die Welt von ExperienceZone sowie in meinen anderen Büchern mehr über sie erfahren.

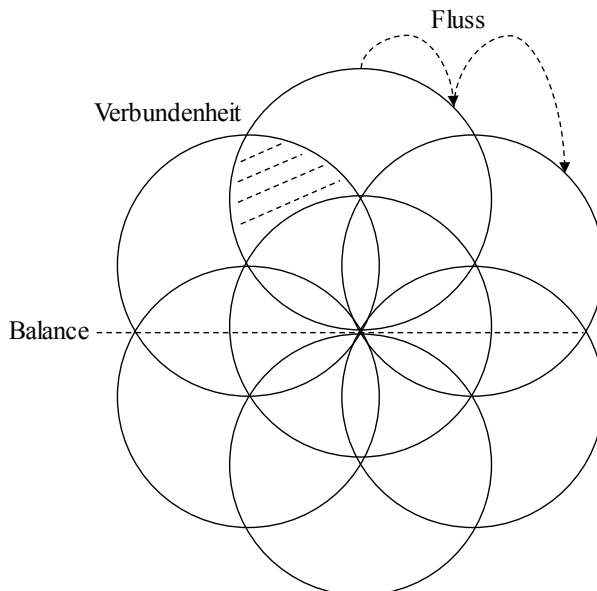


Abbildung 1: Die Blume des Lebens als Symbol der drei universellen Grundgesetze (Verbundenheit, Balance und Fluss)

### **1. Alles ist verbunden**

Alles ist auf feinstofflicher Ebene über Energie miteinander verbunden. Magnetische und elektrische Energie implizieren Gegensätzlichkeiten und einen Ausgleich zwischen Ladungen. Soll heissen: Jegliche – auch jede augenscheinlich noch so kleine – Änderung in der einen Ecke hat Auswirkungen auf das gesamte System. Auch dein Leben und damit alles, was du tust oder unterlässt, ja sogar was du denkst oder fühlst, nimmt Einfluss auf den Lauf der Dinge. Unser Konzept von Raum und damit Getrenntsein ist eine Illusion.

### **2. Alles ist im Fluss**

Mutter Natur rastet nicht, sie ist ständig in Bewegung: Frühling, Sommer, Herbst und Winter, Tag und Nacht, Ebbe und Flut. Dein Körper tauscht seine Zellen komplett alle sieben Jahre aus, deine Haut sogar jeden Monat. Genauso wie riesige Galaxien sich fortwährend verändern, vibrieren winzige Elementarteilchen. Alles ist beständig im Wandel. Dass Bett dieses kontinuierlichen Transformationsflusses nennt sich Zeit. Sie ist naturwissenschaftlich die vierte uns bekannte Dimension und eine Konstante. Paradoxerweise stellt Zeit metaphysisch auch eine Illusion deines sequenziell operierenden Bewusstseins dar. Wir haben sie zwar mittels Uhren und Kalender objektiv messbar gemacht, dennoch ist sie stets subjektiv erfahrbar und läuft mal schneller, mal langsamer. Somit ist es dein Bewusstsein, das die Realität wahrnimmt und das sie verarbeitbar macht, indem es Eindrücke als Bilder hintereinanderlegt. Dadurch entsteht der Eindruck eines zeitlichen Ablaufs. In Wirklichkeit passiert alles gleichzeitig. Deine Realitätserfahrung ähnelt einem Fernsehsender, den du wählst. Dein Bewusstsein bestimmt, welchen Sender du dir anschaust – Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft – und es bestimmt, welche Qualität der Sender hat.

### **3. Alles ist ausgeglichen**

Positive und negative Ladungen, Hitze und Kälte: Es mussten viele Faktoren zusammenspielen, um unseren Planeten mit seiner einzigartigen

Atmosphäre überhaupt entstehen zu lassen. Die Natur ist perfekt. Sie und die universellen Gesetze stellen das Gleichgewicht und damit die Stabilität sicher. Die Qualität von Erfahrungen hängt damit von der Bedeutung ab, der wir ihr geben. Faktisch ist alles neutral.

#### ***4. Ergo: Wir sind Objekt und Subjekt zugleich***

Es gibt eine objektive Wahrheit. In ihr kollabiert das Konzept von Raum, Zeit und Bedeutung. Was bedeutet das? Objektivität ist der Zustand, in welchem es weder eine zeitliche oder räumliche Trennung noch eine Bedeutung gibt. Praktisch passiert alles zur selben Zeit an einem Ort ohne Wertung. Dies war beispielweise beim Urknall der Fall, bei dem alle Energie auf einen Ort an einem Zeitpunkt komprimiert war, ohne dass es jegliche Ausdrucksformen gab. Schon einige Augenblicke danach verteilte sich die Energie. Verteilung stellt eine Sequenz und damit einen zeitlichen Ablauf dar. Zudem bildeten sich verschiedene Formen, wie Planeten und später Lebenwesen. Damit kam die Bedeutung ins Spiel. Es entstanden Beobachter, die sich als Subjekt getrennt vom Objekt betrachteten. Wir Menschen haben ein sehr hoch entwickeltes Bewusstsein. Damit sind wir fähig, zeitliche Abläufe sehr differenziert wahrzunehmen, ja sogar zu messen. Ähnlich ist es mit den räumlichen Eigenschaften von Objekten. Zudem sind wir Meister darin, Dinge und Situationen zu bewerten. Leider haben wir vergessen, dass auch unser Bewusstsein Teil der Einheit war, die vor vielen Milliarden Jahren zur Vielfalt wurde, um die Arena des Lebens und das Spiel zwischen Beobachter und Beobachtung zu eröffnen. Aus der individuellen Perspektive entfalten sich also subjektive Realitäten durch unsere einzigartigen Erfahrungen und Wahrnehmungen. Damit spannt sich für uns der illusorische Fächer von Raum, Zeit und Bedeutung auf. Dieses Grundverständnis wird dir fortan helfen, deine Einflussmöglichkeiten zu erkennen und zu nutzen.

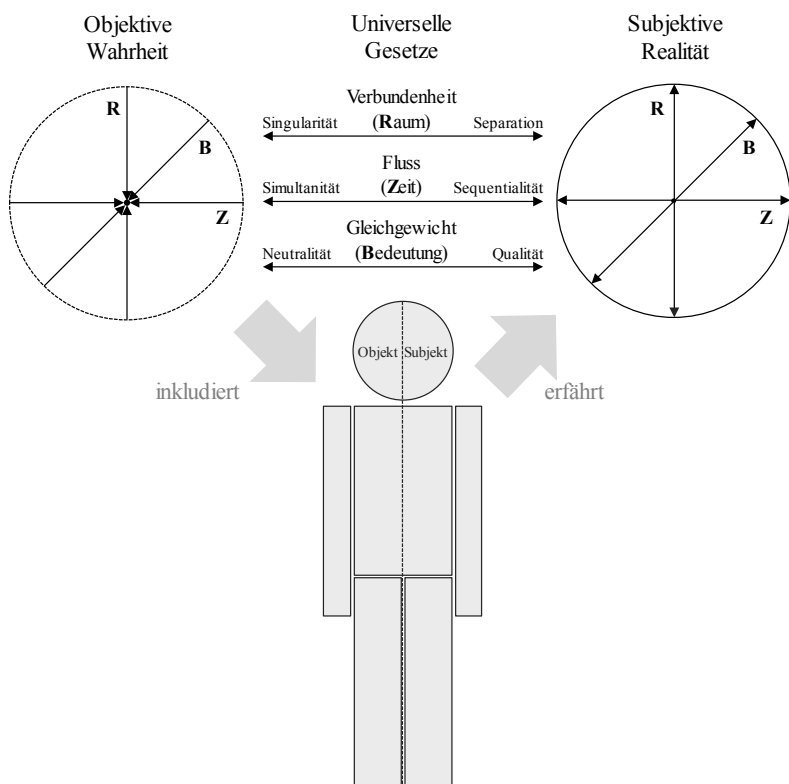


Abbildung 2: Von der objektiven Wahrheit zur subjektiven Realität

## B. Reaktion: Den natürlichen Wandel lieben, ändern oder ausblenden

Als dreidimensionale Wesen können wir Einfluss auf den Lauf der Dinge nehmen. Dieser wächst mit unserem Verständnis, dass räumliches Getrenntsein, Zeit und Bedeutungen lediglich Einschätzungen unseres Gehirns sind. Du kannst deine wahrgenommene Realität in jedem Moment wählen. Du und alle anderen Menschen tun dies kontinuierlich – grösstenteils unbewusst. Damit wandelt sich ständig alles. Deine Einstellung ist entscheidend. Umarme Veränderung, deine neue Freundin. Die Sprache des Universums. Warum sollte das Universum durch Veränderung kommunizieren? Nun, das

Universum ist aus der Einheit entstanden. Es ist das Produkt einer Transformation, die bis heute anhält. Es breitet sich fortwährend aus. Insofern wurde es durch Veränderung erschaffen und erschafft sich ständig neu. Es gleicht einem Meer, das immer grösser wird und jeden Augenblick anders aussieht. Einer seiner Wellen ist dein Leben. Lerne deshalb zu surfen.

## **1. Akzeptiere Transformation und lebe bewusst im Moment und mit der Natur im Einklang**

Wie meine ich das? Zuerst musst du alle Widerstände aufgeben. Mach dich locker. Die Welt bewegt sich in Zyklen. Dasselbe gilt für dein Leben. Es geht auf und ab, mit Höhen und Tiefen. Bleibe innerlich gelassen, sei der Fels in der Brandung. Tatsächlich hast du einen enormen Einflussbereich. Er wird vornehmlich durch deine Vorstellungskraft abgesteckt. Schon Einstein sagte, dass dich dein Wissen von A nach B bringt. Deine Imagination ist jedoch grenzenlos. Was immer du dir vorstellen kannst, kannst du auch erreichen. Dennoch gibt es Dinge, die ausserhalb deiner Macht geschehen. Lass sie eintreten. Lerne, sie zu lieben. Sie sind Teil des Lebens. Ändere deine Einstellung und damit den Einfluss von Ereignissen auf dein Leben. Wenn beides unmöglich ist, blende negative Ereignisse aus. Das ist selektive Wahrnehmung. So einfach ist das. Warum solltest du dich um etwas sorgen, das du nicht beeinflussen kannst?

### ***a) Was ist Raum?***

Das Raumkonzept beinhaltet die Annahme, dass es geografische Distanzen gibt, welche mittels Aufwand überwunden werden. Je mehr Aufwand, desto höher die Geschwindigkeit und damit desto kürzer die Zeit, in der eine Strecke zwischen zwei Punkten zurückgelegt wird. Wenn du innerhalb eines Tages von Paris nach New York reisen möchtest, dann solltest du ein Flugzeug wählen. Dieses Verkehrsmittel benötigt jedoch Energie in wesentlich komprimierterer Form (Kerosin) als ein Segelboot (Wind). Letzteres würde dich zwar auch über den Atlantik bringen – jedoch in wesentlich längerer Zeit. Insofern bildet der Raum den Schirm über die Ideen von Zeit und Getrenntsein. Zeit, weil Lichtgeschwindigkeit die in der traditionellen

Physik höchste Geschwindigkeit ist. Selbst das Licht benötigt eine gewisse Zeit, um eine Distanz zu überbrücken. Getrenntsein, weil Raum durch das Verhältnis von Objekten und deren Standorte entsteht. Je weiter zwei Objekte voneinander entfernt sind und je mehr Masse diese haben, desto mehr Aufwand ist notwendig, um sie zusammenzubringen. Logisch, denn es ist wesentlich schwieriger, den echten Eiffelturm nach New York zu schaffen als eine Miniaturversion aus dem Souvenirladen.

Wie aussen, so auch innen. Wie im Grossen, so auch im Kleinen. Die hermetischen Gesetze deuten es an: Alles ist verbunden. Auf subtiler Ebene besteht das gesamte Universum aus Energie. Tatsächlich leben wir in einem riesigen Feld, dessen Objekte und Standorte sich lediglich durch die Frequenzen, auf denen sie schwingen, unterscheiden. Da Energie ständig fliesst, verändern sich Objekte und Standorte kontinuierlich. Objekte besitzen eine energetische Lokationssignatur. Sobald wir diese ändern, ändert sich auch ihr Standort. Somit sind wir Menschen als Energietransistoren durch Frequenzänderung fähig, Formen, sowie Standorte augenblicklich bewusst zu verändern – ohne manuellen Transportaufwand und damit Zeitinvestition. Klingt abstrakt oder sogar abgehoben? Nun, Thot, der ägyptische Gott der Weisheit, oder sein griechischer Schüler Hermes Trismegistos waren gescheit. Obwohl seine Smaragdtafeln verschollen sind, wurden zumindest die Gesetze mündlich überliefert. Die altertümlichen Ägypter und Griechen waren Sinnsucher und gute Beobachter. Anscheinend haben Thot und Hermes Gesetzmässigkeiten und Zusammenhänge im Makro- und Mikrokosmos entdeckt, haben sie untersucht und dokumentiert. Tatsächlich gibt es fraktale Strukturen und ziklische Prozesse zwischen Planeten, die ihr Äquivalent im Pflanzen- und Tierreich aufweisen. Wenn wir nun bedenken, dass alles einmal ein zeit- und raumloses Universalbewusstsein war, das sich blitzschnell geteilt hat und dass dadurch das Zeitgefühl, die Raumtrennung und die Bewertung erst entstanden ist, dann wird deutlich, dass auf subtilster Ebene alles stets aus Bewusstseinswellen oder verdichteten Teilchen besteht, die sich im Kern selbst beobachten – zeitversetzt, räumlich getrennt und wertend. Letztlich beobachtet alles sich selbst, so wie in einem Spiegellabyrinth.



### ***b) Was ist Zeit?***

Metaphysisch gesehen ist Zeit eine Illusion. Alles passiert gleichzeitig. Das, was du als „Zeit“ bezeichnest, sind Paralleluniversen, die dein Bewusstsein – als subjektiver Filter – wie Diabilder eines Filmes hintereinanderlegt. Daraus entsteht dann eine Sequenz von Realitäten, die sich in ihrer Natur stets gleichen, jedoch durch deinen eigenen kontinuierlichen Bewertungsprozess leicht unterschiedlich interpretiert werden, sodass du sie als Ablauf wahrnimmst. Das einzelne Diabild ist lediglich die manifestierte Quantenmöglichkeit, die nur du aufgrund deiner momentanen Geisterhaltung und dem damit verbundenen Fokus erfährst.

Dies muss so sein, weil du erstens stets die nur die Realität erfährst, die du erfahren willst – bewusst oder unterbewusst. Alles im Universum ist auf feinstofflichster Ebene Energie, die auf einer gewissen Frequenz schwingt. Somit ist die Schöpfung ein riesiges Konzert, welches je nach Einstellung des Zuschauers eine andere Komposition spielt. Realität ist wie ein eingefrorener Ton. Materie schwingt auf niedrigen und Antimaterie (wie beispielsweise Emotionen, Gedanken, Gefühle und Worte) auf höheren Frequenzen. Der zweite Grund für die Wahrnehmung von Zeit besteht in der Begrenztheit deines Gehirns, Informationen lediglich sequentiell prozessieren zu können. Dies ist eine Funktion statt ein Fehler: Eine der wenigen Restriktionen des mächtigsten Werkzeuges im Universum verhindert, dass du mental an einem Informationsüberfluss kollabierst.

### ***c) Was ist Bedeutung?***

Hell und dunkel, heiss und kalt, gut und schlecht. Unsere Welt besteht augenscheinlich aus Gegensätzen. Gleichzeitig gibt es für jedes Gewicht ein Gegengewicht. Damit bleibt alles im Gleichgewicht. Raum wird sofort gefüllt, weil weder leerer Raum noch Zeitverzug existiert. Damit ist das universelle Energiefeld in Bewegung, besser gesagt in Vibration, die eine kontinuierliche Balance sicherstellt.

Das Gleichgewichtskonzept ist faktisch eine Erfindung deines Bewusstseins. Denn Ausprägungen entstehen lediglich dadurch, dass du eine subjektive Realität erfährst, indem du Dingen eine Bedeutung gibst.

Diese drückt sich in der Qualität von Ereignissen aus, die du mittels deines Bewusstseins konstruierst. Die Helligkeit eines Raumes, die Temperatur einer Flüssigkeit und der Geschmack einer Speise hängt von deiner Erfahrung und Erwartung ab. Naturgemäss ist alles neutral und damit bereits im Gleichgewicht.

#### ***d) Persönliche Implikationen***

Klingt dies alles, als ob ich etwas geraucht hätte? Nun, eigentlich haben ziemlich nüchterne Naturwissenschaftler mittels zugegebenermassen aufregender quantenmechanischer Experimente Beweise geliefert. Was bedeutet dies? Erstens: Du kannst die Vergangenheit und Zukunft ändern. Alles, was du erfahren hast und erfahren wirst, tust du durch deinen eigenen Filter. Zweitens: Alles verändert sich in jedem Moment. Deine gesamte Persönlichkeit. Transformation geschieht. Deine Aufgabe ist es, dieser Tatsache bewusst zu werden und den Prozess aktiv zu steuern.

## **2. Die Natur als deine Verbündete**

Die Natur nutzt den kontinuierlichen Wandel, allerdings haben sich viele Menschen von ihr abgewandt. Wir ignorieren ihre Gesetze. Nacharbeit führt zu Schlafstörungen, industrielle Nahrungsmittelproduktion führt zu Zivilisationskrankheiten, Energiegewinnung aus fossilen Rohstoffen führt zum Klimawandel. Jeder Eingriff birgt Konsequenzen. Je weiter wir uns entfernen, desto härter werden sie uns treffen. Deshalb: Finde heraus, was du beeinflussen kannst. Akzeptiere, was ausserhalb dieses Bereiches liegt. Lebe im Einklang mit der Natur. Gelassenheit und Wissen setzt Energie frei. Diese kannst du nutzen, um dein Leben zu verbessern. Zudem macht dich gesunder Gleichmut flexibler. Du wirst wie Wasser, welches sich blitzschnell an die Veränderungen im Flussbett anpassen kann. Ob kleine Steine oder Findlinge reingerollt sind – du wirst auch diese geschmeidig umströmen, deine Richtung stets beibehaltend. Bleib immer in Bewegung, beobachte, ziehe Schlüsse und handle – innerlich mittels deiner Emotionen, Gedanken und Gefühle, äusserlich durch deine Worte, Handlungen und Gewohnheiten.

## **C. Beispiel: Reisende soll man nicht aufhalten**

Wie sieht das in der Praxis aus? Hier ein Szenario mit Handlungsalternativen: Du bist mit deinem Partner seit vielen Jahren zusammen. Die Schmetterlinge haben deinen Bauch schon lange verlassen, dennoch spürst du eine starke emotionale Bindung. Ihr kennt euch, ihr habt viel Zeit miteinander verbracht, ihr seid durch dick und dünn gegangen. Eines Tages sagt dein Partner, dass er dich nicht mehr liebt. Er möchte sich trennen, denn ihr habt euch angeblich „auseinandergelebt“. Es trifft dich wie ein Stich ins Herz. Du versuchst ihn zum Bleiben zu überreden, doch je mehr du dich bemühst, desto weniger Erfolg scheinst du zu haben.

Was ist zu tun? Die Reihenfolge lautet: Akzeptanz vor Analyse. Akzeptiere zunächst die Aussage deines Partners. Jeder Mensch verfügt frei über seine Lebenszeit und entscheidet damit, mit wem er sie verbringen möchte. Selbstverständlich können Kinder ein Bindungsfaktor sein. Allerdings ist auch dieser heutzutage keine Garantie für eine lebenslange Ehe. Nun kommt die Analyse: Natürlich kannst du um deinen Partner kämpfen. Versuch es einmal mit einer unkonventionellen Strategie, beispielsweise indem du zunächst verstehst, was genau los ist. Was treibt deinen Partner von dir weg? Hat er jemand anderen gefunden? Dann wird es schwer, ihn „umzustimmen“. Bist du nicht mehr attraktiv? Gefällt ihm dein Aussehen oder Verhalten nicht mehr? Dann kannst du etwas ändern. Ist er mit sich selbst und seinem Leben unzufrieden? Dann kannst du ihn lediglich bei der eigenen Veränderung unterstützen. Allerdings kann ihn der Prozess zu einer Erkenntnis führen, die seine Trennungsentscheidung noch weiter untermauert.

Menschen lernen einander aus einem gewissen Grund kennen, nämlich damit sie voneinander lernen. Sobald die notwendigen Erfahrungen gesammelt sind, lösen sich Beziehungen häufig wieder auf. Deine Aufgabe ist es, mehr Wahlmöglichkeiten – hier: Reaktionsmöglichkeiten – zu schaffen, dann nämlich kannst du bessere Entscheidungen treffen. Eines steht fest: Persönliche Transformation ist eine Tür, die ausschliesslich von innen aufgeht. Du kannst andere Menschen nicht ändern, nur dich selbst,

im reaktiven Sinne deine Einstellungen. Geh als wohlwollendes Beispiel voran, sei dir stets selbst der Nächste. Nur wenn du für dich sorgst, kannst du dich um andere kümmern. Erst sobald du dich selbst liebst, können andere dich lieben. Zeige eine positive Grundeinstellung, gegenüber dir – als deine Persönlichkeit – und allen Menschen, die dir im Leben über den Weg laufen. Wir alle haben etwas gemeinsam: Wir möchten glücklich werden, ob in Gemeinschaft oder allein. Negative Emotionen (wie Angst) und Gedanken (wie Eifersucht) verkürzen dein Leben unnötigerweise.

## **D. Ergo: Lebe das Gelassenheitsgebet**

Anstatt dich an die Vergangenheit zu klammern, begreife, dass sich alles im stetigen Wandel befindet. Lerne, den Prozess und seine Resultate zu schätzen. Ändere die Dinge, die du ändern kannst, nimm die Ereignisse hin, die du nicht ändern kannst, und erkenne, wo du welchen Einfluss nehmen kannst.

## **E. Proaktivität: Denken ist Bronze, Sprechen ist Silber, Handeln ist Gold**

Reaktion ist die eine Seite der Medaille. Vorbildliches reaktives Verhalten auf äussere Umstände ist erkenntnisgewinnend, akzeptierend und begnend. Wenn du erfolgreich und zufrieden sein möchtest, musst du sie kultivieren. Die andere Seite ist Proaktivität: Jeder Mensch hat ein Zeitkontingent. Die Grösse hängt vom Lebenswandel ab. Entscheidend ist, wie wir es nutzen. Die nächste Einsicht lautet deshalb Selbstbestimmung. Du kannst nur dann dein Leben verändern, wenn du volle Verantwortung übernimmst. Im Zeitkonzept für deine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Woher du kommst, wo du stehst und wohin du gehst – alles lag und liegt allein in deinen Händen. Eine harte, jedoch notwendige Erkenntnis. Deshalb noch einmal: Du allein hast dein momentanes Leben

erschaffen. Du allein kannst das Leben deiner Träume erschaffen, mit deinen heutigen Emotionen, Gedanken, Gefühlen, Worten und Taten. Dies kann einerseits besonders hinsichtlich Negativerfahrungen für Ernüchterung bei dir sorgen. Andererseits ist dieses Eingeständnis ein persönlicher Hoffnungsschimmer, denn du hast dein Leben voll unter Kontrolle. Du bist der Architekt deiner Traumzukunft. Lass es sacken. Akzeptiere es. Damit gibst du deinem Unterbewusstsein als stärksten Verbündeten die Möglichkeit, die Realität nach deinen Wünschen zu formen.

In der Planung und Ausführung geht es um Flexibilität und Spontaneität. Erstere beschreibt deine Fähigkeit, dich an neue Situationen optimal anzupassen. Darwin hatte recht: Survival of the fittest. Von der traditionellen Evolutionstheorie zu modernen Lebenshilfekonzepten: Agilität führt zu Erfolg. Ihre kleine Schwester heisst Spontanität. Sie repräsentiert deine Begabung, Möglichkeiten zu identifizieren und nutzen. Triff schnelle Entscheidungen statt zu hadern. Höre dabei auf dein Herz und deinen Bauch. Besonders in emotionalen und irrationalen Sachlagen. Dein Gehirn ist dort kein guter Ratgeber. Also: Geh an die Front. Nimm dein Leben in die Hand. Nur du kannst das. Definiere deine Ziele. Erarbeite einen Schlachtplan. Er wird halten, bis das Leben mit einer Überraschung um die Ecke kommt. Gut so, denn genau das ist Leben: Unvorhersehbarkeit. Behalte dennoch stets deine Mission im Auge. Wie ein Soldat, immer flexibel in den konkreten Massnahmen. Passe sie gegebenenfalls neuen Rahmenbedingungen an, was du wie wann machen möchtest. Lerne intuitive Entscheidungen zu treffen. Und: Bereue sie niemals. Sie zu treffen ist immer besser als zu verzögern. Wer wartet, der verliert und ist ein reiner Beobachter, Verwalter, Konsument. Du wirst zum Akteur, Gestalter und Produzenten, zum Designer deines Traumlebens.

## **F. Beispiel: Es kommt erstens immer anders und zweitens als man denkt**

Soweit die Theorie. Was sagt die Praxis? Ein einfaches Beispiel: Es ist tiefer Winter. Du bist an einem Samstagabend bei guten Freunden zu einer Party eingeladen. Sie steigt am anderen Ende der Stadt. Du planst etwa eine Fahrstunde mit deinem Auto ein. Als gern gesehener Gast möchtest du auf dem Weg eine Flasche Wein besorgen und musst also etwa eineinhalb Stunden vorher die Wohnung verlassen. Du setzt dich in dein Auto. Drehst den Zündschlüssel um. Nichts. Nochmal. Nichts. Der Wagen springt nicht an. Was tun? Notfallwerkstatt anrufen? Kostet im Zweifel Geld und vor allem Zeit. Zumindest letztere hast du nicht. Taxi? Kein Geld, keine Zeit. Öffentliche Verkehrsmittel? Gute Idee! Koordinativ geschickt checkst du den Fahrplan auf deinem Smartphone, während du zur nächsten Haltestelle läufst. Siehe da: Der Bus kommt zeitig. Mit etwas Glück bekommst du auch den Zug. Die Anzeigetafel verrät, dass es knapp wird. Du musst laufen. Da ist ein Nachtkiosk. Hier kannst du den Wein kaufen. Gegorener Traubensaft oder rechtzeitiges Erscheinen? Die nächste Bahn fährt in fünfzehn Minuten. Das passt. Du steuerst auf den Krämerladen zu und legst ein paar mehr Münzen für eine unterdurchschnittliche Kulturrebe hin. Egal, Hauptsache nicht mit leeren Händen erscheinen. Du springst in die Bahn und kommst innerhalb des zweiten akademischen Viertels bei deinen Freunden an. Es ist noch leer. Im Verlauf des Abends trudeln mehr Leute ein. Der Wein mundet immer besser. Eine schöne Feier.

Schnitt, Kamera aus. Flexibilität und Spontaneität. Eine Verabredung. Du definierst zwei Ziele: rechtzeitig ankommen und ein Geschenk mitbringen. Darauf beruht dein Plan. Unvorhersehbare Ereignisse treten ein. Du passt deinen Plan an. Während der Ausführung musst du schnell eine Entscheidung treffen. Beide Ziele stehen dabei im Konflikt. Du hörst auf deinen Bauch. Du handelst entsprechend. Rückblinkend war das genau die richtige Wahl.

## **G. Ergo: Du bist der Kapitän deines Schiffes**

Im Kleinen wie im Grossen, ob Wochenend-Event oder Lebenszweck: Es geht um die Struktur statt um den Inhalt. Finde dein Optimum zwischen Planung und Ausführung. Je kreativer du sie an neue Rahmenbedingungen anpassen kannst, desto höher ist die Erfolgswahrscheinlichkeit. Dies bedingt ferner, dass du vollkommen selbstbestimmt handelst. Nur du hast mit zu wenig Zeitpuffer geplant. Nur du bist für die Startprobleme deines Autos verantwortlich. Nur du hast es verschitzt, rechtzeitig ein Geschenk zu besorgen. Somit musstest du einfallsreich einen Plan B entwickeln und ausführen.

## **H. Kombination: Passives und aktives Lernen als Gradmesser von Veränderung**

Das Leben ist eine Reise. Du wirst als unselbstständiges Wesen geboren. Deine Eltern müssen sich ein paar Jahre um dich kümmern. Deine Zähne wachsen, du kannst feste Nahrung essen, deine Gehirnstrukturen entwickeln sich, du kannst dich verbal ausdrücken. Die letzten Lebensjahre sind ebenfalls häufig durch Unselbstständigkeit gekennzeichnet. Du kannst nicht mehr laufen, es wird ein Rollstuhl besorgt, du kannst deinen Körper nicht mehr selbstständig waschen. Man stellt dir eine Pflegekraft zur Seite. In der Mitte des Lebenszyklus wirst du gemeinhin als selbstständig bezeichnet. Dies zeichnet sich besonders dadurch aus, dass du entscheidungs- und handlungsfähig bist. Wie werden deine Entscheidungen immer besser? Durch ständige Versuch-und-Irrtum-Schleifen. Gutes Einschätzungsvermögen resultiert aus Erfahrungen, und Erfahrungen resultieren aus schlechtem Einschätzungsvermögen. Du probierst etwas aus. Schlimmstenfalls ist es die Hand auf der Herdplatte. Du erhältst eine Reaktion aus der Aussenwelt. Schmerz, lass nach! Du ziehst Konsequenzen aus den Ereignissen. Prüfe zuerst, ob der Ofen heiss ist. Dieser Prozess wird als Lernen bezeichnet. Er macht das Leben aus. Er ist das Leben.

Ohne neue Erfahrungen werden wir geistig, emotional und irgendwann auch körperlich sterben. Liebe das Lernen!

### **1. Passives Lernen ist dankbare Vergangenheitsbewältigung**

Sei rückwirkend allen Erlebnissen dankbar. Wie oft hast du eine Situation negativ eingeschätzt, dich vom Leben ungerecht behandelt, dich gegenüber anderen Menschen benachteiligt gefühlt? Dies geschieht mir ständig. Es vergehen Tage, Wochen, Monate und Jahre. Du schaust auf diese Ereignisse zurück, und bist ihnen dankbar. Es ist, als wenn es so hätte kommen *müssen*. Etwas Besseres wartete auf dich. Wäre ich nicht durch meine persönlichen Täler geschritten, könnte ich diese Zeilen nicht für dich schreiben. Die Tiefen erweiterten meinen Horizont, machten mich stärker, weiser.

Rekapituliere einmal dein bisheriges Leben. Ich wette, du kannst einige Begebenheiten identifizieren, die du affektiv als schlecht bewertet hast. Im Rückspiegel betrachtet waren es jedoch genau die Erfahrungen, die dich zu dem gemacht haben, was du heute bist. Sei ihnen dankbar. Be-reue nichts. Es gibt keine guten oder schlechten Erfahrungen. Nur deine Wahrnehmungen und Schlüsse zählen. Dies gilt auch für Entscheidungen. Sie sind alle Teile deiner persönlichen Lernreise. Das ist passives oder reflektierendes Lernen.

### **2. Aktives Lernen ist gesteuerte Fähigkeitsentwicklung**

Aktives oder gestaltendes Lernen äussert sich durch bewusst erschaffene Wachstumsmöglichkeiten. Du möchtest Raketenwissenschaften studieren? Dann wirst du dir vermutlich etwas Literatur zulegen, deinem Gehirn das Fakten- und Anwendungswissen zum Bau von Raumschiffen zuführen. Die Grundannahme ist, dass du weisst, wohin du im Leben willst und ein Ziel vor Augen hast, einen Plan in der Tasche, spezifische Massnahmen im Köcher.

Ruhig Blut, ich erkläre dir später, wie du das machst. Zunächst darfst du verstehen, dass Lernprozesse steuerbar sind. Für alle Intelligenzzentren, für dein Gehirn, Herz und Bauch. Entwickle aktiv Emotionen,



Gedanken und Gefühle. Du kannst dein Gehirn mit Inhalten füttern und deine Herzintelligenz mittels Gefühlsarbeit verbessern. Entwickle Bauchintelligenz durch Atemübungen für deinen Vagus-Nerv. Letzterer repräsentiert den zehnten und grössten Hirnnerv deines Parasympathikus. Damit ist er entscheidend an dem Teil deines zentralen Nervensystems beteiligt, das für Entspannung sorgt und fast alle Tätigkeiten deiner inneren Organe reguliert. Zuletzt stellt er den Hauptkommunikationskanal zwischen deinen drei Intelligenzzentren dar, nämlich dem Gehirn, dem Herzen und dem Darmnervensystem.

## **I. Spring unter die kalte Dusche**

Strebe stets danach, möglichst vielfältige Erfahrungen zu sammeln. Komm heraus aus deiner Komfortzone. Der lauwarme Bereich verhindert Lernprozesse und damit Wachstum. Veränderung ereignet sich aufgrund grosser Leiden oder Ziele. Wenn du nicht leidest, definiere zumindest Ziele. Verfolge sie mit Leidenschaft. Liebe ist das Sprungbrett zum Erfolg. Ihr Gegenspieler heisst Angst. Erkenne irrationale Ängste. Stelle dich ihnen. Löse Handlungsblockaden. Nur so kannst du uneingeschränkt lieben – dich, andere Menschen und deine Handlungen. Liebe ist positive Lebensenergie, sie muss fliessen. Bleib deshalb in Bewegung. Wer rastet, der rostet. Vergrössere deine Flexibilität. Emotional, mental und körperlich. Alles ist verbunden.



### **III. Der Mensch strebt nach Verbesserung**

#### **A. Wachstum: Veränderung macht dich grösser**

Leben ist Veränderung. Veränderung bedeutet Lernen. Lernen führt zu Wachstum. Wachstum macht erfolgreich und zufrieden. Geführtes Wachstum nenne ich Verbesserung. Du bist einzigartig. Deswegen ist Lebensverbesserung individuell. Mein Leben passt nur mir, deines passt ausschliesslich zu dir. Anstatt zu missionieren gebe ich dir Werkzeuge, damit du dein eigenes Traumleben führen kannst.

#### **B. Warum sind wir Menschen?**

Menschsein ist ein Privileg. Wir haben ausserordentliche Veranlagungen. Unser Gehirn ist eines der mächtigsten Werkzeuge im Universum. Leider benutzen es viele homo sapiens ungenügend. Dein Gehirn arbeitet zudem im Verbund von drei Intelligenzzentren. Gemeinsam mit deinem Herzen und Bauch. Zusammen sind sie unschlagbar. Sie helfen dir, bewusst Entscheidungen zu treffen, sie ermöglichen Kreativität und Erfindungsreichtum und damit Fortschritt: Gesellschaftlich, wirtschaftlich und technologisch. Zudem kannst du mittels Sprache sehr effektiv kommunizieren, und mit deinen Erfahrungen und denen anderer Menschen aus der Vergangenheit lernen. Du bist in der Lage, die Zukunft zu planen, sie psychisch und physisch zu beeinflussen. Wir haben künstlerische und musikalische Fähigkeiten entwickelt und Glaubenssysteme gegründet.

Sind wir die Krone der Schöpfung? Vielleicht. Leider mit schlechten Manieren und mit zu wenig Respekt gegenüber unserer Umwelt. Wir agieren häufig verantwortungslos. Kurzfristiges egoistisches Denken führt zur Ausbeutung der Erde und damit letztlich zur Selbstvernichtung. Dennoch: Es gibt Hoffnung. Wenn wir uns darauf besinnen, was wir sind: eine aussergewöhnliche Spezies mit unglaublichen Potentialen.

## C. Krieche aus deinem gemütlichen Bett

Es mag profan klingen, doch ich möchte, dass du dankbar dafür bist, Mensch zu sein. Am besten täglich, nach dem Aufwachen und vor dem Einschlafen. Dankbarkeit macht dich glücklich. Mehr noch: Die routinierte Bewusstmachung deiner Einzigartigkeit wird dir Türen öffnen zu ungeahnten Fähigkeiten.

Du kannst und musst selbst bestimmen, was du mit deiner Zeit auf diesem Planeten tun möchtest. Vermutlich Freude empfinden und Leid vermeiden. Es gibt zwei Gründe zur Veränderung: Entweder du willst Ziele erreichen oder Beschwerden verhindern. Beides stellt dich relativ besser. Initial geschieht persönliche Transformation oft weg Schmerzen. Du fühlst dich unwohl und möchtest etwas ändern. Du bist in der Patsche und willst raus. Unattraktives Aussehen, schulischer oder beruflicher Misserfolg, eine Trennung oder gar Krankheit – was immer es ist: Sobald du den lauwarmen Bereich verlässt, spürst du Handlungsdruck. Vorher war ja alles in Ordnung. Eigentlich. Jetzt gilt es jedoch aus dem gemütlichen Bett zu springen, hinein in die kalte unbekannte Welt. Du siehst dich gezwungen, Dinge zukünftig anders zu machen, deine Ernährung umzustellen, regelmässig Sport zu treiben, dich weiterzubilden, das Leben mit neuen Inhalten zu füllen. Anfangs fühlt es sich ungewohnt an, vielleicht sogar unangenehm.

Sobald du neue Gewohnheiten kultiviert hast, wird es einfacher. Wie neurowissenschaftliche Erkenntnisse belegen, geschieht dies bereits nach drei Monaten täglicher Anwendung bei der Spezies Mensch. Schritt für Schritt. Dann bemerkst du erste Erfolge: Gesundheit, Attraktivität, berufliche Fortschritte stellen sich ein. Plötzlich leckst du Blut. Hey, Veränderung ist ja kinderleicht! Daraufhin beginnst du Pläne zu schmieden. Aus Motivation wird Inspiration. Hin zu Zielen statt weg von Ärgernissen. Du lernst dich immer besser kennen: deine Leidenschaften und was du wirklich willst. Das Ausschlussprinzip weicht einer nie dagewesenen Wunschklarheit. Du erfährst erleuchtende Momente, Aha-Erlebnisse. Heureka-Situationen, tiefe Zufriedenheit. Systematische Persönlichkeitsanalyse und Lebensmodel-

lierung beginnen Dir sogar Spass zu machen. Die Zeit verfliegt. Nun bist du in deinem Element, bist im Fluss. So muss Leben sein!

## **D. Wir sind alle Optimierer**

Egal, wo du dich auf dem Transformationskontinuum befindest, wir alle gehen durch denselben Erkenntnisprozess. Das Streben nach Verbesserung unserer Lebenssituation ist uns in die Wiege gelegt. Wir sind hungrige Wesen, möchten ein gutes Leben führen. Wir sind bereit – unter Nutzung verfügbarer Ressourcen gewürzt mit Einfallsreichtum –, das Beste aus unserem Dasein zu machen. Darum sind wir Menschen. Gesunder Ehrgeiz ist eine Kerneigenschaft unserer Spezies. Es gilt, ihn sinnvoll zu kanalisieren.

## **E. Friede, Freude, Eierkuchen**

Eine der Menschheitsaufgaben ist es, unsere Gedanken und Gefühle zu kontrollieren, mehr noch: zu steuern. Und zwar in Richtung Glück. Jeder Mensch möchte glücklich werden. Bankräuber und Umweltschützer, Egoisten und Altruisten, Selbstoptimierer und Weltverbesserer. Die Absicht ist dieselbe, einzig die Mittel und Wege unterscheiden sich. Denn jeder wählt immer die beste Option aus denen, die ihm zur Verfügung stehen. Behalte dies stets im Kopf. Deswegen musst du mehr Handlungsoptionen schaffen. Damit kannst du besser Entscheidungen treffen, du wirst schneller agieren und flexibler reagieren. Das sind heute mehr denn je wichtige Verhaltensprägungen. Äusserer und innerer Druck nehmen nämlich stetig zu.

### **1. Äusserer Druck: Passe dich an die Welt an**

Die Welt dreht sich schneller, sie wird immer komplexer. Allein der exponentielle technische Fortschritt erfordert kontinuierliches Lernen. Mit zunehmender Komplexität der Arbeitswelt steigen die qualifikatorischen Anforderungen an jeden Einzelnen. Ganze Branchen entstehen auf dem

Erdboden neu. Geh mit der Zeit oder du gehst mit der Zeit. Will heißen: Bleib am Ball oder du wirst abgehängt. Die Welt ist flach geworden. Globalisierung, Automatisierung, unsere modernen Kommunikations- und damit Kollaborationsmöglichkeiten sind endlos. Du kannst mit einer Person in Echtzeit virtuell am anderen Ende der Erde komplizierte Geschäftsprobleme lösen. Millionen von ausgezeichnet ausgebildeten Absolventen strömen jährlich auf unseren Weltarbeitsmarkt. Voller Hoffnung und Energie. Positioniere dich. Was sind deine einzigartigen Fähigkeiten? Was kannst du besonders gut? Was kannst du der Welt schenken? Es kann nur eine Antwort geben: deine Leidenschaften! Tätigkeiten, die dich inspirieren, dich Raum und Zeit vergessen lassen, dir mühelos von der Hand gehen. Genau das sind die Vorboten deiner Stärken. Extrahiere deine Leidenschaften und mache sie zu deiner Bestimmung. Zusammengefasst: zu deinem Lebenszweck.

## **2. Innerer Druck: Bleib in Bewegung**

Lass uns nach der Betrachtung externen Veränderungsfaktoren, interne Kräfte beleuchten. Die neue Welt birgt ein Paradoxon: Die Bürger in den Industriestarten leben im Überfluss. Unser Leben ist voller Annehmlichkeiten. Viele davon *glauben* wir nur zu brauchen. Die Medien haben sie uns aufgeschwatzt. Zudem können wir – dank moderner Kommunikationstechnologien – reibungslos und jederzeit mit beinahe der gesamten Weltbevölkerung interagieren. Die Plattformen nennen sich soziale Netzwerke. Und dennoch: Viele von uns empfinden eine Leere. Sie ist der bittere Beigeschmack der Bequemlichkeit, eines fehlenden Handlungsdrucks und einer Isolation. Die Kehrseite des digitalen Zeitalters ist die psychische und physische Entfernung, von der Natur, unseren Mitmenschen und zuletzt von uns selbst. Aus ihr kann Entfremdung werden. Lass es nicht soweit kommen – handle jetzt! Strebe nach Exzellenz, statt dich mit dem Mittelmaß zufrieden zu geben.

Schwimm gegen den Strom. Hab deine eigene Meinung. Verweigere vorgekaute geistige und materielle Nahrung. Begreife, dass Veränderung Leben bedeutet. Stillstand ist hingegen der Tod. Und wenn du dich schon

änderst, dann bitte verbessere dich! Sei es dir wert. Hebe das Niveau und ziehe deine Liebsten mit nach oben. Habe stets Wünsche. Achtung, sie sind wie die Köpfe der Hydra. Wenn du einen erfüllst, wachsen mindestens zwei neue Begehren nach. Ich verstehe, dass Asketen das daraus abgeleitete Konzept der Wunschlosigkeit propagieren. Wenn du keine unerfüllten Wünsche hast, kannst du auch nicht unglücklich werden. Auf der anderen Seite ist es motivierend, sich Ziele zu setzen, und befriedigend, sie zu erreichen. Ergo: Wende das Wunschlosigkeitskonzept gern an, wenn du alle Träume aus deinem Kopf löschen kannst und dein einziges Streben der Erleuchtung gilt. Falls du jedoch das irdische Leben umarmst und gerne Pläne entwickelst, arbeite an ihrer Realisierung und belohne dich für jeden Erfolg gebührend. Tue dies, bevor du dich dem nächsten Thema widmest.

## **F. Leben – ein olfaktorisches Erlebnis**

Beachte stets: Der Weg ist das Ziel. Geniesse die Reise und das Leben in allen Geschmacksrichtungen: Süß, sauer, bitter oder salzig. Je extremer die Erlebnisse, desto wertvoller dein Erfahrungsschatz. Dieser hilft dir, fundierte Entscheidungen zu treffen. Solche, die deinen Leidenschaften zuträglich sind. Dinge, für die du zu leiden bereit bist. Denn nur wem Leid widerfährt, der kann auch Freude empfinden. Dafür sind wir alle hier. Auf der menschlichen Glücksuche, die Vielfalt der Welt zu entdecken. Glück ist unser gemeinsamer Grundsatz. Um es zu erreichen, ist uns jedes Mittel recht. Es erfordert stets einen Anfangsaufwand. Einen Kaltstart. Veränderung. Wenn wir es richtig machen, verbessern wir uns.

## **G. Was bedeutet Verbesserung für dich?**

Es gibt viele Unterschiede zwischen uns und Tieren. Beispielsweise sind Menschen zur individuellen Entwicklung fähig. Wir haben einen ausgeprägten Identitätssinn. Du bist du. Einzigartig. Dich gibt es nur genau ein

Mal im Universum. Du bist aus einem bestimmten Grund in deinem Körper, deiner Familie, dieser Gesellschaft und dieser Zeit geboren. Selbst wenn du lieber an das Zufallsprinzip glaubst: Erschaffe einen Grund. Deine Daseinsberechtigung. Wie alle anderen Spezies ausschliesslich deine Grundbedürfnisse zu befriedigen, das ist zu wenig. Dazu hat dich Mutter Natur mit zu machtvollen Werkzeugen ausgestattet. Es wäre eine Sünde, deine Potentiale ungenutzt zu lassen.

Dennoch: Zivilisation hatte ihren Preis. Tiere folgen ihrem natürlichen Geschmackssinn, ihrem Sexualtrieb und Schlafrhythmus. Viele von uns haben dies verlernt. Das Resultat sind mannigfache geistige, emotionale und körperliche Leiden. Jeder Einzelne muss diese verschütteten Veranlagungen wieder freischaufeln. Das ist häufig ein lebenslanger Prozess. Also: Es geht um dein persönliches Gleichgewicht, und zwar zwischen allen Elementen in der Bedürfnispyramide. Kümmere dich zuerst um das Fundament. Heutzutage streben viele Menschen nach individueller Entfaltung und Selbstverwirklichung. Wenn ihre physiologischen, sicherheitsbezogenen und sozialen Bedürfnisse unzureichend erfüllt sind, leiden sie unweigerlich. Beobachte die Tiere. Sie leben im Einklang mit der Natur. Sie decken ihre basalen überlebenswichtigen Bedürfnisse instinktiv. Lerne von ihnen.

## **H. Lerne von erfolgreichen Menschen**

Anschliessend beschäftige dich mit den Geschichten besonders erfolgreicher Menschen. Lies ihre Biografien. Sie starteten häufig auf unebenem Boden, doch formten sie mächtige Visionen. Sie setzten sich grosse Ziele, überschritten konventionelle Grenzen, führten beharrlich ihre Pläne aus. Thomas Alva Edison entwickelte nach Tausenden von Fehlversuchen eine funktionsfähige Glühbirne. Anstatt aufzugeben, blieb er am Ball. Jeder einzelne Versuch war notwendig, um eine der bedeutendsten Errungenschaften der Menschheitsgeschichte zu realisieren. Sein berühmtes Zitat „Ich habe einfach 9.999 Wege gefunden, die Glühbirne nicht zu erfinden“ zeugt von einer Gewinnermentalität. Vorbildern zu folgen ist eine der effektivsten



Lernmethoden. Imitation als evolutionäres Geschenk, das unser Überleben gesichert hat. Weiterhin sind Willenstärke und Durchhaltevermögen die Hauptzutaten für Erfolg. Erfolg kommt von er-folgen. Du definierst Ziele, entwickelst einen Plan und führst ihn aus. Erfolg ist das Resultat beharrlichen Strebens in Harmonie mit deinem Lebenszweck. Das ist jedoch nur die halbe Miete. Das Pendant heisst Zufriedenheit.

## **I. Ausdauerndes Streben führt unweigerlich zum Erfolg**

Selbstgesäte Früchte zu geniessen führt zu Zufriedenheit. Streben und geniessen, sie bedingen einander. Um wahrhaft glücklich zu werden, musst du beide Fähigkeiten entwickeln. Beispiel: Du möchtest unbedingt Millionär werden. Jahrelang schuftest du hart, um letztlich einen siebenstelligen Betrag auf deinem Bankkonto zu sehen. Und dann? Der Anblick mag dir flüchtiges Vergnügen verschaffen, kann dich jedoch keinesfalls langfristig glücklich machen. Es ist eben nur eine Zahl.

Was fehlt, ist der Genuss. Dazu musst du etwas mit dem Geld tun. Belohne dich selbst. Noch besser: Tu etwas für andere Menschen, Tiere oder gar unseren Planeten. Idealistisch? Mitnichten. Eher intelligent! Materieller Konsum hat erwiesenermassen geringe Auswirkungen auf Zufriedenheit. Ein teurer Sportwagen erhöht führt zu einem kurzfristigen emotionalen Freudentaumel. Nach ein paar Tagen landest du wieder auf deinem alten Glücksniveau. Das ist also eher ein schlechter Handel, während altruistisches Geben langfristige Zufriedenheit schenkt.

## **J. Lebensglück als dein Polarstern**

Dies ist ein praktischer Leitfaden zur Transformation, kein Glücksbuch. Dennoch sind beide Konzepte untrennbar. Veränderung – und damit Verbesserung – muss in einer dauerhaften Erhöhung deines Glücksempfindens

münden, ansonsten haben wir beide unser Ziel verfehlt. Lass uns also mit dem erwünschten Resultat beginnen und ein Zwischenfazit ziehen: Das übergeordnete Menschheitsziel ist es, ein nachhaltig glückliches Leben zu führen. Kollektiv und individuell. Das ist unsere Grundannahme. Können wir uns darauf einigen? Gut. Du hast bereits auf den ersten Seiten gelernt, dass eine positive Einstellung, Komfortzonenausbrüche, lebenslanges Lernen, Erfolg und Zufriedenheit entscheidende Komponenten darstellen. Lass uns diese im Folgenden empirisch validieren und ergänzen.

## **K. Was sagt die Forschung? Die zehn Pfeiler eines glücklichen Lebens**

1. *Glück ist in erster Linie subjektiv.* Du liebst den Strand, ich die Berge. Wohlgefallen liegt also im Auge des Betrachters. Deswegen wirst du deinen Weg finden, anstatt mir oder sonstwem zu folgen. Entdecke, was dich glücklich macht – unabhängig von gesellschaftlichen, medialen oder elterlichen Ratschlägen.
2. *Glück bedeutet, das Glas halbvoll zu sehen.* Positivität ist demnach entscheidend, ein gesunder Zweckoptimismus. Identifiziere Chancen, wo andere Leute Gefahren sehen. Damit wirst du kurzfristig gelassener, mittelfristig gesünder und langfristig zu einem Vorbild. Menschen umgeben sich gerne mit Frohnaturen.
3. *Glück bedeutet Anpassungsfähigkeit.* Erinnerst du dich? Flexibilität und Spontaneität. Umarme Veränderung – in der äusseren und inneren Welt. Leben ist ständiger Wandel. Es ist vollkommen unwichtig, was dir passiert. Es zählt nur, was du daraus machst. Die augenscheinlich heftigsten Schicksalsschläge bergen die grössten Lernmöglichkeiten. Sei dankbar und nutze sie.
4. *Glück kommt von Integrität.* Finde heraus, woher du kommst, wer du bist und wohin du willst. Sei dir und deinen Plänen treu. Bleib authentisch. Sag, das was du denkst und fühlst mit Taktgefühl. Opportunismus und Konformität sind schlechte Ratgeber. Es ist besser, für das

gehasst zu werden, was du bist, anstatt für etwas geliebt zu werden, was du nicht bist. Du bist ohnehin aus einem anderen Grund auf die Welt gekommen als die Meinungen anderer Menschen zu teilen.

5. *Glück verlangt Selbstbestimmtheit und Extraversion.* Übernimm die volle Verantwortung für deine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Nur du hast alles erschaffen. Nur du kannst alles verändern. Finde deinen Lebenszweck. Arbeite erhabenen Hauptes an dessen Erfüllung. Erzähle allen Menschen, wozu du antrittst. Nämlich mindestens dafür, dich selbst zu verändern, vielleicht sogar die Welt. Was immer es ist: Führe ein leidenschaftliches Leben. Oder gar keines.
6. *Glück erfordert Entscheidungen.* Werde entscheidungsfreudig. Es gibt keine falsche Wahl. Jede birgt eine einzigartige Lernerfahrung. Die einzig schlechte Entscheidung ist die, die nicht getroffen wird. Verzögerung führt zu Stillstand. Und damit unweigerlich zu Misserfolg und Unzufriedenheit. Vertraue deinem Herzen und Bauch. Triff Entscheidungen. Ohne Rückspiegel. Bereue nichts. Stürze dich in das Abenteuer Leben mit all seinen Wegkreuzungen.
7. *Glück basiert auf stabilen soziale Beziehungen, beruflicher Erfüllung und regelmässiger Bewegung.* Balance in allen Bereichen ist wichtig. Finde dein persönliches Optimum. Du kommst und gehst zuerst, und zwar in konzentrischen Kreisen, von dir zu geliebten Menschen. Kümmere dich um deine Familie und Freunde. Finde einen Beruf, der auf deinen Lebenszweck einzahlt. Deine Profession. Mache täglich Sport. Deine Muskeln atrophieren bereits nach einer Stunde Sitzen. Steh auf, dehne dich und springe.
8. *Glück resultiert aus einem bewussten Leben.* Ein weiterer Unterschied zu den Tieren. Menschen können gedanklich zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft wechseln. Ehre und Bürde zugleich: Viele schauen bereuend zurück oder sorgend voraus. Sei im Hier und Jetzt. Nur so nutzt du deine Zeit und legst den Grundstein für das Leben deiner Träume.
9. *Glück will, dass du mehr gibst als nimmst.* Geben ist seliger als Nehmen. Mutter Natur hat es so eingerichtet. Warum eigentlich? Es ist

das soziale universale Gesetz, der Klebstoff unseres Zusammenlebens. Nehmen und damit Besitz machen nur kurzfristig glücklich. Geben verleiht hingegen ein positives Gefühl. Die Dankbarkeit des Nehmers erfüllt dich mit Stolz. Zudem zieht deine Grosszügigkeit anderen Menschen gegenüber wiederum Freigiebigkeit dir gegenüber an. Je mehr du gibst, desto mehr bekommst du. In der Regel genau die Dinge, die du brauchst. Vertraue einfach darauf.

10. *Glück ist unabhängig von Lebensbedingungen.* Dein sozialer Status spielt eine untergeordnete Rolle. Viele Menschen aus wirtschaftlich schwachen Regionen sind sehr glücklich, während einige Milliardäre tiefbetrübt vor sich hin vegetieren. Reichtum verpflichtet. Die Kehrseite sind Tablettensucht und schlaflose Nächte. Ziehe Geld in dein Leben wie ein Magnet, statt dem Geld nachzujagen. Wie das geht? Indem du materiellen Raum schaffst und ein Reichtumsbewusstsein entwickelst. Ersteres findet zunächst über rigeroses Ausmisten statt, Zweiteres dadurch, dass du dich bereits als Millionär fühlst. Das Geld ist nur noch nicht auf deinem Konto.

## **IV. Fang jetzt bei dir an**

### **A. Das Individualtransformationsmodell (ITM)**

Das Leben ist dazu da, um gelebt zu werden, im Moment zu sein, sich selbst und den eigenen Weg zu kennen. Glück ist demnach ein harmonischer Seinszustand. Dein Sein wird in frühen Lebensjahren durch Fremdwahrnehmung und dann zunehmend mittels Selbstwahrnehmung zu einer Persönlichkeit geformt. Diese drückt sich wiederum in deinem Glaubenssystem und resultierenden Glaubenssätzen aus. Letztere bilden vergangenheitsorientiert Erfahrungen und zukunftsgerichtet Erwartungen. Erwartungen werden mit der wahrgenommenen Realität abgeglichen. Wenn deine Erwartungen an die Aussenwelt halbwegs erfüllt werden, gibt es keinen Grund zur aktiven Veränderung. Du befindest dich im lauwarmen Bereich deiner Komfortzone. Sollten die beobachtete Realität jedoch von deinen Erwartungen abweichen, wird im Bauch je nach Persönlichkeitstyp als emotionale Grunddirektive Liebe oder Angst generiert und dann vom Gehirn gedanklich differenziert. Das Resultat sind Gefühle. Abweichungen führen zudem zu einem Handlungsimpuls. Dieser kann eine überbewusste Inspiration (du erhältst eine Eingebung über dich oder deinen Weg), eine bewusste Motivation (du möchtest die äussere Welt an deine Erwartungen weg von Leiden und hin zu Zielen anpassen, damit du keine physischen oder psychischen Schmerzen mehr empfindest, sondern eine klare Vorstellung von deiner Traumzukunft entwickelst, die du resolut verfolgst) oder einen unterbewussten Instinkt (du willst deine Grundbedürfnisse decken) darstellen. Wenn dieser Stimulus auf ein Gefühl trifft, planst und handelst du, vorausgesetzt du empfindest ein Mindestmass an Wichtigkeit und Dringlichkeit und hast die notwendigen Fähigkeiten, Willensstärke und Disziplin, die in neuen Gewohnheiten münden können. Somit erschaffst du bewusst eine neue Situation, die deinen Erwartungen eher entspricht. Flankierend kannst du Techniken wie Mediation, Visualisierung und Affirmation anwenden, um mithilfe

deines Über- und Unterbewusstseins eine Quantenmöglichkeit zu manifestieren. Plangemässe Umsetzung auf diesen drei Wegen führt zur Verbesserung deines Lebens, zu Erfolg und Zufriedenheit.

Das von mir im Rahmen des ExperienceZone-Projekts entwickelte Individualtransformationsmodell (ITM) beschreibt das persönliche Veränderungskontinuum. Es wird uns als loser roter Faden dienen. Wir werden in diesem und in anderen Büchern an geeigneten Stellen in die einzelnen Komponenten abtauchen. Erkenntnis ist stets der erste Schritt zur Transformation. Daher ist es wichtig, dass du den allgemeinen Bauplan der Veränderungsmaschine begreifst. Dann werden wir uns die einzelnen Schrauben und geeignete Werkzeuge anschauen.

Warnung: Wir vereinen hier Natur- und Geisteswissenschaften, vornehmlich Physik und Psychologie. Damit betreten wir teilweise unbekanntes Terrain – besonders durch die Kombination von jungen Teildisziplinen, wie der Quantenphysik und der Neuropsychologie. Da ich zudem lediglich ein leidenschaftlicher Autodidakt und Praktiker bin, wirst du mir potentiell-

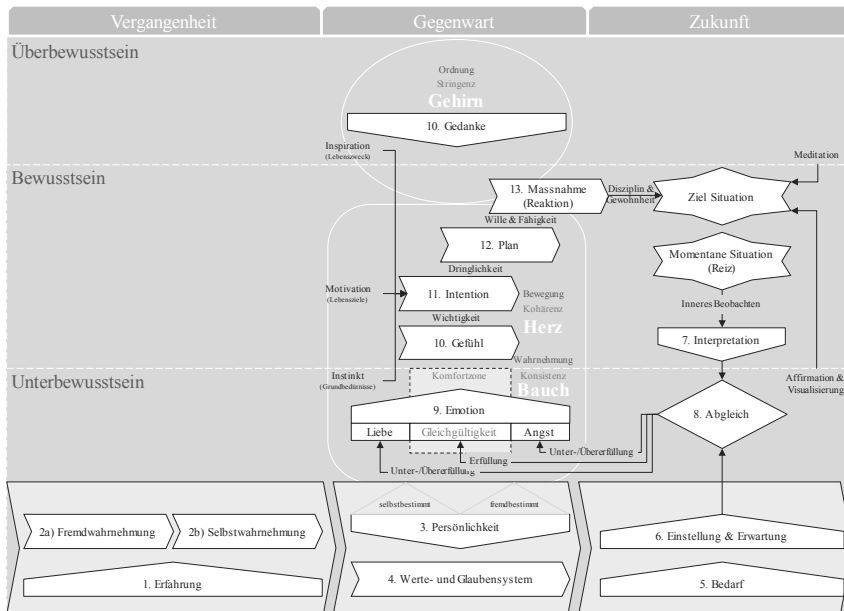


Abbildung 3: Das Individualtransformationsmodell (ITM)

le Unschärfen und Lücken nachsehen. Denn ich gebe dir etwas viel Wertvolleres als eine Kopiervorlage für deine Doktorarbeit: Anwendungswissen, welches bereits die Leben von Millionen von Menschen verbessert hat.

## **B. Dein Kontrollbereich**

Lass uns zunächst einen Schritt zurücktreten. Hier eine Quizfrage: Worüber hast du am meisten Kontrolle? Den Weltfrieden? Wohl kaum. Über das Wetter? Leider nicht. Richtige Antwort: Über deine Gedanken, Worte und Taten. Zumindest ist dies unser kollektives Menschheitsziel. Deswegen muss Transformation bei dir beginnen. Du kannst dein Umfeld nur bedingt beeinflussen – besonders andere Personen. Es ist jedoch möglich. Je effektiver du dein Leben verbesserst, desto positivere Auswirkungen wirst du auf die Aussenwelt haben.

Dazu musst du zunächst verinnerlichen, dass du zwei Ebenen von Existenzgründen hast: Allgemein (d.h. das Leben zu leben, Erfahrungen zu sammeln und zu wachsen, sowie glücklich zu sein) und individuell (d.h. deinen persönlichen Lebenszweck zu erkennen und auszuführen). Um dies zu tun, widme dich der Gegenwart. Die Vergangenheit ist passé und die Zukunft noch nicht da. Nur dieser Moment zählt. Du kannst lediglich im Hier und Jetzt aktiv eingreifen. Dafür sind drei interne Parameter ausschlaggebend: Stringenz, Kohärenz und Konsistenz.

### **1. Stringenz**

Dein Gehirn ist ein rationaler Supercomputer. Es arbeitet gewissenhaft jede Aufgabe ab: Informationsprozessierung, Vergangenheitsbewältigung, Zukunftsplanung, Entscheidungsfindung und vieles mehr. Dabei geht der Energiekonsument Nr. 1 deines Körpers stets sequentiell vor. Es liebt Schlüssigkeit. Unsere komplexe Welt verleitet zu Aufmerksamkeitsprüngen und birgt die Gefahr der mentalen Zertreuung und damit Ineffektivität. Wir verwenden täglich Unmengen mentaler Energie Dinge, die bereits waren oder vielleicht eintreffen könnten. Überblick und Fokus

sind die beiden wertvollsten bewussten Fähigkeiten im Gedankenzentrum. Kontemplation und Meditation sind ihre überbewussten Pendants. Sie alle erfordern, dass du im Moment bist. Dein Gehirn funktioniert wie ein Muskel. Trainiere täglich, deine Gedanken zu sammeln. Rüste es schnell mit einem Scharfschützengewehr anstatt einer Schrotflinte aus. Du möchtest ja eine von Billionen Quantenmöglichkeiten treffen und versenken, anstatt Hunderte Paralleluniversen nur gedanklich zu streifen. In anderen Situationen kann der Schritt zurück auf deinen Feldherrenhügel helfen, das Schlachtfeld zu überschauen, Abhängigkeiten und Trends zu erkennen und mit kühlem Kopf strategische Entscheidungen zu treffen.

## **2. Konsistenz**

Sympathisches, parasympathisches und enterisches Nervensystem. Die drei Musketiere bilden dein vegetatives Nervensystem. Während der Sympathikus für Tagaktivität und Aufregung im Wachzustand zuständig ist, kümmert sich das parasympathische System um Entspannung während des Schlafes. Sein grösster Strang, der Vagus-Nerv, reguliert viele Tätigkeiten deiner inneren Organe und verschiedener Muskelgruppen. Wissenschaftler haben erst kürzlich seine neuronale Bedeutung entdeckt. Der Nerv ist einer der Hauptkommunikationskanäle zwischen Gehirn, Herzen und dem enterischen Nervensystem. Letzteres wird auch „Darmhirn“ genannt. Neben seinem Einfluss auf die Verdauungstätigkeit ist es der Sitz von Neurotransmittern, wie Serotonin (u.a. Wahrnehmungs-, Stimmungs- und Schlafregulation sowie Sexualverhalten) und Dopamin (u.a. Antriebssteigerung und Motivation). Zudem generiert das enterische Nervensystem Emotionen (basierend auf der Nahrung, ihrer Konsistenz und deiner Darmflora) und intuitive Entscheidungen. Konsistenz – sprich: Widerspruchsfreiheit – ist das Mantra der Vorgänge in deinem Bauch: Vegetative Vorgänge, wie Ein- und Ausatmung, Aufregung und Entspannung sowie Liebe und Angst, schliessen sich aus. Dennoch arbeiten die drei Systeme synergetisch zusammen. Hör auf deinen Bauch. Unterbewussten Abläufen sind bewusste Aktivitäten vor- und nachgeschaltet.



### **3. Kohärenz**

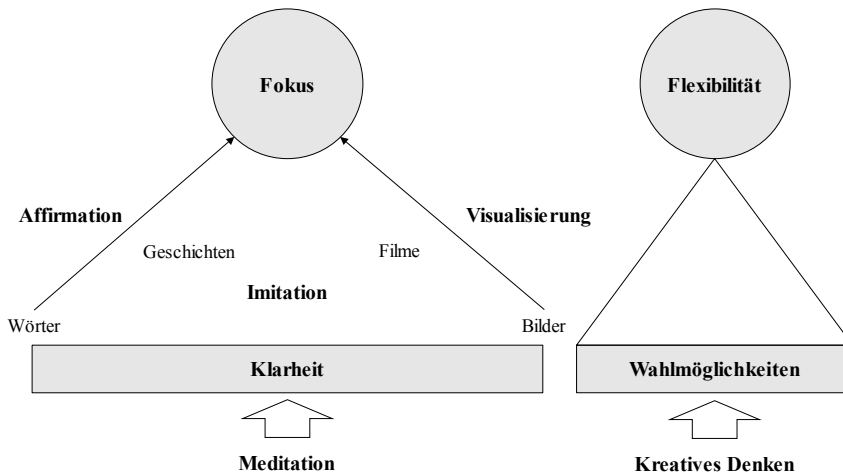
Das Herz ist der wichtigste Realitätsdesigner. Warum? Nun, es übernimmt viel mehr Verantwortung als nur Blut durch deinen Körper zu pumpen, um deine Organe mit Sauerstoff zu versorgen. Dein Herz tanzt auf vielen anderen Hochzeiten und sorgt für Gleichklänge, die wir als „Herzkohärenzen“ bezeichnen. Zudem kommuniziert es über vier Kanäle – neural, biochemisch, elektromagnetisch und über Druckwellen. Auf der Metaebene kümmert sich das Herz um den Einklang zwischen Puls, Atmung und Blutdruck. Dieser wirkt sich positiv auf unsere mentalen Fähigkeiten und das körperliche Wohlbefinden aus. Insofern bildet das Herz in dieser Funktion die Brücke zwischen Gehirn und Bauch. Bioenergetisch nimmt das Herz eine vermittelnde Rolle als Empfänger, Umwandler und Sender von Impulsen ein. Als Empfänger ist es das erste Intelligenzzentrum, das äussere Impulse wahrnimmt, kurioserweise bevor das Ereignis überhaupt stattfindet. Man hat Experimente gemacht, in dem das Herz etwa zwanzig Sekunden, bevor der Testperson ein Foto gezeigt wurde, bereits darauf reagiert hat. Diese Reaktion wird dann an den Kopf weitergeleitet. Das Herz sendet somit mehr Signale an das Gehirn als andersherum. Es nimmt dabei einen entscheidenden Einfluss auf das limbische System und damit der Emotionsverarbeitung und dem Triebverhalten. Somit tritt das Herz auch hier wieder als Übersetzer zwischen dem enterischen System und dem Gehirn auf. Zuletzt ist das elektromagnetische Feld des Herzens 5.000 Mal stärker als das des Gehirns. Beschäftige dich daher mit Herzkohärenzübungen, um Harmonie zu erreichen und deine Gefühlsintensität zur Beeinflussung der Aussenwelt zu maximieren.

### **C. Erlange Kontrolle über deine Innenwelt**

Zunächst brauchst du Kontrolle über die einzelnen Komponenten. Worte und Taten sind normalerweise einfach – oder zumindest bewusst – steuerbar. Gedanken sind bereits schwieriger zu lenken. Warum ist das so? Wir leben in einer Zeit der Reizüberflutung. Neue Technologien führen

zu ständiger geistiger Betriebsamkeit. Damit fallen viele Menschen in eine Denksucht. Sie nährt sich durch die Angst, etwas zu verpassen oder aus Langeweile zu sterben. Damit verwandt sind die Furcht vor der Leere und der Zwang, nur mit sich selbst zu sein. In sich selbst zu hören und sich zu spüren ist für manche Individuen eine abschreckende Vorstellung. Doch es ist genau das, was du tun musst, um dein Leben zu verändern, verbessern und glücklich zu werden.

Es gibt nur diesen einen Weg. Das hat zwei Gründe: Erstens wirst du nur durch Innenschau deine wahren Leidenschaften und Stärken identifizieren. Sie stecken den Weg zu deinem Lebenszweck und abgeleiteten Lebenszielen ab. Das sind notwendige Bedingungen für Erfolg und Zufriedenheit. Zweitens verbessert regelmässige geistige Reinigung deine Fähigkeit, dich zu fokussieren. Fokus ist die Kernkompetenz der Neuen Welt. Während die Mehrheit der Bevölkerung durch ständige mediale Ablenkung immer verstreuter wird, hat derjenige, der sich überdurchschnittlich konzentrieren kann, einen grossen Wettbewerbsvorteil. Wieso? Unser Gehirn ist für analoges Denken ausgelegt. Multitasking ist eine Illusion und auch kein Privileg des weiblichen Geschlechts. Sequenzielles Bearbeiten von Aufgaben ist nicht nur der effektivste und effizienteste, sondern der einzige Weg zum Erfolg. Wir sind mit einem Bewusstsein ausgestattet. Es arbeitet am besten in der Gegenwart. Meistere eine Herausforderung nach der anderen. Im Hier und Jetzt. Der wehleidige Rückblick und die sorgenvolle Ausschau sind reine Zeitverschwendung. Mehr noch: sie rauben dir Energie, machen dich unattraktiv und krank. Ergo: Strebe nach Gedankenkontrolle. Probiere Techniken, wie Meditation, Imitation (z.B. Geschichtenerzählen und innere Filme drehen), Affirmation und Visualisierung um geistige Klarheit und darauf aufbauend einen Laserfokus zu erreichen. Zusätzlich kannst du mittels innerer Beobachtung mehr Interpretationsmöglichkeiten und mittels kreativem Denkens mehr Wahlmöglichkeiten schaffen. Dies ermöglicht bessere Entscheidungen. Somit ist dein übergeordnetes Ziel konditionierte Reiz-Reaktions-Muster durch mentale Klarheit, Fokus und Flexibilität, basierend auf emotionaler Stabilität aufzubrechen. Probier die Methoden einfach aus. Finde heraus, welche dir liegen. Dann integriere sie in deine täglichen Routinen.

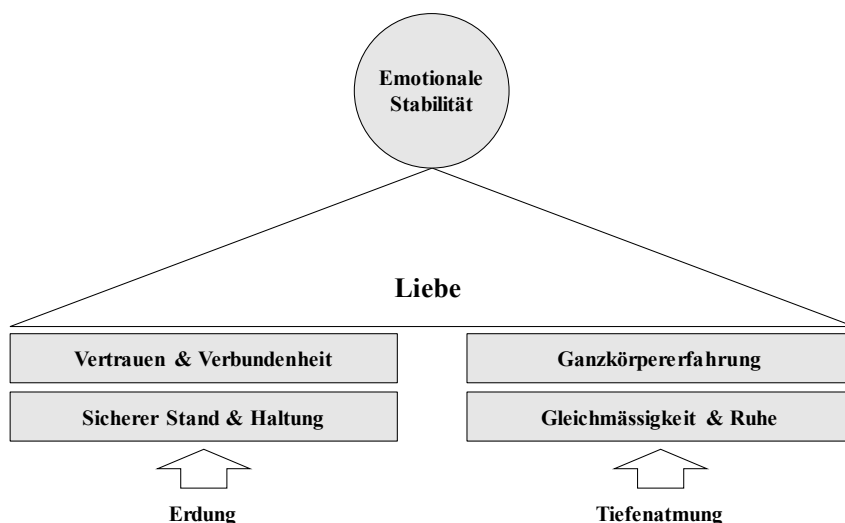


*Abbildung 4: Meditation, Imitation, Affirmation und Visualisierung zur Erreichung von mentaler Klarheit und Fokus sowie kreatives Denken als Generator von Wahlmöglichkeiten und damit Grundlage von mentaler Flexibilität*

## D. Gefühle: Die Mischung macht`s

Ich habe eine Bonuskomponente: Gefühle. Sie sind die Töchter aus Gedanken und Emotionen. Von Letzteren gibt es genau zwei: Liebe und Angst. Liebe ist die Wahrheit. Selbstliebe ist die Kenntnis deiner Leidenschaften, deines Lebenszwecks. Darauf baut dein Selbstbewusstsein auf. Angst ist die Unkenntnis der Wahrheit, deiner Bestimmung. Damit wirst du unsicher, machst dir Sorgen. Diese sind in unserer modernen Gesellschaften meistens irrational und destruktiv, weil sie dich unbegründete schwarze Zukunftsszenarien zeichnen lassen. In der Steinzeit dienten sie hingegen überlebenswichtigen Kampf-oder-Flucht-Reaktionen. Eine geistig – oder schlimmer noch: emotional – dunkel visualisierte Zukunft wird sich manifestieren. Achte also auf deine Gedanken und besonders Emotionen. Strebe nach emotionaler Stabilität. Du kannst sie durch Erdungs- und Tiefenatmungsübungen erreichen. Während Erstere deinen Stand verbessern und damit dein Selbstvertrauen,

beruhigen dich Letztere und ermöglichen eine Ganzkörpererfahrung. Beides erhöht deine Sicherheit und verursacht somit emotional Liebe anstatt Angst.



*Abbildung 5: Erdungs- und Tiefenatmungübungen zum Erlangen von emotionaler Stabilität basierend auf Liebe*

Gefühle entstehen nun aus der Heirat von Gedanken und Emotionen. Gedanken sind die Väter, der analytische Teil. Emotionen sind die Mütter, der synthetische Teil. Gedanken repräsentieren deine rationale Ersteinschätzung eines Ereignisses. Emotionen basieren auf deinem Glaubenssystem, was wiederum Ausdruck deiner Persönlichkeit ist. Praktiziere Herzkohärenzübungen, um die Intensität und damit Strahlkraft von Gefühlen zu verbessern. Je intensiver die Ausstrahlung deiner Gefühle, desto schneller wird das Leben deiner Träume wahr. Atme daher tief durch dein Herz und rufe dir liebevolle Momente in Erinnerung. Mache dies täglich für ein paar Minuten im Bett gleich nach dem Aufwachen und vor dem Einschlafen.

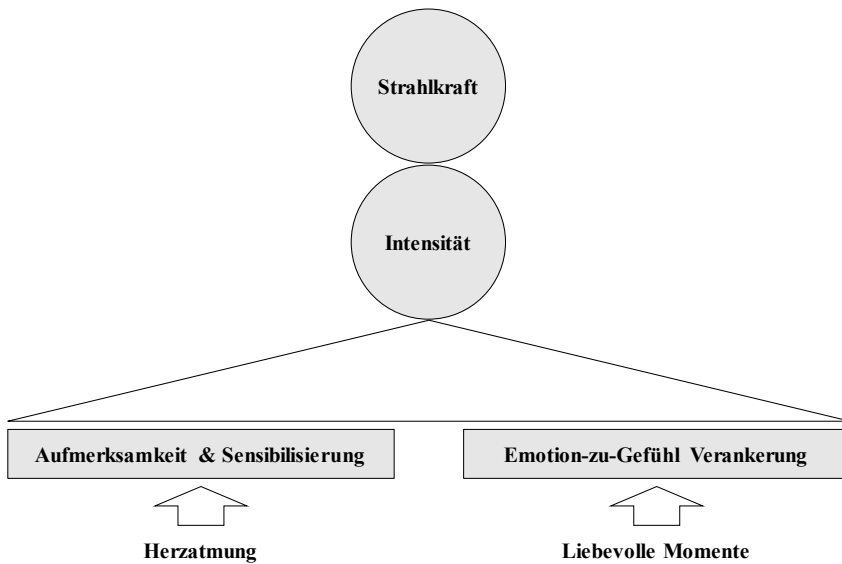


Abbildung 6: Herzkohärenzübungen führen zu einer stärkeren Intensität und damit Strahlkraft von Gefühlen

## E. Beispiel: Nutze deine Chancen

Stell dir vor, du bist Single und auf dem Weg zu einem Treffen im zehnten Stock eines Hochhauses. Die Fahrstuhltür öffnet sich. Plötzlich stehst du vor deinem Traumpartner. Zumindest optisch, was ja generell ein gutes Zeichen ist. Wie ist deine Grundeinstellung? Liebe gegenüber dem Leben, dass es dir die Chance gibt, diesem Menschen endlich zu begegnen? Oder Angst vor einer unwiderruflichen Absage, sobald du etwas Falsches sagst? Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf? Agieren oder nicht? Wenn handeln, dann sprechen oder lächeln? Wenn sprechen, was wirst du sagen? Deine Intelligenzzentren Gehirn, Herz und Bauch durchlaufen diese Prozesse innerhalb von Millisekunden. Am Ende steht eine innere Entscheidung. Sie führt zur bewussten physischen Taten (z.B. Sprechen) und unterbewussten biochemischen Reaktionen (z.B. erhöhter Puls). Wenn du liebevoll gestimmt bist, weitest du dich, innerlich und äußerlich. Heiterkeit und Entspannung sind Ausdruck von Liebe. Du wirst ver-

mutlich sprechen oder zumindest lächeln. Wenn du ängstlich eingestellt bist, ziehst du dich zusammen. Verkrampfung und Erstarrung sind Resultat von Angst. Du wirst zwangsläufig stammeln, stottern oder schweigen.

## **F. Ergo: Bereite dich auf Fahrstuhlsituationen vor**

Auf körperlicher Ebene entstehen Gedanken im Kopf, genauer gesagt in deinem Gehirn. Emotionen entwickeln sich im Bauch, dem sogenannten „enterischen Nervensystem“. Liebe äussert sich durch Prickeln – oder romantisch durch ausgedrückt Schmetterlinge im Bauch. Angst führt zu einer Kontraktion deiner Eingeweide. Wie erwähnt, entstehen Gefühle, indem du Emotionen mit Gedanken versiehst. Die Umpolung von Emotionen erfordert tiefe Einstellungsarbeit und bioenergetische Routinen, wie Atem- und Lockerungstrainings sowie Erdungsübungen. Gefühle, als Kombination von Kopf- und Bauchimpulsen, sitzen logischerweise im Herz. Sie sprechen demnach auf Herzkohärenzübungen sehr gut an. Die Mühe lohnt sich. Die systematische Kultivierung von Liebe und den daraus abgeleiteten positiven – oder besser deinem Lebenszweck und Lebenszielen förderlichen – Gefühlen bringt die schnellsten und besten Resultate. Sie sind die stärksten Einflussfaktoren auf deine Innen- und Aussenwelt.

## **G. Die äusseren Auswirkungen von inneren Prozessen**

Alle Komponenten – Emotionen, Gedanken, Gefühle, Worte und Taten – intentional zu steuern ist eine Lebensaufgabe. Besonders wenn es ferner sogar um die Harmonisierung dieser geht. Will heissen: Deine Gefühle folgen deinen Emotionen und Gedanken. Das kriegst du sogar unterbewusst hin. Deine Worte müssen weiterhin auch deinen Gefühlen folgen und deine Taten den ausgesprochenen Worten. Da liegt der Hund begraben.

ben. Kleine Kinder leben dieses natürliche Kontinuum. Sie sprechen das aus, was sie fühlen; sie tun das, was sie sagen.

Sobald wir jedoch heranreifen, sehen wir uns häufig in ein gesellschaftliches Wertekorsett gepresst, zudem gewinnen die Meinungen anderer Menschen an Bedeutung. Somit bauen wir etwa Gedanken-Wort-Filter ein und beißen uns oft auf die Lippen. Sei es aus „weitsichtigem“ Eigeninteresse oder um unseren Gesprächspartner nicht zu verletzen. Auch unsere Handlungen stehen dann auf einem ganz anderen Blatt. Hier opfern wir ebenfalls häufig Deckungsgleichheit für opportunistische Zwecke. Wer sind eigentlich „wir“? Du und ich. Die meisten Menschen. Zumindest unterbewusst in sozialen Notlagen.

Lügen ist ein klassisches Beispiel für die Fehlstellung zwischen Gedanken und Worten. Es ist wie mit Ernährungssünden: einmal ist keinmal. Das Problem ist die fehlende Sanktionierung. Wenn wir für unsere Unabgestimmtheit nicht bestraft – ja sogar belohnt – werden, tun wir es häufiger. Aus Ausnahmen wird die Regel. Damit setzt Erosion ein, nicht physisch, wie beim regelmässigen Industriezuckerkonsum, sondern psychisch. Wir verlieren an Selbstachtung und damit Selbstbewusstsein. Wir lassen das synergetische Potential unserer Intelligenzzentren ungenutzt. Wir betrügen uns und unsere Umwelt. Langfristig hat dies auch gesundheitliche Konsequenzen. Unsere Daseinsebenen sind für Gleichschaltung erschaffen, dauerhafte Inkongruenz führt zu Unbehagen und damit Krankheit.

Zudem entsteht langfristig Misserfolg in der Aussenwelt. Opportunisten und Ja-Sager schaffen es in der Regel nur ins mittlere Management. Warum stossen sie dann mit dem Kopf gegen eine gläserne Glocke? Nun, andere wollen dein wahres Ich kennenlernen. Sie haben genug von Masken. Schlag mal die Zeitung auf oder schalte den Fernseher an: du siehst genügend Personen des öffentlichen Lebens mit Masken. Politiker sehen sich im Rahmen ihres Amtes häufig gezwungen, die Fahne in den Wind zu hängen. Ihre Meinung ändert sich so schnell wie das Wetter in Irland. Amnesie bezüglich Wahlversprechen. Wenn es um die Umsetzung geht, ist plötzlich kein Geld mehr da oder es gibt andere Prioritäten.

Aussergewöhnlich erfolgreiche Menschen – ob beruflich oder privat – haben eine eigene Meinung, sprechen sie offen aus, zeigen ihre Gefühle und handeln dementsprechend. Die wahrgenommene Charaktereigenschaft nennt sich Integrität oder Authentizität. Sie entspringt wahrer Selbstkenntnis, Liebe und damit Mut. Kultiviere sie.

## **H. Spring der Angst ins Gesicht**

Und noch etwas: Erfolgreiche Menschen tun es sofort. Sprechen und Handeln. Verzögerung ist ein Erfolgsverhinderer. Je länger du wartest, einen Gedanken oder ein Gefühl zu artikulieren, desto schwieriger wird die Unterhaltung. Je länger du wartest, eine Aussage umzusetzen, desto schwerer wird dir die Durchführung fallen. Warum? Wir sind wie alle Tiere für die Gegenwart geschaffen. Dies impliziert Rechtzeitigkeit. Handeln ist Ausdruck von Überzeugung, Liebe. Verzögerung zeugt von Zweifeln, Angst.

Ist dir etwas aufgefallen? Es ist immer dasselbe Prinzip. Die beiden Antagonisten spinnen einen roten Faden durch unsere Existenz. Mach Liebe zu deiner Maxime, deinem ständigen Begleiter, deiner Lebenseinstellung. Identifiziere irrationale Ängste, tauche sofort ein in deinen Lernkatalysator.

Beachte stets: Liebe und Angst manifestieren sich physisch. Damit kannst du auch umgekehrt körperliche Übungen nutzen, um Ängste zu überwinden. Oft genügt es, bei Gefühlen, die aus irrationalen Ängsten resultieren, tief in den Bauch auszuatmen, die Muskeln zu lockern und alle Muskelgruppen zu dehnen. Das ist beispielsweise bei Lampenfieber ein probates Mittel. Komplementär oder ergänzend musst du genau das tun, wovor du Angst hast, denn die wandelt sich dann magisch in unbezahlbar wertvolle Erfahrungen um.



## **V. Deine Mission: Warum bist du auf der Welt?**

### **A. Decke zunächst deine Grundbedürfnisse**

Wir haben also einige grundlegende Bedürfnisse. Diese sehen wir häufig implizit als befriedigt an, jedoch nur auf den ersten Blick. Er trägt, denn es scheint nur so, als ob wir alles hätten. Doch ob wir unser Leben tatsächlich so nutzen, wie es von der Natur gedacht ist, steht häufig auf einem ganz anderen Blatt. Entweder kennen wir seine Existenz nicht oder ignorieren es, weil die Gesellschaft – besonders die Industrie und ihre Sprachrohre namens Wissenschaft, Politik und Massenmedien – uns uniforme Verhaltensregeln indoktriniert. Damit entstehen soziale Zwänge. Wenn du dich konform verhältst, bist du ein guter Bürger. Sobald du abweichst, und dich damit willkürlich der Natur zuwendest, läufst du Gefahr, als Aussenseiter bezeichnet und behandelt zu werden. Wer möchte dieses Risiko eingehen? Ich! Und hoffentlich auch du.

Individuelle Recherchen, kritisches Hinterfragen und feste Prinzipien lohnen sich. Beispielsweise in Bio-Hacking-Manier. Sie stärken dein Selbstbewusstsein, deinen Willen und deine Disziplin. Genau diese benötigst du, um erfolgreich zu werden. Damit baust du das Fundament für wahren Genuss, Zufriedenheit und ein erfülltes Leben. Ich werde im Folgenden für die elementaren Grundbedürfnisse darlegen, inwiefern zivilisatorische Normen von natürlichen Gesetzmässigkeiten abweichen, welche Konsequenzen entstehen und was du tun kannst, um dein Leben zu verbessern oder zumindest negative Auswirkungen zu minimieren.

### **B. Ernährung: Tanke Premiumkraftstoff**

Die wenigsten Menschen in entwickelten Staaten leiden Hunger. Im Gegenteil: Wir essen häufig zu viel – besonders von den falschen Dingen.

Weissmehl, raffinierter Zucker, Kuhmilchprodukte und Fleisch. Noch schlimmer: Wir sind die einzigen Tiere, die ihre Nahrung erhitzen. Bei über 43 Grad Celsius verfliegen Enzyme, Mineralstoffe und Vitamine. Zieh doch einmal Rohkost in Erwägung, meinetwegen auch aus Eitelkeit. Totes Essen macht dich kurzfristig unattraktiv. Es führt mittelfristig zu vorzeitigem Altern und Zivilisationskrankheiten, langfristig klopft unweigerlich ein leidvoller Tod verfrüht an die Tür. Ernährungsforschungsinstitute wissen es bereits. Die Nahrungsmittelindustrie hat ein vitales Interesse an der nachhaltigen Unwissenheit der Bürger. Denn: Je naturbelassener die Nahrung, desto verträglicher für uns, jedoch desto unprofitabler für die Konglomerate. Es ist ja bereits alles vorhanden. Mutter Natur ist perfekt. Warum sollten wir einen hohen Preis zahlen?

Ergo: Denke darüber nach, Vegetarier oder gar Veganer zu werden. Erhöhe zudem deinen Anteil an Rohkost, und das möglichst vielfältig: Grüne Säfte und bunte Salate als Grundnahrungsmittel, Obst und Gemüse, damit kommst du dem näher, was unsere engsten Artverwandten essen: Affen. Ob du es hören willst oder nicht, sie sind diesbezüglich schlauer, indem sie ihren Instinkten vertrauen. Der tägliche Speiseplan eines Primaten beinhaltet frische Grünpflanzen und ein paar Früchte, notfalls ein paar Samen oder Nüsse.

Tiere fasten, wenn sie mal nichts finden oder keinen Hunger haben. Sie hören auf ihren Körper und seine Nahrungsbedürfnisse. Lebe auch du nach der Ereigniszeit statt der Uhrzeit. Beginne endlich damit, deinen gesamten Organismus zu beachten, statt wie ein Sklave den Schreien deines Gaumens zu kuschen. Er macht nur einen verschwindend kleinen Teil aus. Zudem ist er durch jahrelange Geschmackmanipulation – mittels Zivilisationskost – häufig vom Rest entkoppelt. Die Folge sind Anweisungen, die deiner Gesundheit abträglich sind.

Behalte stets im Hinterkopf: Ernährung ist der Grundpfeiler körperlicher Gesundheit. Gesundheit ist das Fundament eines glücklichen Lebens, der erste Schritt in Richtung Erfolg und Zufriedenheit. Du bist damit tatsächlich, was du isst. Führe deinem Körper nur die besten Nahrungsmittel zu. Er ist dein Auto, deine Ernährung sein Treibstoff. Tanke zukünftig Premiumkraftstoff. Sei es dir wert.

## C. Schlaf: Geh mit der Sonne ins Bett

Ähnlich der Ernährung verhält es sich mit dem Schlaf. Viele Menschen finden Zeit dazu. So weit, so gut. Dennoch: Entweder schlafen wir zu wenig oder zu viel. In den meisten Fällen gehen wir zu spät zu Bett. Das Ergebnis ist ein zu leichter Schlaf mit vielen Wachphasen und Müdigkeit am nächsten Tag. Daraus folgen Schlafstörungen und wiederum Krankheiten auf lange Sicht. Diese treten entsprechend früher und schwerwiegender ein, wenn wir nachts arbeiten, beispielsweise in der Gastronomie, in Krankenhäusern und dem Sicherheitswesen.

Warum? Wieder gilt der Leitsatz: Je mehr wir nach den natürlichen – nicht notwendigerweise gesellschaftlichen – Gesetzmässigkeiten leben, desto attraktiver, gesünder und glücklicher werden wir. Logisch, denn wir sind eine Spezies, die sich über viele Millionen Jahre auf diesem Planeten entwickelt hat. Damit repräsentieren wir unweigerlich einen Teil seines Gesamtwerkes. Eine seiner Leitplanken sind zeitliche Rhythmen. Beispielsweise ergeben sich Tag und Nacht aus der Umlaufdauer der Erde um die Sonne. Tagsüber spendet die Sonne den Lebewesen Energie in Form von Helligkeit und Wärme. Sie können klar sehen und ihrer Bedürfnisbefriedigung nachgehen. Nachts ist es dunkel. Dies gibt Tieren und Pflanzen die Möglichkeit zur Regeneration. Wieso sollten Menschen eine Ausnahme bilden?

Wir sind tagaktive Wesen. Nutze die Helligkeit, begib dich an die frische Luft, geniesse die Sonne, gehe mit dem Sonnenuntergang schlafen. Spätestens um zehn Uhr abends. Stehe mit dem Sonnenaufgang auf, bestenfalls um sechs Uhr morgens. Damit kommst du in den Genuss von verjüngenden und heilenden Hormonen, die dein Körper in diesem Zeitraum produziert. Warum? Wir sind wie alle Lebewesen an die erwähnten Biorhythmen gebunden, nach denen der Makrokosmos arbeitet. Sie haben für Menschen und jede andere Spezies Gültigkeit. Beispielsweise folgt auf den Tag die Nacht. Mutter Natur hat uns so programmiert, dass wir nachts schlafen. Wie im Grossen, so im Kleinen. Ein circadianer Rhythmus, der zudem unsere Körpertemperatur und die Serotoninpro-

duktion steuert. Circadiane Rhythmen sind innere und sich innerhalb von 24 Stunden wiederholende Prozesse. Ein prominentes Beispiel ist der Schlaf-Wach-Rhythmus.

Wenn du aus beruflichen Gründen nachts arbeiten musst, überdenke deine momentane Stelle. Ist dies wirklich dein Traumjob? Wenn ja, ist er es wert, dass du dein Aussehen und deine Gesundheit ruinierst? Triff eine informierte Entscheidung und minimiere jegliche negativen Konsequenzen. Will heissen: Falls du zumindest temporär nachts arbeiten willst, dann mache begleitend eine Lichttherapie. Achte auf ein schlafförderndes Umfeld, sodass du deinem Körper acht Stunden Regeneration ermöglichen – wenn auch zeitversetzt. Kultiviere Schlafrituale, wie frische Luft und Bettwäsche, lies inspirierende Bücher. Lebenshilferatgeber oder Biografien von erfolgreichen Menschen. Lesen macht allgemein müde. Fernsehen hält dich dagegen wach.

Apropos: Im Durchschnitt verbringen wir sechs Jahre vor dem TV. Was für eine Lebenszeitverschwendung! Dazu kommen noch die Massenmedien – allen voran die Filmbranche –, die uns zu spät ins Bett gehen lassen. Prime Time: Die augenscheinlich neuste und beste Unterhaltung beginnt frühestens um 20 Uhr. Eine Zeit, zu der du dich auf die Nachtruhe vorbereitest, statt Krimis zu schauen. Lass die Flimmerkiste am besten ganz aus. Schau höchstens inspirierende Streifen oder interessante Dokumentationen. Bedenke stets: Dein Leben wird genau das, worauf du dich fokussierst, besonders vor dem Schlafengehen. Das ist die Hauptsendezeit für dein Unterbewusstsein. Möchtest du in einem Horrorfilm leben? Wohl kaum.

## **D. Sexualität: Lebe deine natürlichen Triebe**

Ja, ich schreibe jetzt über ein Tabuthema. Denn genau da liegt der Hase im Pfeffer. Tabuisierung – ausgedrückt durch Negierung und Moralisierung – führt zu Problemen. In unserer „aufgeklärten Welt“ wird Sexualität noch immer häufig als etwas Anrüchiges verteufelt. Heranwachsenden wird der Umgang mit ihrer eigenen Geschlechtlichkeit verwehrt. Darüber

zu sprechen oder gar Fortpflanzungsorgane zu berühren ist verpönt. Eltern integrieren damit archaische gesellschaftliche Vorstellungen in ihre Erziehung. Bildungsinstitutionen und Massenmedien knüpfen stringent an die parentale Vorarbeit in der Pubertät an. Noch immer verteufeln existente orthodoxe Glaubenssätze Selbstbefriedigung, vorehelichen Geschlechtsverkehr und Empfängnisverhütung.

Was sind die Folgen? Zunächst darfst du verstehen, dass Sexualität lediglich den ursprünglichsten Ausdruck von Lust darstellt. Es ist Lebensenergie in reinsten Form. Sie hat ihre Wurzel in unseren Geschlechtsorganen und breitet sich wellenförmig beim Orgasmus im gesamten Körper aus. Die Natur hat die Sexualität als stärkste Kraft erschaffen, um das Überleben von Arten sicherzustellen. Jeder Mensch beginnt bereits sehr früh im Leben, sich mit seinen Genitalen auseinanderzusetzen, bereits vor dem Eintreten der physischen Geschlechtsreife in der Pubertät. Durch die kontinuierliche Unterdrückung und Manipulation dieses Erkenntnisprozesses kommt es zu einem gestörten Verhältnis zur Sexualität. Dieses äussert sich in unnatürlichen Ansichten und Praktiken. Wesentlich verbreiteter und verheerender sind jedoch resultierende neurotische Charakterzüge. Sie sind das Ergebnis von Energieblockaden, gebildet durch die Unfähigkeit, natürliche Lust zu empfinden und auszudrücken. Mittelfristig führt dies zu muskulären Versteifungen und damit körperlichen Krankheiten. Damit zusammenhängend tauchen geistige und emotionale Persönlichkeitsstörungen auf. Wir können davon ausgehen, dass ein signifikanter Teil sogenannter „chronischer“ physischer und psychischer Krankheitsbilder seinen Ursprung in sexuellen Energieblockaden hat, verursacht durch einschneidende Kindheitserlebnisse.

Was bedeutet dies nun für dich? Lerne dich selbst und deine Geschlechtlichkeit kennen. Wie stehst du zur Sexualität? Lebst du deine Lust mit Hingabe? Bekommst du ungezwungen einen Orgasmus? Oder hast du Verklemmungen oder anormale Fantasien? Wie steht es mit deiner Körperhaltung? Atmest du flach in deine Brust oder tief in dein Becken aus? Hast du muskellösen Erschlaffungen oder Verspannungen? Mache morgens Atemübungen. Erde dich. Dann schüttle deinen gesamten Körper. Lockere unrythmisch

alle Muskelgruppen. Brich damit gespeicherte Bewegungsmuster auf. Lebe deine Lust. Verliere dich beim sexuellen Höhepunkt in Ektase.

Übrigens: Ist dir schon mal aufgefallen, dass sich der Körper beim Orgasmus krümmt? Es scheint so, als ob Mund und After zusammenfinden wollen. Vermutlich ist dieser Kreis unsere ursprünglichste embryonale Form im Mutterleib. Unsere angenehmste älteste Erinnerung, der wir unterbewusst im energieintensivsten Lebensakt entgegenstreben. Das Leben an sich ist zudem ein Kreis Und ist als geometrische Form unter anderem deshalb integraler Bestandteil des ExperienceZone-Logos: Die Blume des Lebens als das Schöpfungsmuster, eines der ältesten Symbole der Menschheit, das für Unendlichkeit steht. Auf ihm basiert alles im Universum.

Genug meiner Deutungen. Zum tieferen Verständnis kannst du dich mit Bioenergetik auseinandersetzen. Es gibt eine wunderbare Forschungs- und Literaturlinie, von Sigmund Freud über Wilhelm Reich zu Alexander Lowen. Eine Quintessenz ist: Geist und Körper sind eine Einheit. Deine Persönlichkeit manifestiert sich vegetativ. Durch Muskellockerung kannst du mentale Blockaden lösen – viel effektiver und preiswerter als auf dem Ledersofa eines Psychologen oder gar eines Psychiaters.

## **E. Hygiene: Lass ausschliesslich Mutter Natur an deine Haut**

Es gibt psychische und physische Hygiene. Wenn wir von Grundbedürfnissen sprechen, meine ich letztere. Die Art und Weise, wie du deinen Körper pflegst. Die westliche Welt postuliert regelmässiges Duschen, Haut- und Haarpflege sowie Make-up für Frauen. Die Kosmetikindustrie macht Jahresumsätze in Milliardenhöhe. Den nach Reinheit, Gesundheit und Schönheit strebenden Menschen werden immer wieder neue Produkte verkauft. Damit wird ihnen indoktriniert, dass solche Resultate von aussen herbeigeführt werden können. Eine gnadenlose Übertreibung.

Wieder hilft der Seitenblick ins Tierreich. Unsere Artverwandten waschen sich. Jedoch brauchen sie kein Duschgel, Shampoo und Pflegespü-

lung. Auch Antifaltencremes und Sonnenschutzmittel sucht man vergebens. Weder erfahren sie etwas, was wir als natürlichen Alterungsprozess bezeichnen (beispielsweise ausfallende oder zumindest graue Haare und Falten), noch bekommen sie Hautkrebs. Warum nicht? Weil sie im Einklang mit der Natur leben. Ernährung, Schlaf, Sexualität und eben Hygiene. Letztere muss natürlich geschehen, weil die Haut unser grösstes Organ ist. Zudem dient sie wie der Dickdarm, die Leber und die Nieren zur Entgiftung. Einerseits transportiert sie Schadstoffe nach aussen. Schwitzen ist ein Grund, warum regelmässiger Sport und Saunabesuche so gesund sind. Andererseits transportiert deine Haut jegliche Stoffe nach innen. Die Kosmetikindustrie wirbt deshalb mit hochwertigen Pflanzenextrakten in ihren Produkten. So weit, so gut. Das Problem sind jedoch die vielen anderen Inhaltsstoffe. Hast du mal auf die Rückseite deiner Gesichtscreme geschaut? Häufig finden wir dort Namen von Substanzen, die wir noch nicht mal aussprechen können. Wenn du diese – nicht in der Natur auftretenden – Ingredienzen nun täglich aufträgst, geraten sie über deine Haut in deinen Organismus und verursachen mittelfristig allerlei Beschwerden. Sie reichen von äusseren Reizungen bis zu Immunsystemerkrankungen.

Was kannst du tun? Halte Körperpflege so einfach wie möglich. Nimm Apfelessig zum Duschen. Natives Kokosöl zur Haarpflege. Stell deine eigene Zahnpasta her, ohne Fluoride und Alkohol. Creme deine Haut nur mit Stoffen ein, die du selbst essen oder trinken würdest. Damit sparst du doppelt Geld: Bei Hygieneartikeln und Arztbesuchen. Zusätzlich ermöglichst du der Kosmetik- und Pharmaindustrie, Naturproduktinnovationen voranzutreiben.

## **F. Wie du dich zurückbesinnst**

Ernährung, Sexualität, Schlaf und Hygiene. Zwei Perspektiven sind für die Befriedigung deiner Grundbedürfnisse gemäss Mutter Natur entscheidend: Fremdbeobachtung und Innenschau.

## **G. Fremdbeobachtung: Tiere und Kleinkinder als Vorbilder**

Lerne von Tieren, studiere ihr Verhalten. Tiere gehen täglich fast ausschliesslich ihren basalen Begehren nach. Sie kennen Maslow und seine Pyramide nicht. Sind Tiere deshalb unglücklicher als Menschen? Mitnichten. Essen, schlafen, putzen und fortpflanzen, dazu sind wir aus rein biologisch-evolutionärer Sicht auf der Erde. Punkt. Deswegen verschaffen diese Tätigkeiten auch Befriedigung. Mutter Natur hat es so eingerichtet. Tiere sind exzellente Anschauungsobjekte bei der Rückbesinnung auf unsere grundlegenden Anforderungen. Geh in einen Zoo. Schau den Affen zu. Sie essen, ruhen und toben. Spielen ist eine zusätzliche Beschäftigung, der besonders höherentwickelte Säugetiere nachgehen. Soziale und körperliche Interaktionen, die nicht unmittelbar der Fortpflanzung dienen, können ebenfalls Freude erzeugen. Das haben Primaten erkannt.

Übrigens: Auch kleine Kinder folgen ihren Instinkten. Sie sind gesellschaftliche unbefleckt. Kinder essen das, was sie möchten. Sie schlafen, wann sie wollen. Kinder entwickeln zudem natürliche sexuelle Triebe. Diese werden jedoch spätestens in der Pubertät durch das Elternhaus und die Schule beschnitten.

## **H. Innenschau: Dein Bauch spricht zu dir**

Hör auf deine Instinkte. Fühl in dich hinein. Dein Magen ist generell ein guter Ratgeber. Iss, wenn du Hunger hast, jedoch eher weniger als zuviel, und eher früher als zu spät am Abend. Nimm die Nahrungsmittel zu dir, die dein gesamter Körper wirklich verlangt, statt auf deinen von der Industrie und schlimmstenfalls Parasiten manipulierten Gaumen.

Spüre zudem Müdigkeit aufsteigen. Gähnen ist ein erstes Signal für eine notwendige Ruhepause. Geh mit der Sonne schlafen und steh mit ihr auf. Plane etwa acht Stunden Schlaf ein – möglichst ohne Unterbrechungen.



Empfinde Emotionen und drücke deine Gefühle offen aus. Such dir einen Partner, bei dem du ein gutes Bauchgefühl hast. Vergiss das Konzept des perfekten Matches. Finde einen guten Spiegel, eine Person, von der du lernen kannst und zu der du dich auf allen Ebenen hingezogen fühlst. Umarme diesen Menschen und sage ihm regelmässig, wie sehr du ihn liebst. Drücke deine Zuneigung vegetativ mit Leidenschaft und Hingabe so oft wie möglich aus.

Halte deinen Körper rein. Verwende dazu ausschliesslich die Geschenke der Natur. Bedenke stets, dass alles, was du auf deine Haut reibst, in deinen Organismus eindringt. Gehe täglich an die frische Luft. Bestenfalls zwei Stunden. Mach Sonnenbäder ausserhalb der Mittagszeit. Besorg dir ein Minitrampolin und springe täglich. Das lässt alle Zellen vibrieren, hilft ihnen Giftstoffe auszuleiten und bringt dein Lymphsystem in Schwung. Weiterhin wirken abwechselnd kalte und heisse Reize entschlackend. Praktiziere dies bei regelmässigen Dusch- oder Saunagängen.

Internalisiere die Pfeiler der Gesundheit. Überlege jeden Tag, was du besser oder zusätzlich tun kannst.

## **I. Dein Tempel: Arbeite dich vom Fundament zur Spitze**

Sobald die vier Findlinge im Lebensglas sind, füllen wir es mit Kieselsteinen. Erst wenn deine animalischen Grundbedürfnisse befriedigt sind, widmen wir uns dem Dach und Minarett deines Tempels. Er wird durch deine Lebensziele entlang sieben Lebensbereichen sowie deinem einzigartigen Lebenszweck geschaffen. Warum? Weil die Deckung der basalen Erfordernisse deine geistige, emotionale und körperliche Gesundheit sicherstellt. Erst dann bist du in der Lage, dich höheren Aufgaben zu widmen. Und damit sind wir bei deinem Geburtsrecht als Mensch: dem persönlichen Lebenszweck. Du bist einzigartig und damit deine Mission auf diesem Planeten. Sie individualisiert das kollektive Streben der Menschen nach Glück. Wie muss dein Traumleben aussehen, sodass du

auf deinem Sterbebett zurückblickst und nichts bereust? Was sollen deine Nächsten bei deiner Beerdigung über dich und dein Lebenswerk sagen? Möchtest du ein materielles oder immaterielles Erbe der Nachwelt hinterlassen? Du hast besondere Fähigkeiten – schenke sie der Welt, sie braucht Heiler. Heute mehr denn je. Schon Einstein sagte, dass es sinnvoller ist, sich nach einer Vision statt nach anderen Menschen oder gar Dingen auszurichten. Ich werde dir nun helfen, deinen Existenzgrund systematisch zu ergründen.

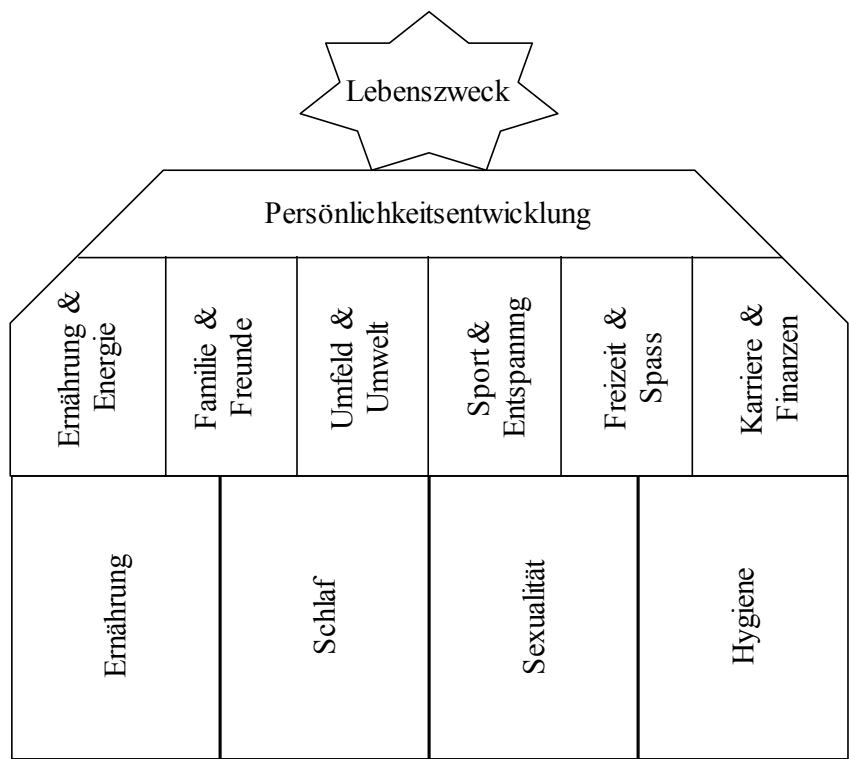


Abbildung 7: Dein Lebenstempel beinhaltet kollektive Grundbedürfnisse und individuelle Ambitionen

## **VI. Werde ein Schöpfer**

### **A. Es liegt in deinen Händen**

Du musst dein Leben selbst gestalten. Keine andere Person wird es für dich tun. Der Trick ist, vollständig selbstbestimmt zu denken und zu handeln. Verbanne daher das Konzept der Fremdbestimmung vollkommen aus deinem Glaubenssystem. Es ist unerheblich, ob du der Überzeugung bist, dass die Ereignisse in deinem Leben von einer höheren Instanz oder anderen Menschen gelenkt werden. Auch das Zufallsprinzip und Schicksal sind schlechte Ratgeber. Warum? Weil du damit die Kontrolle abgibst. Du schleuderst praktisch die Flinte von vornherein ins Korn. Dies ist einer der grössten Erfolgskiller.

Selbstbestimmung ist hingegen ein wichtiger Erfolgsgarant. Erfolg kommt von erfolgen. Will heissen: Du definierst ein Ziel, entwickelst einen Plan und führst ihn aus – in Anlehnung an deinen Lebenszweck. Niemand ausser dir ist aktiv an diesem Prozess beteiligt.

### **B. Verantwortung: Buche die Vergangenheit auf dein Konto**

Erfolg wird sich nur und erst dann einstellen, sobald du absolute Verantwortung für die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft übernimmst. Das mag in der Theorie einfach klingen. Praktisch fällt es vielen Menschen jedoch schwer, alle Ereignisse in ihrem Leben auf ihr Konto zu buchen. Schlechte Noten in der Qualifikationsphase sind ein dankbares Beispiel. Wie steht es jedoch mit Unfällen? Trennungen von Lebenspartnern? Berufliche Herausforderungen? Besonders augenscheinlich und nachhaltig negativ wahrgenommene Erfahrungen schreiben wir gerne den Umständen, Zufall oder einen böswilligen Gott zu, während es uns leichter fällt, unseren Anteil an positiven Entwicklungen zu sehen. Das ist eine Eigenschaft, die allzu natürlich für unsere Spezies ist.

## **C. Selbstcheck: Fühlst du dich für dein bisheriges Leben verantwortlich?**

Hier ein Ehrlichkeitstest: Schau mal in den Rückspiegel. Kannst du wirklich für alle – vor allem unangenehme – Ereignisse deiner Vergangenheit die volle Verantwortung übernehmen? Schwierig, jedoch möglich. Übe dich darin. Alle Situation in deinem Leben hast du selbst erzeugt, zumindest unterbewusst. Umarme diese ernüchternde Erkenntnis. Sie ist ein guter Tausch gegen die hoffnungsvolle Aussicht, dass du damit im Umkehrschluss alle zukünftigen Ereignisse ebenfalls erschaffst. Wieso? Dein Unterbewusstsein ist ein starker Verbündeter auf dem Weg zum Erreichen deiner Ziele. Es wird sich jedoch nur an deine Seite stellen, wenn du die Kontrolle übernimmst und konsistent bist. Wenn du beide Bedingungen erfüllen möchtest, musst du logischerweise die volle Verantwortung für deine gesamte Lebenszeit übernehmen, für die Vergangenheit, Gegenwart und die Zukunft. Dabei wirst du zunächst mit deiner Vergangenheit aufräumen. Wir gehen die grossen Dinge an. Wähle daher besonders einschneidende Erlebnisse aus deinem Leben. Reflektiere sie. Dann beginne damit, Verantwortung für sie zu empfinden. Rekapitulation findet zunächst gedanklich im Gehirn statt. Verarbeitung – hier Verantwortungsübernahme – geschieht gefühlsmässig im Herzen. Du musst es fühlen, um es abzuschliessen. Gehe chronologisch beginnend bei deinen frühesten Kindheitserinnerungen vor. Bleib solange bei einer Erfahrung, bis du sie ausschliesslich dir zuschreibst. Dies merkst du daran, dass ein Gefühl der Akzeptanz, gefolgt von Frieden, in dir aufsteigt. Beschleunige diesen Prozess, körperlich indem du lächelst, nickst und zum Beispiel sagst: „Nur ich bin für dieses Ereignis verantwortlich. Das ist gut so. Ich schliesse es jetzt ab.“ Dann wechsele zur nächsten Situation.

Integriere diese Übung in deinem täglichen Einschlafritual. Sie dauert nur fünf Minuten und lässt dich positiv gestimmt einschlummern. Versprochen. Besonders wenn du gleichzeitig Erinnerungsarbeit betreibst. Dies bedeutet, dass du herausfindest, was die positiven Auswirkungen den augenscheinlich negativen Erfahrungen auf dein heutiges Leben sind.

Vielleicht hat die Trennung deines damaligen Partners erst ermöglicht, dass du deinen Traumpartner gefunden hast. Oder die Ablehnung an deiner Wunschuniversität hat dich zu deinem Traumberuf in der Selbstständigkeit geführt. Beende daher deine Routine mit einem tiefen Gefühl der Dankbarkeit. Schliesse Frieden mit deiner Vergangenheit.

## **D. Beispiel: Zwei Wendepunkte in meinem Leben**

Die grosse Liebe. Meine erste feste Freundin hat mich verlassen. Wieso? Ich hatte mein Leben einfach nicht im Griff. Ich war nicht der junge Mann, mit dem sie sich eine langfristige Zukunft vorstellen konnte. Das ist mir heute bewusst. Damals führte meine starke emotionale Bindung zu ihr zunächst zu Herzschmerz, dann zu Wut und Enttäuschung. Selbstverständlich machte ich sie für die Trennung und mein daraus entstandenes Leid verantwortlich. Im Nachhinein repräsentiert dieses Ereignis jedoch den bisher grössten Wendepunkt in meinem Leben. Ich begann, mein bisheriges Dasein zu reflektieren. Im Spiegelbild sah ich einen Verlierer. Die Erkenntnis war erschütternd, jedoch notwendig. Ich ruhte mich auf Lorbeeren auf, die nicht existierten oder mir zumindest nicht gehörten. Ich lebte als junger Erwachsener hauptsächlich von den Einnahmen meines hart arbeitenden Vaters. Mir selbst gelang nur sehr wenig. Ich packte auch wenig an. Damit gab es folgerichtig kaum Erfolgserlebnisse. Wenn es so weitergegangen wäre, wäre die Gosse sicherlich die baldige Endstation gewesen.

Aus Leid wurde Motivation. Ich musste mein Leben vollkommen ändern. Alle Bereiche sollten zukünftig auf Erfolg getrimmt werden. Damit begann eine Ära der Selbstoptimierung, bis zum Extrem. Ungleichgewichte führen zu Problemen, bei mir auf gesundheitlicher Ebene. Auch diese habe ich zunächst den Umständen und anderen Menschen zugeschrieben. Dann wurde mir klar, dass ich der Kapitän meines Schiffes bin. Damit zog ich mich am eigenen Schopf auf dem Tal der Tränen. Letztlich bin ich beiden einschneidenden Erlebnissen unendlich dankbar. Sie ha-

ben mich geformt. Sie haben mich zu dem gemacht, was ich heute bin und tue, zum Beispiel unter anderem diese Zeilen für dich zu schreiben. Damit auch du lernst, positiv zu kanalisieren.

## **E. Von Verantwortung zur Selbstbestimmung**

Deine Vergangenheit formte deine Gegenwart, alles was du heute bist und hast. Deine heutigen Gedanken, Gefühle und Taten erschaffen zudem deine Zukunft. Volle Verantwortung für frühere Geschehnisse impliziert absolute Selbstbestimmung mit dem Blick nach vorn, in die Zukunft. Paare diesen Erkenntnisprozess mit einem wertschätzenden Blick nach hinten und einer zuversichtlichen Grundeinstellung gegenüber allem, was passieren wird.

## **F. Selbstbewusstsein: Du bist ein Geschenk an die Welt**

Würze diese solide Basiszutaten erstens mit einem gesunden Selbstbewusstsein, es ist die Schwester der Selbstbestimmung. Du bist dir deines Selbst bewusst, deiner einmaligen Persönlichkeit, aus deiner eigenen Entwicklung. Diese schreitet kontinuierlich voran. Du steuerst sie mit deinen einzigartigen Fähigkeiten. Du bist der Kapitän in deinem Leben. Nur du bestimmst den Kurs. Du fühlst deinen Körper, dein physisches Vehikel, das dich sicher durch alle Gewässer bei allen Wetterlagen tragen wird. Atme tief in deinen Beckenboden, springe und singe jeden morgen. Spüre deine Füße. Alle Zellen vibrieren. Sie sind die Grenzsoldaten deines grobstofflichen Reichs. Auf feinstofflicher Ebene gibt es deine Emotionen, Gedanken und Gefühle. Deine Sinne sind die Pfortner zur Aussenwelt. Alles hört auf dein Kommando.

Du bist ein aussergewöhnliches Wesen. Dich gibt es nur einmal, ein Geschenk für die Welt, vor allem, was deine Meinung betrifft. Sie re-

präsentiert den Lagebericht deiner Innenwelt und die Einschätzung der Aussenwelt gleichermaßen. Deine Meinung ist unbezahlbar. Äussere sie. Verberge oder verändere sie nicht, nur weil sie von der deines Gegenübers abweicht. Damit verletzt du dein Geburtsrecht. Es ist auf Vielfältigkeit ausgelegt. Die Grundlage von Evolution. Des Entwicklungsprozesses von Mutter Natur. Verschiedene Meinungen sind immer gut. Sie bereichern Ideen. Sie ermöglichen Innovationen und wahre Quantensprünge. Berater werden beispielsweise gut dafür bezahlt, eine eigene Meinung zu haben und sie zu äussern. In diesem Sinne: Vergiss das Konzept von Konformität oder gar Opportunität. Gleichmacherei (wie zum Beispiel in einigen Schulsystemen) schafft gleiche Fähigkeiten, Wettbewerb und damit Knappheit. Sei einfach du selbst. Rede niemanden nach dem Mund. Damit wäre auch niemanden geholfen. Sag stattdessen deine ehrliche Meinung, werde zu einem Meinungsmonopolisten, liefere innovative Impulse. Bereichere Einfälle von anderen Menschen mit deiner eigenen Einschätzung. Treib damit Fortschritt voran. Somit verhinderst du, dass sich das Weltgeschehen verlangsamt, sich zyklisch bewegt oder gar stagniert. Du bestimmst dein Leben. Du bist gleichzeitig Teil des Ganzen. Damit beeinflusst du es auch. Tu dies bewusst.

## **G. Aktionismus: Handle jetzt statt zu verzögern**

Das zweite Gewürz nennt sich Aktionismus. Eine eigene Meinung zu haben ist gut. Sie zu äussern sogar noch besser. Die Krönung sind Handlungen, basierend auf deinem Standpunkt. Setze um, was du predigst, und das möglichst sofort. Verschiebung ist eine geistige Krankheit, ein Zeichen mangelnden Willens und Disziplin. Ich ertappe mich beispielsweise morgens direkt nach dem Aufwachen dabei, einfach liegenzubleiben. Häufig verzöge ich damit das Aufstehen unnötig. Denn nur wenn ich meinen Körper auflade, Dankbarkeit praktiziere und den beginnenden Tag geistig plane, nutze ich diese Minuten. Ansonsten liege ich lediglich und verschwende meine kostbare Lebenszeit.

Bevor du mich nun vorschnell einen Produktivitätsjunkie nennst, bedenke eine Tatsache: Wiederholte Verzögerungen führen zu Willenschwächung und Disziplinabnahme. Es ist wie bei den Rillen auf der Schallplatte oder der Kompaktdisk für die jüngere Generation. Repetitive Verhaltensmuster erstarren. Der Ausbruch wird immer schwieriger. Erkenntnis ist deine Chance. Der erste Schritt zur Veränderung. Sobald du unnötige Verzögerungen bemerkst, handle unverzüglich. Du kannst deinen Geist als Erschaffer deines Verhaltens nur radikal umerziehen. Damit brichst du destruktive Muster auf. Dies bedeutet Stärkung von Willenskraft und Durchhaltevermögen mit jeder sofortigen Verzögerungsbeendigung. Letztlich liegt ein Zauber im Handeln. Alles in Universum besteht aus Energie. Das ist inzwischen eine naturwissenschaftliche Wahrheit. Energie ist stets im Fluss. Gib ihr eine Richtung. Wenn du eine Inspiration erfährst, schreibe sofort auf, wie du sie umsetzen kannst. Dein Geist vergisst Eingebungen nach einer dreissig Sekunden. Dann agiere sobald wie möglich. Übrigens: Das Wort „Inspiration“ kommt von „im Geist sein“. Wir sind alle mit dem universellen Wissensfeld verbunden. Es beinhaltet die Antworten auf alle Fragen. Durch die Abwendung von der Natur finden wir während unserer Wachzeiten den Eingang nicht. Inspiration beschreibt die Momente, in denen unser Unterbewusstsein Truhen öffnet, die für unser Leben relevante Informationen beeinhalteten.

## **H. Energielevel: Sei mit Leib und Seele dabei**

Unsere Zutatenliste ist damit komplett. Fehlt nur noch Energie, um das Gericht zuzubereiten. Wenn du Rohköstler bist, sprechen wir von der kinetischen Energie des Messers oder der elektrischen Energie des Mixers. Ansonsten kannst du gerne die Parallele zu Feuer beim Kochen ziehen. Wie heisst unsere Energie? Begeisterungsfähigkeit. Sie ist der Ausdruck eines inspirierten Geistes und treibt dich, ein Denken und Handeln an. Ohne Begeisterungsfähigkeit wärst du ein Roboter, der rational eine Aufgabe ausführt. Mit ihr bist du ein Mensch. Ein komplexes Wesen, das



neben seinem Gehirn sein Herz einschaltet und seinen Bauch konsultiert. Wieso ist dies wichtig? Nur durch kombinierte Nutzung aller drei Intelligenzzentren wirst du dein volles Potential entfalten.

Hier ein einfaches Beispiel: Du möchtest Millionär werden. Falls du ausschliesslich darüber nachdenkst, wie du so viel Geld verdienen kannst, ist die Eintrittswahrscheinlichkeit relativ gering. Selbst wenn deine Geistesanstrengungen auf einer brillanten Geschäftsidee beruhen und du einen überzeugenden Plan konsequent ausführst. Dennoch wirst du in Situationen geraten, in denen du andere Menschen von deinem Produkt oder deiner Dienstleistung überzeugen musst, seien es Investoren, Partner oder Kunden. Zudem wird es zwischenzeitlich Rückschläge geben, die dich zweifeln lassen. Zweifel – generiert im Gehirn – schwächt deine Willenskraft und dein Durchhaltevermögen. Was fehlt also? Gefühle. Du musst dein Vorgehen mit starken positiven Empfindungen flankieren. Erst wenn du deine Idee liebst, kannst du andere Menschen von ihr überzeugen. Erst wenn du starke positive Empfindungen hegst, wirst du dranbleiben – ungeachtet jeglicher Verluste. Gehirn und Herz. Was fehlt, ist der Bauch oder medizinisch ausgedrückt der Vagus-Nerv. Der Sitz deiner Intuition. Auf deinem Weg zum Millionär wirst du Entscheidungen treffen müssen. Dein Gehirn kann mit wenigen einfachen Optionen umgehen. Komplexe Wahlmöglichkeiten musst du jedoch deiner Intuition überlassen, deinem Bauch. Er hat Zugang zu Wahrheiten, die dem Gehirn und Herzen verschlossen sind.

Begeisterung ist das erfolgsversprechende Resultat des orchestrierten Zusammenspiels aller drei Intelligenzzentren. Sie ist repräsentiert jedoch nur eine Stufe im Energiekontinuum. In zunehmender Gefühlsintensität hegen wir Interesse, Aufregung, Begeisterung, Liebe und Besessenheit. Die goldene Regel lautet: Je grösser dein Ziel bzw. je grösser die Distanz zwischen der momentanen und Wunschsituation, desto höher die notwendige Gefühlsintensität. Um es vom Tellerwäscher zum Millionär zu schaffen, musst du mindestens Begeisterung für deine Vision empfinden, bestenfalls Liebe oder sogar Besessenheit.

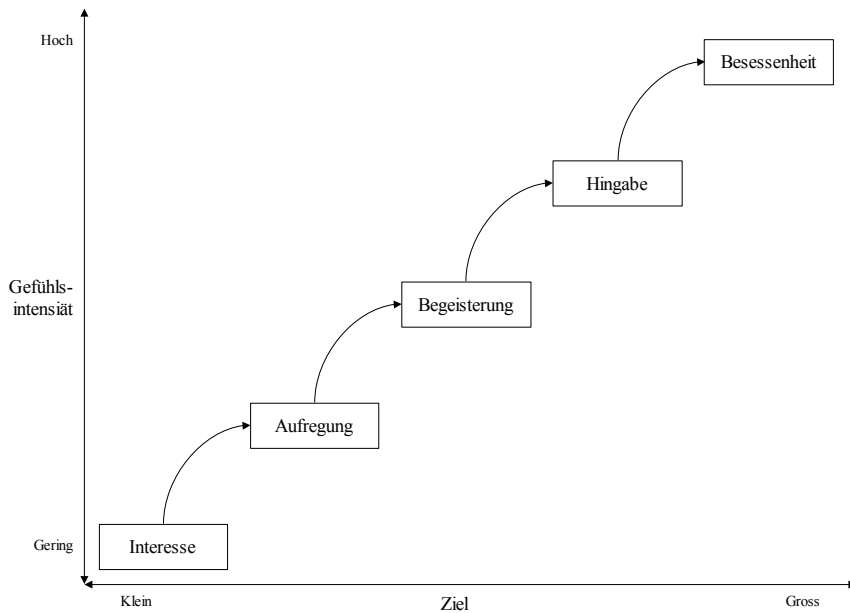


Abbildung 8: Das Energiekontinuum – je grösser das Ziel, desto höher die notwendige Gefühlsintensität

## I. Koche nach dem universellen Erfolgsrezept

Wir haben es geschafft. Du hast wichtige Erkenntnisse gesammelt, die du jetzt umsetzen darfst. Eine optimistische Selbstbestimmung ist die Grundlage für deine persönliche Zukunft und somit dein Leitfaden zu ausserordentlichen Erfolg. Je schneller du die verwandten Eigenschaften, wie dankbare Verantwortungsübernahme, gesundes Selbstbewusstsein und sofortigen Aktionismus entwickelst, desto besser bist du ausgerüstet. Wenn du zusätzlich mit klarem Kopf, Herzblut und Bauchgefühl hochenergetisch deine Vorhaben angehest, kannst du alles erreichen. Dann wirst du zum Schöpfer des Lebens deiner Träume.

## **VII. „Schöpfer“ kommt von „Erschaffer“**

### **A. Produzieren geht über Konsumieren**

Sobald du die volle Verantwortung für deine Vergangenheit und damit – als logische Konsequenz – deine heutige Situation übernommen hast und bereit bist, fortan absolut selbstbestimmt zu handeln, hast du die ausschliessliche Kontrolle über dein Leben. Damit bist du ein Schöpfer. Du nimmst dein Geburtsrecht war. Wir sind erschaffen, um zu erschaffen. Wir sind Teil der Schöpfung und ihre Schöpfer zugleich. Der universelle Plan sieht vor, dass wir eine bessere Welt bauen, einen gesunden Planeten, der eine Heimat für alle Lebewesen darstellt.

Lass uns zunächst bei dir bleiben. Du hast die volle Kontrolle. Diese Erkenntnis setzt ungeahnte Energien frei. Du kannst erschaffen, was du möchtest. Die einzige Begrenzung ist deine Vorstellungskraft, diese muss grenzenlos werden. „Schöpfen“ kommt von „erschaffen“ und setzt Aktivität voraus. Du wirst vom reaktiven Opfer zum aktiven Täter, vom Konsumenten zum Produzenten. Kreativität wird sich wie ein roter Faden durch alle Lebensbereiche ziehen.

- Ernährung & Energie: Bereite dein Essen selbst zu, statt in Restaurants zu gehen.
- Familie & Freunde: Nimm Kontakt zu deiner Familie und deinen Freunden auf, statt zu warten, bis das Telefon klingelt.
- Umwelt & Umfeld: Tu etwas für die Umwelt, statt dich über ihre Verschmutzung zu beschweren. Bring dich aktiv in Gemeinschaften ein, statt soziale Missstände zu beklagen.
- Sport & Entspannung: Bewege dich täglich, statt Hochleistungssportlern dabei zuzusehen.
- Freizeit und Spass: Schreib Beiträge, Blogs oder sogar Bücher statt fernzusehen. Male und zeichne, statt nur Bilder, anzuschauen. Komponiere Musik, statt ständig nur welche zu hören.

- Karriere & Finanzen: Plane deine Karriere selbst, statt dich auf deinen Vorgesetzten zu verlassen. Nimm deinen Vermögensaufbau in die Hand, statt Bank- und Steuerberatern blind zu vertrauen.
- Persönlichkeitsentwicklung: Designe und führe dein Leben selbstbestimmt, statt dich treiben zu lassen. Hab eine eigene Meinung, statt die Sichtweisen anderer Menschen zu übernehmen.

Selbstverständlich wirst du weiterhin Informationen aufnehmen und damit aktiv lernen. Natürlich wirst du zukünftig beispielsweise Nahrung, Kleidung und sonstige Dinge kaufen. Achte jedoch auf die Quellen und Kanäle. Frage dich vorher stets, ob der Input oder die Anschaffungen dir wirklich helfen, das ist intelligenter und nachhaltiger Konsum. Allgemein musst du stets bemüht sein, mehr zu produzieren als zu konsumieren. Damit bist du angehalten, stets intensiver danach zu streben, Früchte zu ernten als sie zu genießen, ansonsten sind deine Reserven irgendwann erschöpft.

Übrigens ist Geben ohnehin seliger als Nehmen. Das ist ein universelles Gesetz. Wenn du es geschickt mit kreativem Aktionismus paarst, wirst du reichhaltig belohnt. Zielerreichungen – hier in Form von greifbaren Resultaten – führen automatisch zu einem befriedigenden Gefühl. Dies wird durch die Anerkennung, die du von der Aussenwelt erhältst, häufig noch verstärkt. Zuletzt ist in unserer multimedialen Welt einfacher denn je, schöpferisch tätig zu sein. Andere haben es bereits erkannt, sie fotografieren, laden ihre Bilder im Internet hoch, sie schreiben und veröffentlichen ihre Artikel online. Ergo geht es darum, deine eigene Balance zwischen Konsumieren, Studieren und Produzieren zu finden. Produzieren erfordert dabei am meisten Aufwand und hat den höchsten Wertbeitrag – für dich und dein Umfeld. Konsumieren ist relativ einfach und erschafft nur indirekt einen Wert. Lernen stellt die Brücke dar. Indem du durch Ressourcenverbrauch Erfahrungen sammelst (passives Lernen) oder dich eingehender mit Themen auseinandersetzt (aktives Lernen), kannst du zum Schöpfer werden.

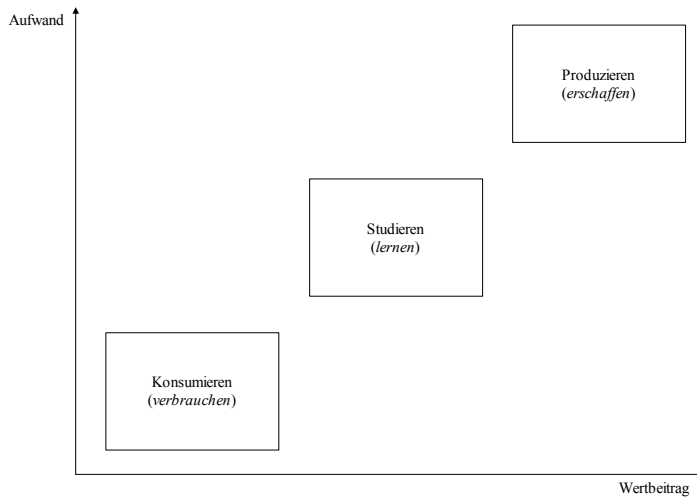


Abbildung 9: Aktionismusarten – konsumieren, studieren und produzieren

Will heissen: Hol dir zunächst von anderen Menschen Inspiration. Erschaffe dann selbst kreativ individuellen Output. Inspiriere damit wiederum deine Konsumenten. Es ist also eine künstlerische Aufwärtsspirale, in die jeder Teilnehmer seine einzigartigen Leidenschaften und damit Stärken einfließen lässt. Vielfalt führt zur Aufwertung.

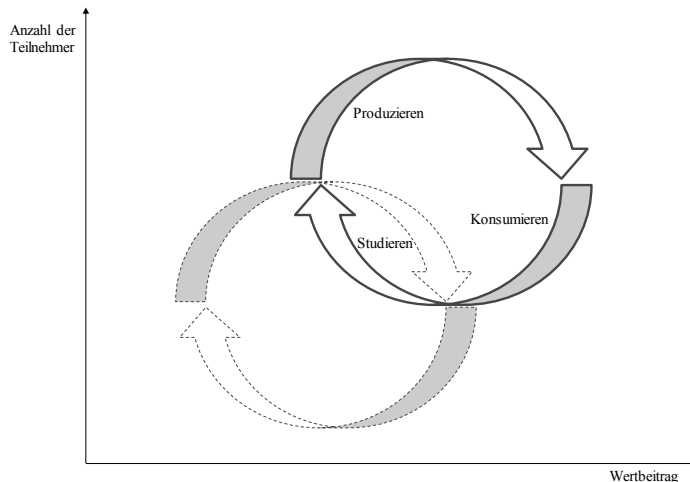


Abbildung 10: Die Konsumieren-Studieren-Produzieren-Aufwärtsspirale – je mehr Menschen teilnehmen, desto mehr Wert wird geschaffen

## B. Der Film deines Lebens

Das irdische Leben ist ein Film. Ein Lichtspiel, in dem die Menschen seit einigen Jahrtausenden agieren. Dein Auftritt beginnt mit deiner Geburt. Vorhang auf! Du betrittst die Bühne. Nun sind dir einige Jahrzehnte geschenkt, um Erfahrungen zu sammeln und herauszufinden, warum du eigentlich mitspielst. Es ist nämlich ein ganz besonderes Stück, gewissermaßen Improvisationstheater. Jeder Akteur kann frei über die Handlung und seine Rolle entscheiden. Je aktiver er dies tut, desto mehr Einfluss hat er auf die gesamte Geschichte. Wenn er sich zurücklehnt, beobachtet und bestenfalls reagiert, läuft das Geschehen ohne ihn weiter. Seine Rolle ergibt sich aus dem Lauf der Ereignisse. Er muss sich anpassen. Du hast dich jedoch entschieden, Schöpfer zu sein. Damit bist du aktiv. So sehr, dass du dir aller Hüte bewusst bist, die du tragen kannst. Wir Menschen haben das Privileg, mehrere Rollen gleichzeitig zu spielen: Wir sind Drehbuchautoren, Regisseure, Kameramänner und Schauspieler zugleich. Wir können jederzeit wechseln oder idealerweise alle Aufgaben gleichzeitig wahrnehmen. Multitasking, das ausnahmsweise funktioniert.

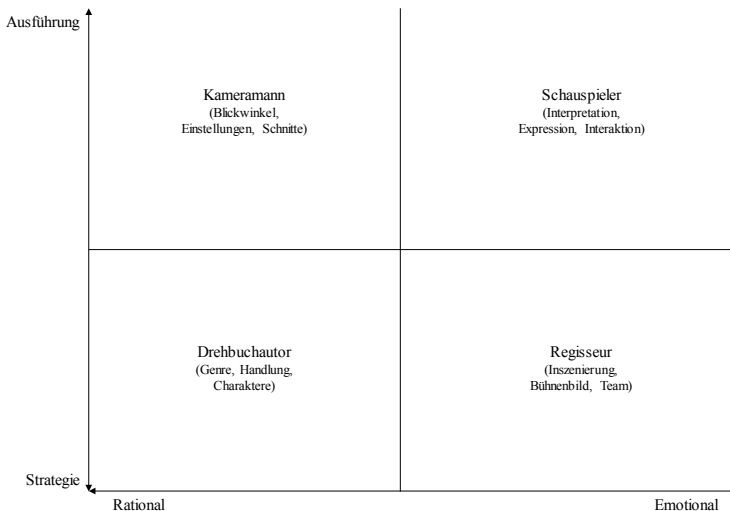


Abbildung 11: Die Rollen in deinem Lebensfilm

## **1. Drehbuchautor**

Der Drehbuchautor übernimmt den fundamentalsten Teil. Profan? Unwichtig? Weit gefehlt! In dieser Rolle legst du den Grundstein. Du schreibst deine Lebensgeschichte im Voraus. Du skizzierst das Leben deiner Träume. Du bestimmst den Ablauf und damit, was geschehen soll. Es beginnt mit der Wahl des Genres: In was für einen Film möchtest du spielen? In einer lustigen Komödie oder traurigen Tragödie? in einer sachlichen Dokumentation oder einem spannenden Krimi? Lieber in einer schnulzigen Romanze oder doch in einem herzerreissenden Drama?

### ***a) Beispiel: Mein Film hat viele Facetten***

Ich habe mich entschieden, eine Erfolgsgeschichte zu verfilmen. Vom Tellerwäscher zum Millionär, ummantelt von einer Liebesgeschichte mit einer gehörigen Prise Abenteuer und viel Humor. Selbstverständlich mit glücklichem Ausgang für alle Mitspielenden. Ich will alles haben. Einen Blockbuster schreiben und verfilmen. Ein mittelmässiges Drehbuch findet keinen Absatz. Alltägliches sehen Menschen in Reality Shows. Es soll auf und ab gehen. Am Ende soll jedoch alles gut werden. Die Zuschauer sollen unterhalten werden. Sie müssen die Vorstellung mit einer beschwingten inspirierten Geisteshaltung und gleichzeitig tief beeindruckt verlassen.

### ***b) Selbstcheck: Wovon handelt dein Lebensfilm?***

Nimm einfach mal an, dein Leben wäre ein Film. Wie soll das Leben deiner Träume aussehen? Willst du finanziellen Reichtum? Trachtest du nach Gesundheit und Schönheit? Möchtest du eine erfüllte Beziehung mit deinem Traumpartner führen? Oder sind es gar alle Komponenten wie in meinem Film? Was immer es ist: Spiel es durch, schreib es auf, besser noch: Male es in grossen bunten Bildern!

### ***c) Ergo: Es liegt in deinen Händen***

Das gedankliche – und bestenfalls gefühlte – Modellieren des Lebens deiner Träume ist viel mehr als ernsthafte Planungsarbeit: es ist bereits Ausführung. Deine Intelligenzzentren Gehirn, Herz und Bauch wirken

bereits an der Umsetzung, sobald du deine Gedanken und Gefühle fokussierst. Wenn du zusätzlich die universellen Gesetze anwendest, hast du zudem Mutter Natur – ja, das ganze Universum – auf deiner Seite. Die effektivste Spezialeinheit, die du dir wünschen kannst. Es gibt keine Begrenzungen, keine Zweifel, zumindest nicht bei deinen Mitstreitern. Sie führen lediglich deine Aufträge aus. Dein Drehbuch ist damit eine Reflexion deiner Einstellung zum Leben. Diese ist besser durchweg positiv.

## **2. Regisseur**

Super! Deine Gebete wurden erhört: Du hast eine Produktionsfirma gefunden. Universal Pictures. Dein Drehbuch wird verfilmt. Dir wird zudem die Rolle des Regisseurs angeboten. Ich empfehle dir, sie anzunehmen. Damit stellst du sicher, dass dein Skript wie gedacht und gefühlt realisiert wird, quasi Qualitätsmanagement aus einem Guss, vom Konzept zur Umsetzung: Während du als Drehbuchautor die Geschichte geschrieben hast und damit die Handlungsstränge und Charaktere festgelegt hast, darfst du nun als Regisseur ausarbeiten, wie das Stück inszeniert wird. Du hast zudem massgeblichen Einfluss auf das Bühnenbild und die Auswahl der Schauspieler. Musikalisch gesprochen wirst du vom Komponisten zum Dirigenten. Als Regisseur nutzt du das dir zur Verfügung gestellte Budget. Du investierst es in ein ausgezeichnetes Team, attraktive Drehorte und deren Ausstattung. Zudem bist du einfallsreich in der Generierung von zusätzlichen Mitteln, indem du Partner und Sponsoren findest. Letztlich gilt es, effektiv und effizient mit Ressourcen umzugehen, mit dem Wissen, dass Drehtage und Kinolaufzeiten begrenzt sind.

### ***a) Beispiel: Ein gutes Team macht einen guten Film***

Ich bin überstreng im Casting von neuen Schauspielern. Nur wer mich davon überzeugt, seine Rolle entsprechend dem Drehbuch mit voller Leidenschaft zu spielen, bekommt eine Chance. Dies bedeutet, dass ich mir die Menschen, mit denen ich meine Lebenszeit verbringe, sehr genau anschau. Genauso wie ich den Anspruch habe, sie zu inspirieren, habe ich mir vorgenommen, mich ausschliesslich mit inspirierenden Menschen zu



umgeben. Es sollen fruchtbare Beziehungen entstehen, in denen wir voneinander lernen und gemeinsam wachsen. Nur so gehe ich respektvoll mit ihrer und meiner Zeit um.

***b) Selbstcheck: Wie führst du Regie?***

Angenommen, du verfilmst das Leben deiner Träume. Du bestimmst, wer welche Rolle wie und wo zu spielen hat. Mit welchen Menschen umgibst du dich? Wie sind die Beziehungen zu deiner Familie und Freunden? Inspiriert oder motiviert ihr euch zumindest gegenseitig? Unterziehe einfach mal deine Beziehungen einer kritischen Prüfung. Dazu darfst du Kriterien definieren. Dies impliziert, dass du herausfindest, was dir in zwischenmenschlichen Interaktionen wirklich wichtig ist. Welche Eigenschaften müssen Individuen aufweisen, damit du sie respektierst oder sogar bewunderst? Mach diese soziale Hygiene zu einer Gewohnheit, die du quartalsweise oder mindestens jährlich wiederholst.

***c) Ergo: Zeige mir dein Umfeld und ich sage dir, wer du bist.***

Achte darauf, Personen in dein Leben zu lassen, die deinem Lebenszweck und deinen Lebenszielen zuträglich sind. Versuche stets in Vorleistung zu gehen, indem du überlegst, wie du ihnen bei der Umsetzung ihrer Pläne helfen kannst. Strebe danach, eher wenige tiefe Beziehungen zu führen als viele flache Bekanntschaften zu hegen. Interagiere leidenschaftlich mit anderen Menschen. Und erwarte zumindest ernsthaftes Interesse ihrerseits. Hebe sie allgemein auf dein Niveau, statt dich auf ihres runterziehen zu lassen. Wenn nötig, trenne dich von Personen, die deine Zeit und Energie stehlen. Glaub mir: Es ist besser, deine Ziele allein zu verfolgen, als dir lebendige Bremsklötze ans Bein zu binden, nur um nicht einsam den Weg ins Glück zu beschreiten.

### **3. Kameramann**

Zusätzlich schlüpfst du in die Rolle des Kameramanns. Als Kameramann geht es vordergründig zunächst um visuelle Attraktivität deines Lebensfilms. Zunächst der Blickwinkel: Möchtest du dich von unten als grosse

und starke Persönlichkeit aufnehmen oder lieber aus einer leichten Vogelperspektive, die dich weniger heroisch aus dem weltlichen Treiben heraushebt? Damit bist du ein selbstbewusster gestalterischer Protagonist oder ein unbedeutender gewöhnlicher Menschen. Siehst du dein Leben aus deinen eigenen Augen oder denen einer dritten Person? Das ist kein Witz: Während viele Leute jede Nacht im Traum ihren Körper verlassen und sich selbst von aussen betrachten, gibt es Personen, die sogar während des Wachzustandes bewusst oder unterbewusst aus ihren eigenen Schuhen treten. Das ist übrigens eine schöne Übung, um in die Schuhe deines Gegenübers zu steigen und Empathie zu trainieren. Ist die Kamera vornehmlich auf dich gerichtet oder fährt sie durch die Szenen? Das reflektiert entweder egozentrische oder kontextuelle Tendenzen. Gibt es zudem vornehmlich Nahaufnahmen oder dominiert der Weitwinkel? Im ersten Fall bist du mitten im Geschehen. Du führst dein Leben bewusst und intensiv. Im zweiten Fall nimmst du Abstand. Beides ist situationsabhängig sinnvoll. Generell empfehle ich, in das Mysterium Leben voll einzutauchen. Mach einen Kopfsprung in das Unbekannte, du kannst nicht tiefer fallen als in Gottes Arme. Jedoch gibt es durchaus Situationen, in denen du zunächst den berühmten Schritt zurück machen musst, um einen kühlen Kopf zu bewahren, eine gute Entscheidung zu treffen oder dich emotional von Geschehnissen zu distanzieren. Hektische oder ruhige Szenen? Kurze oder lange Schnitte? Ersteres zeugt von einem abwechslungsreichen Leben auf der Überholspur. Du bist energiegeladen und umtriebig. Ruhige Szenen und lange Schnitte signalisieren Behäbigkeit und Gelassenheit.

### ***a) Beispiel: Eine visuelle Achterbahnfahrt***

Ich bin ein grosser Fan von Flexibilität. In Anlehnung an Charles Darwin habe ich die feste Überzeugung, dass innere (Gedanken, Emotionen und Gefühle) sowie äussere (Worte, Handlungen und Gewohnheiten) Anpassungsfähigkeit einer der wichtigsten Kernkompetenzen des 21. Jahrhunderts ist. Stopp! Wenn du aufmerksam gelesen hast, magst du nun vielleicht entgegennehmen, dass „flexible Gewohnheiten“ ein Paradoxon sind, ein Widerspruch. Keinesfalls! Deine Routinen müssen adaptiv werden.

Sie repräsentieren Formen, die du variabel mit Inhalten füllen kannst. Möchtest du einen Bananen- oder Kokoskuchen backen? Das kannst du offenhalten, bis du die Form in den Herd schiebst. Und selbst wenn das eine Gebäck nicht mundet, steht es dir frei, die Form beim nächsten Mal mit einem anderem Teig zu füllen. In unserer Analogie ist das Backen an sich bereits als Gewohnheit zu begreifen. Du machst es zu jedem Kindergeburtstag und passt die Füllungen an verändernde Geschmäcker an. So ist es auch mit dem Leben: Wenn mir eine Geschmacksrichtung nicht gefällt, ändere ich die Perspektive. In der Regel beschleunige ich den Ablauf, distanziere mich oder blende die Szene komplett aus. Wie Pipi Langstrumpf baue ich mir die Welt, wie sie mir gefällt.

***b) Selbstcheck: Welche Situationen verfilmst du wie?***

Reflektiere einmal dein Leben, beobachte dich selbst einen Tag lang: An welchen Szenen bleibt deine Aufmerksamkeit hängen? Jemand beisst genüsslich in seinen Hamburger. Ein kleines Kind schaukelt lachend auf einem Spielplatz. Ein verliebtes Paar schaut sich auf der Parkbank tief in die Augen. Worauf fokussierst du dich? Sind es positive oder negative Ereignisse? Wann zoomst du rein und wann wieder raus? Vielleicht gehörst du sogar zu den Menschen, die bewusst oder zumindest unterbewusst tagsüber die Egoperspektive verlassen, um dich und dein Verhalten von aussen zu betrachten. Dies eröffnet dir eine objektivere Einschätzung und damit häufig bessere Entscheidungen.

***c) Ergo: Deine Energie folgt deiner Aufmerksamkeit***

Deine Augen sind die Kameralinsen. Deine Einstellungen, Intensitäten und Qualitäten von Wahrnehmung beeinflussen massgeblich dein Wohlbefinden, kurzfristig Behagen und langfristig Lebensglück. Achte deshalb darauf, welche Dinge du in deinem Kontrollbereich zulässt. Dies schliesst die Menschen ein, mit denen du regelmässig verkehrst. Strebe stets danach, dich mit inspirierenden Personen zu umgehen, also solchen, die dich in der Erreichung deiner Lebensziele unterstützen plus deine Kreativität füllen, indem sie Erfahrungen und Fähigkeiten aufweisen, die

komplementär zu deinem Profil sind. Heutzutage spielt der Medienkonsum zudem eine grosse Rolle. Sei selektiv und anspruchsvoll mit den Inhalten, die du dir anschaust. Wenn du nur negative Schlagzeilen liest, wirst du selbst irgendwann zu einer. Dein Leben ist ein Produkt deiner bisherigen Erlebnisse. Beachte stets: Du hast die volle Kontrolle. Du entscheidest in jeder Sekunde deines Lebens, worauf du dich fokussierst. Ist es etwas Gutes? Dann fühlst du dich gut. Ist es etwas Schlechtes? Dann..., na, du weisst schon. Lerne, deine Aufmerksamkeitsmuster zu begreifen. Erkenntnis ist der erste Schritt zur Veränderung. Sobald Du lernst, intentional innezuhalten, kannst du über deine Wahrnehmung deine inneren und äusseren Reaktionen auf Ereignisse ausserhalb deines Kontrollbereiches steuern. Hormonell weg von Adrenalin und Cortisol hin zu Dopamin und Serotonin. Gefühlsmässig weg von Aufregung und Stress hin zu Ruhe und Heiterkeit.

#### **4. Schauspieler**

Zuletzt die Rolle des Schauspielers. Ja, du liest richtig: Du bist der Hauptdarsteller in deinem eigenen Lebensfilm. Das hoffe ich zumindest. Weiterhin gibt es sicherlich zusätzliche wichtige Rollen und Nebenakteure in deinem persönlichen kleinen Lichtspiel. Schauspielkunst umfasst einerseits dein eigenes Verhalten. Spielst du nach Drehbuch oder improvisierst du? Die Entscheidung, ob du das Leben deiner Träume aktiv und diszipliniert umsetzt oder dich treiben lässt, liegt ebenfalls in deinen Händen. Zudem magst du dir einen gewissen Grad an Flexibilität erhalten. Wir wissen ja: Das Drehbuch kann geändert werden oder es kann zu Budgetkürzungen kommen. Wie ernst nimmst du Deine Rolle überhaupt? Ist Dein Leben ein gewöhnlicher Film und d wirst noch viele andere abdrehen? Oder glaubst du daran, nur ein Leben zu haben und jeden Moment nutzen zu müssen? Zudem gibt es weitere wichtige Rollen. Menschen, die einen grossen Anteil an deinem Leben haben. Wer sind diese Menschen? Du warst zumindest bei den Auswahlgesprächen dabei. Spielen sie überzeugend? Zuletzt sind Tausende von Komparsen auf dem Filmset. Dein Leben ist schliesslich ein Monumentalwerk! Schau sie dir mal an:

Wie verhalten sie sich? Gibt es Unterschiede, wenn sie im Bild sind bzw. wenn die Kamera – sprich deine Augen – nicht auf sie gerichtet ist? Eines steht fest: Als Schauspieler bist du mittendrin statt nur dabei.

***a) Beispiel: Entweder ganz oder gar nicht***

Mein Leben ist ein Film. Ich bin der Hauptdarsteller. Es geht in erster Linie um mich. Nur wenn ich glücklich bin, kann ich anderen Menschen helfen. Dazu tauche ich tief in das Leben ein, genieße es in vollen Zügen, bin ein Kontrollfreak innerhalb meines Einflussbereiches und akzeptiere alles, was ausserhalb passiert. Meine Aufmerksamkeit gilt der Gegenwart. Die Vergangenheit ist abgeschlossen. Ich kann lediglich meine Erinnerungen in den schönsten Farben streichen. Die Zukunft wird erst noch materialisiert. Ich bemühe mich, sie möglichst stark und positiv zu beeinflussen. Alles, was zählt, ist der gegenwärtige Moment, denn Zeit ist eigentlich nur ein Konstrukt meines Bewusstseins, um simultane Realitäten zu prozessieren. Basierend auf dieser Erkenntnis, strebe ich nach Balance zwischen dem bewundernden Zuschauen als Kameramann (passives Erschaffen) und dem leidenschaftlichen Schöpfen des Schauspielers (aktives Erschaffen). Das Drehbuch ist mein Lebenszweck und die daraus abgeleiteten Lebensziele. Der Text repräsentiert die konkreten Massnahmen. Eine Blaupause. Ein grober Fahrplan. Die Richtung ist klar. Ich entscheide situativ, wann ich wie weit abweiche.

***b) Selbstcheck: Bist du ein guter Akteur?***

Angenommen, das Leben ist ein Film. Dann bist du zumindest ein Schauspieler. Doch welche Rolle spielst du? Und vor allem: wie spielst du sie? Das allein liegt in deinen Händen. Du hast das Konzept der Selbstbestimmung bereits kennengelernt. Auf der Bühne des Lebens kannst du es in die Praxis umsetzen, kannst mit Licht und Schatten experimentieren, denn beides wirst du zweifelsfrei in der Aussenwelt vorfinden. Es ist egal, was dir passiert. Es ist wichtig, was du daraus machst. Beobachte dich einmal im Alltag: Wie reagierst du besonders auf extreme Situationen? Solche, die Emotionen hervorrufen und dich damit innerlich bewegen?

Strengst du dich an, gelassen zu wirken, obwohl du aufgewühlt bist?  
Wenn ja, frage dich, warum.

### ***c) Ergo: Die Gesetze der Bühne***

Wie innen, so auch aussen. Externe Geschehnisse spiegeln sich in deiner Gedanken- und Gefühlswelt wider. Auch andersherum hat deine Geistes- und Gemüthaltung einen Einfluss auf die Welt. Wie im Grossen, so im Kleinen: Zellen, Lebewesen und das Universum sind ähnliche Systeme. Sie existieren nur auf unterschiedlichen Skalen und Dimensionen. Alle stehen zudem in Wechselwirkung miteinander. Kommunikation auf und zwischen diversen Ebenen, vom fein- bis zum grobstofflichen Energieaustausch, vom Bewusstsein zur Materie. Der griechische Gelehrte Hermes hatte recht, als er postulierte, dass alles und ständig in Bewegung ist. Sei deshalb stets bemüht, so transparent wie möglich zu werden. Durchlässigkeit in Gedanken, Emotionen und resultierenden Gefühlen führt zur inneren Kohärenz, Zufriedenheit und Gesundheit. Weiterhin strahlt es als Integrität, Authentizität und Selbstbewusstsein in dein Umfeld. Die richtigen Menschen treten zur richtigen Zeit in dein Leben. Deinen Plänen zuträgliche Ereignisse geschehen auf zauberhafte Art und Weise. Kennst du das? Viele nennen diesen Zustand „im Fluss sein“. Du erreichst maximale Ergebnisse mit minimaler Anstrengung, praktisch mühelos, fast automatisch. Und nur weil du dich dem Fluss des Lebens hingibst. Will heissen: Du drehst an den Schrauben, für die du Werkzeug besitzt, und vertraust darauf, dass der Rest der Maschine zu deinen Gunsten arbeitet. Das ist die Einstellung eines brillanten Schauspielers.

## **5. Was nützt dir die Filmanalogie?**

Der Prozess der Filmschöpfung deines Lebens weicht in einem Punkt entscheidend vom der Entstehung eines traditionellen Fernseh- oder Kinostreifens ab: Du schreibst den Film deines Lebens, während du es führst. Es ist also ein zirkuläres, ja fast gleichzeitiges Vorgehen. Diese Offenheit und Dynamik in Verbindung mit der Tatsache, dass du vier Hüte gleichzeitig aufsetzen darfst, bietet dir unbegrenzte Gestaltungsmöglichkeiten. Du

kannst jederzeit interferieren: das Drehbuch anpassen, neue Ressourcen erschliessen, die Crew auswechseln, Kameraeinstellungen anpassen und schauspielerische Akzente setzen. Ich bin davon überzeugt, dass dir unser kleiner cineastischer Ausflug eine interessante Perspektive auf deine persönlichen Einflussmöglichkeiten eröffnet hat, die mindestens unterhaltsam oder sogar bereichernd für deine Lebensplanung und -Führung sein wird.

## **C. Erfolg, Anerkennung und Befriedigung**

Die drei Komponenten hängen zusammen. Sie sind Teil eines Kontinuums, das näher betrachtet werden möchte. Warum? Nun, wir alle wollen erfolgreich sein. Der Grund liegt in häufig in unserem Bedürfnis nach Anerkennung. Sobald uns diese widerfährt, verspüren wir Befriedigung.

### **1. Anerkennung als urmenschliches Verlangen**

#### ***a) Die Herde beobachtet dich***

Während du dein Leben schreibst, filmst und spielst, studieren dich deine Mitmenschen. Du bekommst Rückmeldung in Form von Anerkennung oder Ablehnung. FremdReflexion durch andere Personen ist ein wichtiges Echolot – auch wenn du der Selbstreflexion mit ihren inneren Signalen wie Intuition, Emotion und Gedanken stets mehr Bedeutung verleihen musst. Als soziales Wesen hat die Meinung anderer stets ein Gewicht für dich. Gib es zu. Das ist gut so, denn wir sind nicht als Inseln geboren, sondern als kooperierende Schöpfer. Zusammenarbeitende Designer und Kapitäne auf unseren Schiffen mit den Namen „Traumleben“.

#### ***b) Da bewertet noch etwas anderes***

Es gibt eine weitere Rückmeldungsquelle: das Universum. Dies mag esoterisch klingen, meint jedoch nur die Ereignisse, die aufgrund deiner Aktivität oder Passivität geschehen. Wenn du mittels ausgeführter Gedanken, Emotionen, resultierender Gefühle, Worte oder Handlungen Einfluss auf die Welt

nimmst, geschieht es in einer aktiven Form. Untätigkeit als bewusster oder unterbewusster Unterlassungsakt ist das passive Pendant. Was macht das Universum? Wenn du aktiv bist, berücksichtigt es deinen Beitrag. Wenn du passiv bist, materialisiert es die äussere Realität vornehmlich als Mischung aus den Fokus (in Form von Wünschen, Hoffnungen und Ängsten) der aktiven Lebewesen – ohne deinen Beitrag. Du hast dich dann mit den Resultaten abzufinden. Das ist nur gerecht. Du hast dich ja entschieden, untätig zu sein. Eigentlich ist es wie in der Schule: Wenn du dich fleissig aufpasst, mitdenkst und arbeitest, bekommst du gute Noten.

### ***c) Externe Kritiker machen gute Filmemacher***

Ob Mitmenschen oder das Universum: Beide geben dir hilfreiche Rückmeldung über deine Leistung als Drehbuchautor, Regisseur, Kameramann und Schauspieler. Da du sicherlich eher Szenenapplaus anstatt Buh-Rufe erwartest, wirst du ständig nachjustieren. Du bist als soziales Wesen auf positive Rückmeldungen angewiesen. Dein weltliches Wohlergehen und deine geistige Gesundheit hängen davon ab. Die humane Blaupause inkludiert Anerkennung als gewünschte externe Belohnung. Dies ist ein Hauptgrund für das ewige Verbesserungsstreben der Menschen.

### ***d) Befriedigung als innere Frucht des Erfolges***

Ein weiterer Grund liegt in der Befriedigung, die nach der Erfüllung deiner Vorhaben in dir aufsteigt. Es macht uns stolz, etwas geschafft zu haben. Erstens führt ein erreichtes Ziel zu einem Gefühl von Erleichterung. Endlich erledigt, Haken dran. Zweitens gibt es uns Bestätigung dafür, dass wir wertvoll sind. Drittens steigert jeder erreichte kleine Meilenstein unser Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Wir schauen hochmütig zurück. Viertens blicken wir erwartungsfroh nach vorne. Unser Ego ist gestärkt. Erinnerst du dich? Bei Veränderung geht es um die Struktur statt den Inhalt. Wenn du zehn Kilo in einem Jahr abgenommen hast, kannst du dich problemlos der Weltrettung widmen. Fünftens ist es ein unglaublich befriedigendes Gefühl, die Früchte des Erfolges zu ernten. Du hast Geld gespart und kaufst dir dein Traumhaus. Du hast hart gearbeitet und



wirst endlich befördert. Du hast deine Ernährung umgestellt und fühlst dich viel energiegeladener.

## **2. Es macht Spass, auf der Erfolgswelle zu surfen**

Achtung! Streben nach Erfolg kann süchtig machen. Warum? Zwei Gründe dafür findest du oben: Die Erinnerung an und deshalb das Verlangen nach wiederholten Erfolg und damit äussere Anerkennung und innere Befriedigung. Wir haben beide bisher nur im Zusammenhang mit den Resultaten deiner Bemühungen betrachtet. Der dritte Grund hat sich im eigentlichen Prozess verstrickt: dem Streben nach Erfolg. Ein unglaublich machtvoller Motivator. Denn sowohl Mitmenschen, das Universum als auch du selbst werden dir positive Rückmeldung bereits auf dem Weg zum Erfolg geben. Menschen werden dir sagen, wie sehr sie deinen Willen und deine Disziplin bewundern. Für einige wirst du sogar ein Vorbild. Sie möchten dich als Freund haben. Glorifizierung schmeichelt jedem. Auch dir. Das Universum wird dir ebenfalls signalisieren, dass du auf dem richtigen Weg bist. Mittels einer anderen Sprache, nämlich die der Ereignisse. Dinge werden geschehen, die dich entweder testen sollen oder dir Steine aus dem Weg räumen. Das wiederum gibt dir Bestätigung. Zuletzt wird sich natürlich dein inneres Klima verbessern. Ein Plan zu erarbeiten bringt Klarheit, ihn umzusetzen bringt Spass. Besonders, wenn er auf deinen Leidenschaften fundiert.



## **VIII. Das Leidenschaften-und-Stärken-Kontinuum**

Wie findest du deine Berufung, deinen Daseinsgrund, deine Mission? Ich werde dir einen bewährten Ansatz vorstellen, den du logisch sequentiell durchschreiten kannst. Es ist also eine Wissenschaft und keine Kunst, deinen Lebenszweck zu finden. Dennoch gilt es, behutsam und gründlich vorzugehen. Dazu wirst du zunächst deine Innenwelt und Aussenwelt analysieren. Sobald du weisst, wer du bist, studierst du Umwelтанforderungen. Schliesslich kannst du beide Dimensionen miteinander in Einklang bringen, sodass sie in deinem persönlichen Geschenk an die Welt münden.

### **A. Innere und äussere Welten**

Alles im Universum ist verbunden und ausgeglichen. Du wirst im Folgenden dieses Prinzip auf deine Bestimmung anwenden. Dazu gilt es zunächst, in dich hineinzuschauen, deine Leidenschaften und Stärken erkennen. Dann wirst du den Blick nach aussen wagen: Was braucht der Planet und deine Mitmenschen? Zuletzt machst du einen Abgleich: Wie kannst du deine Leidenschaften und Stärken einsetzen, um einen Beitrag zu leisten? Eine spannende Reise erwartet dich. Der Weg ist das Ziel. Das Leben deiner Träume. Es wird immer schöner.

#### **1. Innenwelt: Das Leidenschaften-und-Stärken-Kontinuum**

Heutzutage sind die meisten Menschen in der materiellen Welt gefangen. Sie folgen Meinungen anderer Personen, weil sie keine inneren Stimmen hören. Sie lassen sich von ihren äusseren Sinneseindrücken (ver-)leiten, weil sie glauben, keine internen Korrektive zu besitzen. Sie achten bei der Nahrungsmittelwahl ausschliesslich auf ihren Gaumen, weil sie ihren Körper nicht als Gesamtsystem begreifen. Dabei wird die Fähigkeit zur Innenschau besonders in Zeiten zunehmender Komplexität immer wichtiger. Je schneller sich die Erde dreht, desto entscheidender sind mentale

und emotionale Stabilität. Sie dient als dein sicherer Hafen und Kompass zugleich. Der Verbund aus deinen drei Intelligenzsystemen – Gehirn, Herz und Bauch – ist das stärkste Team im Universum. Dies gilt gleichermaßen für die Planung und Führung deines Lebens. Als Grundlage Ersterer ist es notwendig, dass du Klarheit über deine Leidenschaften und Stärken gewinnst. Sie sind der Startpunkt einer des Trips von deinem inneren Kern in die weite Welt.

### ***a) Entdecke deine Leidenschaften***

Einer unser kollektiven Lebenszwecke als Menschen ist es, glücklich zu werden. Das haben wir übrigens mit anderen Tierarten gemeinsam. Ob Mücke oder Elefant: sie alle möchten Leid vermeiden und Glück erreichen. Der Unterschied liegt in den Ansprüchen und damit den Wegen, die wir verfolgen, um glücklich zu werden. Glück definiert der „moderne“ Homo sapiens nicht mehr ausschliesslich über die Deckung seiner Grundbedürfnisse. Diese sind allgemeingültig und notwendig, jedoch bei Weitem nicht hinreichend.

Zusätzlich will er hinter die Kulissen der Schöpfung schauen: Woher kommen wir? Warum sind wir hier? Wohin gehen wir nach dem Tod? Zumindest die Teilbeantwortung seiner zweiten Frage sieht der aufgeklärte Mensch in seiner Eigenverantwortung. Er macht es zur Chefsache. Sie hat eine individuelle Komponente. Vielleicht aus Trotz: „Solange mir keiner der allgemeingültigen Grund für unsere Existenz geben kann, definiere ich meine persönliche Daseinsberechtigung.“ Die hohen Erwartungen und die aussergewöhnliche Neugier unserer Spezies haben zu wirtschaftlichen, technischen und sozialen Fortschritt geführt. Dieser stellt eine Scheinsicherheit für ein angenehmes Leben dar. Zumindest in der „entwickelten“ Welt. Weiterhin führt unser Streben zur Differenzierung und Individualisierung.

Ich bin davon überzeugt, dass wir alle aus einem bestimmten Grund zu dieser Zeit auf diesem Planeten in diesen Körper geboren wurden. Da die ursprünglichen Konstellationen sowie unsere Werdegänge einzigartig sind, besitzt jeder von uns eine einmalige Innenwelt. Sie kennzeichnet

sich durch eine individuelle intrinsische Motivation. Sie ist deine Inspiration. Du spürst sie, wenn du deine Leidenschaften verfolgst. Es sind die Dinge, für die du brennst, an denen du Nächte lang durcharbeitest und jegliches Zeitgefühl vergisst. Sachen, die dir wichtiger sind als alles andere in der Welt – Menschen, Geld oder Macht. Obwohl es viel Aufwand deinerseits bedarf, gibt dir das Nachgehen deiner Leidenschaften mehr Energie als es kostet. Erinnerst du dich an das Energiekontinuum? Deine wahren Leidenschaften sitzen auf der rechten Seite. Das heisst sie drücken sich zumindest durch Liebe oder sogar Besessenheit aus.

***b) Aufgabe: Wofür bist du bereit zu leiden?***

Spass ist ein Indikator von Leidenschaft. Dinge, die dich erfüllen, entsprechen deinen Leidenschaften. Hör mal in dich hinein: Was bringt dir in welchem Lebensbereich Freude? Schreib einfach alles auf. Das ist eine Ideensammlung. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Wenn du eine Gedankenblockade hast, schaue zurück. Bis in deine Jugend oder sogar Kindheit. Welche Sachen hast du stets gern gemacht? Vielleicht kochst du gern im Bereich „Ernährung & Energie“. Oder bist du besessen davon, stets deinen Liebsten zu helfen im Bereich „Familie & Freunde“? Eventuell setzt du dich leidenschaftlich für die Gesellschaft oder den Planeten ein (Umwelt & Umfeld). Oder bist du ein vernarrter Athlet im Bereich „Sport & Entspannung“? Vielleicht hast du ein Hobby, für das du brennst (Freizeit & Spass). Oder bist du verrückt nach beruflichem Erfolg (Karriere & Finanzen)? Natürlich kannst du auch einfach besessen davon sein, das menschliche Wesen zu verstehen im Bereich „Persönlichkeitsentwicklung“. Was immer es ist, schreib es auf!

Du solltest nun eine Liste von mindestens sieben Leidenschaften haben. Nun sichte, sortiere und fasse sie in zwei bis drei Hauptleidenschaften zusammen oder wähle die für dich wichtigsten aus. Warum zwei bis drei? Weil diese Anzahl erfahrungsgemäss eine die ideale Balance zwischen Fokus und Vielfältigkeit darstellt. Denk mal einen Schritt weiter: Nur eine Stärke dein eigen zu nennen ist in der heutigen sich schnell verändernden Welt zu riskant. Auf der anderen Seite zeugen mehr als drei

Leidenschaften und damit Stärken von fehlender Profiltiefe. Du musst für etwas stehen. Wenn du für alles stehen willst, stehst du für nichts. Achte zudem darauf, jeweils ein Nomen oder ein Verb zu finden, das für dich am besten klingt. Meine Kernleidenschaften sind „Geschäftigkeit“ (ich liebe es einfach, viel zu tun zu haben) und „Kommunizieren“ (wenn ich mit anderen Menschen interagiere, geht mein Herz auf).

### ***c) Erkenne deine Stärken***

Stärken leiten sich natürlich aus deinen Leidenschaften ab, denn nur solche Tätigkeiten, die du mit Liebe und Hingabe ausführst, absolvierst du aussergewöhnlich gut. Wenn du dich leidenschaftlich mit Leuten unterhältst, bist du vermutlich ein guter Kommunikator. Falls du gern Musik hörst, kannst du vielleicht sogar komponieren. Solltest du ausgezeichnetes Essen geniessen, bist du womöglich auch ein guter Koch. Angenommen, dir macht es Spass, mit Zahlen zu jonglieren: Rechnen ist eine klare Stärke! Der Gedanke, ständig zu reisen, löst bei dir Begeisterung aus? Dann kannst du anderen Menschen helfen, Traumwohnorte oder Domizile zu finden. Falls du gespannt die Weltpolitik verfolgst und wie ein Bessener debattierst, dann weist du potentiell ein hohes gesellschaftliches Engagement auf. Wenn du dies mit Inbrunst auf ökologischer Ebene tust, hast du vielleicht ausgezeichnete Fähigkeiten in Naturwissenschaften.

### ***d) Aufgabe: Was kannst du besonders gut?***

Vielleicht denkst du, dass andere Menschen besser in gewissen Dingen sind als du. Das mag sein. Jedoch sind Kompetenzaufwärtsvergleiche stets destruktiv und eindimensional, also für uns wenig zielführend. Nimm stattdessen mal eine andere Sichtweise ein: Dein Gehirn, Herz und Bauch gibt es nur einmal. Sie funktionieren isoliert und im Kollektiv auf einzigartige Weisen.

Zudem hast du im Laufe deines Lebens individuelle Erfahrungen gesammelt. Diese, gepaart mit den Intelligenzzentren, liessen dich Fähigkeiten entwickeln, welche ebenfalls einzeln und in der Summe zumindest aussergewöhnlich sind. Akzeptiere diesen logischen Schluss und erkenne deine

Verantwortung gegenüber der Welt. Du hast etwas zu geben, also lehne dich nicht zurück, sondern mach dich auf die Suche nach deinen Stärken.

Durchschreite dazu zunächst alle Lebensbereiche, dokumentiere deine besonderen Fähigkeiten, leite zudem welche aus deinen Leidenschaften ab, mach eine Zeitreise in die Vergangenheit. Worin hast du in der Schule und während deiner weiterführenden Ausbildung überdurchschnittliche Noten erhalten?

Zuletzt kannst du dein soziales Umfeld konsultieren: Frag Verwandte und Bekannte danach, worin du ihrer Meinung nach besonders gut bist. Strebe danach, zehn bis zwanzig Stärken niederzuschreiben. Dann bilde – ähnlich den Leidenschaften – Gruppen von zwei bis drei Kernfähigkeiten. Auch hier darfst du sie so lange überarbeiten, bis die Begriffe kurz, klar und resonant für dich sind. Meine Leidenschaft „Geschäftigkeit“ habe ich in die Stärke „Energie“ transferiert. Die Leidenschaft „Kommunizieren“ wird zur Stärke „Inspirieren“. Es können also wieder Nomen oder Verben werden. Finde einfach jeweils ein Wort, das deine Stärken als nach aussen gerichtete Spezifizierungen der Leidenschaften am besten beschreibt.

Übrigens: Leidenschaften und Stärken sind leicht dynamisch, sie können sich im Laufe des Lebens verändern. In der Regel vertiefen sie sich und verschieben sich nur rudimentär. Besonders, wenn du dich darauf fokussierst, deine Stärken auszubauen, statt deine Schwächen aktiv zu bekämpfen. Ersteres ist effektiver, weil es einfach mehr Spass macht. Und wieder gilt die Regel: Du bist gewöhnlich in den Dingen gut, die du gern machst.

### ***e) Finde Freude in der Tätigkeit***

Fakt ist: Leidenschaften und Stärken sind eher Resultate von bewussten oder unterbewussten Entscheidungen, als von Veranlagung oder gar Schicksal. Was bedeutet das? Du erklärst solche Ausprägungen zu Leidenschaften und Stärken, die dir in der Vergangenheit Erfolg gebracht haben. Erfolg ist strenggenommen nur das subjektive Resultat von anfänglichem Interesse, regelmässiger Wiederholung und einer zu vernachlässigen Prise Glück.

Der kleinere unterbewusste Teil sind die Schlüsse, die du aus Wertungen anderer ziehst. Beispielsweise zählst du Singen zu deinen Schwächen, weil dir dein Vater dir als Kind gesagt hat, dass du nicht singen kannst. Solche Erfahrungen formen über Fremd- und Selbstwahrnehmung deine Persönlichkeit. Je autoritärer ihr Sender, je intensiver du die wahrnimmst und je häufiger sie wiederholt werden, desto stärker der Einfluss und die Begrenzung deines Glaubenssystem in Bezug auf die Dinge, die du kannst oder nicht. Betrachte daher einmal kritisch die Eigenschaften, die du zu deinen Schwächen zählst. Hinterfrage besonders negative Fähigkeitseinschätzungen anderer Menschen anstatt ihre Glaubenssätze zu übernehmen.

Es gibt eine Lücke zwischen Reiz und Reaktion. In den meisten Fällen reagierst du konditioniert unterbewusst basierend auf deinen antrainierten Verhaltensmustern. Dein Ziel ist es nun, dieses Zeitfenster zwischen Reiz und Reaktion zu vergrössern, um dir der Optionen gewahr zu werden. Damit kannst du bewusst entscheiden und handeln. Dieser aktive Teil beinhaltet eine Lernkurve: Zuerst wirst du dir deiner Interventionsmöglichkeit gewahr, du gewinnst Interesse an dem Vergrössern der Lücke, du reflektierst mehr und praktizierst, bis du automatisch situativ richtig handelst, ohne lange nachdenken zu müssen.

Also kannst du für jede Tätigkeit Leidenschaft entwickeln und damit auch in allem richtig gut werden. Was für eine wunderbare Nachricht! Es kommt nur auf deine Einstellung, deinen Willen und dein Durchhaltevermögen an. Selbstverständlich erfordern Weltklasseleistungen in Musik und Sport jahrzehntelanges Training. Um etwas gut zu beherrschen, reichen in der Regel etwa zwanzig statt zehntausend Stunden. Wichtig ist lediglich, dass du erst die zu lernende Fähigkeit in ausführbare Schritte runterbrichst, genug lernst, um dich selbst zu korrigieren, Ausübungsbeschränkungen beseitigst und mindestens zwanzig Stunden fokussiert trainierst.



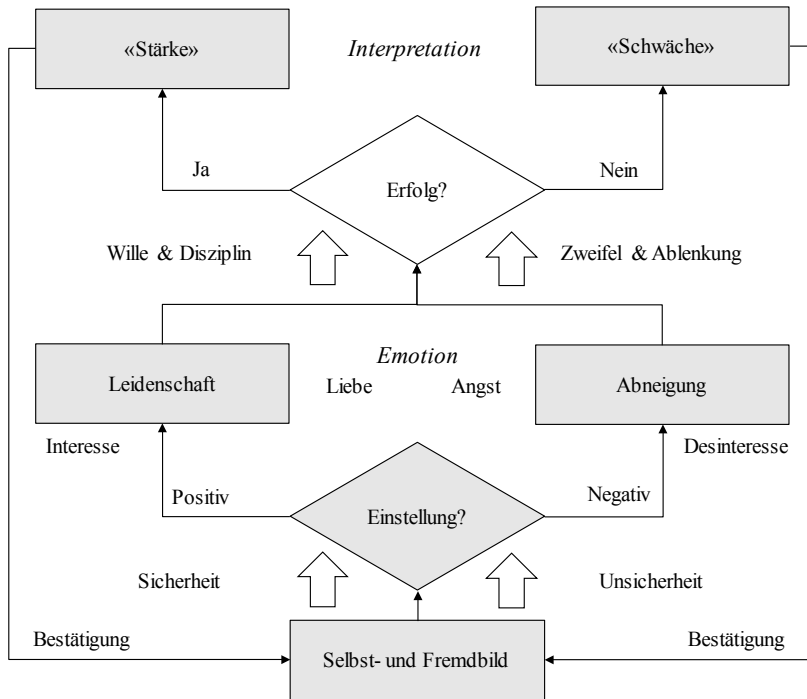


Abbildung 12: Der Unterschied zwischen Stärken und Schwächen

## 2. Aussenwelt: Wie du das Leben deiner Träume materialisierst

Ein wichtiges Zwischenziel ist erreicht: Du hast Klarheit über deine Leidenschaften und darauf aufbauenden Stärken. Klopfe dir mal ordentlich auf die Schulter. Wenige Menschen gehen durch diese fundamentale Selbstanalyse. Jetzt komplettieren wir das Puzzle mit den letzten beiden Teilen. Es sind die der externen Realität. Alles, was ausserhalb deines Körpers geschieht. Die Aussenwelt besteht grob aus zwei Komponenten: Der Menschheit und dem Planeten.

### a) Dein Beitrag zur Menschheit und dem Planeten

Nimm dein Geburtsrecht wahr. Du bist ein einzigartiger Vertreter der höchstentwickelten Spezies auf diesem Planeten, vielleicht sogar im ge-

samen Universum. Denke und spreche daher in grossen Dimensionen. Lass dich weder von deiner eigenen Vorstellungskraft noch von kleingeistigen Menschen begrenzen. Grenzen sind nur da, um sie zu verschieben. Steve Jobs wollte eine Delle ins Universum schlagen. Er hat es geschafft. Apple hat Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts die Kundenerfahrung revolutioniert – durch intuitive Bedienung umhüllt von einfachem Design und attraktiver Vermarktung.

Wer aussergewöhnliche Dinge erreichen möchte, muss aussergewöhnliche Leistung bringen. Denk daher zunächst darüber nach, wie du deine unnachahmlichen Leidenschaften und Stärken nutzen kannst, um der Menschheit und dem Planeten zu helfen.

Heutzutage irrt ein Grossteil der Menschheit – besonders in den entwickelten Ländern. Sie scheinen auf materieller Ebene alles zu besitzen, jedoch sind sie häufig mental und emotional ausgebrannt. Es macht sich eine kollektive Leere breit. Eine Antriebs- und damit Sinnlosigkeit. Werde du ihr Hirte. Unterstütze deinen Nächsten bei der Deckung seiner Grundbedürfnisse oder sogar Persönlichkeitsentwicklung.

Zudem ist die Erde krank. Wir Menschen haben uns in unserem unerbittlichen Streben nach Wohlstand von der Natur entfernt. Wir haben ihre Gesetze missachtet. Die Folge sind der Klimawandel, damit verbundene extreme Wetterphänomene sowie Hunger- und Wasserkrisen. Schalte in den aktiven Gang, statt dich auf Naturwissenschaftler, Wirtschaftsbosse oder gar Politiker zu verlassen. Sei die Veränderung, die du in der Welt sehen möchtest. Werde ein Heiler. Überlege, was du dazu beitragen kannst, diesen wunderschönen Planeten mit seiner Artenvielfalt zu erhalten. Dann handle.

### ***b) Aufgabe: Verändere dich und die Welt***

Falls du eine Tabelle angelegt hast, sind wir nun nach deinen Leidenschaften und Stärken bei der dritten Spalte angekommen: deinen Beiträgen. Sie reflektieren deine konkreten Dienste an der Menschheit und dem Planeten. Schau dir zunächst deine Kernleidenschaften und Hauptstärken an. Nun überlege, wie du sie einsetzen kannst, um deinem Umfeld oder der Umwelt etwas zu geben. Diese Übung beinhaltet drei Teile: Zunächst eine Um-

wandlung deiner Stärken in Beitragsadjektive. Bei mir wird aus der Stärke „Energie“ der Beitrag andere Menschen zu „Inspirieren“ und aus der Stärke „Begeisterungsfähigkeit“ der Beitrag andere Menschen zu „Unterstützen“. Das ist die Pflicht. Als Kür kannst du zusätzlich bereits einen existierenden oder neuen Beruf anhängen sowie deinen Wertbeitrag begründen. Wenn zu deinen Leidenschaften „Reisen“ gehört, dann ist eine deiner Stärken „Welterfahrenheit“. Damit lautet deine Kür „Reiseleiter, weil ich anderen Menschen schöne neue Erfahrungen bescheren möchte“.

Gehe nun Lebensbereich für Lebensbereich vor. Was immer dir in den Sinn kommt, schreib es auf. Vielleicht sind „Computerspiele“ eine Leidenschaft und damit „Programmieren“ eine Stärke. Dann kannst du Spielentwickler werden, um anderen Menschen Freude zu machen. Oder du wirst Programme entwickeln, die den ökonomischen oder ökologischen Fortschritt unterstützen. Sollte Lesen eine deiner Leidenschaften sein, dann kannst du eventuell auch gut Geschichten schreiben. Als Autor kannst du andere Leseratten inspirieren. Als guter Esser mit ausgezeichneten Gaumen bist du prädestiniert dafür, Koch oder Restauranttester zu werden. Damit bereitest du Gastronomiebesuchern kulinarische Freuden. Wenn du dich gerne mit deiner Familie oder Freuden unterhältst, ist Problemlösung vielleicht eine Stärke. Denke darüber nach, Therapeut zu werden. Wenn du dein Umfeld für deine Ideen begeistern kannst, bist du potentiell ein guter Werbefachmann, Verkäufer oder Berater. Solltest du dafür brennen naturwissenschaftliche Herausforderungen zu lösen, steckt in dir ein Ingenieur. Du erwirbst damit die Fähigkeiten, unsere Umweltprobleme zu lösen. Du bist süchtig nach Sport? Dann mach deine Kunden als Trainer schlank oder begeistere Zuschauer als Weltklasseathlet. Du liebst Zahlen und bist ein Rechengenie? Werde ein guter Investmentberater und helfe anderen Menschen, materiellen Reichtum zu erlangen. Die menschliche Persönlichkeit hat dich gepackt? Unterstütze sie als Lebensberater bei ihren Veränderungen.

Behalte stets im Kopf: Du bist hier, um einen Unterschied zu machen. Tritt an, um die Welt zu verändern. Die meisten Menschen existieren nur. Entscheide du dich zu leben. Leben bedeutet streben. Je grösser deine Ziele, desto lebendiger fühlst du dich. Mutter Natur hat dich mit einzig-

artigen Werkzeugen ausgestattet, um aussergewöhnliche Leidenschaften und damit Stärken zu entwickeln. Diese sind unbeschreiblich wertvoll für deine Aussenwelt. Schenke ihr deinen Beitrag. Es ist mir egal, ob du dich nach innerer Befriedigung oder äusserer Anerkennung strebst. Das Resultat zählt. Und das sind gute Gefühle, die du erhältst, sobald du beginnst zu geben. Intelligenter Egoismus: Du lebst deine Leidenschaften, indem du mehr gibst als du bekommst. Beginne deshalb bei dir. Jetzt.

### ***c) Deine Traumzukunft***

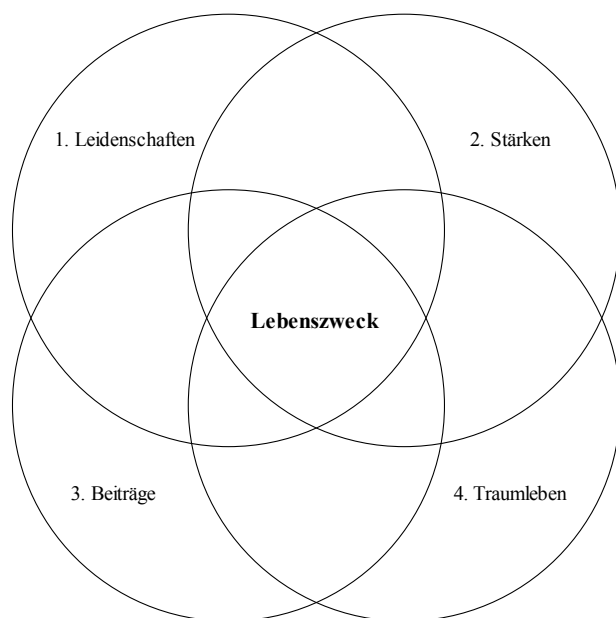
Nachdem du deine Beiträge klar hast, visualisierst du die Welt deiner Träume. Wie sieht alles aus, wenn es perfekt ist? Wenn dir die Filmanalogie hilft: Du schreibst die nächste Episode deines Lebens auf einem weissen Blatt Papier. Dir steht unendlich viel Budget für alle erdenklichen Drehorte und Akteure zur Verfügung. Was tun die Menschen in diesem Film? Wie gehen sie miteinander und dem Planeten um?

### ***d) Aufgabe: Du wirst die Welt verändern, sobald du daran glaubst***

Nimm deine Aufzeichnungen zur Hand, lies die Spalten von links nach rechts. Wir haben uns in konzentrischen Kreisen aus deinem Innersten – deinen Leidenschaften und Stärken – in die Aussenwelt bewegt. Die Schnittstelle sind deine Beiträge. Der äusserste Punkt und gleichzeitig viertes Puzzlestück ist deine Traumzukunft, oder auch die Welt deiner Träume. Nun wirst du deine zwei bis drei Kernbeiträge für die Menschheit in einem Satz als deine Vision für die perfekte Welt zusammenfassen. Meine lautet beispielsweise: „In meiner Traumwelt sind Menschen inspiriert, ihre eigenen Talente auf sinnvolle und harmonische Weise frei zu entfalten.“ Wichtig ist, dass es einen kurzen und verständliche Aussage ist. Sie leitet sich natürlich aus deinen Beitragsadjektiven ab. Meine waren beispielsweise „inspirieren“ und „unterstützen“.

## B. Die Schnittmenge: dein Lebenszweck

Viele Menschen arbeiten in Berufen, die sie langweilen. Anstatt Inspiration, basierend auf dem sicheren Gefühl, dass sie auf dem richtigen Weg sind, spüren sie Motivation, basierend auf externen Belohnungen, mit der Karotte vor der Nase weg von Armut hin zu Reichtum. Das führt zu Stress und Unzufriedenheit. Mach du es besser: Nimm dir die Zeit, um deine wahren Leidenschaften zu erkennen. Leite aus ihnen deine Stärken ab. Dann erkennst du, wie du sie nutzen kannst, um der Menschheit und dem Planeten zu helfen. Zuletzt visualisierst du die Welt deiner Träume. Die Schnittmenge aus deinen Leidenschaften, deinen Stärken, deinem Beitrag und der Traumwelt nennt sich Lebenszweck. Er wird dir helfen, deine Traumwelt zu erschaffen. In ihr führst du das Leben deiner Träume. Es zeichnet sich durch wahre Freiheit aus: Das tun zu können, was du liebst und einen Wunschbeitrag zum grossen Ganzen zu leisten. Andere Men-



*Abbildung 13: Dein Lebenszweck als Schnittmenge von Leidenschaften, Stärken, Beiträgen und Traumleben*

schen und das Universum werden dich dafür vielfach entlohnen. Du wirst wesentlich mehr erhalten, als wenn du Kompromisse bei der Berufswahl eingehst – geistig, emotional und materiell. Vertraue einfach darauf.

Die Schnittmenge ist magisch. Warum? Deine Leidenschaften und Stärken sind einzigartig. Dein Beitrag und die resultierende Traumwelt sind nur durch dich realisierbar. Du hilfst anderen Menschen und dem Planeten, indem du deine Liebe ausdrückst. Liebe ist die ursprünglichste und damit stärkste Macht im Universum. Sie ist die positive Grundemotion, die in deinem Bauch entsteht. Liebe ist wesentlich wirkungsvoller als ihr Gegenspieler Angst. Sie transformiert deine Leidenschaften in aussergewöhnliche Stärken, mit denen du bemerkenswerte Resultate erreichen kannst. Kultiviere, intensiviere und teile deine Liebe. Dazu musst du dich öffnen. Körperlich durch Tiefenatmung und Dehnübungen, sowie geistig durch die Erweiterung deiner Vorstellungskraft. Die Umwelt belohnt deine Beiträge vielfach. Besonders dem Universum gefällt es, wenn du mit Liebe gibst. Es wird dich reichhaltig beschenken, weil du seine Gesetze anwendest.

### ***a) Aufgabe: Finde deine Bestimmung***

„Finden“ ist eigentlich unscharf. Es geht jetzt um einen Schöpfungsakt statt einer Suchaktion. Deine Mission auf diesem Planeten ist es nämlich, deinen individuellen Lebenszweck zu definieren. Heute. Warum so eilig? Nun, bis jetzt existierst du nur, statt zu leben. Du verschwendest deine Lebenszeit. Wir Menschen sind die einzige Spezies, die als lebendige Tote über diesen Planeten laufen können. Nämlich dann, wenn wir funktionieren statt zu produzieren. Fremd- statt Selbststeuerung. Ziellosgkeit statt Zielklarheit. Dabei liegt dein Lebenszweck direkt vor dir! Sobald du dir über deine Leidenschaften, Stärken, Beiträge und deine Traumwelt im Klaren bist, ist es ganz einfach: Kombiniere sie einfach miteinander. Du kannst sogar deine Leidenschaften weglassen und nur deine abgeleiteten Stärken inkludieren. In der Kürze liegt die Würze. Also, schreibe einfach einen verbindenden Satz zwischen Stärken, Beiträgen und Traumwelt. Dein Lebenszweck ist es, deine Energie und Begeisterungsfähigkeit (Stärken) zu nutzen, um andere Menschen zu inspirieren und darin zu un-

terstützen (Beiträge), ihre eigenen Talente auf sinnvolle und harmonische Weise frei zu entfalten (Traumwelt).

Nun bist du an der Reihe: Was ist dein Lebenszweck? Nimm dir ruhig eine halbe Stunde Zeit. Unternimm ein paar Versuche. Schreib ein paar Versionen auf und suche die aus, die dir am besten gefällt. Ändere den Satzbau und die Begriffe, bis dein Lebenszweck für dich vollkommen verständlich ist. Konsultiere alle drei Intelligenzzentren: Gehirn, Herz und Bauch. Du brauchst die absolute Mehrheit. Höre erst auf, dein Leitbild zu schärfen, sobald alle Intelligenzzentren zustimmen und es damit in Resonanz mit deinen internen Beratern steht. Aufsteigende innere Freude oder sogar Tränen der Rührung beim Lesen deines Lebenszwecks sind Beweise dafür, dass du ihn gefunden hast. Gib dich nur mit dem Besten zufrieden. Dein Daseinsgrund wird dich dein Leben lang begleiten. Du wirst alles nach ihm ausrichten. Es geht darum, deine Mission allen anderen Menschen und Dingen überzuordnen. Dazu musst du dich hundertprozentig mit deiner Mission identifizieren, deinen Existenzgrund jederzeit jeder Person mit voller Überzeugung und Begeisterung erzählen können. Mache ihn allgegenwärtig. Drucke dein persönliches Mantra aus. Hänge es an prominente Plätze in deinem Wohnraum. Verwende deinen Lebenszweck als Desktophintergrund. Platziere ihn in deiner Geldbörse. Lies dir, deiner Familie und deinen Freunden deine Mission laut selbst (gleich nach dem Aufstehen und kurz vor dem Schlafengehen) vor. Bedanke dich und lächle, wenn sie dir Rückmeldung geben. Ändere den Inhalt nur, wenn du selbst Bedarf erkennst, jedoch nicht aufgrund anderer Meinungen. Je stabiler dein Lebenszweck und je intensiver du mit ihm arbeitest, desto schneller wird sich das Leben deiner Träume materialisieren.

### ***b) Ergo: Dein Lebenszweck verleiht dem Leben Sinn***

Er ist dein individueller Daseinsgrund, den so tief verinnerlichen darfst wie deinen eigenen Vornamen. Wenn ich dich Sonntagmorgens um drei Uhr wecke, betest du ihn herunter. Er soll in Fleisch und Blut übergehen. Ja, du wirst zu deinem Lebenszweck. Alles, was du zu zukünftig tust, muss auf ihn abgestimmt sein. Dein Lebenszweck ist dein Motor. Sein

Treibstoff heisst Begeisterung, Hingabe oder sogar Besessenheit. Denn je vernarrter und damit intensiver du ihn verfolgst, desto schneller wird er Realität. Bedenke jedoch stets, dass er bereits der Weg ist. Genauer gesagt, dein Lebensweg. Das Leben an sich ist nämlich eine Reise. Sein Ziel heisst Tod. Das Leben ist die Liebe und damit Bewegung. Der Tod ist die Angst und damit Erstarrung. Weder gut noch schlecht. Beide sind Teile unseres Daseins und haben ihre Berechtigung. Wo Licht, da auch Schatten. Wo Tag, da auch Nacht. Wo Sommer, da auch Winter. Die besten Musikstücke leben von ihren Pausen zwischen den Tönen.



## **IX. Dein Plan: Wie erreichst du nachhaltige Resultate?**

Glückwunsch zur erfolgreichen Absolvierung der wichtigsten Übung deines Lebens: Die Platzierung deines Leitsterns am Firmament. Dein Lebenszweck ist die notwendige Bedingung für bewusstes und damit erfülltes Leben. Leider schaffen es nur wenige Menschen, ihre persönliche Mission zu klären. Deshalb existieren – oder böse ausgedrückt „vegetieren“ – sie dahin. Das drückt sich in sinn- und damit orientierungslosem Taumeln durch das Weltgeschehen aus. Stets bestrebt, Leid zu vermeiden und Glück zu erreichen. Letzteres bleibt jedoch beständig ein Mysterium, e bestenfalls generische Empfehlungen aus Studien oder Ratgebern von Glücksforschern. Selbstverständlich gibt es Pfeiler eines glücklichen Lebens. Wenn du deins auf ihnen baust, wirst du sicherlich deine Lebensfreude steigern können. Dein Lebenszweck zu verfolgen stellt dir jedoch wesentlich mehr in Aussicht: wahren Erfolg und Zufriedenheit. Diese erreichst du nur, indem du deine individuellen Leidenschaften in Stärken ummünzt und der Menschheit – ja bestenfalls dem gesamten Planeten – hilfst, in deiner Traumwelt aufzugehen.

Ähnlich wie die Aufdeckung deiner Leidenschaften der erste Schritt zur Definition deines Lebenszwecks ist, bildet dieser den nächsten Startpunkt zur Reise in deine Traumwelt. Insofern ist deine Mission zunächst Anker und Fixstern zugleich, aber auch dein Kompass auf dem Weg, jedoch auf einer konzeptionellen und zugegebenermaßen abstrakten Ebene. Du musst deinen Lebenszweck also operationalisierbar machen. Dies gelingt dir über das Setzen von Lebenszielen und das Bestimmen von konkreten Massnahmen. Im Folgenden werden wir einen Plan entwickeln, um deine Strategie umzusetzen. Die Ganzheitlichkeit meines Schreibens mag bei vielen Lesern den Verdacht der Pseudowissenschaftlichkeit wecken und einige Gedankengänge sogar in eine esoterische Ecke schieben. Obwohl mir solche Vorwürfe herzlich gleichgültig wären (man beachte den Konjunktiv), ist es mein alleiniges Anliegen, dich erfolgreich und zufrieden zu machen. Falls du Zweifel an diesem Versprechen hegst, lies dir einfach noch einmal meinen Lebenszweck durch.

Veränderung in der Innen- und Aussenwelt geschieht nach gewissen Regeln. Obwohl individuelle und situative Unterschiede existieren, ist ein graduelles Kultivieren neuer und deiner Mission zuträglichen Gewohnheiten am effektivsten. Dazu werden wir deinen generischen Lebenszweck in bereichsspezifische Lebensziele herunterbrechen und diese dann in konkrete Massnahmen transformieren. Das grosse Bild zeigt damit eine Externalisierung von Leidenschaften zum Lebenszweck und eine Operationalisierung vom Lebenszweck zu Massnahmen, denn Strategie und Umsetzung sind gleichwertig.

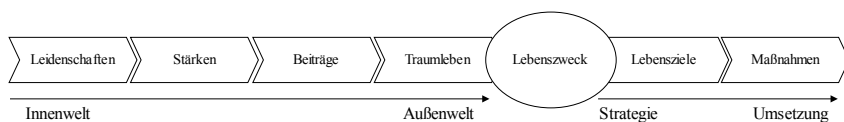


Abbildung 14: Von Leidenschaften über Deinen Lebenszweck zu spezifischen Massnahmen

Dein Lebenszweck ist zu wichtig, um ihn als unerreichbarer Traum in der Schublade verstauben zu lassen. Wahrlich erfolgreiche Menschen legen fest, was sie im Leben erreichen möchten, wie sie es umsetzen wollen und tun es dann einfach. Du wirst einer von ihnen werden. Dies erfordert erstens die Bereitschaft über konventionelle Grenzen zu denken, und zwar in Möglichkeiten statt Limitationen. Erweitere deine Vorstellungskraft!

Zweitens musst du einen felsenfesten Willen entwickeln, deinen Lebenszweck umzusetzen. Angefeuert von einer Inspiration, die alle Intelligenzzentren einschliesst, wirst du zukünftig mit reiner Begeisterung und damit Überzeugungskraft mit allen Menschen deinen Lebenszweck teilen – durch deine Worte und Taten.

Drittens wirst du eine felsenfeste Disziplin entwickeln. Dazu gilt es, einen Laserfokus auf deinen Lebenszweck zu legen. Will heissen: Du prüfst – bewusst und irgendwann sogar unterbewusst – alle Entscheidungen im Leben auf Kompatibilität mit deinem Lebenszweck. Dadurch optimierst du deinen Zeitwert. Er steht für die ideale Nutzung deiner Lebenszeit auf Basis deiner ureigenen Leidenschaften und Stärken auf der einen Seite und der klaren Vorstellung deines Beitrages zur Menschheit und unserem Planeten sowie der Traumwelt auf der anderen Seite.

Erfolgreiche Menschen wirken selbstsicher, weil sie ihre Leidenschaften, Stärken und Ziele kennen; dies erzeugt eine Anziehungs- und Überzeugungskraft. Nur Menschen, die aussergewöhnliche Dinge tun, erzielen aussergewöhnliche Resultate. Andernfalls bleibst du gewöhnlich wie alle anderen Menschen, die höchstens mal darüber nachdenken oder sprechen die Welt zu verändern, jedoch niemals ihren Worten Taten folgen lassen. Falls du dem Irrglauben verfällst, dass sich dein Leben automatisch Richtung Traumwelt entwickelt, fällt dein Verhalten in die Einsteinische Definition von Wahnsinn: Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten. Also, lass uns gemeinsam einen Plan entwickeln, der deinem Vorhaben Struktur verleiht und fortan als Umsetzungshilfe dient.

## **A. Denke und Fühle**

Wir beginnen mit einer Bestandsanalyse, also praktisch mit deiner Lebensinventur. Warum? Bevor du dich in Aktionismus stürzt, darfst du den berühmten Schritt zurücktreten und das Gesamtbild betrachten. Klarheit darüber, wo du im Leben stehst, ist die Basis für jegliche Verbesserungen. Diese wirst du zukünftig auf einer soliden Grundlage namens Lebenszweck vornehmen. Das Prinzip von eingehenden Denken und Fühlen besteht aus zwei Komponenten und den damit verbundenen Zielen: Erstens unterstützt dich dein Gehirn durch Gedankenarbeit bei der rationalen operativen Planung – vom Lebenszweck zu konkreten Massnahmen. Du wirst Schritt für Schritt für jeden Lebensbereich seine Relevanz und seine Entfernung von der Erfüllung deiner Bestimmung abklopfen. Dies ermöglicht es dir später, bereichsspezifische Lebensziele und Aktionen zu definieren. Dein kühler Kopf ist also der Industrieborner, welcher sich, mit Gedankenkraft angetrieben, durch die steinharten Felsen bisher unreflektierter Lebensbereiche bohrt. Er dringt immer tiefer ein, bohrt systematisch Schächte und leuchtet diese aus, um dir Klarheit über den Ist-Zustand deiner Lebensbereiche zu geben. Diese Erkenntnis symbolisiert den Kern des Felsens. Auf der zweiten Weggälfte arbeitet sich dein

Verstand durch die Definition von Lebenszielen und zuletzt spezifischen Verbesserungsmassnahmen pro Bereich.

Zweitens hilft dir dein Herz dabei, bereits in dieser Planungsphase dem Universum den Auftrag zu geben, deinen Lebenszweck umzusetzen. Du wirst die Übungen nämlich gefühlsmässig begleiten. Dies bedeutet punktuell, jedoch systematisch, dein Herz zu konsultieren und Gefühle zu kultivieren, die dein Unterbewusstsein als Vermittler zum Universum suggerieren, dass du das Leben deiner Träume bereits führst. Somit schickst du bereits im kognitiven Vorbereitungsprozess machtvoll Gefühlsimpulse Richtung Universum und beauftragst es, das Leben deiner Träume wahr werden zu lassen. Generell musst du Kopf-, Herz- und Bauchintelligenz entwickeln, ausbauen und in Harmonie bringen. Selbstreflexion und interne Arbeit gleichen damit spannenden Reisen in die Trainingsarenen deiner Innenwelt. In diesen kannst du deine Intelligenzzentren schulen, Realitätsbeeinflussung effektiver und effizienter zu betreiben sowie emotionale Stabilität und mentale Flexibilität zu erreichen. Je regelmässiger und intensiver du strukturierte Innenschau betreibst und effektive Übungen durchführst, desto machtvoller werden die drei Zentren. Da sie deine inneren Truppen im Kampf um Erfolg und Zufriedenheit darstellen, zahlt sich die Zeit, die du in ihre Ausbildung investierst, vielfach aus. Vertraue mir.

### **1. Aufgabe: Der Status-quo-Röntgenblick**

Erstelle zunächst eine Liste. Auf dem Computer oder mit der Hand; hierfür empfehle ich dir einen Bleistift, damit du sauber Änderungen vornehmen kannst. In den Zeilen trägst du die sieben Lebensbereiche „Ernährung & Energie“, „Familie & Freunde“, „Umfeld & Umwelt“, „Sport & Entspannung“, „Freizeit & Spass“, „Karriere & Finanzen“ sowie „Persönlichkeitsentwicklung“ ein. Zusätzlich eröffnest du drei Spalten. Die erste nennst du „Einflussintensität“, die zweite repräsentiert die „Ist-Situation“, und die dritte die „Soll-Situation“. Übrigens: Dies ist lediglich das Starterset. Du wirst es um weitere Spalten erweitern, sobald du Lebensziele und konkrete Massnahmen bestimmst. Die Veränderungstabelle wird fortan dein Hauptbezugspunkt zur Umsetzung deines Le-

benzweckes darstellen. Du aktualisierst ihre Inhalte kontinuierlich oder zumindest regelmässig. Die Struktur mit ihren Zeilen und Spalten wird über die Zeit jedoch konstant bleiben. Nimm dir zunächst deinen Lebenszweck zur Hand. Du wirst von oben nach unten, Zeile für Zeile und damit Lebensbereich für Lebensbereich, vorgehen.

Zuerst fragst du dich, welchen Einfluss jeder Bereich auf die Erfüllung deines Lebenszweckes auf einer Skala von 0-4 hat. 0 heisst „kein Einfluss“, 1 bedeutet „kaum Einfluss“, 2 „mittleren Einfluss“, 3 „grossen Einfluss“ und 4 „sehr grossen Einfluss“. Wenn du beispielsweise der beste Koch der Welt werden möchtest, hat der erste Lebensbereich „Ernährung & Energie“ vermutlich einen grossen bis sehr grossen Einfluss (also eine 3 oder 4).

Danach schaust du pro Bereich, wo du momentan stehst; dies ist deine Ist-Situation. Mach dies auf eine kritische Weise mit einem Seitenblick auf deinen Lebenszweck und deine gesammelten Erkenntnisse. Letztere können Bücher- oder Anwendungswissen repräsentieren. Vielleicht bist du Projektmitglied bei ExperienceZone und weisst, wie du dich idealerweise in welchem Lebensbereich verhältst, dir fehlte nur bisher Leidensdruck oder die Hin-zu-Inspiration. Nun, dein Lebenszweck wird dir hoffentlich Letztere bescheren. Jetzt ist jedoch immer der richtige Zeitpunkt: Deshalb fasse einfach deinen bereichsspezifischen Status quo in drei bis fünf Stichpunkten zusammen. Beispielsweise waren meine Kommentare bei „Ernährung & Energie“ „Zu viel Fleisch, Milch- und Getreideprodukte sowie Zucker“, „Zu schnelles, vieles und spätes Essen“ und „Fast Food statt selbst kochen“. Kurze und klare bewertende Aussagen werden dir eine saubere Kontrastierung zur Soll-Situation sichern.

Genau dies tust du im dritten Schritt. Schreibe einfach in die Spalte rechts nehmen jedem Stichpunkt einer Ist-Situation pro Lebensbereich, wie es aussehen würde, wenn es perfekt ist. Um unser Beispiel weiterzuführen: Meine Soll-Situation bei „Ernährung & Energie“ war „Möglichst wenig Fleisch, Milch- und Getreideprodukte sowie Zucker“, „Weniger Essen, dafür viel kauen und drei Stunden vor dem Schlafengehen aufhören“, „Nur zu besonderen Anlässen oder aus beruflichen Gründen essen

gehen“. Besser noch: Formuliere Positivaussagen. Konzentriere dich auf das, was du erreichen statt vermeiden möchtest. Warum? Dein Unterbewusstsein kennt den Kontext und damit Verneinungen nicht. Du möchtest doch, dass es die richtige Nachricht dem Universum übermittelt, oder? Damit haben wir den intellektuellen Übungsteil abgeschlossen.

Bevor du zum nächsten Lebensbereich übergehst, schalte dein Herz hinzu. Rein gedankliches Erfassen deines Traumzustandes ist zwar notwendig, jedoch ineffektiv und ineffizient. Was ist zu tun? Ganz einfach: Tiefenatmung beruhigt deinen Herzschlag und schafft damit Kapazitäten für bewusste Gefühlsgenerierung. Beginne daher tief ein- und in dein Becken auszuatmen. Dann lenke dein Bewusstsein auf dein Herz. Nun lies dir langsam Stichpunkt für Stichpunkt durch. Schliesse entweder nach jeder Aussage kurz die Augen und visualisiere, wie du beispielsweise dein Essen selbst zubereitest. In kleinen, aber feinen Portionen bis zum frühen Abend, aus gesunden Zutaten. Spiele diesen Film in schönen bunten bewegten Bildern vor deinem geistigen Auge ab. Versuche, positive Gefühle zu wecken, indem du dir ansprechend aussehende Inhaltsstoffe vorstellst, die du freudenvoll kombinierst, um sie genussvoll zu essen. Visualisierung ist sicherlich eine der machtvollsten Techniken. Alternativ oder bestenfalls komplementär kannst du jeden Stichpunkt etwa zehnmal in dein Herz hineinlesen und dabei den Film mehrmals abspielen. Wiederholtes Lesen festigt ebenfalls deinen Glauben an die Soll-Situation und sendet Signale an das Universum. Zuletzt kannst du für jedes Zielbild eine Kurzgeschichte erfinden. Setze dich einfach für ein paar Minuten hin und beschreibe eine spezifische Situation, in der du diese teilweise erfüllt hast oder noch erfüllen wirst. Nochmal: Du materialisierst willkürlich die Zukunft. Hier geht es um Selbstprogrammierung statt Lügen. Ich nenne dies „manifestierende Übertreibung“. Bei allen Ansätzen ist es entscheidend, dass du bereits das Resultat positiv fühlst. Wieso? Positivität ist stärker als Negativität. Liebe ist damit machtvoller als Angst. Gefühle sind stärker als Gedanken, weil sie aus der Heirat aus Gedanken und Emotionen stammen. Innere Evolution: Derivate, die aus gleichgerichteten Beziehungen entstehen, beinhalten den besten genetischen Mix

aus beiden Erzeugern. Das visuelle Baden im Endresultat erzeugt eine Dissonanz zwischen dem, was du dir vorstellst, und der äusseren Realität, in der ja der Ist-Zustand noch vorherrscht. Dein Über- und Unterbewusstsein interpretieren diesen Impuls als Auftrag im Schulterschluss mit dem Universum, die Realität entsprechend deiner Überzeugung zu formen. Der Grund ist, dass sie alle nach Konsistenz streben. Also muss das Team einen Teil der Gleichung anpassen. Es erscheint für sie einfacher, die Quantenmöglichkeiten der äusseren Realität zu beeinflussen, als den Verbund deiner Intelligenzzentren zu überzeugen, welche resolut den Zielzustand als Wahrheit begreifen.

In diesem Sinne: Mach es dir zur Gewohnheit, deinen Lebenszweck und deine Lebensziele zu visualisieren. Wie sieht das Leben deiner Träume aus? Wo bist du? Mit wem? Was machst du? Wie fühlst du dich dabei? Schreib es auf. Schreib eine Fantasiegeschichte. Saug es auf. Bade in der Ausführung deines Lebenszwecks und der Erreichung deiner Lebensziele. Der Trick ist, dass du dir vorstellst, dass alles bereits eingetreten ist. Indem du deine Vorstellungskraft nutzt, bist du bereits Schöpfer und manifestierst die Realität aktiv. Dann erweitere und involviere Multiplikatoren: Erzähle deinem sozialen Umfeld von deinen ambitionierten Vorhaben. Sprich von Plänen und Zielen – bestenfalls Anekdoten – anstatt von Wünschen und Träumen. Tatsachen statt Konjunktiv. Vergangenheit oder Gegenwart statt Zukunft. Mach die Zukunft greifbar. Die wichtigen Dinge dringend. Du bist bereits energetisch in deinem Traumleben. Die Aussenwelt hat den Bauauftrag nur noch nicht ausgeführt. Treibe die Bauarbeiter an. Du kreierst die Realität allein durch deinen inneren Fokus und deine nach aussen gerichteten Worte. Deine Absichten in die Köpfe deiner Mitmenschen zu pflanzen ist eine sehr mächtige Materialisierungsmethode. Es wird dich und andere daran glauben lassen. Letztere werden zu deinen Bewusstseinsmultiplikatoren. Dann lass deinen Worten Taten folgen. Handle sofort. Erwähne dich: Du hast die volle Kontrolle über deine Innenwelt und einen riesigen Einfluss auf die Aussenwelt.

## **B. Definiere deine Lebensziele**

Dein Lebenszweck ist dein inneres und äusseres Zentrum. Er wird nur wahr, wenn er an erster Stelle steht. Du musst alle anderen Dinge nach deiner persönlichen Bestimmung ausrichten. Sie wird damit zur gesunden Obsession. Eine Vernarrtheit, die dich Extrameilen laufen lässt. Einfachheit und Klarheit haben zahlreiche Vorteile. Du kannst deinen Lebenszweck als Mantra aufsagen. Dein Bewusstsein, dein Über- und Unterbewusstsein verstehen ihn intuitiv. Dein Gehirn, Herz und Bauch stehen mit ihm in Resonanz. Damit können sich deine inneren Truppen mit dem Universum verbinden, um deine Mission Realität werden zu lassen. Und dennoch: Dein Lebenszweck ist eine notwendige Generalisierung. Du musst ihn operationalisierbar machen. Dabei helfen dir im nächsten Schritt deine Lebensziele.

Lebensziele stellen die nächste Detailstufe deines Lebenszwecks dar, deine Bestimmung, heruntergebrochen auf Lebensbereiche. Deine Ziele beschreiben, was du konkret bis wann erreicht haben möchtest. Und das ist mehr, als du dir vorstellen kannst. Menschen überschätzen gewöhnlich, was sie an einem Tag schaffen und unterschätzen, was innerhalb eines Jahres möglich ist. Ein Jahr repräsentiert übrigens einen infradianen Rhythmus. Dieser natürliche Prozess ist dadurch gekennzeichnet, dass er länger als 24 Stunden dauert und neben Jahreszeiten beispielsweise Sexualzyklen festlegt. Auch dein Leben folgt ihm. Ein Jahr ist eine Zeiteinheit, die die Natur festgelegt hat. Sie gibt dir die Möglichkeit, beispielsweise ein Lebensziel zu erfüllen. Dein Lebenszweck legt sich auf deine gesamte Lebensspanne. Er ist der Weg und das Ziel zugleich, dein Nordstern und gleichzeitig deine Sternenstrasse. Geniesse den Spaziergang, statt stets nach unten auf die Karte oder Uhr zu schauen. Behalte stets im Hinterkopf: Deine Vorstellungskraft ist deine einzige potentielle Begrenzung. Warum potentiell? Weil du entscheiden kannst, ob sie dich limitiert. Denke, sprich und handle gross. Lass dich weder von inneren Zweifeln noch von anderen Menschen zurückhalten. Du bist der König in deinem Reich. Wie weit dieses reicht, bestimmst du selbst. Deine Lebensziele



repräsentieren die funkelnden Sterne auf deinem Weg. Sie erleuchten ihn, inspirieren dich und geben dir Kraft, voller Entschlossenheit voranzuschreiten. Chronos und Kairos: Unsere Blaupause enthält ein Belohnungssystem, welches zwischenzeitliches Innehalten verlangt. Du musst Etappensiege feiern. Geniesse die Früchte des Erfolges, mit allen Sinnen. Je intensiver du siehst, hörst, riechst, schmeckst und tastest, desto mehr Lebensfreude wirst du erfahren. Beschenke dich mit einem Aufmerksamkeitsspaziergang in der Natur. Du hast dir punktuelle Entschleunigungen verdient, denn auch kleine Zwischenerfolge bringen dich deinem Ziel näher, solltest du mal gefühlt zwei Schritte zurück und einen voran gehen. Bewegung ist immer besser als Stehenbleiben. Auch Stolpern oder sogar Stürzen sind nach vorne gerichtete Bewegungen, die dir einzigartige – manchmal die wichtigsten – Lernmöglichkeiten schenken. Stehe einfach auf, klopfe den Schmutz von deiner Kleidung und marschiere erhobenen Hauptes weiter. Damit wir uns verstehen: Zwischenzeitliches Innehalten zum Nachdenken oder zum Geniessen der Landschaft ist gut, Stoppen aus Unentschlossenheit oder gar Erstarren aus Angst ist destruktiv. Bewegung ist Liebe. Die brauchst du für das Erreichen deiner Ziele. Übrigens: Es gibt ohnehin keine richtigen oder falschen Entscheidungen. Wichtig ist, dass du sie triffst. Das Resultat hängt von deiner Überzeugung und Durchführung anstatt der ausgewählten Option ab.

### **1. Aufgabe: Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg**

Ähnlich wie beim Lebenszweck ist es unabdingbar, dass du deine Lebensziele schriftlich festhältst. Male sie am besten in bunten Farben. Versteh mich bitte richtig: Das hier ist kein Kunstbuch. Ich möchte dich nicht zum Zeichnen oder Malen des reinen Aktes wegen ermutigen. Es geht mir um die Visualisierung. Das menschliche Gehirn denkt in Bildern statt in Worten. Deswegen lernst du auch besser, wenn du Schaubilder und Illustrationen nutzt, statt lange Texte zu lesen. Deswegen sind Mindmaps so hilfreich, um die eigenen Gedankengänge zu strukturieren und konservieren. Ist dir an ihnen mal etwas aufgefallen? Sie haben eine ähnliche Form wie unser Gehirn. Dieses besteht aus neuronalen Netzen. Seine Form verrät

damit bereits etwas über seine Funktionsweise. Lerne zu verstehen, dass die Natur nichts dem Zufall überlässt. Sie hat alles aus einem bestimmten Grund so erschaffen, wie es aussieht und funktioniert. Dein Körper ist ein Wunderwerk. Wir beginnen erst sehr langsam zu verstehen, wie er funktioniert. Besonders die Intelligenzzentren und ihre Zusammenarbeit waren viele Jahrhunderte ein Mysterium für die Naturwissenschaften.

Du kannst ruhig mit der bereits oben teilweise gefüllten Veränderungstabelle beginnen, und zwar wieder erst der rationale Sammlungs- und Strukturierungsprozess vor dem kreativen Austoben. Füge eine weitere Spalte rechts hinzu. Nenne sie „Lebensziele“. Pro Lebensbereich wirst du jetzt kurz rekapitulieren, inwieweit er auf deinen Lebenszweck einzahlt, wo du stehst (Ist-Situation) und wo du sein möchtest (Soll-Situation). Dann überlegst du dir, welche Ziele du definieren kannst, um die Lücke zwischen Ist und Soll zu schliessen. Dies ist logischerweise die Pflichtübung. Was wäre das Leben jedoch ohne Kür? Sinne zudem darüber nach, was du zusätzlich in welchem Lebensbereich erreichen möchtest.

### ***a) Kriterien für die Formulierung deiner Lebensziele***

Es gibt sieben wichtige Regeln für die Niederschrift. Hier sind sie:

1. *Einfachheit*: Ziele bestehen aus einer Aussage, einem Satz. Keine Kommas oder Nebensätze, sondern eine klare knappe Formulierung in einfacher Sprache. Du musst einen verständlichen Handlungsauftrag formulieren. Vermeide überflüssige Wörter. Jede Unklarheit oder Redundanz macht es schwieriger, deine Ziele zu realisieren. Für dich und deine kosmischen Mitstreiter. Ich weiss: Dein Lebenszweck ist ein vermutlich langer verschachtelter Satz. Das ist unvermeidbar, weil du mindestens drei Dimensionen verheiratest. Dennoch muss auch er auf allen Ebenen einfach begreifbar für dich sein.
2. *Aktivität*: Aktiver Satzbau ist entscheidend. Jedes Ziel beginnt mit „Ich“. Darauf folgt ein Verb wie „bin“, „tue“, „habe“ oder „gebe“. Definiere in diesen vier Kategorien jeweils mindestens ein Lebensziel pro Bereich. Damit deckst du alle Ebenen deiner Existenz ab und signalisiert Selbstbestimmung. Du hast die Erfüllung deiner Ziele in der Hand.

Selbstverständlich bekommst du Hilfe von deinem Unterbewusstsein, anderen Menschen und sogar dem Universum. Dennoch sind es deine Ziele, auf dessen Erreichung du damit den grössten Einfluss hast.

3. *Ergebnisorientierung*: Du formulierst deine Lebensziele stets als Resultat. Warum? Der Fokus auf das Ergebnis gibt eine klare Anweisung wie die neue Realität aussehen soll. Solltest du einen Prozess beschreiben, kann dein Unterbewusstsein und das Universum wenig damit anfangen. Zeitabläufe sind für sie irrelevant. Sie möchten für dich die neue Realität materialisieren. Tu ihnen daher den Gefallen und formuliere diese so einfach aber spezifisch wie möglich. Beispiel: „Ich werde 80 kg wiegen“ anstatt „Ich möchte 10 kg abnehmen“.
4. *Zeitform*: Benutze die Gegenwartsform oder noch besser die Vergangenheitsform. Wieso? Wieder gilt: Jedes Ziel muss bezüglich Wortwahl und Inhalt mit deinem Gehirn, Herz und Bauch in Resonanz stehen. Volle Akzeptanz. Keinen Widerstand. Ansonsten wirst du weiterfeilen.
5. *Positivität*: Du musst jedes Ziel positiv beschreiben. „Ich möchte nicht mehr dick sein“ ist ein schlechter Vorsatz. Der Grund ist, dass dein Unterbewusstsein den Kontext und damit Verneinung nicht kennt. Es ist ein knapp angebundener und einfach gestrickter Bote. Wenn du also eine Von-weg-Motivation formulierst, wird es nur den Startpunkt, das heisst die leidvolle Situation behalten. Es läuft dann los und wird gemeinsam mit dem Universum dafür sorgen, diese Situation beizubehalten oder gar zu verstärken. Möchtest du das? Wohl kaum. Deshalb wirst du darauf achten, positiv zu formulieren. In unserem Beispiel: „Ich werde schlank sein.“
6. *Genauigkeit*: Du wirst deine Ziele so spezifisch wie möglich dokumentieren. Damit machst du sie messbar. Dies erfordert etwas gedankliche Vorarbeit und prosaische Massage deiner Vorsätze, denn diese Regel steht auf dem ersten Blick im Widerspruch mit dem ersten Kriterium der Einfachheit. Auf den zweiten Blick lassen sich jedoch beide Anforderungen verbinden. Genauigkeit ist etwas anderes als Detaillierung. Es ist bestenfalls die Quantifizierung deines Vorhabens. Beispiel: „Ich wiege 80 kg“ statt „Ich wiege wesentlich weniger“. Zahlen brennen

sich auf deiner mentalen Festplatte ein. Genau dies möchtest du erreichen, nämlich einen eindeutigen Auftrag an das Universum senden.

7. *Fristigkeit*: Nur die Dinge, die ein Erfüllungsdatum haben, werden auch erledigt. Das gilt für individuelle Initiativen und universelle Unterstützung, im Kleinen wie im Grossen. Füge deshalb jedem Ziel eine Jahreszahl hinzu. Entweder das Kalenderjahr oder dein Alter. Damit verpflichtest du dich, das Ziel bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erfüllt zu haben. Dies setzt dich unter gesunden Handlungsdruck und sendet bereit einen Auftrag ans Universum. Hier ein Beispiel: „Ich habe mit 40 Jahren mein eigenes Unternehmen gegründet.“

Achte darauf, dass jedes deiner Ziele alle sieben Kriterien erfüllt. Damit legst du den besten Grundstein für ihre Erfüllung. Anfangs mag es dir schwerfallen und etwas dauern, bis du alle Grundsätze angewendet hast und vollkommen zufrieden mit einer Formulierung bist. Mit zunehmender Praxis wirst du erfahrener, und effektive Zielsetzungsprozesse gehen dir leichter von der Hand.

Hier ein Bonus: Spanne andere Menschen mit ein. Füge dazu eine Spalte rechts neben den Vorhaben ein. Überlege dir nun, wer Interesse an der Erreichung eines Ziels haben kann. Wenn du mehr Zeit mit deiner Familie verbringen möchtest, schreibst du den Namen deiner Eltern bzw. Geschwister (Ursprungsfamilie) oder deines Partners bzw. Kinder (Gründungsfamilie) auf. Solltest du beruflicher erfolgreicher werden wollen, dann dokumentierst du den Namen deines Geschäftspartners (Unternehmer) oder deines Vorgesetzten bzw. deines Mitarbeiters (Angestellten). Andere Menschen können somit als machtvolle Multiplikatoren der Zielerfüllung dienen – insbesondere dann, wenn sie ein Eigeninteresse an der Erfüllung haben.

### ***b) Gleichgewicht als universelles Prinzip***

Alles im Universum ist verbunden und in Balance. Dies gilt demnach auch für Lebensbereiche und Ziele. Bereiche stehen in Wechselbeziehung zueinander. Beispielsweise ist eine gute Ernährung (Ernährung & Energie) als Hauptpfeiler körperlicher Gesundheit eine Voraussetzung für

sportlichen oder beruflichen Erfolg. Die Gleichgewichtsanforderung leitet sich teilweise aus der Verbundenheit ab. Denn wenn alles voneinander abhängig ist, möchtest du alles zumindest bis zu einem gewissen Grad berücksichtigen und miteinbeziehen. Schreibe deshalb zudem pro Lebensbereich mindestens zwei Lebensziele auf, idealerweise vier Ziele, um den Kategorien „Sein“, „Tun“, „Haben“ und „Geben“ gerecht zu werden. Damit stellst du eine Mindestbalance sicher. Einseitigkeit und Extremismus ist immer langfristig nachteilhaft. Auch wenn dein Lebenszweck nur auf ein bis zwei Lebensbereichen ruht, wirst du zumindest kleine Kür-Ziele in den fünf anderen Bereichen definieren.

### ***c) Herzarbeit ist der erste Schritt zur Erfüllung***

Sobald du durch die Veränderungstabelle bist, schaust du dir dein Werk an. Lies jedes einzelne Ziel zumindest still vor. Schalte wieder dein Herz ein: Stell dir vor, wie es sich anfühlt, das Ziel bereits erreicht zu haben. Wo bist du und mit wem? Was tust du? Bade in den grossen schönen Bildern deines Traumlebens. Mach eine Kerze an. Hülle deinen Raum in angenehme Düfte. Dimme das Licht. Spiel ruhige Musik. Werde zum Fantast. Dies ist harmlos, solange du dich an die Verkehrsregeln hältst und dich in Gesellschaft mit Tagträumen zurückhältst. Ansonsten läufst du Gefahr, als Traamtänzer oder gar Soziopath abgestempelt zu werden. Ergo: Wenn du mit anderen Menschen verkehrst, bist du voll und ganz in der Aussenwelt. Sobald du dich in deinen eigenen vier Wänden befindest, kannst du jederzeit in deine Traumwelt abtauchen. Tu dies regelmässig, bestenfalls jeden Morgen nach dem Aufstehen und jeden Abend vor dem Schlafengehen für ein paar Minuten. Ich praktiziere es zudem in tiefenentspannten Momenten, wie auf der Liege nach der kalten Dusche im Anschluss eines Saunaganges. Körperliche Ruhe ist die ideale Voraussetzung für Visualisierung und Gefühlskultivierung.

### ***d) Dein Lebenszielordner als Kompass***

Nimm dir ruhig einen Tag Zeit, um deine Lebensziele in bunten Bildern kreativ auf Papier zu bringen, vorzugsweise zu Jahresanfang oder Jahres-

ende. Hier geht es darum, dich zu verlieren und eins zu werden: Schöpfer und Schöpfung. Keine Noten und deshalb Perfektionismus. Die Bilder müssen lediglich für dich erkennbar sein. Lege einen Lebenszielordner an. Die erste Seite zeigt deinen Lebenszweck – ausgeschrieben und bestenfalls gemalt. Das zweite Blatt beinhaltet deine Tabelle mit Leidenschaften, Stärken, Beiträgen, Traumleben, Lebenszielen und Massnahmen, praktisch dein erweitertes Inhaltsverzeichnis, die Brücke zwischen Innen- und Außenwelt sowie zwischen Strategie und Umsetzung. Die folgenden Seiten zeigen deine Lebensziele. Ein Ziel pro Blatt. Die Rückseite lässt du frei. Hier wirst du später mittels Mindmaps konkrete Massnahmen erarbeiten.

Der Ordner wird deine Lebensarbeitsmappe. Du steckst zukünftig immer wieder deine Nase hinein, am Anfang gern täglich. Denn die Bilder und damit Ziele müssen sich in dein Unterbewusstsein einbrennen. Nach ein paar Wochen kannst du zu einem monatlichen oder mindestens quartalsweisen Rhythmus übergehen. Halte den Ordner zudem am Leben. Füge, wenn nötig, neue Ziele hinzu. Ändere oder entferne jedoch keine bestehenden Zeichnungen. Oder gräbst du Samen aus, die du gesät hast, um zu schauen, ob sie schon gekeimt sind? Hab einfach etwas Geduld. Anders ausgedrückt: Vertraue deinem Über- und Unterbewusstsein und dem Universum, sie werden dich unterstützen, deinen Traum zu materialisieren. Vertraue auch deinen eigenen Fähigkeiten. Nur du bist verantwortlich für die Zielerreichung.

Falls du und deine Helfer im Verzug sind, ist das in Ordnung. Kleine Schritte sind besser als keine. Wie ein chinesisches Sprichwort sagt: Fürchte dich nicht, langsam zu gehen – fürchte dich nur, stehenzubleiben. Anstatt dich zu ärgern oder gar zu bestrafen, sinne darüber nach, was du gelernt hast und zukünftig noch besser machen kannst. Sei stolz auf seine Erfahrungen, sie stehen für Fortschritt. Immer. Erinnere dich: Es geht um die Reise. Dein persönliches Wachstum. Du wirst deinen Lebenszweck erfüllen und deine Lebensziele erreichen, sobald du im Fluss bist. Dies impliziert, alles zu tun, um deine Vorhaben zu erreichen und Nachsicht oder zumindest Geduld mit den Dingen zu haben, die ausserhalb deines Einflussbereiches liegen.

## C. Bestimme realistische Massnahmen

Auf der letzten Stufe geht es um konkrete Aktionen, die Du durchführen musst, um deine Lebensziele und letztlich deinen Lebenszweck zu erfüllen. Während dein Lebenszweck deine persönliche Vision repräsentiert, stellen deine Lebensziele bereichsspezifische Vorsätze dar, welche auf den Lebenszweck einzahlen. Obwohl du sie mittels Formulierungskriterien verdaubar für dein Unterbewusstsein gemacht hast, benötigt Intellekt eine letzte Detaillierungsebene, um aktiv an der Umsetzung zu arbeiten. Dies liegt daran, dass deine Ziele festlegen, was du bis wann erreicht haben möchtest, jedoch weniger, wie du es konkret machst. Diese praktische Umsetzungskompetenz verleihen dir Massnahmen.

### 1. Aufgabe: Ausführbare Schritte in Richtung Traumleben

#### *a) Schritt 1: Erstelle Mindmaps im Lebenszielordner*

Wie leitest du konkrete Massnahmen aus Lebenszielen ab? Nimm zunächst deinen Lebenszielordner. Schau dir jedes einzelne Lebensziel an. Du wirst jetzt vielleicht eine neue Technik erlernen: Mindmapping. Ein mächtiges Werkzeug, um komplexe Zusammenhänge bildlich darzustellen, Denkprozesse zu unterstützen und damit deine Umsetzungskompetenz zu verbessern. Dazu kannst du einfach auf der Rückseite jedes Lebenszielbildes dessen Kern in eine zentrale Blase schreiben oder malen. Überprüfe dabei, ob jedes Ziel wirklich alle sieben oben beschriebenen Kriterien erfüllt. Jede Zielerreichung muss vor allem messbar sein, um Massnahmen zu definieren und auf ihre Wirksamkeit zu prüfen. Wenn du Schwierigkeiten hast, konkrete Aktivitäten für ein Ziel zu definieren, dann ist das Ziel zu gross oder generisch. Zerteile es in Zwischenziele. Schreibe diese in Blasen, die es umgeben. Tue dies solange, bis dir auf natürliche Weise Massnahmen einfallen.

Beachte: Du hast deine Ziele pro Bereich definiert. Eine Strukturierung ist fast immer gut. Dennoch gibt es viele Vorhaben, die du nur durch Beiträge aus verschiedenen Bereichen realisieren kannst. Ergo: Die Le-

bensbereiche stellen deine erste Gliederungsebene dar. Danach überlegst du, welche bereichsspezifischen Massnahmen du ergreifen kannst. Welche Aktionen haben einen positiven oder negativen Effekt auf die Zielerreichung? Gibt es überdies direkte oder indirekte Einflussfaktoren? Existieren ferner notwendige Bedingungen, die erfüllt sein müssen? Zeichne alle Abhängigkeiten auf. Falls du mit Stift und Papier arbeitest, nutze einen Bleistift. Dies erlaubt es dir, jederzeit zu radieren und zu überarbeiten. Am Ende wirst du ein Geflecht von unmittelbaren und mittelbaren Beitragstreibern auf der Rückseite jedes Lebenszielblatts sehen.

***b) Beispiel: Ich werde mit 35 Jahren 80 kg wiegen.***

Ein Lebensziel, das alle formalen Kriterien erfüllt. So weit, so gut. Wie bekommen wir es umgesetzt? Angenommen, ich bin momentan 34 Jahre alt und wiege 90 kg. Meine Veränderungsmotivation ist eine Von-weg-Motivation: Ein generelles Unwohlsein, niedriges Energielevel und fehlende Ausdauer beim Sport. Also: 10 kg müssen in einem Jahr weg! Zuerst male ich „80 kg“ als Kernblase meiner Mindmap. Kurze Prüfung: Wie stelle ich die Zielerreichung fest? Gut, die Körperwaage wird mir die Wahrheit sagen. Dann sinne ich über direkte Einflussfaktoren. Diese sind allgemein in den Bereichen „Ernährung“, „Bewegung“ und „Stress“ angesiedelt. Bezüglich Nahrungsaufnahme kann ich weniger und gesünder essen, indem ich weitestgehend auf Fleisch, Milchprodukte, Getreide und Industriezucker verzichte sowie tierische durch pflanzliche Fette und Proteine ersetze. Zudem werde ich regelmässig Sport treiben – besonders Power Yoga und dreimal pro Woche Kraftsport. Beides ist ideal für die Fettverbrennung. Stress gilt es zukünftig zu vermeiden. Dazu werde ich Tiefenatmung sowie positive Affirmationen anwenden, sobald ich in stressfördernde Situationen gerate. Sinnvollerweise integriere ich beide Techniken in meine morgendlichen und abendlichen Routinen plus ins Sportprogramm. Unten findest du meine Mindmap zu diesem Lebensziel.



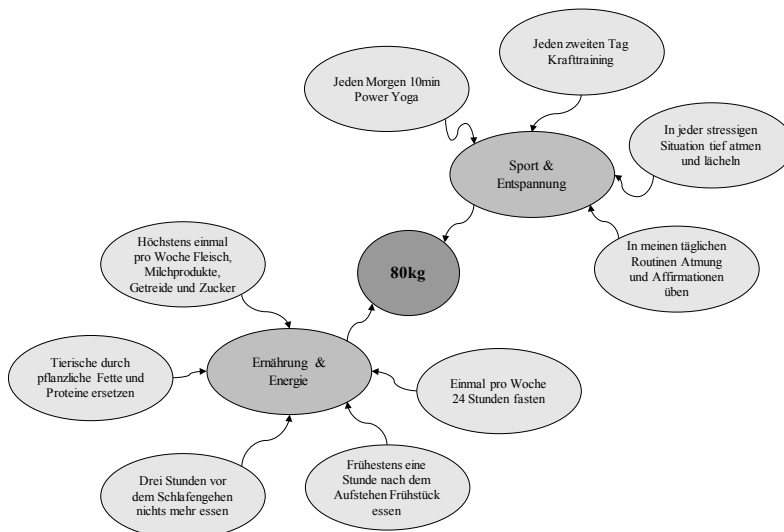


Abbildung 15: Eine Mindmap zum Lebensziel „Ich werde mit 35 Jahren 80kg wiegen.“

Bedenke: Es ist entscheidend, dass du Bereiche, Einflussfaktoren und Massnahmen dokumentierst, die für dich passen. Jeder Mensch ist unterschiedlich. Was in meinem Leben funktioniert, kann für dich unmöglich sein und umgekehrt. Veränderung ist eine Tür, die ausschliesslich von innen geöffnet werden kann. Nur du kannst dein Leben verbessern. Du hast die volle Kontrolle. Ich gebe dir lediglich strukturelle und prozessuale Anleitung sowie Inspiration und Beispiele.

### c) Schritt 2: Spezifizierung von Massnahmen in der Veränderungstabelle

Als nächstes nimmst du dir deine Veränderungstabelle vor. Auf dem kreativen Teil folgt die Fleissarbeit. Füge eine letzte Spalte ganz rechts ein. Nenne sie „Massnahmen“. In ihr wirst du festhalten, was du konkret wie und bis wann tun musst, um das jeweilige Vorhaben zu realisieren, ausführbare Schritte zur Umsetzung deiner Lebensziele in erster und deines Lebenszwecks in zweiter Linie. Lege dazu deinen Lebenszielordner neben die Veränderungstabelle und schaue dir pro Lebensziel alle Einflussfaktoren an.

Siehst du bereits Massnahmen, die du direkt übertragen und mit einem Fertigstellungsdatum versehen kannst? In meinem Beispiel „Ich werde mit 35 Jahren 80 kg wiegen“ habe ich ausschliesslich Massnahmen festgehalten. An diese brauche ich nur noch ein „Ich werde“ und ein Datum einzufügen. Hier ein Beispiel: „Ich werde ab sofort einmal pro Woche 24 Stunden fasten.“ Ich empfehle dir, mit allen Massnahmen, die du zukünftig regelmässig durchführen – also quasi als neue Routinen kultivieren – möchtest, sofort zu beginnen. Erinnere dich: Im Handeln liegt ein Zauber, besonders im unmittelbaren Taten. Aufschiebungen zeugen von Zweifeln und damit Angst; diese wird deinen Willen und deine Disziplin schwächen. Je länger du verzögerst, desto unwahrscheinlicher wird es, dass du tatsächlich in Aktion trittst und nachhaltig neue Gewohnheiten übernimmst.

Es gibt Bedingungen, die zunächst erfüllt sein müssen? Super! Dann übersetze diese in konkrete Massnahmen. Wenn du Ressourcen benötigst, wie Bücher, Trainingsgeräte, Auskünfte oder Erlaubnisse anderer Menschen, dann besorge dir diese. Denke und handle stets selbstbestimmt. Wo ein Wille, da auch ein Weg. Keine Ausreden. Nur du bist für die Erreichung deiner Lebensziele und damit für die Erfüllung aller notwendigen und hinreichenden Bedingungen verantwortlich.

Existieren negative Einflussfaktoren auf deine Lebensziele? Bravo! Ihre Dokumentation ist ebenso wichtig. Denn sie eröffnet dir wieder die Möglichkeit einer Umformulierung in spezifische Aktionen. Wenn private oder berufliche Verpflichtungen beispielsweise im Zeitkonflikt mit deinem Vorhaben mehr Sport zu treiben stehen, dann wirst du zukünftig eine Stunde früher aufstehen oder die Arbeit verlassen. Zudem kannst du mit deiner Familie gemeinsam Sport machen. Werde einfallreich! Kreativität ist erlernbar. Du brauchst nur den leistungsfähigsten Hochleistungsrechner im Universum zu konsultieren: dein Gehirn.

Dies ist besonders wichtig, falls du Zielkonflikte entdeckst. Sollten deine Karrierepläne verlangen, dass du länger statt kürzer arbeitest, dann steht dies im Widerspruch mit der zusätzlichen Zeit, die du beim Sport verbringen möchtest. Auch hier gilt: Finde innovative Wege, um beide Ziele unter einen Hut zu bringen. Beispielsweise kannst du von zuhause arbeiten,

berufliche oder private Telefonate aus dem Auto nehmen (Achtung: Unfallgefahr) oder in den Sanitäranlagen im Büro unbeobachtet nach dem Toilettengang körperliche Übungen machen. Falls dein Einfallsreichtum sich dennoch erschöpft und du dich irgendwann auch so fühlst, ist es Zeit, deine Prioritäten zu überdenken. Überlege einfach, welches Ziel wichtiger ist: die nächste Beförderung oder ein gesunder schlanker Körper. In dem Fall, dass beide Vorhaben in deinen Augen gleichwertig sind, ist Dringlichkeit das nächste Kriterium: Befindest du dich in einem einmaligen Promotionsfenster, welches den vollen Fokus auf deine Karriere verlangt? Kannst du deine sportlichen Vorhaben guten Gewissens im Gegenzug um ein halbes Jahr verschieben? Wenn du beide Fragen bejahst, dann hast du eine Entscheidung getroffen. Höre in dich hinein. Konsultiere deinen Bauch in komplexen Situationen. Was rät er dir: Gesundheit oder Karriere? Wähle weise und lebe mit den Konsequenzen.

## **D. Deine Veränderungstabelle als Fels in der Brandung**

Von individuellen Leidenschaften über deinen persönlichen Lebenszweck hin zu spezifischen Massnahmen – die Veränderungstabelle ist der Projektplan zur Verbesserung deines Lebens. Aktualisiere sie regelmäßig, mindestens ein Mal im Jahr, besser noch jedes Quartal, idealerweise monatlich. Füge gern eine zusätzliche Statusspalte pro Massnahme oder wenigstens pro Lebensziel hinzu. Dies ermöglicht es dir, jeden Meilenstein und damit Zwischenerfolg zu dokumentieren. Tue dies schnellstmöglich nach der Komplettierung. Dein inneres Belohnungssystem benötigt zeitnahe Bestätigung. Zusätzlich zum obligatorischen Häkchen musst du deine Etappensiege feiern. Wenn du eine neue Routine, z.B. tägliche Bewegung, durch dreimonatiges Durchhalten kultiviert hast, ist dies ein Grund, stolz auf dich zu sein. Atme tief aus. Lächle. Klopfe dir auf die Schulter. Lobe dich. Gern auch laut vor dem Spiegel, wenn du alleine bist. Gönn dir beispielsweise ein leckeres Essen oder einen Wellnes-

stag, dies kräftigt deinen Willen und deine Disziplin. Damit bist du noch besser gewappnet, die nächsten grösseren Aufgaben zu erledigen. Sei zudem klug, wenn es um Eigengeschenke geht: Belohne dich mit schönen Erfahrungen anstatt mit materiellen Dingen. Erstere machen erwiesenermassen langfristig glücklicher, sie schmeicheln deiner Seele, verbessern deine Genussfähigkeit und dein Reichtumbewusstsein. Unnötige physische Anschaffungen verschlacken dein Leben. Strebe danach, nur das zu besitzen, was du wirklich brauchst. Je leichter dein Gepäck ist, desto eher kannst du fliegen.

## **X. Deine Ausführung: Wie gehst du den Weg zum Leben deiner Träume?**

Gratulation: Du hast die theoretische Teilstrecke auf dem Weg in deine Traumzukunft absolviert! Der intellektuelle Prozess – von deinen einzigartigen Leidenschaften zu spezifischen Aktionen zur Umsetzung deiner Lebensziele – ist die Grundlage für alles, was nun folgt. Vom Konzept zur Implementierung. Beide sind untrennbar miteinander verbunden. Blinder Aktionismus ist genauso wertlos wie verstaubte Pläne in der Schublade. Deswegen lade ich dich ein, in die Umsetzung einzutauchen. Diese geschieht auf inneren und äusseren, feinstofflichen und grobstofflichen, energetischen und materiellen Ebenen.

Sofortiges Handeln ist sehr effektiv. Aus diesem Grund arbeitest du bereits innerlich in der Vorbereitungsphase. Dein Gehirn leitete den rationalen Dokumentationsprozess. Dein Herz badete mittels mentaler und zeichnerischer Visualisierung gefühlsmässig in grossen bunten Bildern – besser noch Filmen als bewegte Bilder – bereits in deinem Traumleben. Dein Bauch stand dir bei komplexen Entscheidungssituationen, etwa bei Konflikten zwischen Lebenszielen, beratend zur Seite. Zudem schicktest du mit der kombinierten Macht aller drei Intelligenzzentren dein Unterbewusstsein los, um eine Allianz mit dem Universum zu gründen und deine Traumzukunft schnellstmöglich zu realisieren. Deine inneren Mitstreiter werden dir auch in der Umsetzungsphase mit Rat und besonders mit Tat zur Seite stehen.

Externe Handlungen sind ebenso wichtig wie die interne Arbeit. Hier stehen dir die Sprache und dein Verhalten zur Verfügung. Interessanterweise definieren viele Menschen „Tätigkeiten“ sehr eng, indem sie lediglich ihr Verhalten oder zumindest noch ihre Sprache miteinbeziehen. Nur wenigen Menschen ist die Kraft der inneren Helfer bekannt. Sie sind einfach in Unkenntnis der Zusammenhänge, Auswirkungen und Notwendigkeit von regelmässigen Übungen. Denn je besser du auf der Klaviatur der drei Intelligenzzentren (Gehirn, Herz, und Bauch) und Bewusstseinssebenen (Überbewusstsein, Bewusstsein und Unterbewusstsein) spielst, desto

leichter und schneller werden deine Träume wahr. Dennoch ist unsere Welt im Gleichgewicht gebaut. Wie innen, so auch aussen. Dies erfordert, dass du – auf Basis innerer Kohärenz – nach aussen konsistent und stringent handeln musst. Will heissen: Deine Worte und Taten stehen im Einklang mit deinen energetischen (naturwissenschaftlich ausgedrückt: elektrischen) Schwingungen aus Gedanken, Emotionen und Gefühlen.

In diesem Sinne werden wir uns nun der Sprache und dem Verhalten widmen. Sobald du deinem Umfeld deine ambitionierten Pläne mitgeteilt und erste Massnahmen eingeleitet hast, wirst du Willenkraft und Disziplin benötigen. Zuletzt kommt es darauf an, einfallsreich unterstützende Ressourcen zu generieren und zu nutzen.

## **A. Sprich und agiere**

Lass die Welt wissen, wozu du antrittst. Du bist auf einer einzigartigen Mission. Andere Menschen müssen darüber in Kenntnis gesetzt werden. Warum? Je häufiger und je mehr Menschen du deinen Lebenszweck oder Lebensziele mitteilst, desto besser. Es gibt einige handfeste Gründe für eine gesunde Mitteilungsfreudigkeit bezüglich Lebenszweck und Lebenszielen. Diese lassen sich durch innere und äussere Effekte begründen.

### **1. Innere Effekte: Sprechen als inneres Echo**

Kommunikation ist eine fabelhafte Methode, um deine Intelligenzzentren und Bewusstseinsebenen auf deine Mission zu fokussieren. Die internen Truppen brauchen gelegentlich eine Brandrede. Genau diese hältst du, sobald andere Menschen von deinem Existenzgrund erfahren. Du schlägst damit zwei Fliegen mit einer Klappe.

#### ***a) Sprechen stärkt deine Überzeugung***

Durch den regelmässigen sprachlichen Ausdruck deines Plans wirst du innerlich gefestigt, ihn auszuführen. Die meisten Menschen nehmen ihre Träume mit ins Grab, ohne überhaupt versucht zu haben, sie zu erfüllen.

Du bist mutiger. Nachdem du dieses Buch gelesen hast, gibt es keinen Weg zurück. Übe vor dem Spiegel. Teile deinem Spiegelbild morgens und abends deine Mission mit. Bewege dich dann in konzentrischen Kreisen von Familienmitgliedern über Freunden bis zu Bekannten. Je öfter du deine Mission wiederholst und je unterschiedlicher die Situationen und Menschen sind, desto überzeugender wirst du – rational und emotional. Dies verursacht eine Rückkopplung zu deinem Selbstbild und deiner Einstellung. Wie aussen, so auch innen. Dein Lebenszweck und deine Lebensziele wirst du bald in- und auswendig können. Jegliche Verständnisfragen wirst du mühelos beantworten oder sogar durch leichte Änderungen deiner Aussagen bereits im Keim ersticken können.

### ***b) Dein Über- und Unterbewusstsein brauchen Erinnerungen***

Du verstärkst den Auftrag an dein Über- und Unterbewusstsein durch Worte. Indem du dein Vorhaben klar artikulierst, entsteht ein inneres Echo. Es sorgt dafür, dass beide an ihre Teile der Abmachung erinnert werden. Ihr Part ist es, die von dir eingetrichterte Traumzukunft zu materialisieren. Momentan besteht noch eine Dissonanz zwischen deiner Eingebung und der Aussenwelt -noch. Dein Über- und Unterbewusstsein nehmen deine Anweisungen sehr ernst. Besonders wenn du sie wiederholst. Stärker als blosse Gedanken ist das ausgesprochene Wort. Es wirkt wie ein freundlicher Peitschenhieb, eine dringende Bitte aus dem mittleren Bewusstseinsbereich, doch endlich an die Arbeit zu gehen. Und glaube mir: sie sind verdammt gut darin. Realitätsformungen sind ihre Steckpferde.

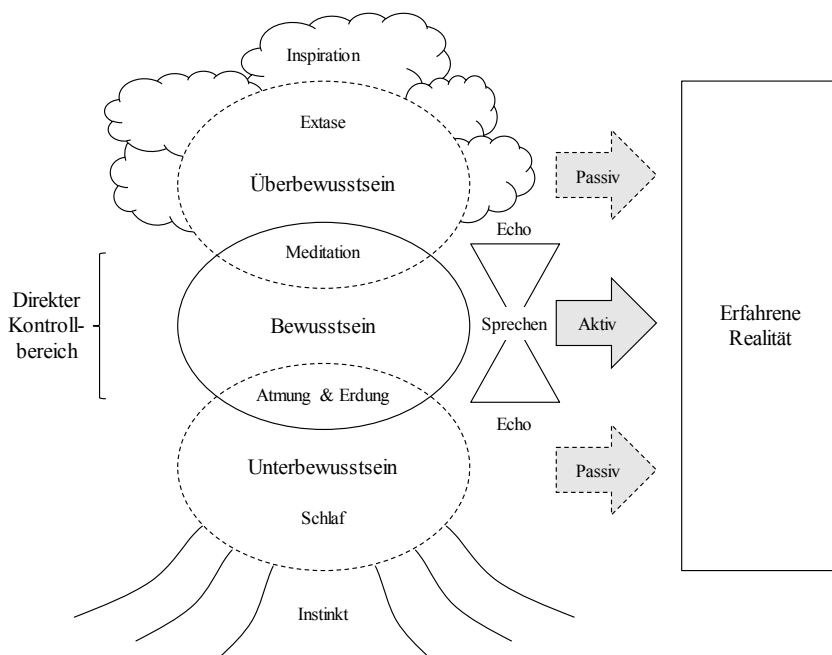


Abbildung 16: Bewusstseins- und Unterbewusstseins-Ebenen und Einfluss auf die erlebte Realität

## 2. Äussere Effekte: Sobald das Wort die Zunge verlassen hat

Du nimmst durch die Aussprache deines Vorhabens Einfluss auf alle Bewusstseins- und Unterbewusstseins-Ebenen anderer Menschen. Die heutige materielle Welt ist lediglich eine Materialisierung von vergangenen bewussten und unterbewussten Handlungen aller Lebewesen. Handeln schliesst dabei innere Arbeit, wie Gedanken, Emotionen und Gefühle sowie äussere Taten, das Sprechen und Verhalten ein. Deshalb wird sich die morgige materielle Welt aus den heutigen beabsichtigten und unbeabsichtigten Handlungen aller Lebewesen zusammensetzen. Menschen sind aufgrund ihrer hochentwickelten Intelligenzzentren die mächtigsten Materialisierer. Als einer von ihnen nimmst du damit Einfluss. Dieser ist je nach Ausprägung deiner inneren und äusseren Fähigkeiten unterschiedlich stark. Es gibt jedoch stets andere Personen, die ebenfalls die materielle Welt durch ihre Handlungen mitformen. Zudem existieren Interferenzen zwischen den



Plänen aller Individuen. Das Gesamtergebnis – praktisch der Kompromiss – nennt sich die erfahrene Realität. Somit bist du ein Architekt von vielen. Mit einem Einfluss, den du durch innere und äussere Arbeit und mittels Unterstützung deiner Mitmenschen signifikant erhöhen kannst. Im Folgenden erkläre ich dir, wie Letzteres funktioniert.

***a) Die einzige dumme Frage ist die, die niemals gestellt wird***

Du benötigst Bestätigung, Rat oder sogar die Unterstützung deiner Mitmenschen? Dann raus mit der Sprache! Nur wenn du deine Pläne mit anderen teilst, erhältst du ihre Meinung oder eben Hilfe. Das liegt daran, dass die meisten von uns immer noch verbal kommunizieren. Wir haben unsere telepathischen Anlagen bisher nur dürftig entwickelt. Im Ernst: du bist keine Insel. Du kannst nicht erfolgreich werden, indem du als Einzelgänger dein Leben führst. Du bist auf das Wohlwollen deines sozialen Umfelds angewiesen. Gehe deshalb in die Offensive, anstatt die Dinge dem Zufall zu überlassen. Dein Lebenszweck und deine Lebensziele sind das Zentrum deines Daseins. Sie sind extrem wichtig für dich. Daher ist es auch für deine Familie und deine Freunde entscheidend, zu wissen, was dich antreibt. Damit zeigst du lediglich gute Manieren, wenn du deine Liebsten in deine Weltverbesserungspläne einweihst. Hast du das Thema bereits von der Perspektive betrachtet? Also! Erzähle ihnen, wozu du antrittst. Neige eher zu Übertreibungen statt Untertreibungen. Keine Sorge: Sie werden dich als ambitionierten statt angeberischen Zeitgenossen wahrnehmen. Wieso eher übertreiben? Weil du damit die Wichtigkeit deiner Mission unterstreichst, dir und deinem Umfeld gegenüber. Damit setzt du alles in Bewegung. Alles muss rotieren, um deine hochgesteckten Ziele zu erreichen. Wenn etwas weniger dabei rauskommt, hast du vermutlich immer noch deine Mindestansprüche erfüllt. Untertreibungen hingegen gleichen einem Flüstern im Sturm. Deine Mitmenschen werden das Gespräch schnell vergessen und – was noch verheerender ist – deine inneren Streitkräfte werden entmutigt. Dies führt unweigerlich dazu, dass du weit hinter deinen Ansprüchen bleibst.

### ***b) Pflanze deine Pläne in den Geist anderer Menschen***

Der letzte, jedoch ebenso wichtige Grund für das Teilen deiner Pläne ist ihr Einfluss auf die Bewusstseinssebenen der Nachrichtenempfänger. Je überzeugender du deine Ziele vorträgst, desto grösser ist der Eindruck, den du hinterlässt. Dies ist entscheidend, da das Bewusstsein zu äusseren aktiven Handlungen bewegt. Das ist jedoch nur die halbe Miete: Gleichwertig sind die Aufträge, die gleichzeitig dem Über- und Unterbewusstsein anderer Menschen gibst. Diese sind weitaus weniger kontrollierbar als das Bewusstsein. Damit wird es ihnen schwerfallen deinen Befehlen zu widerstehen, selbst wenn ihre Weltanschauung von deinem eingebrannten Lebenszweck abweicht.

### ***c) Ergo: Setze alle internen und externen Hebel in Bewegung***

Die Realität ist die Materialisierung von bewussten und unbewussten Handlungen aller Lebewesen. Strebe deshalb danach möglichst vielen Menschen – als Vertreter der Spezies mit dem grössten Einfluss – von deiner Mission zu erzählen. Tue dies mit ansteckender Begeisterung und einem Hauch Übertreibung. Du wirst, was du vorgibst zu sein. Spiele die Rolle, die du angeboten bekommen möchtest. Schaffe Tatsachen. Erbaue deine Traumzukunft, indem du so über sie sprichst, als wäre sie bereits Realität. Sie ist keine Lüge, sondern entsteht genau aus diesem schöpferischen Akt. Er ist sogar eine notwendige Bedingung für ihr Inkrafttreten. Du bist nur der äusseren Welt voraus und damit quasi ein Vorhersager oder – religiös ausgedrückt – ein Prophet. Deine Prognosen werden umso wahrscheinlicher, je mehr Menschen davon erfahren. Nur wer seine Arme hebt, kann auch nach den Sternen greifen. Dazu muss dein Kopf in den Wolken sein und deine Füsse fest auf dem Boden stehen. Klarheit über deinen Lebenszweck gibt dir die notwendige Stabilität und sorgt für Erdung.

## **3. Werde jetzt aktiv**

Hebe also deine Hände in die Luft, greife nach den Sternen, schalte in den aktiven Gang. Besonders in äusseren Handlungen, wie Deinen Taten, liegt ein Zauber. Vor allem, wenn du sofort handelst ohne lange nach-

zudenken, um Vor- und Nachteile, Chancen und Risiken, Erträge und Aufwände abzuwägen. Wir sind affektive triebgesteuerte Wesen. Unsere Instinkte und Intuition sind voll intakt. Nutze die Magie des Augenblicks. Klage dein Geburtsrecht ein. Jetzt. Je länger du wartest, desto mehr Zweifel werden in dir aufsteigen. Je mehr Zweifel erwachsen, desto schwächer werden dein Wille und seine kleine Tochter, die Disziplin. Erschaffe eine Positivspirale der Veränderung durch Aktivität anstatt eine Negativspirale der Stagnation durch Passivität.

### ***a) Setze die richtigen Prioritäten***

Arbeite wie ein Besessener an der Durchführung deines Plans. Schöpfe alles aus, was in deinem Kontrollbereich liegt. Bücher schreiben sich selten von allein. Wenn dein Lebenszweck darin besteht, Autor zu werden, weil dir Wortschöpfung Spass bringt und du etwas der Welt mitzuteilen hast, musst du Dir Zeit nehmen – zum Recherchieren, Schreiben und Redigieren. Nun magst Du entgegenen: „Ich habe eine Familie und einen Brotjob, die meine gesamte Kapazität beanspruchen.“ Na und? Schau dich frei! Wir alle haben dasselbe tägliche Kontingent. Geh früher schlafen, bestenfalls um neun Uhr abends. Stehe morgens um fünf Uhr auf, wenn das Haus noch schläft. Küre die blaue Stunde zu deiner schöpferischen Phase. Es ist die Tageszeit, in der wir ohnehin am kreativsten sind. Sorge für ein frisches Raumklima. Dein Gehirn funktioniert wie ein Hochleistungsrechner, auch der muss schließlich gekühlt werden. Acht Stunden Schlaf reichen übrigens. Freu dich, wenn du früher aufwachst. Die Erkennung deines Lebenszwecks wird ungeahnte Energien freisetzen. Springe auf, statt zu grübeln. Verschieben ist eine schlechte Angewohnheit. Womit verbringst du die restlichen zwei Drittel des Tages? Reflektiere die letzte Woche: Zahlen deine Tätigkeiten auf die Erreichung deiner Lebensziele und damit Erfüllung deines Lebenszwecks ein? Wenn nicht, stoppe sie. Wenn ja, überlege, wie du noch zeiteffizienter und vor allem effektiver sein kannst (was meistens bewusster bedeutet). Der Grossteil deiner Wachzeit muss den äusseren Handlungen dienen. Will heissen: deiner Kommunikation und Taten. Kurz nach dem Aufstehen

und vor dem Schlafengehen richtest du deine internen Truppen aus. Diese können dann im Hintergrund während des Tages und im Vordergrund während der Nacht arbeiten. Dein Unterbewusstsein regiert das Traumland. Das Reich der Meditation ist dem Überbewusstsein vorbehalten. Da beide Bereiche deinem Bewusstsein begrenzt zugänglich sind, kannst du Impulse an die beiden anderen Seinsebenen senden, um auf ihrem Terrain deinen Lebenszweck zu propagieren.

Ebenso wie die Herrschaftsgebiete von Über- und Unterbewusstsein kannst du auch keinen unmittelbaren Einfluss auf die Zeit nehmen. Sie läuft. Und läuft. Und läuft. Jedoch bist du fähig, deine Prioritäten zu managen. Sobald du diese klar hast, darfst du ultradiane oder infradiane Rhythmen, d.h. solche die kürzer oder länger als 24 Stunden sind, beachten. Eine Ultradiane besteht beispielsweise aus den neunzig Minuten, die dich befähigen, fokussiert einer bestimmten Tätigkeit nachzugehen. Damit repräsentieren sie beispielweise deine maximale Aufmerksamkeitsspanne beim konzentrierten Arbeiten. Schneide daher deine tägliche Wachzeit in Scheiben von maximal eineinhalb Stunden. Erlaube dir halbstündige Pausen zwischen ihnen, in denen du alles ausser Arbeit machen kannst. Perioden der mentalen Untätigkeit sind aufgrund ihres Regenerationswertes genauso wichtig wie Leistungsphasen.

### ***b) Scheitern birgt die wertvollsten Lernmöglichkeiten***

Sei nach innen sensibel und nach aussen aufgeschlossen. Damit wirst du den Wortbedeutungen von Intro- und Extraversion gerecht. Wenn du in der Aussenwelt bist, sei voll und ganz anwesend. Habe eine Meinung. Zeige Mut in Wort und Tat. Handle jetzt. Scheitere schnell voran. Hinfallen ist eine Bewegung und deswegen besser als dein Leben lang starr zu stehen. Zudem verschafft es dir eine neue Perspektive, bringt im wahrsten Sinne Schwung in dein Leben und lässt dich damit wachsen. Also: Statt dich wie ein Zinnsoldat zu verhalten, tanze aus der Reihe. Stolpere und stürze. Lache laut. Schürfwunden verwandeln sich in Leistungsabzeichen. Wühle im Schlamm. Du musst dreckige Hände bekommen, bevor du nach den Sternen greifen kannst. Nur dann bleiben sie haften. Die

erfolgreichsten Menschen haben Ablehnung erfahren, Niederlagen erlebt und sind durch tiefe Täler gegangen. Sie sind alle vom selben Schlag und unterscheiden sich nur in einer Eigenschaft von ordinären Personen: sie stehen immer wieder auf, klopfen sich ab, erheben ihren Kopf, lächeln, lernen und schreiten erfahrener voran. Berg- und Talfahrten befördern dich aus deiner Komfortzone. Dies fördert dein Wachstum. Sei dankbar für vielseitige Erfahrungen. Sie machen dich stärker und glücklicher. Denn Mark Twain hatte Recht: In zwanzig Jahren wirst du dich eher über die Dinge ärgern, die du nicht getan hast als über die, die du getan hast.

## **B. Wille und Disziplin**

In Bezug auf das Individualtransformationsmodell (ITM) ist dir zwischenzeitlich die Signifikanz einer selbstbestimmten Persönlichkeit bewusst. Es befähigt zu einer liebenden Einstellung gegenüber Veränderung, sobald ein Reiz auftritt – entweder als Inspiration (was alles um deinen einzigartigen Lebenszweck einschliesst) durch dein Überbewusstsein, Motivation (weg von Schmerz und hin zu deinen Lebenszielen) auf der bewussten Ebene oder als unbewusster Instinkt (basierend auf dem animalischen Trieb, deine Grundbedürfnisse zu decken). Du spürst bereits die Wichtigkeit und Dringlichkeit, etwas zu ändern. Du hast einen Plan zur Realisierung deiner Lebensziele mittels spezifischer Massnahmen entwickelt. Dein Wille wird nun die Stimuluswelle in Richtung Erfolg lenken: Du hast ein Ziel und konzentrierst dich vollkommen auf seine Erreichung. Zuletzt ist Erfolg die Belohnung für Durchhaltevermögen. Interessanterweise gibt es einen Dominoeffekt. Dies heisst: Je grösser die Inspiration, Motivation oder der Instinkt, desto kraftvoller dein Wille und desto ausdauernder deine Disziplin. Daher werden wir uns jetzt etwas Zeit für Einzelbetrachtungen nehmen. Sie helfen dir, Entscheidungen schnell zu treffen und umzusetzen.

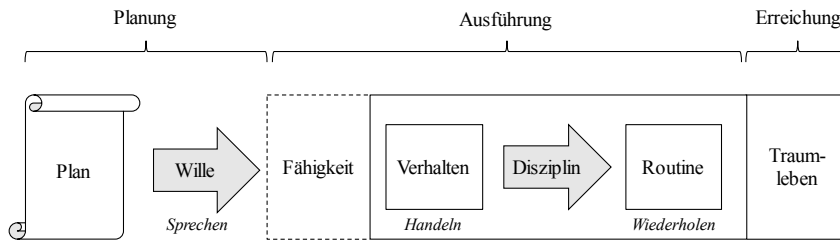


Abbildung 17: Von der Planung zur Erreichung

## 1. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg

Der Wille ist dein Antrieb im Leben, ohne ihn würdest du morgens einfach liegenbleiben. Genau dies empfehle ich dir, bis du deinen Lebenszweck definiert hast. Ansonsten verschwendest du deine Lebenszeit mit verstreuter, eifriger Betriebsamkeit. Du setzt dich praktisch jeden Tag auf einen Raketenstuhl: Er hält dich beschäftigt, führt dich jedoch nirgendwohin. Auch als Hamster bist du beschäftigt, bewegst dich jedoch stets auf der Stelle. Das Rad ist häufig nur eine kleine Komponente einer grossen Maschine, die andere Menschen reich macht. Ist das deine Vorstellung von Leben? Wohl kaum! Antrieb bedeutet Energieaufwand. Energie hat stets eine Richtung. Bestimme zuerst, worauf du Energie und Zeit verwenden möchtest. Dazu sind die Findung deines Lebenszwecks und die stringente Ableitung von Lebenszielen und konkreten Massnahmen unentbehrlich. Erst sobald du das Ziel ins Navigationssystem eingegeben hast, kannst du das Auto starten. Dazu benötigst du einen Funken. Dieser kann natürlich von innen durch die eingebaute Zündung kommen (Inspiration) oder von aussen durch Starthilfe (Motivation).

### *a) Inspiration als leibliche Mutter*

Wenn der Wille deinen Antrieb darstellt, ist Inspiration die eingebaute Zündung. Dein Geist wird zunächst von aussen erleuchtet, durch deinen Zugriff auf das universelle Wissensfeld. Inspiration beschreibt das plötzliche und kohärente Erkennen deiner Leidenschaften und damit die Mission in deinen Intelligenzzentren. Spiritus oder Geist ist lediglich Sy-

nonyme für diese. Du hast eine gedankliche Eingebung im Gehirn. Diese fühlt sich im Herzen gut an. Dein Bauch bestätigt dir, dass du intuitiv auf dem richtigen Weg bist. Du hast Inspiration bereits erfahren. Sie steigt in dir auf, wenn du deinen Lebenszweck erkennst, im Moment der Klarheit und Bestätigung, dass du aus einem gewissen Grund auf diesem Planeten bist. Zudem erlebst du inspirative Augenblicke auf deinem Lebensweg, wenn du schöpferisch tätig bist oder Einfälle hast. Eingebung und Einfälle zeugen wiederum aus ihrem Wortstamm von etwas, was in dich hineintritt. Es scheint einen Impuls vom Universum zu geben, einen Türöffner zum allwissenden Feld, sobald du auf derselben Frequenz schwingst. Eine Tatsache oder ein Zusammenhang, die für dich Sinn machen. Ein Aha-Erlebnis. Heureka! Das grosse Ganze spricht mit dir. Inspiration ist ein Signal, ein Fährte, die dich bestätigen soll. Sie ist die natürliche Zündung, die eine Brücke zwischen unserer Innenwelt und dem Kosmos darstellt. Dein Wille ist umso stärker, je intensiver du inspiriert bist.

### ***b) Motivation als ungeliebte Stiefmutter***

Sollte dein Motor nicht anspringen, brauchst du Starthilfe. Motivation ist metaphorisch ausgedrückt dein Notnagel, deine Stiefmutter, falls deine leibliche Mutter, die Inspiration, dich verlassen hat. Du wirst sie in Ausnahmefällen benötigen. Inspiration äussert sich im Gleichklang aller Intelligenzzentren, der freudigen Erkenntnis, was du wirklich tun willst, und zwar mit Liebe und Leidenschaft. Mit anderen Worten: Inspiration gibt dir ein gutes Gefühl. Dieses wird von deinem Herzen generiert und ist eine Bestätigung dafür, dass du auf dem richtigen Weg bist. Motivation ist hingegen die trockene Erkenntnis dessen, was du tun musst. Dies geschieht eher aufgrund eines schlechten Gewissens, Pflichtgefühls oder gar durch externe Anreize. Dein Verantwortungsbewusstsein gegenüber deiner Familie lässt dich täglich zum Büro trotten. Dein Jahreszielbonus sorgt dafür, dass du dich anstrengst und notfalls Überstunden machst. Damit bist du motiviert anstatt inspiriert. Achtung! Motivation ist trügerisch. Sie kann deine Lebenszeit stehlen. Viele Menschen sind durchweg weg von Leiden oder hin zu Zielen motiviert, ohne jemals wahre Inspiration

zu erfahren. Das liegt daran, dass sie es versäumen, ihre eigenen Ziele setzen. Stattdessen laufen sie vor einer eingebildeten Peitsche angetrieben los, den materiellen Karotten hinterher. Da du deine Intelligenzzentren jedoch nur für eine gewisse Zeit und nur zu einem bestimmten Mass entgegen universellen Impulsen ausrichten kannst, ist Motivation der Inspiration als Zündung stets unterlegen. Sie befeuert unsere Antriebskraft lediglich temporär und erlischt sehr schnell wieder. Motiviert zu sein bedeutet streng genommen Konsument von externen Anreizen zu sein. Damit bist du in einer Abhängigkeitsbeziehung. Quasi ein Opfer anstatt ein Täter. Inspiration macht dich zu einem unabhängigen Produzenten deiner eigenen Energie. Es führt zu einem immerwährenden Feuer brennender Begeisterung. Motivation führt hingegen zu Stress, weil du nicht im Einklang mit deinen Leidenschaften handelst.

### ***c) Aufgabe: Was treibt dich an?***

Reflektiere einmal dein Leben. Was für einen Beruf übst du aus? Ist er wirklich deine wahre Berufung? Würdest du ihn auch dann ausführen, wenn du kein Gehalt bekommen würdest? Nur wenn du die letzten beiden Fragen mit „ja“ beantwortest, bist du professionell auf dem richtigen Weg. Ansonsten darfst du jetzt darüber nachdenken, welcher Karriereweg mit deinem Lebenszweck eher im Einklang steht. Hast du einen Partner? Liebst du ihn so, wie er dich? Seid ihr beide glücklich in eurer Beziehung? Wenn du wieder die letzten beiden Fragen mit „ja“ beantwortest, hast du eine inspirierende Partnerschaft. Ansonsten prüfe, ob du allein oder mit einem anderen Menschen an deiner Seite eher das Traumleben führen würdest. Weite diese Übung auf alle anderen Bereiche aus. Parallel schaust du jeweils auf die Ziele und Massnahmen in deiner Veränderungstabelle. Ändere oder ergänze Inhalte mit dem Ziel, zukünftig ausschliesslich inspiriert zu sein. Die besten Indikationen sind Liebe und Leidenschaft. Zudem stellt sich Befriedigung häufig schon während der Tätigkeit ein. Du wirst zukünftig kontinuierlich prüfen, ob du weiterhin inspiriert wirkst oder vom Pfad abgekommen nur noch motiviert funktionierst, denn die Übergänge können flussend sein. In gleicher Weise, wie du dich transformierst, können sich



auch deine Leidenschaften ändern. Höre deshalb regelmässig in dich hinein und nimm notwendige Anpassungen vor.

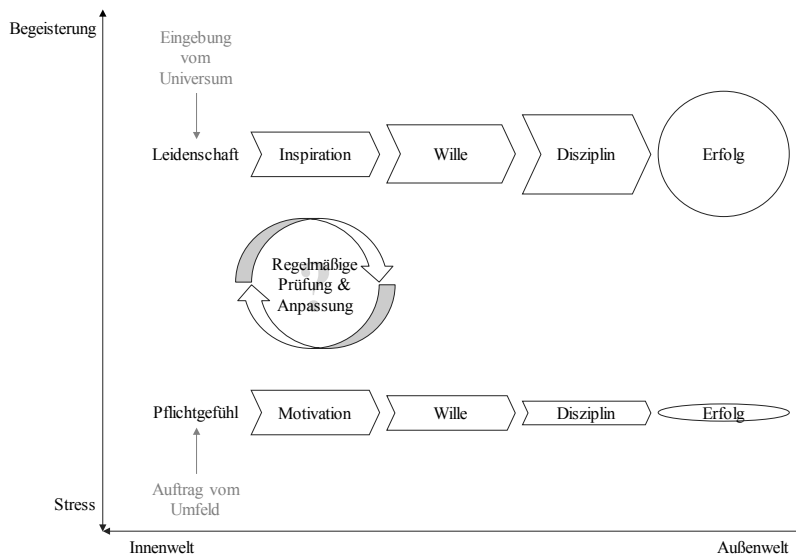


Abbildung 18: Inspiration entspringt aus Leidenschaften und Motivation aus Pflichtgefühlen

## 2. Die Macht der Disziplin

Erfolg ist ein Prozent Inspiration und neunundneunzig Prozent Beharrlichkeit, Durchhaltevermögen. In unserer Fahrzeuganalogie steht Disziplin damit für die Verlässlichkeit und Haltbarkeit deines Motors. Während der Wille über den Antrieb dein Auto überhaupt erst in Bewegung versetzt, sorgt die Disziplin dafür, dass du auf der Spur bleibst und dein Ziel erreichst. In Summe erfolgreich sein: Wissen, warum du hier bist, deinen Weg gehen und am Bestimmungsort ankommen. Dies bedingt einen kontinuierlichen Fokus auf deine Traumzukunft. Die Spur zu halten erfordert ein dauerhaftes Ausführen deines Lebenszweckes und damit ein konsequentes Verfolgen deiner Lebensziele. Disziplin wird also durch einen willensstarken Antrieb befeuert, der bestenfalls eine inspirative Initialzündung erfahren hat. Zudem gibt es kleine Helfer auf den Beifahrersitzen: die Routinen.

### ***a) Routinen vereinfachen Veränderung***

Routinen – oder Gewohnheiten – sind innere und äussere Handlungen, die dir in Fleisch und Blut übergegangen sind. Entweder bewusst oder unterbewusst. Wie geschieht dies? Durch regelmässige Ausübung über mindestens drei Monate, bestenfalls täglich, ohne Unterbrechungen. Unsere Intelligenzzentren und Muskeln haben etwas gemeinsam: einen Speicher.

Fangen wir mit dem Gehirn an. Wenn du immer wieder dieselben Gedanken hast, werden sie zu Glaubenssätzen. Diese sind lediglich routinierete mentale Muster. Wie sich die Rillen einer Schallplatte durch ständige Wiederholung desselben Liedes vertiefen, fräsen sich repetitive Gedanken auf deiner psychischen Festplatte ein. Glaubenssätze repräsentieren intellektuell erprobte Gedanken, bestätigte Überzeugungen darüber, wie eine Sache ist. Die Summe deiner Glaubenssätze formt dein Glaubenssystem. Es hat eine innere und äussere Strahlkraft. Intern formt dein Glaubenssystem deine Persönlichkeit, extern baut es dein Weltbild. Beide Ausprägungen sind gleichermaßen komplex. Da Komplexität Simultanität erfordert und unser Gehirn Informationen lediglich sequentiell prozessiert, muss es vereinfachen. Dein Glaubenssystem und damit deine Persönlichkeit, sowie Weltsicht simplifizieren unser Selbstbild und Umwelt. Dadurch ermöglichen sie einerseits schnelle Entscheidungen, andererseits sind sie häufig beschränkt.

Herz und Bauch haben ebenfalls Routinen, allerdings liegen diese auf subtileren Ebenen. Negative Kindheitserlebnisse können unterbewusst wiederholte Gefühle in ähnlichen Situationen hervorrufen. Da sich Traumata körperlich manifestieren, kann bioenergetische Körperarbeit helfen, eingefangene Gefühle zu befreien. Herzkohärenzübungen unterstützen dabei bewusst, positive Gefühle zu kultivieren. Im Bauch sitzen die Grundemotionen „Liebe“ und „Angst“. Sie werden ebenfalls durch Erinnerungen unterbewusst routiniert und durch Fokus und Vagus-Übungen eingeschränkt gesteuert. Zudem sitzen im Bauch deine Instinkte und Intuitionen. Sie sind affektiv und damit unkontrollierbar. Es handelt sich um evolutionär gebildete innere Reize, die seit vielen Jahrtausenden unser Überleben gesichert haben. Instinkte sind Naturtriebe und liefern wichtige Impulse für Grun-

demotionen. Sie bestimmen, ob wir uns wohlfühlen und damit lieben oder ob wir uns unwohl fühlen und damit ängstigen. Diese kognitiven Prozesse laufen blitzschnell ab und führten damit in der Steinzeit zu Kampf-oder-Flucht-Reaktionen. Intuition ist die Fähigkeit, kreativ entscheiden zu können, ohne den Verstand zu gebrauchen. Sie äussert sich zudem in Geistesblitzen, gefühltem Wissen und der Vorhersage. Diese sind durch den Zugriff auf das universelle Wissensfeld möglich. Du kannst Intuition zwar nicht als Gewohnheit nutzen, jedoch weiterentwickeln.

Wie ist es mit äusseren Routinen? Nochmal: Verhalten umfasst verbale und nonverbale Komponenten, wie Mimik, Gestik und anderen Verhaltensweisen. Auf verbaler Ebene benutzt du normalerweise Begriffe, die du kennst, verstehst und aussprechen kannst. Zudem verwendest du Formulierungen, die mit dir in Resonanz stehen – entweder mit deiner Persönlichkeit und Weltsicht oder deiner momentanen Laune. Insofern sind dein Wortschatz und seine Anwendung Gewohnheiten unterworfen. Gleicher Prozess – unterschiedlicher Inhalt: Erkenne deine Sprachmuster, brich sie auf und verändere sie. Erkenne dabei die Macht der Sprache. Es macht einen Unterschied, ob du Sachverhalte positiv oder negativ beschreibst. Dein Selbstbewusstsein scheint durch deine Wortwahl. „Du wirst einen Plan ausführen“ ist besser als „Du würdest gerne einen Traum verfolgen wollen“. „Du durftest wertvolle Lernerfahrungen sammeln“ ist sinnvoller als „Du hast einen Fehler gemacht“. „Du freust Dich auf zukünftige Herausforderungen“ ist konstruktiver als „Du hast Angst den Problemen nicht gewachsen zu sein“. Wie aussen, so auch innen: Was du wie sagst, hat Einfluss auf deine Innenwelt, Laune und Einstellung sowie letztlich deinen Willen und deine Disziplin. Zudem wird deine Aussenwelt durch deinen Sprachgebrauch beeinflusst.

Letztlich musst du nachhaltige Verbesserungen durch neue Verhaltensroutinen implementieren. Hier haben sich kleine tägliche Anpassungen bei den meisten Menschen als effektivsten erwiesen. Am einfachsten ist es daher, bekannte Massnahmen regelmässig durchzuführen. Wenn du beispielsweise gesunde Zähne haben möchtest, kannst du morgens und abends Zahnseide nutzen. Falls du einen kräftigen Körper willst, kannst du täglich

Liegestütze machen. Wichtig ist, dass du dich auf die Verhaltensweisen statt auf das Endergebnis fokussiert. Letzteres resultiert natürlich aus deinen Aktionen, also auf konkrete sportliche Übungen statt Körpergewicht. Übungen, die du bereits beherrscht und lediglich automatisieren musst, die du also psychisch und physisch auf deine Festplatten schreibst. Es gibt drei Anforderungen. Zwei Pflicht- und eine Kürbedingung: Erstens musst du den Willen haben, eine neue Gewohnheit zu kultivieren, um dein Ziel zu erreichen. Zweitens meisterst du die einzelne Verhaltensweise bereits. Drittens suchst du dir idealerweise Ankerpunkte. Dies sind Gewohnheiten, die du bereits integriert hast und unmittelbar vor der neu gepflanzten Routine ausführst. Dies ermöglicht es dir, schrittweise ganze Ketten von neuen Verhaltensweisen in deinen Alltag zu implementieren.

### ***b) Beispiel: Meine Morgenroutinen***

Mein Ankerpunkt ist das allmorgendliche Aufwachen. Jeder Mensch tut es. Insofern ist es eine unterbewusste Routine. Danach habe ich mir angewöhnt, alle Muskelgruppen von unten nach oben im Liegen kurz anzuspannen, und zwar von Kopf bis Fuss, um meinen Körper noch im Liegen mit Energie aufzuladen. Als Nächstes visualisiere ich drei Dinge, für die ich dankbar bin, gefolgt von drei Dingen, die ich an dem Tag erledigen möchte. Danach springe ich mit einem Lächeln aus dem Bett, bevor ich Dehn- und Atemübungen vollziehe. Diese geistigen und körperlichen Tätigkeiten absolviere ich jeden Morgen. Sie dauern fünf Minuten und machen mich fit für den Tag. Ähnliche Bräuche habe ich vor dem Schlafengehen integriert. Immer nach demselben Prinzip: Ich kenne meinen Lebenszweck und meine Lebensziele. Daraufhin definiere ich spezifische Massnahmen oder konkrete Handlungen, die ich einzeln bereits beherrsche. Ausgerüstet mit einem Veränderungswillen, suche ich mir Ankerpunkte von bereits kultivierten Gewohnheiten und hänge neue Routinen daran. Das ist kinderleicht. Nachdem ich es drei Monate durchgezogen habe, ist das kleine Programm mental und muskulär auf der Festplatte installiert. Nun kann ich mich der nächsten Verbesserung widmen.

### ***c) Aufgabe: Kultiviere positive Gewohnheiten***

Mach es mir nach. Nimm dir dazu zunächst deine Veränderungstabelle zuhelfe. Gehe vom Lebenszweck zu bereichsspezifischen Lebenszielen und Massnahmen. Nun prüfe alle Ebenen, auf denen du Routinen implementieren kannst: Was ist mit deinen Gedanken? Sind sie kompatibel mit der Zielerreichung und der Massnahmenausführung? Wenn nicht, ändere deine Glaubenssätze! Was sagt dein Herz? Hast du ausschliesslich positive Gefühle, wenn du deine Vorhaben durchliest und in die Tat umsetzt? Wenn nicht, betreibe Herzkohärenzübungen! Wie steht es mit deiner Sprachweise? Erzählst du mit Begeisterung und in Tatsachen über deine Pläne? Falls nicht, ändere deine Ausdrucksweisen! Wie ist es um deine täglichen Handlungen bestellt? Integrierst du neue Verhaltensroutinen in deinen Alltag? Falls nicht, beginne damit, indem du die den oben genannten Kriterien erfüllst! Dies impliziert die Beherrschung konkreter Tätigkeiten, die du bestenfalls täglich nach einem Ankerpunkt ausführst. Denn je kleiner die Änderung, desto leichter fällt es dir, sie zu implementieren und desto weniger innere Inspiration oder äussere Motivation benötigst du.

Gehe zudem Schritt für Schritt vor. Multitasking ist ein Mythos. Wir prozessieren und speichern Handlungen sequentiell. Punkt. Belohne dich zudem für die Kultivierung von Gewohnheiten. Auch wenn die einzelne Tätigkeit noch so klein zu sein scheint – sie wird einen nachhaltigen positiven Einfluss auf dein Leben haben. Damit ist ihre Auswirkung in der Summe umfangreich und mächtig. Letztlich wird der daraus resultierende Stolz, deine Willenskraft sowie Disziplin stärken und damit den nächsten Schritt zur Festigung von Routinen, sowie Angehen von weiteren positiven Gewohnheiten, erleichtern.

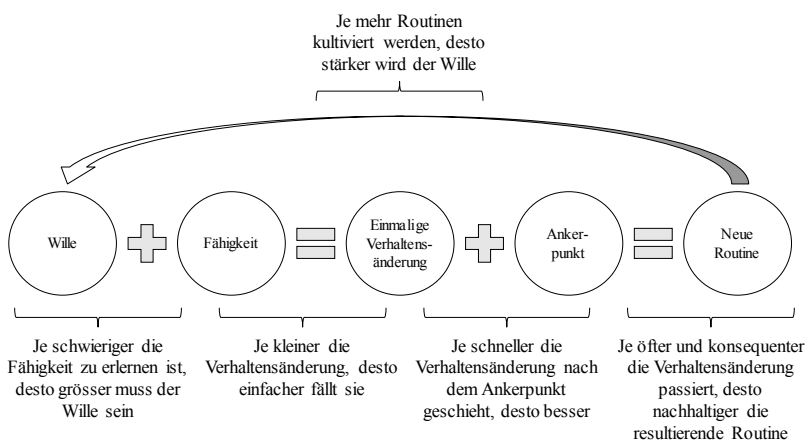


Abbildung 19: Wie aus Willensabsichten nachhaltige Routinen werden

#### d) Achtsamkeit und Gelassenheit

Bleib am Ball. Meister fallen nicht vom Himmel. Sie wachsen in ihre Schuhe. Es ist wie bei einer neuen beruflichen Rolle: Die ersten hundert Tage entscheiden. Menschen sind Gewohnheitstiere. Dies bedeutet einerseits, dass wir unseren Alltag gern mit Routinen füllen und wir uns andererseits dagegen sträuben, neue Verhaltensweisen zu kultivieren. Daher ist es normal, dass Veränderungen anfangs schwerfallen. Samen brauchen viel Fürsorge und Geduld, bis sie spriessen und zu mächtigen Bäumen heranwachsen.

Achtsamkeit impliziert Reflexion. Prüfe regelmässig, ob du deine Zeit sinnvoll – also „voll“ im Sinne deines Lebenszwecks – investierst. Allgemein gilt das Pareto-Prinzip: Du kannst häufig bereits mit zwanzig Prozent des Aufwandes achtzig Prozent der gewünschten Ergebnisse erreichen. Dies ist damit ein Plädoyer für intelligenten Pragmatismus. Identifiziere die Massnahmen oder Routinen, die am meisten Wert zur Erfüllung deiner Lebensziele stiften. Führe diese zuerst und mit dem grössten Fokus aus.

Gelassenheit bedingt, dass du nachsichtig mit dir bist. Das Leben geht auf und ab. Du kannst vieles kontrollieren und einige Dinge mehr oder weniger beeinflussen. Nimm Rücksicht und übe dich in Geduld. Rückschläge sind normal, besonders bei signifikanten Verhaltensänderungen.

Anstatt dich zu ärgern, lächle und sei für die Lernerfahrung dankbar. Prüfe, ob du die Tätigkeiten in noch kleinere Schritte zu schneiden kannst. Führe ein Tagebuch. Wie fühlst du dich, wenn du in alte destruktive Muster zurückfällst? Ich habe beispielsweise versucht, Rohköstler zu werden, und es fiel mir schwer, dies konsequent durchzuziehen. Inzwischen bin ich gelassen und versuche mich einfach so gesund wie möglich zu ernähren. Meine Nachsicht und Zuversicht beruhen auf dem guten Gefühl, bereits viele positive Ernährungsgewohnheiten kultiviert zu haben.

### ***e) Der durchorganisierte Alltag***

Achtung: Routinen können süchtig machen. Wieso? Es ist ein befriedigendes Gefühl, neue Automatismen zu integrieren. Dieses rührt innerlich von Selbstbestätigung und äusserlich von resultierenden Erfolgen. Gewohnheiten sind ebenso wichtig wie Komfortzonenausbrüche. Beide können im Widerspruch zueinander stehen. Finde deshalb deine Balance zwischen Routinen und neuen Erfahrungen. Idealerweise findest du kreative Wege, sie zu kombinieren. Falls du es endlich geschafft hast, täglich Zahnseide zu benutzen (Gewohnheit), vertausche nach drei Monaten doch mal die Hände (neue Erfahrung). Wenn du hundert Tage lang im Sommer mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zur Arbeit gefahren bist (Gewohnheit), radle doch mal einen anderen Weg ins Büro (neue Erfahrung). Ich habe es mir übrigens zur Routine gemacht, allen Einladungen des Lebens zu neuen Erfahrungen affektiv und bedingungslos zuzusagen. Unangenehme Gespräche führen? Ich melde mich freiwillig! Eine unbekannte Sportart ausprobieren? Da bin ich dabei! Besonders auf Urlaubsreisen pflege ich lediglich ein Mindestmass an Gewohnheiten zu haben und stattdessen jede Möglichkeit für neue Erfahrungen zu nutzen. Zusätzlich habe ich Routinen, die mich stets aus meiner Komfortzone herauswerfen. Ein körperliches Beispiel ist die eiskalte Dusche, die ich mir vor und nach jedem Saunagang gönne. Auf mentaler Ebene zwingen ich mich jeden Morgen, eine Spontanrede vor laufender Kamera zu halten.

## C. Nutze alle verfügbaren Ressourcen

Super! Du hast volle Kontrolle über deine inneren und äusseren Handlungen. Zudem kannst du mächtige Gewohnheitsgerüste als Basis für das Leben deiner Träume bauen. Jedoch ist dies mühselig und immer mit einer Erfolgswahrscheinlichkeit von unter hundert Prozent versehen. Wieso? Ein beträchtlicher Teil der materiellen Umwelt wird durch das Bewusstsein anderer Individuen geformt. Wie wir wissen, gilt es daher, deinen Einfluss zu maximieren. Zeit und Energie stellen neben Menschen die äusserlichen Basisrohstoffe dar, mit denen du dein Gewohnheitsgerüst stärken kannst. Zusätzlich zum magischen Ressourcendreieck steht dir ein Helferlein zur Verfügung. Sein Name ist „Einfallsreichtum“.

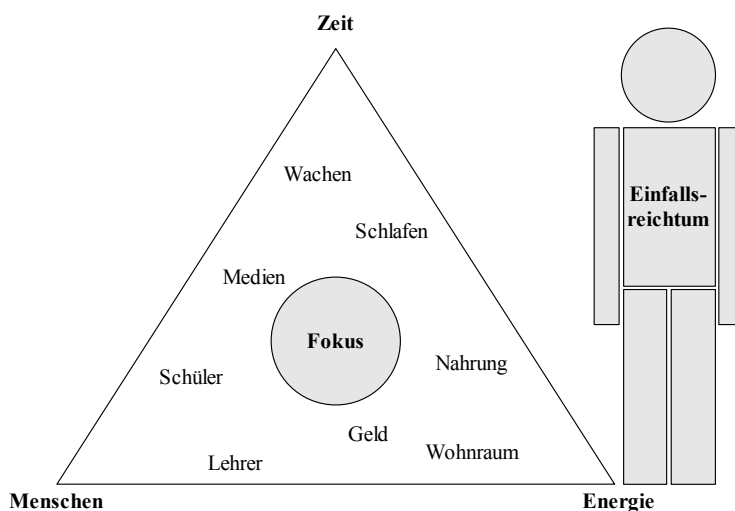


Abbildung 20: Das Ressourcendreieck (inkl. Beispielen) und Helferlein

### 1. Zeit als die grosse Konstante

Zeit ist die Mutter aller Rohstoffe. Geh behutsam mit ihr um. Sie ist störrisch und hat ein gutes Gedächtnis. Störrisch, weil du sie nicht ändern kannst. Du vermagst nur deinen Fokus, also die Richtung und Intensität deiner Aufwände zu verändern. Aufwand gleicht Energie. Deswegen nen-



ne ich sie die „Ressourcentochter der Zeit“. Sie kannst du erziehen. Zeit ist dennoch eine wichtige Grösse, weil sie einen Referenzrahmen darstellt. Damit bietet dir Zeit als Konstante einen Massstab, an dem du genau prüfen kannst, ob dein Fokus stimmt. Teile beispielsweise deinen Tag in Stunden ein, um zu prüfen, worauf du die meiste Zeit verwendest. Basierend auf deinen Lebenszielen gilt es, einen Zielzustand zu definieren und entsprechende Massnahmen einzuleiten. Genau dies hast du bereits getan. Es gibt zudem viele Zeitfresser, wie Medienkonsum oder andere Menschen. Prüfe daher, was du aufnimmst. Schalte den Fernseher aus und lies inspirierenden Bücher. Umgib dich mit inspirierenden Menschen statt mit Opfern, die sich ständig über die Ungerechtigkeiten des Lebens beschweren.

## **2. Energie als dein Kraftstoff**

Energie ist eine Variable. Lass uns die geliebte Autoanalogie wieder aufgreifen. Energie ist dein Kraftstoff. Sie ist stets im Fluss und hat eine Richtung. Du kannst die Intensität von Energie ändern, indem du mehr oder weniger auf das Gaspedal trittst. Strebe zudem stets danach, ihren Nutzen zu maximieren. Dies impliziert, dass du nach hochwertigen Energiequellen Ausschau hältst. Sei beispielsweise anspruchsvoll bezüglich der Essensqualität. Nimm nur Premiumkraftstoff zu dir. Werde ein guter Nahrungsverwerter, statt Unmengen zu fressen. Kalorienreduktion führt zu Lebensverlängerung, Völlerei hingegen zu frühzeitigem Altern und Sterben. Neben Nahrung ist Geld ebenfalls materialisierte Energie. Auch hier musst du ein guter Verwalter sein. Das letzte Hemd hat keine Taschen. Maximiere dein Einkommen. Investiere weise in das Leben deiner Träume. Gib zudem bereitwillig, so füllst du dein Karma-Konto auf. Keine Angst: Niemand verarmt durch Geben. Halte auch deine Umwelt rein und im Fluss. Dies beginnt bei deinem Körper. Säubere ihn täglich nur mit Produkten, die du auch essen oder trinken würdest. Beispielsweise kannst du dein Duschgel mit Apfelessig ersetzen und dein Haargel mit Kokosöl. Achte auf deinen Wohnraum. Überlege dir jede Anschaffung gut und miste regelmässig aus. Denn ungenutzte materielle Güter zeugen von energetischer Erstarrung. Sie haben einen bremsenden Einfluss

auf dich. Verpasse deinem ganzen Leben einen Einlauf. Je mehr Platz du schaffst, desto freier kann die Energie fließen. Du öffnest dich für wahren Reichtum. Du wirst leichter und kannst deine Vorhaben beschwingter angehen. Investiere in Erfahrungen wie Reisen anstatt in Konsumgüter. Erstere machen erwiesenermaßen glücklicher und lassen dich wachsen.

### **3. Andere Menschen als deine Wegweiser**

Dein Umfeld besteht aus lauter Unterstützern, insbesondere denen, die an der Erfüllung deiner Ziele interessiert sind. Stimme sie mit ihnen ab. Weihe aktive Mitstreiter und andere Menschen, die dir nahestehen, in deine Pläne ein. Sie werden sich über das Vertrauen bedanken. Frage nach Hilfe und du wirst sie bekommen. Umgib dich zudem mit Menschen, die dich inspirieren. Zeige mir deine Freude und ich sage dir, wer du bist. Du sollst die Verkörperung deines Lebenszwecks sein. Trenne dich daher von solchen Zeitgenossen, die beispielsweise das Konzept eines individuellen Lebenszwecks für unsinnig halten und deine Ambitionen kleinreden oder gar kritisieren. Damit bleiben nur zwei Kategorien über: solche, zu denen du aufschaust, und solche, die zu dir aufschauen. Beide Personengruppen sind wichtig. Von Ersteren kannst du lernen, Letztere kannst du lehren. Das Leben besteht aus Geben und Nehmen. Zuerst kommt das uneigennützig Geben. Wie kannst du deinen Mitmenschen helfen? Gib, ohne zu erwarten, dass du etwas zurückbekommst. Sei dir einfach gewiss, dass du automatisch genau das empfangen wirst, was du benötigst. Vertraue einfach darauf. Beachte zudem, dass Menschen ungern Almosen geben. Anstatt von anderen Menschen aktive Hilfe zu erwarten, wie Geld für die Realisierung Deiner Träume, musst du von ihnen lernen, indem du Zeit mit ihnen verbringst. Damit sie dich in ihre Nähe lassen, musst du notwendigerweise eine Beziehung mit ihnen aufbauen. Wie machst du das? Indem du Gemeinsamkeiten findest. Passe dich ihnen an. Spiegele ihr Verhalten. Menschen mögen Personen, die so sind wie sie selbst. Dies ist eine notwendige, jedoch keine hinreichende Bedingung. Zusätzlich zur Ähnlichkeit musst du für sie interessant sein. Also: Was macht dich aussergewöhnlich? Wofür stehst du? Was können deine Vorbilder von dir lernen? Finde es heraus und werde ein Anführer. Ein

Leuchtturm. Erkenne zudem das Licht in jedem Einzelnen. Jeder hat etwas Besonderes. Dies gilt es zu erkennen, wertzuschätzen und zu nutzen.

#### **4. Mittels Einfallsreichtum Abkürzungen finden**

Deine Kreativität in der Erschliessung und Nutzung von Ressourcen ist entscheidend. Viele Menschen machen es sich sehr einfach: „Ohne Startkapital kann ich kein Unternehmen gründen. Damit zerplatzt die Blase meines Traumberufs als selbstständiger Umweltingenieur. Schliesslich wird auch mein Lebenszweck stets unerreichbar bleiben.“ Eine Runde Selbstmitleid. Die wenigsten von uns werden mit dem silbernen Löffel im Mund geboren. Die erfolgreichsten Personen haben klein angefangen. Einige der grössten Unternehmen wurden in kalifornischen Garagen gegründet. Ein paar der meistgelesenen Autoren erhielten Dutzende Absagen von Verlagen, bis sie publizieren konnten. Es gibt berühmte Schauspieler, die lange um ihr tägliches Überleben kämpfen mussten, bis sie in provinziellen Studios entdeckt wurden. Sie alle hatten weder Geld noch mächtige Freunde, jedoch eine einzigartige Mission, einen unbändigen Willen und sie ergriffen unkonventionelle Massnahmen, um ihr Vorhaben umzusetzen. Genau dieser Zutaten bedarf es. Sie sind deine Zugangskarte zu weiteren Ressourcen, wie einflussreiche Menschen und Kapital.

#### **5. Aufgabe: Finde Rohstoffe und veredle sie zu mächtigen Manifestierungswerkzeugen**

Zunächst holst du deine Veränderungstabelle hervor. Ich empfehle eine zusätzliche rechte Spalte einzufügen. Diese nennst du „Ressourcen“. Dann gehst du über jedes Lebensziel und jede zugehörige Massnahme, die es operationalisierbar macht und zur Erreichung des jeweiligen Lebenszieles beiträgt. Welche Ressourcen benötigst du zur Ausführung? Hast du bereits Zugriff auf diese im ausreichenden Ausmass? Welche Einfälle hast du, um diese zu erschliessen? Mache eine Ideensammlung. Schreibe zunächst alles auf, was dir spontan in den Kopf kommt. Sobald der kreative Sprudel versiegt, gehe zur nächsten Zeile über. Der erste Schritt der Übung wird höchstens eine halbe Stunde dauern.

Sobald du für alle Lebensbereiche eine Ressourcenanalyse durchgeführt hast, knüpfst du dir nochmal die Ziele und Massnahmen, die zwar Rohstoffe benötigen, die du jedoch weder besitzt noch dass du eine Ahnung hast, wie du an sie herankommst. Das sind deine Quellenherausforderungen, auf sie verwendest du nun jeweils zehn Minuten. Recherchiere im Internet. Finde heraus, wer in ähnlichen Situationen war und wie er sie gemeistert hat. Surfe in einschlägigen Foren. Nutze Chats in sozialen Netzwerken. Wer fragt, dem wird geholfen.

Halte dich jedoch an die zehn Minuten, und zwar aus drei Gründen. Erstens ist Zeit die wichtigste Ressource. Das wahre Leben spielt sich draussen statt auf Listen ab. Zweitens reichen zehn Minuten, um dein Unterbewusstsein zu beauftragen, dir bei der Lösungsfindung zu helfen. Gemeinsam mit dem Überbewusstsein und Universum wird es einfallsreich agieren. Während du sie intellektuell arbeiten kannst, überlässt du das Spiel im Gelände den drei Helfern. Es ist ihr Heimstadion. Vertraue ihnen. Der dritte Grund für die zeitliche Begrenzung beruht auf der Tatsache, dass Arbeit mit der Zeit, die du investierst, zunimmt. Es gibt nämlich immer etwas zu tun. Parkinson's Gesetz, dass sich Arbeit ausdehnt, je mehr Zeit du für ihre Erledigung vorsiehst, zählt damit auf das Pareto-Prinzip, dass du mit 20% des Aufwandes bereits 80% Prozent der Ergebnisse erreichst, ein. Ergo: Fokussiere dich auf die zwanzig Prozent der Tätigkeiten, die bereits zu einer achtzigprozentigen Lösung führen. Überlasse deinem Unter- und Überbewusstsein klugerweise den Rest, statt nochmal vierfach so viel Zeit und Energie in einen perfekten Plan zu stecken.

Zuletzt gehst du in den Aktionsmodus und bleibst am Ball. Handle jetzt. Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen. Nutze alle Ressourcen. Tue dies zeiteffizient beispielsweise über Plattformen wie ExperienceZone. Auf ihnen tauchst du direkt in Gemeinschaften von Menschen ein, die mehr als Durchschnittlichkeit vom Leben erwarten. Personen, die sich ebenfalls aus ihrem lauwarmen Bett geschwungen haben, um das Abenteuer Leben in seinen gesamten Facetten zu erfahren. Individuen mit klaren Zielvorstellungen und unbändigem Willen, diese zu erreichen. Umgib dich mit Menschen, die eine ähnliche Mission haben. Zeige Durch-

haltevermögen. Es wird Rückschläge geben. Sie sind nur Tests des Universums. Eine Bestätigung, dass du auf dem richtigen Weg bist und schnell vorankommst. Das grosse Ganze prüft einfach gelegentlich, ob du auch die innere Reife hast, um weiterzuschreiten. Beweise es ihm!

## **6. Praxisbeispiel: Die Autodidakten par excellence**

Ich hatte Betriebswirtschaft studiert, bevor ich Unternehmensberater wurde. Ich hatte also eine solide ökonomische Ausbildung und ein abwechslungsreiches lernintensives Arbeitsumfeld. Es war mein Traumberuf im Angestelltenverhältnis. Ich habe viele zusätzliche Interessengebiete plus den starken Drang, anderen Menschen bei ihren Veränderungsprozessen zu helfen. ExperienceZone ist wohl eines der ambitioniertesten Projekte, die zwei Personen in Vollzeitbeschäftigung parallel aufbauen können. Dennoch haben mein Bruder und ich eine gemeinsame Vision. Angefeuert durch Inspiration, hat sich bei uns der felsenfeste Wille gebildet, unsere Fähigkeiten auszubauen, sodass wir der Welt leicht verdaubares Anwendungswissen Verfügung stellen können. Mit minimalen finanziellen Mitteln und Unterstützung anderer Menschen teilten wir uns auf. Robert wurde CTO und CIO. Er durfte sich damit mit der Modellierung von Datenbanken, dem Programmieren von Webfunktionen und dem Designen von Internetseiten auseinandersetzen. Ohne Informatikstudium oder jeglichen Erfahrungen in diesem Bereich! Ich habe mir die CDO-, CDM- und CSO-Hüte aufgesetzt. Damit war ich für Inhalte, Marketing und Vertrieb zuständig. Trotz meines Studiums gab es viel Neuland zu entdecken: Ich darf mich beispielsweise mit Journalismus, Illustrationen, Animationen und Verkaufstechniken beschäftigen. Wir müssen gestehen: Anfangs gab es viele Fehlversuche. Inzwischen lieben wir es, aus der Fähigkeitskomfortzone zu treten und neue Dinge zu lernen. Wir überlegen ständig, wie wir uns am effektivsten weiterentwickeln können und unsere Zeit am effizientesten nutzen. Einfallsreichtum ist unser Mantra und der Weg unser Ziel. Während wir ihn gehen, zählen wir auf die Schwarmintelligenz: ExperienceZone hat sich mittlerweile zu einer Plattform entwickelt, auf der jeder jedem bereitwillig und uneigennützig hilft – auch den Gründern.



## XI. Deine Steuerung: Wie erreichst du Erfolg und Zufriedenheit?

Klasse! Du bist dir über deinen Lebenszweck im Klaren, verfolgst Ziele, indem du Massnahmen Schritt für Schritt umsetzt, in der Innen- und Außenwelt, durch die Ausrichtung deiner Intelligenzzentren und Erschliessung sowie der einfallsreichen Nutzung von Ressourcen. Inspiration schiebt dich an, der Wille gibt dir Kraft und die Disziplin hält dich auf dem Weg. Du stösst auf Herausforderungen, magst stolpern, doch stehst immer wieder auf. Die wichtigsten Lernerfahrungen warten ausserhalb der Komfortzone, oberhalb, unterhalb und seitlich von ihr, in der Erfahrungszone. Sie ist weniger warm und gemütlich, jedoch aufregend und kurzweilig. Du kannst sie nur durch Taten betreten. Unabhängig davon, ob diese von Erfolg (oben) bzw. Misserfolg (unten) gekrönt sind, und unabhängig von deinem Lebenszweck sind (seitlich). Schreite – und wenn notwendig – scheitere einfach mutig nach vorne. Der Menschheit fehlt es heute weniger an Kreativität als an Mut. Sei ein Vorbild. Geh Risiken ein. Wenn dir etwas misslingt,

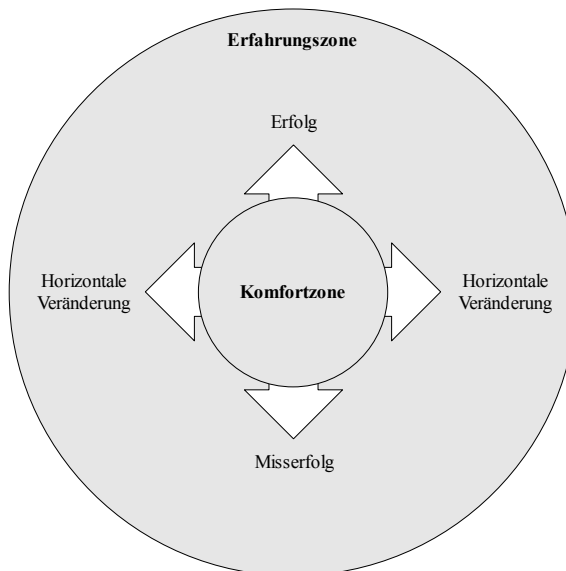


Abbildung 21: Komfort- und Erfahrungszone

ist es eine wertvolle Lernerfahrung. Erst wenn du diese ein zweites Mal machst, sprich ich von einem Fehler oder zumindest Zeitverschwendung. Investiere deine wichtigste Ressource weise, indem du Learnings sofort dokumentierst. Das hört sich pedantisch an, verhindert jedoch, dass du im Kreis läufst und unnötige Wunden zu lecken hast.

Aktionismus ist gut, solange er auf einem soliden Plan beruht und stetig reflektiert wird. Deshalb wirst du zumindest quartalsweise deine Veränderungstabelle anschauen und aktualisieren. dein Lebenszweck ist eine Konstante. Deine Lebensziele können ergänzt werden. Deine Massnahmen lassen sich kontinuierlich anpassen. Damit bleibst du auf der Erfolgsschiene. Sie ist jedoch nur die halbe Miete. Du musst zweigleisig fahren. Entspannung, die Zufriedenheit ermöglicht, ist das Pendant von Aktionismus. Damit schaffst du wieder einen Gleichgewichtszustand. Im Universum wie in deinem Leben ist Balance entscheidend.

Es gibt nämlich zwei Arten von Wahrnehmung: Der harte und der weiche Blick. Der harte Blick gleicht dem intensiven kleinen Lichtkegel einer Taschenlampe. Hier bist du konzentriert und fokussiert auf eine Sache. Diese strebende Geisteshaltung führt zum Erfolg. Der Vorteil ist das aktive Treiben. Der Nachteil ist das Risiko von Stress. Deshalb musst du deinen Werkzeugkasten mit dem weichen Blick komplettieren. Er ist der extensive grosse Lichtkegel. Du bist dir deiner Umwelt gewahr, ohne deine Aufmerksamkeit einer bestimmten Sache zu widmen. Der Vorteil ist ein entspannter Gesamtüberblick. Der Nachteil ist Handlungsunfähigkeit in dem Zustand. Heutzutage „denken“ die meisten Menschen in der westlichen Welt unentwegt und haben damit den harten Blick. Sie müssen „sein“, d.h. ihr Dasein als die komplementäre Seite der Wahrnehmung zu kultivieren.

## **A. Strebe nach Erfolg**

Du kannst nur die Früchte geniessen, wenn du rechtzeitig an einem guten Platz deine Saat ausgesät hast und regelmässig düngst. Die Entscheidung, wo du was wann pflanzt, ist Teil deiner Vorbereitung, praktisch bereits ge-



schehen durch die Definition deines Lebenszwecks, deiner Lebensziele und der erforderlichen Massnahmen. Das behutsame Hochziehen vom Spross zum mächtigen Baum bezeichnen wir als Streben. Es ist der Weg zum Erfolg. Er ist das Ziel. Streben ist der Prozess, gewissermassen die notwendige Bedingung, um ihn zu erreichen und seine Früchte geniessen zu können.

Streben ist mit Aufwand verbunden. Ohne Fleiss kein Preis. „Erfolg“ kommt von „erfolgen“. Du hast einen Plan und führst ihn aus. Dies erfordert Aktionismus und damit Mut. Du handelst und sammelst Erfahrungen, in dem du Massnahmen zur Erfüllung deiner Lebensziele ausführst. Dieser aktive Lernprozess in Richtung Leben deiner Träume hat bereits einen gewissen Zauber, denn du weisst, wofür du morgens aufstehst. Du erkennst und schaffst Möglichkeiten. Du verspürst Stolz, wenn du Meilensteine erreichst. Die Pflanze wächst durch die Zeit und Energie, die du investierst. Innerer und äusserer Fortschritt spornen dich an und bestätigen deinem Bewusstsein und Unterbewusstsein, dass sie ihren Job gut machen. Zudem sorgen sie für Kohärenz der Intelligenzzentren. Dein Gehirn, Herz und Bauch werden im Gleichklang ihre Unterstützung verstärken. Dies befeuert wiederum deinen Willen und deine Disziplin. Eine Aufwärtsspirale. Du bist im Fluss. Immer mehr gelingt. Du bekommst genau die Hilfe, die du benötigst – in Form anderer Menschen oder Situationen.

Beharrliches Streben führt unweigerlich zu Erfolg. Die notwendige Bedingung ist, dass du dein Haus auf dem richtigen Fundament errichdest. Das sind auf tiefster Ebene deine Leidenschaften. Nur wenn du aus ihnen deine Stärken ableitest und sie mit deinem Beitrag zur Traumzukunft mischt, erhältst du den Superzement, mit dem du ein widerstandsfähiges Zuhause, also deinen Lebenszweck, bauen kannst. In diesem Bild entsprechen deine Lebensziele den Zimmern und die spezifischen Massnahmen entsprechen der Installation von Wasser- und Stromleitungen und der Einrichtung mit Möbeln. Streben ist dein natürlicher Drang, als Eigentümer dein Traumhaus entsprechend dem Bauplan zu errichten. Achtung: Es kommt häufig anders als du denkst! Trotz unserer weitläufig gnadenlos unterschätzen Macht, Einfluss zu nehmen, haben andere Menschen und das Universum stets ihre Finger im Spiel. Das ist gut so, denn

es macht das Leben unberechenbar und damit spannend. Für dich bedeutet das, dein Optimum zwischen Planung und Flexibilität zu finden. Dies bedarf kontinuierlicher Reflexion und Anpassung, mit anderen Worten: Steuerung.

## **1. Reflektieren als passives Steuern**

Fortschritte bedeuten wortwörtlich, dass du dich nach vorne bewegst. In Richtung deiner Lebensziele und deines Lebenszwecks. Du bist auf dem richtigen Weg und hast eine Etappe gemeistert.

### ***a) Äussere Standortbestimmung***

Sobald du beispielsweise eine Massnahme komplettiert hast, aktualisiere deine Veränderungstabelle. Tue dies zumindest quartalsweise. Dies verleiht dir Orientierung und Befriedigung. Letztere ist Nahrung für Willenskraft und Durchhaltevermögen.

Verifizierung und Falsifizierung sind wichtig für deinen Fortschritt. Bei Ersterer planst du eine Massnahme und führst sie aus. Die Komplettierung bringt dich näher an die Erfüllung eines Lebenszieles. Damit erfährst du Bestätigung dafür, dass du das Richtige getan hast, um zur Realisierung deines Vorhabens beizutragen. Bei der Falsifizierung führst du die Massnahme ebenfalls aus, erkennst jedoch, dass sie dich deinem Lebensziel nicht näher gebracht hat. Entweder du befindest dich da, wo du vorher bereits warst (d.h. die Massnahme war unabhängig vom Lebensziel) oder du hast dich sogar von der Zielerreichung entfernt (d.h. die Massnahme ist dem Lebensziel entgegengesetzt). Ich weigere mich – und rate dir auch –, diese beiden Fälle als Stillstand bzw. Rückschritte zu interpretieren, denn du hast eine Lernerfahrung gemacht. Versuch und Irrtum, herausfinden, was nicht funktioniert. Dies ist häufig mindestens ebenso wichtig wie zu erkennen, was funktioniert.

Warum? Nun, du bist hinterher schlauer. Du bist erstens um Erfahrungen reicher und zweitens in der Position, diese zu nutzen, um weitere zielgerichtete Massnahmen zu bestimmen. Dieses Training macht dich anpassungsfähiger.

Kennst du Personen, die augenscheinlich reibungslos durch ihr Leben gehen? Ihnen geht alles leicht von der Hand. Sie scheinen stets auf der Gewinnerseite zu stehen. Hierfür gibt es zwei mögliche Ursachen: Entweder sie scheinen tatsächlich keine ernsthaften Aufgaben vom Universum gestellt zu bekommen; dies ist langfristig weniger erstrebenswert, weil wir alle früher oder später getestet werden. Je früher, öfter und intensiver dies geschieht, desto besser sind wir auf die ganz grossen Herausforderungen vorbereitet. Wenn du dein Leben in einem Wärmeraum verbringst und im hohen Alter plötzlich unter die eiskalte Dusche geschubst wirst, bist du vermutlich mässig begeistert. Keine Angst: Solche Menschen gibt es relativ selten. Der zweite – und viel häufigere – Grund für das anscheinend glückliche Händchen liegt in Lernerfahrungen, die diese Personen sammeln durften, welche sie dazu befähigen, fortan bessere Entscheidungen zu treffen. Mit anderen Worten: Sie sind bereits durch die harte Schule gegangen – bevor du sie kennengelernt hast. Es gibt noch eine dritte Deutungsoption: Manche Individuen verheimlichen ihre Probleme vor anderen. Entweder weil sie alleinige Verantwortung für deren Entstehung übernehmen und sie deswegen auch vollkommen selbstbestimmt bewältigen möchten. Sie glauben einfach, keine äussere Unterstützung zu benötigen und möchten ihr Umfeld nicht belästigen. Alternativ können sie Realitätsflüchtlinge sein, die vor ihren Lebensaufgaben davonrennen und sie daher ungern mit anderen teilen. Alle Umgangsarten sind wenig ratsam, weil du in der Regel mittels deiner Mitmenschen auf einer schnelleren und angenehmeren Weise Hürden meistern kannst. Unter den Teppich kehren ist zudem eine Aufschiebung statt einer Lösung. Es wird irgendwann bestialisch stinken, so dass dich deine Umwelt zwingt, sauber zu machen. Diese Putzaktion wird dann wesentlich unangenehmer, als wenn du jedes einzelne Wehwehchen bereits beim Erkennen entsorgt hättest.

### ***b) Innere Wahrnehmung***

Neben der äusseren Analyse ist die innere Wahrnehmung ein wichtiges Navigationsinstrument. Sie kann dir ebenso exakt deinen Standort anzeigen und Hinweise geben, was als nächstes zu tun ist. Sie bedingt, dass du

während deiner Tätigkeiten auch einmal innehältst. Dann hörst du in dich hinein. Dein Gehirn ist behilflich bei der rationalen Orientierung und hat deswegen jetzt seine wohlverdiente Pause. Es geht um dein Herz und deinen Bauch. Falls du – wie viele Menschen in unserer reizüberflutenden Welt – ein kopfgesteuerter Mensch bist, wird es dir schwerfallen, bewusst das Rauschen des Gedankenstromes zu unterbrechen, sodass du die Stimme der anderen Intelligenzzentren hören kannst. Deshalb verschiebst du einfach deine Aufmerksamkeit – zuerst auf deinem Bauch und dann dein Herz. Begib dich an einen stillen Ort oder schliesse zumindest die Augen:

Atme nun mehrmals tief in dein Becken. Was empfindest du im Bauch, wenn du deinen Plan ausführst? Ist es Freude oder Unbehagen? Und damit eher Liebe oder Angst als Emotion? Versuche, die Grundstimmung zu erfassen. Produktivitätsstress aufgrund von Leidenschaft oder Zögern vor dem Verlassen der Komfortzone wird oft fehlinterpretiert und führt zu falschen Schlüssen. Beides sind abgeleitete, situative und temporäre Empfindungen, die normal bzw. häufig sogar notwendig sind. Nach ein paar Momenten wird sich das innere Gestöber beruhigen und du wirst eine klare Tendenz feststellen. Diese signalisiert entweder, dass du auf dem richtigen Weg bist oder Anpassungen vornehmen darfst.

Nun lenke deinen Fokus auf dein Herz. Stell dir vor, du atmest langsam mit deinem Herzen ein und aus. Konzentriere dich ausschliesslich auf deinen Atem und fühle dabei in dich hinein. Was für Gefühle entwickeln sich? Sind es eher positive oder negative Empfindungen? Will heissen: Werden sie aus Liebe oder Angst produziert? Auch hier solltest du etwas Geduld mit dir haben. Wenn deine Intelligenzzentren untrainiert sind, dauert es bei den ersten Malen etwas länger, dich auf ihre einzigartigen Frequenzen zu begeben, um Signale wahrzunehmen und zu interpretieren. Hab Nachsicht und geniesse einfach die Stille. Beachte stets, dass aus dem Herzen resultierende Gefühle die Kinder von Bauchemotionen und Gehirngedanken sind. Dies bedeutet, dass dein Bauch dir bereits eine gute Grobeinschätzung der inneren Gemengelage gegeben hat. Dein Herz ist fähig, diese zu differenzieren, indem es Grund- oder Restgedanken hinzuzieht.

## **2. Anpassen als aktives Steuern**

Ob links, rechts, oben oder unten: Das Leben ist eine Achterbahnfahrt. Die Erfahrungszone ermöglicht es, zu lernen. Je weiter du dich aus deinem Komfortbereich bewegst, desto schneller und intensiver wirst du wachsen. Jedoch ist Vorsicht geboten.

### ***a) Verführerische Seitenschritte***

Du kannst vom Pfad abkommen. Seitliche Bewegungen bringen zwar neue Erkenntnisse über dich und die Welt, locken jedoch auch mit alternativen Lebensmodellen. Ehe du dich versiehst, hast du ein Lebensziel und irgendwann sogar dein Lebenszweck aus den Augen verloren. Ein neuer Partner, Nachwuchs, eine grösstenteils fremdfinanzierte Immobilie – und schon siehst du dich bis ans Ende deines Angestelltenverhältnisses in deinem insgeheim gehassten Beruf. Mit den komischen Kollegen und dem cholerischen Chef. Die Traumblase der Selbstständigkeit ist zerplatzt. Das Hamsterrad hat dich wieder. Dir ist bewusst, dass ich hier provokant ein Beispielszenario illustriere. Es gibt unendlich viele Realitätsmöglichkeiten mit unendlich vielen Manifestationswahrscheinlichkeiten. Akzeptiere lediglich, dass du diese hauptsächlich selbst erschaffst. Wenn du deinen Lebenszweck als eine Konstante für die restlichen Jahrzehnte deiner irdischen Existenz definierst, dann darfst du stets dranbleiben. Lass dich nicht von den Verlockungen am Wegesrand verführen. Auf der anderen Seite des Zaunes sieht das Gras häufig grüner aus. Bück dich mal rüber, um eine Blume zu pflücken. Rieche ihren Duft und gehe dann pfeifend weiter deinen eigenen Weg.

### ***b) Ständiges Hinfallen verursacht Wunden***

Kann Scheitern süchtig machen? Zumindest gleichgültig. Deshalb nehme ich diesen Fall der Vollständigkeit halber auf. Generell begrüsse ich eine gesunde Risikofreude, denn die meisten sehen sich materiell versorgt und leben in der trügerischen Vorstellung, dass dies so bleibt. Die Welt ändert sich jedoch. Sie dreht sich schneller und wird dabei flach und vernetzt. Globalisierung und Automatisierung. Heute ist anders als gestern. Morgen wird alles anders sein als heute. Sicherheit ist eine Illusion.

Wie im Grossen, so im Kleinen, im Makrokosmos der Politik, Wirtschaft und Wissenschaft und im Mikrokosmos des Berufs, der Partnerschaft und dem sozialen Umfeld – alles ist verbunden. Wenn ein konformes Leben keine Garantie auf nachhaltiges Glück gewährt, kannst du getrost aus der Reihe tanzen. Nur durch Pioniere und Querdenker entwickelt sich unsere Menschheit weiter. Das war schon immer so. Fast alle Vorreiter haben etwas gemeinsam: Sie sind gescheitert. Sogar mehrmals. Deswegen freut es mich, wenn du Fehlermachen als häufig unvermeidliche Nebenwirkung auf dem Weg zum Erfolg begreifst. Hüte dich dennoch davor, ihnen gegenüber gleichmütig zu werden. Fehler gibt es im eigentlichen Sinne nicht, nur Rückmeldung. Und genau diese musst du aufmerksam wahrnehmen. Dann kannst du das Feedback verarbeiten und somit wachsen. Langfristig gibt es für dich nur eine Richtung: nach oben.

### ***c) Die Sterne stets im Blick***

Je ambitionierter deine Ziele, desto stärker leuchten sie. Behalte die Augen offen, statt sie zuzukneifen. Ansonsten greifst du daneben. Das kostet nur unnötig Zeit und Energie. Verwende diese lieber auf gründliches Strecken, denn Planung ist das halbe Leben. Die andere Hälfte ist die Ausführung. Hier musst du flexibel sein. Behalte jedoch stets deinen Fokus. Manchmal zwingt dich das Universum, Umwege zu gehen, damit du an Stolpersteinen wächst, die es behutsam auf den Pfad gelegt hat. Schließlich brauchst du weniger Zeit. Letztere ist übrigens eine Konstante. Du kannst Zeit nicht verwalten, lediglich deine Prioritäten und damit deine Aufmerksamkeit. Anstatt dich zu grämen, wenn etwas länger dauert als du möchtest, nutze die Gelegenheit zur Reflexion oder zum Durchatmen. Wenn das Leben ein Rennen ist, dann ein Marathon. Teile dir deshalb deine Energie gut ein, mittels wohldosierten Laserfokus. Von Massnahme zu Massnahme, von Lebensziel zu Lebensziel, hin zu deinem Lebenszweck.

### ***d) Selbstgefälligkeit als unerwünschte Nebenwirkung***

Etappensiege können zudem zu Sättigung führen. Falscher oder zumindest übertriebener Stolz ist tückisch: Er lässt dich annehmen, dass du einen

Gang runterschalten kannst. Versteh mich richtig: Eine zuversichtliche Geisteshaltung ist eine wichtige Erfolgszutat. Jedoch kann sie schnell in Überheblichkeit und damit Bequemlichkeit kippen. Selbst wenn alles im Fluss ist, musst du ständig reflektieren und optimieren, ansonsten endest du in der Sackgasse „Phlegmatismus“, nachdem du in deinem selbststeuernenden Auto in die Strasse namens „Lethargie“ abgebogen bist. Sei also stets hungrig. Wenn du ein Vorhaben erfüllst, widme dich dem nächsten. Wunschlosigkeit ist sicherlich ein praktikables Konzept für Menschen mit einem eher asketischen Lebensstil. Wenn du jedoch die Welt als einen riesigen Abenteuerspielplatz verstehst, der schier unendliche Möglichkeiten bietet, Neues auszuprobieren, dann löse dein Ticket und hab Spaß.

### **3. Willst du dein Werk vollendet sehen?**

Bleib am Ball. Es lohnt sich. Dein Lebenszweck ist Weg und Ziel zugleich. Stelle ihn stets über alles andere, ansonsten wirst du unglücklich. Damit stösst du alles ab, was du glaubtest, ihm vorziehen zu müssen – Familie, Freunde und materiellen Reichtum. Nutze stattdessen die Techniken der äusseren Standortbestimmung und innere Wahrnehmung, um dich zu vergewissern, dass du mit Leidenschaft einen ambitionierten jedoch realistischen Plan zielgerichtet ausführst. Passe dein Verhalten auf der Basis kontinuierlich an, damit du in der wandelnden Welt auf Kurs bleibst. Nutze die inspirative Zündung und den willensstarken Antrieb zur disziplinierten Fahrt in deine Traumzukunft. Erschliesse kreativ interne und externe Ressourcen. Kultiviere effektive Routinen, um deine Komfortzone nach deinen Lebenszielen zu gestalten. Besitze gleichzeitig den Mut, deinen lauwarmen Bereich für regelmässige Ausflüge in unbekannte Gebiete zu verlassen, in denen kostbare Lernerfahrungen auf dich warten. Strebe unnachlässig nach oben. Strecke dich, um die Früchte zu pflücken. Doch finde auch die Zeit, sie zu essen.

## **B. Lerne zu geniessen**

Geniessen ist eine Fähigkeit, kein Automatismus. Im Ernst! Viele Selbstoptimierer und Weltverbesserer haben es verlernt, sich ruhig an die Tafel ihrer Errungenschaften zu setzen, zufrieden das Erfolgsbuffet zu betrachten und genüsslich in die selbstgeernteten Früchte zu beissen. Zwanghaftes Streben, angefeuert durch irrationale Selbstansprüche und wahrgenommenen äusseren Wettbewerbsdruck, ist heutzutage die Geissel der Macherdynastie. Ich spreche aus Erfahrung.

### **1. Du bist ein soziales Wesen und kein Roboter**

Dein Gehirn, Herz und Bauch sehnen sich nach Zwischenmenschlichkeit. Das Geschenk der sozialen Interaktion ist Anerkennung. Sie ist eine Vorstufe von Liebe. Äussere Bestätigung für Erfolge beflügeln. Sie signalisiert dir, dass du auf dem richtigen Pfad bist. Denn: Wir sind abhängig von dem Wohlwollen anderer. Das war bereits in der Steinzeit überlebenswichtig. Die Natur hat uns so verdrahtet. Die Meinung unseres Umfeldes ist uns wichtig. Jedoch stehst du stets an erster Stelle, und damit auch deine eigene Innenwelt. Streben bedeutet Wachstum und sich ständig deiner Angst zu stellen. Leben an sich ist kontinuierliche Weiterentwicklung. Bei allem Ehrgeiz geht es jedoch auch um Genügsamkeit, Zufriedenheit und Demut. Befriedigung ist die Grundlage für Zufriedenheit. Sie stellt die festen Steine dar, die über den reissenden Gebirgsstrom des Erfolges führen. Befriedigung gibt dir Stabilität und Orientierung. Sie führt dich zur wahren Zufriedenheit.

### **2. Die drei inneren Genussebenen**

Streben eröffnet dir drei Stufen der Befriedigung. Stufen? Korrekt. Sie wirken auf unterschiedlichen Ebenen zwischen deiner Innen- und Ausenwelt. Zudem unterscheiden sie sich in Intensität und Nachhaltigkeit bezüglich ihres Einflusses auf deinen Willen und deine Disziplin einerseits, deiner Persönlichkeit – besonders deinem Selbstwertgefühl – andererseits. Wir nennen sie „Arbeitsfreude“, „Abschlussbefriedigung“ und „Ergebnisbelohnung“.



### ***a) Die Arbeitsfreude: Der Weg ist das Ziel***

Das Durchführen von Massnahmen fühlt sich bereits gut an. Zumindest wenn sie im Einklang mit Lebenszielen stehen, die auf deinen Lebenszweck einzahlen. Bedenke stets: Nur wenn deine Mission auf deinen Leidenschaften beruht, bereitet dir ihre Umsetzung Freude; dies ist insofern ein guter Lackmus-Test, um zu prüfen, ob du auf dem richtigen Weg bist. Solltest du dich über eine längere Zeit zwingen oder gar quälen, dein Vorhaben zu realisieren, musst du deinen Lebenszweck prüfen. Lehne deine Leiter an die richtige Wand, ansonsten vergeudest du Zeit und Energie. Es lohnt sich, denn ein befriedigendes Gefühl während des Strebens wirkt wie eine kontinuierliche Energiezufuhr, während du sie verbrauchst. Dies ist, als ob du eine Fernreise mit deinem Auto machst, ohne tanken zu müssen.

### ***b) Die Abschlussbefriedigung: Endlich geschafft!***

Zielerreichung verschafft dir Befriedigung, sie ist eine Befreiung und innere Bestätigung. Du hast dich reingehängt und etwas aus eigener Kraft geschafft. Auf Anstrengung folgt Selbstbelohnung, einen Urlaub, neues Kleidungsstück oder einfach ein leckeren Essen. Das erleichternde Gefühl geht langsam in Persönlichkeitsaufwertung über. Dein Selbstwert erhöht sich und du siehst dich gestärkt, zukünftig sogar grössere Aufgaben anzugehen. Insofern hat dieser interne Belohnungsmechanismus zumindest einen mittelfristigen Motivationseffekt.

### ***c) Die Ergebnisbelohnung: Ehre, wem Ehre gebührt***

Erfolg impliziert ein Resultat. Ob du endlich dein Eigenheim abbezahlt oder eine schwere Erkrankung geheilt hast: das Ergebnis führt zu einer Verbesserung deiner Lebensumstände. Du bekommst das, wofür du hart gearbeitet hast. Die materielle oder immaterielle Gabe wirkt – wie die Abschlussbefriedigung – punktuell. Der langfristige positive Einfluss der Ergebnisbelohnung auf deinen Willen und deine Disziplin ist am geringsten.

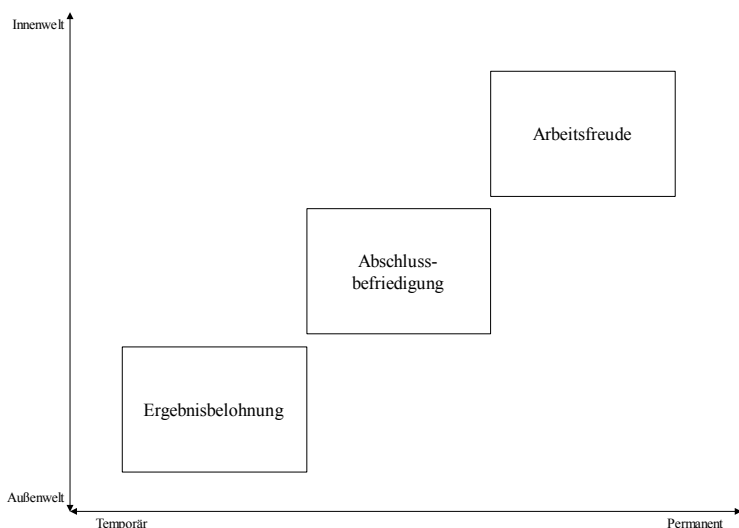


Abbildung 22: Die drei inneren Genussebenen

## C. Finde deine eigene Balance

Der Code der Schöpfung basiert auf Harmonie. Alles im Universum ist im Gleichgewicht. Dies gilt auch für alle Geschöpfe. Je ausgeglichener wir leben, desto besser geht es uns. Bemühe dich deswegen um eine Balance zwischen Streben und Geniessen, Erfolg und Befriedigung. Finde deine eigene Mitte. Du kannst sie in kleinen Pendelbewegungen um dein Zentrum definieren oder in grossen Ausschlägen zwischen den beiden Extremen. Im ersten Fall möchtest du stets ruhig und ausgeglichen im Streben und Geniessen sein. Nichts bringt dich aus der Bahn – weder grossartige Erfolge noch verheerende Niederlagen. Du gehst einfach entspannt und fokussiert deinen Weg. Im zweiten Fall bist du leidenschaftlich – ja manchmal sogar besessen – beim Verfolgen deiner Ziele. Wenn du sie erreicht hast, kannst du dich ebenso extrem entspannt zurücklehnen und die Früchte des Erfolges geniessen. Auch darin bist du ein wahrer Meister. Beide Wege führen ans Ziel. Es ist lediglich eine Frage deiner Persönlichkeit: Bist du eher zahn oder hektisch? Introvertiert oder extrovertiert? Besonnen oder impulsiv?

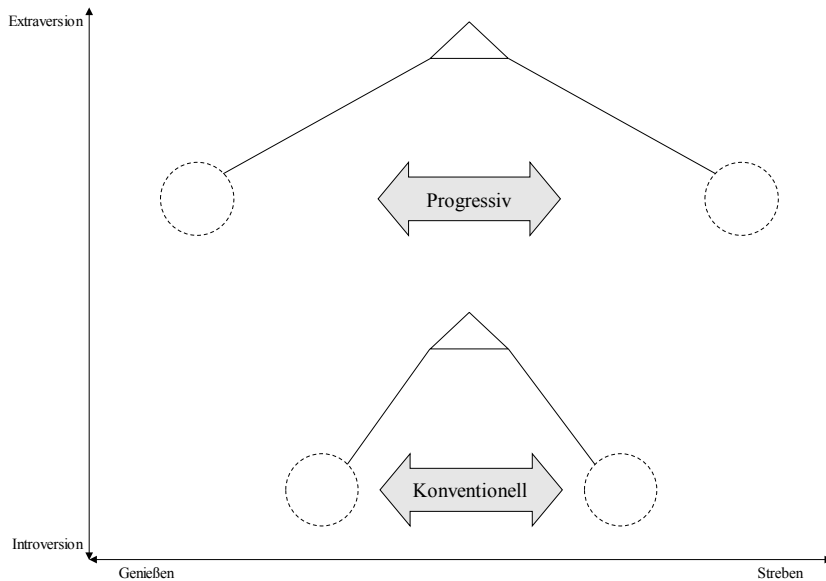


Abbildung 23: Konventionelles und progressives Leben

### 1. Konventioneller Stil: Gelassenheit und Ausgeglichenheit

Das Leben ist ein stetiger Marathon und eine wilde Achterbahnfahrt. Du hast praktisch ein Dauerticket im irdischen Abonnement im irdischen Vergnügungspark gelöst. Verlagere deinen Schwerpunkt nach unten und strecke deine Arme in die Höhe. Besonders, wenn es bergab geht. Lächle dem Leben dabei entgegen. Es ist ein brillanter Schausteller. Freu dich, wenn du bergauf fährst. Sei ganz bei dir selbst. Je gelassener du agierst, desto klarer ist dein Geist. Achtung: Bei aller Ruhe musst du stets in Bewegung bleiben. Lass die Energie fließen, durch deinen Körper und aus ihm hinaus. Denn nur so bist du am Leben und signalisierst dies deiner Umwelt. Gelassenheit kann zudem in Gleichgültigkeit abdriften. Hüte dich davor! Du bist nach wie vor auf einer Mission. Du führst deinen Plan aus – besonnen, aber konsequent. Schritt für Schritt, in deinem eigenen persönlichen Tempo. Kleine Fortschritte sind besser als keine. Rückschläge sind sogar besser als Stillstand.

## **2. Progressiver Stil: Besessenheit und Hedonismus**

„Stetig nach vorne musst du streben, willst du dein Werk vollendet sehen.“ Goethe hat hier die Notwendigkeit von beständiger Anstrengung in einem schönen Satz zusammengefasst. Achtung: Streben kann zur Sucht werden! Ich spreche aus Erfahrung. Selbstkasteiung verleiht einen Kick. Du realisierst die volle Kontrolle und damit Macht über dein Leben. Und noch viel mehr: Du siehst Resultate in der Aussenwelt. Andere Menschen bewundern dich. Vielleicht folgen sie dir sogar. Du wirst der Problemlöser. Doch auch wenn Leben Veränderung ist und du immer genau die Sachen machen sollst, vor denen du Angst hast: Nimm dir nach jedem Zwischenerfolg Zeit, ihn zu feiern. Deine Intelligenzzentren brauchen Belohnungen. Ansonsten werden sie irgendwann streiten. Sei es ein entspannter Abend auf dem Sofa oder ein gutes Essen mit Freunden. Beachte stets: Du bist keine Insel! Vereinsame nicht. Verbünde dich mit anderen. Hilf ihnen, ihre Missionen zu erkennen und zu erfüllen. Sei stets ein gutes Vorbild.

## **3. Aufgabe: Lande und expandiere!**

Reflexion, Ausgleich, Repertoire-Erweiterung und Flexibilität. Du wirst zuerst deine eigenen Tendenzen kennenlernen, deine Balance sicherstellen und auf dieser Basis zunächst die gegenteilige Wesensart kultivieren, um dann beliebig situationsabhängig wechseln zu können. Dies hilft dir, deinen Lebenszweck zu erfüllen, und bereitet dich optimal auf alle Erfahrungsgeschenke vor, die das Universum in seiner bodenlosen Wundertüte für dich bereithält.

### ***a) Reflexion: Was für ein Typ bist du?***

Zentriertheit und Extremismus. Reflektiere einmal dein Verhalten: In welchem Modus fühlst du dich wohler? Leichte oder starke Pendelschläge? Nimm dir dafür zuerst das Streben vor: Wie verfolgst du deine Ziele: mit Energie und Biss oder mit Ruhe und Gelassenheit? Beides hat Vor- und Nachteile. Deswegen ist es wichtig zunächst, den Status quo zu analysieren.

### ***b) Ausgleich: Wie ist dein Pendelschlag?***

Nun wirst du erst dein Verhalten analysieren und dann kalibrieren. Befinden sich dein Streben und Geniessen in Balance? Ich erwische mich beispielsweise häufig dabei, dass ich meine tagsüber fast ausschliesslich mit dem Verfolgen von Zielen verbringe. Auch wenn ich tagsüber Meilensteine erreiche, nehme ich mir selten Zeit, innezuhalten und zumindest Stolz und Dankbarkeit auszudrücken, geschweige denn mich selbst zu belohnen. Lerne aus meinen Erfahrungen. Achte stets auf den Ausgleich. Beschenke dich selbst. Du bist es wert. Sollte das Geniessen bei dir Überhand nehmen, beachte eine Tatsache: Streben ist das Züchten von Früchten, Genuss ihr Verzehr. Solltest du stets mehr konsumieren als produzieren, wirst du bald verhungern.

### ***c) Repertoire-Erweiterung: Schaffe mehr Wahlmöglichkeiten***

Bist du eher ein ruhiger Typ? Wenn ja, wirst du dir jetzt mit Betriebsamkeit anfreunden. Schreibe dir einmal die Vorteile der Verhaltensweise auf, die gegenteilig zu deiner natürlichen ist, zum Beispiel mehr Energie und damit Begeisterungsfähigkeit. Bist du eher hektisch veranlagt? Dann überlege, welche Vorzüge ein besonnenes Vorgehen hat, beispielweise klares Denken und Sprechen und eine gewisse Bodenständigkeit. Nun beginne damit, absichtlich den gegenteiligen Verhaltenstyp zu kultivieren. Dies tust du, indem du zunächst seine Charakteristika in drei bis fünf Stichpunkten aufschreibst. Als nächstes wirst du dir eine Ausprägung pro Tag oder Woche vornehmen und diese bewusst zeigen. Hab Geduld mit dir. Führe deine Verhaltenserweiterung konsequent durch. Deine Mitmenschen mögen anfangs verwirrt reagieren, weil sie dich anders kennen und eingeordnet haben. Du bewegst sie praktisch aus ihrer Komfortzone bezüglich des Bildes, das sie von dir haben. Dies ist ungewohnt und irritiert häufig. Es lohnt sich jedoch – für dich und letztlich auch für sie.

### ***d) Flexibilität: Passe dein Verhalten situationsabhängig an***

Die Welt wird komplexer. Du musst ein Chamäleon werden. jedoch ohne deine Authentizität und Integrität zu opfern. Du bleibst weiterhin du

selbst. Dein Lebenszweck ist stabil. Hier geht es lediglich um Verhaltensänderungen, um deine Mission effektiver auszuführen.

Mittelfristig werden neue Verhaltensweisen dein Glaubenssystem und damit deine Persönlichkeit erweitern. Warum? Verhalten verändert interne Strukturen. Dies steht im Gegensatz zur konventionellen Denkweise der transformativen Einbahnstrasse. In der Tat wirkt es in beide Richtungen! Einfacher Test: Lächle und versuche dabei, traurig zu sein. Es ist unmöglich. Wir sind transparente Wesen. Innere Prozesse beeinflussen äussere Geschehnisse und umgekehrt. Die Kunst des Lebens besteht darin, diese Erkenntnis zu nutzen, und das ist wesentlich zielführender, als sich das Gemammere der Veränderungsverweigerer anzuhören, die ihre Transformationsfaulheit oder gar Angst mit dem Anspruch verwechseln, sich treu zu bleiben. Vollkommen falsch: Du wechselst den Modus, weil es dich deinen Zielen näherbringt und nicht, weil du gemocht werden willst. Du bist auf diesem Planeten, um deine eigenen Standard zu erfüllen statt die Erwartungen anderer Menschen. Letztere denken ohnehin, was sie wollen.

Wenn ich mich mit jemanden unterhalte, der langsam und leise spricht, passe ich mein Tempo und Lautstärke entsprechend an. In der Kommunikation geht es darum, möglichst auf allen Ebenen zu harmonisieren. Je mehr dir das gelingt, desto besser sind die Resultate, sei es eine Klärung, ein Konsens oder sogar eine Entscheidung. Dies gilt für alle Situationen. Tritt in Resonanz mit deinem Gesprächspartner, lass dich voll auf ihn ein. Erst dann kannst du behutsam beginnen, die Dinge entsprechend deinen Vorstellungen zu formen. Dies erfordert, dass du die gesamte Klaviatur beherrscht. Du musst fähig sein, vernarrt deinen Plan auszuführen, zum Beispiel morgens um fünf aufzustehen, um Sport zu machen. Du musst jedoch auch Momente erkennen, in denen du einen Gang runterschalten darfst, um bewusst zu geniessen. Manchmal erfordert es Mut und Durchsetzungsvermögen, in anderen Augenblicken eher einen kühlen Kopf und taktisches Abwarten.

#### **4. Es ist dein Leben: Führe es bewusst ausgeglichen**

Wo Licht, da auch Schatten. Die Effektivität eines Verhaltensstils hängt von der Situation ab. Es gibt kein allgemeingültiges Rezept für Balance.

Finde deine eigenen Zutaten. Würze entsprechend deinem persönlichen Gusto, mal etwas milder, dann wieder etwas schärfer. Du bist aussergewöhnlich, deswegen repräsentiert deine Mission einen einzigartigen Weg. Das Leben deiner Träume ist nur auf dich zugeschnitten. Somit kannst auch nur du dein Gleichgewicht zwischen Lebensbereichen finden. Lass dir von niemandem erzählen, worin du deine Lebenszeit investieren sollst. Ja – „investieren“: Zeit ist deine kostbarste Ressource. Administrierte sie weise.

Sei stets empfänglich für externe Rückmeldung. Sie kann auf Schief-lagen hindeuten. Nimm dir zumindest etwas Zeit pro Woche für jeden Lebensbereich. Blocke deinen Kalender vor allem für deine Familie und Freunde. Niemand denkt auf seinem Totenbett an Geld, sondern an die Liebsten und die schöne Erfahrungen. Also: Umgib dich mit inspirierenden Menschen. Unternimm inspirierende Reisen. Sei ehrlich zu dir und deinem Umfeld. Dies erfordert in erster Linie einen verantwortungsvollen Umgang mit deiner und ihrer Zeit. Beachte zudem, dass Gleichgewichte in der Regel dynamisch sind. Was heute gilt, mag morgen überholt sein. Balance ist abhängig von deinem Alter, dem davon abhängigen Lebensmodell sowie den sich verändernden Präferenzen. Höre gelegentlich in dich hinein und nimm Anpassungen vor.





## **XII. Veränderung 2.0: Modellieren von Exzellenz**

Erst wenn du Veränderung umarmst und sie in jedem Bereich nach Belieben einsetzen kannst, bist du bereit für die nächste Stufe: Veränderung 2.0. Hier geht es darum, dein Bewusstsein auf die nächste Stufe zu heben. Nicht esoterisch, sondern charakterlich und sozial.

### **A. Entwickle das Heilmittel**

Unser Planet ist krank. Das Geschwür nennt sich „Menschheit“. Seit der Industrialisierung beuten wir die Erde aus. Wir bekommen die Rechnung in Form des Klimawandels, extremer Wetterphänomene sowie Nahrungsmittel- und Wasserknappheit. Werde aktiv, statt auf Forscher, Unternehmer oder gar Politiker zu warten.

#### **1. Lebe, statt zu existieren**

Du musst zu dem werden, was du sein willst. Gib es einfach vorm bis du es bist. Lebenskünstlerische Übertreibung. Sei es einfach! Mach es einfach! Hilf einfach! Unterstütze andere Menschen, das zu sein und zu tun, was sie wollen. Erkenne deinen höheren Zweck: Was trägst du zur Familie, Gesellschaft, Menschheit und zu unserem Planeten bei? Werde zum Produzenten statt zum Konsumenten. Sei ein Heiler statt ein Parasit. Von Letzteren gibt es bereits zu viele. Jeder kehrt nur vor seiner eigenen Tür. Und das sogar häufig suboptimal.

#### **2. Deine Evolution führt zur Rettung der Welt**

Diejenigen, die sich selbstlos für andere Menschen und unsere Erde einsetzen, erhalten meine Hochachtung. Ihre Taten reichen über den Teller- rand ihrer Egos. Sie sind für die Aussenwelt sichtbar und werden positiv reflektieren. Überlege, was du wie zur flachen und automatisierten Welt beitragen kannst. Gib deinem Leben einen höheren Sinn. Hinterlasse ein

Erbe. Deine Mission erstreckt sich nur auf dieses Leben? Was ist mit der Nachwelt? Wir sind die erste Generation, die die Auswirkungen des Klimawandels spüren und gleichzeitig die letzte, die etwas dagegen tun kann. Handle jetzt. Sei kreativ. Baue ein Netzwerk. Trete ExperienceZone bei. Leiste einen Beitrag. Nur das macht dich glücklich. Die Resultate: Anerkennung und ein stabiles soziales Umfeld.

## **B. Hast du Blut geleckt?**

Transformation ist Lebensaufgabe, keine Sechs-Wochen-Diät. Erkläre Verbesserung zu deiner Metamission. Schreite regelmässig aus deiner Komfortzone. Sei dankbar für alle Lernerfahrungen. Dein Leben muss knallbunt sein statt ein kleiner grauer Raum mit Hamsterrad. Facettenreichtum erfordert ständige Kreativität und Bewegung. Nur wenn du kontinuierlich schöpferisch tätig bist, wirst du erfolgreich und letztendlich aus zufrieden werden. Das Handwerkzeug hast du bereits. Wie geht es jetzt weiter?

Hast du die Aufgaben in diesem Buch gewissenhaft absolviert? Bist du sogar erste Schritte in Richtung deiner Traumzukunft gegangen? Wenn ja, wie fühlt es sich an? Ich wette, dass dir Veränderung Spass bringt. Somit hast du Blut geleckt. Du willst mehr. Dies ist normal, Mutter Natur hat unsere Intelligenzzentren so gestaltet. Sie brauchen Herausforderungen und Belohnungen, am besten basierend auf deinem individuellen Daseinsgrund. Ansonsten beschweren sie sich, bis sie verkümmern. Deswegen ist es so essentiell, dass du dir über deinen Lebenszweck klar bist und Ziele ableitest und verfolgst. Dies geschieht durch spezifische Massnahmen im Rahmen einen Plans. Er wird dich rational und emotional stützen.

### **1. Strategie und Ausführung**

Vorbereitung ist die halbe Miete. Nur wenn du die Zukunft klar siehst, wird sie auch deinen Vorstellungen entsprechend eintreten. Strukturiertes Denken und gefühlsmässiges Vorhersehen legen damit den Grundstein für Materialisierung.

Sie bedingt ferner leidenschaftliche und konsequente Umsetzung. Strategie ist nichts ohne Ausführung. Du vergreist praktisch beim Kartenmalen. Ausführung ist jedoch auch ohne seine Mutter hilflos. Du schlägst dich mit der Machete orientierungslos durch den Dschungel. Dies verschwendet nur unnötig Zeit und Energie.

Also: Nutze das Momentum des blutigen Nachgeschmacks auf deiner Zunge. Du bist der Anführer deines inneren Heeres. Deine Intelligenzzentren stehen dir zur Seite. Sie erwarten deine Befehle. Dein Über- und Unterbewusstsein haben machtvoll Beziehungen zum Universum. Katalysiere dich mittels deines Willens auf den Weg ins Leben deiner Träume. Dann schreite mit beharrlichem Fokus und eiserner Disziplin voran. Strebe stets danach, leichter zu werden, um schneller und beschwingter zu gehen, denn die Reise soll Spaß bringen. Andere Menschen werden dir begegnen. Manche dich sogar einige Etappen begleiten, letztlich ist es jedoch dein Abenteuer.

## **2. Leben ist ein täglich schöner werdender Tanz**

Es geht um dein Wohlbefinden mit der Veränderung. Du erschaffst und fühlst es individuell. Achte daher in erster Linie auf dich. Tanze mit dem Leben. Ansonsten tanzt es mit dir. Vielleicht einen Tanz, der dir anfangs schwerfällt, bei dem du Schrittfehler machst und blaue Zehen davonträgst. In diesem Sinne: sei klug. Übernimm die Führung und strebe täglich nach Exzellenz. In allen Lebensbereichen.

### ***a) Ernährung & Energie***

Überlege jeden Tag, wie du gesünder leben kannst. Hast du gut geschlafen? Trinkst du genug? Was hast du heute gegessen?

### ***b) Familie & Freunde***

Überlege jeden Tag, wie du mehr Qualitätszeit mit deinen Liebsten verbringen kannst. Hast du heute schon mit deiner Familie gesprochen? Was ist mit deinen Freunden? Wie kannst du deine Mitmenschen unterstützen?

### ***c) Umwelt & Umfeld***

Überlege jeden Tag, wie du deinem Umfeld und der Umwelt helfen kannst. Was tust du für deine Gemeinschaft? Hast du heute schon an unseren Planeten gedacht und Mutter Natur für ihre Gaben, wie beispielsweise dein Essen oder deine Kleidung, gedankt? Was kannst du tun, um die unseren Heimatplaneten zu bewahren?

### ***d) Sport & Entspannung***

Überlege jeden Tag, wie du besser in Form kommen kannst. Hast du dein Sportprogramm bereits absolviert? Gönnst du dir danach auch etwas Entspannung? Schau dich einmal im Spiegel an: Gefällt dir dein Körper?

### ***e) Freizeit & Spass***

Überlege jeden Tag, wie du mehr Freude empfinden kannst. Nimmst du dir Zeit für deine Hobbies? Machst du zwischendurch Dinge, die einfach nur Spass bringen, ohne einen bestimmten Zweck zu erfüllen? Reist du psychisch oder physisch in andere Welten, um deinen Horizont zu erweitern?

### ***f) Karriere & Finanzen***

Überlege jeden Tag, wie du beruflich und finanziell besser aufgestellt sein kannst. Gehst du deiner Profession nach? Wenn ja, wie kannst du deine Leidenschaften und damit Stärken nutzen, um dein Unternehmen erfolgreicher zu machen? Was hast du heute ausgegeben und was eingenommen?

### ***g) Persönlichkeitsentwicklung***

Überlege jeden Tag, wie du deine Persönlichkeit weiterentwickeln kannst. Hältst du ab und zu inne, um deine Innenwelt und Aussenwelt zu reflektieren? Bist du geistig und emotional stabil und geerdet? Hast du kontinuierlich neue Ideen und wandelst diese in konkrete Aktionen um?

## **3. Jeder Tänzertyp hat sein eigenes Trainingsprogramm**

Meistertänzer üben jeden Tag. Lebenskünstler auch. Mir ist egal, ob du eher ein Selbstoptimierer oder Weltverbesserer bist. Auch wenn du es

ungern hörst: Die beiden Stereotypen scheinen nur auf den ersten Blick weit auseinanderzuliegen. Dies ist sicherlich der Tatsache geschuldet, dass den Selbstoptimierern gemeinhin unterstellt wird, sie kümmern sich als Egoisten ausschliesslich um ihre eigenen Belange; den Weltverbesseren wiederum wird nachgesagt, sie sind blauäugige Altruisten, die ein übertriebenes soziales Bewusstsein predigen. In einer entscheidenden Eigenschaft sind sich beide sehr ähnlich: sie streben kontinuierlich nach Verbesserung. Selbstoptimierer fokussieren sich auf ihr Leben und dürfen lernen ihren Mitmenschen und dem Planeten mehr Aufmerksamkeit zu widmen. Weltverbesserer konzentrieren sich auf die Rettung anderer und unserer Erde und dürfen verstehen, dass sie zunächst für sich sorgen müssen, damit sie ihre Hebelwirkung nach aussen verstärken können. Auf ExperienceZone triffst du die beiden Extremtypen und alle Abstufungen dazwischen. Es ist eine Plattform der Gemeinsamkeiten, eine Reproduktion der Lebensbühne, auf der jeder seinen eigenen Tanz einstudieren kann. Durch Beobachtung, Imitation und Wissenstransfer lernen wir voneinander, sie ist die natürlichste und damit effektivste Grundlage für Veränderung. Diese Erkenntnis praktizieren wir täglich, damit wir wachsen, um uns und die Welt zu verändern – auf der Basis eines solidarischen Grundverständnisses: Selbstverbesserung bedeutet mehr individuelle Freude, und Weltverbesserung eine glücklichere Menschheit als Teil einer gesünderen Erde.

## **C. Geben ist seliger als Nehmen**

Dies ist eines der wichtigsten universellen Gesetze zweiter Ordnung. Wieso? Es leitet sich direkt aus den drei Gesetze erster Ordnung ab: Alles ist verbunden, im Fluss und stets im Gleichgewicht. Wenn etwas auf der einen Seite fehlt, wird es durch die andere Seite ausgeglichen. Dies geschieht die ganze Zeit. Tatsächlich ist Zeit eine Illusion. Alles passiert gleichzeitig und abgestimmt. Deine Realitätserfahrung ist wie der TV-Kanal, den du wählst. Alle anderen Realitäten (inklusive der, die unser

Bewusstsein als Vergangenheit und Zukunft einordnet) oder Fernsehen der passieren zur selben Zeit. Da es eigentlich nur ein Partikel gibt, der sich mit unendlicher Geschwindigkeit bewegt, kann es zur selben „Zeit“ an mehreren Orten sein und erzeugt damit die zweite Illusion: Getrenntsein, egal wie unabhängig die Seiten zu sein scheinen. Du kannst tatsächlich die resultierende natürliche Symmetrie und Regelmässigkeit in vielen fraktalen Strukturen und sich wiederholenden Prozesse wahrnehmen. Im Mikro- und im Makrokosmos. In der Elementarphysik gibt es stets einen Ladungsausgleich zwischen winzigen Teilchen. Gigantische Planeten folgen stoisch derselben Umlaufbahn in derselben Geschwindigkeit. Damit entstehen repetitive Sternkonstellationen. Wir erleben diese beispielsweise als Jahres- und Tageszeiten als Resultat der Lage von Sonne und Erde zueinander.

## **1. Von innen nach aussen**

Veränderung geschieht vornehmlich von innen nach aussen. Der Grund ist, dass du energetisch ausschliesslich deine Intelligenzzentren kontrollierst. Ihr Einfluss nimmt mit zunehmender räumlicher und zeitlicher Entfernung ab. Ersterer ist beispielsweise durch die Grösse der elektromagnetischen Felder deiner Intelligenzzentren beschränkt. Du kannst absichtlich Energie anziehen, transformieren und aussenden. Ihre Anziehung findet von oben (beispielsweise durch das Sonnenlicht oder kosmischen Strömen), von unten (etwa durch die Erdwärme) oder von der Seite (zum Beispiel aus sozialen Interaktionen) statt. Die Transformation geschieht durch die Bearbeitung innerhalb Deiner Intelligenzzentren. Du kannst Energie in ihrer Qualität verbessern. Energetische Veredelung geschieht durch positive Emotionen, Gedanken und Gefühle. Ebenso kannst du ihre Qualität verschlechtern – durch negative Gedanken, Emotionen und Gefühle. Energetische Emission hat zwei Dimensionen: Richtung und Intensität des Energieflusses. Die Richtung wird durch die Bewusstseinsausrichtung festgelegt, also dadurch, worauf du deine Aufmerksamkeit legst. Deine Bewusstseinsstärke – und damit Konzentrationsfähigkeit – bestimmt die Intensität der energetischen Aussendung.

Du bist damit praktisch ein Energietransistor. Deine Aufgabe ist es, Energie zu generieren, transformieren und auszusenden. Du musst zunächst lernen, Energie anzuziehen, bevor du mit ihr arbeiten und sie investieren kannst. Deswegen beginnst du bei dir. Du lernst, deine Intelligenzzentren und damit die Gewinnung und Umwandlung von Energie zu kontrollieren. Intelligenz ist die Fähigkeit, deiner Intelligenzzentren mit Energie zu arbeiten. Sie ist die notwendige Bedingung für das Geben. Geben kommt damit vor dem Nehmen. Du schaffst energetisch Raum, der gleichzeitig gefüllt werden muss.

## **2. Von aussen nach innen**

Bewusst gesendete Energie hat also immer eine Richtung, in der Regel aus deinem Inneren hinaus. Dies ist der bewusste aktive Normalfall, den du zuerst kultivieren musst. Deswegen gibst du erst, bevor du lernst zu empfangen. Letzteres ist ein häufig unterbewusster passiver Akt. Du besorgst das, was der Empfänger an seinem Freudentag benötigt, verpackst es liebevoll und bringst das Paket zur Post. An deinem Geburtstag klingelt es an der Tür. Der Postbote überreicht dir ein Geschenk. Du packst es gespannt aus und strahlst vor Glück, weil jemand an dich gedacht hat. Auch wenn dir die Verbindung schwerfällt, weil es eine zeitliche Versetzung gibt, sich der Absender unterscheidet oder der Inhalt in seiner Natur, Qualität oder Grösse vollkommen unterschiedlich zu deiner Ursprungsgabe ist, wurde dennoch das universelle Gesetz angewendet. Vertraue einfach darauf, dass das kosmische Postamt keine Fehler macht. Alle Aufträge werden bearbeitet. Gib und empfange freudig. Als Absender kannst du dir das Geben leisten. Und als Empfänger kann sich ein anderer das Geben leisten. Was für ein schönes Gefühl!

## **3. Beispielhafte Implikationen**

Alles ist damit im Austausch. Räume werden scheinbar von Geisterhand gefüllt, weil das Universum einmal festgelegt hat, dass alles in Balance sein muss. Somit ist alles ständig im Fluss, um Ungleichgewichte auszugleichen. Die Geschwindigkeit, in der dies geschieht, ist abhängig von

der Bewusstseinskraft, mit der der Sender seine Pakete versieht. Der kohärente Fokus – das heisst solcher, der auf Gleichschaltung deiner drei Intelligenzzentren beruht – kommt dabei einer Expresslieferung gleich. Lass uns einmal zwei Ebenen des energetischen Austausches betrachten: die Gefühlsebene und materielle Ebene.

#### ***a) Gefühle als schwingende Energie***

Auf Gefühlsebene ist Zuneigung als Ausdruck von Liebe ein energetisches Geschenk deinerseits. Der Empfänger ist gezwungen, ebenfalls ein Paket zu schnüren. Bestenfalls wird er deine Zuneigung erwidern oder mit Abneigung als Ausdruck von Angst reagieren. In beiden Fällen erhältst du etwas zurück. Die energetischen Qualitäten unterscheiden sich nur. Die dritte Option ist natürlich keine Antwort. Dies zeigt dir, dass die andere Person nicht interessiert ist.

#### ***b) Geld als manifestierte Energie***

Auf materieller Ebene kannst du Bedürftigen Geld schenken. Auch wenn diese dir in naher Zukunft kaum ein Gegengeschenk machen können, wird für dich gesorgt. Das Universum tritt als Gläubiger auf und öffnet dir Türen zu mehr materiellen Reichtum. Vertraue einfach darauf. Durch Geben ist noch niemand verarmt. Verarmung entsteht durch Stillstand, Ignoranz oder Habgier. Wenn du kein Geld über hast, verschenke Kleidung oder sonstige Gegenstände, für die du keine Verwendung hast oder die andere deiner Meinung nach besser gebrauchen können. Damit schaffst du Raum. Dieser wird wieder gefüllt. In der Regel mit noch besseren Dingen, also mit solchen, die du genau zur richtigen Zeit benötigst.

#### **4. Ergo: Gib freudig und sei dankbar für unerwartete Gaben**

Strebe danach, selbstlos zu geben. Denke daher in Geschenken. Dieser Begriff impliziert bereits Geben ohne die Erwartung, etwas zu erhalten. Ansonsten gibst du mit dem einem Fuss Gas, während du mit dem anderen auf der Bremse stehst. Wie du siehst, mag ich die Autoanalogie. Wir können jedoch auch bei den Paketsendungen bleiben: Solltest du mit dem



Hintergedanken geben, dass du etwas zurückhaben möchtest, schreibst du diesen Wunsch energetisch auf dein Geschenk. Es ist wie ein Wasserzeichen, das lediglich das Unterbewusstsein des Empfängers lesen kann. Es wird seine Intelligenzzentren informieren. Das Resultat ist, dass die Euphorie über die Beschenkung getrübt wird und du damit entweder kein Gegengeschenk erhältst oder lediglich eines von minderer Qualität.

Lerne daher, ein kluger Energieverwalter zu werden. Entwickle deine Intelligenzzentren zu einer Fabrik, die auf die Herstellung von ausserordentlich positiver Energie spezialisiert ist. Trainiere dein Bewusstsein, damit du mit maximalen Fokus und Intensität Energiepakete versendest. Beachte dabei stets: Ohne Rufen kein Echo. Du musst erst aktiv werden. Wenn du das Spiel an der kosmischen Energiebörse vermeidest, nimmt das Universum an, dass es dir gut geht. Insofern wirst du nichts erhalten. Nur wenn du weise investierst, bekommst du Dividenden ausgeschüttet und profitierst von Kursgewinnen.

Wir fassen zusammen: Du fängst bei dir an und verbesserst dein Leben. Dabei fokussierst du dich primär auf deine eigene Veränderung. Sobald du deine Grundbedürfnisse gedeckt hast und Basislebensziele erreicht hast, wirst du feststellen, dass du deine Aktionen auf dein Umfeld und die Umwelt ausweiten musst. Du kannst nur wahrlich erfolgreich sein und auch geniessen, wenn du in Interaktion trittst. Hier wirst du zunächst geben. Es verleiht dir ein gutes Gefühl, was immer ein Signal des Universums ist, dass du das Richtige tust. Zudem wirst du etwas zurück-erhalten, was wesentlich wertvoller ist. Das ist wieder eine kosmische Bestätigung deiner Rechtschaffenheit. Gehe den Weg des Gebens und bereichere dein Leben.

## **D. Meistere die Schnittstellen**

Eines ist sicher: Motivklarheit hat einen selbstverstärkenden Effekt. Auf dich und andere Menschen. Werde ein Lebenskünstler. Jemand, der spielend leicht auf der Klaviatur des Lebens spielt. Jemand, der täglich trai-

niert und danach strebt, noch besser zu werden, statt sich mit dem Mittel-mass zufrieden zu geben. Jemand, der wenig braucht, aber vieles gibt. Ein Energieverwalter mit grossem Herz. Wahre Lebenskunst erfordert zudem Interdisziplinarität. Du musst dich im Bereich „Karriere & Finanzen“ ebenso wohlfühlen wie auf dem Gebiet „Umfeld & Umwelt“.

## **1. Spezialisierung kommt vor Generalisierung**

In der Wirtschaft wird Spezialisierung oft als heiliger Gral angesehen. „Du musst für etwas stehen.“ Diese Aussage hat einen hohen Wahrheitsgehalt. Nur wenn du dir einen Namen in einer Disziplin gemacht hast, werden dir Möglichkeiten geboten, deinen Verantwortungsraum zu erweitern. Die Annahme ist dabei, dass du gelernt hast, wie du in einem Bereich Meisterschaft erlangst und diese Erkenntnis zumindest auf verwandte Gebiete ausweiten kannst. Ich begann beispielsweise meine berufliche Karriere im begonnen und machte mir einen Ruf im Bereich „Vergütung und Digitalstrategien“. Dies hat mir Türen in die funktionsübergreifende Strategieberatung geöffnet. Zuletzt weitete ich meinen Wirkungsbereich von der Unternehmensberatung auf alle Lebensbereiche aus. Ein Prinzip. Unendlich Anwendungsmöglichkeiten. Also: Spezialisier dich solange, bis du mit Experten – oder sogar Koryphäen – in Deinem Gebiet auf Augenhöhe sprechen kannst, bis du artikulieren kannst, was du weisst und kannst und was nicht. Dann erweitere deinen Einflussbereich. Gib dir einfach selbst die Erlaubnis, in andere Gebiete vorzustossen, um dich zu profilieren und auszubreiten.

## **2. Leben ist Vielfältigkeit**

Ähnlich ist es mit dem Leben. Du erkennst deine individuellen Leidenschaften und leitest einzigartige Stärken ab. Sie sind in Ausprägung und Kombination einmalig. Nur du verkörperst sie. Dein göttliches Erbe sieht vor, dass du sie einsetzt, um zuerst dein Leben und dann die Welt zu verändern. Deine persönliche Transformation erfordert ein dynamisches Gleichgewicht – zwischen Streben und Geniessen und allen Lebensbereichen. Erinnerst du dich daran, dass du mindestens zwei Lebensziele pro Bereich definieren sollst? Dies ist die Minimalbalance. Dennoch wirst du

für gewisse Disziplinen natürlicherweise mehr Leidenschaft hegen und damit auch schneller vorankommen als in anderen. Vielleicht arbeitest du gern und kannst gut mit Zahlen umgehen und daher deine finanzielle Situation rasant verbessern. Dafür fällt es dir vielleicht schwer, gemeinschaftliche Aufgaben zu übernehmen und dich sinnvoll für den Planeten einzusetzen. Ablehnung ist ein Ausdruck von Angst. Letzterer musst du ins Gesicht springen, sobald du sie spürst. Das ist der einzige Weg zur Bewältigung, ja sogar des wahren Wachstums. Also: Folge deinen individuellen Präferenzen unter Beachtung des Minimalgleichgewichtes. Dann intensiviere deine Anstrengungen in Lebensbereichen, deren Meisterung dir anscheinend weniger in die Wiege gelegt wurden.

### ***a) Überlappungen***

Es gibt Schnittmengen zwischen Lebensbereichen. Lerne, diese zu identifizieren und zu nutzen. Beispielsweise sind die Bereiche „Familie & Freunde“ und „Umfeld & Umwelt“ eng verwandt. Du beginnst mit deiner Nächstenliebe zunächst im Verwandten- und Bekanntenkreis. Sobald dieses soziale Netzwerk stabil und lebendig ist, darfst du deine Bemühungen ausbauen. Tue etwas für deine Nachbarschaft, für deinen Ort, für deine Gemeinde, Dein Land, ja für die ganze Menschheit. Selbst dies ist zu kurz gesprungen. Lerne, deine Einfluss und damit deine Verantwortung auf den gesamten Planeten auszudehnen. Mutter Natur und alle Lebewesen brauchen deine Hilfe, um das irdische Gleichgewicht wiederherzustellen. Weitere Berührungspunkte findest du zwischen den Bereichen „Sport & Entspannung“ und „Freizeit & Spass“. Sport kann ein Hobby sein. Bewegung und Erholung mag dir ebenfalls Freude bereiten. Dies ist der Idealfall, weil du das Nützliche mit dem Angenehmen verbindest. Du investierst deine Zeit in Dinge, die dich glücklich und gesund machen.

### ***b) Bedingungen***

Wie bereits in der Ausweitung deines sozialen Verantwortungsgefühls auf das grosse Ganze skizziert, gibt es klassische vor- und nachgelagerte Lebensthemen. Einige sind zudem Bedingungen oder zumindest Multi-

plikatoren von anderen. Positive Regelkreise ergeben sich zum Beispiel zwischen den Gebieten „Ernährung & Energie“ und „Persönlichkeitsentwicklung“. Physische und psychische Gesundheit ist eine Voraussetzung für deinen charakterlichen Fortschritt. Wenn du körperliche Schmerzen hast, wird es dir schwerfallen, tief zu meditieren. Gesundheit ist jedoch vielmehr ein dynamisches Attribut als ein statisches Endziel. Du kannst immer gesünder werden und damit äusserlich und innerlich jünger werden. Dies erfordert auch kontinuierliche Reflexion und Anpassung. Gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung sowie Entspannung entsprechend deinem Biorhythmus sind zudem die Bedingung für berufliche Höchstleistungen und letztlich finanziellen Reichtum.

### ***c) Aufgabe: Denkst und handelst du ganzheitlich?***

Schau einmal auf deinen Alltag. Reflektiere mal die letzte Woche. Fokussierst du dich auf einen Lebensbereich oder agierst Du übergreifend? Sobald du eine Mindestsicherheit auf einem Gebiet gewonnen hast, kannst du beginnen, deinen Horizont zu erweitern.

Überlege dazu im ersten Schritt, welche Themen miteinander zusammenhängen. Nutze meine allgemeinen obigen Hinweise als Grundlage für eine dezidierte Analyse deiner individuellen Lebenssituation unter Berücksichtigung deiner Ziele. Wo gibt es Schnittmengen? Wo bestehen Bedingungen? Füge gern eine zusätzliche Spalte in deiner Veränderungstabelle ein. Nenne sie „Referenz“. Dies hilft dir, Bereich für Bereich, Ziel für Ziel und Massnahme für Massnahme durchzugehen und Abhängigkeiten festzustellen.

Im nächsten Schritt wirst du darüber nachdenken, wie du sinnvoll Aktionen kombinieren kannst und welche Synergiepotentiale auf Ebene deiner Ziele bestehen – innerhalb und zwischen Lebensbereichen. Verwende die universellen Gesetze dabei als Stütze. Die Grundgesetze reichen: Alles ist verbunden. Alles ist im Fluss. Alles ist im Gleichgewicht. Deine intellektuelle Transferaufgabe ist es also, herauszufinden, wie die Schritte zusammenhängen, welche in die gleiche Richtung wirken und wie du ein Gleichgewicht sicherstellen kannst.

#### ***d) Wechsle in den Aktionsmodus***

Rationale Analyse ist notwendig, jedoch wird sie nur durch Ausführung Früchte tragen. Beginne mit dem Fundament. Decke deine Grundbedürfnisse. Dann kümmere dich um deine Nächsten. Gehe in konzentrischen Kreisen nach aussen. Halte deinen Körper und deinen Wohnraum rein. Schaffe Platz. Innerlich durch Entschlackung und Entgiftungskuren, äusserlich durch Aufräumen und Entrümpeln. Auf die Ordnung folgt das Schenken. Beginne, selbstlos zu geben, gern auch Altkleider oder sonstige Dinge ohne Verwendungszweck. Je mehr Raum du kreierst und verschenkst, desto mehr brauchbare Dinge werden in dein Leben strömen.

Bleibe zudem im Fluss – durch tägliche körperliche Bewegung. Will heissen: Sport. Und wenn es nur fünf Minuten Trampolinspringen, zehn Minuten Yoga oder zwanzig Liegestützen sind. Die Kontinuität ist entscheidend. Du musst das Flussgesetz auf deine zelluläre Festplatte speichern. Auch geistige Flexibilität ist wichtig. Es gibt eine Brücke zwischen deinem Körper und Bewusstsein. Der Körper führt meistens. Mit anderen Worten: Dehnübungen machen dich nicht nur physisch, sondern auch psychisch agiler. Lies inspirierende Bücher anstatt fernzusehen. Beschäftige dich mit Themen, die ausserhalb deiner sozialisierten Interessengebiete liegen. Dies erweitert deinen Horizont und schafft damit Raum, in dem du anpassungsfähig agieren kannst. Denn beides ist gleichermaßen entscheidend: Zunächst mehr Wahlmöglichkeiten zu schaffen und dann die Fähigkeit zu entwickeln, situativ dein Verhalten anzupassen.



## **XIII. Nachwort**

### **A. Eine Frage der Einstellung**

Hast du gemerkt, wie leicht bewusste Veränderung ist? Es passiert alles in deinem Kopf. Wenn du denkst, es ist schwer, dann ist es das. Wenn du denkst, es ist leicht, dann ist es das. Ich habe mich für Letzteres entschieden. Leben ist eine spannende Reise mit vielen gesunden Herausforderungen. Je grösser die Aufgabe, desto grösser die Wachstumschance. Je bereitwilliger ich sie annehme, desto wahrscheinlicher werde ich wachsen. Je stärker ich wachse, desto erfolgreicher und zufriedener werde ich. Je erfolgreicher und zufriedener ich werde, desto eher und mehr kann ich anderen Menschen und dem Planeten helfen. Merkst du, worauf ich hinauswill? Augenscheinliche Hürden sind ein Geschenk. Ich bin für jede einzelne dankbar – rückwirkend und vorausschauend. Es ist egal, was dir passiert. Es zählt lediglich, was du daraus machst.

### **B. Ein paar inspirierende Geschichten**

Die Menschen, die die vermeintlich schwersten Bürden tragen, werden die stärksten Persönlichkeiten. Der Klavierlehrer von Beethoven bezeichnete ihn als hoffnungslosen Komponisten. Seine frühen Pädagogen stuften Einstein als „unbelehrbar“ ein. Walt Disney erhielt Kreditabsagen von unzähligen Banken zum Aufbau von Disneyland. George Lucas putzte jahrelang vergeblich die Türklinken namhafter Produktionsfirmen, um das Drehbuch von „Star Wars“ zu verkaufen. Und Michael Jordan – der vermutlich beste Basketballspieler aller Zeiten – flog aus seiner High-School-Mannschaft.

## **C. Das Universum als Fitnesstrainer**

Ich könnte die Liste unendlich weiterführen. Was haben diese Menschen gemeinsam? Sie hatten eine Vision. Dann setzten sie diese in die Tat um. Sie stellten sich den Aufgaben, die ihnen das Leben gab. Inspirierende Persönlichkeiten werden nicht geboren, sie werden gemacht. Das Universum packt zusätzliches Gewicht auf deine Hanteln, weil er weiss, dass du es stemmen wirst. Es hat Vertrauen und will dich stärker machen. Sei ihm dankbar dafür und lächle dem Leben entgegen.

## **D. Nun ist deine Umsetzungskompetenz gefragt**

In diesem Sinne: Du hast jetzt alles, was es braucht. Spring aus deiner Komfortzone. Geh in den Aktionsmodus. Die intellektuelle Vorarbeit in diesem Buch war wichtig. Dein Gehirn ist hilfreich, wenn es darum geht, komplexe Zusammenhänge in verdaubare ausführbare Häppchen zu schneiden. Wenn ich dich frage, wieviel Kugelschreiber es auf der Welt gibt, wirst du bestenfalls eine logische Kalkulation auf der Basis von Faktoren, wie Erdbevölkerungszahl, unterschiedliche Altersgruppen und Anwendungsszenarien durchführen, statt mir aus der Hüfte geschossen eine Zahl zu nennen. Und dennoch: Lebensplanung erfordert einen Gleichklang zwischen Gehirn, Herz und Bauch. Im eigentlichen Veränderungsprozess stossen dein Mund und deine Hände hinzu.

## **E. Was erwartest du vom Leben?**

Aussergewöhnliche Ergebnisse erfordern aussergewöhnliche Massnahmen. Ohne Fleiss kein Preis. Die Entscheidung liegt bei dir: duckender Durchschnitt oder einzigartige Exzellenz. Beides ist hat sicherlich seinen Charme. Zu Ersterem kann ich wenig sagen. Auf dem Weg zu Letzterem habe ich dir hoffentlich eine gute Starthilfe gegeben. Wenn du dem Mit-



telmass entfliehen willst, wartet viel Arbeit auf dich. Es lohnt sich. Erfolg und Zufriedenheit sind die Geschenke, plus die Möglichkeit, grosse Hebel zu betätigen, um deinem Umfeld und der Umwelt zu helfen. Das Konzept ist somit für jeden Menschentypen attraktiv – vom Selbstoptimierer zum Weltverbesserer. Der Prozess ist stets derselbe. Du überlegst, säst, düngst, erntest und genießt die wohlverdienten Früchte des Erfolgs. Ganz einfach.

## **F. Lass uns in Kontakt bleiben**

Besuche mal ExperienceZone ([www.experiencezone.com](http://www.experiencezone.com)). Es ist die Plattform, um mittels Erfahrungen zu lernen und zu wachsen. Du wirst zudem viele Gleichgesinnte treffen. Transformation macht in der Gemeinschaft viel mehr Spass als im Alleingang. Geben und nehmen. Habe ich schon erwähnt, dass ich gerne Rückmeldung erhalte? Bestimmt. Dennoch habe ich auch angekündigt, dass ich die wichtigsten Punkte wiederholen werde. Also: Ich freue mich, jederzeit von dir zu hören. Entweder via Email ([johann@experiencezone.com](mailto:johann@experiencezone.com)) oder sozialer Medien. Bis dahin: Mach es sehr gut.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]