



Gerold Walter.

Entfalte dein volles Potenzial

Wege zur Freiheit und innerem Frieden

Ein Blick auf die Entwicklung des Menschen und seine
Persönlichkeit

Autor: Gerold Walter

29. Jänner 2024

Inhaltsverzeichnis

1	Aufbau dieser Arbeit	5
1.1	Zur geschlechtergerechten Formulierung	6
2	Einleitung	7
2.1	Die unendliche Frage nach der Zeit	8
2.2	Auf der Suche nach Spiritualität	9
3	Die großen Versprechen: Das Paradies im Jenseits	12
3.1	Die Evolution unserer Probleme	14
3.1.1	Die Welt der Instinkte	14
3.1.2	Die Welt der Geschichten	14
3.1.3	Geschichten der modernen Zeit	16
4	Die komplexe Natur unseres Gehirns	19
4.1	Die Arten unseres Gedächtnisses	19
4.1.1	Das Arbeitsgedächtnis	19
4.1.2	Das Langzeitgedächtnis	19
4.1.3	Das explizite Gedächtnis	20
4.1.4	Das implizite Gedächtnis	20
4.2	Der Aufbau des Gehirns	20
4.3	Das emotionale Gedächtnis: Das limbische System	21
4.3.1	Hippocampus	22
4.3.2	Amygdala	22
4.3.3	Pituitary gland	23
4.3.4	Cingulate gyrus	23
4.3.5	Hypothalamus	23
4.3.6	Die rechte und linke Gehirnhälfte	23
4.4	Wie wir uns Dinge merken	24
4.4.1	Wie wir uns erinnern	24
4.4.2	Warum wir nicht irren können	27
4.5	Wie unser Gehirn unsere Realität formt	29
4.6	Psychologische Aspekte	30
4.7	Die zwei Gesichter des Denkens	31
4.7.1	Thinking Mind	31
4.7.2	Working Mind	32
4.8	Conclusio	32

5	Der Prozess der Bewusstwerdung	33
5.1	Zur Bewusstwerdung gehören:	33
5.2	Die menschlichen Wunderwerke	34
5.3	Das Paradoxon der Akzeptanz	35
5.4	Wie Leiden entsteht	36
5.4.1	Leiden entsteht durch das unumstößlichen Festhalten an Narrativen	37
5.4.2	Leiden entsteht durch die Nichtakzeptanz des Lebens, so wie es ist	38
5.5	Die persönliche Bewusstwerdung	39
5.6	Die kollektive Bewusstwerdung	40
5.6.1	Die Schäferfamilie	41
5.6.2	Warum wir freiwillig auf unsere Freiheit verzichten	42
6	Die sechs Bausteine der Persönlichkeit	43
6.1	Baustein 1: Bewusstsein als Basis	43
6.2	Baustein 2: Verantwortung übernehmen	44
6.3	Baustein 3: Selbstannahme	45
6.4	Baustein 4: Selbstsicher behaupten	45
6.5	Baustein 5: Visionäres Leben	46
6.6	Baustein 6: Persönliche Integrität	46
7	Die elementaren Bausteine des Mindsets	47
7.1	Definition von Mindset und Glaubenssatz	47
7.2	Die Überreste unserer Urängste	48
7.3	Der größte Glaubenssatz	48
8	Die Vielschichtigkeit des Erfolgs	50
8.1	Die Aspekte des Erfolges	50
8.2	Die Psychologie des Erfolgs	51
8.3	Die Hierarchie der Glaubenssätze	52
8.4	Glaubenssätze die den Selbstwert betreffen	53
8.5	Die Suche nach dem Kernglaubenssatz	53
8.6	Der Zentrale Glaubenssatz	54
8.7	Die Herausforderung der Veränderung	55
9	Alte Überzeugungen	56
9.1	Die Evolution der Glaubenssätze	56
9.2	Die Befreiung von schädlichen Glaubenssätzen	58

10 In 5 Schritten zur Befreiung	59
10.1 Schritt 1: Erforschung des zentralen Glaubenssatzes	59
10.2 Schritt 2: Die geltende Formulierung ermitteln	61
10.2.1 Zuhören ist der Weg zum Kernglaubenssatz	61
10.2.2 Feststellung, ob der Kernglaubenssatz gefallen ist . . .	61
10.3 Schritt 3: Vorteile und Nachteile erkennen	62
10.3.1 Die Suche nach Vor- und Nachteilen	62
10.3.2 Erforschung der Vorzüge	62
10.3.3 Integration von Vorzüge	63
10.4 Schritt 4: Die Kunst der Glaubenssatztransformation	64
10.4.1 Dabei gilt zu beachten:	64
10.5 Schritt 5: Die Transformation des Glaubenssatzes	64
10.5.1 Ein Beispiel	65
11 Wege zur Persönlichkeitsentwicklung	67
11.1 Persönlichkeitsentwicklung aktiv angehen	68
11.2 Die „Bestandsaufnahme“	68
11.3 Genialität über Mittelmäßigkeit	69
11.4 Routinen und Journale	70
11.4.1 Die Morgenroutine	70
11.4.2 Die Abendroutine	71
11.4.3 Konzentriere dich auf deine Erfolge	72
11.4.4 Das Bewusstwerdungsjournal	73
11.5 Mindset und Haltungen	73
11.5.1 Das Ende des „Thinking Minds“	73
11.5.2 Die Meta-Haltung	74
11.5.3 Halte inne: Bevor du reagierst, halte inne!	75
11.5.4 Begegne dem Zauber in dir und lass ihn strahlen	76
11.5.5 Die Schatzsuche nach deinen inneren Ressourcen	76
11.5.6 Wie du deine innere Welt veränderst	77
11.5.7 Wie Gespräche dein Leben verändern können	77
12 Der Untergang der Narration	78
13 Eine einfache und schnelle Tranceinduktion	80

© 2024 Gerold Walter
www.gerold-walter.at

Alle Inhalte, einschließlich Texte, Bilder, Grafiken und sonstige Materialien, die in dieser Arbeit enthalten sind, sind urheberrechtlich geschützt. Die Urheberrechte an diesen Inhalten liegen beim Autor Gerold Walter oder den jeweiligen Rechteinhabern, sofern nicht anders angegeben. Jede unautorisierte Nutzung, Vervielfältigung oder Verbreitung dieser Inhalte ist untersagt.

1 Aufbau dieser Arbeit

ICH distanzieren mich in dieser Arbeit bewusst von den reflexartigen Stereotypen, die besagen, dass alle menschlichen Probleme in der Kindheit zu finden sind. Meiner Meinung nach überfordern wir die Psychologie und stellen zu hohe Anforderungen an sie. Ich gehe weiter zurück in der menschlichen Entwicklung, sogar bis vor 10.000 Jahre oder mehr. Dies dient einerseits dazu, ein besseres Verständnis für das Wunder des menschlichen Wesens zu entwickeln, und andererseits dazu, die große Kluft zwischen der Entwicklung des menschlichen Gehirns und der kulturellen Entwicklung, welche sich in den letzten 10.000 Jahre daraus ergeben hat, zu verstehen.

Daher beschäftige ich mich in dieser Arbeit mit dem Phänomen des Gehirns. Es ist beunruhigend, im psychologischen oder psychotherapeutischen Kontext zu sehen und zu hören, wie an veralteten Methoden festgehalten wird, obwohl sie nicht nur unwirksam, sondern auch kontraproduktiv oder sogar schädlich sind. Dieser Teil ist wichtig, da er ein Verständnis dafür vermittelt, warum die Übungen, die im Schlussteil dieser Arbeit vorgestellt werden, ihre Wirkung entfalten können. Ich denke hierbei an Übungen wie die „Meta-Haltung“ oder die „Neuprogrammierung der Vergangenheit“.

Im mittleren Teil dieser Arbeit setze ich mich mit unserem Mindset und persönlichem Erfolg auseinander und vertrete dabei eine abweichende Ansicht, die sich stark von den üblichen, mittlerweile inflationären Vorstellungen unterscheidet. Ähnlich geht es mir mit dem abgenutzten und überstrapazierten Begriff des „Glaubenssatzes“. Den Umgang mit schädlichen Glaubenssätzen und ihre Auflösung können wir beinahe auf jeder Litfaßsäule oder in der Boulevardpresse finden. Ich habe jedoch eine gänzlich andere Vorstellung von Glaubenssätzen, insbesondere darüber, warum ihre Auflösung oft scheitert und was getan werden muss, um der Auflösung eine Chance zu geben.

Im dritten und letzten Teil zeige ich konkrete Wege zur Persönlichkeitsentwicklung auf. Diese wunderbare, erfüllende und bereichernde Arbeit erfordert Selbsthingabe und Verbundenheit mit sich selbst. Persönlichkeitsentwicklung kann nicht, trotz aller lauten Rufe von Pseudo-Gurus, durch Anstrengung in kurzer Zeit erreicht werden, sondern nur durch Liebe, Hingabe und Geduld. Die Belohnungen dafür sind jedoch reichlich.

Wenn diese Arbeit das Leben einer einzigen Person durch einen einzigen Impuls bereichert hat, war das Schreiben für mich ein Erfolg.

Ich wünsche dir, liebe Leserinnen und Leser, viel Freude, Inspiration und persönliche Bereicherung beim Lesen.

1.1 Zur geschlechtergerechten Formulierung

Sprache schafft Wirklichkeit. Genaugenommen müsste es heißen, Sprache verändert oder beeinflusst die Illusion in der wir leben, da wir nie, nicht einmal annähernd fähig sein werden, die Wirklichkeit wahrzunehmen.

In Amerika gilt es als rassistisch, wenn ein chinesischer Kommilitone um Lernhilfe gebeten wird. Es ist erwiesen, dass den weißen Amerikaner das Gendern derart genervt hat, dass sie Donald Trump zum Präsidenten gewählt haben.¹ Sprache schafft Wirklichkeit, über die wir keine Kontrolle haben.

Ich habe die Ehre, eine Fußballerin der Österreichischen Bundesliga coachen zu dürfen. Während ihr männliches Pendant, welcher im selben Verein an derselben Position spielt, monatlich ein Salär in der Höhe von € 70.000,-- bezieht, wird die Dame mit € 300,-- monatlich abgespeist. Das ist ein wahrer Chuzpe über den viel zu wenig, aber vor allem mit viel zu wenig Nachdruck gesprochen wird, im Unterschied zur omnipräsenten geschlechtergerechten Formulierung.

Deswegen werde ich in dieser Arbeit bewusst auf das Gendern verzichten, aber gleichzeitig versuchen der Ungerechtigkeit zwischen Mann und Frau ein wenig gerecht zu werden.

¹ Quelle Internet: <https://www.gwi-boell.de/de/2016/10/25/gender-im-us-wahlkampf-2-alles-nur-umkleiden-geplaenkel> vom 28. Mai 2021.

2 Einleitung: Eine Reise durch die Relativität unserer Existenz

*»Die Zeit geht nicht, sie stehet still,
Wir ziehen durch sie hin;
Sie ist ein Karawanserei,
Wir sind die Pilger drin.«*

(GOTTFRIED KELLER)

ALS Kind, fasziniert von der Astronomie, beschäftigte ich mich mit der Vorstellung, dass die Erde 4,6 Milliarden Jahre existiert, während ein Menschenleben im Vergleich dazu 100 Jahre währt. Um diesen enormen Größenunterschied greifbarer zu machen, entwickelte ich folgende Metapher: Wenn wir die Existenz unserer Erde von 4,6 Milliarden Jahren als ein volles Menschenleben von 100 Jahren betrachten, erscheint ein menschliches Leben im Vergleich dazu nicht länger als eine Sekunde. Diese Relation lässt uns innehalten und nachdenken: In Wirklichkeit ist unser Leben ein flüchtiger Augenblick, ein Hauch, nahezu nichts im Vergleich zur langen Existenz der Erde. Eine weitere Überlegung brachte mich auf die Idee, dass Zeit, abgesehen von unserem Bewusstsein, nicht existiert. Dies führt zur Annahme, dass wir zeitlose Realität ohne dem Konzept von Zeit nicht erfassen können. Von dieser Zeitlosigkeit bin ich überzeugt, und sie stellt einen wichtigen Aspekt meiner Auseinandersetzung mit der Persönlichkeitsentwicklung dar.

Eine treffende Metapher, um sich unser Verständnis von Zeit oder unser Zeitbewusstsein vorzustellen, könnte wie folgt lauten: Früher wurden Kinofilme auf großen, langen Filmrollen gedreht, die 300 Meter oder noch länger sein konnten. Jedes einzelne Bild auf dieser Rolle war 35mm breit und 22mm hoch. Um daraus bewegte Bilder und eine zusammenhängende Geschichte zu erschaffen, wurden die Bilder nacheinander auf die Leinwand projiziert. Der resultierende Film hatte eine Dauer von 2 Stunden und erzählte eine Geschichte. Diese 2 Stunden repräsentieren unser Zeitbewusstsein, in denen wir die Zeit verstreichen sehen, während wir die Geschichte verfolgen. Es ist jedoch wichtig zu bedenken, dass die gesamte Filmrolle und somit die vollständige Geschichte in jedem Augenblick existiert. Unser Bewusstsein kann damit jedoch wenig anfangen. Wir benötigen den fortlaufenden Prozess der Bildprojektion, um den Film in seiner Gesamtheit wahrnehmen zu können.

Funktioniert nicht unser Leben nach dem selben Prinzip? Ein Augenblick

folgt dem nächsten, obwohl sämtliche Augenblicke ständig präsent sind, diese aber von unserem Bewusstsein in ihrer Gesamtheit nicht erfasst werden können, sondern nacheinander in Abfolge erlebt werden.

2.1 Die unendliche Frage nach der Zeit

Mit folgenden Fragen beschäftige ich mich Zeit meines Lebens:

- ▷ Was war vor meiner Geburt?
- ▷ Was geschieht nach meinem Tod?
- ▷ Was war vor der Entstehung der Erde, vor mehr als 4,6 Milliarden Jahren?
- ▷ Was war vor der Entstehung des Universums, vor 13,8 Milliarden Jahren.
- ▷ Was wird in einer Milliarde Jahre sein?

Spätestens bei der Frage, was war vor 13,8 Milliarden Jahren, verliert das Konzept der Zeit seine Schlüssigkeit? *Was war vor dem Urknall?*



Abbildung 1: Die unendliche Frage nach der Zeit (Quelle: istockphoto.com)

Diese Fragen nahm ich später in meine Pubertät mit, die meine erste schwere Lebenskrise darstellte, von der ich mich nicht vollständig erholte. Sie ging nahtlos in meine zweite Lebenskrise über, die mit Anfang 20 begann. Diese Phase war geprägt von dem Gefühl „Ich bin nicht gut genug“. Wenn solche Gefühle auftauchen, neigen wir dazu, rasch Antworten in unserer Kindheit zu suchen, um diesen Mustern und Überzeugungen ihren Ursprung zuzuordnen. Allerdings bin ich nicht vollständig davon überzeugt, dass das Muster „Ich bin nicht gut genug“ zwangsläufig in meiner Kindheit seinen Ursprung hat. Später werde ich darauf eingehen, warum dieses Muster für das Überleben der menschlichen Spezies von Bedeutung war.

Mir wurde bewusst, dass es mehr geben muss als das menschliche Leben, etwas viel Größeres, als wir es sind. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich mich bereits aufgrund der historischen Ereignisse vom kirchlichen Gottesverständnis distanziert. Als naturwissenschaftlich überzeugter Mensch, der die Aufklärung als eine der größten Errungenschaften ansah, konnte ich unter anderem die Gräueltaten der Kirche gegenüber Galileo Galilei noch ertragen, aber nicht jene gegenüber Giordano Bruno.

Giordano Bruno war ein italienischer Philosoph, Theologe und Astronom, der im 16. Jahrhundert lebte. Er vertrat verschiedene kontroverse Ansichten, darunter die Idee, dass das Universum unendlich ist und dass es andere bewohnte Welten geben könnte. Diese Ansichten waren mit den damaligen kirchlichen Lehren unvereinbar, und Bruno geriet deshalb in Konflikt mit der römisch-katholischen Kirche. Im Jahr 1600 wurde er wegen Ketzerei verhaftet, vor Gericht gestellt und letztendlich verbrannt. Lass uns kurz innehalten. . .

Der Gedanke, dass es außerhalb unseres Universums noch Leben in höheren Formen und Entwicklungsstufen gibt, teile ich mit Giordano Bruno. Allerdings sollten wir uns nicht zu viel auf unser „höheres Leben“ einbilden, wenn uns bewusst wird, wie zerstörerisch und aggressiv wir Menschen gegenüber anderen Lebewesen und vor allem der Erde noch sind, und das auf brutalste Art und Weise. Diesen Punkt werde ich in dieser Arbeit noch näher beleuchten.

2.2 Auf der Suche nach Spiritualität

Gotteshäuser haben mich dennoch interessiert und inspiriert. Als junger Bub fühlte ich mich von ihnen angezogen und erlebte darin wunderbare und bleibende spirituelle Eindrücke. Besonders erinnere ich mich an die Erlebnisse als 10-jähriger Ministrant, wenn ich alleine durch die Kirche ging – unendlichen Freiheit verbunden mit einem Gefühl des Getragenwerdens. Schon damals wurde mir bewusst, dass es keinen personifizierten Gott geben kann, wie es die Kirche lehrte, da ich in der Lehre und im Leben von Jesus Christus keinen personifizierten Gott erkennen konnte. Somit wurde ich zu einem sogenannten „Suchenden“. Dies blieb ich bis knapp vor meinem 30. Lebensjahr, in welchem meine zweiten Lebenskrise, getragen von dem Gefühl „Ich werde nicht gesehen und gehört“, langsam abklängen.

Dazwischen lag ein Mathematikstudium und die Arbeit als Sterbebegleiter im Hospiz „Göttlicher Heiland“ in Wien. Zum ersten Mal in meinem Leben erlebte ich das Gefühl, dass Menschen an mich glaubten. Einerseits war es Professor Walter Schachermayer, der mich am Ende des ersten Studienabschnitts zur Zusammenarbeit am Institut einlud, und andererseits war es

Schwester Jacinta, die mir mit so viel Liebe und Hingabe näher brachte, dass ich auf alle Fälle mit Menschen arbeiten sollte. Bis dahin hatte ich aufrichtige Wertschätzung nicht erlebt. In mir war der Glaubenssatz „Ich bin nicht gut genug“ tief verankert. Im Spannungsfeld zwischen kognitiver Wissenschaft und menschlicher Hingabe, spielt sich mein Leben bis heute ab.

Auf meiner ersten Indienreise im Jahre 1998 begegnete ich meinem spirituellen Lehrer Ramesh Balsekar, dem ich diese Arbeit widmen möchte. Er begleitet mich noch heute, obwohl er im Jahr 2008, im Alter von 80 Jahren von dieser Welt gegangen ist. Mit ihm teile ich die Überzeugung, dass eine persönliche Existenz, genannt Mensch, eine reine Fiktion ist und durch das Aufrechterhalten des Glaubenssatzes „ICH BIN“ aufrechterhalten wird. In dem Moment, in dem wir still werden, in dem unser Gedankenkarussell zur Ruhe kommt, wie im Tiefschlaf, hören wir auf zu existieren. Dann erleben wir reines Bewusstsein. Wenn aber die individuelle Existenz eine Illusion darstellt, kann es keine individuelle Seele geben, womit sich die Frage der Wiedergeburt erübrigt. Denn: Was soll wiedergeboren werden? Die Wissenschaft hat bis heute, trotz tiefster Untersuchungen, keine Seele gefunden. Diese Tatsache wird im Buch „Homo Deus“² lesenswert beschrieben.

Während und nach meinen Indienreisen wurde mir klar, dass ich die Lehren von Ramesh, trotz des Studiums seiner Bücher³, und trotz über 100 Besuchen in den Jahren von 1998 bis zu seinem Tod, nicht verstanden hatte. Dies wurde mir in meiner dritten und schwersten Lebenskrise rund um meinem 50. Geburtstag bewusst. Diese Krise wurde vom Gefühl, „Ich mache nicht das, was ich gerne machen würde“ getragen. Im Jahr 2014, nach zahlreichen persönlichen Schicksalsschlägen und Verlusten, blieb von meinem Leben abgesehen von den beiden Fragen

1. Was bleibt, wenn alles wegbricht?
2. Wer bist du, wenn sich alles auflöst, womit du dich bisher definiert hast?

nicht viel übrig. Damit verabschiedete ich mich von der Vorstellung, etwas vom Leben zu wollen oder zu erwarten. Dadurch erlebte ich eine tiefe Transformation — und etwas Magisches geschah und das Leben kam zu mir.

Die oben erwähnten Themen

1. „Ich bin nicht gut genug“
2. „Ich werde nicht gesehen oder gehört“

² [Harb]

³ [LBT], [Bala], [Balb], [Balc]

3. „Ich mache nicht das, was ich gerne machen würde“

zogen sich wie ein roter Faden durch mein Leben und werden sich ebenfalls durch diese Arbeit ziehen. Sie können mit dem Satz

„Ich lebe nicht, wie ich gerne leben würde“

zusammengefasst werden.

Für die Befreiung von jeglichen persönlichen Barrieren, die als Ego bezeichnet werden, ist zunächst die Entwicklung desselben Voraussetzung, wie es von Ramesh postuliert wurde. Ich habe beobachtet, wie viele seiner Schüler sofort damit begannen, ihr Ego zu „vernichten“, ohne jemals ihre eigene Persönlichkeit in vollem Umfang entwickelt zu haben. Dieser Prozess endet in einer persönlichen Einsamkeit oder Isolation. Aus spiritueller Sicht mag die Entwicklung der Persönlichkeit wie eine Illusion erscheinen, jedoch ist sie unumgänglich. Denn erst wenn wir innerlich stark und groß sind, sind wir in der Lage, diese Illusion in vollem Ausmaß zu erkennen und loszulassen.

Das Ego ist ein reines Gedankenkonstrukt, und wir sind nicht in der Lage, diesem Gedankenkonstrukt bewusst ein Ende zu setzen. Da die Zeit, ähnlich wie das Ego, eine Illusion ist, spielt es keine Rolle, wann oder ob jemals die Erlösung eintreten wird. Das ist ein spirituelles Thema, mit dem ich mich in dieser Arbeit nicht auseinandersetzen möchte. Der Fokus dieser Arbeit liegt auf der Entwicklung der Persönlichkeit. Dazu möchte ich Antworten auf die oben erwähnten drei Themen sowie Wege und Möglichkeiten aufzeigen, wie wir uns frei, stark und glücklich fühlen können, auch dann, wenn wir im Leben gerade nicht vom Rückenwind des Glücks verwöhnt werden.

Sehr geehrter Leser, dazu lade ich dich herzlichst ein.

3 Die großen Versprechen: Das Paradies im Jenseits

»Ich kenne keine ermutigendere Tatsache als die fraglose Fähigkeit des Menschen, sein Leben durch bewusste Anstrengung weiterzuentwickeln.«

(HENRY DAVID THOREAU)

BIENEN haben mich schon immer interessiert. Es sind die ersten bewussten Erinnerungen in meinem Leben. Ich war gerade drei- oder vielleicht vier Jahre alt und durfte mit meinem Großvater in seine Bienenhütte mitgehen. Es faszinierte mich, diese Insekten in ihrer Emsigkeit, ihrer Zielgerichtetheit und ihrer Vielfältigkeit zu beobachten. Die in kürzester Zeit von den Bienen erwirkten Veränderungen, zogen mich in ihren Bann: Wie die Königin ein Ei nach dem anderen in eine Zelle legt und die Bienen dahinter in Windeseile diese Zelle mit Wachs verschließen, wie sie den Stock reinigen, andere Löcher und Schlitze versiegeln und wie sie Wache stehen, um ausschließlich Stammesangehörige in den Stock zu lassen. Ein Bienenvolk besteht aus 50.000 - 100.000 Bienen. Eine Sommerbiene wird ca. 35 Tage alt, die ersten beiden Tage verbringt sie mit Putzen, zwischen dem 3. und dem 12. Tag ist sie für die Fürsorge im Bienenstock verantwortlich, zwischen dem 13. und dem 17. Tag ist sie mit Bauarbeiten beschäftigt, zwischen dem 18. und dem 21. Tag steht sie Wache und ab dem 22. Tag ist sie als Flugbiene auf der Suche nach üppigen Blumenwiesen unterwegs. Es gibt keine geschriebenen Gesetze, keine Konventionen, keine Regeln, keine Mythen und keine Sprache, abgesehen von Tänzen, die zur Mitteilung der Futterplätze dienen.

Woher weiß die einzelne Biene, was sie zu tun hat? Warum verrichtet die Biene ohne an ihr selbst zu zweifeln ihre Arbeit? Warum brennt sie nicht aus und macht all ihre Arbeit mit Hingabe und Emsigkeit?

Es gibt eine klare, natürliche Ordnung für Bienenvölker. Diese Ordnung, die seit Anbeginn existiert, liegt in den Genen der Bienen. Bis auf kleine Unterschiede im tänzerischen Dialekt, welche auf das Klima zurückzuführen sind, unterscheiden sich Bienenvölker dieser Erde wenig.

Wie ist das bei uns Menschen? Unabhängig davon, ob wir im Westen oder Osten leben, handelt es sich nicht um eine natürliche, sondern um eine intersubjektive Ordnung. Diese Ordnung ist erfunden und existiert wie ein un-

bewusster Traum in unseren Köpfen. Dafür benötigt die Menschheit Regeln, Konventionen, Vorschriften, Gesetze, Mythen und Götter. Es handelt sich hierbei um subjektive Phänomene, um reine Erfindungen, die keiner objektiven Realität entsprechen und ausschließlich in unseren Gehirnen existieren. Diese erschaffene Realität, die wir in Form von Geschichten von Generation zu Generation weitergeben, prägt unsere Wünsche, Werte und Vorstellungen. Anders als bei Bienen ist unsere Ordnung stark länderspezifisch geprägt. Die Werte, Vorstellungen und Wünsche eines Asiaten unterscheiden sich von denen eines Europäers, und sie sind wiederum anders als die eines Afrikaners: Wir Menschen erschaffen unser gesamtes Leben und alle damit verbundenen Probleme, Sorgen und Ängste in unseren Köpfen.

In der Beratung wird es interessant, wenn es darum geht, unseren innersten Wünschen und Träumen zu folgen und auf das Herz zu hören. Aber das Gefühl des Herzens ist trügerisch, da es ebenfalls durch unsere Ordnung geprägt ist. Ich möchte Yuval Noah Harari⁴ zitieren:

Hör auf dein Herz! Aber das Herz ist ein Doppelagent, der seine Anweisungen von den Mythen unserer Gesellschaft entgegennimmt. Der Rat „Hör auf dein Herz“ ist selbst schon ein Glaubenssatz, der uns von einer Mischung aus romantischer Mythen des 19. und den Mythen der Konsumgesellschaft des 20. Jahrhunderts eingebläut wurde.

Um es auf den Punkt zu bringen, schreibt Harari⁵ weiter:

Nehmen wir beispielsweise den verbreiteten Wunsch, im Ausland Urlaub zu machen. Dieser Wunsch ist weder natürlich noch naheliegend. Das Alphamännchen einer Schimpansenhorde käme nie auf den Gedanken, sich erst zu verausgaben, um dann im Territorium einer anderen Schimpansenhorde auszuspannen.

Nun haben wir den ausgebrannten Workaholic, sagen wir einen Manager, in einer Übung so weit zu sich geführt, dass er verspürt, Entspannung verbunden mit einem Urlaub am Meer, wäre für ihn zum jetzigen Zeitpunkt genau das Richtige und würde ihm Kraft und Erfüllung geben. Was uns als Lebensberater, zu folgender – nicht ganz ernst gemeinter Fragen – bewegen sollte: „Was machen wir, um diesen Klienten möglichst lange in diesem Traumzustand zu belassen, sodass seine gesamten Bedürfnisse im Tagtraum befriedet werden, und er gar nicht auf die Idee kommt, diesem widernatürlichen Wunsch tatsächlich nachzugehen?“

⁴ [Hara] S. 146.

⁵ [Hara] S. 147.

Abgesehen davon müssen wir uns eingestehen, dass in unserer Brust ebenfalls ein kultiviertes Herz schlägt – *ein Herz voller fremder Mythen, fremder Geschichten und fremder Träume* – um uns dann die Frage zu stellen:

Und was befindet sich hinter diesem kultivierten Herz?

3.1 Die Evolution unserer Probleme: Es lebe der König – oder wie wir klein gehalten werden

Bis vor 10.000 Jahren lebten die Menschen in Höhlen. Das Leben war geprägt von Jagen, Sammeln und einem hohen Überlebenskampf. Zu dieser Zeit gab es noch eine hohe Population an wilden und gefährlichen Tieren wie den Höhlenlöwen, den Säbelzahn tiger, den Höhlenbären usw. Die Kälte im Winter stellte ein großes Problem dar. Es gab weder eine medizinische Versorgung noch sonstige Luxusgüter, die zu einem entspannten Leben beigetragen hätten. Wie verlief das Leben des Homo sapiens in dieser Zeit? Um dies zu verstehen, werfen wir einen kurzen Blick auf andere Lebewesen.

3.1.1 Die zweifache Welt der Tiere: Die Welt der Instinkte

Tiere leben in einer dualen Realität, die sowohl die äußere Welt, wie Bäume, Flüsse, Berge, usw., als auch ihre innere Welt, bestehend aus Hunger, Angst, Verlangen, usw., umfasst. Ein objektiver Unterschied zwischen Mensch und Tier besteht darin, dass es den Tieren bisher nicht gelungen ist, in großen Netzwerken von 1000 oder mehr Lebewesen zusammenzuleben und zu kooperieren. Trotzdem bin ich fest davon überzeugt, dass der Unterschied zwischen Menschen und Tieren viel geringer ist, als es auf den ersten Blick scheint. Die bedeutendsten Errungenschaften der Menschheit entstanden durch die Fähigkeit, in großen Gemeinschaften zusammenzuarbeiten.

3.1.2 Die dreifache Welt des Homo sapiens: Die Welt der Geschichten

Zur dualen Realität der Tiere hat der Mensch eine dritte Dimension entwickelt: die Dimension der Geschichten.

Von Generation zu Generation haben sich die Menschen Geschichten erzählt und diese weiter gegeben. Die Geschichten wurden von den älteren Stammesgenossen an die jüngeren mündlich verbreitet und vermittelten unter anderem die Wichtigkeit der Existenz des eigenen Stammes und wie dieser überleben und sich schützen kann. Bis vor 5.000 Jahren, lebten wir in kleinen Organisationen, ähnlich den Tieren. Durch die mündliche Verbreitung der

Geschichten, war ein Zusammenleben in größeren Dimensionen nicht möglich.

Mit der Erfindung von Schrift und Geld vor etwa 5.000 Jahren durch die Sumerer veränderte sich die menschliche Dimension grundlegend. Dies ermöglichte es, große Menschenmassen mit Geschichten zu versorgen und somit zu beeinflussen.

Etwa um 3100 v. Chr. gab es im alten Ägypten mächtige Pharaonen, die nicht nur als Könige, sondern auch als spirituelle Führer fungierten. Sie regierten über Jahrtausende hinweg und hinterließen beeindruckende Monumente wie die Pyramiden von Gizeh. Die Pharaonen spielten eine zentrale Rolle in der ägyptischen Religion und Kultur, da sie sich selbst als göttliche Herrscher darstellten und dieses Narrativ verbreiteten. Im Kern unterschieden sie sich jedoch kaum von den Sklaven, die unter Einsatz ihres Lebens diese Pyramiden und andere Monumente errichteten.

Um uns zu manipulieren, werden uns bis heute Narrative vermittelt, auch wenn sich diese Geschichten im Laufe der Zeit verändern. Ein Beispiel dafür ist der letzte österreichische Kaiser Karl I., der als „Kaiser durch Gottes Gnade“ galt. Jegliches Infragestellen dieses Narrativs wurde als Gotteslästerung oder Blasphemie betrachtet und mit Strafe belegt.

Auf der anderen Seite dienen solche Geschichten dazu, das Zusammenleben großer Menschenmassen zu organisieren, indem jeder seine Rolle und seinen Platz darin kennt. Durch den Glauben können Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte in die ferne Zukunft oder sogar über den Tod hinaus projiziert werden, wodurch Menschen in der Lage sind, extreme Situationen zu ertragen. In dieser Hinsicht sind Narrative in Form von Mythen, Göttern und Geschichten für Gesellschaften von entscheidender Bedeutung.

Menschen glauben an Narrative, die Götter, Nationen, Geld, Unternehmen usw. umfassen. Diese Narrative sind jedoch Geschichten, die oft wenig mit der Realität zu tun haben. Wir projizieren unsere inneren Überzeugungen und Gefühle auf diese Geschichten und halten daran fest, selbst dann, wenn uns äußere Umstände etwas anders vor Augen führen. In vielen Fällen sind Menschen sogar bereit, für diese Überzeugungen und Geschichten zu kämpfen, oft mit tragischen Konsequenzen bis zum Tod, wie zahlreiche Kriege in der Geschichte gezeigt haben.

Ein Beispiel dafür sind die Ereignisse vom 11. September. Die Selbstmordattentäter waren fest davon überzeugt, dass sie im heiligen Kampf gegen die Ungläubigen sterben und im Paradies mit zahlreichen Jungfrauen belohnt werden würden. Ein ähnliches Narrativ diente als Grundlage für viele Kreuzzüge und Kriege in der Geschichte bis heute.

Dennoch hat die menschliche Fähigkeit zur Intersubjektivität auch Vorteile. Sie ermöglicht es Menschen, in großen Gruppen zusammenzuarbeiten

und Großartiges in die Welt zu bringen. Neben beeindruckenden Monumenten und technologischen Entwicklungen hat die Zusammenarbeit in großen Gemeinschaften einen Lebensstandard geschaffen, der vielen Menschen ein komfortables und würdiges Leben ermöglicht.

Auf der anderen Seite nutzen die Eliten die Macht der Narrativen, um Geschichten zu erzählen, die ihnen selbst immense Macht und Reichtum verschaffen. Früher waren es Geschichten vom „heiligen Land“, die Menschen dazu motivierten, in den Krieg zu ziehen und bereit waren, ihr Leben zu opfern, da es im Diesseits ohnehin nicht viel wert war, aber im Jenseits mit dem Paradies belohnt würde.

Ähnliche Geschichten werden immer noch in kriegführenden Ländern mit autoritären Regimen erzählt. Sie dienen dazu, die Macht und den Reichtum der elitären Herrscher zu sichern und die Bereitschaft der Menschen zu fördern, ihr Leben für diese Elite zu opfern.

Aber wir im Westen sollten nicht glauben, dass wir frei von solchen Narrativen sind. In den westlichen Gesellschaften werden die Götter oft durch den Glauben an Geld ersetzt, und die Herrscher sind mächtige Großkonzerne. Diese Unternehmen haben das Erzählen von Geschichten auf höchstem Niveau perfektioniert und schaffen faszinierende Erzählungen, denen ihre Kunden genauso glauben wie die Menschen im 15. Jahrhundert an Gott glaubten.

Ein Blick ins Internet genügt, um Geschichten von Erfolg, Geld und Reichtum zu finden, und wie diese der einzige Weg zum Glück und zur Freiheit sind. Diese Narrative unterscheiden sich nicht von den Geschichten vom göttlichen Paradies. Das Narrativ ist dasselbe. Doch genauso wenig wie es ein jenseitiges Paradies gibt, führt auch monetärer Reichtum nicht zwangsläufig zu Glück und Freiheit. Warum das so ist und warum Milliardäre uns diese Geschichte erzählen, erfährst du im nächsten Abschnitt.

3.1.3 Die neue Welt: Geschichten der modernen Zeit – Geschichten der Milliardäre

*»Poor man wanna be rich
Rich man wanna be king
And a king ain't satisfied
'Til he rules everything«*

(BRUCE SPRINGSTEEN)

Götter sind zu Milliardären geworden. Wir müssen die Götter freudig stimmen, ihren Reichtum bewundern und nicht anzweifeln – denn das wäre

Neid. Steuern für Reiche gelten als Gier, und Erbschaftssteuern sind ein Tabu, da das vererbte Kapital angeblich durch harte Arbeit erwirtschaftet wurde. Wir müssen uns diesen Doktrinen unterordnen, um ein friedliches und glückliches Leben zu führen. Die Botschaft lautet: Wenn du fleißig arbeitest, wirst auch du eines Tages reich sein, und dann bist du glücklich und frei.

Die Geschichte der Milliardäre im Turbokapitalismus wird mit großem Aufwand erzählt, und viele Menschen glauben diese Erzählung. Sogar die Milliardäre selbst glauben daran, denn wenn eine Geschichte oft genug wiederholt wird, beginnen wir daran zu glauben.⁶

Im Mittelalter, bis zur Erfindung des Buchdrucks im 15. Jahrhundert, als nur eine kleine Elite lesen und schreiben konnte, predigte der Priester wöchentlich von der Kanzel, um die Geschichten in den Köpfen der Menschen zu verankern und dadurch die Macht der Eliten zu festigen. Heute funktioniert das auf eine andere Weise. Wir werden größtenteils von den Eliten mit „Fake News“ oder nichtssagenden Informationen überschwemmt und überflutet, wobei sie alle verfügbaren Kommunikationskanäle nutzen. Werfen wir einen Blick auf die Besitzer von TV-Sendern, Zeitungen, großen Internetportalen, sozialen Medien und Ähnlichem – sie sind zu über 90% im Besitz von Milliardären, deren einziges Interesse darin besteht, ihre Macht und ihren Reichtum zu erhalten und zu stärken. Dies unterscheidet sich nicht vom Vorgehen im Mittelalter; lediglich die Medien und Kommunikationskanäle haben sich verändert. Früher waren es Götter und der Glaube an Gott, der den Menschen für die Eliten arbeiten ließ, mit der Aussicht auf Belohnung im paradiesischen Jenseits. Heute ist es der Glaube an Geld, die Aussicht, es im aktuellen Leben zu erreichen, oder alternativ die Vorstellung von Wiedergeburt in einem wohlhabenden Leben. Die moderne Vorstellung von Wiedergeburt dient den Eliten dazu, ihr ererbtes Vermögen zu rechtfertigen, indem sie es als Belohnung für ein zuvor rechtschaffenes Leben darstellen.

Das Paradoxe daran ist, dass selbst Milliardäre diese Geschichte glauben. Sie denken, dass sie noch mehr Geld benötigen, um glücklich zu sein. Doch das Spiel handelt nicht von Freiheit und Geld, sondern von Liebe und Macht. Das Gefühl der Macht ruft ein ähnliches Gefühl in uns hervor wie die Liebe, mit dem Unterschied, dass wir für das Gefühl der Macht keinen langen Entwicklungsprozess benötigen – wir können die Macht im Grunde sofort haben, wenn wir die Regeln kennen und uns an die Regeln der Macht halten. Um ihre Macht zu erhalten, bedienen sich die Eliten immer noch derselben Regeln wie im Mittelalter: *Divide et impera*, was so viel bedeutet wie *Teile und herrsche*.⁷

⁶ vgl. [Tho]

⁷ vgl. [Gre]

Auf einem Tisch sitzen 3 Personen. Ein reicher Mensch mit 1000 Butterbroten, ein normaler Mensch mit einem Butterbrot und ein armer Mensch mit keinem Butterbrot. Sagt der reiche Mensch zum normalen Menschen: „Bitte pass auf, dass dir der arme Mensch nicht das Butterbrot weg nimmt.“

Für das Spiel der Macht benötigen wir Geld, viel Geld. Und mit dem Wegfall des Geldes ist die Macht, und damit das mit ihr verbundenen Gefühl des Glücks, auch dahin.

Wenn materieller Reichtum keine Garantie für Glück ist, Macht nur eine temporäre Erfüllung darstellt, warum halten wir an diesen Strategien so fest? Warum sind wir nicht bereit, das zu leben was tief in uns ist: Friede und Liebe. Warum lösen wir uns nicht von unseren Glaubenssätzen und beginnen ein neues Leben? Warum?

Geschätzter Leser, warum das so schwer ist, erfährst du im nächsten Abschnitt.

4 Wir irren ständig: Die komplexe Natur unseres Gehirns

UM zu verstehen, warum wir unumstößlich an schädliche Glaubensmustern festhalten, warum wir den Narrativen, die uns eingebläut wurden, so stark vertrauen, warum wir diese Geschichten mit Vehemenz verteidigen und weshalb dieses Verhalten zu persönlichem Leid führt, ist es notwendig, unser Gehirn zu verstehen. Unser Gehirn ist faszinierend und wunderbar, aber nicht so exakt und präzise, wie wir uns das vorstellen und wie wir es gerne hätten. Es ist wichtig zu verstehen, unter welchen Voraussetzungen Lernen gelingt, wie etwas memoriert wird und wie wir, es wieder verlernen können.

Unser Gehirn ist kein Computer mit einer Speicher- und Lösch Taste, sondern ein Organismus, der im Laufe der Evolution zu dem geworden ist, was er heute ist. Da die Evolution sehr konservativ vorgeht und funktionierende Mechanismen nicht leicht verändert, haben sich im Gehirn Funktionen etabliert, die in der heutigen Kultur verzichtbar wären. Dennoch müssen wir mit diesen Mechanismen leben.

4.1 Die Arten unseres Gedächtnisses

Einerseits unterscheiden wir das Arbeitsgedächtnis und das Langzeitgedächtnis. Unabhängig davon können wir zwischen implizitem und explizitem Gedächtnis unterscheiden.

4.1.1 Das Arbeitsgedächtnis

Im Arbeitsgedächtnis behalten wir fünf bis sieben Informationseinheiten weniger als 1 Minute lang. Das benötigen wir, um am Ende eines Satzes sich noch an den Anfang erinnern zu können. Wir erkennen, dass wir vieles sofort wieder vergessen.

4.1.2 Das Langzeitgedächtnis

Im Langzeitgedächtnis bewahren wir Wissen und Erfahrungen über einen längeren Zeitraum auf. Die Erinnerungen werden als neuronale Aktivierungsmuster in der Großhirnrinde abgelegt. Ob Erinnerungen im Langzeitgedächtnis abgespeichert werden, entscheidet der Archivar in unserem Gehirn. Dieser ist im limbischen System (siehe Abbildung 3) angesiedelt und heißt Hippocampus. Weiter unten werden wir uns noch mit dem limbischen System be-

schäftigen.

Eine weitere Unterscheidung des Gedächtnisses ist in das explizite Gedächtnis (biographisches Gedächtnis) und in das implizite Gedächtnis (prozedurales Gedächtnis bzw. Körpergedächtnis):

4.1.3 Das explizite Gedächtnis

Im expliziten oder deklarativen Gedächtnis speichern wir alle Erinnerungen, von der ersten Erfahrung in unserem Leben bis zu den Inhalten, die wir in der Schule gelernt haben. Jegliche Lebenserfahrung wird in diesem Gedächtnis archiviert. Deswegen wird das explizite Gedächtnis auch als biografisches Gedächtnis bezeichnet.

Es ist dann im Einsatz wenn wir uns mit kognitiven Themen auseinandersetzen. Beim Lesen dieser Arbeit, ist das explizite Gedächtnis aktiviert.

4.1.4 Das implizite Gedächtnis

Im impliziten Gedächtnis speichern wir die motorischen Abläufe, die wir erlernen. Dazu gehört alles, was wir jemals an körperlichen Fähigkeiten ausgeübt haben, angefangen von den ersten Bewegungen bis zu komplexen Abläufen beim Tanzen, Musizieren, Sport, Golfspielen, usw. Wir haben keinen bewussten Zugang zum impliziten Gedächtnis. Wir können nicht detailliert erklären, wie wir verschiedene Bewegungsabläufe ausführen. Deswegen erfordert das Erlernen von komplizierten Bewegungen wie Golf, Tanzen, Skifahren, usw. hohe pädagogische Fähigkeiten.

4.2 Der Aufbau des Gehirns

Das menschliche Gehirn (siehe Abbildung 2) besteht aus verschiedenen Teilen und Regionen, von denen jeder eine spezifische Funktion hat. Hier sind die vier wichtigsten Teile des Gehirns:

1. Großhirn (Cerebrum): Das Großhirn ist der größte Teil des Gehirns und ist in zwei Hemisphären unterteilt, die jeweils für die Kontrolle der gegenüberliegenden Körperhälfte zuständig sind. Es ist für höhere Denkprozesse, Bewegungskoordination, Sinneswahrnehmung und Sprache verantwortlich.
2. Kleinhirn (Cerebellum): Das Kleinhirn befindet sich unterhalb des Großhirns und ist hauptsächlich für die Feinabstimmung von Bewegungen, Gleichgewicht und Koordination verantwortlich.

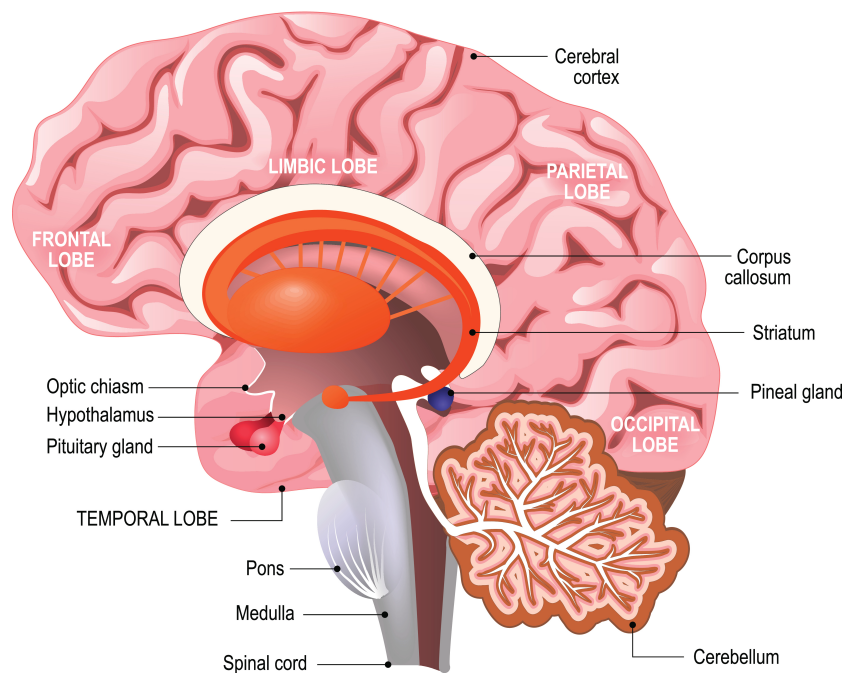


Abbildung 2: Das Gehirn (Quelle: istockphoto.com)

3. Hirnstamm (Medulla): Der Hirnstamm liegt an der Basis des Gehirns und regelt lebenswichtige Funktionen wie Atmung, Herzschlag, Blutdruck und Schlucken.
4. Limbisches System (Limbic Lobe): Das limbische System besteht aus verschiedenen Strukturen wie dem Hippocampus, der Amygdala und dem Hypothalamus. Es ist eng mit Emotionen, Gedächtnis und Trieben verbunden. Diesen Teil des Gehirns werden wir uns ein wenig näher ansehen.

4.3 Das emotionale Gedächtnis: Das limbische System

Das limbische System (siehe Abbildung 3) ist eine komplexe Struktur im Gehirn, welche aus verschiedenen Komponenten besteht. Es ist Teil des Neokortex und liegt als unterste Schicht am Tiefsten, weswegen wir keinen bewussten Zugang zu dieser Struktur haben. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation von Emotionen, Verhalten, Motivation und dem Gedächtnis. Die genaue Zusammensetzung des limbischen Systems kann je nach Quelle variieren, aber im Allgemeinen umfasst es die folgenden Hauptstrukturen:

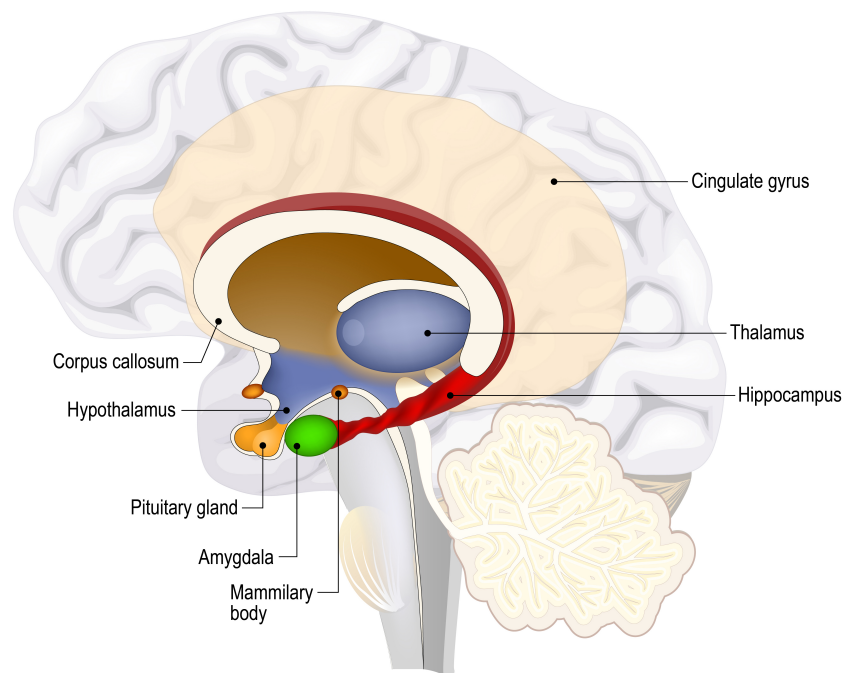


Abbildung 3: Limbisches System (Quelle: istockphoto.com)

4.3.1 Hippocampus

Der Hippocampus ist für die Bildung und den Abruf von Langzeitgedächtnissen sowie für die räumliche Navigation und Orientierung verantwortlich. Deshalb wird er gerne umgangssprachlich als der Archivar bezeichnet. Ob Erfahrungen in das Langzeitgedächtnis abgespeichert werden, „entscheidet“ der Hippocampus.

Obwohl der Hippocampus heute stark mit dem Gedächtnis und räumlicher Orientierung in Verbindung gebracht wird, wird angenommen, dass er in der Evolution ursprünglich für die Verarbeitung von Informationen und die Bewältigung von Umwelanforderungen entwickelt wurde. Im Laufe der Zeit hat sich seine Rolle vermutlich weiterentwickelt und spezialisiert, um den Anforderungen des Gedächtnisses und der räumlichen Orientierung gerecht zu werden.

4.3.2 Amygdala

Die Amygdala ist eng mit der Verarbeitung von Emotionen, insbesondere der Angst, verknüpft. Sie spielt eine wesentliche Rolle bei der Verarbeitung einer breiten Palette von Emotionen und emotionalen Erlebnissen. Sie spielt auch eine Rolle bei der Bewertung von potenziell bedrohlichen oder belohnenden

Reizen.

4.3.3 Pituitary gland

Der Pituitary gland, auch Hypophyse genannt, ist eine Drüse im Gehirn, die eine wichtige Rolle im endokrinen System (Hormonsystem) des Körpers spielt.

4.3.4 Cingulate gyrus

Der Cingulate gyrus ist ein Bereich des limbischen Systems, der mit der Regulation von Emotionen und dem Erkennen von Belohnungen und Strafen verbunden ist.

4.3.5 Hypothalamus

Der Hypothalamus ist für die Kontrolle von lebenswichtigen Funktionen wie Hunger, Durst, Körpertemperatur und den Hormonhaushalt verantwortlich. Er ist auch an der Steuerung von Stressreaktionen und der Freisetzung von Hormonen wie Cortisol beteiligt.

Das limbische System interagiert eng mit anderen Teilen des Gehirns, insbesondere mit dem präfrontalen Cortex, um komplexe Verhaltensmuster und Emotionen zu steuern. Es spielt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von emotionalen Erfahrungen und hat auch Auswirkungen auf kognitive Prozesse. Es ist wichtig zu beachten, dass die Forschung über das limbische System fortlaufend ist, und unser Verständnis darüber kann sich im Laufe der Zeit weiterentwickeln.

4.3.6 Die rechte und linke Gehirnhälfte

Alle oben angeführten Strukturen kommen in unserem Gehirn zweimal vor. Wir haben 2 Hippocampi, 2 Amygdala, usw.

Die Unterscheidung zwischen der rechten und linken Gehirnhälfte führt oft zu unterhaltsamen Diskussionen und dem Mythos, dass der linken Hirnhälfte (oft als das männliche Gehirn bezeichnet) kognitive, analytische und logische Verarbeitung zugeschrieben wird, während der rechten Hirnhälfte (oft als das weibliche Gehirn bezeichnet) emotionale, ganzheitliche und künstlerische Verarbeitung zugeschrieben wird. Diese Vorstellung ist jedoch nicht korrekt. Unabhängig von der Aktivität sind bei rein kognitivem Denken oder rein gefühlsmäßigen Aktivitäten immer beide Hirnhälften aktiv. Eine klare

Unterscheidung zwischen der rechten und linken Hirnhälfte kann daher nicht getroffen werden und ist unzutreffend.

Die Funktionen im Gehirn können nicht isoliert voneinander betrachtet werden. Stattdessen arbeiten verschiedene Regionen des Gehirns zusammen, wobei unterschiedliche Bereiche bei verschiedenen Aktivitäten eine größere Rolle spielen.

4.4 Wie wir uns Dinge merken

Der Hippocampus spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung von deklarativen Erinnerungen (auch bekannt als explizites Gedächtnis), was die Fähigkeit betrifft, Informationen abzuspeichern und später bewusst zu erinnern und abzurufen. Zusätzlich ist der Hippocampus an der räumlichen Orientierung und der Navigation im Raum beteiligt. Diese Fähigkeiten sind insbesondere für Säugetiere von großer Bedeutung, da sie sich in ihrer Umwelt orientieren und Nahrung finden müssen. Direkt am Ende des Hippocampus befindet sich die Amygdala, das Zentrum für unsere Gefühle und Emotionen.

Die Hirnforschung hat gezeigt, dass wir uns Dinge besser merken, wenn sie mit Emotionen verbunden sind, sei es mit negativen oder positiven Gefühlen. Daher spielt Freude eine entscheidende Rolle beim Lernen. Wenn wir Freude am Lernen empfinden, fällt es uns leichter, Informationen im Gedächtnis zu behalten. Die Freude stimuliert den Hippocampus dazu, Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis in das explizite Gedächtnis zu übertragen. Dies geschieht durch die Bildung synaptischer Verbindungen in der Großhirnrinde. Je intensiver unsere Emotionen und Freude während des Lernens sind, desto mehr synaptische Verbindungen werden gebildet. Um es mit den Worten von Gerald Hüther⁸ auszudrücken: „Die Freude ist der Dünger der Synapsen.“ Es ist daher nicht überraschend, dass die räumliche Nähe zwischen Amygdala und Hippocampus eine bedeutende Rolle spielt.⁹

4.4.1 Wie wir uns erinnern: Warum wir an negativen Glaubenssätzen festhalten

Viele Menschen gehen davon aus, ihr explizites Gedächtnis sei ein präzises und objektiv funktionierendes Uhrwerk. Ähnlich einer Bibliothek können wir auf Erinnerungen zugreifen und sie beliebig hervorholen, sofern sie abgespeichert wurden. Zahlreiche Gedächtnisstudien haben jedoch nachgewiesen, dass

⁸ Gerald Hüther (*15. Februar 1951 in Emleben, Thüringen) ist ein deutscher Neurobiologe, der vor allem zur experimentellen Hirnforschung publiziert hat und Autor populärwissenschaftlicher Schriften ist.

⁹ vgl. [Tho]

dem nicht so ist. Einerseits verblassen Erinnerungen und werden mit der Zeit undeutlicher. Das können wir noch gut nachvollziehen und akzeptieren. Es ist aber nicht unüblich, dass in unserem Kopf nie erlebte Erinnerungen entstehen, welche wir nicht bewusst erlebt haben. Das klingt seltsam, kommt aber nicht selten vor.

Wissenschaftler zeigten in mehreren Versuchen Menschen Videoaufzeichnungen, auf denen sie den Ablauf eines Unfalls beobachten konnten. Die Teilnehmer sollten sich diese Bilder möglichst exakt und detailgetreu einprägen. Später wurden die Probanden nach Einzelheiten befragt. Dabei wurden ihnen aber bewusst suggestive Fragen gestellt, wie zum Beispiel: „Ist der Fahrer bei rotem Licht über die Kreuzung gefahren?“, obwohl im Film keine Ampel zu sehen gewesen ist. Die Teilnehmer antworteten darauf nicht nur falsch, sondern sie bezogen die gefälschten Erinnerungen in spätere Erzählungen ein und berichteten von selbst, dass der Fahrer bei rotem Licht über die Kreuzung gefahren ist. Die Teilnehmer wurden später darüber aufgeklärt und wollten nicht akzeptieren, dass sie bewusst manipuliert wurden. Sie zeigten sie sich fest überzeugt, sich korrekt zu erinnern und verteidigten ihre falsche Erinnerungen.^a

^a vgl. [Rei]

Wir Menschen lassen uns von unseren Überzeugungen nicht abbringen und verteidigen sie mit Vehemenz.

Der amerikanischen Gedächtnisforscherin Elizabeth Loftus (*1944) gelang es, Menschen vollkommen neue Erinnerungen einzureden. Sie machte ihren Probanden vor, dass diese sich als Kind in einem Einkaufszentrum verlaufen hätten und von einer netten Person zu ihren Eltern zurückgebracht worden seien. Nach geraumer Zeit glaubten viele Teilnehmer, sich an diese Geschichte erinnern zu können, und fügten eigene Details hinzu. Als die Probanden später darüber aufgeklärt wurden, weigerten sich viele, dies anzuerkennen.^a

^a vgl. [Rei]

Nicht nur weigern wir uns, unsere eigenen Irrtümer einzugestehen, sondern wir spinnen sie in unserer Phantasie weiter und festigen dadurch die Illusion in unseren Köpfen.

Zu einer der tragischen Fälle falscher Erinnerungen des expliziten Gedächtnisses gehört die Geschichte eines angeblichen Holocaust-Opfers mit dem Namen Benjamin Wilkomirski (*1941):

Wilkomirski hatte 1995 seine Autobiographie veröffentlicht, in der er von seinen Erlebnissen als kleiner Junge im Konzentrationslager schrieb. Er trat als öffentlicher Redner auf, um von den Nazigräueln zu berichten. Wilkomirski war nie in einem Konzentrationslager interniert gewesen. Er wuchs in der Schweiz als Waisenknabe auf und hieß in Wirklichkeit Bruno Grosjean. Dennoch bewerteten Psychologen und Gedächtnisforscher Bruno Grosjean nicht als Lügner im klassischen Sinne. Grosjean hat Gehörtes und Gelesenes in sein eigenes Leben projiziert, sich in die angeblichen Erlebnisse hineingesteigert und daraus eine neue Erinnerung geschaffen, von deren Wahrheit er selbst felsenfest überzeugt war.

Anhand dieser Beispiele sehen wir, wie sehr wir uns in Gedankenwelten hineinsteigern und an etwas glauben können, das nie existiert hat und davon überzeugt sind, dass diese Erfahrungen in unserem Leben tatsächlich stattgefunden haben.

Wir sind in der Lage, unsere innere Wirklichkeit vollkommen frei zu erfinden.

Ein weiteres Beispiel verdeutlicht, wie falsche Erinnerungen und Überzeugungen entstehen, da unser Gehirn nicht für exakte filmgetreue oder fotogetreue Wiedergaben geschaffen ist. Der britische Gedächtnisforscher Alan Baddeley berichtet in seinem Buch *Human Memory*¹⁰ von folgendem Fall:

Der australische Psychologe und Gedächtnisforscher Donald Thomson (1901–1970) wurde eines Tages aus heiterem Himmel verhaftet und zu einer polizeilichen Gegenüberstellung gebracht. Dabei beschuldigte ihn eine Frau, sie vergewaltigt zu haben. Thomson wehrte sich vehement gegen die Anschuldigungen, obwohl die Frau felsenfest von seiner Schuld überzeugt war. Thomson hatte jedoch eines der besten Alibis, die man sich nur wünschen kann. Zum Zeitpunkt der Vergewaltigung war er als Gast in einer Live-Talkshow im Fernsehen ausgerechnet zum Thema „Fehlbarkeit von Zeugenaussagen“ eingeladen. Das Opfer hatte ebenfalls kurz vor der Vergewaltigung diese Sendung gesehen und dabei fälschlicherweise

¹⁰ [Bad]

se Thomsons Gesicht als das des Vergewaltigers abgespeichert.

Eine solche Verwechslung ist nicht untypisch für die Arbeitsweise des Gehirns, Erinnerungen aus verschiedenen Quellen zu vermischen und neu zusammensetzen. Wissenschaftler sprechen hier von *Quellenamnesie*.

Quellenamnesie ist ein häufig auftretendes Phänomen, das jeder von uns bereits erlebt hat.

Zum Beispiel, wenn wir davon überzeugt sind, einen fremden Platz oder Ort zu kennen. Ähnlich ist es mit Menschen. Bei der ersten Begegnung haben wir das Gefühl, dieser Person zuvor begegnet zu sein. Faszinierend wird es jedoch, wenn es ausgeschlossen ist, einen Ort besucht oder einer Person zuvor begegnet zu sein. Viele schließen daraus, dass dies ein Beweis ist, nicht ihr erstes Leben zu leben und daher diesen Ort oder diese Person zu kennen. In Wirklichkeit handelt es sich um das Phänomen der Quellenamnesie, weil wir den Ort oder diese Person in einer Zeitung, im Internet oder aus sonstigen Verknüpfungen in unserem Kopf abgespeichert haben.

Unser Gehirn speichert ähnliche oder verwandte Dinge in denselben Arealen ab. Unser Gehirn hat einen „Ordnungssinn“ und sortiert ähnliche Gedanken in die selbe „Schublade“. Wenn wir uns an etwas erinnern, feuern jedoch die Neuronen aus einem konkreten Bereich ab, und nehmen auch andere Gedanken aus dieser „Schublade“ mit. Somit kommt es zu einer Vermischung an Memoriertem. Erinnerungen überlagern sich oder beziehen früher oder später Erlebtes mit ein.

Dieses Prinzip gilt für jede Form der Erinnerungsaktivierung. Wenn wir uns an vergangene Ereignisse erinnern, erfolgt eine subjektive Bewertung und Umgestaltung unserer Erinnerungen. Während des Erinnerns speichern wir die Informationen erneut ab, jedoch überlagern wir die ursprünglichen Erinnerungen mit unseren subjektiven Erfahrungen. Dadurch verändern wir unsere biografische Geschichte nach Belieben. Mit der Zeit erreichen wir einen Punkt, an dem unser biografisches Gedächtnis nur noch einen kleinen Teil der tatsächlichen Erfahrungen widerspiegelt, und dennoch sind wir fest davon überzeugt, uns objektiv an das Erlebte zu erinnern.

4.4.2 Warum wir nicht irren können

»Du kannst recht haben oder erfolgreich sein. Beides ist nicht möglich.«

Das Gehirn hat sich in den letzten 10.000 Jahren so gut wie nicht verändert. Wir denken und fühlen wie Höhlenmenschen, die ständig auf der Hut sind, ihr Leben verteidigen zu müssen. Die Evolution verläuft konservativ, entwickeltes wird nicht verändert sondern weiter verwendet und anderen Zwecken zugeführt. Die Struktur des Gehirns ist nur vor dem Hintergrund der Evolution verständlich. So wie die Evolution konservativ ist, sind auch wir wenig bereit uns zu verändern. Deswegen glauben wir fest an die Narrative in unserm Kopf und sind bereit sie unter gewissen Umständen mit unserem Leben zu verteidigen.

Vor 10.000 Jahren war das Leben wenig komplex. Die Möglichkeit, einen Fehler zu begehen, war gering, und falls einer vorkam, bezahlten wir mit unserem Leben. Das geschah, wenn wir einen Säbelzahn tiger nicht rechtzeitig erkennen und entkommen konnten, oder wenn wir eine giftige Pflanze nicht erkannten und an den Folgen von Magenkrämpfen starben, oder wenn wir die erspähte Beute nicht erlegten und verhungerten. Diese Fehler durften nicht gemacht werden. Um zu überleben, mussten wir recht haben. Ein Glaubenssatz, der bis heute wirkt.

Das Überleben stand seit jeher im Vordergrund, persönliche Entwicklung war bis vor 200 Jahren ein Fremdwort. Wachstum in jeglicher Form eine Illusion, sowohl persönliches als auch wirtschaftliches Wachstum. Für wirtschaftliches Wachstum ist Geld notwendig, welches uns dann geliehen wird, wenn jemand daran glaubt, es zurück zu erhalten. Bis vor 200 Jahren glaubte aber keiner an wirtschaftliches Wachstum, deswegen war niemand bereit ein Darlehen zur Verfügung zu stellen. Somit gab es kein wirtschaftliches Wachstum. Für Wachstum fehlte den Menschen der Glaube. Für persönliches Wachstum benötigen wir ebenfalls einen Glauben, den Glauben daran, uns zu verändern und ebenfalls einen Kredit: Einen Kredit bei uns selbst in Form von Zeit, Offenheit und Hingabe. Die meisten Mitmenschen glauben noch immer an die Unmöglichkeit persönlichen Wachstums.

Wie wir gesehen habe, halten wir unbeirrt an dem fest was wir glauben, da wir uns das eigene Irrtum schwer eingestehen können. Dadurch findet keine persönliche Entwicklung statt. Ohne Veränderung bleiben wir, wie wir sind. Wenn wir am Irrtum festhalten, können wir uns nicht zu einer erfolgreichen Person, was immer das bedeuten mag, entwickeln. Sich von einer nicht erfolgreichen zu einer erfolgreichen Person zu entwickeln, erfordert Veränderung. Einer der Kernpunkte der persönlichen Entwicklung ist, dass wir uns eingestehen, dass wir uns in vielen Dingen irren und nicht recht haben. Mit dieser Haltung kann Veränderung geschehen. Deshalb gilt:

*Du kannst recht haben oder erfolgreich sein.
Beides ist nicht möglich.*

4.5 Die Evolution des Denkens: Wie unser Gehirn unsere Realität formt

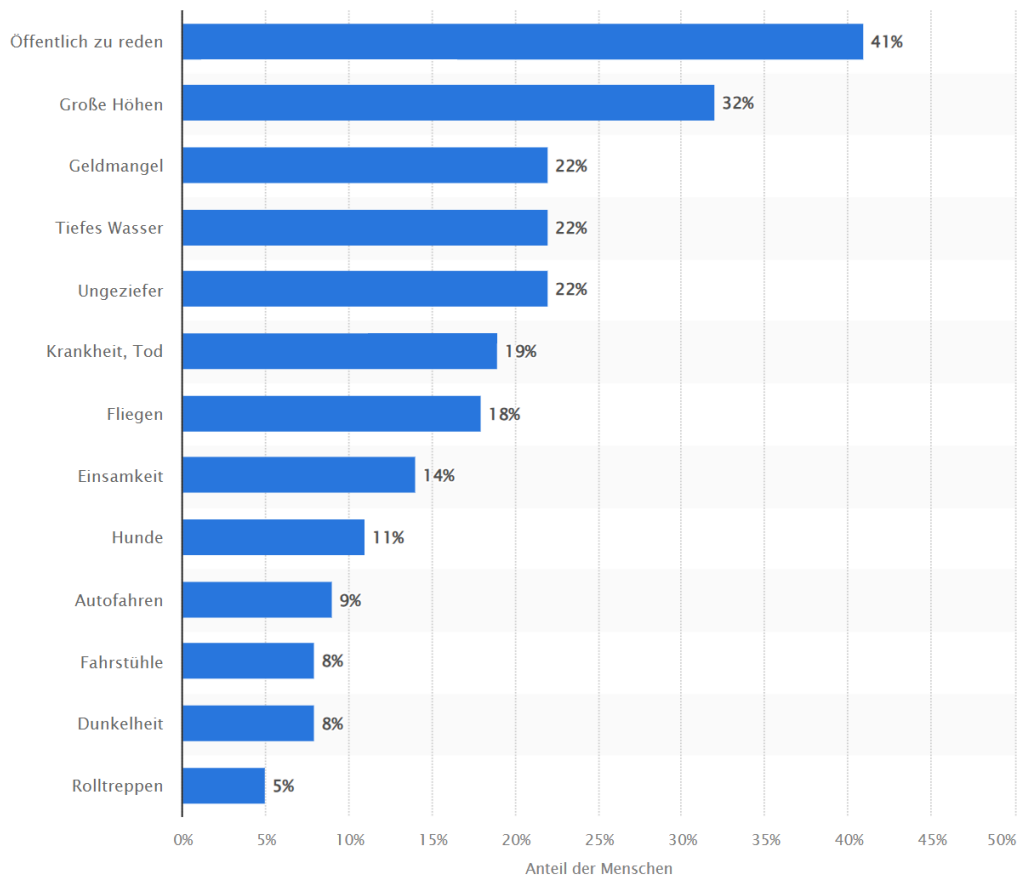


Abbildung 4: Vor was Menschen Angst haben (Quelle: Focus, statista.com)

Viele Menschen bringen das Thema der persönlichen Seele ins Spiel. Wenn es um Gefühle geht, sind wir schnell mit dem Begriff Seele zutage, da gerne der Seele unsere Gefühlswelten zugeschrieben werden. Wie wir oben gesehen haben, können wir davon ausgehen, dass es keine Seele gibt. Jegliches Gefühlsleben wird von unserem Gehirn in Form von elektronischen Impulsen und der Freisetzung von Botenstoffen erzeugt. Damit erklärt sich, warum wir auf unser Gefühlsleben in Form von Medikamenten oder Drogen Einfluss nehmen können. Gäbe es eine Seele, würden Substanzen dieser Art eine Auswirkung auf unsere Seele haben. Unter diesem Hintergrund stellt sich die Frage: *Was ist die Seele?*

Um das menschliche Überleben zu sichern, hat die Evolution dafür ge-

sorgt, dass wir Ängste entwickeln. Ängste stellen einen Schutz vor Gefahren dar. Das gilt für alle Lebewesen, die mit einem limbischen System ausgestattet sind.

Nochmals greife ich auf die enorme kulturelle menschliche Entwicklung der letzten 10.000 Jahre zurück. Es war für das Überleben des *Homo sapiens* wichtig auf der Hut zu sein: Um das Überleben zu sichern, sind wir mit den verschiedensten Ängsten ausgestattet.

Existenzängsten: Um die Energie und Überwindung aufzubringen selbst unter schwierigen Bedingungen auf die Jagd zu gehen oder Nahrung zu sammeln

Ängste vor Autoritäten: Damit ein Stamm mit einer Stimme sprechen konnte.

Angst vor Fremden: Zum persönlichen Schutz und zum Schutz des gesamten Stammes.

Unser Kultur hat sich geändert, die Ängste sind die gleichen geblieben. Werfen wir einen Blick auf Abbildung 4.

In der heutigen Welt, zumindest in den meisten europäischen Ländern, sind wir von unmittelbaren physischen Bedrohungen geschützt. Es gibt keine freilaufenden gefährlichen Tiere mehr, und wir haben das Privileg, unsere Meinung frei äußern zu können. Dennoch sind viele von uns mit einer Vielzahl von Ängsten konfrontiert, und dies scheint in der modernen Gesellschaft eher zuzunehmen. Die Frage, die sich stellt, lautet: Warum ist das so, und kann die Psychologie uns Wege aufzeigen, um mit diesen Ängsten umzugehen?

4.6 Psychologie: Warum ich diese Probleme nicht unserer Kindheit zuschreibe

Als junger Mann entdeckte ich die Bücher¹¹ der Tiefenpsychologin *Alice Miller*. Ich verschlang sie, denn ich fand in ihnen eine Antwort auf die Fragen meiner psychischen Unzulänglichkeiten. Alles schien mit meiner Kindheit zusammenzuhängen, und ich machte meine Eltern und Lehrer für mein Unglück verantwortlich. Im Laufe meines Lebens konnte ich mich jedoch von dieser Vorstellung lösen. Die oben beschriebenen Themen sind tief verwurzelt und fester Bestandteil im kollektiven Netzwerk des *Homo sapiens*. Wenngleich in der Kindheit eine Aktivierung dieser Glaubensmuster erfolgt, werden diese schädlichen Überzeugungen von Generation zu Generation weitergetragen.

Der feste Glaube an ein Paradies im Jenseits oder die Möglichkeit eines unglaublichen materiellen Reichtums in diesem oder in einem anderen Leben,

¹¹ vgl. [Milb], [Mila], [Milc]

ist tief in uns verankert, sodass es ein Leichtes ist, diesen in unserer Kindheit zu aktivieren. Der Glaube ist in unserer Psyche und in unseren Körpern eingewebt, wie ein Muster in einem Teppich. Diese fundamentalen Überzeugungen haben der Menschheit auf Kosten zahlreicher Individuen, einen evolutionären Erfolg gebracht, mit dem der Homo sapiens heute den Planeten beherrscht und regiert, gleichzeitig jedoch den Ruin unserer Erde und der Menschheit herbeiführt. Aus diesem Grund glaube ich, dass es nicht allein Aufgabe der Psychologie sein kann, diese tiefen Glaubensstrukturen zu bearbeiten. Es bedarf einer kollektiven Transformation, um diese Themen aufzuarbeiten und eine neue Basis für ein kollektives, friedliches und glückliches Zusammenleben in Liebe, zu erschaffen.

Ich möchte nun zwei Begriffe definieren, die in dieser Arbeit immer wieder vorkommen werden und eng mit der Art und Weise verbunden sind, wie wir unser Gehirn verwenden und wie wir denken.

4.7 Die zwei Gesichter des Denkens: „Thinking Mind“ und „Working Mind“

Ich unterscheide zwei Kategorien des Denkens und verwende dafür englische Begriffe, da ich keine angemessene Übersetzung ins Deutsche dafür fand:

1. Thinking Mind¹²
2. Working Mind¹³

Alle Begriffe kommen aus dem Englischen und bedeuten:

- ▷ think (Verb): denken, glauben, meinen
- ▷ work (Verb): arbeiten
- ▷ mind (Substantiv): Geist, Verstand

4.7.1 Thinking Mind

Unter dem Begriff „Thinking Mind“ verstehe ich das unaufhörliche, ständige Denken in unserem Kopf. Ein Gedanke folgt dem nächsten, es ist ein Gedankenrad, das sich unaufhörlich im Kreis dreht. Es ist uns nicht mehr bewusst, dass wir denken. Deshalb der Name „Thinking Mind“, welcher mit „denkender Verstand“ übersetzt werden kann.

¹² [LBT]

¹³ [LBT]

4.7.2 Working Mind

Unter dem Begriff „Working Mind“ verstehe ich alle Gedanken, die wir aufbringen, um etwas zu bewirken oder zu verändern. Dazu gehören:

- ▷ Strategische Planung
- ▷ Lösung eines Problems oder einer Aufgabe
- ▷ Erforschung, Analyse und Überprüfung von Inhalte
- ▷ Lesen
- ▷ Schreiben
- ▷ ...

4.8 Conclusio: Warum wir hartnäckig an falschen Überzeugungen festhalten

Unser Gehirn funktioniert äußerst unzuverlässig. Zum einen vermischen wir Gelerntes, fügen neue Eindrücke und Erlebnisse zu alten hinzu und können sogar neue Situationen erfinden.

Darüber hinaus sind wir leicht manipulierbar, sodass wir an Erlebnisse glauben können, die wir nie erlebt haben. Wir sind von unseren Annahmen so überzeugt, dass wir sie mit aller Kraft verteidigen. Aufgrund unserer Vergangenheit fällt es uns schwer, falsche Überzeugungen zuzugeben – wir möchten recht haben. Selbst wenn uns unser Irrtum deutlich vor Augen geführt wird, bestreiten wir vehement, dass wir uns irren. Dies führt dazu, dass wir hartnäckig an den (falschen) Geschichten in unserem Kopf festhalten und sie um jeden Preis verteidigen. Mit der gleichen Überzeugung und Vehemenz halten wir oft unbewusst an folgenden, für uns schädlichen Glaubenssätzen fest:

1. Ich bin nicht gut genug.
2. Ich werde nicht gesehen oder gehört.
3. Ich mache nicht das, was ich gerne machen würde.

Der erste Schritt zur Veränderung unserer Persönlichkeit und zur Befreiung besteht darin, sich dieser Dynamik bewusst zu werden. Wir müssen verstehen, warum wir an diesen Glaubenssätzen festhalten. Im nächsten Abschnitt werde ich auf dieses Thema näher eingehen.

5 Der Prozess der Bewusstwerdung: Schlüsselprinzipien zur persönlichen Entwicklung

»*Consciousness is all there is*«

(RAMESH BALSEKAR)

BEWUSSTWERDUNG bildet das Fundament der Persönlichkeitsentwicklung. Zur Bewusstwerdung gehört der unerschütterliche Wille, all meiner Verhaltensweisen bewusst zu werden, unabhängig davon, ob sie positiver, negativer oder schädlicher Natur sind.

5.1 Zur Bewusstwerdung gehören:

▷ Gedanken

- Was ich denke: Die Art und Weise, wie meine Gedanken geformt sind und welche Themen sie umfassen.
- Wie ich denke: Die Struktur und der Prozess, der meinen Denkprozessen zugrunde liegt.
- Wie ich werte: Die Bewertungen und Einschätzungen, die ich automatisch oder bewusst auf Situationen und Menschen anwende.
- Wie ich interpretiere: Die Art und Weise, wie ich Informationen und Ereignisse interpretiere und welche Bedeutung ich ihnen zuschreibe.

▷ Handlung

- Wie ich reagiere: Die Art und Weise, wie ich auf verschiedene Situationen, Herausforderungen und Reize reagiere.
- Wie ich handle: Meine Verhaltensweisen und Handlungen in verschiedenen Lebenssituationen.
- Was ich sehe: Welche Aspekte meiner Umgebung und meiner Handlungen ich bewusst wahrnehme.

▷ Gefühle

- Was ich fühle: Die Bandbreite meiner emotionalen Reaktionen auf verschiedene Ereignisse und Interaktionen.
- Wann ich fühle: Die Situationen und Momente, in denen bestimmte Emotionen in mir auftreten.
- Wie ich fühle: Die Intensität, Dauer und Qualität meiner Emotionen.

- Wie ich mit meinen Gefühlen umgehe: Die Strategien und Mechanismen, die ich verwende, um meine Emotionen zu verarbeiten und auszudrücken.

▷ **Worte**

- Wie ich spreche: Meine Kommunikationsweise, der Ton und die Sprache, die ich in Gesprächen verwende.
- Was ich spreche: Die Themen und Inhalte, die ich in meinen Äußerungen und Gesprächen anspreche.
- Was ich höre: Wie aufmerksam ich auf die Worte und Botschaften anderer Menschen höre und wie ich sie verstehe.

5.2 Die menschlichen Wunderwerke

Diese vier Instrumente ermöglichen dir, Wunderwerke in die Welt zu bringen.

Gedanken: Verwende deine Gedanken als Instrument, und überleg dir, wer gerade am Arbeiten ist: der „Working Mind“ oder der „Thinking Mind“? Trainiere deine Gedanken, damit du frei vom „Thinking Mind“ wirst.¹⁴ Deine Gedanken sind der Schlüssel zu Frieden und innerer Freiheit.

Handlungen: Die Achtsamkeit auf deine Handlungen ist von entscheidender Bedeutung. Stelle sicher, dass deine Handlungen im Einklang mit deinen Werten und inneren Vorstellungen stehen. Reflektiere regelmäßig über deine Taten und hinterfrage, ob sie deinen Werten entsprechen. Handele aus innerer Integrität, den es führt zu einem erfüllten Leben.

Gefühle: Kultiviere Gefühle der Dankbarkeit, positiven Erwartung und Liebe für alles, was dir im Leben begegnet. Diese emotionalen Zustände haben die Kraft, Wunder in dein Leben zu ziehen. Pflege deine Gefühle bewusst und lass sie in positiver Weise auf dein Umfeld und deine Realität einwirken.

Worte: Deine Worte sind Werkzeuge der Schöpfung. Verwende sie weise, um Erbauung, Fülle und Ermutigung zu verbreiten. Beachte dabei, dass „Verlierer Klatsch und Tratsch lieben, während Gewinner tiefgreifende Gespräche schätzen.“ Deine Worte können die Welt um dich herum verändern.

Bewusstwerdung ist ein fortlaufender Prozess und endet dann, wenn du frei von jeglichen Gedanken des „Thinking Mind“ bist. Im Mittelpunkt steht

¹⁴ Übung siehe weiter unten

die Bereitschaft zur Hingabe, zur Hingabe, die Welt so zu sehen, wie sie ist, und nicht, wie du sie aufgrund deiner inneren Überzeugungen nach außen projizierst. Es bedeutet, die vollkommene Akzeptanz dessen, was ist. Dieser Weg führt zu Frieden und innerer Freiheit.

5.3 Das Paradoxon der Akzeptanz

»Du erschaffst die Welt, solange du sie nicht erschaffen willst. Sobald du sie erschaffen willst, erschaffst sie dich.«

Am 2. März 1998 begegnete ich meinem Mentor und Lehrer *Ramesh Bal-sekar*^a zum ersten Mal. Über mehrere Wochen hinweg besuchte ich ihn täglich in seinem Haus namens *Sindhula* in Mumbai im Bezirk Candy. Zwischen 10:00 Uhr und 11:30 Uhr hatten die Besucher die Möglichkeit, Fragen zur Lehre der *Advaita*^b zu stellen. Nach Rameshs Ansicht entstehen zahlreiche Probleme durch die Identifikation mit dem eigenen Körper–Verstand–Organismus^c.

Während meiner täglichen Besuche bei Ramesh bemerkte ich, wie ich von Tag zu Tag innerlich unruhiger wurde, da ich keine spürbaren Veränderungen durch das, was Ramesh erzählte, feststellte. Nach ein paar Wochen entwickelte sich auch ein gewisses Alltagsleben. Ich wohnte im Stadtteil Fort, einem pulsierenden Geschäftsviertel, das von Einheimischen bewohnt und nur selten von Touristen besucht wurde. Anfangs fuhr ich täglich mit der regionalen Stadtbahn nach Candi. Allein diese Erfahrung wurde für mich mit der Zeit nervenaufreibend und unerträglich, da ich mich im Zug wie ein eingepferchtes Tier fühlte.

Ich wartete täglich auf die „Erleuchtung“, während gleichzeitig der Eindruck entstand, dass sie sich immer weiter von mir zu entfernen schienen. Schließlich buchte ich beinahe wütend eine Busreise, um an einem schönen Strand am Meer zu entspannen. Mit Tränen in den Augen verließ ich letztendlich Mumbai.

In Palolem, etwa 700 km südlich von Mumbai, in einem kleinen verschlafenen Dorf in Goa angekommen, hob sich meine Stimmung kaum merklich. Ich verbrachte meine Tage am Strand, ließ mich in den kleinen Hütten mit köstlichem Essen und Trinken verwöhnen und betrachtete ei-

ne Welt, die zwar schön war, mir aber auch irgendwie glanzlos erschien.

Bis es mir plötzlich wie Schuppen von den Augen fiel.

Ich saß bei einer Hütte am Strand, die Sonne war bereits untergegangen, die Dämmerung erzeugte ein diffuses und warmes Licht. Ich realisierte, dass alles, was wir im Äußeren erfahren, eine reine Projektion des Innenlebens ist. Die Welt erschien wie eine dreidimensionale Lichtprojektion, in der mein Körper Teil dieser Projektion war. Die Welt erschien fragil und nicht so fest, wie sie sich sonst darstellt. Der Boden unter meinen Füßen fühlte sich an wie dünnes Eis, ohne die Angst, einbrechen zu können. Das ganze Erlebnis war von innerem Frieden und Glück getragen.

^a Ramesh Balsekar (*25. Mai 1917 in Mumbai; †27. September 2009 ebenda) war ein indischer Mystiker. Er genoss eine westliche Erziehung, hauptsächlich in London. Nach seinem Studium machte Balsekar eine erfolgreiche Karriere als Manager. Er war Präsident der Bank of India, bis er sich im Alter von 60 Jahren von diesem Posten zurückzog, um bei Sri Nisargadatta Maharaj, einem Advaita-Lehrer, in die Lehre zu gehen und seine Lehren ins Englische zu übersetzen. Nach dem Ableben seines Lehrers setzte Ramesh die Lehrtätigkeit bis zu seinem eigenen Tod fort.

^b Die Lehre der Advaita, auch als Advaita Vedanta bekannt, betont die Non-Dualität und lehrt, dass es letztendlich keine getrennten individuellen Seelen gibt, sondern nur das eine universelle Bewusstsein, das in allem existiert. Diese Philosophie betont die Einheit von allem, einschließlich des Selbst und des Göttlichen, und strebt danach, die Illusion der Trennung zu überwinden, um die wahre Natur der Realität zu erkennen.

^c Unter dem Begriff „Körper–Verstand–Mechanismus“ versteht man den menschlichen Körper in Verbindung mit seinem Gehirn sowie sämtliche Prozesse, die im Körper und im Gehirn ablaufen. Zu diesen Prozessen im Gehirn gehören sämtliche Gedanken, Erinnerungen, die persönliche Geschichte und alle Gefühle.

Ein paar Wochen später reiste ich nach Europa zurück. Mit der Rückreise löste sich nach und nach diese Gefühl auf und die jahrelang vertraute Wahrnehmung kam in mein Leben zurück.

Bevor wir uns mit dem Prozess Bewusstwerdung beschäftigen, werfen wir einen Blick darauf, wie Leiden entsteht.

5.4 Wie Leiden entsteht

»Hör auf dir deine Geschichten zu erzählen. Hör sie, nimm sie wahr — aber hör auf sie dir zu erzählen!«

Leiden entsteht durch

1. das unumstößliche Festhalten an Narrativen.
2. die Nichtakzeptanz des Lebens, so wie es ist.

5.4.1 Das unumstößlichen Festhalten an Narrativen: Unsere Probleme entstehen aus den Geschichten die wir uns ständig erzählen

Leiden entsteht durch Denken – durch unbewusstes Denken. Dieses Denken gehört dem „Thinking Mind¹⁵“ an. Es entsteht durch unumstößliches Festhalten an Narrative. Menschen halten dann noch an ihren Geschichten fest, wenn ihr gesamtes Umfeld den persönlichen Absturz in den Ruin bereits wahrnimmt.

Als David zum ersten Mal meine Praxis betrat, war ich sofort von diesem charismatischen Mann mit seinen strahlenden Augen beeindruckt. Er arbeitete erfolgreich in der IT-Branche und war geradezu von Aufträgen überhäuft. Seine gewinnende Art war unübersehbar. Im Laufe unserer Gespräche tauchten wir tief in seine Lebensgeschichte ein, und ich erkannte schnell die Herausforderungen, mit denen er konfrontiert war.

David befand sich in einer schwierigen familiären Situation, aus der er keinen Ausweg sah. Seine Mutter stand hilflos da, sein Vater war krank, und seine beiden Brüder hatten mit eigenen Problemen zu kämpfen. Als einziger beruflich Erfolgreicher in der Familie war er die Stütze für alle und trug eine enorme Last auf seinen Schultern. Diese Belastung wurde ihm allmählich zu viel.

Er war sich der prekären Lage bewusst, betonte jedoch, dass eine Loslösung von seiner Familie für ihn nicht in Frage käme. Ein Auszug aus dem Elternhaus oder eine Abgrenzung von seinen Brüdern schien undenkbar. In seinem Kopf herrschte der Grundsatz: Alle für einen, einer für alle.

In letzter Konsequenz bedeutet diese Geschichte, dass er mit seinem Verhalten letztendlich niemandem helfen kann, obwohl er das gerne möchte und davon überzeugt ist. Durch das Festhalten an seinem Narrativ erreicht er das Gegenteil von dem, was er gerne möchte: nämlich für seine Familie da zu sein.

¹⁵ siehe Abschnitt 4.7.1

Die Illusion der Geschichten: Beginne dir zuzuhören – höre deine Geschichten.

Die Geschichten, die wir uns permanent erzählen, erzeugen unsere Wirklichkeit. Durch die Diskrepanz zwischen unserem Denken und der äußeren Realität entsteht Leiden.

Beginne, dir selbst zuzuhören. Höre auf deine Geschichten. Jede Geschichte entspringt einem Gedanken. Die Geschichten in dir stammen nicht von dir; du hast sie gelernt und dich mit ihnen identifiziert. Du hältst sie für wahr, obwohl sie in Wirklichkeit keine Gültigkeit besitzen.

David glaubte fest an seine Geschichte, dass es die Aufgabe eines ordentlichen Mannes sei, bedingungslos für seine Familie einzustehen. Er war so sehr von seiner Geschichte überzeugt, dass es anfangs undenkbar schien, sie aufzugeben. Der Gedanke, dass sein Verhalten seine Familie in den Abgrund ziehen könnte und am Ende alle als Opfer zurückbleiben würden, half ihm nicht, sich von seinem Narrativ zu distanzieren. Ein rein kognitives Verständnis führt nicht zur Bewusstwerdung.

Unabhängig davon, wie unsere Geschichten in unseren Köpfen aussehen mögen, perpetuieren wir sie ständig und verstärken sie dadurch. Aufgrund dieser Geschichten, die wir in unseren Köpfen tragen, nehmen wir in der Gesellschaft eine ganz bestimmte Rolle ein. Die Geschichten sind es, die zu persönlichen Problemen führen.

Im Gegensatz dazu führt die Konfrontation mit realen Problemen der Außenwelt zu einem kreativen und lösungsorientierten Prozess, der in uns Kräfte freisetzt, die zur Problemlösung führen.

5.4.2 Leiden entsteht durch die Nichtakzeptanz des Lebens, so wie es ist

Der Glaube an Geschichten vermittelt uns scheinbare Sicherheit und Zufriedenheit, die zu einem glücklichen und erfüllten Leben führen sollen.

Häufige Glaubenssätze sind:

- ▷ Ich muss viel Geld haben, um glücklich zu sein.
- ▷ Ich muss attraktiv sein, um mich frei zu fühlen.
- ▷ Ich muss erfolgreich sein, um mich stark zu fühlen.
- ▷ ...

Ein pure Illusion. Um glücklich zu sein, wird das gesamte Geld der Welt nicht ausreichen. Sobald du deine finanziellen Ziele erreicht hast, wirst du das nächste Ziel nach oben schrauben, wobei dein persönliches Glück auf der

Strecke bleibt. Für das Glück, wirst du immer mehr Geld benötigen, als du tatsächlich hast.

In dem Moment, in dem du aufhörst, dir diese Narrative zu perpetuieren, wird es in dir still und du empfindest Glück und Frieden in diesem Moment. Dazu musst du weder erfolgreich, reich oder attraktiv sein. Du musst nichts dafür tun – im wahrsten Sinne des Wortes. Vor allem musst du dir keine Geschichten erzählen und das Leben so annehmen, wie es in diesem Moment gerade ist.

ES WAR EINMAL ein weiser alter Mann, der auf einem kleinen Bauernhof lebte. Eines Tages lief ihm sein wertvollstes Pferd davon, und die Nachbarn, die davon hörten, kamen, um ihr Mitgefühl auszudrücken. Sie sagten: „Oh, das ist aber schrecklich! Was für ein Unglück!“

Der alte Mann antwortete ruhig: „Vielleicht.“

Einige Tage später kehrte das verlorene Pferd mit einer Gruppe wilder Pferde zurück. Die Nachbarn kamen erneut, um ihm zu gratulieren. Sie sagten: „Oh, das ist aber großartig! Was für ein Glück!“

Der alte Mann antwortete wiederum ruhig: „Vielleicht.“

Später in der Woche versuchte sein Sohn, eines der wilden Pferde zu zähmen, wurde jedoch abgeworfen und brach sich ein Bein. Die Nachbarn kamen, um ihr Bedauern auszudrücken. Sie sagten: „Oh, das ist aber tragisch! Was für ein Unglück!“

Der weise alte Mann antwortete erneut: „Vielleicht.“

Schließlich brach ein Krieg aus, und alle jungen Männer im Dorf wurden zum Dienst eingezogen, außer dem Sohn des alten Mannes, der aufgrund seines gebrochenen Beins zurückbleiben musste. Die Nachbarn kamen und sagten: „Oh, das ist aber großartig! Dein Sohn wurde nicht in den Krieg geschickt! Was für ein Glück!“

Der alte Mann lächelte und sagte: „Vielleicht.“

5.5 Die persönliche Bewusstwerdung: Ein kontinuierlicher Akt der Hingabe

Die persönliche Bewusstwerdung ist ein kontinuierlicher Prozess. Weder gibt es einen „Durchbruch“ noch eine, aus dem Nichts kommende „Erleuchtung“. Die Bewusstwerdung stellt sich Schritt für Schritt langsam ein. Dieser Prozess ist manchmal schmerzhaft, weil uns dadurch, die Vereitelung vergangener Versäumnisse vor Augen geführt wird.

Abgesehen vom Willen, erfordert Bewusstwerdung eine persönliche Investition in Form von Zeit, Offenheit und Hingabe. Bewusstwerdung ist eine

Gratwanderung zwischen Reflexion und der Entwicklung inneren Distanz zu uns, zu unseren Geschichten und zu unseren Gedanken.

Stell dir vor, du bist Beobachter deiner selbst, und nun reflektierst du über den vergangenen Tag. Reflektieren ist etwas, das nicht zum „Thinking Mind“¹⁶ gehört, sondern zum „Working Mind“¹⁷. Es ist bewusste Arbeit, und es sollte nicht zu einem endlosen Gedankenkreislauf ausarten, den dann hat der „Thinking Mind“ das Kommando übernommen.

Stell dir vor, dein Bewusstsein befindet sich in einer Ecke des Raumes, und du beobachtest dich selbst beim Reflektieren und Arbeiten. Nimm Stift und Papier, oder setze dich an den PC und gehe, ausgehend von dieser Distanz, deinen Tag durch, und beantworte folgende Fragen:

- ▷ Welche Probleme beschäftigen mich gerade und welches persönliche Narrativ steckt dahinter?
- ▷ Auf welchen schädlichen Gedanken kann ich in Zukunft verzichten?
- ▷ Auf welche schädliche Handlung kann ich in Zukunft verzichten?
- ▷ Auf welche schädliche Worte kann ich in Zukunft verzichten?
- ▷ Wie sehe ich die Welt – bin ich davon berührt und erfreut oder fühle ich mich erdrückt. Falls ich mich erdrückt fühle, welche Geschichte erzähle ich mir dabei?

5.6 Die kollektive Bewusstwerdung: Wie unsere Gedanken unsere Realität gestalten

Bis vor 10.000 Jahren lebte der Homo nahezu unverändert in Höhlen, ging jagen und sammeln und kämpfte um sein Überleben. Dieses Leben war einerseits hart, andererseits würdig und lebenswert. Die Menschen durchstreiften die Natur, erlegten Tiere, fischten oder sammelten Pilze, Wurzeln und Beeren. Dann saßen sie gemeinsam am Feuer, aßen, genossen die Zeit und erzählten Geschichten über das Stammesleben, die dazu beitrugen, das Überleben ihrer Artgenossen zu sichern.

Was diesen Menschen im Vergleich zur modernen Zeit fehlte, war die Sicherheit vor gefährlichen Tieren, eine warme Stube, regelmäßige Nahrung und ausreichender Schutz vor Feinden jeglicher Art. Um diesen Unannehmlichkeiten Herr zu werden, musste der Mensch einen gewissen Aggressionspegel aufrechterhalten, der durch ausreichende Bewegung, gegeben durch den Überlebenskampf, in Balance gehalten wurde. Man kann davon ausgehen, dass der Homo bis vor 10.000 Jahren genug Zeit für Erholung und Genuss hatte.

¹⁶ siehe Abschnitt 4.7.1

¹⁷ siehe Abschnitt 4.7.2

Mit dem Beginn der landwirtschaftlichen Revolution vor ca. 10.000 Jahren wurde der Homo sapiens sesshaft. Er baute Getreide an und domestizierte Tiere, wodurch sich seine Ernährung und seine körperlichen Aktivitäten änderten. Für diese Art des Lebens benötigten die herrschaftlichen Bauern Knechte und Mägde. Die Geschichten, die erzählt wurden, änderten sich. Nicht mehr der Stamm war von hoher Priorität, sondern der Besitzer und Herr, dem es zu dienen galt:

5.6.1 Die Schäferfamilie

ES WAR EINMAL eine Bauernfamilie, die Schafe hielt. Ihre Schafe waren in einem Gehege eingesperrt. Sie wurden gefüttert, gepflegt und hatten ihren Auslauf.

Manchmal versuchten die Schafe auszubrechen. Dann trat der Bauer vor sie hin und sagte: „Ihr ahnungslosen, leichtsinnigen und dummen Schafe, ihr wisst gar nicht, dass das Tal draußen voller Gefahren ist. Nur hier habt ihr Wasser, Futter und seid in Sicherheit vor den bösen Wölfen.“

Meistens genügte das, um den Freiheitsdrang der Schafe zu bremsen.

Eines Tages wurde ein anderes Schaf geboren. Es war ein schwarzes Schaf. Es hatte einen rebellischen Geist und stachelte seine Gefährten dazu an, abzuhausen, nach draußen, auf die offene Weide.

Immer häufiger kam der Bauer, um die Tiere vor den lauernden Gefahren, in der Freiheit zu warnen. Aber es herrschte Unruhe unter den Schafen, und jedes Mal, wenn sie aus dem Gehege gelassen wurden, wurde es schwieriger, sie wieder einzufangen.

Bis das schwarze Schaf die anderen Schafe eines Nachts davon überzeugt hatte, für immer auszubrechen.

Der Bauer hatte bis zum Morgen grauen nichts davon bemerkt, erst dann fiel ihm das niedergetrampelte, verlassene Gehege auf.

Der Bauer berichtete dem alten Familienoberhaupt davon.

„Die Schafe sind abgehauen, sie sind auf und davon!“

„Die armen . . .“

„Und wenn sie hungrig werden?“

„Und wenn sie Durst bekommen?“

„Und wenn der Wolf . . .?“

„Was wird bloß ohne uns aus ihnen werden?“

Der Alte hustete, sog an seiner Pfeife und sagte: „Ja, was wird bloß ohne uns aus ihnen werden? Aber viel schlimmer ist doch . . . Was wird wohl ohne sie aus uns?“

5.6.2 Warum wir freiwillig auf unsere Freiheit verzichten

Heute leben wir in einer technischen Hochkultur. Unser Gehirn hat sich in den letzten 10.000 Jahren jedoch nahezu nicht verändert. Von unseren Instinkten und Gefühlen sind wir jagende Höhlenmenschen, die unter Existenzängsten, Angst vor dem Reden mit oder vor Menschen, Angst vor gefährlichen Tieren oder anderen unbegründeten Ängsten leiden. Die für das Überleben des Sapiens notwendigen Aggressionen haben ihre Wirkung nicht verloren, obwohl sie in der modernen Zeit keine Notwendigkeit mehr haben. Mithilfe jahrtausendelanger Indoktrinierung des menschlichen Bewusstseins, durch die Narrative der mächtigen Eliten¹⁸, ist es dieser gelungen, der breiten Masse, folgende schädlichen Glaubenssätze zu internalisieren:

1. Ich bin nicht gut genug.
2. Ich werde nicht gesehen oder gehört.
3. Ich mache nicht das, was ich gerne machen würde.

Mit diesen drei inneren Überzeugungen stellen wir unsere eigenen persönlichen Bedürfnisse zurück und verzichten auf ein autonomes, menschenwürdiges Leben, um im Interesse einer Elite zu leben. Dieser Überzeugungscocktail, gemischt mit den unaufgelösten, für das Überleben des Sapiens notwendigen Aggressionen, ist der Stoff, aus dem nahezu alle unsere Probleme gestrickt sind.

Das Schöne ist, dass wir in einer Zeit leben, in der uns Werkzeuge und Ressourcen zur Verfügung stehen, um diese Themen zu bearbeiten und aufzulösen. Eine Methode, wie wir das angehen können, erfährst du in dieser Arbeit. Bevor wir uns jedoch an die Sache machen können, besteht der erste Schritt darin, unserer hinderlichen Innenwelt exakt zu erforschen. Davon handelt der nächste Abschnitt, zu dem ich dich lieber Leser, herzlichst einlade.

¹⁸ Mit der mächtigen Elite meine ich tatsächlich autoritäre Führerclans oder milliarden-schwere Unternehmen bzw. milliarden-schwere Familien. In politischen Kreisen wird oft das Narrativ der mächtigen Eliten fälschlicherweise verwendet, um unliebsame politische Mitbewerber zu diskreditieren.

6 Die sechs Bausteine der Persönlichkeit: Von Bewusstsein bis Integrität

»Bis wir uns das Unbewusste bewusst machen, wird es unser Leben lenken, und wir werden es Schicksal nennen«

(CARL JUNG)

WERFEN wir einen Blick auf die sechs Bausteine der Persönlichkeit. Dies ist wichtig, da die Loslösung unserer Narrative eine tiefgreifende Veränderung der Persönlichkeit mit sich bringt. Damit verbunden ist eine andere Wahrnehmung unseres Umfeld und unserer Mitmenschen. Ebenfalls erleben wir einen unaufhörlichen Datendrang, ohne uns überwinden oder motivieren zu müssen. Damit setzt der Turbo zur Bewusstwerdung¹⁹ ein, wodurch die eigene Persönlichkeitsentwicklung neue Höhen erklimmen kann.

Die sechs Bausteine der Persönlichkeit sind:

1. Bewusstsein
2. Verantwortung übernehmen
3. Sich selbst annehmen
4. Sich selbstsicher behaupten
5. Zielgerichtet leben
6. Persönliche Integrität

Die sechs Bausteine der Persönlichkeit im Detail.

6.1 Baustein 1: Bewusstsein als Basis zur persönlichen Entwicklung

Bewusstsein oder Bewusstwerdung bilden die Grundlage der Persönlichkeit und dienen als Ausgangspunkt für persönliche Entwicklung. Veränderung und Fortschritt sind nur dann möglich, wenn wir uns unserer Gedanken, Handlungen, Gefühle und Worte bewusst werden. Bewusstwerdung ist kein reiner Akt des Willens, aber unsere innere Willenskraft kann sie initiieren und vorantreiben. Dieser Prozess geschieht im Wesentlichen durch drei Aktivitäten:

¹⁹ vergleiche [Bra]

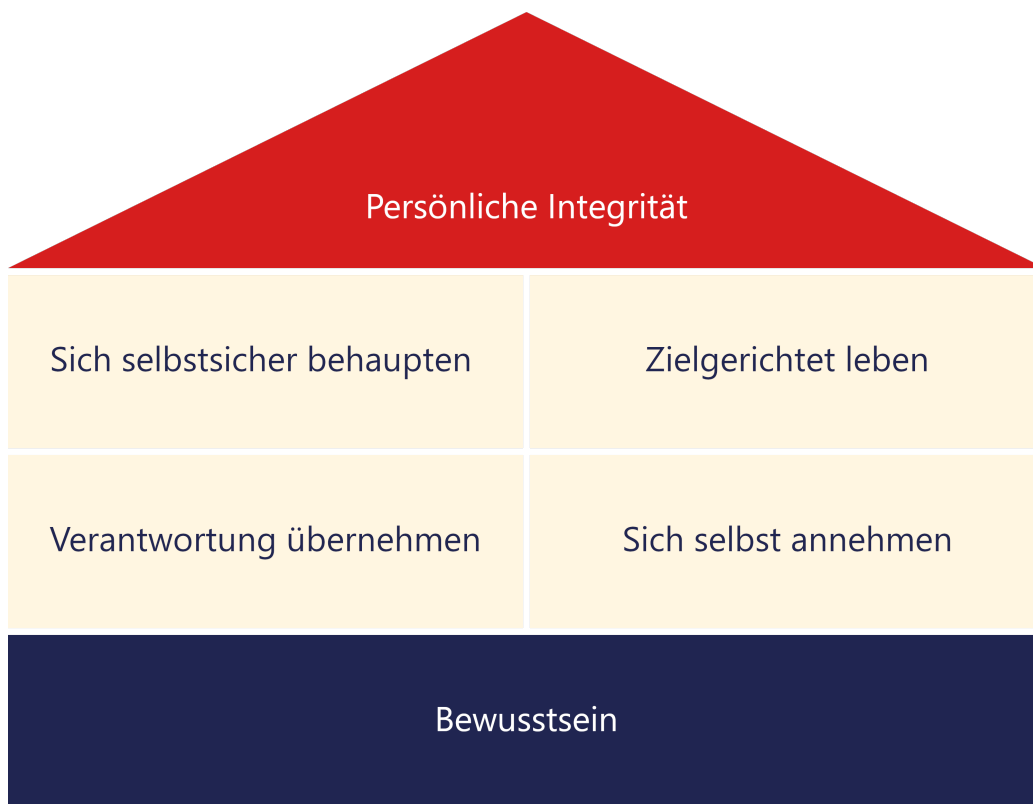


Abbildung 5: Die 6 Bausteine der Persönlichkeitsentwicklung

1. Sprechen
2. Schreiben
3. Hingabe

Indem wir über unsere Gefühle, Träume (einschließlich der Nachtträume), Gedanken und Handlungen sprechen oder schreiben, lösen wir eine persönliche Reflexion aus, die einen tiefgreifenden Prozess der Bewusstwerdung in Gang setzt. Damit ist es möglich schädliche Narrative oder Glaubenssätze zu erkunden.

6.2 Baustein 2: Verantwortung übernehmen

In erster Linie tragen wir die Verantwortung für unser Verhalten für unsere Narrative und für die eigenen Glaubenssätze. Das bedeutet unter anderem, dass wir sie erkennen und uns ihrer bewusst werden sollten, und in der Lage sind, sie aufzulösen. Es ist entscheidend, sich von der Vorstellung zu befreien, dass uns jemand in der Vergangenheit diese Narrative oder Glaubenssätze

„eingepflanzt“ hat und wir lediglich Opfer davon sind. Zusätzlich tragen wir die unumstößliche Verantwortung für Folgendes:

- ▷ Unser Glück liegt in unserer Verantwortung.
- ▷ Die Erfüllung unserer Wünsche obliegt uns.
- ▷ Unsere innere Freiheit liegt in unserer eigenen Hand.
- ▷ Der innere Frieden in uns hängt von uns ab.

Wir haben die unumstößliche Verantwortung dafür, unser Licht und unsere Stärke nicht unter den Scheffel zu stellen. Es liegt in unserer Verantwortung, unser volles Potenzial, unsere Stärke und Größe auszuleben. Dies beinhaltet, dass wir das tun, was uns Freude bereitet, und dass wir das Selbstbewusstsein entwickeln, großartig zu sein, und dem Leben zu genügen. Zudem liegt es in unserer Verantwortung, sicherzustellen, dass wir in unserer Größe und Stärke gesehen und gehört werden.

6.3 Baustein 3: Selbstannahme

Selbstannahme bedeutet, dass wir unseren Wert in jeder Situation schätzen und uns unserem Selbst als Ergebnis unseres Bewusstseins verpflichtet fühlen. Auch wenn wir in einem Akt der Bewusstwerdung zu den tiefsten Schattenseiten unseres Selbst vordringen bedeutet Selbstannahme, dies Schattenseiten vollumfänglich zu akzeptieren. Selbstannahme schließt die Akzeptanz unseres Körpers, unserer Umstände, Talente und Unzulänglichkeiten mit ein.

Warum ist das Annehmen so wichtig? Es ist im Leben ein Paradoxon, aber erst wenn wir bereit sind, alles was mit uns zu tun hat anzunehmen, kann ein tiefgreifender Veränderungsprozess stattfinden. Wenn wir zum Beispiel eine unangenehme Verhaltensweise in uns nicht annehmen, können wir sie nicht ändern, da wir durch das nicht Annehmen unserem Unbewussten signalisieren, diese Verhaltensweise existiere nicht. Umstände die nicht existiert, können nicht verändert werden.

6.4 Baustein 4: Selbstsicher behaupten

Sich selbstsicher behaupten bedeutet, für unsere Wünsche, Werte und Bedürfnisse einzustehen und angemessen darauf zu reagieren. Selbstbehauptung erfordert, unsere tiefsten inneren Überzeugungen und Gefühle auszudrücken, ohne uns zu verleugnen. Selbstbehauptung bedeutet, trotz negativer Glaubenssätze für sich einzustehen und diese negativen Gedankenkonstrukte in unserem Kopf zu akzeptieren aber sich von ihnen nicht leiten zu lassen. Selbstbehauptung beinhaltet ebenso, unsere Stimme in Gruppen, unabhängig

ihrer Größe, zu erheben, sofern unsere Werte verletzt oder nicht gewürdigt werden.

6.5 Baustein 5: Visionäres Leben

Ziele sind zweiseitig. Ein Leben ohne Ziele bedeutet, das Leben dem Zufall zu überlassen. Ein starrer Fokus auf Ziele führt dazu, dass wir das „Hier und Jetzt“ aus den Augen verlieren und ständig in der Zukunft leben. Damit entgeht uns das einzige was wir haben: *Der gegenwärtige Moment*.

Ein zentrales Ziel sollte darin bestehen, schädliche Narrative und Glaubenssätze aufzulösen, die unserer persönlichen Entwicklung im Wege stehen. Wir alle haben das Potenzial, großartige und erfolgreiche Menschen zu sein, die innere Freiheit, Glück und Frieden erleben können. Diese Gefühle werden von einem konstanten Gedankenkarussell des „Thinking Mind“ vernebelt. Es ist wichtig, sich Ziele zu setzen und dann unverzüglich in die Umsetzung zu kommen. Tagträume können wertvolle Zeit verschwenden. Durch aktives Handeln können wir uns weiterentwickeln und erfolgreich werden.

6.6 Baustein 6: Persönliche Integrität

Wie können wir bewusst leben, Verantwortung übernehmen und uns selbst annehmen, wenn wir uns selbst verraten? Integrität bedeutet, unsere Werte, Überzeugungen, Maßstäbe und Einstellungen in Einklang zu bringen. Dies erfordert eine ehrliche Auseinandersetzung mit unserem Glaubenssystemen und der Arbeit an unaufgelösten Gedankenstrukturen und Verstrickungen. Integrität bedeutet, dass unsere Worte mit unseren Taten übereinstimmen. Wenn wir keine festen Werte haben und uns wie das Wetter verhalten, verletzen wir tief verwurzelte Aspekte unserer Persönlichkeit. Gemäß dem symbolischen Bild, wird unser Haus durch fehlende Integrität zerstört, sofern es kein solides Dach hat, welche alle anderen Bausteine der Persönlichkeit vor Umwelteinflüssen schützt.

Mit dem Hintergrundwissen über die „6 Säulen des Selbstwertgefühls“, wie sie von Nathaniel Branden²⁰ bezeichnet werden, möchte ich die grundlegenden Bausteine unseres Mindsets, die Glaubenssätze behandeln.

²⁰ vgl. [Bra]

7 Die elementaren Bausteine des Mindsets: Unsere Glaubenssätze

»Jeder Gedanke — unweigerlich jeder Gedanke, ob positiv oder negativer Natur, ist ein Glaubenssatz. Schlusendlich ist der Gedanke „ICH BIN“, nichts anders als ein Glaubenssatz.«

NACHDEM wir im letzten Abschnitt behandelt haben, dass alles Denken aus fremden Narrativen gespeist wird – Geschichten, die wir als unumstößliche Wahrheit verinnerlicht haben und an die wir uns klammern – ist es nun an der Zeit, diese Narrative tiefer zu erforschen und jene Elemente zu ermitteln, deren Änderung die größte persönliche Entwicklung nach sich ziehen kann. Im Fokus dieses Abschnitts steht die Bewusstwerdung schädlicher Glaubenssätze, was das Auffinden und Auflösen der schädlichsten Glaubenskonstrukte einschließt. Das Ergebnis sollte eine signifikante Steigerung der Lebensqualität in Form von mehr innerer Freiheit, innerem Frieden und Freude im Leben bewirken.

Obwohl ich mit dem Begriff „Glaubenssätze“ ein wenig unzufrieden bin, da er suggeriert, dass diese Konstrukte mit Glauben zu tun haben und daher schnell und leicht gelöst werden können, werde ich ihn dennoch verwenden. Um mögliche Missverständnisse zu vermeiden, möchte die Begriffe „Mindset“ und „Glaubenssätze“ klar definieren.

7.1 Definition von Mindset und Glaubenssatz

Unter dem Begriff „Mindset“ verstehe ich die Gesamtheit aller Gedankenkonstrukte, die zum „Thinking Mind“ gehören. Glaubenssätze sind ebenfalls Bestandteil des „Thinking Mind“ und weisen zusätzlich folgende Merkmale auf:

1. Es handelt sich um wiederkehrende und hartnäckige Gedanken.
2. Oftmals sind wir uns dieser Gedanken nicht bewusst.
3. Sie beeinflussen unser Leben stark.

Nach dieser Definition können Glaubenssätze sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf unser Leben haben. Da positive Auswirkungen

in der Regel keinen großen Nachteil mit sich bringen, werde ich mich im Folgenden hauptsächlich auf die Auswirkungen und Auflösung von negativen Glaubenssätzen konzentrieren. Sofern aus dem Kontext hervorgeht, dass ich mit dem Begriff „Glaubenssätze“ explizit negative Glaubenssätze meine, werde ich das Wort „negativ“ weglassen.

7.2 Die Überreste unserer Urängste: Warum unser Gehirn wie vor 10.000 Jahren tickt und wie wir es an die moderne Welt anpassen können

Unser menschliches Gehirn hat sich in den letzten 10.000 Jahren beinahe nicht verändert und ist somit nach wie vor noch auf Situationen wie vor 10.000 Jahren konditioniert. Wir schleppen Verhaltensmuster und Ballast mit uns herum, die der heutigen hochmodernen Kultur und Lebensweise nicht gerecht werden. Wir sind konditioniert, Gefahren, Bedrohungen und Situationen wahrzunehmen und auf diese zu reagieren, die es heute nicht mehr gibt. Wir bekommen feuchte Hände, wenn wir vor Menschen sprechen sollten, haben Ängste, wenn das Geld knapp ist, oder beginnen zu zittern, wenn wir einen Raum mit fremden Menschen betreten.²¹

All diese Reaktionen sind Urängste, die aus einer Zeit stammen, in der es um Leben und Tod ging. Wir leben aber in einer anderen Zeit und verhalten uns, als ob wir noch in einer Höhle wie vor 10.000 Jahren leben würden und Gefahren an jeder Ecke zu erwarten sind. Ich bin davon überzeugt, dass dieses fundamentale Denken zwar in unserer Jugend aufgefrischt wird, aber seine Wurzeln lange Zeit zurückreichen. Zu diesen Wurzeln gehört ein „Mindset“, welches in dieser modernen und fortschrittlichen Welt nicht angemessen ist und uns im Weg steht.

7.3 Der größte Glaubenssatz: Das verborgene Hindernis in unserem Leben

Der größte Glaubenssatz in uns ist gleichzeitig das größte Hindernis in unserem Leben. Wir neigen dazu, dieses Hindernis nicht anzuerkennen, und überlassen es daher unserem Unbewussten. Dadurch vermeiden wir die Auseinandersetzung mit diesem Hindernis, indem wir es uns bewusst machen und dadurch eine persönliche Veränderung herbeiführen.

²¹ vgl. [Harb]

ES WAR EINMAL ein König, dessen Volk sehr bequem geworden war. Dies missfiel dem König, und er wollte seinen Untertanen eine Lektion erteilen. Er versperrte den einzigen Zugang zur Stadt mit einem großen Felsen und versteckte sich in der Nähe, um die Reaktionen seines Volkes zu beobachten.

Wie würden seine Untertanen auf dieses Ereignis reagieren? Würden sie sich bemühen, den Felsen beiseite zu räumen? Würden sie im Team zusammenarbeiten? Oder würden sie das Hindernis akzeptieren und umkehren?

Mit großer Enttäuschung sah der König, wie einer nach dem anderen seiner Untertanen ohne große Anstrengung vor dem Hindernis aufgab. Sie beklagten die Situation, verfluchten es und suchten die Schuld bei allen möglichen, aber sie waren nicht bereit, das Hindernis zu beseitigen.

Nach einigen Tagen kam ein Einsiedler des Weges und wollte in die Stadt. Mit großer Anstrengung versuchte er, den Felsen vor dem Tor zu beseitigen, aber es gelang ihm nicht. Er kehrte in den Wald zurück, holte dicke Äste, um den Stein auszuhebeln, was ihm schließlich gelang. Unter dem Stein fand er neben einem Beutel mit Goldmünzen einen Brief des Königs, in dem es hieß:

„Das Hindernis auf dem Weg wird zum Weg. Denk daran, dass jedes Hindernis die Möglichkeit in sich birgt, unsere Situation zu verbessern.“

Wenn wir unseren größten und gleichzeitig hinderlichsten Glaubenssatz erkennen und verändern wollen, erfordert dies Beharrlichkeit und Anstrengung. Die Belohnung dafür ist reichlich.

Die Überwindung unserer größten Hindernisse ist ein Weg zum persönlichen Erfolg. Doch was genau Erfolg bedeutet, werde ich im nächsten Abschnitt näher beleuchten.

8 Die Vielschichtigkeit des Erfolgs: Eine Persönliche Betrachtung

»Das Wissen, das mindestens eine Person dank deiner Existenz ein besseres Leben hatte. Das bedeutet Erfolg«

(RALPH WALDO EMERSON)

ERFOLG ist ein äußerst subjektives und individuelles Konzept. Während das berühmte Zitat von Emerson für viele zutreffen mag, gibt es zahlreiche Menschen die eine andere Vorstellung von Erfolg haben. In einem Versuch, Klarheit zu schaffen, möchte ich Erfolg in zwei Hauptaspekte unterteilen und wie folgt definieren:

8.1 Die Aspekte des Erfolges

Erfolg bedeutet, dass wir in unserem Leben folgende Aspekte als gelungen betrachten können:

Der Private Aspekt: Wie möchte ich mein persönliches Leben gestalten und mit wem möchte ich es teilen? Dieser Aspekt umfasst Fragen nach Partnerschaft, Familie, persönlichen Zielen und meinem Umgang mit der Realität, die von unseren Vorstellungen abweichen kann. Es ist entscheidend, einen Weg zu finden, uns als erfolgreich zu betrachten, unabhängig von Diskrepanzen zwischen Idealvorstellungen und der aktuellen Situation.

Der Öffentliche Aspekt: Dieser bezieht sich auf meine öffentliche Präsenz und meine berufliche Laufbahn. Welche Rolle möchte ich in der Gesellschaft spielen, und welche beruflichen Ziele verfolge ich? Wie gehe ich mit den Abweichungen zwischen Idealvorstellung und Realität um, um ein Gefühl des Erfolgs zu entwickeln.

In beiden Aspekten können wir Erfolg erzielen, jedoch dürfen wir nicht aufgeben, resignieren oder uns der Realität verweigern, wenn wir nach Erfolg streben.

8.2 Die Psychologie des Erfolgs: Glück, Ausdauer und die Überwindung innerer Widerstände

»Erfolg hat drei Buchstaben: TUN«

(JOHANN WOLFGANG VON GOETHE)

IM Buch „Outliers“²² untersucht der Wissenschaftsjournalist Malcolm Gladwell die Faktoren, die den Erfolg von Menschen beeinflussen. Gladwell betont in seinem Buch, dass Erfolg vorwiegend von den beiden Faktoren Glück und hartem Arbeiten, dem „TUN“, abhängt. Er argumentiert, dass Talent allein nicht ausreicht, um herausragenden Erfolg zu erzielen.

Gladwell untersucht das sogenannte Konzept der „10.000-Stunden-Regel“, die besagt, dass es 10.000 Stunden intensiver Übung erfordert, um in einem Bereich Spitzenleistungen zu erreichen. Diese Regel bezieht sich auf den Faktor „TUN“, da sie die Bedeutung von Ausdauer und kontinuierlichem Training hervorhebt.

Unter Glück versteht Gladwell die äußeren Umstände, in die wir hineingeboren wurden, persönliche Chancen und Arbeitsmoral oder die Möglichkeiten, die wir im Leben erhalten. Nach Gladwells Definition von Glück gehören die meisten Menschen, die in Europa aufwachsen, dazu.

Obwohl wir im Vergleich zu Menschen in der „Dritten Welt“ nahezu unbegrenzte Möglichkeiten, Zeit und Zugriff auf jegliche Ressourcen haben, setzen erstaunlich wenige Menschen ihre Pläne in die Tat um. Wie dieses Nicht-Umsetzen aussieht, ist eine Frage des Mindsets und unserer inneren Widerstände, die ich in folgende, bereits bekannte Kategorien einteilen möchte:

1. „Ich bin nicht gut genug.“
2. „Ich werde nicht gesehen oder gehört.“
3. „Ich mache nicht das, was ich gerne machen würde.“

Diese drei Glaubenssatzkategorien sind jene Gedankenspiralen, die sich bewusst oder unbewusst in unseren Köpfen drehen und den Raum für inneren Frieden, Freiheit und Leichtigkeit vereiteln. Dadurch wird jegliche intrinsische Motivation zunichte gemacht.

Wir sollten beachten, dass unsere Gefühle aus unseren Gedanken hervorgehen. Dazu gehören:

²² [Gla]

- ▷ Innere Konflikte mit Eltern, Lehrern oder anderen Personen in der Vergangenheit.
- ▷ Die ständige Angst vor Zurückweisung.
- ▷ Gedanken, die Ängste hervorrufen, wie die Angst vor sozialer Ausgrenzung.
- ▷ Existenzängste.
- ▷ Zukunftsängste.
- ▷ Angst vor Autoritäten.
- ▷ Angst vor Menschen zu sprechen.

Die oben genannten Kategorien von Glaubenssätzen stehen eng mit unserem Selbstwert in Verbindung, weshalb eine Steigerung des Selbstwerts zu einer Verbesserung unserer Gefühle führen kann.

Die obige Liste verdeutlicht, dass nicht alle Glaubenssätze gleich sind, sondern dass es eine Hierarchie gibt.

8.3 Die Hierarchie der Glaubenssätze: Warum unser Selbstwert für unsere Gefühle entscheidend ist und wie er unser Leben beeinflusst

Vorweg möchte ich erwähnen, dass nicht jeder Glaubenssatz gleichwertig ist. Vielen Menschen stürzen sich unüberlegt auf den erst besten Glaubenssatz, der auftaucht um diesen zu bearbeiten, in der Hoffnung, dass Gefühlsleben werde sich rasch verbessern.

Glaubenssätze sind hierarchisch aufgebaut. Das bedeutet, dass Glaubenssätze, die den Selbstwert betreffen, wesentlich tiefer in uns wirken, als Glaubenssätze welche die Umwelt betreffen.

Ich orientiere mich am logischen Modell von Robert Dilts²³, das er im Rahmen der NLP-Programmierung entwickelt hat. In Bezug auf Glaubenssätze geht die Wirkung von oben nach unten.

Als Beispiel für die in Abbildung 6 dargestellten Bereiche wird jeweils ein konkreter Glaubenssatz angeführt:

1. Selbstwert („Ich bin nicht gut genug.“)
2. Identität („Ich werde in meiner Familie nicht anerkannt.“)
3. Fähigkeiten („Ich kann nicht singen.“)
4. Verhalten („Wenn ich leise bin, werde ich akzeptiert.“)
5. Umwelt („Wenn das Wetter schlecht ist, bin ich antriebslos.“)

²³ [Dil]

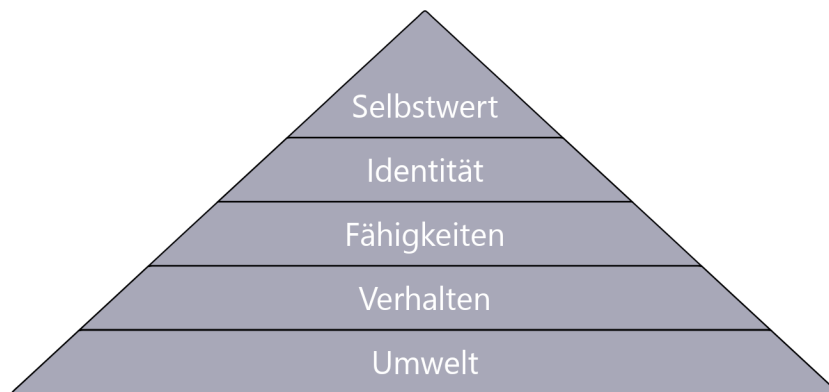


Abbildung 6: Glaubenssatzpyramide

Es ist offensichtlich, Glaubenssätze des Selbstwertes vorrangig zu bearbeiten, da diese eine Auswirkung auf darunterliegende Glaubenssätze haben. Deswegen werde ich im Folgenden hauptsächlich Glaubenssätzen des Selbstwertes heranziehen.

8.4 Glaubenssätze die den Selbstwert betreffen

Ein paar Beispiele

- ▷ Ich bin nicht gut genug.
- ▷ Ich bin nichts wert.
- ▷ Ich bin nicht o.k.
- ▷ Ich habe das nicht verdient.
- ▷ Ich gehöre nicht dazu.
- ▷ Ich darf nicht ich sein.
- ▷ Ich bin nicht erwünscht.
- ▷ Ich muss mich zurückhalten.
- ▷ Ich darf nicht besser sein als andere Menschen.
- ▷ Ich bin nicht wichtig.

8.5 Die Suche nach dem Kernglaubenssatz: Der zentrale Schlüssel zur nachhaltigen Veränderung

Wenn wir Glaubenssätze entdecken, sollten wir nicht sofort zur Auflösung übergehen. Erforschen wir sie zuerst. Es ist sinnvoll, den zentralen Glaubenssatz, den sogenannten Kernglaubenssatz, herauszufinden. Hierfür ist ein sensibles und vertiefendes Vorgehen notwendig, darauf werde ich später eingehen.

8.6 Der Zentrale Glaubenssatz: Das Spinnennetz des Selbstwertes

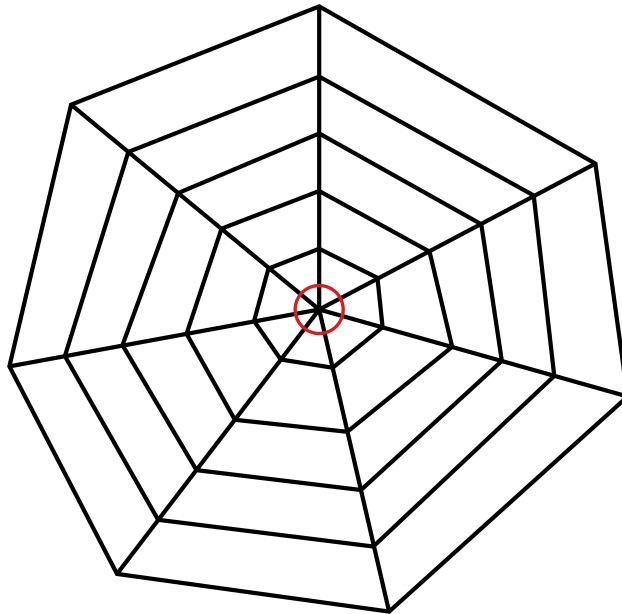


Abbildung 7: Das Spinnennetz der Glaubenssätze

Wir können uns das Konstrukt der Glaubenssätze wie ein Spinnennetz vorstellen (siehe Abbildung 7). Die Glaubenssätze sitzen an den Schnittpunkten der Fäden und halten das Netz zusammen. Die Umweltglaubenssätze sind am Rand des Netzes angesiedelt, die Selbstwertglaubenssätze befinden sich in der Nähe des Zentrums. Der zentrale Glaubenssatz kann als das Zentrum des Spinnennetzes angesehen werden. Wollen wir eine Persönlichkeitsveränderung oder Transformation in unserem Leben erreichen, dann ist es ratsam, sich mit unserem Gedankengebäude auseinanderzusetzen, bis wir den zentrale Glaubenssatz erkannt und herausgearbeitet haben.

8.7 Die Herausforderung der Veränderung: Loslassen, Risiko und die Suche nach innerer Freiheit

»Bevor du jemanden heilst, frag ihn, ob er bereit ist, die Dinge aufzugeben, die ihn krank gemacht haben«

(HIPPOKRATES)

Die Schwierigkeit, uns zu verändern, besteht darin, alte Gewohnheiten aufzugeben, bevor Neues in unser Leben tritt. Selbst wenn wir innerlich bereit sind, uns zu verändern, können wir den damit verbundenen Nutzen noch nicht erkennen. Dieser Umstand macht persönliche Veränderung und Transformation zu einer anspruchsvollen Aufgabe. Veränderungen im Leben bergen ein Risiko – das Risiko, die „gute alte Zeit“ zu verlieren. Wir neigen dazu, unsere Vergangenheit zu verklären, indem wir die damit verbundenen negativen Aspekte vergessen und die positiven überbewerten.

Wir neigen dazu, die Vergangenheit zu verklären, da wir die Gefühle der alten Zeit, in denen wir nicht im „Hier und Jetzt“ lebten, in die Gegenwart projizieren und das damalige Gedankenkarussell mittlerweile wirkungslos ist.

Wenn die zentralen Selbstwertglaubenssätze überwunden und transformiert werden, erleben wir nicht nur innere Freiheit, sondern erkennen auch die Unmöglichkeit, andere für unsere Unzulänglichkeiten verantwortlich zu machen. Der Spiegel, der uns nach der Transformation ständig und deutlich vorgehalten wird, stellt eine Herausforderung dar, die bewusst akzeptiert werden muss. Für viele Menschen ist diese Tatsache ein Grund, Veränderung zu scheuen und lieber auf ein glückliches Leben zu verzichten, als die Verantwortung für ihr eigenes Leben zu übernehmen.

Auf der anderen Seite ist der Zustand des Flows, der mit innerer Freiheit und Leichtigkeit einhergeht, ein Geschenk, das zu tiefer Erfüllung und Glück führt. Der erste Schritt in diese Richtung besteht darin, sich von alten Überzeugungen zu lösen.

9 Warum wir uns von alten Überzeugungen lösen sollten

9.1 Die Evolution der Glaubenssätze

GLAUBENSSÄTZE haben tiefgreifenden Sinn, auch wenn es sich dabei um schädliche Überzeugungen handelt. Einst waren sie äußerst nützlich und dienten unserem Überleben. Wann und unter welchen Umständen sie entstanden sind, ist für ihre Auflösung unerheblich. Vermutlich haben sie ihren Ursprung in unserer Kindheit oder sind erst im Erwachsenenalter entstanden. Manche dieser mentalen Konstrukte wurden jedoch in einer Zeit entwickelt, als der Mensch noch in Höhlen oder bescheidenen Hütten lebte – eine Ära, die mehr als 10.000 Jahre zurückliegt. Einige schädliche Muster entstanden vor Jahrtausenden, haben sich in unser Gehirn eingebrannt und werden von Generation zu Generation weitergegeben. Darunter die ausgeprägte Dominanz unseres „Thinking Minds“, der in der heutigen Zeit, in der Sicherheit, Frieden²⁴ und Freiheit herrschen, nicht mehr von großer Relevanz ist.

Im Grunde sind der „Thinking Mind“ und die drei Hauptglaubenssätze

1. Ich bin nicht gut genug.
2. Ich werde nicht gesehen oder gehört.
3. Ich tue nicht, was ich gerne tun würde.

evolutionäre Überreste aus einer Zeit vor 10.000 Jahren und mehr, die darauf abzielten, das Überleben des Homo sapiens zu gewährleisten. Damals war es für den Menschen überlebenswichtig, von unserer eigenen Unzulänglichkeit überzeugt zu sein. Am Ende des Pleistozäns²⁵ lebten die Menschen in Höhlen oder einfachen Hütten. Das Überleben einer Gruppe hing von einem starken Kollektiv ab, in dem alle Mitglieder zusammenarbeiteten und sich der Mängel des Einzelnen bewusst waren.

Um die Gruppenüberlebensfähigkeit zu sichern, war es notwendig, individuelle Bedürfnisse zurückzustellen. Das Leben war gefährlich, und die omnipräsente Bedrohung durch tödliche Tiere wie Säbelzahn tiger, Höhlenbären, Höhlenlöwen und Große Höhlenhyänen erforderte Vorsicht. Dogmen wie „Ich werde nicht gesehen oder gehört“ dienten der persönlichen Sicherheit und dem Schutz. Wenn wir gesehen oder gehört würden, würden uns

²⁴ Es mag zynisch klingen, aber in der gesamten Geschichte der Menschheit gab es niemals mehr Frieden, so wenig Armut und so wenig Krankheiten wie heute.

²⁵ Das Pleistozän erstreckt sich vor etwa 2,4 Millionen Jahren bis vor etwa 10.000 Jahren.

diese gefährlichen Tiere bemerken, was nicht zum Vorteil des Überlebens des Homo sapiens gewesen wäre. Das Dogma „Ich tue nicht, was ich gerne tun würde“ diente der kollektiven Überlebensstrategie. Stellen wir uns vor, Menschen vor 10.000 Jahren hätten getan, was sie wollten, und nicht ihre gesamte Energie und Zeit dem Überlebenskampf gewidmet, der aus Jagd, Nahrungssuche, Verteidigung gegen Gefahren sowie dem Bau von Hütten und Höhlen bestand. Das Überleben des Homo sapiens wäre höchstwahrscheinlich gefährdet gewesen.

Unsere schädlichen Glaubenssätze haben sich vom Pleistozän bis in die moderne heutige Zeit erhalten. Obwohl sich unser Gehirn vermutlich vom Ende des Pleistozäns bis zum Beginn der landwirtschaftlichen Revolution vor 5.000 Jahren ein wenig vergrößert hat, scheint es in den darauf folgenden 5.000 Jahren bis zur heutigen Zeit wieder geschrumpft zu sein. Wir können davon ausgehen, dass es sich in den letzten 10.000 Jahren so gut wie nicht verändert hat. Instinktiv reagieren wir auf besondere Situationen mit Zukunftsängsten, Überlebenssorgen, Panik und anderen Reaktionen, die schon vor 10.000 Jahren relevant waren. Wir haben vor allem möglichen Dingen Angst, insbesondere vor unserem eigenen Potenzial und großem persönlichen Erfolg. Denn mit persönlichem Erfolg müssen wir uns von der Möglichkeit der Verantwortungsübertragung auf andere endgültig verabschieden.

Die Welt, in der wir heute leben, hat sich jedoch grundlegend verändert. Es gibt keinen Grund mehr, vor der Zukunft, vor wilden Tieren oder abstrakten Dingen Angst zu haben. Überzeugungen prägen sich ein. Glaubenssätze ebenfalls. Einerseits sind wir von jahrtausendealten Überzeugungen geprägt, andererseits haben wir nachteilige Glaubenssätze in unserer Kindheit oder Jugend verinnerlicht. Dazu gehören Sätze, die uns schwach und unwichtig machen.

- ▷ Ich kann das nicht.
- ▷ Ich bin nicht stark genug.
- ▷ Ich bin nicht wichtig.

Diese Überzeugungen dienten in unserer Kindheit unter anderem der Sicherheit und waren überlebensnotwendig. Wir sollten diese Dogmen respektieren und nicht abwerten, denn Veränderung beginnt mit dem Bewusstsein und der Akzeptanz unerwünschter Überzeugungen.

9.2 Die Befreiung von schädlichen Glaubenssätzen: Ein Schlüssel zur inneren Freiheit und persönlichem Erfolg

Die Auflösung unserer schädlichen Glaubenssätze ist eine wichtige Methode auf dem Weg zur inneren Freiheit und zum persönlichen Erfolg. Bei vielen Menschen ist es eine der entscheidendsten Methoden, da sie zu mehr Handlungsbereitschaft führt.

Schädliche mentale Konstrukte sind tief in unser Gedächtnis eingebettet und können nicht im Vorbeigehen verändert werden. Wenn wir darüber nachdenken, wie das Lernen funktioniert, erkennen wir, dass durch wiederholtes Üben im Gehirn Synapsen miteinander verknüpft werden und mit jeder Wiederholung entstehen mehr und mehr Verbindungen auf schnelleren und durchlässigeren Wegen. Dies kann metaphorisch als ein zu neu begehender Weg beschrieben werden: Anfangs ist es ein schmaler Pfad, mit der Zeit wird er zu einer Straße, schlussendlich entwickelt sich der Weg zu einer Autobahn. Unsere Glaubenssätze haben sich zu einer mentalen Autobahn entwickelt, auf der wir uns unbewusst bewegen, ohne es zu bemerken.

Nun kommen wir zu einer sehr wirkungsvollen Methode, um schädliche Glaubenssätze aufzulösen.

10 In 5 Schritten zur Befreiung von schädlichen Glaubenssätzen

DIESER Abschnitt richtet sich an Lebensberater und Coaches. Es ist schwer vorstellbar, schädliche Glaubenssätze ohne ein Gegenüber zu identifizieren. Unsere Glaubenssätze haben eine tiefe Bedeutung und dienen oft dem Überleben, obwohl sie diese Aufgabe nicht mehr innehaben. Wie bereits erwähnt, tauchen wichtige Glaubenssätze oft unerwartet auf, genau dann, wenn wir am wenigsten damit rechnen, besonders wenn unser Fokus nicht darauf gerichtet ist, sie zu identifizieren. Daher ist ein Gegenüber notwendig.

In der Beratung geht es nicht ausschließlich darum, den Kernglaubenssatz zu finden und ihn zu transformieren. Es geht darum, den Klienten in seinem Sinne zu unterstützen, sofern das mit unseren Werten vereinbar ist. Stoßen wir durch aktives Zuhören auf tief verwurzelte hinderliche Konstrukte, kann der Schlüssel zur Veränderung einer tiefsitzenden schädlichen Überzeugung darin liegen, unseren Klienten auf seinem Weg zur persönlichen Transformation, in der Auflösung dieser Konstrukte, zu begleiten.

Kochrezepte gibt es im Coaching nicht. Ich sehe im folgenden Abschnitt eine Leitlinie, die dynamisch angewendet werden soll, da die Anwendung stark von der Person und der Situation abhängig ist. Ich möchte vorweg die 5 Schritte²⁶ zur Befreiung von schädlichen Glaubenssätzen definieren:

Schritt 1: Erforschung des zentralen Glaubenssatzes

Schritt 2: Die geltende Formulierung des Kernglaubenssatzes ermitteln

Schritt 3: Vorteile und Nachteile des aktuellen Glaubenssatzes erkennen

Schritt 4: Die Kunst der Glaubenssatztransformation

Schritt 5: Die Transformation des Glaubenssatzes

10.1 Schritt 1: Erforschung des zentralen Glaubenssatzes

Ich halte die Erforschung der präzisen Formulierung des zentralen Glaubenssatzes für fundamental, um eine tiefe Transformation – eine persönliche Metamorphose – hervorzurufen. Es gibt unzählige Methoden, um den zentralen Glaubenssatz zu erforschen, aber eine Methode steht für mich über allen anderen, und das ist das Zuhören - möglichst aktives Zuhören.

²⁶ vgl. [Gud] S. 117 ff

Nasreddin Hodja, der orientalische Till Eulenspiegel, ging auf den Markt, um einen Truthahn zu verkaufen. Er stellte sich neben den Besitzer eines Papageis, der diesen für 10 Pfund anbot. Der erste Interessent kam vorbei und schrie: „Nasreddin, bist du verrückt geworden? Du willst für deinen Truthahn 20 Pfund haben!“ Auf die andere Seite zeigend, sprach der Passant weiter: „Dieser Papagei kostet 10 Pfund und kann sogar sprechen.“ Woraufhin Nasreddin in aller Gelassenheit antwortete: „Mein Truthahn kann viel mehr – er kann zuhören.“

Es macht Sinn, unsere Klienten ein wenig „leiden“ zu lassen, wenn sie über ihre Probleme sprechen. Versuchen wir nicht gleich, ihre Probleme zu lösen, ihnen Tipps zu geben oder Übungen anzubieten, die ihr Leiden verringern. Stattdessen bleiben wir mit unserer Präsenz bei ihnen und hören genau auf ihre Worte, um herauszufinden, was die Wurzel und der Kern ihres Problems sind. Dort wollen wir hin. Hinter diesem Kern könnte sich der zentrale Glaubenssatz verbergen, jenes Konstrukt, jenes schädliche Muster, das uns bewusst oder unbewusst davon abhält, ein erfülltes, großartiges Leben zu führen, in dem persönlicher Erfolg unumstößlich eintreten muss.

Die präzise Formulierung des zentralen Glaubenssatzes ist von entscheidender Bedeutung. Aber warum ist die exakte Formulierung wichtig?

Wenn wir daran arbeiten, die exakte Formulierung des Kernglaubenssatzes zu erforschen, widmen wir uns intensiv unserem schädlichen Glaubenskonstrukt. Unser Geist ist mit mehr als 10.000 Glaubenssätzen vollgestopft, weshalb es entscheidend ist, den Fokus und die Energie auf einen Glaubenssatz zu richten. Es gilt, den zentralen Glaubenssatz zu identifizieren und aufzulösen. Wenn wir wahllos vorgehen und beliebige Glaubenssätze bearbeiten, gleicht dies einer Sisyphusarbeit.

Die Formulierung des neuen oder alternativen Glaubenssatzes leitet sich vom zentralen Glaubenssatz ab. Erst durch die Implementierung des neuen Glaubenssatzes hört der alte auf, seine Wirkung zu entfalten. Die erfolgreiche Umsetzung gelingt, wenn der neue Glaubenssatz die Vorzüge des alten trägt und präzise implementiert wird. Andernfalls wird sich in unserem Denkmuster nicht viel ändern, da wir unbewusst stark auf Sicherheit bedacht sind und im Zweifel unser Mindset sich für die Beibehaltung des alten Glaubenssatzes entscheidet. Unbewusst entscheiden wir uns eher gegen Veränderung, um ein hohes Risiko zu vermeiden und unvorhergesehene Nachteile zu verhindern.

10.2 Schritt 2: Die geltende Formulierung des Kerngläubenssatzes ermitteln

Die Ermittlung des schädlichen Kerngläubenssatzes stellt vermutlich eine der schwierigsten Aufgaben dar. Auf der einen Seite gibt es keine klare Regel oder grüne Lampe, die aufleuchtet, wenn wir den Kerngläubenssatz gefunden haben. Auf der anderen Seite fehlt uns in dieser schnelllebigen Zeit die Geduld. Wir wollen schnell vorankommen, obwohl dieser Akt mit viel Hingabe verbunden ist. Es erfordert Hingabe zu unserem Klienten und die Fähigkeit zuzuhören und hinzuhören. Der Erfolg hängt essenziell davon ab, ob wir den Kerngläubenssatz identifizieren können.

10.2.1 Zuhören ist der Weg zum Kerngläubenssatz

»Wenn alles still ist, geschieht am meisten«

(SØREN KIERKEGAARD)

Oder wie es Calvin Coolidge formulierte: **Zuhören können ist der halbe Erfolg.**

Zuhören ist jedoch kein passiver Akt, sondern er erfordert eine aktive Beteiligung. Zuhören bedeutet, sich tief auf unseren Klienten einzulassen. Wir neigen dazu, während der Redepausen des Klienten sofort das Wort zu ergreifen, um einen Tipp zu geben, von uns zu erzählen oder die nächste Frage zu stellen. Gerade diese Pausen sind entscheidend. In diesen Pausen geschieht am meisten. Nutzen wir sie, indem wir warten, bis der Klient weiterspricht. Der Kerngläubenssatz zeigt sich, wenn wir am wenigsten damit rechnen: Am Ende der Stunde, bei der Terminvereinbarung für die nächste Stunde, bei der Begrüßung oder Verabschiedung oder wenn der Klient sich im „Small Talk Modus befindet“. Daher frage ich gerne beim Erstgespräch am Telefon nach einer kurzen Ausführung des Problems in maximal ein bis zwei Sätzen. Dies hat zwei Vorteile: Es fördert Lösungstendenzen²⁷ beim Klienten und erhöht die Wahrscheinlichkeit, den Kerngläubenssatz zu entdecken.

10.2.2 Feststellung, ob der Kerngläubenssatz gefallen ist

Ich nehme mir bewusst Zeit, um den Kerngläubenssatz zu ermitteln, ohne den Prozess in diese Richtung zu lenken, da ich dies als kontraproduktiv

²⁷ vgl. [Bam] Seite 103 ff.

empfinde. Stattdessen arbeite ich mit den aktuellen Themen, die den Klienten beschäftigen. Wenn ich bemerke, dass sich Muster wiederholen oder ähnliche Glaubenssätze herauskristallisieren, gehe ich tiefer darauf ein.

10.3 Schritt 3: Vorteile und Nachteile des schädlichen Glaubenssätze erkennen

Bei der Suche nach Veränderung und persönlichem Wachstum spielt die präzise Formulierung des Kernglaubenssatzes eine entscheidende Rolle. Die bloße Identifikation allein reicht nicht aus; es ist gleichermaßen wichtig, die Vor- und Nachteile dieses Glaubenssatzes zu erkennen, um eine grundlegende Veränderung anzustoßen.

10.3.1 Die Suche nach Vor- und Nachteilen

Sobald wir die exakte Formulierung des Kernglaubenssatzes ermittelt haben, beginnt ein weiterer wichtiger Schritt: die Ermittlung der Vor- und Nachteile, die dieser Glaubenssatz in unserem Leben hat. In diesem Prozess sollten mindestens 20 Vorteile gefunden werden, bevor wir den Prozess als abgeschlossen betrachten. Das Aufdecken der Nachteile ermöglicht es dem Klienten, zu verstehen, wie viel uns dieser Glaubenssatz im Leben kostet. Dieser Prozess setzt unglaubliche Motivation frei, den alten Glaubenssatz aufzulösen und die Transformation zu einem neuen Glaubenssatz einzuleiten.

10.3.2 Warum die Erforschung der Vorzüge des schädlichen Glaubenssatzes wichtig ist

Die Erarbeitung der Vorzüge dieses schädlichen Konstruktes ist mindestens so wichtig, wie die Aufdeckung seiner Nachteile. Für die Formulierung des alternativen Glaubenssatzes müssen wir auf die Vorzüge des schädlichen Glaubenskonstrukts eingehen. Und diese gibt es in jedem negativen System. Eine Faustregel besagt, dass mindestens 10 Vorzüge gefunden werden sollten.

Beispielhaft für die Vorzüge des Glaubenssatzes „Ich bin nicht gut genug“ könnten sein:

- ▷ Dadurch fühle ich mich motiviert, mich ständig zu verbessern.
- ▷ Dadurch findet eine kontinuierliche Entwicklung statt.
- ▷ Die Erwartungen meiner Mutter zu erfüllen, um Lob und keine Kritik zu erhalten.
- ▷ Frieden wahren.
- ▷ Die Harmonie in Beziehungen bewahren.

- ▷ Bescheidenheit kultivieren.
- ▷ Persönlicher Stolz auf meine Bemühungen.
- ▷ Dadurch stelle ich keine Bedrohung für mein Vorbild, meinen Vater und meine Mutter dar.
- ▷ Bescheidenheit bewahren, was für den Erfolg förderlich sein kann.
- ▷ Bessere soziale Integration in Gruppen.
- ▷ Schutz vor Mobbing und Ablehnung.

Zur besseren Übersicht teilen wir die Vorzüge in Kategorien ein. Zum Beispiel:

1. Vorzüge, die im neuen Glaubenssatz verworfen werden können.
2. Vorzüge, die im neuen Glaubenssatz beibehalten werden müssen.

Das würde im obigen Beispiel folgende 3 Gruppen ergeben:

1. Persönliche Entwicklung (Punkt 1, 2, 7, 9)
2. Gesellschaft und Öffentlichkeit (Punkt 4, 6, 10, 11)
3. Beziehungen (Punkt 3, 5, 8)

Die Gruppierung dient dazu, einen besseren Überblick über die Vorzüge zu gewinnen, um bei der Suche nach einem alternativen Glaubenssatz eine übersichtliche klare Ausgangsbasis zu haben.

10.3.3 Welche Vorzüge in den neuen Glaubenssatz integriert werden müssen und welche nicht

Durch die Kategorisierung lässt sich schnell erkennen, dass eine gefestigte Persönlichkeit auf die Integration der Punkte „Gesellschaft und Öffentlichkeit“ sowie „Beziehungen“ im neuen Glaubenssatz verzichten kann. Als Erwachsener wissen wir, wie wir mit Grenzen, persönlichen Konflikten und der Beziehung zu unseren Eltern umgehen können. Übrig bleibt der Punkt 1, der als positiver Aspekt in den neuen Glaubenssatz integriert werden muss. Die erarbeiteten Vorzüge nehmen wir im nächsten Schritt mit und integrieren sie in den neuen Glaubenssatz. Die Analyse von Vor- und Nachteilen eines Glaubenssatzes ist ein entscheidender Schritt auf dem Weg zur Transformation und zur Entwicklung eines neuen, positiven Glaubenssystems.

10.4 Schritt 4: Die Kunst der Glaubenssatztransformation oder der Schwindel der Affirmationen

Ähnlich wie bei der Erforschung des Kernglaubenssatzes können verschiedene Methoden bei der Erarbeitung eines neuen Glaubenssatzes hilfreich sein. Es empfiehlt sich, auf Basis des schädlichen Glaubenssatzes mit alternativen Formulierungen zu beginnen und dann den neuen Glaubenssatz kontinuierlich zu entwickeln und zu verfeinern. Hierbei bieten sich folgende Möglichkeiten an:

- ▷ Den schädlichen Glaubenssatz in sein Gegenteil umformulieren.
- ▷ Die Modaloperatoren ändern („Ich will“ statt „Ich muss“).
- ▷ Generalisierungen aufbrechen („nie“, „immer“, ...).
- ▷ Grenzen und Einschränkungen einführen („In meinem Beruf möchte ich möglichst perfekt sein, ...“, „Wenn es für mich wichtig ist, dann ...“).
- ▷ „Erlauber“ einführen: „Ich darf, ...“, „Ich kann, ...“.
- ▷ Eigene Bedürfnisse integrieren: „Wenn es mir gut geht, ...“, „Ich achte auf mich, wenn, ...“.

10.4.1 Dabei gilt zu beachten:

- ▷ Glaubenssätze sollten positiv formuliert sein.
- ▷ Die Formulierung sollte möglichst knapp und präzise sein.
- ▷ Der Satz sollte einfach und gut verständlich sein.
- ▷ Der Satz sollte aus maximal zwei Nebensätzen bestehen.

10.5 Schritt 5: Die Transformation des Glaubenssatzes

Als Ergebnis liegt ein neuer, positiv formulierter Glaubenssatz vor. Es ist jener alternative Satz, der unseren Klienten die meiste Kraft und Energie gibt. Ob das der Fall ist, überprüfen wir mit den oben angeführten Techniken, die wir zur Evaluierung des schädlichen Glaubenssatzes verwendet haben.

Wie gehen wir mit dem neuen Glaubenssatz vor? Sich diesen Satz ständig vorzusagen mag eine Möglichkeit darstellen, aber meine Erfahrung zeigt, dass sie von geringer Wirkung ist. Glaubenssätze wirken im limbischen System, dem ältesten Bereich des Neokortex, in welchem unsere Gefühlswelt angesiedelt ist, zu dem wir keinen bewussten Zugang haben. Das limbische System²⁸ ist ein komplexes Netzwerk von Gehirnstrukturen, das Emotionen, Gedächtnis, Motivation, Stressreaktionen und soziales Verhalten beeinflusst. Es spielt

²⁸ Siehe Abbildung: 3

eine Schlüsselrolle bei der Verarbeitung von Gefühlen, der Bildung von Erinnerungen und der Bewertung von Belohnungen. Die Amygdala, ein kleiner Kern des limbischen Systems, ist für Gefühle verantwortlich und erkennt potenzielle Bedrohungen, während ein weiterer Teil des limbischen Systems, der Hippocampus, bei der Speicherung von Erfahrungen und Gelerntem eine Rolle spielt. Zusammenfassend beeinflusst das limbische System unsere emotionalen und motivationalen Prozesse. Das limbische System liegt zwischen der Großhirnrinde und dem Hirnstamm, sodass wir keinen direkten Zugriff auf seine Funktionen haben.

Es gibt verschiedene Verfahren zur Implementierung neuer Glaubenssätze, aber eine unkomplizierte und effektive Methode ist folgende:

1. Führe den Klienten durch eine Tranceinduktion in eine tiefe Entspannung²⁹.
2. Bei diesem Beispiel gehe ich von einem visuellen Menschentyp aus, wie es bei den meisten Menschen der Fall ist. Diese Methode kann genauso gut für auditive, kinästhetische, gustatorische und olfaktorische Menschentypen angepasst werden.
3. Lese dem Klienten den alten Glaubenssatz vor und bitte ihn, ein Bild dazu entstehen zu lassen. Wiederhole den alten Glaubenssatz, bis der Klient dir ein zuvor vereinbartes Zeichen gibt.
4. Ersuche den Klienten, ein Bild für den neuen Glaubenssatz zu finden. Dazu wiederholst du mehrmals den neuen Glaubenssatz, bis ein Bild auftaucht. Damit du weißt, wann du fortfahren kannst, sollte der Klient wieder ein Zeichen geben.
5. Als dritte Imagination fordere den Klienten auf, ein drittes, dynamisches Bild entstehen zu lassen. Dabei löst der neue Glaubenssatz das Bild des alten auf.

10.5.1 Ein Beispiel

In der Trancereise taucht bei unserem Klienten für den alten Glaubenssatz eine Melone auf, für den neuen Glaubenssatz entsteht das Bild eines Schwertes, und die Dynamisierung im Tranceprozess wird durch das Schwert durchgeführt, welches die Melone zerstört.

Es ist von entscheidender Bedeutung, dass du den Klienten bei der Suche nach den Bildern weder beeinflusst noch manipulierst und seine Bilder weder bewertest noch in irgendeiner Form interpretierst. Die innere Welt des Klienten und seine Lösung, die durch seine innere Welt hervorgerufen wird, funktioniert in jedem Fall, mag es für uns auch noch so skurril erscheinen.

²⁹ Tranceinduktion siehe Anhang

Bei der Erzeugung des dritten, des dynamischen Bildes, ist es wichtig, auf die Empfindungen und Gefühle des Klienten einzugehen. Lasse den Klienten diese Gefühle in der Tiefendentspannung ausdrücken und beschreiben. Es ist von großer Bedeutung, dass der Klient diese Gefühle wahrnimmt, aufnimmt und verinnerlicht, um später auf seine Erfahrung zurückzugreifen und sie auf einer tieferen Ebene zu integrieren, um die Transformation des alten Glaubenssatzes Stück für Stück zu vollziehen. Veränderung muss mit einem starken Erlebnis, einer Emotion oder einem Gefühl (Freude, Glück, Schrecken, Angst, ...) verbunden sein, um die neuronalen Pfade und Netzwerke im Gehirn neu zu programmieren oder besser gesagt umzuprogrammieren.

Verehrter Leser, wir nähern uns dem letzten und für mich persönlich wichtigsten sowie interessantesten Teil dieser Arbeit. In diesem Abschnitt steht hauptsächlich die Arbeit an der eigenen Persönlichkeit im Fokus, und es werden verschiedene Möglichkeiten beleuchtet, wie Veränderungen in diesem Bereich erreicht werden können. Die Arbeit an der Persönlichkeit lässt sich in gewisser Weise mit dem Erlernen einer Sprache oder einer Sportart vergleichen. Sie erfordert tägliche Übungen und Hingabe. Im nächsten Abschnitt werde ich einige dieser Übungen genauer vorstellen.

11 Wege zur Persönlichkeitsentwicklung: Schreiben, Reden, Erfahren

Wir neigen dazu, unsere Unzulänglichkeiten unserer Kindheit oder anderen Umständen zuzuschreiben. Wir sprechen von anderer Leute Glück und betrachten uns selbst als Opfer. Wenn wir die Verantwortung auf andere, sei es unsere Eltern, unsere Kindheit oder unsere Schule, abwälzen, versäumen wir die Gelegenheit zu einem freien und glücklichen Leben.

Bevor John Davison Rockefeller Sr. ins Ölgeschäft einstieg, arbeitete er als Buchhalter und Kleinanleger in Cleveland, Ohio. Als Sohn eines kriminellen Alkoholikers, der seine Familie verlassen hatte, nahm der junge Rockefeller im Alter von sechzehn Jahren seinen ersten Job an. Er verdiente 50 Cent pro Tag und war damit zufrieden. Im Gegensatz zu seinem Vater führte John D. Rockefeller ein moralisches und ethisches Leben.

Im Jahr 1857 traf Ohio eine gewaltige Finanzkrise. Die Preise fielen drastisch, die Börse erlebte einen schweren Absturz, und Unternehmen gingen bankrott. Dies führte zu einer langanhaltenden Wirtschaftskrise.

Auch Rockefeller wurde von der Finanzkrise nicht verschont und verlor sein gesamtes Vermögen. Der junge Rockefeller hätte ängstlich reagieren oder sein ganzes Leben lang Pech beklagen können. Er hätte seinem gewalttätigen Vater die Schuld geben können, aber das tat er nicht.

Stattdessen bewahrte er einen klaren Kopf, während viele andere den Mut verloren. Anstatt sich über die Krise zu beschweren, beobachtete Rockefeller aufmerksam die dramatischen Ereignisse und lernte aus dieser schwierigen Situation. Er sah die Schwächen anderer, die sich weigerten, die Veränderungen in der Wirtschaft anzuerkennen und sich anzupassen. Im Gegensatz dazu reagierte er geschickt auf die Veränderungen, indem er selbst bereit war, sich zu ändern.

Diese Bereitschaft, an seiner Persönlichkeit zu arbeiten und sich schließlich zu verändern, zeichnete Rockefeller aus.

Wie Probleme entstehen, habe ich am Anfang dieser Arbeit ausführlich erläutert. Um es in einem Satz zusammenzufassen: Wir akzeptieren das Leben nicht, wie es ist. Dadurch entstehen schlechte und negative Gefühle. Und dann akzeptieren wir diese Gefühle nicht, sondern beginnen, mit diesen Gefühlen „etwas zu machen“. Dadurch entsteht Verstrickung, und das Ergebnis davon sind noch viel unangenehmere Gefühle. Ein Teufelskreis hat begonnen.³⁰

³⁰ Siehe [Car], Seite 126ff.

11.1 Persönlichkeitsentwicklung aktiv angehen

Persönlichkeitsentwicklung ist kein Mysterium. Ein wenig Disziplin, verbunden mit einem Forschergeist, genügt, um Fortschritte zu machen. Es bedarf lediglich folgender Punkte:

1. Tägliche Investition von etwa einer Stunde.
2. Ehrlichkeit und Offenheit sich selbst gegenüber.
3. Hingabe.

Mir ist bewusst, dass diese 3 Punkte überfordernd wirken können. Um aus unseren Leiden auszusteigen, müssen wir in unsere Persönlichkeit investieren. Wir müssen den Fokus von unseren Problemen weglenken. Wir müssen unser Gehirn durch die Wiederholung neuer Erfahrungen umprogrammieren. Wie ich bereits erwähnt habe, ist es nicht sinnvoll oder gewinnbringend, unsere negative Gedankenwelt einfach durch positive Gedanken zu ersetzen. Positives Denken erfordert einen aktiven „Thinking Mind“. Viel sinnvoller und erfüllender ist es, sich endgültig vom „Thinking Mind“ zu verabschieden. Wie dieser Prozess gelingen kann, darauf gehe ich im Folgenden ein.

Auf den ersten Blick mögen viele der nachfolgenden Rituale und Praktiken mit Disziplin und Motivation in Verbindung stehen. Ich habe eine andere Meinung, denn mit der Auflösung unseres Kernglaubenssatzes geht eine unheimliche Freisetzung innerer Kräfte einher. Nun ist es wichtig, diese freigesetzte Energie für unsere persönliche Transformation zu nutzen.

Unsere Persönlichkeit verändern wir durch folgende 3 Aktivitäten:

1. Über uns sprechen.
2. Über uns schreiben.
3. Erfahrungen machen und im Anschluss darüber schreiben.

Ich weiß, was jetzt kommt: „Ich habe keine Zeit“. Das ist eine Frage der Prioritätensetzung. Oft vergeuden wir unsere Zeit für viele unnötige Dinge im Leben, wie Fernsehen, das Internet, Zeitschriften oder einfach ins Leere starren. Für die wesentlichen Dinge, die unser Leben verändern und verbessern, nehmen wir uns hingegen viel zu wenig Zeit.

Lass uns beginnen.

11.2 Die „Bestandsaufnahme“

Nimm analoges oder digitales Schreibmaterial und 10 Minuten Zeit, um dich auf folgende drei Fragen einzulassen. Gib dich hin und beantworte diese Fragen schriftlich:

1. Wie wichtig bist du dir, und warum bist du dir wichtig?³¹
2. Warum möchtest du ein freieres und glücklicheres Leben?³²
3. Welchen Preis bzw. was bist du bereit für ein freies und glückliches Leben zu geben?³³

Möchtest du ein glücklicheres Leben oder befindest du dich im Wartemodus? Wartest du darauf, dass ein besseres Leben automatisch, ohne dein Zutun, eintritt? Wartest du darauf, dass jemand kommt, um dir ein besseres Leben zu ermöglichen? Zum Beispiel ein Prinz, eine Prinzessin, ein Meister oder Ähnliches? Gleich vorweg: *Es kommt niemand!* Das garantiere ich dir. Wenn du nicht die Verantwortung für dein Leben übernimmst, wird sich dein Leben nicht ändern. Entweder ergreifst du die Initiative für dein Leben oder du akzeptierst ein Leben in Mittelmäßigkeit und innerer Leere.

11.3 Genialität über Mittelmäßigkeit: Dein Weg zu einem erfüllten Leben

Die Mittelmäßigkeit ist bequem, aber sie führt zu Leere und Einöde. Sie bedeutet, sich mit dem Einfachen, dem Durchschnittlichen und dem Komfortablen zufriedenzugeben. Dies resultiert in einer fahlen inneren Stimmung und einem Leben ohne Höhen und Tiefen, einem Leben, bei dem wir dem Tod näher sind als den Beerdigten auf dem Friedhof. In unserer heutigen Kultur sind wir derart verwöhnt, dass wir nicht mehr um unser Überleben kämpfen müssen und keine herausragenden Leistungen erbringen müssen. Trotz der gelebten Mittelmäßigkeit haben wir genug zu essen und wohnen in geschützten, warmen Räumen, aber innerlich verkümmern wir. Durch ein komfortables Leben verwesen wir förmlich von innen. Wir sind leblose Wesen in lebendigen Körpern. Nur wenige Menschen bringen die tiefe Leidenschaft hervor, die in uns gelebt werden möchte. Stattdessen neigen wir dazu, Menschen mit dieser Leidenschaft zu bewundern, anstatt sie in uns selbst zu kultivieren. Wir sind oft nicht bereit, unsere eigene innere Quelle zu entdecken, sie freizulegen und sie sprudeln und überfließen zu lassen. Wir haben Angst, Angst vor unserer inneren Größe und Angst, gesehen und gehört zu werden. Und vor allem haben wir Angst davor, das zu tun, was wir wirklich gerne tun würden. Denn wenn wir das tun, verlieren wir die Möglichkeit, andere für unser unglückliches Leben und unser Versagen verantwortlich zu machen.

³¹ Falls du dir nicht wichtig bist, schreibe nieder, warum du dir nicht wichtig bist.

³² Falls du kein freies und glückliches Leben möchtest, schreibe nieder, warum das so ist.

³³ Falls du dazu nicht bereit bist, schreibe den Grund dafür nieder.

Sage der Mittelmäßigkeit Lebewohl und lebe dein Leben so, dass es dir zu 100 Prozent Freude bereitet, selbst wenn du dafür keine Anerkennung oder Wertschätzung erhältst. Denke an Vincent van Gogh, diesen beeindruckenden Künstler, der Tausende von Bildern geschaffen hat, ohne jegliche Anerkennung oder Applaus zu ernten, und dennoch unerschütterlich an seine Genialität glaubte. In höchster Hingabe brachte er ein Meisterwerk nach dem anderen hervor, weit entfernt von der Mittelmäßigkeit.

Glaube an deine eigene Genialität! Schreibe jeden Abend in dein Tagebuch, warum du genial bist, warum du einzigartig bist. Auf dieses wichtige Tagebuch werde ich im nächsten Abschnitt näher eingehen.

11.4 Routinen und Journale

Um aus der Mittelmäßigkeit auszubrechen, müssen wir etwas für uns tun. Und die Betonung liegt auf dem Wort „uns“. Rituale und Routinen sind der Motor der Persönlichkeitsentwicklung. Deshalb beginne den Tag mit einer Morgenroutine.

11.4.1 Die Morgenroutine

Ich mache hier konkrete Vorschläge, aber du sollst das Ganze auch nicht sehr dogmatisch sehen. Ich habe in vielen Büchern und von vielen Menschen über die Morgenroutine sprechen gehört. Ich versuche die Gemeinsamkeiten hier darzustellen:

1. Aufstehen³⁴
2. Wasser trinken, etwa einen halben Liter
3. Eine kleine Frischlufteinheit und Sporteinheit wie Laufen, Yoga, ...
4. Morgenjournal³⁵
5. Lerneinheit³⁶

Morgenjournal: Beantworte drei bis fünf der folgenden Fragen schriftlich

- ▷ Auf was freust du dich heute?
- ▷ Wofür bist du dankbar?
- ▷ Welche Ziele hast du heute?

³⁴ Versuche, etwa eine Stunde früher aufzustehen als notwendig oder üblich. Diese zusätzliche Stunde investierst du in dich und deine Persönlichkeitsentwicklung.

³⁵ Siehe unten

³⁶ Siehe unten

- ▷ Worauf bist du wirklich stolz?
- ▷ Worüber bist du in deinem Leben glücklich?
- ▷ Wofür kannst du dich in deinem Leben begeistern?
- ▷ Was ist dir besonders wichtig in deinem Leben? Wofür stehst du ein?
- ▷ Was findest du in deinem Leben aufregend und spannend?
- ▷ Wen liebst du, und von wem wirst du geliebt?
- ▷ Was ist zu tun, und was davon möchtest du heute tun?

Lerneinheit: Steter Tropfen höhlt den Stein

Wenn du jeden Tag 20 Minuten dich mit etwas beschäftigst, wirst du nach einem Jahr einen riesigen Erfolg spüren. Folgende Möglichkeiten stehen für die Lerneinheit zur Verfügung.

- ▷ Widme täglich 20 Minuten dem Lesen eines Buches, das dich sehr interessiert, aber oft eine Herausforderung darstellt. Dies kann Prosa, Lyrik, Sachliteratur oder etwas anderes sein. Diese tägliche Lesezeit wird dir helfen, bedeutende Fortschritte beim Verstehen und Lernen zu erzielen.
- ▷ Lerne ein Gedicht oder ein Lied auswendig. Es ist ein wertvoller Schatz, in einsamen Momenten auf ein verinnerlichtes Gedicht oder Lied zurückgreifen zu können.
- ▷ Setze dich konsequent mit einer Fertigkeit auseinander, die du gerne beherrschen möchtest.

11.4.2 Die Abendroutine

Am Abend, als eine der letzten Aktivitäten vor dem Bettgehen, führen wir das Abendjournal. Es ist wichtig, damit du den Tag rund und in Frieden abschließen kannst.

Abendjournal: Beantworte drei bis fünf der folgenden Fragen schriftlich

- ▷ Welche wunderbaren Dinge hast du heute erlebt?
- ▷ Was hast du heute gelernt?
- ▷ Was hast du heute getan?
- ▷ Was wirst du morgen besser machen?
- ▷ Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?
- ▷ Was waren deine heutigen Erfolge?
- ▷ Was hat dich heute bereichert?
- ▷ Welchen Beitrag hast du heute für andere geleistet?
- ▷ Was hat dir heute besonders Spaß oder Freude gemacht?

11.4.3 Das Erfolgsjournal: Konzentriere dich auf deine Erfolge

»Ein falscher Mythos, der sich hartnäckig hält: Wir lernen aus unseren Fehlern.

Richtig ist: Wir lernen aus unseren Erfolgen viel mehr!«

An einem schönen Samstagmorgen erklärte ein Rabbi seiner Frau, er werde Golf spielen gehen.

„Das kannst du nicht machen“, protestierte seine Frau besorgt. „Wenn jemand aus der Gemeinde erfährt, dass du den Sabbat nicht geehrt hast, verlierst du nicht nur deine Arbeit, sondern auch dein Ansehen. Wovon sollen wir dann leben? Abgesehen davon wird dich Gott bestrafen!“

„Das wird schon keiner erfahren“, beschwichtigte der Rabbi. „Ich werde inkognito spielen. Ich werde auf einen anderen Platz gehen, wo mich keiner kennt.“

„Bitte tu das nicht, Liebling! Gott wird dich bestrafen“, warnte seine Frau eindringlich.

„Liebling, es ist keine große Sünde. Gott wird mir vergeben“, sagte der Rabbi und packte seine Ausrüstung zusammen.

Als er am Abend nach Hause kam, bemerkte seine Frau sofort, dass mit ihrem Mann etwas nicht in Ordnung war. Der Rabbi erschien ihr wie ein niedergeschlagener Mann.

„Was ist los? Was ist passiert?“, fragte sie ihn.

„Ich hätte auf dich hören sollen“, sagte der Rabbi. „Du hattest recht. Ich hätte nicht spielen sollen. Gott hat mich für meine Sünde sofort bestraft.“

„Was ist denn passiert? Hast du dich verletzt?“

„Nein, etwas viel Schlimmeres ist passiert!“, antwortete der Rabbi bedrückt. „Es ist beim vorletzten Loch passiert: Ich habe das Tee hineingesteckt, den Ball daraufgelegt, mein ‚1er Holz‘ geschwungen, und der Ball flog und flog und flog und landete auf dem Grün, rollte immer weiter bis in das Loch.“

„Aber das ist doch fantastisch“, antwortete seine Frau. „Ich verstehe nicht viel vom Golf, aber das war ein Hole-in-One, das passiert sehr, sehr selten! Solltest du dich darüber nicht freuen?“

„Vermutlich“, erwiderte der Rabbi bedrückt. „Aber ich kann meinen Erfolg mit niemandem teilen!“

Wenn wir unseren Erfolgen Aufmerksamkeit schenken, sie analysieren und sie mit Freunden teilen, wird die Freude an unseren Erfolgen größer. Dadurch beginnen wir, unseren Erfolgen einen Schwerpunkt zu geben und setzen einen Fokus auf sie. Wir lernen unsere Handlungsmuster, die zum Erfolg führen, kennen und werden diese Muster vermehrt anwenden, um damit mehr Erfolge zu erzielen. Wenn Klienten mir von einem Erfolg erzählen, frage ich oft: „Wie hast du diesen Erfolg gefeiert?“ Durch das Feiern verstärken wir den Fokus auf den Erfolg und ziehen weitere Erfolge an. Um konstant erfolgreich zu sein und weitere Erfolge zu erzielen, ist der Fokus und die Konzentration auf Erfolge so wichtig. Eine gute Möglichkeit dazu ist das Führen eines Erfolgsjournals.

Wenn du dir täglich drei Erfolge in dein Abendjournal schreibst (dabei handelt es sich um Mikroerfolge), wöchentlich die drei größten Erfolge der vergangenen Woche notierst und monatlich ebenso mit deinen monatlichen Erfolgen verfährt, schreibst du die drei bis fünf größten Erfolge des Jahres in dein Erfolgsjournal.

Immer wenn du eine Durststrecke durchlebst und Erfolge ausbleiben oder du in schlechter Stimmung bist oder deine Laune sinkt, nimm dein Erfolgsjournal zur Hand und genieße alles, was du in deinem Leben bereits geschafft hast. Feiere dich!

11.4.4 Das Bewusstwerdungsjournal

Dieses Journal solltest du immer griffbereit haben. Immer dann, wenn dir etwas bewusst wird, sei es noch so unbedeutend, notiere es sofort. Die Fähigkeit zur Bewusstwerdung bildet die Grundlage für persönliche Entwicklung.

11.5 Mindset und Haltungen

11.5.1 Der Gedankenstopp: Das Ende des „Thinking Minds“

Oft denken wir viel zu viel, und unsere Gedanken scheinen unaufhörlich zu rattern. Es lohnt sich, einen Moment innezuhalten und unsere Gedanken zu beobachten. Du wirst feststellen, dass Gedanken oft wild durcheinanderwirbeln, häufig irrational oder sogar unsinnig sind. Wir springen von einem Gedanken zum nächsten, ohne innezuhalten. Wichtig ist zu erkennen, dass jeder Gedanke eine emotionale Reaktion in uns auslöst. Am Ende fühlen wir uns oft niedergeschlagen, frustriert und wissen nicht, woher diese negativen

Gefühle kommen. Der Ursprung liegt in unseren Gedanken im „Thinking Mind“.

Eine wichtige Erkenntnis besteht darin, dass viele dieser Gedanken negative Auswirkungen haben und aus unerfüllten Bedürfnissen heraus entstehen. Eine gängige Methode, diese negativen Gedanken loszuwerden, besteht darin, sie in positive umzuwandeln. Doch das kann mühsam sein und erfordert viel Arbeit. Eine effektivere Methode ist es, das Gedankenkarussell des „Thinking Minds“ vollständig anzuhalten. Hierzu lade ich dich zu einer Übung ein:

Beginne damit, deine Gedanken zu beobachten, ohne etwas mit ihnen anzufangen. Das bedeutet, du versuchst nicht, die Gedanken zu verdrängen, sie zu analysieren, die Gedanken „weiterzuspinnen“ oder in positive Gedanken umzuwandeln. Lasse die Gedanken einfach kommen, nimm sie wahr und lasse sie wieder gehen, ohne dich mit ihnen zu identifizieren. Dies gilt für jeden Gedanken, sei er positiv oder negativ.

Stelle dir vor, du sitzt in einem Garten direkt neben einer vielbefahrenen Autobahn. Du beobachtest die vorbeifahrenden Autos, ohne dich von ihnen stören zu lassen. Die Autos sind laut und erzeugen Abgase, aber du greifst nicht aktiv in ihren Lauf ein. Du versuchst nicht, sie zu stoppen oder ihre Richtung zu ändern. Du bleibst ruhig sitzen und genießt die Umgebung.

Genauso kannst du mit deinen Gedanken verfahren. Beobachte sie, lasse sie vorbeiziehen, ohne dich in sie hineinzusteigern oder gegen sie anzukämpfen. Diese Übung hilft dir dabei, deine Gedanken bewusster wahrzunehmen, ohne von ihnen beherrscht zu werden. Du kannst die Ruhe in dir selbst finden, während die Gedanken weiterziehen, wie vorbeifahrende Autos auf der Autobahn. Indem du dich nicht mehr mit jedem Gedanken identifizierst, findest du mehr Gelassenheit und kannst die schönen Momente des Lebens intensiver genießen.

11.5.2 Die Meta-Haltung

Diese Übung ist an den „Gedankenstopp“ angelehnt, geht aber über die Wahrnehmung unserer Gedanken hinaus. Eine Übung, die ich gerne meinen Klienten anbiete. Bei dieser Übung gehen wir zu uns und zu unseren Problemen auf Distanz. Wir blicken als eigene Instanz, eine Instanz, die mit uns nichts zu tun hat, auf unseren „Body-Mind“-Organismus. Eine Fähigkeit, die vermutlich nur wir Menschen haben. Sobald wir diese Meta-Haltung eingenommen haben, merken wir unweigerlich, wie wir unsere Probleme als nicht so dramatisch empfinden und wie wir Distanz zu unseren Verstrickungen erhalten. Die Fähigkeit der Meta-Haltung ist unglaublich heilsam. Iden-

tifikation ist das Gegenteil der Meta-Haltung. Identifikation löst Leiden und Verstrickung aus.

Mit der Meta-Haltung gelingt es uns, unsere Probleme, Gefühle, Gedanken und Stimmungen als gegeben, aber nicht mit uns identifiziert zu betrachten. Wir sind nicht unsere Probleme, Gefühle, Gedanken oder Stimmungen. Wie wir oben gesehen haben, sind wir viel, viel mehr. Wir sind reines Bewusstsein.

11.5.3 Halte inne: Bevor du reagierst, halte inne!

»Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.«

(VIKTOR FRANKL)

Das Zitat von Viktor Frankl beschreibt ein tiefgründiges Phänomen. Es verdeutlicht, dass zwischen einem äußeren Reiz und unserer Reaktion ein Raum existiert – ein Raum, der unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion beinhaltet. In diesem Raum liegt nicht nur unsere Freiheit, sondern auch unsere Möglichkeit zur persönlichen Entwicklung.

Dieser Raum, den Frankl beschreibt, definiert unsere Essenz. Er existiert nicht vor dem Reiz und auch nicht nach der Reaktion, sondern genau dazwischen. Hier sind wir absolut frei. Dieser Raum kann sich erweitern, was bedeutet, dass wir mehr Möglichkeiten und Freiheiten in unserer Reaktion haben.

Im Wesentlichen handelt es sich um eine besondere Form der Meta-Haltung. Immer, wenn wir einem Reiz ausgesetzt sind, haben wir die Freiheit, unsere Reaktion zu wählen. Wir sind nicht machtlos gegenüber unserer Umgebung. Selbst in provokativen Situationen gibt es diesen Raum, in dem wir die Entscheidung über unsere Reaktion treffen können. Durch persönliche Bewusstwerdung wird dieser Raum immer größer, und damit kommt auch immer mehr Gelassenheit in unser Leben.

11.5.4 Zeit für Selbstbegegnung: Begegne dem Zauber in dir und lass ihn strahlen

Damit wir der Welt, anderen Menschen und unserer eigenen Genialität begegnen können, müssen wir uns zuallererst selbst begegnen. Diese Selbstbegegnung geschieht in Stille und Ruhe. Am besten eignet sich dafür eine Stunde am Morgen gleich nach dem Aufstehen und eine Stunde am Abend. Das bedeutet, dass wir eine Stunde früher aufstehen sollten als gewohnt. Diese Investition, diese Zeit, bringt Zinsen und Zinseszinsen und bildet den fruchtbaren Boden für persönliches Wachstum und persönliche Entwicklung. Wenn ich meinen Klienten diesen Vorschlag unterbreite, warte ich oft auf den Einwand: Woher soll ich diese Zeit nehmen? Meine Antwort besteht aus folgenden Gegenfragen:

- ▷ Wie viel Zeit verbringst du täglich vor dem Fernseher?
- ▷ Wie viel Zeit verschwendest du auf deinem Handy?
- ▷ Wie viel Zeit lässt du sinnlos verstreichen?
- ▷ Wie viel Zeit verwendest du zum Lesen von Tageszeitungen oder Zeitschriften?
- ▷ Wie viel Zeit investierst du in inhaltslose Unterhaltungen oder Tratsch?

Diese Zeit wäre besser für unsere Morgenroutine und Abendroutine investiert.

11.5.5 Die Schatzsuche nach deinen inneren Ressourcen: Dein Ressourcenprofil

In dieser Übung geht es darum, dir deiner Stärken und Ressourcen bewusst zu werden. Unter Ressourcen verstehe ich alles, was uns dabei hilft, das Leben zu genießen und den Herausforderungen des Lebens gerecht zu werden. Der Begriff „Ressource“ umfasst unterschiedlichste Fertigkeiten, Begabungen, Charaktereigenschaften, aber auch andere Menschen. Unser Garten, die Natur, Tiere, Freunde, Familie, usw. können alles Ressourcen sein.

Nimm ein Blatt Papier und schreibe dir alle Stärken und Ressourcen auf, die dir einfallen. Sobald du eine Ressource entdeckst oder auf eine Ressource stößt, ergänze deine Aufzeichnungen.

Je bewusster dir deine Ressourcen sind, desto selbstbewusster und zuversichtlicher kannst du deinem Leben und den damit verbundenen Herausforderungen begegnen.

11.5.6 Wie du deine innere Welt veränderst: Die Programmierung durch die Vergangenheit

Unsere Vergangenheit als integraler Bestandteil unseres Lebens kann eine Ressource sein oder Probleme erzeugen. Wenn wir unsere Vergangenheit als Ursprung unserer Probleme betrachten und jegliche Schwierigkeiten im „Hier und Jetzt“ in der Vergangenheit suchen, bauen wir zu unserer Vergangenheit eine feindselige Beziehung auf.

Das, was geschehen ist, können wir nicht ungeschehen machen. Indem ich mich mit den Erfahrungen identifiziere oder sie erneut durchlebe, frische ich meinen Speicher im Gehirn auf und verfestige die feindselige Beziehung zu ihnen.

Es ist viel geschickter, die Vergangenheit als Ressource zu nutzen und sie als einen Speicher voller Erinnerungen, sowohl guter als auch schlechter Erinnerungen (mit denen ich mich natürlich nicht identifiziere), als Quelle für Weisheit und Lebenserfahrung zu nutzen.

Nicht das, was wir erlebt haben, belastet uns, sondern wie wir darüber denken.³⁷

Als Übung schlage ich vor, dass du von deiner Geburt an, Jahr für Jahr dein Leben durchgehst und die beiden Fragen

1. Was haben andere Menschen Gutes für mich getan?
2. Was habe ich anderen Menschen Gutes getan?

schriftlich beantwortest.

Durch diese Übung wird sich unsere Vergangenheit verändern, indem wir sie als positive und nützliche Ressource erleben, anstatt sie als schicksalsbedingten Klotz an unserem Bein zu betrachten.

11.5.7 Das Beste zum Schluss: Wie Gespräche dein Leben verändern können

Such dir eine Person, mit der du **keine enge Freundschaft pflegst**, und beginne über alles zu sprechen, was dich bewegt. Teile alles, was in dir vorgeht, sei es noch so erschreckend oder unkonventionell, noch so destruktiv oder vernichtend. Sprache über deine Träume, sei es die nächtlichen Träume, deine Lebensziele, deine Tagträume oder die Träume innerhalb deiner Träume.

Du wirst sehen, dass dein Leben eine tiefgreifende Transformation erlebt, eine Transformation, die du nie für möglich gehalten hättest.

³⁷ vgl. [Fur], Seite 30

12 Der Untergang der Narration: In Richtung Frieden und Freiheit

»Hinter dem kultivierten Herz befinden sich reines Bewusstsein, getragen von Liebe, Friede und Freiheit – und sonst nichts.«

MIT dem Untergang uns innewohnender Narrationen entschleunigt sich das Hamsterrad des „Thinking Minds“ und innere Ruhe und Friede kehren ein. Das Grundrauschen im Kopf, hinter welchem sich Friede und Liebe verbirgt, lässt nach. Gefühle, die in allen Menschen in unendlichem Reichtum vorhanden sind, aber durch das ewige Gedankenkarussell des „Thinking Minds“ unwahrgenommen bleiben.

Mit dem frei werden von schädlichen Narrationen, kehrt Stärke und Selbstbewusstsein ein. Mit der Befreiung jeglicher Narrative, stellt sich vollkommene Stille und Friede – reines Bewusstsein – in uns ein. Wir sind mit unserem Bewusstsein dort angelangt, was mein geliebter Lehrer und Mentor Ramesh Balsekar mit den Worten „*Consciousness is all there is*“ beschreibt. Dieser, für mich nicht ins Deutsche übersetzbare Satz bedeutet:

Alles was existiert ist Bewusstsein und außer Bewusstsein existiert nichts.

Reines Bewusstsein bedeutet, ein von *Gedanken* – Vorurteilen, Wertungen, Urteilen, Zuordnungen und Fixierungen – freies Mindeset; im positiven wie im negativen Sinn.

Wenn wir uns und unserer Welt mit diesem Mindset begegnen, erleben wir sie wie ein kleines Kind, das die Welt zum ersten Mal betritt: mit Liebe, Freude und in Frieden.

Schönheit und Wert des Lebens liegen aber darin, in gleichem Maß am Gleichen sich zu ergötzen, wie als Kind, und die unverwelkten Kindergenüsse mit den neuerblühten der Reife zu vereinen! Zu genießen, was man genoß, als der Körper neu war und der Geist also frisch

gekeidet wieder einmal die Welt betrat. Zwischen vier und vierzehn ist es, daß die Sonne in einer Glorie scheint und der Mond voller Märchen ist und das Gras so sehr grün – wie später nie mehr – und warum?

Prentice Mulford aus „Unfung des Lebens und des Sterbens“

13 Anhang: Eine einfache und schnelle Tran- ceinduktion

1. Bitte mach es dir so bequem, wie es jetzt schon möglich ist.
2. Erlaube dir, mit der Aufmerksamkeit etwas mehr nach innen zu gehen.
3. Am einfachsten gelingt das, wenn du dazu die Augen schließt.
4. Spüre, wo dein Körper den Sessel berührt, wo deine Füße den Boden berühren.
5. Vermutlich gehen dir ganz viele Gedanken durch den Kopf. Das ist völlig in Ordnung; sie werden im Laufe der Übung wahrscheinlich immer weiter in den Hintergrund treten.
6. Vermutlich wirst du während der ganzen Übung Geräusche hören, die von draußen oder von nebenan kommen. Auch diese Geräusche werden im Verlauf der Übung immer unwichtiger erscheinen.
7. Ich möchte dich nun bitten zu spüren, dass dein Körper atmet, ohne dass du etwas dafür tun musst, und dass er dabei Bewegungen macht.
8. Spüre, wie sich dein Brustkorb sanft hebt und senkt, wenn du atmest.
9. Spüre, wie die Luft an den Nasenflügeln vorbeiströmt, und erlaube dir mit jedem Ausatmen ein bisschen mehr zur Ruhe zu kommen.
10. Immer mehr, immer tiefer, sanft und ruhig.
11. Werde mit jedem Ausatmen etwas ruhiger, so als könntest du Stress und Alltagsgedanken einfach ausatmen.

Abbildungsverzeichnis

1	Die unendliche Frage nach der Zeit (Quelle: istockphoto.com) .	8
2	Das Gehirn (Quelle: istockphoto.com)	21
3	Limbisches System (Quelle: istockphoto.com)	22
4	Vor was Menschen Angst haben (Quelle: Focus, statista.com) .	29
5	Die 6 Bausteine der Persönlichkeitsentwicklung	44
6	Glaubenssatzpyramide	53
7	Das Spinnennetz der Glaubenssätze	54

Literatur

- [Bad] Alan D. Baddeley. *Human Memory: Theory and Practice*. Psychology Press, rev. ed. repr edition.
- [Bala] Ramesh S. Balsekar. *Die Lehre erleben: Gespräche mit einem Weisen*. Lüchow, 1 edition.
- [Balb] Ramesh S. Balsekar. *Erleuchtende Briefe*.
- [Balc] Ramesh S. Balsekar. *A Net of Jewels by Ramesh S. Balsekar*.
- [Bam] Günter G. Bamberger. *Lösungsorientierte Beratung: Praxishandbuch. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial*. Beltz, originalausgabe edition edition.
- [Bra] Nathaniel Branden. *Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls: Erfolgreich und zufrieden durch ein starkes Selbst | Eine Anleitung für mehr Selbstvertrauen*. Piper Taschenbuch, 12 edition.
- [Car] Rita Carter. *Das Gehirn: Anatomie, Sinneswahrnehmung, Gedächtnis, Bewusstsein, Störungen. Aktualisierte Neuauflage*. Dorling Kindersley Verlag, 1 edition.
- [Dil] Robert B. Dilts. *Die Veränderung von Glaubenssystemen: NLP Glaubensarbeit*. Junfermann Verlag, 6 edition.
- [Fur] Ben Furman. *Zum Glück ist es nicht weit: Sieben Kompetenzen für eine bessere Beziehung zu sich und anderen*. Carl-Auer Verlag GmbH, 1 edition.
- [Gla] Malcolm Gladwell. *Outliers: Die Geheimnisse erfolgreicher Menschen*. FinanzBuch Verlag.

- [Gre] Robert Greene. *Power: Die 48 Gesetze der Macht: Der TikTok-Bestseller*. Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, 1 edition.
- [Gud] Martin Gudacker. *Achtung Glaubenssatz: Wie Sie in Ihrem Coaching mit einer wirksamen Methode tiefgreifende Veränderungen erreichen*.
- [Hara] Yuval Noah Harari. *Eine kurze Geschichte der Menschheit*. Pantheon Verlag, 41 edition.
- [Harb] Yuval Noah Harari. *Homo Deus: Eine Geschichte von Morgen*. C.H.Beck, 15 edition.
- [LBT] Wayne Liquorman, Ramesh S. Balsekar, and George Takamori. *Consciousness Speaks*. ADVAITA PR.
- [Mila] Alice Miller. *Am Anfang war Erziehung*.
- [Milb] Alice Miller. *Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst*.
- [Milc] Alice Miller. *Du sollst nicht merken: Variationen Über das Paradies-Thema*.
- [Rei] Markus Reiter. *Gehirn. 100 Seiten*. Reclam, Philipp, jun. GmbH, Verlag.
- [Tho] Richard Thompson. *Das Gehirn: Von der Nervenzelle zur Verhaltenssteuerung*. Springer, 3. Aufl. 2016, unveränderter nachdruck 2017 edition edition.