

Rolf Mayer

Auf Kurs ins Leben

Wie Veränderung gelingt

Das Übungsbuch für Selbstwert,
Authentizität und wahres Sein



Hinweis

Alle Tips und Anleitungen stützen sich auf ein in vielen Seminaren und Ausbildungen erworbenes Wissen, auf das gelebte Bewusstsein und auf unzählige Erfahrungswerte des Autors. Sie wurden ausnahmslos nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Sie sollen und dürfen jedoch nicht als Ersatz für eine medizinische Untersuchung, Diagnose oder Behandlung verstanden werden. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die sich aus falsch verstandener Anwendung der vorgestellten Wege und Methoden ergeben könnten, kann nicht übernommen werden.

*Dieses Buch widme ich unseren Enkeln
Hanna und Tilda*

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2016

Rolf Mayer

Auf Kurs ins Leben

© Neue Erde GmbH 2016

Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:

Foto: Creativeye99/istockphoto.com

Gestaltung: Dragon Design, Elbe

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, Elbe

Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-682-8

IRIS ist ein Imprint bei Neue Erde.

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de



Inhalt

Warum dieses Buch? 9

- 1 Bist du offen für Veränderung? 16
- 2 Kennst du dich selbst zur Genüge? 32
- 3 Habe den Mut, authentisch zu sein 44
- 4 Höre auf, dich ständig mit anderen zu vergleichen 51
- 5 Richte dein Augenmerk auf deine Stärken 60
- 6 Bedienst du nur oder tankst du auch? 72
- 7 Verabschiede deinen Perfektionismus 81
- 8 Kennst du das Wort mit den vier Buchstaben? 104
- 9 Heraus aus der Opferrolle 124
- 10 Überprüfe deine Glaubenssätze 132
- 11 Loslassen 144
- 12 Vergib dir und anderen 160
- 13 Gib dir selbst einen Wert 197
- 14 Selbstliebe – wie geht das? 214
- 15 Niederlagen sind keine Fehler, sondern Lektionen 231
- 16 Deine Mitmenschen – deine Entwicklungshelfer 237

Schluss 248

Dank 248

Literatur 249

Über den Verfasser 251

Die Arbeit mit den Fragen

Zur Beantwortung der Fragen sind im Text je Frage nur zwei Zeilen vorgesehen. Diese beiden Leerzeilen dienen lediglich der Andeutung, denn etliche Leser werden möglicherweise nur kurz reflektieren wollen und ihre Ergebnisse dann ausschließlich stichwortartig festhalten.

All jene Leser, die je nach Identifikation mit der Thematik geneigt sind, sich tiefer auf die Materie einzulassen, brauchen natürlich weitaus mehr Platz, um ihre Resultate festzuhalten. In diesen Fällen ist es empfehlenswert, für diese Arbeit einen gesonderten Notizblock anzulegen.

Warum dieses Buch?

Liebe Leserin, lieber Leser,

ja, in diesem Buch spreche ich Sie, meine verehrten Leserinnen und Leser, ganz bewusst mit einem Du an – und das nicht, weil es mir an Achtung meinen Mitmenschen gegenüber fehlen würde. Nein, sondern vielmehr, weil ein »Du« mehr Verbindlichkeit und Zusammengehörigkeit bewirkt und überdies unserer Seele weitaus vertrauter ist. Nicht zuletzt ist diese Vorgehensweise auch damit begründet, dass, wenn ich selbst in einem Buch lese, in dem mich der Autor duzt, es für mich den Anschein hat, als würde mir ein guter Bekannter etwas mitteilen oder erklären. Und das fühlt sich irgendwie gut an. Wenn du das so mittragen kannst, danke ich dir schon jetzt für dein Verständnis.

Überdies habe ich mich entschlossen, die Schreibweise der Verständlichkeit und der Lesefreundlichkeit wegen in männlicher Form abzufassen, weil es beim Schreiben und Lesen oft sehr beschwerlich ist, durch adäquate Formulierungen beiden Geschlechtern gerecht zu werden. Ich bitte deshalb meine verehrten Leserinnen hiermit um Nachsicht.

Wenn du vielleicht gerade in einer Buchhandlung »schmökert« und so, wie ich es meistens tue, zuerst den Text des Buchrückens überfliegst, anschließend das Inhaltsverzeichnis durchgehst und, falls dich das Buch fürs erste anspricht, du es in einer Lesecke kurz einmal querliest und bei Gefallen schließlich kaufst, dann hat das wohl seinen Grund: Du suchst nach Antworten auf deine Fragen, nach Lösungen für deine Probleme oder sehnst dich nach Linderung oder Heilung deiner körperlichen Schmerzen oder seelischen Verwundungen.

Natürlich gibt es noch viele andere Beweggründe. Beispielsweise könntest du an einer Wegkreuzung, sprich, vor einer herausfordernden Entscheidung stehen und nicht wissen, wo es langgehen soll. Denkbar wäre auch, dass dich eine Unzufriedenheit, Ratlosigkeit oder Perspektivlosigkeit dazu treibt, an ein paar Stellschrauben in deinem Leben zu drehen, oder gar deine innere oder äußere Not dich zum Handeln drängt. Vielleicht hast du an einer Lektion zu knabbern und suchst nach Möglichkeiten, diese aufzuarbeiten.

Möglicherweise entpuppen sich aber auch deine Träume und Leitbilder mehr und mehr als Illusionen, als Luftschlösser oder Fata Morgana, begleitet

von der Erkenntnis, dass die Welt da draußen ganz anders ist als deine eigene innere Welt.

Willkommen im »Klub«. Deine Situation könnte vor etlichen Jahren wohl auch die meine gewesen sein oder ihr immer noch ähneln.

Denn auch in meinem Leben geschah, was wohl geschehen musste, um meine Wunschbilder und Traumwelt zu entlarven, damit ich aus meinem Dornröschenschlaf erwachte und meine Oberflächlichkeit verabschiedete. Es stellten sich Schicksalsschläge, Leidenswege, Prüfungen, herbe Enttäuschungen, Rückschläge, Niederlagen, emotionale Verletzungen und infolgedessen gesundheitliche Beschwerden ein, die allesamt im wahrsten Sinne des Wortes schmerzhaft waren und tiefe Wunden zurückließen.

All diese Ereignisse und Erfahrungen gingen mit heftigsten Gefühlslagen einher. Da waren Zeiten tiefer Ohnmacht, Verzweiflung und Verbitterung. Da gab es Phasen unbändiger Wut (oft auf mich selbst) und immer mehr heraufdämmernde Aggressionen, da gab es Momente von Resignation, Hoffnungs- und Perspektivlosigkeit oder aber auch Abschnitte von Trauer und Depression. Alles in allem verunsicherten mich diese bisher ungekannten Erfahrungen derart, dass sie mir gelegentlich den Boden unter meinen Füßen wegzureißen drohten, weil meine vermeintlich heile Welt immer wieder ins Wanken geriet.

Im Außen funktionierte ich zwar noch relativ gut, allerdings nur deshalb, weil meine ganze Aufmerksamkeit und Kraft dahin ging, diesen Zustand weltmeisterlich zu überspielen. Doch tief in meinem Inneren arbeitete es: Meine Situation ließ mich aufhorchen und vieles in Frage stellen. Sie bewirkte sogar in mir, dass ich mit Gott haderte und auf das Leben wütend war. Vor allem aber machte mich diese Lage sehr nachdenklich und kritisch. Immer wieder war ich zum Innehalten gezwungen, und gelegentlich wurde ich sprichwörtlich ausgebremst oder war wie lahmgelegt. Das brachte mich einerseits an meine Grenzen und ließ mich Rückzug leben, doch andererseits rüttelte es mich auch immer mehr wach und motivierte mich, nach Antworten, Auswegen und Lösungen zu suchen.

Und plötzlich war ich mitten drin (und bin es heute noch!), mich mit mir auseinanderzusetzen, mich kennenzulernen, zu akzeptieren, auszuhalten und schließlich an mir zu arbeiten. Das war und ist nicht immer einfach, doch es lehrte mich insbesondere eines: Demut vor dem Leben.

Darüber hinaus durfte ich jedoch auch lernen, meine Fähigkeiten und Stärken anzunehmen und auf sie zu vertrauen – wenngleich dieser Prozess noch seine Zeit braucht. Und in der Rückschau kann ich auch immer mehr Dankbarkeit entwickeln für diese (Lern-)Erfahrungen in all den Jahren und für die bis heute nie endende Hilfe!

Vielleicht stehst du derzeit vor einer ähnlichen Situation wie ich vor Jahren. Wer weiß? Doch ungeachtet dessen, wo du oder ich gerade stehen, unsere »Reise« geht weiter. Und das Ermutigende dabei ist: Keine unserer Lektionen, Erkenntnisse und Lerngeschenke war ohne Sinn – sofern wir sie verstanden haben und die Lehre daraus ziehen konnten. Sie machen uns reifer, stärker, souveräner und unabhängiger. Darüber hinaus ebnen sie uns den Weg zu neuen Themen und anderen Ebenen. Und deshalb lädt uns das Leben weiter ein, nach Antworten, Klärung, Auflösung, Befreiung und Heilung zu streben – so du willst!

Wenn du tatsächlich gewillt bist, weiter zu forschen und zu lernen, dann lasse dich von mir einladen und unterstützen, die nächsten Schritte zu tun. Falls du dich in den folgenden Sätzen wiederfinden kannst, dann könnte dieses Buch ganz gut zu dir passen...

Fragen

Kommen dir die folgenden Sätze bekannt vor? Wenn du willst, kreuze an, in welchen Sätzen du dich wiederfinden kannst.

Immer wieder...

- fühle ich mich wertlos.
- übe ich Verzicht für andere.
- passe ich mich den Bedürfnissen anderer an.
- glaube ich, es allen recht machen zu müssen.
- stelle ich meine eigenen Interessen hinten an.
- habe ich das Gefühl, nur noch zu funktionieren.
- ärgere ich mich heftig wegen meiner Mitmenschen.
- spüre ich Ratlosigkeit, Resignation oder Ohnmacht.
- lasse ich mir alles bieten, ohne mich zur Wehr zu setzen.
- überkommt mich das Gefühl, nicht »gut genug« zu sein.
- ertappe ich mich dabei, ja gesagt und nein gemeint zu haben.
- beschleicht mich das Gefühl, nicht mein eigenes Leben zu leben.

- spüre ich, wie mich mein hoher Anspruch an mich selbst »antreibt«.
- fühle ich mich müde, ausgelaugt, zerschlagen, gereizt, lustlos und leer.
- muss ich schmerzhaft erkennen, dass ich wieder einmal viel zu lieb war.
- stelle ich fest, es allen anderen recht gemacht zu haben – nur mir selbst nicht.
- keimt in mir der Wunsch, mein Leben zu verändern – aber ich weiß nicht wie.
- ärgere ich mich über meine Missgeschicke, Fehlritte und andere »Katastrophen«.
- überkommen mich Gefühle wie Selbstzweifel, Minderwertigkeit oder Unsicherheit.

Nun, in wie vielen Sätzen hast du dich wiederentdeckt?

Immer mehr Menschen fühlen sich ratlos, desorientiert, ohnmächtig, mutlos, verunsichert, hoffnungslos oder verzweifelt, weil sie den Glauben an sich, an die Welt und vielleicht sogar an Gott verloren haben und ihnen weder die Politik, die Kirchen, die Medizin noch der Staat zufriedenstellende Antworten auf ihre Fragen geben können. Aus diesem Grund machen sie sich auf den Weg und suchen eigeninitiativ nach Antworten in Vorträgen, Seminaren, Kursen, Beratungen, Therapien oder Büchern. Und so nimmt es nicht Wunder, dass die Beratungsbranche boomt und das Angebot an guten Lebenshilfebüchern stetig wächst. Oft gleicht dann das Lesen derartiger Bücher einer Initialzündung, sich weiter für die Suche nach Wegen und Antworten zu öffnen. Und so kann je nach persönlicher Situation das Studium dieser Bücher Balsam für deine Blessuren und Kratzer sein, weil sie dir das Gefühl vermitteln, dass...

- ◆ du nicht alleine mit deinen Lasten, Sorgen und Problemen dastehst,
- ◆ es noch andere Perspektiven und Herangehensweisen für dieses Problem gibt und
- ◆ du an deiner Situation oder an deinem Zustand etwas zu verändern vermagst.

Doch leider hat die Sache einen Haken, denn erfahrungsgemäß ist es nun mal so, dass...

- ◆ nicht jeden alles gleich anspricht,
- ◆ nicht alles auf jeden gleich wirkt,
- ◆ nicht jeder Tip zu jedem Menschen passt und
- ◆ sich selbst die größten Experten oft widersprechen.

Diese Gegebenheiten sind dem Umstand geschuldet, dass jeder Mensch ein einzigartiges Wesen, ein Individuum ist, und deshalb lassen sich auch keine

allgemeingültige Regeln und Patentrezepte im Sinne von »Man nehme...« erstellen, die für jeden und für alle gleich gelten.

Mit diesem Buch will ich dir Möglichkeiten aufzeigen, dein Leben eigenverantwortlich und aktiv in die Hand zu nehmen. Deshalb ist eines meiner wichtigsten Anliegen, dir zu helfen, deinen Blick für dich selbst zu schärfen und damit Bewusstsein für dein eigenes Leben zu schaffen. Auf diese Weise kannst du ein besseres Verständnis für deinen Lebensweg, für deine (Familien-)Geschichte, für bestimmte Hintergründe, Zusammenhänge. »Verstrickungen« und Verhaltensweisen entwickeln und weißt damit auch, deine Reaktionen und die der anderen besser nachzuvollziehen. Vor allem brauchst du dann deine Vergangenheit nicht mehr zu verleugnen oder zu verteidigen. Unter Umständen kannst du auch Wege finden aus deinem eigenen (inneren) Gefängnis auszubrechen, oder es gelingt dir sogar der Ausstieg aus deinem Hamsterrad.

Indem du ins Verstehen kommst, kannst du vielleicht besser erkennen, dass alles im Leben seinen Sinn hat. Auf diese Weise kannst du möglicherweise auch deine beschuldigenden und anklagenden Warum-Fragen in Klarheit schaffende, lösungsorientierte Wozu-Fragen wandeln. Dadurch kannst du vieles besser annehmen, kannst dich leichter mit dir und anderen aussöhnen, und damit wirst du milder mit dir und mit deinen Mitmenschen umgehen. Mit anderen Worten: Verstehen und Bejahen können dir Entlastung, Frieden und Befreiung bringen.

Aus diesem Grund erlaube ich mir, dir Informationen, Erklärungen, Argumente, Sichtweisen, Ideen, Strategien, Impulse und Vorschläge mit auf deinen Weg zu geben, damit du auf diese Weise wieder zu innerer Kraft und neuer Stärke finden kannst. Sie sind jeweils durch die Überschrift »Anregung/Denkanstoß« kenntlich gemacht.

Manches Mal komme ich nicht umhin, dir ein paar Fragen zu stellen oder Aufgaben und Übungen anzubieten, damit du deinen eigenen Standpunkt und deine Einstellungen überdenken kannst. Wenn du willst, lässt du dich darauf ein und beantwortest sie. Wenn nicht, so ist das auch in Ordnung. Die Beantwortung der Fragen beziehungsweise die Bearbeitung der Aufgaben und Übungen kostet dich vermutlich etwas Zeit und Müße, die sich allerdings insofern lohnen werden, als dass du auf diese Weise mehr mit dir in Berührung kommen wirst. Der Hinweis darauf erfolgt durch die Überschrift: »Fragen/Aufgabe/Übung«.

Ab und zu zeige ich dir auch Möglichkeiten auf, deine Geschichte einmal aus einem anderen Blickwinkel heraus zu betrachten. Damit möchte ich allerdings nicht den Anspruch erheben, deine Probleme lösen zu können. Vielmehr will ich dir mit diesem Perspektivwechsel und der damit verbundenen neuen Betrachtungsweise aufzeigen, wie du selbst in der Lage bist, Lösungsmöglichkeiten, Alternativen und Antworten zu finden und die dafür (notwendigen) Schritte zu tun.

Ob dich nun meine Argumente, Strategien, Erfahrungen oder Vorschläge ansprechen und überzeugen, ob sie dir erprobenswert erscheinen, das liegt natürlich nicht in meiner Hand. Vielleicht vergleichst du meine Tips und Anregungen mit der Gelegenheit, dich an einem reichhaltigen, bunten Buffet zu bedienen: Der eine schöpft reichlich, der andere ist schon mit weniger zufrieden. Dabei bekommt nicht jedem jede Speise. Und jeder hat nun einmal seine Vorlieben, denn nicht jeder hat denselben Geschmack, wenngleich jeder dasselbe Grundbedürfnis hat: nämlich satt zu werden. Auf unser Leben übertragen hieße »satt werden« soviel wie: Jeder will geliebt und geachtet werden, jeder will zur Gemeinschaft dazugehören.

Behandle deshalb die folgenden Ausführungen bitte nicht nach dem Motto: So muss ich es machen! Verfahre besser nach der Devise:

Hier ist ein Angebot. Was kann ich für mich gebrauchen?

Lasse dich einladen, neue Sichtweisen zu gewinnen, dein Leben zu überdenken, zu hinterfragen, es neu zu definieren und andere Wege zu erproben. Wenn du willst, kannst du es gemäß der Bibel halten, wo geschrieben steht: »Prüfet aber, und das Gute behaltet.« (Thessalonicher 5, 21)

Also: Auf was wartest du noch?

Wenn nicht jetzt – wann dann?

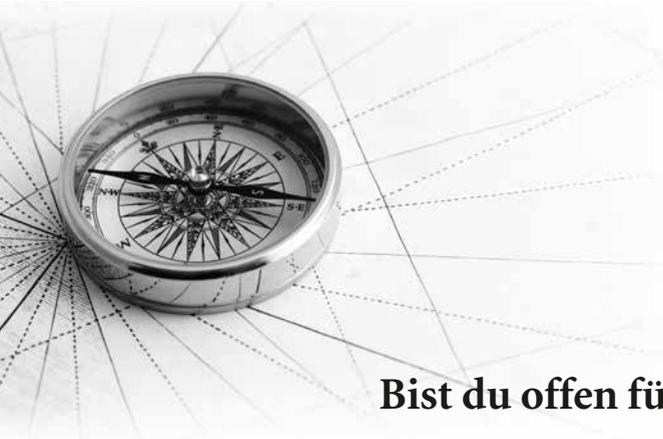
Es ist durchaus möglich, dass dich beim Lesen gelegentlich ein Unbehagen beschleicht oder etwas in dir aufbegehrt, weil du dich in Textpassagen wiederfindest und unter Umständen unangenehm berührt bist. Willkommen auf dem Weg! Kleine »Einbrüche« sind gewissermaßen garantiert und gehören durchaus dazu. Sei getrost: Du bist nicht allein mit derartigen Reaktionen. Zugegebenermaßen fühlt sich das nicht immer prickelnd an, doch deine Seele ist dir um so dankbarer, wenn sich ein Thema zeigen darf, das dann von dir (hoffentlich) gesehen und gelöst werden will.

Zum Abschluss komme ich nicht umhin, dir noch eine »schlechte« Nachricht zuzumuten: Ich bin weder im Besitz der Wahrheit, noch habe ich die Wahrheit – wie man so schön sagt – gepachtet. Die Wahrheit über das Leben muss jeder selbst ergründen. Daher meine Bitte: Interpretiere meine Empfehlungen bitte nicht als Doktrin oder als uneingeschränkt gültige Lebensregeln, sondern finde heraus, was für dich stimmig ist und dir hilfreich sein kann.

Nun lade ich dich auf den kommenden Seiten ein, diese Fingerzeige und Hinweise zu überdenken und natürlich auch zu hinterfragen. So sie dich überzeugen, darfst du sie gerne erproben und bei Gefallen oder Erfolg in dein Leben integrieren. Du bist frei, denn ein jeder von uns hat die Wahl.

Jetzt bleibt mir nur noch, dir ganz viel Erfolg bei der positiven Umsetzung deiner Ziele zu wünschen.

*In diesem Sinne: Gutes Gelingen!
Rolf Mayer*



1

Bist du offen für Veränderung?

Leben bedeutet Wachstum, und Wachstum bedeutet Veränderung, Umbau, Wandel und Erneuerung. Gleich ob es die Natur, die Jahreszeit, die Politik, die Technik, die Mode, die Erziehung oder die Beziehung ist – alles um uns herum verändert und entwickelt sich und ist einem ständigen Wandlungsprozess unterworfen. Und dieser Wandel zeigt sich im Großen wie im Kleinen, nichts und niemand bleibt davon verschont – so auch du und ich nicht.

Sich auf Neues einzulassen und dafür gewohnte Wege zu verlassen, erfordert meist ein gerüttelt Maß an Mut, Disziplin, Ausdauer und Selbstbewusstsein. Erfahrungsgemäß ist der Weg der Veränderung mit viel Arbeit verbunden, nämlich mit Arbeit an sich selbst – gegen die eigenen Widerstände und auch die der anderen. Doch da der Mensch ein Gewohnheitstier ist und wohl jeder schon mit der Macht der Gewohnheit zur Genüge Bekanntschaft gemacht hat, ist nicht jeder ein Freund von Veränderungen. Da unsere Gewohnheiten uns so etwas wie Sicherheit vorgaukeln, halten sie uns oft davon ab, längst Überkommenes über Bord zu werfen und neue Wege zu gehen. Das Restliche übernehmen dann unsere Ausreden, denn sie befeuern unsere Bequemlichkeit und halten uns schließlich vom Handeln ab.

Veränderungen können einerseits Lust machen, doch andererseits können sie uns verunsichern, aus dem Gleichgewicht bringen oder sogar ängstigen. Deshalb fühlen wir uns von manchen Veränderungen überrascht, benachteiligt, genervt, überfordert oder gar überrollt und leisten deshalb oft – bewusst oder unbewusst – Widerstand. Dies erhöht jedoch unsere Angst und erzeugt verstärkten Stress.

Dabei ist Veränderung erst einmal weder gut noch schlecht, denn ausschlaggebend ist immer, wie wir dazu stehen, wie wir mit solchen Situationen umgehen und was wir daraus machen.

Die einfachste, bequemste und vielleicht gängigste Reaktion im Umgang mit Veränderungen ist es, sich so zu verhalten, wie es die meisten Menschen praktizieren – nämlich zu lamentieren, zu nörgeln, zu motzen, zu fluchen, zu seufzen und zu stöhnen. Und da viele Menschen mit ihrem Leben unzufrieden sind, jammern und klagen sie, beziehungsweise hadern sie mit ihrem Schicksal. Das kostet sie dann nicht nur viel Zeit und Kraft, sondern es blockiert darüber hinaus auch noch ihr Gehirn. Tatsache ist jedoch, dass sich fast alle im Grunde nach einem anderen Leben sehnen. Doch was tun sie dafür?

Sie tun in der Regel eher nichts dafür, fahren meist auf den gleichen vertrauten Gleisen weiter und handeln fortwährend nach alten Denk- und Verhaltensmustern (»Bringt ja eh nichts!« oder »Da kann man nichts machen!«) und erwarten trotzdem andere Resultate. Ist das nicht ein bisschen grotesk?

Wir wollen zwar vieles anders oder besser haben, wir wollen wachsen oder uns verbessern, doch wir sind meist nicht bereit, uns zu verändern beziehungsweise etwas ganz Konkretes zu ändern – getreu dem Leitspruch: »Wasch mir den Pelz, aber mach mich nicht nass.«

Überdies sind wir häufig nicht bereit, den Preis für die Veränderung zu bezahlen, sprich: Wir scheuen die Konsequenzen, denn oftmals ...

- ◆ fehlt es uns an konkreten Zielen,
- ◆ können wir Altes nicht loslassen,
- ◆ wollen wir keinen Aufwand betreiben,
- ◆ haben wir nicht genügend Mut zur Veränderung,
- ◆ fürchten wir uns vor Gegenwind oder Widerstand,
- ◆ sind wir zu unflexibel, erstarrt oder zu stark verwurzelt,
- ◆ sind wir nicht bereit, unsere Komfortzone zu verlassen.

Dementsprechend ziehen es die meisten Menschen vor, in der Warteschleife zu verharren. Dabei werden sie nicht müde, gute Gründe zu finden, warum eine Veränderung derzeit nicht in Frage kommt und flüchten sich in die berühmte *Wenn/dann-Haltung*, die beispielsweise in folgenden Sätzen zum Ausdruck kommen kann:

- ◆ Wenn erst mal die Kinder aus dem Haus sind, dann...
- ◆ Wenn es mit der Beförderung geklappt hat, dann...
- ◆ Wenn das Haus abbezahlt ist, dann...
- ◆ Wenn ich in Rente bin, dann...

Auf diese Weise werden alle Handlungen in die Zukunft verlegt und an Bedingungen geknüpft. Man lebt ausschließlich von der Hoffnung und versäumt es, zu handeln. Ergo:

Wer nur hofft, kommt nie ins Handeln.

Darüber hinaus ist den wenigsten unter uns folgende Tatsache bewusst:

*Veränderung findet immer nur heute,
also im Hier und Jetzt statt.*

Und genau aus diesem Grund verhalten sich die meisten Menschen wie der in dieser Geschichte beschriebene Mann...

Ein Mann kommt in eine Buchhandlung und fragt nach einem Buch, in dem die ganze Wahrheit enthalten ist. Der Buchhändler legt sich ins Zeug, berät mit großem Herzblut.

»Das ist ein sehr wahres Buch, es kostet 20 Euro.« Der Kunde fragt, ob es denn auch ein Werk gäbe, das noch mehr Wahrheit enthielte, worauf ein Exemplar unter der Theke hervorkommt: »Dieses Buch enthält sehr viel Wahrheit, sein Preis liegt bei 100 Euro!« Doch der Mann ist sehr wissbegierig und fragt weiter: »Gibt es denn nicht ein Buch, in dem die ganze Wahrheit steht?« »Aha, Sie wollen es also ganz genau wissen! Folgen Sie mir!« Im Keller angekommen, öffnet der Händler eine verstaubte Truhe und weist auf den geheimnisvoll anmutenden Inhalt: »Dieses Buch enthält die ganze Wahrheit!« Ehrfurchtsvoll fragt der Interessierte: »Was kostet dieses Buch denn?«

Der Buchhändler antwortet mit bedeutungsvoller Stimme: »Dieses Buch hat den höchsten Preis von allen!« – »Ja, wie viel denn?« – »Es kostet Sie kein Geld, aber dafür ›kostet‹ es alle Ihre Gewohnheiten. Mit anderen Worten: Es kostet Sie Ihr bequemes Leben, es kostet Sie den Weg, den Sie bisher gingen. Nichts wird mehr so sein, wie es vorher war, sie werden alles aufgeben und hinter sich lassen müssen!«

Enttäuscht verließ der Mann die Buchhandlung. Dieser Preis war ihm dann doch zu hoch, er würde wohl noch etwas auf die ganze Wahrheit warten müssen.

Wenn es uns letztlich nicht gelingt, ins Handeln zu kommen, dann kommt auch keine Bewegung in unser Leben, das heißt, es bewegt sich nichts. Und das ist nur logisch, was folgende Sprichwörter eindrucksvoll unterstreichen:

*»Wer sich nicht bewegt, der wird nichts bewegen;
er wird daher von anderen bewegt.«*

»Wer nicht an sich arbeitet, an dem wird gearbeitet.«

Logischerweise bleiben wir dann unzufrieden, und das ist gar nicht so ungeschickt, weil genau diese Unzufriedenheit die Sehnsucht nach Wandel, Erneuerung und Veränderung in uns am Köcheln hält und uns obendrein in Bewegung bringt. Vielleicht liegt es sogar in der Veranlagung des Menschen, dass er Veränderung so lange scheut, bis die Lage derart unangenehm oder unerträglich wird, dass er gar nicht mehr so weitermachen kann wie bisher. Erst wenn Frustration, Unbehagen, Krise, Trauma, Not, Verlust, Sackgassen, Schmerz, Tragödien, Krankheit und Behinderung eingetreten sind oder der Tod droht, ist der Mensch bereit, hinzuschauen und den Weg in die Veränderung zu gehen.

Es kann aber auch umgekehrt sein, und die Motivation für das Erreichen eines Zieles ist derart groß, dass wir die Umgestaltungen unaufgefordert und eigeninitiativ in Angriff nehmen.

Wann ist eine Veränderung angesagt?

Folgende Beweggründe könnten Anlass für Veränderung sein:

Motivationseinbruch und Sinnkrise

Ein Grund, etwas verändern zu wollen, könnte darin liegen, dass du anhaltend eine bedrückende Grundstimmung verspürst, so dass deine Motivation in beinahe allen Lebensbereichen einbricht. In diesem Fall scheint dir alles irgendwie sinnlos. Du beginnst verstärkt zu grübeln. Vielleicht hörst du in diesem Fall einmal in dich hinein und fragst dich, ob das nicht Signale deiner Seele sein könnten, die dich auffordern, deine tiefsitzende Verdrossenheit, Missstimmung und Frustration anzuschauen und darauf zu reagieren?

Dein Körper spricht zu dir

Die Aufforderung, Veränderungen anzugehen, kann auch durch körperliches Unwohlsein und Missbehagen ausgelöst werden. Hier ein Zwicken, da ein Ziehen und Krampfen, dort ein Druckgefühl, ein Schmerz oder ein Unwohlsein. Dein Körper scheint sich aufzubäumen, und es mutet an, als begehre er auf. Und worin liegt der Sinn, wirst du dich (berechtigterweise) fragen, wenngleich die Antwort so einfach ist.

Deine Seele will dir über deinen Körper eine Botschaft übermitteln!

Fragen

Vielleicht fragst du deinen Körper einmal, was er dir mitzuteilen hat?

- ◆ Was kannst du nicht mehr (mit-)tragen?
- ◆ Was wächst dir über deinen Kopf?
- ◆ Was stimmt für dich nicht mehr?
- ◆ Was geht dir auf die Nerven, an die Nieren, schlägt dir auf den Magen, geht dir an die Knochen, ans Herz, unter die Haut, an die Substanz...?

Deine Laune »geht in den Keller«

Eine andere Triebfeder zur Veränderung könnte auch eine bisher nicht dagewesene gesteigerte Reizbarkeit sein. Wenn du plötzlich alles persönlich nimmst und immer dünnhäutiger, missgelaunter und gereizter reagierst, dann könnte es sein, dass du...

- ◆ nicht mehr bei dir bist,
- ◆ dich für falsche Ziele einsetzt,
- ◆ von deinem Weg abgekommen bist oder
- ◆ dich körperlich, geistig oder seelisch übernimmst.

Gleichgültigkeit macht sich breit

Ein anderer Anlass, sich für eine Veränderung zu öffnen, kann auch darin liegen, dass sich in dir Überdruß, Unzufriedenheit oder Langeweile breitmachen. Dann fehlt es dir plötzlich an Perspektiven, eventuell setzt Unterforderung ein oder deine Alltagsroutine nimmt überhand, mit der Folge, dass Bequemlichkeit, Unlust, Teilnahmslosigkeit und Desinteresse einsetzen.

Energielosigkeit überkommt dich

Ein weiterer Anstoß, über eine Veränderungen nachzudenken, wäre gegeben, wenn es dir seit geraumer Zeit an Begeisterung, Lebendigkeit, Biss und Power fehlt, sich Resignation und Entmutigung breitmacht und so Erfolgserlebnisse ausbleiben.

Fragen

Prüfe dich:

- ◆ Ist es denkbar, dass du dich in dem derzeitigen Zustand nicht mehr erkennen kannst und einige Dinge neu überdenken oder ordnen solltest?
- ◆ Welche Veränderung, Entscheidung oder Weichenstellung könnte dein Herz höher schlagen lassen?

ANREGUNG

Im Umgang mit »drohenden« Veränderungen ist es vorteilhaft, zunächst einmal deine Denkweise positiv auszurichten. So könntest du beispielsweise anstatt ins Wehklagen zu fallen...

- ◆ dem Unbekannten mit Neugierde und Interesse begegnen,
- ◆ überlegen, welche Chancen und Möglichkeiten der Wandel mit sich bringen könnte und schließlich
- ◆ die Veränderung annehmen und dich auf diesen spannenden Prozess einlassen.

Im Gegensatz zu den Veränderungen, die manches Mal über uns förmlich hereinbrechen, gibt es jene, die wir herbeisehnen. Diese ersehnten Veränderungen erreichen wir jedoch nicht durch bloßes Träumen, Wünschen, Hoffen, Abwarten, Aussitzen oder indem wir tun, was wir schon immer getan haben. Umgestaltung und Erneuerung erreichen wir nur, wenn wir mit kleinen Veränderungen beginnen, denn erfahrungsgemäß zieht eine Veränderung eine weitere nach sich.

Überdenke deshalb deine innere geistige Haltung zu allem, was ist – auch dir selbst gegenüber – und beginne, Dinge...

- ◆ abzuwandeln,
- ◆ abzubrechen,
- ◆ umzubauen,

- ◆ neu zu definieren oder
- ◆ umzustrukturieren.

Halte nicht mehr an deinen alten Verhaltensweisen fest, denn die haben dich möglicherweise nicht weitergebracht. Mache dir deshalb bewusst:

*Wer andere Ergebnisse erzielen will,
muss zwangsläufig auch andere Wege gehen.*

Wenn es dir schließlich gelingt, die Überzeugung zu pflegen, dass alle Veränderungen zu deinem Besten sind und deiner Entwicklung dienen wollen, wirst du bald feststellen, wie gut du dich auf Veränderungen einlassen kannst und wie schnell, eigendynamisch, tiefgreifend und positiv sie dann vonstatten gehen können. Manchmal führt es sogar bis zum vollkommenen Umsturz oder Zusammenbruch von Strukturen, verbunden mit einem völlig neuen Leben, gleich dem mythischen Vogel Phönix, der am Ende seines Lebens verbrennt, um aus seiner Asche wieder aufzuerstehen.

Deshalb mein Zuspruch: Wie wäre es, dich mehr und mehr auf Veränderungen einzulassen und dabei auf dich selbst, aber auch auf höhere Kräfte zu vertrauen, denn sie wissen wahrscheinlich am besten, was gut für dich ist.

Halte dir deshalb vor Augen:

Veränderungen...

- ◆ weiten dein Bewusstsein,
- ◆ ermöglichen deine Weiterentwicklung,
- ◆ tragen die Chance in sich, Situationen und Zustände zu optimieren,
- ◆ sind Hilfsmittel und Werkzeuge zur aktiven und bewussten Lebensgestaltung,
- ◆ treten immer dann in dein Leben, wenn sie für deinen Fortschritt oder deine Heilung notwendig werden.

Kläre deshalb für dich ab:

Willst du dich oder irgendetwas in deinem Leben ernsthaft verändern? Wenn du diese Frage bejahen kannst, so werde dir folgender Gefahr bewusst, denn...

*Die meisten Menschen sitzen dem Irrglauben auf zu meinen,
ihr Umfeld ändern zu müssen, anstatt die Veränderung an sich
selbst vorzunehmen.*

Erkenne deshalb...

- ◆ was du zu ändern wünschst,
- ◆ wann du es vorhast zu ändern,
- ◆ wie du es zu ändern beabsichtigst.

Fragen

Prüfe dich, was dich davon abhält, diese Veränderungen anzugehen:

- ◆ Hast du Angst?
- ◆ Bist du zu bequem?
- ◆ Fehlt es dir an Risikobereitschaft?
- ◆ Hast du Angst vor Anfeindungen?
- ◆ Zweifelst du an deiner Kompetenz?
- ◆ Fürchtest du dich vor Unannehmlichkeiten?
- ◆ Hast du Bedenken, auf Ablehnung zu stoßen?
- ◆ Fehlt es dir an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein?
- ◆ Machst du dir Gedanken über die Meinung der anderen Leute?
- ◆ Bist du noch nicht bereit, den Preis für diese Veränderung zu bezahlen?
- ◆ Hast du eine zu geringe Motivation? Wenn ja, dann überprüfe dein Ziel!

Wenn es dir zu anspruchsvoll erscheint, dann probiere, das Ziel weniger hoch zu stecken oder Zwischenziele zu formulieren.

ANREGUNG

Komme heraus aus deiner bequemen, kuscheligen Komfortzone, aus deinem Goldenen Käfig. Werde dir klar, dass innerhalb dieser Zone keine wirkliche Entwicklung, kein Wachstum möglich sind. Zwar können die immer gleiche Arbeitsstelle, der immer gleiche Urlaubsort, das immer gleiche Restaurant, dieselben TV-Sendungen, Hobbys und Wochenendrituale, die gleichen Freunde und die gleichen Meinungen Sicherheit und Rückhalt geben, jedoch kaum für Überraschungsmomente oder Wachstumschancen sorgen.

**Sie finden unsere Bücher in Ihrer Buchhandlung
oder im Internet unter www.neue-erde.de**

Im deutschen Buchhandel gibt es mancherorts Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE. Dann wird Ihnen gesagt, dieses oder jenes Buch sei vergriffen. Oft ist das gar nicht der Fall, sondern in der Buchhandlung wird nur im Katalog des Großhändlers nachgeschaut. Der führt aber allenfalls 50% aller lieferbaren Bücher.

Deshalb: Lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter www.buchhandel.de

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an unter

NEUE ERDE GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Fax: 0681 390 41 02 · info@neue-erde.de

