

1 Einleitung

Regelmässig treffe ich einen langjährigen Freund, um zusammen Sport zu machen, danach essen zu gehen und uns auszutauschen. Über die Jahre ist eine vertrauensvolle Freundschaft entstanden. Wir trafen uns neulich wieder zum Training und hatten danach tiefe und ehrliche Gespräche. Ich erzählte ihm von diesem Buch, welches ich gerade am Schreiben war. Er fragte mich für wen das Buch geschrieben sei und was ihm selber denn das Buch bringen würde, respektive was er daraus lernen könnte. Ich erzählte ihm davon, wie jeder Mensch, der Veränderung in seinem Leben herbeiführen möchte, diese auch tatsächlich herbeiführen kann. Egal welchen Lebensbereich es betrifft, jeder Mensch kann aus einem Minus ein Plus machen.

Ich erzählte ihm von der Methodik, wie wir unsere Identität festigen, in dem wir die Werte definieren, welche wir erleben wollen, wie wir dank der 7 Lebensbereiche eine Art Steuerungs-Cockpit erhalten und wie wir uns über Ziele nach vorne orientieren. Dabei erwähnte ich die Techniken der Grabrede, Kaizen und wie wir über Krisen hinwegkommen und zu Überwindern werden.

Plötzlich schaute er mich traurig an. Er erklärte, dass er sich oft nicht getraue, sich zu fragen, was er eigentlich gerne ändern würde, denn ihn könnten vielleicht verpasste Chancen plagen. Er empfand die Fragen, die ich stelle, als sehr gefährlich. Ich gab ihm Recht, ich stelle gefährliche Fragen. Und ich versicherte ihm, dass jemand, der mein Buch durcharbeitet, danach garantiert nicht mehr dieselbe Person sein werde, die er oder sie vorher war.

Dieses Buch geht also einigen lebenswichtigen Fragen nach und hilft Ihnen, diese für sich zu beantworten:

- Wie werde ich glücklich?
- Was ist wertvoll für mich?
- Was möchte ich in meinem Leben alles erreichen?
- Wie erreiche ich meine Ziele?
- Wie überwinde ich Krisen?
- Wie setze ich Ambitionen um, ohne auszubrennen?

Wenn Sie solche Fragen beschäftigen, liegen Sie mit diesem Buch richtig. Die Fragen werden mit Beispielen, persönlichen oder biografischen Geschichten, Metaphern, Zitaten und auch belegbaren Fakten untermauert. Dieses Buch geht aber weiter, als nur die Fragen für sich zu beantworten. Es stellt Sie mitten in Ihren realen Kontext und macht daraus das Beste für Sie, aber auch Ihr Umfeld. Durch das Buch haben Sie einen Leitfaden in der Hand, der Sie Stufe für Stufe die Treppe hochführt und am Schluss haben Sie Ihr Rüstwerk beisammen, um solide durchs Leben zu gehen.

Bei jedem Schritt, den Sie erarbeiten, bleibt aber immer eine Entscheidung bei Ihnen. Glauben Sie daran oder nicht? Mit dieser einfachen Frage entscheidet sich so manches in unserem Leben. Haben Sie den Glauben, dass Sie etwas erreichen können oder nicht? Lassen Sie den Zweifel als ständigen Begleiter neben sich hergehen oder schieben Sie dem Zweifel einen Riegel vor? Ich möchte Sie ermutigen, sich bewusst zu machen, dass in dieser kleinen Frage »Glauben Sie daran?« eine unglaubliche Wunderwaffe liegt. Sobald Sie diese Frage mit einem inneren »Ja« beantworten können, werden in Ihnen Kräfte freigesetzt, mit denen wahrlich Wunder möglich sind. Ich glaube daran, weil ich es selbst erlebt habe und möchte Sie damit ermutigen, sich auf den Weg zu machen, um es selbst zu erfahren.

Bitte verstehen Sie die Beispiele in diesem Buch nicht als Richtschnur! Einige sind meine privaten Erlebnisse, andere habe ich gewählt, weil sie mich persönlich begeistern. Sie müssen jedoch Ihre eigenen Ideen, Werte und Lebensgeschichten finden und definieren. Den Inhalt bestimmen Sie alleine. Mein Anspruch ist niemals Recht zu haben, sondern Sie dazu anzuregen, Ihre eigene Geschichte zu schreiben.

Ich empfehle Ihnen parallel zum Lesen dieses Buches ein liniertes Tagebuch zu führen. Denn Sie halten einen ganzheitlichen Ratgeber in der Hand, welche praktische Analysen, Entscheidungsfindungen und Action Steps für Sie bereithält, damit Ihr Leben gelingen kann. Ebenfalls richtet das Buch sein Augenmerk darauf, wie Sie aus einer Schwäche eine Stärke machen können – also wie Sie aus einem Minus ein Plus machen können. Wenn Sie diese Tools und Methoden durchlaufen, werden Sie am Schluss des Buches nicht mehr dieselbe Person sein. Denn Sie

werden sich immer wieder entscheiden müssen, was Sie wollen und was nicht. Wenn Sie dies schriftlich dokumentieren, hat dies viel mehr Kraft, als wenn Sie die Entscheidungen und Erkenntnisse bloss »denken«. Sie haben am Schluss den Plan für Ihr Leben in den eigenen Händen und zwar Schwarz auf Weiss.

Bevor Sie nun beginnen, möchte ich Ihnen noch einen praktischen Tipp mitgeben: Machen Sie nur die Übungen, die Sie im Moment ansprechen. Haben Sie Mut zur Lücke. Verstehen Sie das Buch als eine Art Vitaparcour¹. Wenn Sie beim Vitaparcour alle 15 Übungen durchführen wollen, sind Sie vermutlich spätestens nach der sechsten Übung völlig k.o. und haben keine Lust mehr weiterzulaufen. Darum lassen Sie einfach ein paar Übungen aus. Sie können die Übungen auch an einem anderen Tag machen. Sie sind deswegen kein schlechter Mensch, wenn Sie nicht alles exakt nach Vorgabe absolvieren.

Die empfohlenen Methoden sind zwar wichtig, aber sie sind nicht die Lösung. Sie helfen lediglich, um Ihre persönliche Lösung heraus zu schälen. Oder mit anderen Worten: »Die Suppe ist nicht dann gut, wenn sie nach Rezept gekocht wird, sondern dann, wenn Sie sie als lecker empfinden«.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude und Inspiration beim Lesen und Entdecken Ihres eigenen Ichs.

2 Vorspiel

»Die Summe unseres Lebens sind die Stunden, wo wir lieben.«

Wilhelm Busch, Dichter und Zeichner, 1832 – 1908

Es ist ein wundervoller Frühlingstag. Ich bin jetzt 39 Jahre alt und sitze gerade in einem guten Züricher Café an der Sonne. Der leichte Wind streicht mir über die Haut und die Sonnenstrahlen wärmen mich. Man kann bereits in Shorts und T-Shirt draussen verweilen ohne zu frieren. Ich trinke wie üblich einen doppelten Espresso mit etwas Milch und ein Glas mit Wasser. Ich geniesse die Atmosphäre, beobachte die vorbeigehenden Leute, höre wie sie reden und was sie beschäftigt. Es ist ein farbenfrohes Treiben. Frühling liegt in der Luft – es riecht nach Aufbruchsstimmung.

Ich habe Zeit und sinne über die guten Dinge meines Lebens. Ich habe ein schönes Leben. Ich habe eine tolle Familie, eine spannende Liebesbeziehung, einen guten Job, habe einen trainierten Körper und braungebrannte, schöne Haut. Ich bin beliebt und geschätzt bei meinen Mitmenschen. Ich kann sagen, dass ich glücklich bin.

Das war nicht immer so. Darum Szenenwechsel: Vor wenigen Jahren organisierte ich zusammen mit einer Kollegin eine Klassenzusammenkunft. Ich war erstaunt, dass viele ehemalige Kameraden noch ähnlich aussahen wie am letzten gemeinsamen Schultag vor 18 Jahren. Viele von der Klasse haben einen soliden Beruf gelernt und sind der Richtung treu geblieben. Ein Schulkamerad verunfallte tragischerweise tödlich, ein anderer sass gerade im Gefängnis und ein dritter wollte sich nicht finden lassen. Eine Kollegin wollte vorerst nicht an die Feier kommen, weil sie dem Lehrer noch immer nachtragend war. Unter uns: Sie war ja selber auch nicht gerade die Einfachste. Sie kam dann aber trotzdem an das Treffen.

Es war ein sehr schöner Abend. Auffällig war jedoch, wie die alten Settings und Muster ohne vorherige Absprache sofort wieder aufflammten. Es war beinahe fast wie früher in der Klasse, wie wenn sich nichts verändert hätte. Es sassen die gleichen Personen in Gruppen beieinander, wie früher. Die Rollen schienen unverändert geblieben zu sein: Der

Sprücheklopfer war der Sprücheklopfer, der Dicke war der Dicke, der Scheue blieb der Scheue, der Italiener ..., also gut, ich gebe es zu, der Italiener hatte sich verändert und wurde vom geschätzten Klassenc clown zum geachteten und disziplinierten Offizier bei der Schweizer Armee.

Und ich? Ich war alles andere als der Gleiche. Ich muss zugeben, dass ich in der Schulzeit nicht gerade beliebt war. Ich gab das Bild eines gross gewachsenen, milchigen, eher schwachen und kränklichen (ich hatte starke Neurodermitis) Jungen ab. Oft brauchte ich wegen der Krankheit eine Sonderbehandlung. Ich war weder cool noch besonders schlau. Zudem war ich verträumt. Durch meine Grösse, sah man mich schon von weitem. Und man sah auch meine Ekzeme auf der Haut, das war kein schönes Bild. Ich konnte mich also kaum verstecken und stand jeweils ungewollt im Mittelpunkt.

Das einzige was mir damals Spass machte war mein Sport, der Radsport. Ich gehörte in der Schweiz zu den besten Rennfahrern meines Jahrgangs. In der Schule war Radsport allerdings verpönt. Fussball, Eishockey und Basketball waren angesagt. Die Stimmung an der Schule war zudem aggressiv, es gab regelmässig Schlägereien. Das war gerade während des jugoslawischen Bürgerkrieges. An unserer Schule gab es dann auch gerne stellvertretende »Prügeleien«, manchmal auch mit Waffen. Man musste immer auf alles gefasst sein. Ich war es nicht, ich träumte ja gerne vor mich hin. Man traute mir nicht viel zu und man lachte gerne über mich. Ich wurde in Schubladen gesteckt wie »un-sportlich«, »zu dünn«, »schwach und krank« oder »Opfer«. Kurzum, ich wurde als Looser abgestempelt und limitiert.

Die Schule war für mich einem Albtraum nahe. Das wusste ich damals natürlich nicht. Ich hatte ja keinerlei Referenzerlebnisse. Hätte ich nicht eine grundlegende Veränderung durchgemacht, wäre ich vielleicht heute nachtragend, wie eben eine meiner Kameradinnen. Vielleicht hätte ich aber auch eines Tages resigniert, die Lügen geglaubt und mich ebenfalls minderwertig betrachtet. Ich glaube, viele meiner ehemaligen Schulkameradinnen und -kameraden haben resigniert, das lebensfrohe Feuer in den Augen habe ich bei vielen nicht mehr gesehen.

Ich hatte früh die Fähigkeit, mich und die Situationen um mich herum zu reflektieren. Vielleicht nicht so strukturiert wie heute. Aber ich machte mir bereits damals Gedanken, was ich will und was nicht. Und ich entschied mich, dass mein Leben nach der Schule anders verlaufen

würde. Entschied ich mich nie wieder ein Looser zu sein? Wäre wohl verständlich, aber stimmt nicht ganz: Ich entschied damals das erste Mal, dass ich mich nicht limitieren lassen werde.

Die Klassenzusammenkunft war übrigens ein Highlight, alle freuten sich sehr einander wiederzusehen. Die Stimmung war gut und die Gespräche waren spannend. Ich freute mich vermutlich fast am meisten, alle wiederzusehen. Denn ich war stolz darauf, dass ich aus einem Minus im Leben (so hatten mich die Klassenkameraden und – kameradinnen in Erinnerung), ein grosses Plus machen konnte. Ich hatte denen vergeben, die mich diffamiert hatten und war inzwischen ein reich gesegneter Mann geworden.

*»Kritikern hat man noch nie ein Denkmal gebaut,
den Kritisierten dagegen schon oft.«*

Glenn W. Turner, Unternehmer, geboren 1934

3 *Lassen Sie sich limitieren?*

*»Wenn du dein Leben nicht selbst änderst,
kann dir nicht geholfen werden.«*

Hippokrates, Arzt, 460 – 375 v. Chr.

Wie oft hören wir jeden Tag Sätze wie »Das kannst du nicht!«, »Dafür bist du zu jung oder zu alt!«, »Das ist ausserhalb deiner Kompetenzen!«, »Das hast du doch nicht gelernt!«, »Dafür hast du kein Talent!«, »Du bist zu dick oder zu dünn!« und so weiter. Wir limitieren uns auch oft selbst, in dem wir solche und ähnliche Sätze in der ich-Form denken und aussprechen: »Ich kann das nicht!«, »Ich bin zu alt!«, »Ich bin zu dick!«, »Ich bin einfach unsportlich!«, »Ich bin zu wenig intelligent!« und so weiter. Wenn wir solche Sätze aussprechen, leiten wir quasi eine selbst erfüllende Prophezeiung ein. Und wir tun das häufig.

Falls Sie Lust auf ein Experiment haben, können Sie 30 Tage lang aufschreiben, mit welchen Sätzen Sie sich limitieren. Sie werden vermutlich staunen, denn mit hoher Wahrscheinlichkeit können Sie jeden Tag mindestens eine Limitierung identifizieren. Das wären dann 365 Limitierungen im Jahr. Ich rede nicht von gesunden Limitierungen, wie beispielsweise »Ich kann nicht vom Haus springen.« oder »Die roten Ampeln im Verkehr hindern mich die ganze Zeit.«. Logischerweise haben diese Limitierungen oder Regeln einen Schutzzweck, welchen Sie nicht ignorieren dürfen. Nein, ich rede von Limitierungen, welche sie im Alltag einschränken, dies aber nicht so sein müsste. Denn diese Limitierungen kosten Energie.

Jede dieser Limitierung bedeutet also ein Energieabfluss, denn eine Limitierung gibt's nicht gratis. Sie kostet *Ihre* Energie. Wenn Sie sich zu viel limitieren, kann Sie das sogar ihre Lebensenergie kosten.

3.1 *Identifizieren Sie Ihre Glaubenssätze*

Ich habe mir mal eine halbe Stunde Zeit genommen, die Sätze aufzuschreiben, welche mir Personen mit auf den Weg geben wollten. Vielleicht bewusst, vielleicht unbewusst. Zum Teil waren es Feinde, zum

Teil Freunde, Familie, Lehrer oder Vorgesetzte. Egal, es sind Sätze die vielleicht nur in einem kurzen Augenblick unbedacht ausgesprochen wurden. Zum Teil sind es aber auch Sätze, die vorsätzlich und gezielt ausgesprochen wurden. Das entscheidende liegt darin, was ich oder Sie mit diesen Sätzen machen. Nehmen Sie sie mit auf Ihren Weg oder lassen Sie sie liegen? Ich staune manchmal, welchen Schrott wir uns eigentlich aufladen lassen. Denn Glaubenssätze sind die Bausubstanz worauf wir ein Haus – unser Identitätshaus – bauen. Solche inneren Sätze, werden *Glaubenssätze* genannt. Weil wir aus irgendwelchen Gründen daran glauben und uns danach orientieren. Manchmal bewusst oder eben unbewusst. Schauen Sie, welche limitierenden Sätze ich bei mir entdeckte:

- »Schau mal wie du aussiehst! Du bist so ein Looser!«
- »Igitt, du bist krank! Hast du Aids? Oder Lepra?«
- »Du hast Allergien. Du kannst nicht so leben, wie alle anderen.«
- »Du wirst die (Lehrabschluss-)Prüfung nicht schaffen.«
- »Das bist doch gar nicht du.«
- »Du begreifst die Mathe einfach nicht.«
- »Dir fehlt das Talent, du bist unsportlich.«
- »Als Künstler bringst du keinen Nutzen.«
- »Du bist ein Einzelgänger. Du wirst nie eine Familie haben.«
- »Das ist nichts für dich.«
- »Du kannst dich nicht tätowieren lassen, du hast ja Angst vor Nadeln.«
- »Diese Schule schaffst du nicht. Du bist zu wenig intelligent.«
- »Du hast Angst.«
- »Du wirst kein Kilo Muskeln aufbauen können.«
- »Ich werde dafür sorgen, dass du scheiterst.«
- »Ich werde das Vorhaben boykottieren.«

Action Step: Nehmen Sie sich doch nun ebenfalls einen Augenblick Zeit und schreiben Sie die Limitierungen auf, welche über Sie ausgesprochen wurden. Verwenden Sie nicht mehr als 15 Minuten für diese Übung (siehe Tabellenvorlage in Kapitel 3.3).

Wenn Sie sich der Festlegungen über Ihrem Leben bewusst werden, können das zum Teil sehr emotionale Momente sein. Ebenfalls gut möglich, dass Ihnen innert der 15-minütigen Übung nicht alle Glaubenssätze einfallen. Das macht nichts, Sie können diese Übung auch später immer wieder einmal wiederholen.

Es ist nichts Anderes als natürlich, dass wir negative Glaubenssätze verdrängen aber trotzdem glauben, insbesondere dann, wenn sie mit Autorität ausgesprochen wurden. Stellen Sie sich beispielsweise vor, wenn Sie Eltern gehabt hatten, die nur das Schlechte in Ihnen gesehen haben und Ihnen ungefiltert all Ihren Frust in Form von Limitationen mit auf den Weg gaben. Oder auch Kinder untereinander können zum Teil regelrecht grausam sein. Ab Teenager-Alter kann das dann sogar bis zu gezieltem Mobbing ausarten. Wenn in irgendeinem solchen Setting, sei es von Ihren Liebsten, den Eltern, Lehrern, Freunden, Bekannten, Vorgesetzten, Vorbildern oder auch fremden Personen Sätze über Sie ausgesprochen wurden, wie die nachfolgenden, wäre es wichtig, diese zu erkennen und zu ersetzen (siehe Tabellenvorlage in Kapitel 3.3):

- »Du kannst nichts.«
- »Du bist nichts wert.«
- »Keiner liebt dich.«
- »Du wirst nie einen Partner finden.«
- »Du siehst nicht gut aus.«
- »Du bist hässlich.«
- »Ach wärest du bloss ein Junge/Mädchen geworden (je nach Geschlecht).«
- »Alle anderen sind sowieso viel besser als du.«
- »Du schaffst das nicht.«
- »Ich finde dich blöd.«
- »Du wirst nie ein Mann/eine Frau.«
- »Deine Ideen sind völliger Blödsinn.«
- »Du wirst es nie zu etwas bringen.«
- »Du bist zu nichts nutze.«
- »Wärest du doch nie geboren.«
- »Du darfst nur das, was ich dir sage.«
- »Man kann dich nicht gebrauchen – du bist nicht vermittelbar.«

Die Beispiele sind selbstverständlich nicht abschliessend, es handelt sich um ein paar wenige Beispiele. Wenn Sie selber Ihre Liste mit den Limitierungen beisammen haben, lesen Sie bitte jeden Satz durch und überlegen Sie, ob Sie diese Limitierung glauben, sprich danach leben oder nicht. Danach leben bedeutet, dass Sie sich von diesem Glaubenssatz einschränken lassen. Es kann auch sein, dass Sie alles in der Welt tun, damit das nicht der Fall wird. Das kann dann genau so ungesund sein.

Hand aufs Herz, haben wir irgendwo in unserem Leben falsche oder gar zerstörerische Glaubenssätze abgelegt, werden wir Strategien entwickeln, diese innerlich zu umsegeln, und äusserlich zu überspielen. Das ist eine Art von Kompensation. Eine der entscheidenden Fragen ist, ob Sie aus der Kompensation leben oder frei sind? Ich glaube fest daran, dass einer der grossen Vorteile im Leben darin liegt, sich nach und nach frei zu machen von Lebenslügen und destabilisierenden Glaubenssätzen. Denn was gibt es kostbareres als physisch, seelisch, geistig, finanziell und zeitlich frei zu sein?

»Suche nicht nach Fehlern, suche nach Lösungen.«

Henry Ford, Automobilhersteller, 1863 – 1947

3.2 Identifizieren Sie Ihre Ausreden

»Mitleid bekommt man geschenkt, Neid muss man sich verdienen.«

Robert Lembke, Journalist und Fernsehmoderator, 1913 – 1989

Wer sich nicht limitieren lassen will, muss bereit sein, sich aus seiner Komfortzone zu bewegen. Nachvollziehbar, dass das nicht alle Menschen möchten. Die meisten Menschen mögen Veränderungen nicht. Vor allem dann nicht, wenn sie einschneidend sind. Dann kommen uns externale Limitierungen gut gelegen. Sie liefern uns Material für Entschuldigungen. Natürlich nehmen wir das nicht so wahr, wir würden nicht zugeben, dass wir uns insgeheim aus der Affäre reden.

Warum ist das so? Jede Veränderung führt eine gewisse Art von Schmerz mit sich. Gewohnheiten werden plötzlich weggelassen, neue Wege werden beschritten, man fühlt sich dabei unsicher, manchmal

fast blossgestellt, man weiss nicht, was einem auf dem Weg begegnen wird und man weiss nicht, ob man erfolgreich sein wird. Spüren Sie die lähmenden Gedanken? Ich verstehe alle, die das vermeiden möchten. Es liegt in der Natur des Menschen, Schmerz tunlichst vermeiden zu wollen.

Es gibt für all jene, die Mühe haben, sich aus einer Komfortzone zu begeben, eine frohe Botschaft! Es gibt verschiedene Vorgehensweisen, eine Veränderung herbeizuführen. In diesem Buch, machen wir uns mit diversen Methoden vertraut. Aber grundsätzlich ist das ein bisschen wie im Geschäftsleben. Dort unterscheiden wir grundsätzlich zwischen Projekten und dem KVP². Also den ausserordentlichen Vorhaben versus der kontinuierlichen Verbesserung. Projekte sind Vorhaben für eine ganz bestimmte Zeit, mit einem bestimmten Ziel, mit einem bestimmten Aufwand. Der Zustand danach ist garantiert anders als der Zustand zuvor. Das sind quasi einschneidende Veränderungen, wo Ihr Leben plötzlich anders ist. Denken Sie zum Beispiel an einen Umzug an einen fremden Ort, eine grosse Aus- oder Weiterbildung, einen Jobwechsel in eine fremde Branche, eine Trennung oder der Umgang nach einem Todesfall, das Antreten eines grossen Erbes, sich selbständig machen, heiraten und oder eine Familie gründen. Die einen Vorhaben haben eine längere Vorlaufzeit als andere. Zum Beispiel dauert eine Schwangerschaft in der Regel circa 9 Monate wohingegen ein Todesfall unmittelbar eintreten kann.

Dann gibt es wie erwähnt oft einen KVP, sprich einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess. Das ist meist eine gute Sache. Denn hier spricht man in der Regel von kleinsten Veränderungen, die die Abläufe der Organisation verbessern. Oft praktizieren die Unternehmen bewährte Methoden wie zum Beispiel Kaizen³. Mit dieser Methode lassen sich aber nicht nur Organisationen laufend verbessern. Kaizen ist bestens geeignet, um im persönlichen Leben Veränderungen ohne grosse Einschnitte Realität werden zu lassen. Faszinierend nicht wahr? In einem späteren Kapitel lernen wir die Kaizen Methode kennen (siehe Kapitel 9.9). Kaizen ist die frohe Botschaft für alle, die Angst vor Veränderungen haben, denn Sie werden die Veränderungen kaum spüren. Es ist als ob Sie einen Marathon laufen und die Anstrengung gar nicht merken.

Zurück zum Thema. Wir lassen uns manchmal *gerne* limitieren. Wir haben in diesem Kapitel unsere negativen Glaubenssätze identifiziert.

Was wir nun machen müssen, sind die eigenen Barrieren aufdecken. Mit Barrieren meine ich Ausreden. Warum gerade Ausreden? Fühlen wir uns nicht in der Stimmung oder Lage, eine Veränderung herbei zu führen, lassen wir uns gerne von aussen limitieren. Uns wird nicht zugetraut, dass wir morgen früh aufstehen können, um hart zu arbeiten. Uns wird nicht zugetraut, einen wohlgeformten Körper anzutrainieren. Uns wird nicht zugetraut, einen Universitätsabschluss zu absolvieren. Darauf kann ich mich gemütlich ausruhen. Warum sollte ich mich anstrengen, wenn ich es doch eh nicht schaffe? Es wäre ja auch unbequem, diesen Weg zu gehen. Nein, ich bleibe lieber in meinem kuscheligen Versteck, keiner sieht mich und ich kann tun und lassen, was ich will. Ich machs mir dann mal bequem.

Wenn das dummerweise nicht klappt, sprich, wir haben keine Leute um uns herum, welche uns limitieren, dann kommt Plan B zum Zug: Wir limitieren uns selber. Wie stellen wir das an? Indem wir Ausreden konstruieren. Ich staune immer wieder, wie erfinderisch wir Menschen dann manchmal sind. Fast weltmeisterlich und virtuos bedienen wir uns an Möglichkeiten, warum es nicht möglich ist, einen Zustand der Veränderung herbei zu führen. Kombiniert mit der Schiebe-Technik (Dinge verschieben, bis es nicht mehr möglich ist) ergibt dies eine absolut erfolgreiche Strategie um lebenslang seinen Allerwertesten keinen Millimeter bewegen zu müssen. Gratulation!

Action Step: Schreiben Sie bitte die Ausreden auf, welche Sie gerne benutzen. Nehmen Sie sich dafür maximal 10 Minuten Zeit.

Haben Sie das? Dann machen Sie sich bewusst, dass diese Ausreden – das können ebenso Glaubenssätze sein – Sie auch künftig immer wieder abhalten werden, eine Veränderung in Angriff zu nehmen. Wollen Sie das? Wenn nicht, sind Sie gezwungen einen Weg zu finden, diese Barrieren zu sprengen oder abzubauen. Der Einfluss auf Ihr Leben darf nicht mehr so gross sein, wie bisher. Vielleicht müssen Sie sich auch Hilfe holen. Ich denke dabei an grosse Verpflichtungen, wie zum Beispiel »Ich kann unmöglich noch mehr von Zuhause weg bleiben (beispielsweise für Sport) wegen meines sensiblen Wellensittichs«. Meistens sind es zwar ein Hund oder eine Katze. Manchmal auch ein Kind. Das sind tolle Ausreden, dass man zur Couchkartoffel mutiert. Lösungsansätze können beispielsweise sein: Ein Fitnessstudio mit Kinderbetreuung, nicht mit dem Hund spa-

zieren gehen, sondern mit dem Hund joggen gehen. Der Katze ein Fens-
tertürchen bauen, damit sie selber raus und rein kann. Dem Wellensit-
tich den Fernseher oder seine Lieblingsmusik anstellen, damit ihm nicht
langweilig wird. Sich mit gleichgesinnten Personen so organisieren, dass
immer jemand auf seine Lieblinge aufpasst und die anderen ihren Sport,
Kurs, Date, Beratung oder beliebigen Termin wahrnehmen können. Es
gibt meistens eine Lösung und nur selten gibt es keine Lösung. Und noch
seltener bleiben solche ausgeweglosen Situationen bestehen.

Darum motiviere ich Sie: Gehen Sie aus der Komfortzone in die Trai-
ningszone. Viel Spass und viel Erfolg!

3.3 Ersetzen Sie die Lügen in Ihrem Leben durch Wahrheiten

»Lügen laufen Sprints, aber die Wahrheit läuft einen Marathon.«

Michael Jackson, Sänger, Komponist, Tänzer und Entertainer, 1958 – 2009

Lassen Sie es nicht zu, dass Sie in Ihrem inneren »Konfigurationssys-
tem« Lügen dulden. Sie haben nun negative Glaubenssätze und Aus-
reden identifiziert. Diese Sätze sind wie Autofahren mit angezogener
Handbremse oder wenn Sie das Navigationssystem fehlleitet. Es macht
keinen Spass und es fühlt sich alles schwerfällig an. Und das Auto geht
natürlich auch schneller kaputt.

Wenn Sie sich entscheiden, dass Sie diese Lügen aus Ihrem Leben
eliminieren wollen, geht das am besten, wenn Sie sie durch konstruktive
und positive Sätze substituieren (ersetzen). Sich selbst einfach nur ein-
reden (Autosuggestion oder Proklamation), dass man das nicht mehr
glaubt, hilft erfahrungsgemäss nur kurzfristig. Denn dort wo dieser
Satz in Ihrem inneren Konfigurationssystem eingebaut war, entsteht
ein Vakuum. Schon die Bibel kannte diese Wahrheit. Einer der Autoren
der vier Evangelien, nämlich der Arzt Lukas, schrieb eine Erklärung die
gemäss biblischer Schrift von Jesus stammte, wie folgt auf:

*»Wenn er (ein Dämon⁴) zurückkommt, findet er seine frühere Wohnung
(eine Person) sauber und ordentlich, aber leer. Dann sucht er sich noch*

sieben andere Dämonen, die schlimmer sind als er selbst. Sie ergreifen zusammen Besitz von dem Menschen, der nun schlimmer dran ist als vorher» (Lukas 11, 25 – 26).

Das entspricht einer gewissen Logik. Stellen Sie sich vor, Sie wollen aufhören zu rauchen. Sie denken »Rauchen ist doch eigentlich ungesund. Ich höre jetzt am besten auf«. Nach zwei Wochen des Nicht-Rauchens empfinden Sie plötzlich eine wahnsinnig grosse und unbändige Lust wieder zu rauchen. Sie erinnern sich kaum noch, welche Emotionen Sie zu dem Entscheid des Aufhörens gebracht hatten. Der Entscheid ist nicht mehr so stark und bekräftigend wie noch vor zwei Wochen. Und schon greifen Sie wieder zur Zigarette. Das ist mit hoher Wahrscheinlichkeit noch nicht gerade tödlich und auch die »acht Dämonen« sind nicht sofort erkennbar.

Schauen wir aber mal genauer hin, was in der Gedankenwelt des »rauchenden Wiederholungstäter« passiert ist. Der nächste Versuch mit Rauchen aufzuhören wird garantiert schwerer sein, denn in seinen Gedanken weiss er »ich habe es nicht geschafft aufzuhören, warum sollte es beim nächsten Mal klappen? Besser also, wenn ich gar nicht erst aufhöre«. Spüren Sie nun die acht Dämonen? Seine neue Einstellung ist doch massiv stärker als vor seinem ersten Versuch, mit Rauchen aufzuhören. Wenn der Raucher seine Gewohnheit nicht durch etwas Konstruktives ersetzt, ist die Wohnung einfach leer. Sorgen Sie dafür, dass Sie die Wohnung mit etwas gutem, positiven und genügend Starkem füllen. Der Raucher könnte beispielsweise mit leichten Sportübungen beginnen, oder einen tollen Hund kaufen und mit ihm regelmässig spazieren oder joggen gehen.

Für Personen, welche beziehungsorientiert sind und daraus eine positive Verpflichtung ableiten, könnte auch ein »Accountability Partner«⁵ eine tolle Sache sein. Ein Accountability Partner ist empfehlenerweise ein guter Freund, welchem man Rechenschaft ablegt und welcher einem hilft, die gesteckten Ziele zu erreichen. Man stellt sich selber in die Verpflichtung, jemandem zu erzählen, was gelang und was nicht. Man überträgt somit auch ein gewisses Mass an Kontrolle und Überwachung. Deswegen ist mein Ratschlag, dieses Mandat nur jemandem anzuvertrauen, der es gut mit einem meint.

Wenn der Raucher sich also für eine oder mehrere dieser Massnahmen entscheidet, dann konfiguriert er seine Gedanken eher wie folgt »Ich

lebe gesund, also bewege ich mich täglich an der frischen Luft« oder »ich bin ein Sportler und kein Raucher« oder »weil ich jetzt nicht mehr aus dem Mund stinke, küsst mich meine Frau viel lieber, deswegen haben wir nun öfter Sex als früher«. Der Dämon ist weg, die Wohnung sauber und ordentlich und mit neuem Leben gefüllt – und damit basta!

Action Step: Listen Sie die aufgedeckten negativen Glaubenssätze und auch die Ausreden untereinander in eine Liste. Daneben lassen Sie die Spalte frei, denn dort sollen Sie im Laufe des Buches immer mehr die wahren Glaubenssätze und Lösungssätze aufschreiben, welche Sie für sich entdecken oder definieren.

Nr.	Negativer Glaubenssatz	Wahrer Glaubenssatz
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Abbildung 1: Liste mit Glaubenssätzen

Die selbe Liste können Sie nun für Ihre Ausreden auslisten:

Nr.	Ausrede	Lösungssatz
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Abbildung 2: Liste mit Ausreden

Wenn Ihnen auf Anhieb keine positiven Glaubenssätze oder Lösungssätze in den Sinn kommen, ist das im Moment nicht weiter schlimm. Oftmals muss man sich zuerst seines Sinns, seiner Identität und seiner Werte wirklich bewusst werden, bevor man diese konstruktiven Sätze benennen kann.

Sie müssen sich ebenfalls bewusst sein, dass ein positives Ersetzen nicht unbedingt die Ursache löst. Sie sollten also nach der wahren Ursache forschen und erst dann die positiven Glaubenssätze konstruieren. Sonst laufen Sie Gefahr, dass Sie sich selbst bemogeln und die neuen positiven Glaubenssätze nur einen Make-up-Effekt erbringen, die Wunde aber nicht heilen.

Dazu möchte ich Ihnen eine Geschichte erzählen von einer Frau, welche mir ihre persönliche Geschichte erzählte. Diese Frau hatte seit vielen Jahren Panikattacken und konnte deswegen beispielsweise nicht mehr in die Ferien fliegen. Ein Auslöser für die Attacken konnte eine beklemmende Situation sein, wie sie möglicherweise in einer Gondel, einem Zug oder einem Flugzeug entstehen können. Sie litt keineswegs an Klaustrophobie, die Ursache war etwas ganz Anderes. Die Panikattacken beschäftigte die Frau sehr, denn neben den Angstzuständen und den extremen Stresssituation führten die Attacken zum körperlichen Gefühl, dass sie unbedingt auf die Toilette muss und zwar sofort. Stellen Sie sich vor, Sie wären in dieser Situation. Nicht nur genug, dass Sie mit einer akuten Panikattacke fertig werden müssen, sondern Sie erfahren dann noch die Scham, zu meinen, dass Sie in die Hose stuhlen. Diese Frau ist ausgebildete Therapeutin und besucht selber auch professionelle Beratung. Seit zehn Jahren probierte sie herauszufinden, wie sie diese höchst belastenden Situationen in den Griff bekommen könnte. In einem Therapiegespräch kam ihr plötzlich folgende Kindheitserinnerung in den Sinn.

Es war an einem Silvestermorgen (Silvester ist in der Schweiz das Schulende vor Weihnachten und die Kinder verüben morgens gerne Streiche, wie beispielsweise bei Häusern klingeln oder Autos mit Rasierschaum einseifen), als sie und einige Freundinnen morgens um 5.00 Uhr nach Hause zu der Freundin liefen, bei der sie übernachtet haben. Die Kinder waren ungefähr elf Jahre alt. Als sie an einem Haus vorbei liefen sahen sie, dass das Auto vor dem Haus komplett mit Rasierschaum und Senf verschmiert war. Prompt in diesem Augenblick kam der Besitzer

aus dem Haus und wollte wohl zur Arbeit fahren. Er erblickte sein verschmiertes Auto und daraufhin die Mädchen. Sofort zog er daraus den Schluss, dass er diese Mädchen wohl auf frischer Tat ertappt habe. Er rastete total aus vor Wut und schrie die Mädchen an: »Wenn ich euch erwische, dann erlebt ihr etwas!« und rannte los, um den Mädchen an den Kragen zu gehen.

Die Freundinnen waren völlig überrascht und rannten davon, obwohl Sie keine Schuld hatten an dem verschmierten Auto. Die Mädchen hatten dermassen Angst vor diesem schreienden Mann, dass sie quasi um ihr Leben liefen. Zuhause angekommen war die Tür verschlossen. Sie klingelten Sturm. Die Eltern der Freundin hatten aber die Klingel für Silvester ausgeschaltet, so hörten sie das Sturmgeläute nicht. Die Kinder polterten in Panik an die Türe und schrien was die Stimmbänder hergaben. Der Mann kam immer näher und drohte mit dem Schlimmsten. Im letzten Moment öffnete der Vater der Freundin völlig verschlafen die Türe und der heranbrausende Mann ging schnurstracks auf den Vater los und zerriss ihm sogar das Pyjama. Die Kinder hatten Todesangst, sogar so sehr, dass meine Bekannte damals in die Hose machte. Welche Scham und Peinlichkeit sie erleben musste, kann man nur erahnen.

Meine Bekannte identifizierte nun Jahre später deren 21 negative Glaubenssätze, welche Sie mit diesem Erlebnis verknüpfte. Unter anderem waren das Sätze wie »Ich bin alleine.«, »Ich muss mich selber beschützen.«, »Es kommt mir niemand zu Hilfe.«. Nun immer dann, wenn sie solche Gefühle hatte, konnte das der Auslöser für eine Panikattacke sein.

Meine Bekannte erforschte genauestens die Ursache ihres Problems, erstellte eine Liste mit den negativen Glaubenssätzen und schrieb neben jeden Satz einen stärkeren positiven Satz hin. Weil Sie gläubig ist, bediente sie sich an biblischen Glaubenssätzen, weil diese Sätze für sie eine starke Autorität besitzen. Diese Liste ging sie dann jeden Morgen nach ihrem 7-Minuten-Fitnessprogramm durch, quasi als seelisches 10-Minuten-Fitnessprogramm. Ich finde das eine unglaublich gute und konsequente Strategie. Und es wirkte! Seither ist sie frei von den Panikattacken.