

Silvan Holzer

ERFOLGREICH!? **WAS NUN?**

**MIT VORWORT VON
Wolfgang Sonnenburg**

**WIE DU
POTENTIALE
ERKENNST UND
ENTFALTEST.**



© Silvan Holzer

Cover: Katja Adam-Markert (Ricardo Biron Consulting GmbH)

Layout & Grafiken: Zarka Ghaffar

Fotos: Eugen Brigger

Silvan Holzer

ERFOLGREICH!? **WAS NUN?**

**WIE DU
POTENTIALE
ERKENNST UND
ENTFALTEST.**

DIE BERGTOUR BEGINNT ...



	WIDMUNG	14
	DANKSAGUNG	16
VORWORT	WOLFGANG SONNENBURG	18
EINLEITUNG	DIE BERGTOUR BEGINNT ...	21
KAPITEL 1	DIE TOUR GEHT LOS – ABER VON WO AUS WILLST DU STARTEN? ...	32
	Wer bin ich?	34
	Ich bin, was ich fühle	36
	Geschichten vom Berg ...	37
	Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele	40
	Wie bist du programmiert? Lerne deine Vergangenheit kennen!	41
	Der Mensch ist ein Produkt seiner Umwelt	42
	Fremdbild vs. Selbstbild	50
	Geschichten vom Berg ...	52
	Wer bist du, wenn du dein Ziel erreicht hast?	55
	Die sieben universellen Gesetze Das Gesetz der Anziehung	57
	Sei jetzt schon ein Millionär, damit du einer werden kannst!	59
	Lasse alte Verhaltensweisen hinter dir!	62
	Lass deine Flamme nicht ausgehen!	65

KAPITEL 2

WELCHER GIPFEL DARF'S DENN SEIN?	68
Geschichten vom Berg ...	70
Wenn du keine Ziele hast, wohin soll deine Reise dann gehen?	73
Ziele richtig formulieren	74
ABC-Ziele	76
Geschichten vom Berg ...	77
Wähle deine Ziele SMART!	78
Vivienne Posch im Interview	80
Wenn alles möglich ist und Geld und Zeit keine Rolle spielen, wie will ich es haben?	92
Formlose Substanz	93
Nur der sichtbare Vorrat ist begrenzt	95
See the signs!	98
Ziele sind wichtig in jedem Alter	100

Kapitel 3

Attitude is Gratitude – Gehe dem Gipfel positiv entgegen!	102
Geschichten vom Berg ...	104
Hinterlasse jeden Menschen in Wachstum	106
Verändere dein Selbstbild, dann verändert sich alles!	107
Geschichten vom Berg ...	108
Frage dich nicht, was die Menschen für dich tun können ...	110
Attitude of gratitude	111
Experteninterview mit Sabrina Lindauer	114





Du entscheidest, ob das Glas halb voll oder halb leer ist	120
Glück ist kein Zufall	121
Ein Schulsystem wie vor 200 Jahren	123
Dankbarkeit und Glück als Schulfach	124
Experteninterview mit Selina Joel Samira Ramine Fischer	125
Schule muss glücklich machen!	131
Niemand geht nur des Geldes wegen gern zur Arbeit	133
Experteninterview mit Karl Pils	136
Menschen sind das Unternehmen	142
Altbewährt heißt nicht immer gut	142
Experteninterview mit Eugen Brigger	147
Behalte deine Ferienbrille auf – immer!	151

Kapitel 4

Hier geht es ganz schön steil runter!	154
Geschichten vom Berg ...	156
Im Bewusstsein denken wir ...	161
Wenn du keine Angst hast, wächst du nicht	163
Geschichten vom Berg ...	166
Mut zur Wahrheit und Klarheit	169
Die Angst vor der wahren Größe	173
Wie uns die Angst helfen kann, über uns hinauszuwachsen	173
Licht und Schatten	174
Die sechs geistigen Fähigkeiten	176

Kapitel 5

Nach der Tour ist vor der Tour – Warum man viele Berge besteigen muss, um ein Bergsteiger zu werden	180
Geschichten vom Berg ...	182
Nur darüber nachdenken, reicht nicht aus	184
Erfolgreiche Menschen sind bereit, das zu tun, was erfolglose Menschen nicht gerne tun	186
Gedankenpflege wie Zahnputzroutine	187
Wie viel bist du dir wert?	189
Eigenverantwortung beginnt mit Selbstwert	190
Potentiale	190
Zu was sind Menschen fähig?	192
 NACHWORT	 194
EINLADUNG ZU EINEM KOSTENLOSEN POTENTIALGESPRÄCH	197





WIDMUNG

Dieses Buch widme ich meinen drei wundervollen Kindern
Tobias, Jonas und Stefanie.

Ein Teil von meinem Herzen

Es ist nicht zu bezahlen
Mit keinem Geld der Welt
Einen Menschen, der wie du
Trotz allen Fehlern zu mir hält.
Man kann es nicht beschreiben,
Kann nicht drauf zeigen wo es ist,
Kann dich nur in die Arme schließen
Und weiß, dass du es bist.
Du bist der Mensch, der mich zum Lachen bringt
Und der, der mit mir weint,
Auch manchmal knallhart ehrlich ist,
Es aber niemals böse meint.
Du bist der Mensch, der mir verzeiht
Und keinen einzigen Tag mit mir bereut
Und sich immer mit mir freut.
Und darum wirst du für immer
Ein Teil von meinem Herzen sein.

*Jonathan Zelter
(gekürzte Version)*



DANK- SAGUNG

Ein spezieller Dank geht an meine Familie: Andreas, Liliane, Adrian und Familie, Cornelia, Tobias, Jonas und Stefanie. Eurer Wohlwollen, euer Verständnis, eure Geduld, die ganze Freiheit und eure Liebe haben mich immer getragen und unterstützt. Ohne euch wäre dieses Buch nicht möglich gewesen.

Danke, lieber Wolfgang, für das bereichernde Vorwort. Lieber die ganze Welt gegen mich als meine Seele. Du inspirierst und bewegst mich immer.

Ein großer Dank geht an alle Interviewpartner, die dieses Buch so einzigartig gemacht haben. An Eugen Brigger, Selina Fischer, Sabrina Lindauer und Karl Pils!.

Danke an Vivienne Posch für dein Experteninterview und die Erschließung der Welt von Bob Proctor und Thinking into Results.

Danke, Pascale. Du hast mir gezeigt, dass es sich immer lohnt, die Frage zu stellen „Was würde die Liebe tun?“
Danke auch an alle Lernenden. Ihr habt mich in meiner Zeit als Berufsfachschullehrer begleitet. Ihr habt mich gefordert und gefördert.

Danke an meine Kundinnen und Kunden. Ihr habt immer wieder euer Herz geöffnet und mir damit Möglichkeiten gegeben, wirksam sein zu können.

Danke an das gesamte Team der Ricardo Biron Consulting GmbH. Danke an Ricardo, Adam, Jana, Katja, Zarka und Maïke. Ich möchte euch danke sagen für die Inspiration und äußerst angenehme Zusammenarbeit. Ihr seid die Geburtshelfer meines Buches.



VORWORT

WOLFGANG SONNENBURG

Wolfgang Sonnenburg Investor,
Unternehmer, Autor
„Millionaire Spirit“, „Lieber die ganze Welt
gegen mich als meine Seele“;
„Und das Beste kommt noch!“

November 2022,
Somerset West, Südafrika

Die Statistiken sagen, dass nur 5 % der Käufer eines Buches es bis zum Ende lesen. Damit ist gemeint, dass nur ein kleiner Prozentsatz von Menschen dranbleibt, durchhält und sich nicht ablenken lässt. Laut einer Harvard-Studie verfolgen lediglich 3 % der Bevölkerung ihre Ziele konsequent bzw. erreichen sie auch. Was haben diese Zahlen mit Silvan Holzer und dem vorliegenden Buch zu tun?

Silvan schreibt, dass er der jüngste Berufsschullehrer wurde, den es zu seiner Zeit gegeben hat.

Diese Position gewinnt man nicht in der Lotterie. Er hat bereits in jungen Jahren gezeigt, dass er etwas zu geben hat und es eine Lebensaufgabe für ihn ist, Wissen und neue Erkenntnisse weiterzugeben. Seine Beschreibungen über diverse Bergbesteigungen zeigen, dass es ihm nicht um einen reinen Ego-Trip ging, sondern um Erfahrungen, Wachstum und Reflexion. Gerade ganz oben auf dem Berg gewann er tiefe Erkenntnisse über sich selbst, das Leben und über das Zusammenwirken der Menschen. So weiß er, dass der Berg eine Spitze hat, die Möglichkeiten des Menschen aber unlimitiert sind.

Silvan ist ein Suchender. Ich habe ihn vor einigen Jahren in einem meiner Workshops kennengelernt. Er war noch Lehrer, doch auf dem Sprung in die Selbstständigkeit. Unser Thema war damals 10fach. Wenn man andere Ergebnisse im Leben haben möchte, ist es gut, 10fach - Ziele anzustreben, denn dabei können altbewährte Muster aus unserer Denk - Datenbank nicht weiterhelfen. Wir müssen vergessen, was wir wissen und wie Kinder frei und kreativ sein, gierig auf Neues werden und bereit sein, das Gewünschte zu realisieren. Silvan hat den Berufsschullehrer an den berühmten Nagel gehängt. So wichtig es ihm auch

war und immer noch ist, Jugendlichen und jungen Erwachsenen früh einen wundervollen Weg aufzuzeigen, hat er doch für sich erkannt, dass er einen größeren Radius für sein Wirken ziehen darf. Seine Bereitschaft, sich selbst und seine Glaubenssätze immer wieder infrage zu stellen und die Begeisterung, die er mitbringt, sowie seine tiefe Liebe zu seinen Klienten und all den Menschen, die er begleiten darf, öffnen Horizonte und oftmals auch die Herzen.

Silvan weiß heute, dass wir alle Lebens-Unternehmer sein sollten und dass wir alle eine große Menschheitsfamilie sind. Eine Gemeinschaft von Individuen, die durch ihre adressierten Ängste durchgehen und in emotionaler und wirtschaftlicher Freiheit ihr Leben eigenverantwortlich gestalten können.

Nun, vielleicht sagen Sie jetzt: „Kenne ich schon alles“. Doch es geht nicht darum, nur zu wissen, sondern darum, das Gute auch frei leben zu können. Daher lassen Sie sich von Silvan berühren und spüren Sie in sich hinein. Es gibt noch mehr Tiefe oder „höheres“ Bewusstsein für jeden von uns, auch für Sie. Und Achtung: Das Gute ist der Feind des Besseren! Von Silvan können wir übernehmen, für alles dankbar zu sein und gleichzeitig weitere Entwicklung anzustreben. Die Welt muss nicht besser werden. Wir sind es, die sich weiterentwickeln dürfen, damit wir das Paradies hier auf Erden gemeinsam freudig genießen können. Freuen Sie sich auf diese Reise.

EINLEITUNG

Nach 22 Jahren, die ich als Berufsfachschullehrer tätig war, habe ich im Juni 2021 nach vielen Weiterbildungen den Weg in die Selbstständigkeit angetreten. Ich arbeite als PGI-Consultant, Referent, Mentor und als Alpencoach mit Menschen und Unternehmen, die ihre wahren Potentiale entfalten wollen. Es bereichert mein Herz, andere auf ihrem Weg zum Erfolg zu unterstützen.

Träume realisieren, die eigene Bestimmung finden, aufs Herz hören, zur Ruhe kommen, sich selbst neu ausrichten, Vertrauen gewinnen und dann loslassen – auf diesem Weg möchte ich dich gerne begleiten und dir meine gesamte Lebenserfahrung, mein Wissen, mein Herz und meine Leidenschaft schenken. Ob nun persönlich als dein Coach oder aus der Ferne durch dieses Buch.

Mein Wirken als Alpencoach führt mir jeden Tag aufs Neue wieder vor Augen, dass eine Bergtour eine wundervolle Analogie zum Leben darstellt. Der Weg hoch auf den Gipfel, mit allem, was dazugehört, lässt sich leicht mit dem Erreichen von Lebenszielen vergleichen. Der Berg konfrontiert dich mit dir selbst, und wenn du es darauf anlegst, kannst du an ihm wachsen und dich mental an ihm abschleifen.

All die Fragen, die man sich stellt, bevor man eine Tour in die Berge startet, sind Fragen, die einen ebenfalls beschäftigen, bevor man sich im Leben einer neuen Herausforderung widmet oder eine wichtige Entscheidung trifft: Mache ich es spontan, oder gehe ich auf Nummer sicher? Welche Route wähle ich? Wie viel Zeit plane ich ein? Was packe ich

in meinen Rucksack? Wen nehme ich mit? Und was mache ich, wenn ich oben angekommen bin?

Die Reise zum Gipfel ist eine Reise zu dir selbst. Während dieser Reise wirst du neue Möglichkeiten entdecken, über deine Potentiale staunen, Wachstum erfahren, deine Ängste überwinden und Fülle, Einheit und Harmonie in deinem Inneren kreieren. Du wirst immer besser verstehen, wie das Leben funktioniert. Wie du es schaffst, deine Ziele zu erreichen, deine Träume zu realisieren und dein Potential zu noch weiter zu entfalten.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet.

DIE BERGTOUR BEGINNT ...

Jede Bergtour beginnt im Herzen eines Menschen. Denn dort entsteht der Drang nach Entdeckung, der Drang nach Bewegung, nach Aussicht, nach Draufsicht und nach Unterwegssein. Tief drinnen in jedem von uns schlummert der Wunsch nach Abenteuern und nach außergewöhnlichen Erlebnissen. Wir sehnen uns danach, neue Geschichten in unsere Herzen zu schreiben. Dieser Impuls, dieser kleine Funke, entzündet das Feuer, welches die treibende Kraft sein wird, die jeden Schritt in Richtung Gipfel befeuert.

Das Feuer brennt, die Planung beginnt. Wie genau die Reise vorbereitet werden muss, hängt stark davon ab, was für ein Bergsteiger man ist. Man beginnt sich also zu fragen, wer man eigentlich ist? Was man kann und was man will? Kann man allein gehen? Oder braucht man Unterstützung? Mit wem möchte man gehen. Und wohin überhaupt? Welcher Gipfel soll das Ziel sein und von wo läuft man los? Es kommen so viele Fragen auf, wahrscheinlich geht einige Zeit ins Land, bevor man die Gedanken in die Tat umsetzt und mit seinen Händen nach etwas zu greifen beginnt, das außerhalb des eigenen Kopfes existiert.

Irgendwann steht man dann in der Garage einen Rucksack in der Hand und überlegt, was man alles hineinpacken soll. Man möchte alle Eventualitäten berücksichtigen, man möchte auf der sicheren Seite sein. Was muss alles mit, damit man heil auf dem Gipfel ankommt und auch wieder hinunter? Hat man genug Vorräte eingepackt? Seile, Pickel,



Steigeisen und Stirnlampen? Regenschutz, Reiseapotheke und einen Klettergurt? Hat man den Kompass eingepackt, die Karte und kann man sie überhaupt lesen? Was geschieht, wenn man sich verläuft? Plötzlich fällt einem ein, was auf dem Weg hoch zum Gipfel alles passieren kann. Vielleicht kommen jetzt die ersten Zweifel auf, ob man sich mit dem Vorhaben nicht übernommen hat. Ist man vielleicht etwas zu weit aus seiner Komfortzone herausgetreten? Riskiert man durch dieses Vorhaben, sich an den Sternen zu verbrennen, nach denen man zu greifen versucht? Sollte man sich nicht doch kleinere Ziele stecken, einen Spaziergang machen oder vielleicht ganz und gar zu Hause bleiben? Denn dort ist es augenscheinlich sicherer.

Aber die Schmetterlinge bilden einen Tornado im Bauch und der Drang ist zu groß, man will über sich hinauswachsen, sich überwinden, weiterkommen – also packt man ein, was man braucht, überprüft alles mehrere Male, sichert sich ab, so gut man eben kann, und dann geht es los.

Meistens sind die ersten Schritte einer Bergtour nicht besonders herausfordernd. Im Gegensatz zu den vielen Tagen, die man sich den Kopf darüber zerbrochen hat, ob man wirklich gehen soll und was alles passieren könnte, scheinen die ersten Stunden geradezu erholsam. Man geht mit anderen zusammen, man unterhält sich, tauscht sich über kommende Vorhaben und über seine Pläne aus. Die Natur ist einladend, man genießt das Wetter, beobachtet Tiere, entdeckt Pflanzen und bewundert die Weite, die sich einem eröffnet. Über allem erstreckt sich der weite Himmel, der einem als Ziel gerade gut genug erscheint.

Und während einem der frische Wind um die Nase weht, man angenehm herausgefordert ist, driftet man ab und

beginnt über die Fragen des Lebens zu sinnieren. Man stellt fest, dass man einiges mehr mitgenommen hat als nur den Rucksack, den man auf seinem Rücken trägt. Fragen des Alltags drücken und reiben vielleicht sogar schlimmer als die Schuhe, die man anhat. Doch man spürt sehr wohl, dass diese Tour eine Möglichkeit ist, sich neu auszurichten. Man kann den Berg nutzen, um in eine andere Frequenz kommen. Zwar kennt man die Antwort noch nicht, doch man spürt ganz deutlich, dass sie irgendwo auf dem Weg liegt. Man wird sie finden. Man muss nur weitergehen.

Der Weg beginnt etwas beschwerlicher zu werden. Man fängt an, darüber nachzudenken, was noch vor einem liegt und begreift, jetzt gibt es kein Zurück mehr. Man muss vorwärts, um die Hütte für die Nacht zu erreichen. Die ersten Steine liegen einem im Weg, die ersten Felswände und Gletscherspalten müssen überwunden werden. Es wird ernst. Der Rest der Welt beginnt langsam zu verblassen. Man lässt los. Was soll man auch anderes tun? Schließlich hat man ein klares Ziel vor Augen. Man ist gut gesichert, nicht allein, und am Ende des Tages erreicht man erschöpft, aber glücklich die Hütte, und man weiß, der erste Teil der Reise ist geschafft. Vielleicht nicht der schwierigste Teil, aber das spielt erst einmal keine Rolle.

Die Berghütte liegt 2600 Meter über dem Meeresspiegel etwas exponiert in der kargen Landschaft. Unter normalen Umständen würde man sich hier nicht so sicher und geborgen fühlen. Aber es ist ein Ort, an dem man Gleichgesinnte treffen kann. Menschen mit ähnlichen Sorgen, ähnlichen Herausforderungen und ähnlich schweren Rucksäcken. Sie alle verfolgen dasselbe Ziel: Sie wollen hoch auf den Gipfel. Fremde Menschen werden Brüder und Schwestern im Berggeist. Alles ist einfach, von allem gibt es wenig. Das

macht es so wundervoll unkompliziert. Man geht früh ins Bett, wird in den Schlaf gestreichelt von sanfter Nervosität, und ehe man sich versieht, klingelt auch schon wieder der Wecker.

Die Nacht ist kurz, denn die Reise wird lang. Um zwei Uhr in der Früh sitzen alle mit verklebten Augen am Frühstückstisch. Keiner mag etwas essen, aber alle müssen. Jetzt geht es erst richtig los. Was erwartet einen draußen? Die stockfinstere Nacht. Man hat keine Ahnung, was der Tag bringen wird. Vorfreude und Aufregung liefern sich heftige Geschütze in der bebenden Brust. Das Gepäck wird noch einmal überprüft, Proviant verstaут, Wasser abgefüllt und dann taucht man in sie ein: in die ungewisse Dunkelheit.

Im Licht der Stirnlampe versucht man einen Weg zu finden. Plötzlich ist man dankbar über all die anderen Stirnlampen, denen man folgen kann. Man geht ruhig nebeneinander, hört das leise Atmen seiner Begleiter und das Knirschen ihrer Schuhe beim Gehen. Über einem erstreckt sich das ewige Sternenzelt. Ohne es zu merken, geht man große Distanzen, Gedanken kreisen wie Mantras in den Köpfen und lullen einen ein, genau wie das stetige Rauschen des Wassers in den Bergen. Und dann passiert es. Das erste Mal Zähne zusammenbeißen, der erste Sprung, die erste Gletscherspalte, die einem das Herz höherschlagen lässt, das erste Mal den Halt verlieren, auf Steinen rutschen. Angstschweiß kriecht einem den Rücken hinauf. Aber dann siehst du, wie das Morgenrot die Nacht ablöst. Du weißt wieder, warum du hier bist und dass die Wunder des Lebens seine Strapazen in den Schatten stellen.

Man rastet kurz, dann geht es weiter. Nicht alle Reisenden sind gleich schnell unterwegs. Man kann sich dort

orientieren, wo man das Gefühl hat, im selben Rhythmus zu gehen. Manche gehen im Wettkampf mit der Zeit, andere gehen im puren Genuss. Jede Seilschaft verfolgt andere Ziele, und man sucht sich aus, mit welchen man sich am besten identifizieren kann.

Die Gruppe zieht einen mit. Auch wenn man das erste Mal eine Felswand aus der Ferne sieht, von der man denkt, dass sie absolut nicht zu überwinden ist. Wenn man glaubt: Das ist nicht zu schaffen, auf keinen Fall. Wenn man sich selbst schon auf dem Rückzug zieht, aufgeben möchte und glaubt, keine Kraft mehr zu haben, dann klettert irgendjemand vor und ein anderer klettert nach. Man folgt ihnen, lässt sich mitziehen und bevor man sich versieht, ist man oben. Am besten, man denkt noch gar nicht darüber nach, dass man hier auch wieder runter muss. Man geht einfach mit aufgeschürften Händen und müden Füßen weiter.

Der Berg wird immer steiler, immer mehr Herausforderung liegen vor einem. Nach über 1000 Höhenmetern befindet man sich plötzlich in der Eiszeit, in der Gletscher und Séracs links und rechts den Weg säumen und die Kälte spürbar durch die Handschuhe kriecht. Eisiger Wind fährt einem in jede Ritze und alle ziehen ihre Daunenjacken an und machen immer häufiger Pausen. Es wird ernst. Alle wissen das. Je höher man kommt, desto steiler werden die Wände. So steil, dass sie das Eis nicht mehr halten können und kahl und unversöhnlich in den Himmel ragen.

Es gilt, sich festzuhalten. Sich abzusichern mit Seilen, Schrauben, Stangen und Schlingen. All das Bergsteigerwissen ist jetzt gefragt. Das Feuer brennt noch. Heiß und treibend im Inneren motiviert es einen, weiterzugehen. Die Angst tut das Übrige. Man motiviert sich gegenseitig, weil

die Herausforderungen unüberwindlich erscheinen. Weit unter einem liegen die Berghütte und der Gletscher. Man sieht die Felswand, von der man noch vor ein paar Stunden dachte, sie sei nicht zu schaffen. Aber man hat es geschafft. Man ist jetzt hier!

Meter für Meter. Stein um Stein. Griff um Griff. Tritt um Tritt. Sicherung um Sicherung. Schlinge um Schlinge wird gelegt, wird überklettert, wird hinter sich gebracht, bis man dann plötzlich über einem ein Stück Eisen sieht und denkt: Das könnte das Gipfelkreuz sein. Freude kommt auf. Man hat es fast geschafft. Die letzten fünf Meter. Ziel erreicht! Im Tal regiert noch die Nacht und man sieht nur einige wenige Lichter. Oben auf dem Gipfel tanzen schon die ersten Sonnenstrahlen und tauchen alles in warmes oranges Licht, das die Gesichter der Bergkollegen noch heller leuchten lässt. Man sichert sich mit dem Seil am Gipfelkreuz, denn Euphorie macht unvorsichtig. Man kann es kaum glauben. Man hat es geschafft. Man ist oben!

Einander in den Armen liegend, ist der ganze Druck plötzlich verschwunden, der ganze Stress, die Angst. Alles verblasst vor dem Hintergrund des mächtigen Panoramas, das sich vor einem erstreckt. Die Probleme des Alltags werden zurechtgestutzt. Sie werden klein zwischen den Gipfeln der Berge. Man begreift, was wahrhaftig ist. Es ist wie eine geistige Reinigung. Man kommt nicht nur auf dem Gipfel an; man kommt bei sich selbst an. Tränen steigen einem in die Augen. Du hast den Berg erklommen; deinen Berg. Es wird einem bewusst, dass die Lösung für das berufliche Problem, die berufliche Herausforderung, über die man so lange nachgedacht hat, im Grunde so naheliegt. Wie von Geisterhand bekommt man Impulse. Intuitiv empfängt man Gedanken und Antworten auf die Fragen, die

man mitgenommen hat. Freude und Dankbarkeit durchstrahlen jede Zelle des Körpers, überziehen die Haut und fließen durch die Adern.

Aber nachdem man ganz oben angekommen ist, muss es zwangsläufig wieder hinuntergehen. Man stärkt sich noch einmal und bereitet sich dann auf den Abstieg vor. Die meisten Unfälle passieren beim Abstieg, nicht beim Aufstieg. Warum? Weil der Gipfel erreicht wurde, weil das Feuer nur noch schwach im Inneren glimmt und die Schmetterlinge sich zur Ruhe begeben haben. Es folgt der Teil, bei dem man schon müde ist, bei dem man gelegentlich nachlässig wird und die Kontrolle verliert. Vielleicht ist das der härteste Teil der Reise. Hier muss man diszipliniert sein und durchhalten. Die Konzentration aufrechterhalten, die eigenen Gedanken kontrollieren und weitergehen, obwohl einem das Unterfangen nicht mehr so reizvoll erscheint.

Zehn Stunden später sitzt man wieder in der Berghütte, zusammen mit seinen Bergkollegen, und reflektiert das Berg Erlebnis. Stolz und erschöpft tauscht man seine Geschichten aus, berichtet den Gästen aus dem Tal, was sie morgen erwarten wird. Man trinkt ein Bier, versorgt die geschundenen Füße, zieht die Turnschuhe wieder an und macht sich bereit für den Rückweg. Und wieder sieht man die ganzen Blumen, die Bäume und Wolken. Man sieht, was man schon einmal gesehen hat, aber man sieht es mit anderen Augen. Das Erlebnis erfüllt einen. Der Körper ist voller Adrenalin und Dankbarkeit.

Und so findet eine Bergtour ihren Abschluss. Wenn man abends aus dem Auto steigt, das Material versorgt, die Kleider in die Waschmaschine steckt, die Bergschuhe reinigt und parat macht fürs nächste Mal, wenn man den Bergpi-

ckel und die Gurte wieder aufhängt, das Seil zum Trocknen auslegt und ins Haus geht, um der Familie zu erzählen, was man erlebt hat. Dann beginnt das Feuer im Inneren langsam wieder aufzulodern. Denn nach der Tour ist vor der Tour. Wir leben von einer Entscheidung zur nächsten. Wir steigen hoch und wieder hinunter. Und mit jedem Aufstieg nehmen wir etwas mit, das uns wachsen lässt.

Wenn du nach deiner Reise Entscheidungen fällst, wenn deine Fragen beantwortet wurden, dann hat die Bergtour dich nicht nur auf den Gipfel gebracht hat, sondern zu dir, zu deiner Lösung, zu deinen Erlebnissen und zu den Geschichten, die du in deinem Herzen geschrieben hast.

KAPITEL 1

**DIE TOUR GEHT LOS –
ABER VON WO AUS WILLST
DU STARTEN? ...
UND WEISST DU ÜBERHAUPT,
WIE SCHWER DEIN RUCKSACK IST?**



WER BIN ICH?

Sich irgendwann in seinem Leben einmal zu fragen, wer man eigentlich ist, erscheint mir matchentscheidend, wenn es darum geht, die eigenen Träume zu realisieren: Den Gipfel des Berges zu besteigen.

Stell dir vor, du gibst einen Zielort in dein Navigationssystem ein, hast aber keine Ahnung, von wo du überhaupt losfährst. Nur wenn du weißt, von welchem Ausgangspunkt du startest, kann das Gerät eine passende Route für dich berechnen. Google Maps kann keine Route berechnen, wenn der Ausgangsort unbekannt ist.

Ich habe mir die Frage nach dem ‚Wer bin ich‘ sehr häufig in meinem Leben gestellt. Als ich im Jahr 1999 mit dreiundzwanzig Jahren als jüngster Berufsschullehrer der Schweiz zu arbeiten begonnen habe, wollte ich wissen: Wer bin ich jetzt mit diesem neuen Job? Bin ich wirklich dieser kompetente junge Berufsschullehrer, den sie erwarten, oder kämpfe ich mit Autoritäten und mit Disziplin im Unterricht? Bin ich vielleicht doch eher das ‚Greenhorn‘, als das ich im Lehrerzimmer wahrgenommen werde? Dieser ‚Junge‘, den meine Kollegen und Kolleginnen sehen, der sich seine Sporen erst noch verdienen muss?

Immer wieder, wenn ich neue Wege in meinem Leben eingeschlagen habe, sei es im privaten Bereich oder im beruflichen, egal ob meine Ehe bevorstand oder die Selbstständigkeit: Ich habe mich immer vorher gefragt, wer ich bin. Als ich geheiratet habe, wollte ich wissen, wer ist der Ehemann Silvan Holzer, wer ist der Vater Silvan Holzer und welche Werte möchte er seinen Kindern weitergeben?

Lange Zeit in meinem Leben war ich mir nicht bewusst darüber, dass ich nicht nur mein Name, mein Körper oder meine Gedanken bin. Diese Dinge **habe** ich. Mein **Sein** umfasst wesentlich mehr.

Die Frage nach dem eigenen Selbst hat mich zu vielen unterschiedlichen Konzepten geführt, die komplett unterschiedliche Ansätze pflegen, aber dennoch immer eines gemeinsam haben: Das Selbst ist als Trilogie aus Körper, Geist und Seele zu verstehen. Schon Pestalozzi war sich über die Existenz von ‚Kopf, Herz und Hand‘ im Klaren und sogar die katholische Kirche beschreibt die Wesenseinheit Gottes in drei Personen: Vater, Sohn und Heiliger Geist. Alle drei Personen oder Hypostasen sind Gott und bilden so eine Einheit.

Ich habe verstanden, dass ich auf körperlicher Ebene der Bruder meines Bruders bin und der Sohn meines Vaters. Ich bin der Vater meiner Kinder, der Mitarbeiter meines Chefs und der Lehrer meiner Schüler. Trotzdem hatte ich immer schon das Gefühl, dass ich nicht nur das bin, sondern ebenfalls bin, was ich fühle. Mein Geist und meine Emotionen sind genauso ein Bestandteil von mir.

ICH BIN, WAS ICH FÜHLE

Ich habe schon häufiger die Erfahrung gemacht, Menschen zu treffen, diese zu umarmen und innerhalb von zwei Minuten eine sehr intensive Bindung zu ihnen aufzubauen. Es scheint also, als würde uns mehr als nur unsere körperliche beziehungsweise genetische Beziehung mit anderen Menschen verbinden. Ich spreche von Blutsfamilien, Schicksalsverbindung oder Seelenfamilie. Diese Beziehungen spürt man sehr deutlich, wenn man mit Menschen in Kontakt kommt, die man gar nicht richtig kennt und die einem von jetzt auf gleich vertraut sind.

GESCHICHTEN VOM BERG ...

Ich war auf einer Bergtour unterwegs auf das Weissmies, einen 4000er im Saastal. Meine Mutter war damals noch nicht lange verstorben und ich bin mit Alex Rüedi hochgestiegen. Alex Rüedi ist mindestens 20 Jahre älter als ich. Ein wundervoller Mensch, ein begnadeter Musiker, Schreiner, ein leidenschaftlicher Mensch. Er war nie Bergführer, nie Wanderleiter, aber immer ein begeisterter Bergsteiger. Und so durfte ich mit ihm einige Gipfel in Angriff nehmen. Und ein Gipfel war das Weissmies. Es war einer unserer ersten Gipfel. Wir sind hochgestiegen und haben uns die ganze Zeit über sehr gut unterhalten. Wir mussten durch Gletscherspalten, durch Séracs, am Abgrund entlang und immer war für mich als Bergsteigerneuling die Möglichkeit des Abstürzens und Sterbens latent vorhanden. Irgendwann kamen wir oben an. Der Gipfel war ein großer Schneehügel – sehr, sehr tief und alles war weiß und die Weitsicht an diesem Tag unglaublich. Man konnte fast bis ans Meer bei Genua sehen. Es waren einige Leute mit uns da, wir haben Fotos gemacht und dann wurde plötzlich klar: Wir müssen von dieser schneebedeckten Eiskuppe irgendwie wieder runter. Mit Steigeisen, mit Eispickel, am Seil miteinander verbunden sollte ich als Unerfahrener vorgehen. Und Alex als erfahrenerer Bergsteiger kam hinterher. Wir waren am Seil verbunden wie mit einer Nabelschnur. Wir waren eine Schicksalsgemeinschaft. Wir waren beide in der Verantwortung, vorsichtig zu sein, damit wir nicht gemeinsam ins Unglück stürzten. Diese Verbindung hat uns die Herzen geöffnet. Ich habe Alex von der Krankheit meiner Mutter berichtet. Ich musste so sehr weinen, dass ich kaum noch sprechen konnte. Alex hat mir von seiner Schwester und deren Erkrankung erzählt, bis er nicht mehr

sprechen konnte vor lauter Weinen. In der Zwischenzeit konnte ich mich erholen und habe dann meine Geschichte weitererzählt, bis ich dann wieder nicht mehr konnte und er fortfuhr. Und so haben wir auf dem ganzen Abstieg runter bis zum Ausstieg erzählt und geweint. Durch den Berg haben wir miteinander, aneinander und durcheinander diese Geschichten erzählt, aufgearbeitet, mit neuen Blickwinkeln versehen und besprochen. Als wir dann unten waren und uns vom Seil losgemacht haben, schaute mich Alex an und sagte: So, jetzt haben wir genug geweint, jetzt reden wir über die freudigen Sachen des Lebens! Dann sind wir ins Berg-Restaurant gegangen und haben dort unseren Erfolg gefeiert. Das war ein wundervolles Erlebnis, das mir gezeigt hat, dass man nicht nur durch Blut, sondern auch im Geiste miteinander verbunden sein kann. Und gerade dort, wo die Gefahr latent ist und man mit anderen Menschen am Seil verbunden ist, voneinander abhängig ist, öffnen sich Herzen und die wahren Geschichten kommen zum Vorschein. Die tiefen Gedanken und Emotionen kommen hervor und du stellst plötzlich fest, dass, obwohl du nicht verwandt bist, diese Menschen so ähnliche Seelen sind wie du: Berg-Seelen.



DAS ZUSAMMENSPIEL VON KÖRPER, GEIST UND SEELE

Wenn wir von Körper, Geist und Seele als einer Trilogie sprechen, welche das menschliche Wesen formt, dann ist in der Anwendung dieser Theorie ein Streben nach Harmonie unerlässlich.

Ein Beispiel aus dem Fitnessstudio: Stell dir vor, du trainierst wochenlang nur deine Beinmuskulatur, aber niemals deine Arme oder deinen Rücken. Das würde auf Dauer nicht nur merkwürdig aussehen, es würde auch keinen besonders leistungsstarken Sportler aus dir machen. Du hättest zwar stahlharte Oberschenkel, allerdings würde dein Rücken schwach bleiben, wahrscheinlich sehr anfällig für Verletzungen sein und du könntest noch immer keine zwei Wasserkästen auf einmal ins Haus tragen, weil du die Muskeln in deinen Armen völlig vernachlässigt hast. Kein Trainer dieser Welt würde eine solche Trainingsmethode als effektiv oder erstrebenswert bezeichnen. Gerade beim Sport ist es wichtig, dass alle Komponenten auf einem hohen Level sind, um die beste Leistung zu erzielen.

Eine Kette reißt immer an der schwächsten Stelle

Bei Körper, Geist und Seele geht es darum, dass du diese drei Elemente, die dich ausmachen, möglichst harmonisch in ein Gleichgewicht führst. Wenn du immer nur deinen Körper trainierst und die anderen beiden Komponenten vernachlässigst, wenn du deine spirituellen Anteile vernachlässigst, dann wirst du wahrscheinlich wenig Tiefgang besitzen. Man wird sich nicht emotional mit dir austauschen können. Wenn du aber nur im Fühlen bist und

deinen Körper vernachlässigst, wird das vermutlich nicht zu einem besonders guten Lebensgefühl beitragen und dich vielleicht sogar krank machen. Genauso wenig ist es sinnvoll, sich auf einen einseitigen spirituellen Weg zu begeben. Wer immer nur meditiert, seinen Geist und Körper aber vernachlässigt, ist für den Austausch in einer Gesellschaft wie unserer nur schwer zugänglich.

Auf deiner Reise zu dir selbst solltest du alle drei Aspekte integrieren und dir darüber klarwerden, wie es um deinen Körper, deinen Geist und deine Seele bestellt ist. Frage dich, wie du sie ins Wachstum bringen kannst, um dein volles Potential auszuschöpfen.

WIE BIST DU PROGRAMMIERT? LERNE DEINE VERGANGENHEIT KENNEN!

Wenige Phänomene sind so faszinierend wie die Entstehung von neuem Leben. Eine Eizelle und ein Spermium vereinigen sich in Liebe. Ein Wesen entsteht. Nachdem wir auf die Welt kommen, haben wir zwar noch kein Bewusstsein, aber unser Unterbewusstsein ist bereits angelegt – eine Grundprogrammierung wurde vorgenommen.

Entgegen früherer Annahmen weiß man heute, dass es unsere Umwelt ist, die bestimmte Genexpressionen aktiviert und somit die Entwicklung unseres Selbst steuert. Das bedeutet: Auch wenn eine bestimmte Veranlagung in unser System einprogrammiert ist, muss das nicht unbedingt heißen, dass diese jemals aktiviert wird. Der Mensch ist also mehr als nur die Summe seiner Gene.

DER MENSCH IST EIN PRODUKT SEINER UMWELT

Der Begriff ‚Epigenetik‘ ist zusammengesetzt aus den Wörtern Genetik und Epigenese, also der Entwicklung eines Lebewesens. Epigenetik gilt als das Bindeglied zwischen Umwelteinflüssen und Genen: Sie bestimmt mit, unter welchen Umständen welches Gen angeschaltet und wann es wieder stumm wird. Experten sprechen hier von Genregulation. Epigenetik liefert eine Erklärung, wie Umweltfaktoren den Aktivitätszustand von Genen verändern und wie diese Veränderungen von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden können. Diese Wissenschaft erklärt den Einfluss von Umweltfaktoren auf die Zelleigenschaften und den Aktivitätszustand von Genen.

Ich bin im Kanton Wallis geboren, in dem man Französisch und Deutsch spricht. Ich bin also zweisprachig aufgewachsen. In Luxemburg sprechen die meisten Menschen vier Sprachen. Das heißt, luxemburgische Kinder wachsen viersprachig auf. Für diese Tatsache ist weder Veranlagung noch Talent oder besondere sprachliche Frühförderung verantwortlich. Lediglich der Einfluss der Umwelt hat diesen Umstand bewirkt. Würde man Kinder aus dem Kanton Wallis und Kinder aus Luxemburg bei der Geburt vertauschen, dann hätten sie als Erwachsene absolut konträre Vorstellungen zu gängigen Fähigkeiten im Sprachgebrauch. Im Prinzip ist alles erlernbar, es kommt eben auch darauf an, wie man aufwächst.

Möchte ich mich mit meiner Vergangenheit auseinanderzusetzen, sollte ich mir bewusst darüber werden, wer ich aufgrund des Einflusses meiner Umwelt geworden bin. Welche

Strukturen habe ich aufgrund dessen etabliert? Für was habe ich als Kind Anerkennung erhalten, wie habe ich mir die Zuwendung meiner Eltern gesichert? Wurde ich zum Beispiel besonders für Leistung gelobt, dann werde ich wahrscheinlich auch als Erwachsener großen Wert darauf legen, besondere Leistungen zu erzielen.

Frage dich, welche deiner vergangenen Verhaltensweisen sich als besonders effektiv herausgestellt haben!

Diese Muster und Strukturen werden dich ein Leben lang begleiten, insofern sie nicht aktiv (oder passiv) verändert werden. Sie definieren deine Persönlichkeit zu einem großen Teil. Betrachtet du deine Vergangenheit aus diesem Blickwinkel, dann schaust du praktisch in die Programmierung, die deine Umwelt bei dir vorgenommen hat.

Diese Programmierungen aus unserer Kindheit können sich als gleichermaßen hilfreich und belastend für unser zukünftiges Leben darstellen. In der Regel werden wir nie bewusst belastend programmiert. Oft geschieht es unbewusst und meistens sogar in bester Absicht. Im Nachhinein wissen wir es immer besser: Wir erkennen durch die Rückspiegel, was hinter uns liegt. Aber wir leben durch die Frontschuttscheibe. Eine liebevolle Annahme der Erkenntnisse und eine sorgfältige Neuprogrammierung können dich auf einem friedvollen Weg deine Vergangenheit bewältigen lassen.

Wem du die Schuld gibst, dem gibst du die Macht!

Wenn wir uns mit unserer Vergangenheit beschäftigen, mit unseren Mustern und Glaubenssätzen, mit unserer Umwelt



und all den Menschen und Gegebenheiten, die unsere Persönlichkeit geformt haben, dann erscheint es uns häufig als einfachste Lösung, die Schuld auf andere zu schieben und deren scheinbares Fehlverhalten für unsere eigenen Defizite verantwortlich zu machen. Aber du kannst jederzeit die Entscheidung treffen, es anders sehen zu wollen. Wer an seiner Vergangenheit wachsen, sein eigenes Potential erkennen und ausschöpfen möchte, wird irgendwann erkennen, dass wir loslassen und vergeben dürfen. Und hierbei geht es nicht darum, den Menschen zu vergeben, die uns scheinbar geschadet haben, sondern wir müssen uns selbst vergeben. Denn alles, was die Menschen meiner Umwelt mir gaben, haben sie mir stets nach bestem Wissen und Gewissen gegeben.

Ich erinnere mich noch gut daran, als meine Mutter die Diagnose Zungenkrebs bekam. Ich holte sie damals vom Arzt in Brig ab und wir sind gemeinsam zurück nach Naters gelaufen. Wir haben geweint und zusammen unser Leben reflektiert. Meine Mutter hat sich gefragt, was sie alles anders machen würde, wenn sie ihr Leben zurückspulen könnte. Ich habe entgegnet, dass wir im Rückspiegel des Lebens alle schlauer seien. Wir wüssten alle, was wir hätten tun können. Aber das Leben lebt sich immer in der Frontscheibe, nie im Rückspiegel. Ich sagte ihr, dass wenn sie heute das Gefühl habe, damals einen Fehler in meiner Erziehung gemacht zu haben, dann liege das nur daran, dass sie es damals nicht besser gewusst habe. Ich habe gesagt: „Du fandest zu diesem Zeitpunkt eben keine anderen Werkzeuge in deinem Erziehungswerkzeugkoffer. Du hattest keine anderen Erziehungs-Tools, kanntest keine anderen Methoden oder Erziehungsmaßnahmen. Wahrscheinlich warst du blockiert. Und mit größter Wahrscheinlichkeit habe ich dich mit meinem Verhalten in diesen Zustand gedrängt.“

So hast du in diesem Stress- bzw. Überlebensmodus nach bestem Gewissen gehandelt und wolltest mir dabei sicher nicht schaden. Das jetzt zu bedauern, ist vielleicht nicht der richtige Weg."

Vergib nicht den anderen, vergib dir selbst!

Warum nicht daraus zu lernen? Betrachte dich selbst als Teil des Gesetzes von Ursache und Wirkung. Was wäre, wenn dieses Gesetz immer und überall gelten würde? Wenn alles, was in der materiellen Welt existiert, vorher einem Gedanken entsprungen ist? Manifestieren wir dann alles, was uns geschieht und was uns geschehen ist, selbst? In meiner Welt gibt es keine Zufälle. Frage dich doch einmal, ob du die schlechten Erlebnisse in deiner Kindheit vielleicht durch deine Gedanken und durch dein Verhalten selbst manifestiert hast. Wahrscheinlich hast du das die meiste Zeit über getan, ohne dass du dir dessen bewusst warst. Im Prinzip hat alles, was du gedacht und gefühlt hast, die Gedanken, Gefühle und das Verhalten deiner Eltern beeinflusst. Wenn du dir vorstellst, dass du für alles, was dir geschieht und geschehen ist, selbst verantwortlich bist, dann kannst du kein Opfer mehr sein, weil es keinen Täter mehr im Außen gibt.

Durch das Reflektieren der eigenen Vergangenheit entsteht Bewusstsein. Es entsteht Erkennen, und Erkennen vermittelt Zuversicht. Nur dadurch kann sich die Menschheit weiterentwickeln. Wenn Eltern durch Reflexion ihren Erziehungsstil und ihre Persönlichkeit weiterentwickeln, können sie einen anderen Umgang mit ihren Kindern pflegen als den, der ihnen selbst zuteilwurde. Wenn sie die Strukturen durchschauen, die eigenen Muster erkennen, lösen sich unbewusste Blockaden und es eröffnen sich neue Wege. Es ist unabdinglich, einen anderen Blickwinkel einzunehmen,

um das Geschenk in all dem zu erkennen. Nur durch Erkennen entstehen neue Handlungsmöglichkeiten. Nur wenn wir in unseren Bewusstseinsstufen aufsteigen, können wir eine neue Frequenz erlangen. Dadurch entsteht die Kraft zur Veränderung.

Die unterste Stufe des Bewusstseins ist die animalische. Die Antriebe des Lebens sind hier triebbedingt, egobezogen und dienen ausschließlich der eigenen kurzfristigen Bedürfnisbefriedigung. Es existiert kein komplexes Verstehen von größeren Zusammenhängen und Langzeitwirkungen. Vordergründig oberflächliche Prioritäten bestimmen die Verhaltensmuster. Kampf, Flucht oder Todstellen sind die Strategien beim Überleben.

Auf der zweiten Ebene gehen die Menschen mit der Masse. Man benimmt sich wie alle anderen. Man ordnet sich kritiklos ein und unter. Man akzeptiert anstandslos, dass das eigene Leben von anderen fremdbestimmt wird.

Auf der dritten Stufe hebt einen das persönliche Verlangen ab. Das primäre Ego entdeckt sein soziales Echo. Das Geltungsbedürfnis gesellschaftlicher Rangordnungen wird entscheidend. Plötzlich wird es wichtig, jemand zu sein. Man möchte in diesem Gefüge eine besondere Rolle spielen und sich abheben. Vielleicht spielt hier im Unterbewusstsein der Wunsch nach Potentialentfaltung mit.

Dadurch entsteht auf der vierten Stufe Individualität. Wenn du Individualität lebst, dann stichst du aus der Masse heraus. Das Hinterfragen der eigenen ideologischen Programme setzt ein. Man bekommt eine kritische Distanz zum kollektiven Bewusstsein, und dieses wiederum eröffnet einen Abnabelungsprozess. Oft trägt das Individuum während dieses Prozesses aber noch Polaritätskämpfe mit

sich und seiner Umwelt aus: „Wer hat Recht? Ich oder die anderen?“ Diese Bewusstseinssebene ist der Beginn eines autarken ethischen Gefühls, man wird unabhängig von äußeren Normen.



Auf der vierten Stufe erwartet einen eine Art Test. Man geht in die Veränderung, entwickelt sich und tritt nicht nur aus der eigenen, sondern auch aus der Komfortzone seines Umfeldes heraus. Diese Personen, deine Familie, deine Freunde, deine Kollegen und Bekannten, stellen die Veränderung fest und wollen dich nicht verlieren. So versuchen sie dich zurückzuhalten, zurück ins Glied zu bringen, zur „Vernunft“.

Auf der fünften und sechsten Stufe arbeitet man mit Disziplin daran, Erfahrungen zu sammeln. Wir alle haben sicher schon einmal gehört, dass wir uns 10.000 Stunden mit einer Sache beschäftigen müssen, um sie zu lernen. Wenn man dieselbe Erfahrung immer wieder macht, dann wird man darin zum Meister.

Durchhalten und Willen ist ein Erfolgsfaktor, um die siebte Bewusstseinsstufe, die der Meisterschaft, zu erlangen.

FREMDBILD VS. SELBSTBILD

In einer Beziehung spiegelt der Partner einem häufig wider, welche Eigenschaften man selbst gerne hätte. Alles, was wir an unserem Partner am meisten lieben, würden wir in uns selbst vielleicht auch gerne sehen. Du hast Lücken und diese werden von deinem Partner gefüllt. Dadurch fühlt ihr euch eins. Er zeigt dir, was du auch bist, was du aber nur durch ihn erkennen kannst. Du musst deine Lücken aber selbst schließen, damit ihr auch ohne einander existieren könnt. Du liebst dich durch deinen Partner.

Ich stelle während meiner Kurse immer wieder fest, dass es den Menschen wesentlich leichter fällt, ihre Schwächen zu formulieren als ihre Stärken. Fordere ich meine Teilnehmer auf, ihre Stärken zu reflektieren, fördert das in der Regel eine Menge falsche Bescheidenheit zutage. Meiner Meinung nach handelt es sich hier tatsächlich um eine Art Wahrnehmungsstörung. Um das aufzuzeigen, bitte ich im Folgenden darum, dass die Teilnehmer Menschen aus ihrem Umfeld schriftlich fragen: Wer bin ich für dich? In der Regel sind die rückgemeldeten Fremdbilder wesentlich positiver als das Selbstbild meiner Teilnehmer. Und die Einschätzungen des jeweiligen Umfeldes fallen durchaus kohärent aus.

Diese Methode ist eine gute Möglichkeit, das eigene Selbstbild infrage zu stellen. Was wäre, wenn ich wirklich so bin, wie die anderen mich sehen? Mit diesem Gedanken beginnt das Spiel: Du willst ein Ziel erreichen? Du willst deine Träume realisieren? Stell dir die Endversion von dir selbst vor! Wer bist du in deinen kühnsten Träumen?



2.

GESCHICHTEN VOM BERG ...

Wie schon oft habe ich den Sommer mit meiner Familie in einem Chalet auf der Belalp (2100 m ü. M.) verbracht. Irgendwann lag ich auf einem Liegestuhl, schaute in die Berge und habe mich gefragt, wie komm ich da hoch?

Irgendwann habe ich dann den Impuls gehabt, Eugen Brigger anzurufen. Eugen, ein befreundeter Bergsteiger, fast 22 Jahre älter als ich, hat den Dom schon bestiegen. Er hat von Brig aus so viele Berge bestiegen wie sonst niemand auf der ganzen Welt. Wenn also jemand mit mir auf den Dom kommen könnte, dann sicher er.

Ich habe ihn angerufen und Eugen war einverstanden, allerdings hatte er eine Bedingung. Eugen wollte auf direktem Weg gehen. Er wollte von Randa im Mattertal direkt auf den Gipfel steigen, ohne auf der Domhütte zu übernachten, wie das in der Regel der Fall ist. Eugen kann nämlich in den Hütten nicht gut schlafen. Außerdem ist er ein Bergsteiger, der ausdauernd genug ist, eine solche Tour zu schaffen. Ich war verunsichert, ob ich da mithalten können würde. Ich bin ebenfalls viel unterwegs, gehe viel laufen, aber so etwas habe ich in meinem Leben bislang noch nie gemacht. Ich war der Meinung, dass ich eine solche Herausforderung nicht bewältigen könnte.

Eugen hat mir gut zuredet und gemeint, ich könne ja flexibel entscheiden, ob ich die Tour in einem durchmache oder nicht. Wenn ich nicht mehr weiterkäme, könne man ja immer noch umdrehen.

Und dann ging es los in meinem Kopf. Ich hatte tausend Fragen an mich selbst: Wie schaffe ich das? Um welche Zeit müssen wir starten? Welches Material nehme ich mit? Wie viel muss ich essen, wie viel muss ich trinken? Brauche ich warme Kleider? Wie lange brauche ich mit dem Auto? Und, und, und. Tausendundeine Frage.

Die Tour begann dann um 23:00 Uhr in Randa (1400 m ü. M.). Wir haben das Auto geparkt, sind ausgestiegen und mit der Stirnlampe hochgelaufen zur Dom-Hütte. Wir haben über Gott und die Welt gesprochen. Ich habe Eugens komplette Lebenserfahrung in mich aufgenommen und plötzlich war der Schrecken, der mich eigentlich in dieser Nacht begleiten sollte, verschwunden. Irgendwann morgens gegen 2:00 Uhr sind wir auf der Dom-Hütte (2937 m ü. M.) angekommen, genau pünktlich zum Frühstück mit den anderen Bergsteigern, die auf der Hütte sehr schlecht geschlafen haben und etwas übermüdet beim Frühstücksbuffet standen.

Wir waren noch warm. Unser Motor war auf on und wir sind über das Festijoch hoch auf diesen Dom. In einem Rutsch. Wir sind wieder abgestiegen und bis ins Tal gelaufen – in einer Rekordzeit. Selbst für Eugens Verhältnisse war das beeindruckend. Ich konnte gar nicht fassen, was ich eigentlich geleistet habe. Tags darauf bin ich dann mit dem Fahrrad noch über 1.000 Höhenmeter hochgefahren, um Käse zu kaufen in einer Sennerei. Ich verspürte weder Müdigkeit noch Muskelkater, noch hatte ich irgendwelche Beschwerden. Es gab weder einen Unfall noch irgendeinen unangenehmen Zwischenfall. Es war einfach nur genial.

Für mich war nach dieser Tour klar, dass ich zu so viel mehr fähig bin, als ich mir in den kühnsten Träumen bislang vorstellen konnte. Wenn man Grenzen sprengt, vertraut, und die Menschen mitnimmt, die es bereits getan haben, wenn man Zeit mit denen verbringt, die dort sind, wo man hinhöchte, dann ist die Chance doch sehr groß, dass man es auch schafft.

Mein Selbstbild von mir hat damals überhaupt nicht mit dem übereingestimmt, was Eugen in mir gesehen hat. Sein Fremdbild von mir, sein Glaube an mich und mein Glaube an ihn hat mich zu meinem Glauben an mich gebracht und mir mein Selbstbild erweitert.

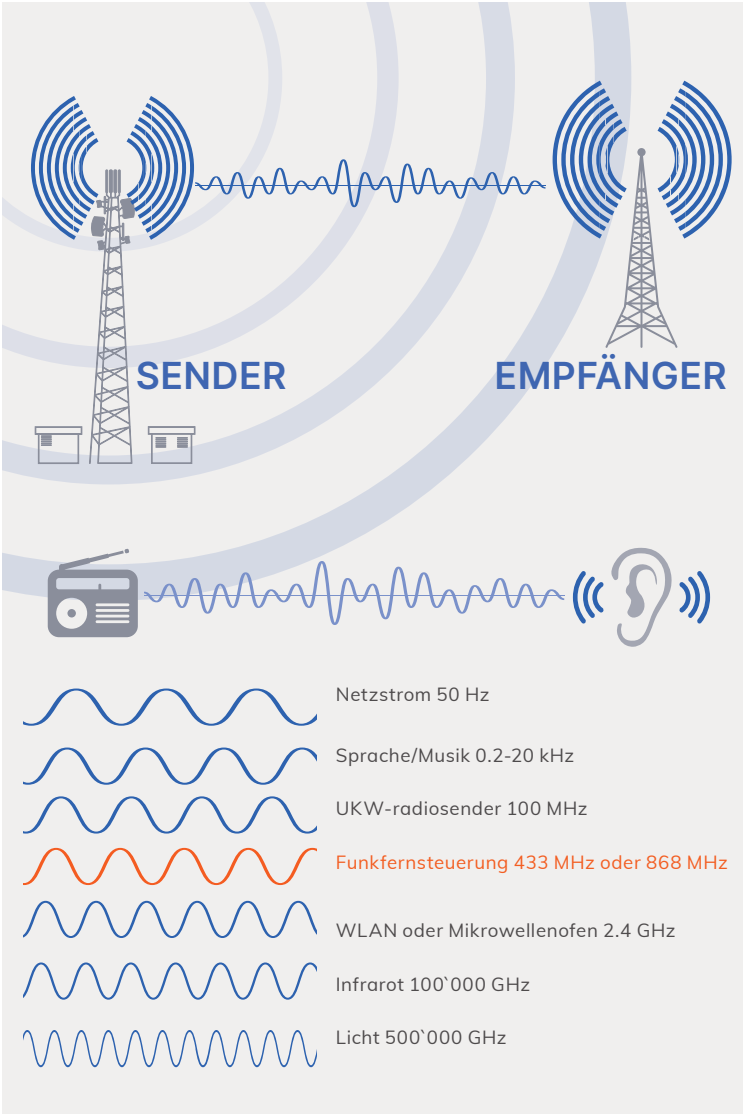


WER BIST DU, WENN DU DEIN ZIEL ERREICHT HAST?

Dein Selbstbild bestimmt immer, zu was du fähig bist. Dein Selbstbild ermöglicht dir zu werden, wer du sein willst. Aber es ist wichtig, zuerst jemand zu sein, damit du die Person werden kannst. Die Person, die du werden möchtest, muss auf dem Weg zu deinem Ziel kreierte werden. Du willst hoch auf den Berg? Dann solltest du schon vor Beginn deines Aufstiegs die Person sein, die in der Lage ist, das auch zu schaffen.

Beobachte die Menschen, die schon dort sind, wo du hinmöchtest. Analysiere ihre Eigenschaften und ihr Verhalten und übertrage diese auf dein Selbstbild. Affirmiere ihre Eigenschaften, mache sie zu deinen eigenen. Sei dankbar dafür, dass du diese Eigenschaften hast. Mache die Gedanken zu deinen Gefühlen und deine Gefühle zu deiner Ausstrahlung. Du wirst immer mehr zu der Person werden, die du sein willst. So steigst du in deiner Frequenz.

Der Bereich der Frequenz ist wie ein Radio. Jede Radiostation hat eine bestimmte Radiofrequenz. Möchtest du einen bestimmten Sender hören, musst du dein Gerät auf diese Frequenz einstellen. Ist die Einstellung ungenau, hört man bloß Rauschen. Ist die Einstellung klar, ist auch die Übertragung klar. Jeder Gedanke besitzt ebenfalls eine Frequenz. Gedanken werden durch Gefühle im Quantenfeld zu Materie. Darum ziehen wir an, was wir sind, und nicht, was wir haben wollen. Darum ist es notwendig, zuerst jemand zu sein, bevor wir dieser Jemand werden können.



DIE SIEBEN UNIVERSELLEN GESETZE

1. Das Gesetz der immerwährenden Umwandlung
2. Das Gesetz der Relativität
3. Das Gesetz der Vibration
4. Das Gesetz der Polarität
5. Das Gesetz des Rhythmus
6. Das Gesetz von Ursache und Wirkung
7. Das Gesetz der Entwicklung

Das Gesetz der Anziehung

„Das Gesetz der Schwingung besagt, dass sich alles in Schwingung befindet, dass sich alles bewegt. Alles, was jemals erschaffen wurde, vom kleinsten atomaren Partikel bis hin zum höchsten Wolkenkratzer, befindet sich in einem dauerhaften Zustand energetischer Bewegung. Was fest aussieht, ist es in Wirklichkeit gar nicht. Selbst Beton, Stahl und Glas bestehen aus sich ständig bewogender Energie. Wir leben in einem Ozean der Bewegung! Folglich besteht auch Ihr Körper aus Energie mit einer hohen Schwingungsfrequenz, und er wird von Gedanken und Befehlen aus Ihrem Gehirn gesteuert“, sagt der Autor James Allen in seinem Buch ‚Wie wir denken, so leben wir‘ und schreibt und erklärt damit das universelle Gesetz der Anziehung. „Sobald Sie einen bestimmten Gedanken auswählen, hat dies eine Auswirkung auf Ihre Gehirnzellen. Die Zellen im Gehirn schwingen und senden elektromagnetische Wellen aus. Wenn Sie sich auf diesen Gedanken konzentrieren, erhöhen Sie damit die Schwingungsamplitude Ihrer Zellen, und die Schwingungswellen werden dadurch wesentlich



energiereicher.“ Weiterhin erklärt der Autor folgenden Zusammenhang: „Diese elektrischen Wellen werden von Ihnen hervorgerufen, und Sie bestimmen durch Ihren freien Willen und den Grad Ihrer Konzentration deren Dichte. Da Sie diese Wellen erzeugen, begeben sich Ihr Geist und Ihr Körper in eine ganz bestimmte Schwingung. Anders ausgedrückt bestimmen die Gedanken, die Sie denken und verinnerlichen (d. h. auf die Sie sich gefühlsmäßig einlassen) über die Schwingung, in der Sie sich befinden. Sobald Sie sich dieser Schwingung bewusst werden, nennen Sie dies Ihren „Gefühlszustand“. Diese Schwingung (oder dieses „Gefühl“), worin Sie sich befinden, führt zum Handeln, und aus Ihrem Handeln erwachsen genau die Ergebnisse, die Sie heute erfahren!“ Diese Worte bedeuten nichts anderes, als dass du deine Realität mit der Kraft deiner eigenen Gedanken erschaffen kannst.

Wenn du das Gesetz der Anziehung verstanden hast, wird dir klarwerden, dass du über die Fähigkeit verfügst, in deinem Schwingungsfeld Veränderungen herbeizuführen. Wenn dir die Ergebnisse in deinem Leben also nicht gefallen, solltest du deine Gedanken ändern. Das ist die Essenz des Gesetzes und das, was wir daraus lernen können.

SEI JETZT SCHON EIN MILLIONÄR, DAMIT DU EINER WERDEN KANNST!

Wenn du davon träumst, Millionär zu werden, aber im Discounter einkaufen gehst, dann entspricht das nicht dem Verhalten eines reichen Menschen. Dein Verhalten zeigt, wie du dich selbst siehst. Es ist nicht erfolgsversprechend, ein Mangelverhalten an den Tag zu legen, dabei aber ein Fülleziel

anzustreben. Die Frequenz ist eine andere. Oftmals hört man von Lotto-Millionären, die jahrelang im Mangel gelebt haben und plötzlich reich werden. Die Geschichten enden häufig damit, dass sie ihr gewonnenes Vermögen bald schon wieder verlieren und in Privatinsolvenz gehen. Das liegt daran, dass das Geld in eine Frequenz hineinkommt, die nicht dazu passt. Die Gewinner haben sich nur als Millionäre verkleidet. Sie können den Reichtum nicht halten, weil sie permanent Mangelverhalten zeigen. Das Leben spiegelt einem immer wider, wer man wirklich ist. Das Universum schickt dir nicht das, was du willst, es schickt dir das, was du bist.

Wenn dir ein Blinder sagt, dass du schön bist, dann nicht, weil er es gesehen hat, sondern weil er es entschieden hat. Du selbst entscheidest, was du an dir schön findest, wie du dich selbst sehen willst. Entscheide, über welche Eigenschaften du verfügen möchtest. Passe dein Verhalten an und entwickle deine Persönlichkeit weiter. Übernimm Verantwortung für die Gestaltung deines Selbstbildes.

Das Gesetz der Polarität gilt für uns alle. Alles hat zwei Seiten. Du kannst entscheiden, von welcher Seite aus du dich selbst betrachten möchtest. Jede auf der Erde existierende Kraft kann sich innerhalb von zwei Polen und in allen Abstufungen zwischen diesen beiden Extremen ausdrücken. Von allen Eigenschaften existieren also auch immer die Gegenteile. Und dabei unterliegen diese Eigenschaften dem Gesetz der Relativität. Dieses besagt, dass bestimmte Eigenschaften nur in Abhängigkeit einer anderen Eigenschaft existieren können. Zum Beispiel kann etwas nur dann als groß bezeichnet werden, wenn es etwas Kleineres seiner Art gibt. Reich ist man nur dann, wenn andere weniger haben als man selbst. Entscheide also, dich bewusst fördernd wahrzunehmen, ohne dabei zu negieren, dass auch das Gegenteil davon existiert.

TOOLBOX

Was kannst du tun, um dich bewusst fördernd wahrzunehmen? Wie kannst du deinen Selbstwert steigern?

1. Nimm dir einen Geldschein, zerknülle ihn in deiner Faust, wirf ihn auf den Boden und tritt mit dem Fuß darauf. Dann frage dich: Ist der Geldschein nach dieser schlechten Behandlung weniger wert als vorher?
2. Frage dich nicht nur selbst, wozu du in der Lage bist. Frage auch mal die anderen, was sie glauben, was du kannst.
3. Bitte deine Mitmenschen, dir eine schriftliche Liste darüber anzufertigen, was sie an dir schätzen. Frag sie nach deinen Fähigkeiten und deinen Stärken.
4. Verbringe mehr Zeit mit Menschen, die so sind, wie du gerne sein möchtest und die schon dort sind, wo du gerne hinmöchtest.
5. Lass dich von einem Imageberater ausstatten! Erzähle, wer du gerne sein möchtest, und style dich dementsprechend.



LASSE ALTE VERHALTENSWEISEN HINTER DIR!

Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Wenn du einen Moment darüber nachdenkst, wirst du feststellen, dass du ähnlich sprichst wie sie, ähnliche Interessen hast, dass ihr euch auf eine ähnliche Art und Weise ernährt, dass euer Kontostand ähnlich hoch ist, ihr euch ähnlich kleidet und eure Wohnungen ähnlich eingerichtet sind. Du bist ein Produkt deiner Umwelt. In der Psychologie nennt man dieses Phänomen ‚Lernen am Modell‘. Diese Theorie wurde von Albert Bandura begründet und fortan weiterentwickelt. Ergänzt wird die Idee der ‚prägenden Umwelt‘ durch die Epigenetik, die als das Bindeglied zwischen Umwelteinflüssen und Genen gilt: Sie bestimmt mit, unter welchen Umständen welches Gen angeschaltet wird und wann es wieder stumm wird.

Wer zum Beispiel aus einem Umfeld kommt, in dem man seine Mitmenschen über Arbeit und Leistung definiert, wirst du dich und andere wahrscheinlich ebenfalls darüber definieren. Die eigene Familie stellt die Komfortzone dar. Wenn man ins Wachstum will, ist es oft nötig, das gewohnte Umfeld zu verlassen. Manchmal geht es nicht anders, als sich der Masse zu widersetzen. Häufig ist das schmerzhaft, denn das alte Umfeld wird diese Veränderung nicht unbedingt verstehen und gutheißen. Veränderung heißt, das Alte zu verlassen, um Neues zuzulassen. Wenn man sein Selbstbild verändert, andere einen aber immer noch als die alte Person sehen, dann beißt sich das.



In eine volle Tasse passt kein Wasser mehr

Wenn du dich entscheidest, dich zu verändern, dann ist es wichtig, neue Verhaltensweisen zu üben. Und das ist schwer, wenn die alten Verhaltensweisen durch das Umfeld permanent getriggert werden. Gerade am Anfang deiner Reise ist es wichtig, solche Situationen zu vermeiden. Die alte Version deines Selbst kann für die neue Version Platz machen.

Sag einem anderen Menschen niemals: Bleib so, wie du bist!

Entweder du wächst, oder du verkümmerst. Weil nichts stillsteht. Alles ist Energie. Alles wandelt sich. Der Wandel ist die einzige Konstante. Die Frage ist ‚hin zu‘ oder ‚weg von‘? Veränderung ist notwendig und sie kommt durch Schmerz oder durch eine Vision. Die meisten Menschen warten auf den Schmerz, bevor sie anfangen, etwas zu verändern. Manche gehen auf die Freude zu oder hatten Visionen. Es ist so viel erfüllender und langfristig bereichernder, zu etwas hinzugehen, als vor etwas wegzulaufen. Wenn du keine Ziele oder Visionen hast, dann hast du keinen Motivations-Motor, der dich antreibt. Vermeidungsverhalten treibt einen zwar auch an, aber es generiert ungesunde Gedankenmuster und lebt von kurzfristiger Erleichterung anstatt von dauerhafter Erfüllung.

LASS DEINE FLAMME NICHT AUSGEHEN!

Viele erkennen erst, wie unglücklich sie eigentlich mit ihrem Job sind, wenn sie unter einem Burn-out (oder einem Bore-out) leiden. Sie erkennen dadurch, wie sehr ihre Tätigkeit nicht zu ihnen passt. Denn wenn man glücklich mit einer Beschäftigung ist, dann wird sie einen nicht negativ stressen, egal, wie viel zu tun ist. Die Fremdbestimmung hinter der Tätigkeit, der Kontrollverlust und die Unzufriedenheit bewirken, dass die Flamme ausgeht.

Als der Begriff ‚Burn-out‘ Anfang der 70er-Jahre in unserer heutigen Verwendungsweise geprägt wurde, waren es die Lehrer, die als häufiger betroffen galten und recht schnell in den Fokus der Untersuchungen gerieten. Manche behaupten sogar, dass nur bei sozialen Berufen mit stark asymmetrischer Rollenverteilung (Lehrer, Sozialarbeiter, Erzieher usw.) überhaupt von einem tatsächlichen Burn-out gesprochen werden kann und Menschen in anderen Berufsgruppen nur an einer dem Burn-out-ähnlichen Krise leiden.

Als Grund für die explizite Gefährdung von Lehrern gilt die einseitige Beziehung, die den Lehrerberuf ausmacht und die als Risikofaktor gelten muss. Der Lehrer hat den Erfolg seiner eigenen Arbeit nicht selbst in der Hand (im Unterschied etwa zu einem Gärtner). Will er erfolgreich sein, kann er das nur, wenn auch der Schüler mitmacht. Seine Tätigkeit ist fremdbestimmt und oft fruchtlos. Erfolge werden oft stark zeitverzögert wahrgenommen. Ein weiterer Punkt ist die fehlende Anerkennung und die schlecht gesteckten Grenzen. Schulgesetze und Verordnungen geben keine Auskunft darüber, wann die Aufgabe des Lehrers

erfüllt ist, und so neigen viele engagierte Lehrer zur Selbstausbeutung und Selbstüberforderung. Es existieren kaum institutionelle Schutzmechanismen, die den Lehrer vor sich selbst in Schutz nehmen. Die Antwort auf diese Verausgabung ohne sichtbare Resonanz ist oft ein Burn-out.



REFLEXIONSFRAGEN

1. Welcher Bereich (Körper, Geist und Seele) benötigt derzeit am meisten Unterstützung? Wie kannst du diese herstellen?
2. Woher kommst du? Wer hat dich geprägt? Wem gleichst du in deinem Denken, Fühlen und Verhalten? Wer waren deine Vorbilder? Was hast du von ihnen übernommen und bei dir integriert?
3. Was sind deine fünf größten Stärken? Warum? Wie kannst du sie weiter ausbauen und für dich nutzen? Welche weiteren Stärken möchtest du noch aufbauen? Wie oder bei wem kannst du sie erlernen?
4. Wie oft hast du dein Selbstbild in deinem Leben bislang bereits überarbeitet und verändert (bewusst und noch vielmehr unbewusst)? Welche Differenzen zwischen den Fremdbildern und deinem Selbstbild stellst du fest? Was ist die Ursache dafür?

KAPITEL 2

WELCHER GIPFEL DARF'S
DENN SEIN? – BEVOR DU
LOSMARSCHIERST, SOLLTEST
DU GENAU WISSEN, WOHN
DU EIGENTLICH WILLST



3.

GESCHICHTEN VOM BERG ...

Bei uns in der Region gibt es das sogenannte Sparrhorn (3021 m ü. M.). Das ist ein dankbarer Dreitausender in meiner Heimat Wallis, den man mit relativ wenig Aufwand und recht sicher besteigen kann. Das Ganze gleicht eher einem Wanderweg, über den man zum Gipfelkreuz gelangt und ein tolles Panorama genießt. Als ich das erste Mal auf diesem Berg gewesen bin, kam ich voller Stolz nach Hause und habe zu meinem Vater gesagt: Ich habe das Sparrhorn geknackt. Jetzt bin ich ein Bergsteiger. Mein Vater hat mich mit großen Augen angeschaut und gesagt: Silvan, ein richtiger Bergsteiger bist du erst, wenn du auf dem Aletschhorn warst. Dieser Berg ist der Viertausender in meiner Wohngemeinde. Ein riesiger Berg, auf dem es sehr kalt ist. Ein Berg, der sehr weit ist. Eine Tour dorthin dauert sehr lange. Dementsprechend verschieben viele diesen Berg auf der Liste der Viertausender ganz nach unten auf die letzten Plätze und warten ewig damit, ihn zu besteigen. Ich wusste nicht mal, wo genau das Aletschhorn ist, als mein Vater mich damit konfrontiert hat. Ich habe ihn gefragt: Bist du denn schon hoch? Und er antwortete, dass er es versucht habe, aber 200 Meter unter dem Gipfel hätte umdrehen müssen.

Für mich war dann klar, mit dem Sparrhorn würde ich es nicht in die Gilde der Bergsteiger vor Ort schaffen und anscheinend auch nicht in die Anerkennung meines Vaters. Für mich war das der Startschuss.

Heute ist mir sehr klar, was damals in mir geschehen ist. Ich habe den Wettkampf in mir angenommen. Ich wollte es meinem Vater beweisen und habe dann mit dem Training begonnen. Und ich glaube, zwei Jahre später stand ich

auf dem Aletschhorn, oben auf dem Gipfel zusammen mit dem Pfaffen Bruno, einem ehemaligen Lehrerkollegen aus der Berufsfachschule, einer Kletterlegende aus dem Oberwallis. Wir haben beide auf dem Gipfel geweint. Ich habe den Rucksack von meinem Vater, den er damals nicht auf den Gipfel bringen konnte, mitgenommen und nach oben gebracht. Ich bin dann mit diesem Rucksack nach Hause und hab meinem Vater gesagt, dass sein Rucksack jetzt auf dem Aletschhorn gewesen ist. Das war der Startschuss. Also warum setzt man sich ein Ziel und steigt auf einen Berg hoch? Bist du schon auf diesem Berg. Willst du Herausforderungen meistern? Willst du bloß die schöne Aussicht genießen? Mit anderen Menschen zusammen ein Erlebnis feiern? Oder möchtest du dir vielleicht auch etwas beweisen? Deine Zeit sinnvoll investieren? Warum steigst du dann auf die Berge deines Lebens? Warum stellst du dich deinen Herausforderungen, deiner Ehe, deiner Scheidung, deiner Ausbildung, deinem Abschluss, deiner neuen Stelle, deiner neuen Wohnung, deinem neuen Auto, deinem Umzug oder was auch immer gerade bei dir ansteht? Es geht um Veränderung. Es geht darum, dass das, was in dir schlummert, nach außen will. Und dieses innere Bedürfnis treibt dich an. Das ist die Kraft, die dich mobilisiert, damit du in Bewegung kommst.



„OHNE ZIELE BIST DU VERLOREN“

Bob Proctor (Thinking into Results, 2020)

WENN DU KEINE ZIELE HAST, WOHIN SOLL DEINE REISE DANN GEHEN?

Stell dir vor, du gehst durch die Fußgängerzone und fragst 100 Menschen nach ihren Zielen für die nächsten fünf Jahre. 90 % der Menschen werden dir darauf keine Antwort geben können. Und wenn du die 10 % mit Zielvorstellung ausfindig gemacht hast und sie fragst, ob sie ihre Ziele denn irgendwo aufgeschrieben haben, bleiben vielleicht noch zwei bis drei Personen übrig, die das tatsächlich getan haben.

Schreibe deine Ziele auf eine Zielkarte auf und trage diese immer bei dir! Lies dir deine Ziele so oft es geht durch, damit sich die Gedanken manifestieren können. So sorgst du dafür, dass dein Bewusstsein und dein Unterbewusstsein davon infiziert werden. Wenn du möchtest, kannst du dafür die Karten nutzen, die du dir über den Link auf Seite 74 kostenlos herunterladen kannst.

Was ist, wenn du keine eigenen Ziele hast? Dann verbringst du deine Tage damit, die Ziele von anderen zu erreichen. Und du bezahlst dafür mit deiner Lebenszeit. Mit deinem kostbarsten Gut. Der einzigen Währung, die, einmal ausgegeben, nicht wieder zurückkommt. Zeit ist nicht wie Geld. Du kannst sie nicht wieder zurückverdienen.

Wenn Zeit unser kostbarstes Gut ist, müssen wir uns dann nicht viel öfter fragen, womit wir sie verbringen wollen? Gesundheit kommt und geht, Geld kommt und geht, Beziehungen kommen und gehen – aber Zeit geht nur. Frage dich: Wie gehst du mit deiner Zeit um? Was ist sie dir wert? Vor allem, wenn du noch jung bist und dein unvermeidliches Lebensende noch ein ganzes Stück weg ist.

Für was bemühst du dich und was sollen die Ergebnisse dieser Bemühungen sein? Geht es hier wirklich nur darum, einen Porsche besitzen zu wollen oder Millionär zu sein? Oder geht es vielmehr darum, der Mensch zu werden, der sich den Porsche leisten und das viele Geld halten kann? Der Zweck des Zieles ist es, möglichst viele deiner Potentiale zur Entfaltung und zum Einsatz zu bringen. Und genau darum sollten wir uns Ziele setzen. Um an ihnen zu wachsen.

ZIELE RICHTIG FORMULIEREN

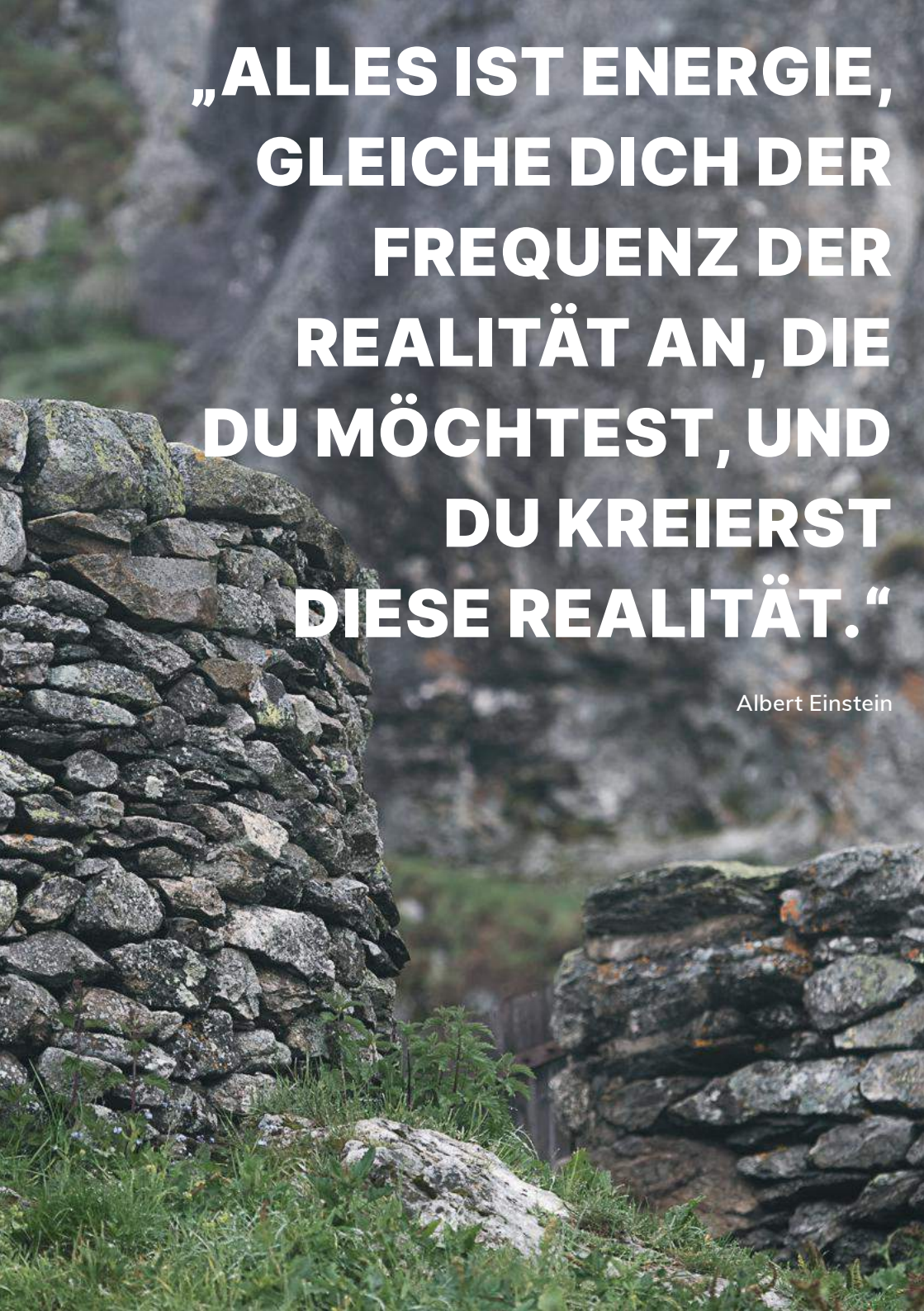
Es gibt verschiedene Arten und Weisen, Ziele zu formulieren. Dabei gilt: Formuliere in der Gegenwart und stets positiv! Jedes Ziel beginnt mit der Formulierung: „Ich bin **JETZT** so glücklich und dankbar, dass ...“ Das Ziel ist jetzt schon da, weil du zuerst wer sein musst, um dann diese Person zu werden. Im Quantenfeld sind bereits alle Möglichkeiten vorhanden. Hole sie mit einer Beobachtung und mit deinem Gefühl ins Hier und Jetzt! Schreibe das Ziel auf und trage es immer bei dir. Verinnerliche das Ziel, indem du dir die Karte öfter durchliest und sie berührst. Nutze deine Zielkarte als Bildschirmschoner, stecke sie in deine Handyhülle oder dein Portemonnaie. Du wirst jedes Mal wieder das mit deinem Ziel verbundene Bild vor dir sehen. Dadurch fängst du jetzt schon an, es zu glauben, und kannst dein Ziel verwirklichen. Du begibst dich in die richtige Frequenz und kannst dadurch die richtigen Energien anziehen.

DIE ZIELKARTEN

KOSTENLOS HIER HERUNTERLADEN:

<http://silvanholzer.ch/downloads>



A photograph of a stone wall in a mountainous landscape. The wall is built from irregular, grey stones and is covered in moss. It runs along a grassy slope. In the background, there are more mountains and a valley. The sky is overcast.

**„ALLES IST ENERGIE,
GLEICHE DICH DER
FREQUENZ DER
REALITÄT AN, DIE
DU MÖCHTEST, UND
DU KREIERST
DIESE REALITÄT.“**

Albert Einstein

ABC-ZIELE

Ziele können in drei unterschiedliche Kategorien eingeordnet werden: A-, B- und C-Ziele. Bei A-Zielen handelt es sich um Bestreben, die mit Aktionen verbunden sind, die dir bereits vertraut sind. Du WEISST, wie du sie erreichst, zum Beispiel, wenn du ein Auto kaufen willst. B-Ziele sind Ziele, von denen du GLAUBST, dass du sie tatsächlich eines Tages erreichen kannst: Eine Eigentumswohnung besitzen oder ein eigenes Haus. Diese beiden Zielformen haben die Eigenschaft, dass sie dich nur kurzfristig motivieren können.

Das C-Ziel ist dein Traum. Eine Fantasie. Die Antwort auf die Frage, was würdest du wollen, wenn alles möglich ist und Zeit und Geld keine Rolle spielen? Was würdest du tun, wenn du alles tun könntest? Das C-Ziel erscheint dir völlig absurd, aber dennoch wirst du nervös und euphorisch, wenn du darüber sprichst. Es fühlt sich fast schon magisch an, nur darüber nachzudenken. Du hast absolut keine Ahnung, wie du dieses Ziel erreichen kannst. Die gute Nachricht: Das Wie ist nicht dein Business!

Das C-Ziel ist aber auch mit Angst verbunden, weil es so groß ist. Für Kinder ist es selbstverständlich, sich C-Ziele zu setzen. Die Ziele der Erwachsenen aber, so lehrt es uns die Gesellschaft, sollen realistisch sein. Aber wer entscheidet denn darüber, was realistisch ist und was nicht? Warum sollen wir als Erwachsene aufhören, zu träumen? Entspringt nicht jede Erfindung im Kern einem Traum? Das Ziel muss dich magnetisch anziehen. Es muss dich packen und darf dich nicht mehr loslassen. Nur in diesen großen, bedeutungsvollen Zielen kannst du wirklich aufgehen. Und wenn dir dann auf deinem Weg Hindernisse oder Blockaden begegnen, dann weißt du immer, dass dein Ziel größer ist als der Widerstand. Es leuchtet am Horizont und weist dir den Weg.

4. GESCHICHTEN VOM BERG ...

Ein prominentes Beispiel für Menschen, die sich absolut unrealistische Ziele gesteckt haben und diese am Ende sogar erreicht haben, ist der Bergsteiger Alex Honnold. Er hat es sich zum Ziel gesetzt, ohne Seil den bis zu 1000 Meter hohen Granitfelsen El Capitan im Yosemite National Park zu besteigen. Am 3. Juni 2017 war es dann so weit. Honnold kletterte allein, ohne technische Hilfsmittel und ohne Sicherung, den El Capitan auf der Route Freerider in 3:56 Stunden. Dieser Free-Solo-Durchstieg wird seither als ‚Die Mondlandung des Free-Solo-Kletterns‘ bezeichnet.

Seine Leistung wurde verfilmt und die Dokumentation „Free-Solo“ wurde 2019 mit einem Oscar für den besten Dokumentarfilm ausgezeichnet.



WÄHLE DEINE ZIELE SMART!

Eine Methode, die Qualität von Zielen zu überprüfen, ist die SMART-Methode, die häufig im Projektmanagement Anwendung findet. Dabei stehen die einzelnen Buchstaben für Zieleigenschaften, die es zu überprüfen gilt, um festzustellen, wie smart (clever) du deine Ziele formuliert hast.



S = SPEZIFISCH

Je deutlicher ein Ziel formuliert wurde, je detaillierter du es beschreiben kannst, desto besser lässt es sich visualisieren. Wenn dein Ziel ist, irgendwann ein schnelles Auto zu fahren, ist das weniger spezifisch, als zu sagen: „Ich möchte einen Porsche 911 4s in Silber, achtfach bereift mit 15.000 Kilometern, zwei Jahre alt, für Preis XY kaufen!“



M = MESSBAR

Ein messbares Ziel lässt sich leichter erreichen, denn der Moment des Erreichens wird greifbar. Zu sagen, man möchte reich sein, ist relativ. Dieses kleine Wort kann für jeden Menschen etwas anderes bedeuten. Ab welchem Betrag auf deinem Konto bist du reich? Formulierst du aber das Ziel, „1.000.000 Euro“ besitzen zu wollen, weißt du ganz genau, wann du dein Ziel erreicht hast.



A = ATTRAKTIV

Das formulierte Ziel muss für dich attraktiv sein. Es muss dich anziehen. Ein Ziel zu formulieren, von dem du nur denkst, du müsstest es erreichen, um dich anzupassen oder jemand anderen zufriedenzustellen (ein Haus besitzen, obwohl du eigentlich lieber die Welt bereisen möchtest), wird dein Unterbewusstsein nicht ausreichend informieren können.



R = RICHTIG GROSS

R steht in BWL-Büchern immer für ‚Realistisch‘. Formulierst du deine Ziele realistisch, landest du bei A- bzw. maximal bei B-Zielen. Nur richtig groß führt zu C-Zielen. Think big! Deine Ziele können gar nicht groß genug sein. Wachstum (out of the box) geschieht außerhalb des Bekannten.



T = TERMINIERT

Vergiss nicht, dir Gedanken darüber zu machen, bis wann du dein Ziel erreicht haben möchtest. Diese Information ist wichtig. Wenn du gerne einen Porsche besitzen möchtest, wäre es doch schön, wenn dieser zu dir kommt, solange du ihn noch genießen kannst. Eine Terminierung ist aber nur möglich, wenn die Abläufe der Entwicklung auch bekannt sind. Ähnlich wie beim Bau eines Hauses oder einer Schwangerschaft. Bei C-Zielen ist das oft nicht möglich, da noch nie jemand etwas in der Art gemacht hat. Es ist also absolut unklar, wie lange es dauert. Habe Vertrauen in das Gesetz von Saat und Ernte. Sei großzügig mit den Fristen und entwickle eine Toleranz für die Dimensionen. Manche Dinge brauchen Zeit zum Entstehen.

VIVIENNE POSCH IM INTERVIEW

Vivienne Posch ist eine internationale Sprecherin und Trainerin im Bereich Persönlichkeitsentwicklung. In ihrem Buch „Freiheit durch dein eigenes Herzens-Business – Lebe dein authentisches Selbst, weil Erfolg leicht gehen darf“ beschäftigt sie sich ausgiebig mit dem Thema Zielsetzung, und damit, wie man es schaffen kann, seine beruflichen Träume zu verwirklichen. Sie gilt als absolute Expertin auf dem Gebiet. Ich freue mich, dass sie sich die Zeit genommen hat, mit mir darüber zu sprechen, wie wichtig Ziele sind und wie man sie richtig formuliert.

Wie viele Menschen haben wirklich ein Ziel und was passiert mit Menschen, die keine Ziele haben?

Ich weiß nicht, wie viele Menschen wirklich ein Ziel haben, aber ich weiß aus Erfahrung, dass es definitiv mehr sein könnten.

Wenn Menschen keine Ziele haben, ist es ungefähr so, wie ein Flugzeug zu fliegen ohne Ziel. Wo geht es hin? Man muss dem Universum sagen, was man will und wo man hin möchte. Woher soll man wissen, ob es wirklich das Beste ist, wenn man einfach nur das annimmt, was man bekommt. Deshalb sind Ziele ganz wichtig und im Grunde, so denke ich, hat jeder erfolgreiche Mensch Ziele.

Vielleicht bezeichnen es einige von ihnen gar nicht als Ziele, weil sie es anders definieren, dennoch haben erfolgreiche Menschen eine klare Richtung, der sie folgen. Sie wissen, was sie im Leben wollen, und gehen darauf zu. Dazu fällt mir ein Zitat von Earl Nightingale ein:

*„Erfolg ist die fortschreitende
Verwirklichung eines
lohnenswerten Ideals.“*

Ziele sollten also etwas sein, für das du brennst, wo dein Herz dahintersteht, und dann wirst du es auch erreichen können.

Egal, ob bewusste oder unbewusste Ziele, sie machen Erfolg aus?

Das stimmt, es ist aber auch wichtig, andere Erfolgsprinzipien zu beachten und zu leben.

Manche sagen, sie wissen nicht, was sie im Leben wollen, und dass sie keine Ziele hätten. Da hilft es, einfach mal zu fragen, was will ich denn nicht? Was wäre das Gegenteil? Wenn ich mir z. B. bewusst bin, dass ich unglücklich in meiner Beziehung bin oder zu wenig Geld habe, dann wünsche ich mir wahrscheinlich eine glückliche Beziehung bzw. mehr Geld. Dann muss ich mir die Frage stellen, wie meine Beziehung aussehen soll oder wie viel Geld ich gerne haben und was ich damit machen möchte. Und damit hat man schon ein Ziel. Man muss sich sozusagen mental auf die andere Seite begeben und negative Aspekte oder Umstände in positive Ziele umwandeln.

Welche Bedeutung hat der Begriff Zielsetzung, wenn es darum geht, deine Träume zu verwirklichen? Dürfen Menschen überhaupt träumen?

Ja, unbedingt! Ich denke, wir haben das Träumen mit dem Erwachsenwerden verlernt. Wir sollten den Deckel von unserem wunderbaren Geist oder Verstand abnehmen und uns erlauben zu träumen. Kinder können das noch, für sie

ist es etwas ganz Selbstverständliches und Normales, sich Dinge vorzustellen. Sie spielen z.B. mit Wasser und lassen dabei ihrer Fantasie freien Lauf. Spätestens wenn sie in die Schule kommen, wird ihnen das Träumen sozusagen abgewöhnt. Wenn ein Kind mal zum Fenster rausschaut und ein wenig träumt, kann es vorkommen, dass es sofort ermahnt oder gar bestraft wird. Wenn Eltern oder Lehrer einen immer davon abhalten, etwas zu tun, sagen, man wäre zu klein, zu jung oder man darf es nicht, dann haben die Kinder es sehr schwer, ihre Träume zu verwirklichen. Ich habe meinen Kindern diesen Raum immer offengelassen. Wenn sie Träume hatten, habe ich sie ermutigt. Was macht dir Spaß, was bringt dir Freude, wo kann es hingehen?

Das Schlüsselwort dazu lautet: erlauben. Wir sollten uns wieder erlauben, zu träumen. Viele hören damit auch auf, wenn sie sich Gedanken darüber machen, wie sie ihren Traum, ihr Ziel erreichen sollen. Sie trauen sich deshalb nicht, groß zu denken. Doch die Fragen nach dem Wie muss man am Anfang komplett ausblenden. Wenn du wüsstest, wie du dein Ziel erreichst, dann ist es definitiv nicht groß genug, quasi nur ein To-Do auf deiner Liste. Um große Ziele zu erreichen, muss man nicht jeden der 100 Schritte genau kennen, sondern nur, welcher Schritt als nächstes kommt. Man kann sich überlegen, in welche Richtung es gehen soll, was dafür benötigt wird, ob es Menschen gibt, die bereits Erfahrungen dazu haben?

Man muss sich trauen, aus der Komfortzone zu gehen, und dafür braucht es auch ein wenig Mut.

Gibt es eine Definition von ‚guten Zielen‘? Wie formuliert man sie?

Grundsätzlich würde ich das Thema gute oder schlechte Ziele außen vor lassen und es eher als für mich passende oder unpassende Ziele definieren. Was passend für mich ist, zeigt sich darüber, was mir liegt, was mir Spaß macht und wo mein Herz aufgeht. Das Schöne daran ist ja, dass jeder Mensch einzigartig ist. Du bist ein ganz anderer Mensch als ich, mit anderen Zielen, und das ist auch gut so. Der eine interessiert sich für Medizin, der andere für Architektur oder Persönlichkeitsentwicklung. Wie bei Kindern, die während des Spiels die Zeit vergessen, müssen wir schauen, welche Tätigkeit uns genau dieses Gefühl bringt. Dass die Zeit sich auflöst, dass ich mich in Raum und Zeit verliere, weil ich einfach liebe, was ich in dem Moment tue. Es ist ein Prozess, dort hinzukommen, bei dem, wie bereits erwähnt, man sich erlauben darf, genau das erreichen zu wollen. Das Potential dazu hat jeder, doch ist es bei den meisten noch verschüttet. Ich sage oft zu meinen Kunden, dass sie ein Rendezvous mit sich selbst vereinbaren sollen. Sie sollen sich die Zeit nehmen, um darüber nachzudenken, wie ihr Leben sein soll. Sie sind die Gestalter und Schöpfer ihres Lebens, und es geht darum, dass wir das wieder in Anspruch nehmen. Wir sollten keine Opfer sein, denn in der Opferhaltung wird man nichts Kreatives erschaffen können. Ich empfehle auch, sich Unterstützung durch einen Coach oder Mentor zu holen, der einem hilft, innere Blockaden zu lösen und der an die Wurzel des Inneren geht. Was macht mich aus als Mensch? Was macht mich besonders? Was kann ich besonders gut? Was macht mir Freude? Vielen ist gar nicht bewusst, dass das, was sie gut können, etwas Besonderes ist, weil es für sie selbstverständlich ist. Jemand, der Künstler ist, malt ein Bild, welches für ihn vielleicht einfach nur ein schönes Bild ist. Jemand anders

denkt sich dabei aber Wow! Sowas könnte ich nie!. In diesen Fähigkeiten, die einem so banal erscheinen, steckt aber oft die Gabe, welche man entwickeln darf und nach außen tragen sollte. Daraus kann man dann ohne ein schlechtes Gewissen ein Business erschaffen, um einen Beitrag auch für andere zu leisten.

Eine Definition von einem Ziel sollte also immer etwas Positives sein?

Ja, genau. Das Unterbewusstsein kann nicht zwischen positiven und negativen Formulierungen unterscheiden. Anstatt also zu sagen: "Ich will nicht arm sein", sage ich stattdessen: "Ich möchte reich sein". Ziele sollten sowohl positiv als auch in der Gegenwartsform formuliert werden, als ob es schon so wäre. Auch Emotionen können beim Formulieren eingesetzt werden wie beispielsweise Freude oder Leichtigkeit. Je konkreter ein Ziel gesetzt wird, desto besser. Wenn möglich sollte man immer eine Zahl mit einsetzen z. B. wenn es um etwas Monetäres geht:

Ich verdiene 10.000 € oder 100.000 € im Monat und das mit Leichtigkeit und Freude oder ich verdiene 10.000 € im Monat mit fünf (neuen) Kunden.

Wie beim Reisen muss man definieren, wo genau man hinwill und kann nicht einfach sagen, irgendwohin. Das Universum ist dabei vergleichbar mit einem Ticketschalter am Flughafen. Es braucht klare Anweisungen, wo ich hin möchte und wie es sein soll, wenn man angekommen ist.

Was bedeutet es für dich, aus der Fülle zu schöpfen, und wie können wir das nutzen, um unsere Ziele zu erreichen? Aus der Fülle heraus zu schöpfen bedeutet für mich, im Hier und Jetzt zu leben, denn im Grunde gibt es immer nur den jetzigen Moment. Dieser Moment ist unsere stärkste und einzige Möglichkeit, in der wir etwas kreieren können. Aber genau das ist die Herausforderung für die meisten. Sie leben zu viel in der Vergangenheit und bewerten vor allem negative Erlebnisse und Erfahrungen aus ihrer Vergangenheit. Vielleicht kommen dann noch Vorwürfe oder Anklagen hinzu, weil sie bestimmten vergangenen Situationen die Schuld für ihre aktuellen Lagen geben. Es bringt jedoch nichts, etwas zu bewerten, was bereits vorbei ist. Das gleiche gilt auch für negative Gedanken in der Zukunft. Das ist es, was viele im Leben ausbremst. Deshalb braucht es dieses Hier und Jetzt, um Klarheit zu bekommen, was man erschaffen will, um dann in die entsprechende Frequenz und in die Umsetzung zu kommen.

Um aus der Fülle schöpfen zu können, ist auch Dankbarkeit ein großes Thema. Im Buch „The science of getting rich“ von Wallace Wattles beschreibt er Dankbarkeit als das, was dich mit der Quelle (oder Gott, Universum) verbindet. Dankbarkeit ist außerdem der ultimative Empfangszustand. Stell dir vor, du bekommst ein Geschenk von jemandem, ein Geschenk, das du dir schon sehr lange gewünscht hast, und plötzlich wirst du damit überrascht – wie fühlst du dich dann? Wahrscheinlich denkst du Wow!, und dein Herz geht auf und du verspürst extreme Freude und Dankbarkeit. So kann man sich Aus-der-Fülle-heraus-Schöpfen vorstellen. Das Gefühl zu spüren, als wäre das Ziel bereits erreicht worden. So ‚zwingt‘ man das Universum, es auch wirklich wahr werden zu lassen. Wichtig dabei ist, dass man sich seine Ziele und Träume nicht einfach nur wünscht.

Man muss sich immer wieder mental darauf einstellen, dass man weg vom Wünschen und hin zum Sein kommt.

Das Aufschreiben von Dankbarkeit und seinen Zielen ist dabei nicht zu unterschätzen.

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die ihre Ziele aufschreiben, eine wesentlich höhere Wahrscheinlichkeit haben, sie zu erreichen. Eine dieser Studien zeigte Studenten, die ihre Ziele aufschrieben, Studenten, die keine Ziele hatten, und Studenten, die Ziele hatten, sie aber nicht aufschrieben. Es zeigte sich, dass die Studenten ohne Ziele einkommensstechnisch am weitesten unten waren. Die, die ihre Ziele definiert, aber nicht aufgeschrieben hatten, waren schon deutlich höher als ihre Kommilitonen. Zu den oberen 3 % der Gehaltsstufen gelangten aber nur jene Studenten, die ihre Ziele sowohl fühlten als auch aufschrieben. Beim Aufschreiben seiner Ziele sollte man tief in die Emotionen gehen und sie klar und deutlich beschreiben.

Das Unterbewusstsein kann nicht unterscheiden, ob ich mir eine Situation emotional stark vorstelle oder ob ich sie jetzt gerade erlebe. Dadurch können wir lernen, diese positiven Emotionen zu trainieren. Das kann man durch Visualisierungen machen oder durch weitere Dankbarkeitsübungen. Das Wichtigste ist, dass man dieses Training nicht nur mit dem Kopf oder dem Verstand macht, sondern dass man sie mit Emotionen verbindet, denn Emotionen sind die Sprache des Unterbewusstseins. Je stärker diese sind, desto klarer ist die Message an das Universum. Je mehr du in die Dankbarkeit gehst, desto besser wird es dir auch gehen, da du deinen Fokus mehr auf die positiven Dinge im Leben richtest und damit positive Dinge anziehst.

Das ist quasi die Essenz, was du brauchst, um deine Ziele zu erreichen. Eines meiner Lieblingszitate ist von Albert Einstein:

***„Alles ist Energie!‘ Gleiche dich
der Frequenz an, die du möchtest
und du kreierst diese Realität.
Das ist keine Philosophie. Das ist Physik!“***

Du musst also deine Frequenz auf das gewünschte Ziel abstimmen. Wenn du frequenzmäßig, sprich emotional gefühlt im Seinszustand bist, dann kannst du es nicht vermeiden, deine Ziele zu erreichen.

Wie kann einem die richtige Zielformulierung dabei helfen, dorthin zu gelangen, wo man hinwill?

Mindestens genauso wichtig wie eine klare Zieldefinition ist das Selbstbild. Dein Ziel wird anfangs immer auf einer höheren Ebene bzw. Frequenz sein. Du musst dich also auch mit dir selbst beschäftigen. Wer bist du als Person, wenn du dieses Ziel erreicht hast? Welche Eigenschaften machen mich aus? Übernehme ich Verantwortung? Wie produktiv bin ich?

Vielleicht möchtest du ein Speaker sein und brauchst dafür Speaker-Eigenschaften, oder du möchtest ein Top-Coach werden, wofür du gewisse Skills benötigst.

Zusammengefasst: Wer bist du als Mensch?

Das Selbstbild ist Dreh- und Angelpunkt beim Erreichen von Zielen. Es braucht ein starkes Selbstbewusstsein oder auch Selbstwertgefühl, und damit meine ich nicht das Ego, das man herauskehren soll. Wir sind Schöpfer und

Gestalter unseres Lebens und wir sind Gottes höchste Schöpfungsform. Wir können so viel kreieren, wenn wir uns bewusst werden, wer wir wirklich sind. Da wir multidimensionale Wesen sind, sind wir weit mehr als nur unser Körper. Wir sind Körper, Geist und Seele, oder genauer gesagt, wir sind eine Seele und haben einen Geist und leben in einem Körper bzw. haben eine menschliche Erfahrung und das bedeutet auch, dass wir unser Selbstbild neu definieren können.

Mein Mentor Bob Proctor hat oft gesagt, ich soll mein Jahreseinkommen zum Monatseinkommen machen. Mein Selbstbild war am Anfang noch lange nicht dort, wo es jetzt ist. Ich habe mich gefragt, wie das möglich sein soll, und die anderen das vielleicht können, ich aber nicht. Ich habe dann begonnen, mich selbst zu studieren, und habe erkannt, dass es keinen Grund dafür gibt, warum ich es nicht auch können sollte.

Ich würde wirklich jedem empfehlen, sich selbst und das eigene Potential zu studieren. Jeder wird erkennen, dass er so viel mehr und nicht weniger ist als andere. Dieses Potential trägt jeder Mensch von Geburt an in sich und es hat nichts mit einem Studium oder so zu tun. Man sollte groß denken, denn wir können so viel mehr erreichen. Definiere dich nicht durch deine Vergangenheit, sondern studiere dich selbst. Erfolgreiche Menschen haben nichts anderes gemacht, als sich bewusst zu werden, was für sie möglich ist.

So kann man dann auch über sich hinauswachsen?

Definitiv. Das sehe ich auch tagtäglich bei meinen Kunden. Wir haben einen internen Scherz in unserer Kundengruppe. Wir sagen immer: Leg dir schon mal ein Fernrohr zu, damit du später sehen kannst, wo du gestartet bist und was du

bereits alles erreicht hast. Es ist so schön, zu sehen, wie die Menschen über sich hinauswachsen. Oder anders gesagt: Dass sie in sich hineinwachsen, nämlich in die größere Version von sich selbst. Es gibt dieses schöne Beispiel von Michelangelo, der aus einem einzigen Marmorblock David gehauen hat. Jeder sagte, dass sei unmöglich und dass man daraus keinen David bauen kann. Doch Michelangelo meinte nur: „Nein, David ist in diesem Marmorblock bereits drin und ich befreie ihn nur.“ Das kann man auch auf uns übertragen. Wir sind in unserer Essenz schon vollkommen, doch die Blockaden und Selbstzweifel schwirren um uns herum. Diese müssen wir loswerden, um unsere innere Essenz rauszulassen.

Allein ist das oft sehr schwer, weshalb man sich mit anderen positiven Menschen verbinden sollte. Damit geht es um einiges leichter. Wie bei einer Pflanze braucht es ein gewisses Feld, also Umfeld, damit sie gut wachsen kann.

Möchtest du den Menschen noch etwas mitgeben?

Das Leben ist ein Geschenk und jeder Tag ist wertvoll. Das Streben nach Zielen sollte für jeden ein wichtiges Thema sein. Dabei darf man aber nicht vergessen, das Leben auch zu genießen. Viele steigen auf den Berg und sind froh, dieses Ziel erreicht zu haben, vergessen dabei aber die Blumen, die Natur und Tiere zu betrachten und zu genießen. Setz dich nicht unter Druck, sondern sei dankbar und genieße dein Leben. Genieße die Reise, jeden Moment.

Angenommen, die Zeit bis zu deiner Zielerreichung dauert ein Jahr. Es wäre schade, wenn du ein Jahr verbissen auf dein Ziel hinarbeitest und erst am Ende feierst, weil du dazwischen vergessen hast, wirklich zu leben. Feiere das Leben, genieße wirklich jeden Moment. Und suche dir

Gleichgesinnte, denn gemeinsam sind wir stark und der Weg macht noch mehr Spaß und Freude.

Ein chinesisches Sprichwort besagt:

*„Wenn du schnell gehen willst –
geh allein.*

*Aber wenn du weit gehen willst –
geh zusammen!“*

Pflege deine Beziehungen und mache dir bewusst, wie du dein Leben und deine Ziele ganzheitlich formulierst und gestaltest: Persönlichkeit, Partnerschaft, Beruf(ung), Familie, Beziehungen, Gesundheit, Spiritualität und Finanzen.

Ich danke Vivienne für diese inspirierenden Worte.



WENN ALLES MÖGLICH IST UND GELD UND ZEIT KEINE ROLLE SPIELEN, WIE WILL ICH ES HABEN?

Das Leben ist eine Schöpfung

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, zu verstehen, dass wir Schöpfungswesen sind. Das Leben ist keine Entdeckung, es ist eine Schöpfung! Durch unsere Vorstellungskraft und durch unsere Kreativität können wir kreieren! Wir kreieren uns unsere Umwelt selbst. Das macht uns zu göttlichen Wesen. Alles wird zweimal erschaffen: Zuerst im Geist eines Menschen aufgrund seiner Vorstellungskraft und danach in der materiellen Welt. Ohne geistiges Schöpfen der Menschen gäbe es all die Dinge nicht, die wir erfunden haben. Das ist der göttliche Anteil in uns. Wir definieren die Bestellung und dann lassen wir los. Wir müssen uns nicht mit dem Wie beschäftigen, sondern nur mit dem Was.

*„Your personality creates
your personal reality“*

Joe Dispenza

Dr. Joe Dispenza ist ein amerikanischer Neurowissenschaftler und Experte auf diesem Gebiet. Er erklärt in seinen Studien, dass wir Menschen in der Lage sind, uns durch unsere kreative Vorstellungskraft eine eigene Realität zu manifestieren, indem wir uns ein geistiges Bild von dem Leben machen, das wir leben möchten. Und wenn wir dieses mentale Bild auf dem Schirm behalten, während wir darauf vertrauen, dass es passieren wird, und nachhaltig darauf

reagieren, wenn nötig, wird unser unsichtbares Bild trotz unserer aktuellen Umstände und Bedingungen schließlich zur Realität.

Folge deiner Intuition und gib dich hin!

Wenn du kein Ziel hast, wirst du deine kostbare Lebenszeit damit verbringen, anderen ihre Bestellungen abzuwickeln. Durch ihre Schöpfungen bereichern Menschen sich gegenseitig. Durch die Formulierung ihrer eigenen Ziele bringen sie Steine ins Rollen, die unter Umständen nötig sind, um die Ziele anderer überhaupt erst möglich zu machen. Wenn du aber keine Ziele hast, dann bist du nicht in dieses Spiel integriert. Es braucht schon Mut, seine Ziele zu fixieren, sich zu outen und sich dazu zu committen. Aber genau dazu bist du fähig! Wie oft hast du das in deinem bisherigen Leben schon unbewusst getan? Ein Blick in den Rückspiegel deines Lebens wird dir verraten, dass du in der Vergangenheit bereits zielorientiert erfolgreich warst. Oder wie sonst hast du das Laufen gelernt?

FORMLOSE SUBSTANZ

Stell dir vor, ein Baum wird gepflanzt. Du steckst eine Eichel in den Boden und ein paar Jahre später ist daraus eine vierzig Meter hohe Eiche gewachsen. Die kleine Eichel hat sich in einen mächtigen Baum mit massiven Ästen und üppigem Blattwerk verwandelt. Wie funktioniert das?

Ich dachte bisher, die Eichel holt sich die nötigen Stoffe aus dem Boden und macht daraus sozusagen das Holz für die Eiche. Ich dachte, der Erdboden wird umgewandelt, sodass daraus der Baum entstehen kann. In Wirklichkeit verhält es

**„ER ENTNAHM
DER FÜLLE FÜLLE
UND ZURÜCK
BLIEB FÜLLE.“**

altindische Weisheit



sich aber ganz anders. Denn wenn es so wäre, wie ich bisher dachte, dann müsste es ja mit jedem Baum, der wächst, weniger Erde auf der Welt geben. Dem ist aber ganz offensichtlich nicht so.

Erwin Thoma, ein österreichischer Holzexperte, hat herausgefunden, dass 99,5 % des Baumes Umwandlung von Energie (Raum) in Materie ist. Nur 0,5 % seiner Substanz sind Nährstoffe, die von den Mikroorganismen an die Wurzeln des Baumes abgegeben werden. Aus Nichts wird also Materie. Auch deine Zellen erneuern sich ständig, deine Haare und Fingernägel wachsen, ohne dass jemand etwas dabei verliert.

NUR DER SICHTBARE VORRAT IST BEGRENZT

Darüber sollte man unbedingt nachdenken, wenn es darum geht, Ziele zu formulieren. Denn wenn wir uns darauf beschränken, nur den sichtbaren Vorrat zu betrachten, dann kann man nur etwas gewinnen, wenn man jemand anderem etwas wegnimmt. Denn scheinbar gibt es nicht genug für jeden. Scheinbar gibt es nicht genug Erdboden für alle Bäume dieser Welt. Wer möchte schon durch seinen Reichtum Armut verursachen? Wenn wir ausschließen, was für uns vorerst unsichtbar ist, kämpfen wir nur um die sichtbaren Ressourcen. Und diese sind tatsächlich nur in einem gewissen Maße vorhanden.

Es gibt sehr viele Menschen, die ein Problem mit Geld haben. Sie glauben, dass wenn sie Geld bekommen, jemand anderes dafür Geld weggeben muss. Mit diesem Glaubenssatz kann kein Reichtum generiert werden. Dieser

Glaubenssatz hält viele Menschen davon ab, ihr Geld zu investieren. Wenn du glaubst, dass dein Gewinn eines anderen Verlust ist, lässt du dein Geld lieber auf dem Konto, wo es den Schwankungen des Marktes unterliegt und schleichend entwertet wird, ohne dass du es merkst.

Wir leben heute in einer Zeit, die so gut ist wie nie zuvor. Es gibt immer mehr Geld, hilfreiche Technologien, digitale Möglichkeiten und Medikamente, die unser Leben verbessern. Wir machen diese Potentiale durch unsere Vorstellungskraft überhaupt erst möglich. Wachstum ist eine potenzierte Kurve, das heißt, sie geht steil nach oben. Es entfalten sich unendlich viele neue Möglichkeiten, und sie entstehen aus Energie, genau wie die riesige Eiche, die einmal eine kleine Eichel war. Seit jeher wachsen wir mit unserer Schöpfung. Wenn du diese Möglichkeiten nicht sehen kannst, bist du vielleicht blockiert. Vielleicht willst du nicht wachsen.

Entscheidest du dich weiterhin, nur den sichtbaren Vorrat zu betrachten und daran zu glauben, dass andere dir etwas wegnehmen können, dann bedeutet das, dass du in ständiger Angst leben wirst, zu wenig zu haben und deshalb pausenlos neuen Besitz kreieren musst.

Schöpfungsdenken vs. Konkurrenzdenken

Nur weil acht Milliarden Menschen auf unserem Planeten atmen, hast du deswegen nicht weniger Sauerstoff, oder? Es gibt eine unendliche Fülle um uns herum. Wenn wir uns dessen bewusst sind, dann müssen wir niemandem mehr etwas wegnehmen. Für jeden Einzelnen von uns gibt es genug und noch viel mehr. Bei der Formulierung der Ziele heißt es, du holst die Dinge aus der Zukunft ins Jetzt. Von

der formlosen Substanz in die Materie. Von der Eichel zum Baum. Nur weil du es jetzt noch nicht sehen kannst, heißt das nicht, dass es nicht vorhanden ist. Bedenke – alle Ressourcen des Internets waren vor 5000 Jahren auch schon vorhanden. Nur wusste diese damals niemand zu nutzen. Es geht also nur um die Bewusstwerdung. Alles, was wir brauchen, ist schon da. Es geht also nicht darum, neue Materie zu kreieren, sondern darum, sie in deinem Sinne zu definieren.

Intuition und Hingabe

Hingabe bedeutet, Druck wegzunehmen. Druck wirkt sich bei der Zielformulierung kontraproduktiv aus. Sag, was du willst und lass los! Deine Zielformulierungen sind wie eine Wunschliste ans Christkind. Warum schreibt man als Erwachsener eigentlich keine Wunschzettel mehr? Warum behalten wir diesen kindlichen Zauber nicht bei? Und eine Wunschliste kann uns absolut dabei helfen, unsere Ziele zu verwirklichen. Gerade, wenn andere Menschen involviert sind. Denn wenn du mir nicht sagst, was du brauchst, kann ich dir auch nicht dabei helfen. Man muss seine Wünsche deutlich formulieren, damit andere einem etwas Gutes tun können.

SEE THE SIGNS!

Bleibe aufmerksam und versuche, die Zeichen zu erkennen, die dir das Universum schickt. Es gibt keine Zufälle. Nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung gibt es ellenlange Ursache-Wirkungsketten. Wir können die Tiefe der Kausalität nicht immer erkennen. Darum sind wir geneigt, Wörter wie Glück und Pech zu benutzen. Du wirst konstant Impulse bekommen, nachdem du deine Bestellung getätigt hast: Emails, Telefonanrufe, Werbung, Nachrichten – gib dich den Impulsen hin und folge ihnen. Folge deiner Intuition. Wenn du Fragen ans Universum stellst, dann lebe in der Frage. Das bedeutet, andauernd danach zu fragen, wie es noch besser geht, noch leichter, noch schöner und so weiter. Wer fragt, führt. Wer sucht, findet. Nach dem Gesetz der Polarität muss auf jede Frage eine Antwort vorhanden sein. Diese Antworten kommen in Form von Impulsen. Deshalb ‚see the signs‘. Sei achtsam und im Empfangsmodus. Begib dich in die Bereitschaft, anzunehmen,

Wenn alles Energie ist, dann ist deine Intuition die Fähigkeit, Schwingungen wahrzunehmen und in Emotionen zu übersetzen. Lass dich von deinem Bauchgefühl leiten. Vertraue darauf, dass du mit deinem Geist bewusst oder unbewusst Fingerabdrücke in der formlosen Substanz hinterlässt! Sei dir gewiss, dass das Gesetz von Ursache und Wirkung universell gilt!

Häufig vergeht eine gewisse Zeit zwischen Saat und Ernte. Du sähst in deinen Gedanken und es dauert einen Moment, bis sich etwas materialisiert. Bei A- und B-Zielen kennen wir häufig die Reifezeit. Bei C-Zielen nicht. Darum verlangen diese uns enorm viel Vertrauen ab. Durch Sorgen,



Ängste und Zweifel wird deine Bestellung storniert. Deine Zweifel sind eine Abbestellung! Folge stattdessen der Freude. Weil dein Ziel dir Freude bereitet, weil es dich begeistert und weil es dich zu einem Menschen macht. Wenn du die Freude in deinem Herzen nicht fühlen kannst, dann kannst du sie nicht nach außen tragen. Nur du kannst dich selbst heilen, dich selbst reich und glücklich machen. Zuerst bist du es, dann hast du es!

ZIELE SIND WICHTIG IN JEDEM ALTER

Und auch im Rentenalter bleiben Ziele wichtig. Denn wenn wir nicht wachsen, dann verkümmern wir. So viele Menschen werden im Alter endlich finanziell unabhängig und entwickeln dann alle möglichen anderen Ängste, die sie davon abhalten, diese Unabhängigkeit genießen und nutzen zu können.

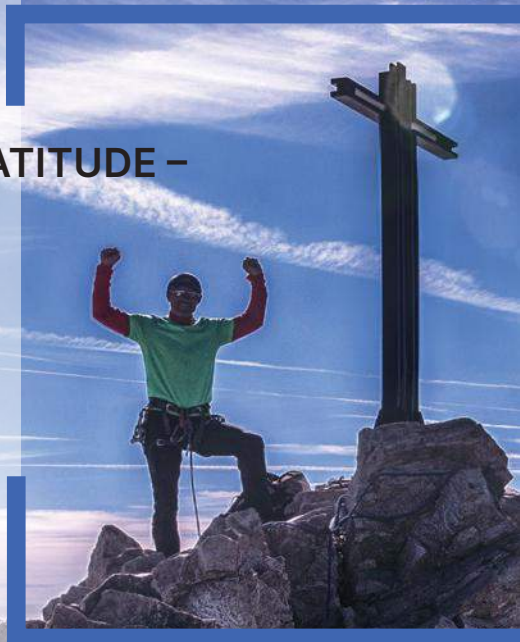


REFLEXIONSFRAGEN

1. Was möchtest du wirklich wirklich?
Was möchtest du, wenn alles möglich ist und Geld und Zeit keine Rolle spielen?
Gehe an einen ruhigen Ort. Erstelle eine schriftliche Liste mit 50 Wünschen, die du erfüllt haben möchtest. Extrahiere aus dieser Liste diesen einen, größten, wichtigsten Wunsch heraus. Schreibe diesen Wunsch auf eine Zielkarte. Beginne die Formulierung mit den Worten «Ich bin jetzt so glücklich und dankbar, dass ...». Trage diese Karte immer mit dir mit. Lies sie dir täglich mehrmals laut vor. Fühle die Freude beim Visualisieren.
2. Welche sechs Handlungsschritte kannst du heute übernehmen, um deinem Ziel näher zu kommen. Schreibe diese nieder und dann geh los und setze sie um.
3. Wie kannst du deine Wahrnehmung nutzen, um den «unsichtbaren» Vorrat wahrnehmen zu können?
4. Materie folgt dem Geist. Was denkt dein Geist am Morgen, bevor du die Augen aufmachst? Kannst du deine Gedanken kontrollieren? Verändern? In deine Ziel-Frequenz bringen?

KAPITEL 3

ATTITUDE IS GRATITUDE –
GEHE DEM
GIPFEL POSITIV
ENTGEGEN!





5.

GESCHICHTEN ... AUS DEM ZUG ...

Ich möchte euch von einem Erlebnis erzählen, welches mir vor Augen geführt hat, wie stark die Einstellung und Ausstrahlung einer einzelnen Person eine Situation beeinflussen und die Stimmung einer ganzen Gruppe verändern kann. Dieses Erlebnis fand zwar nicht auf einem Berg statt, erscheint mir aber trotzdem bedeutungsvoll genug, als dass ich es in diesem Kapitel teilen möchte.

Ich war unterwegs im Zug nach Zürich. Es war sechs Uhr morgens an einem Montag und wir haben einen Zwischenstopp in Bern eingelegt. Dort hat das Zugteam gewechselt und der Zug ist mit neuer Besetzung weiter von Bern nach Zürich gefahren. So früh am Morgen waren die meisten Menschen still in ihr Handy vertieft oder in ihre Zeitung, und man konnte selbstverständlich nicht von einer besonders guten Stimmung sprechen. Dann ging plötzlich der Lautsprecher an und es folgte eine sehr motivierte Ansage des Zugchefs: Wir freuen uns total, dass ihr bei uns im Zug gelandet seid. Wie cool, euch als Passagiere an Bord zu haben. Ihr hattet bestimmt ein tolles Wochenende mit grandiosem Wetter und werdet heute auf der Arbeit garantiert einiges zu erzählen haben. Ich bin mir sicher, was immer ihr tut, eure Arbeit wird andere sehr bereichern und die Welt ein bisschen besser machen. Übrigens: Euch gegenüber sitzt ein anderer Mensch. Wenn ihr dem jetzt ein Lächeln schenkt, bekommt ihr mit Sicherheit auch eins zurück. Wir wünschen euch eine wundervolle Fahrt.

Ich erinnere mich noch genau daran, wie sich alle Passagiere im Zugabteil verwundert angesehen haben. Was ist denn mit dem los, haben sich alle gefragt. Was hat der denn geraucht? Und dann folgte die Ansage noch einmal in mäßigem Englisch, was zusätzlich noch für allgemeine Heiterkeit gesorgt hat. Spätestens danach war die Schwere des Montagmorgens wie weggeblasen. Die Stimmung war plötzlich komplett verändert. Jeder der geschätzt fünfhundert Menschen im Zug hat auf der Arbeit von dieser Zugansage berichtet. Dieser eine Mensch hat mit seinen Worten fünfhundert andere Menschen infiziert. Wie viele der Zuginsassen haben diese Geschichte bis heute weitererzählt? Wie weit ist der Samen dieses Zugchefs auf der Erde verteilt worden? Wie viele sind begeistert und kopieren diese Attitude in ihr Leben?



HINTERLASSE JEDEN MENSCHEN IN WACHSTUM

Was kannst du also tun, wenn du dich entscheidest, heute ein Gefühl von Wachstum in anderen Menschen zu hinterlassen? Es ist wie in der Geschichte vom Blinden, der dir sagt, dass du schön bist. Er hat es nicht gesehen. Er hat es entschieden. Du kannst einfach entscheiden, dass die Stimmung gut ist und dieses Gefühl dann an andere weitergeben.

Wenn du zum Beispiel im Supermarkt einkaufen gehst, an welche Kasse zieht es dich dann in der Regel? Wahrscheinlich dorthin, wo die Schlange am kürzesten ist. Aber stell dir vor, die Schlange ist an jeder Kasse gleich lang. Ich gehe in der Regel dahin, wo die Stimmung am besten ist. Aber wie wäre es, einmal dorthin zu gehen, wo sie am schlechtesten ist, um dort die Laune deiner Mitmenschen zu verbessern? Hinterlasse in der Kassiererin oder in dem Kassierer ein Gefühl des Wachstums, sage etwas Positives, sei besonders aufmerksam und freundlich. Auch du hast die Macht, die Situation für viele andere zu verbessern. Auch du folgst gerne Menschen, die in dir ein Gefühl von Wachstum schaffen. Ein echtes Lob, echte Anerkennung wirken Wunder beim Empfänger und beim Sender, weil dieser dann aufmerksam und präsent wird. Präsenz ist vielleicht sogar das wertvollste Geschenk zwischen Menschen. Siehst du das auch so?

VERÄNDERE DEIN SELBSTBILD, DANN VERÄNDERT SICH ALLES!

Wenn wir die Art und Weise verändern, wie wir die Welt sehen, unseren Blickwinkel verändern, dann beeinflussen wir das Geschehen um uns herum. Die Welt mit anderen Augen sehen können, setzt allerdings voraus, dass der ‚Seher‘ sich verändert. Sei du die Veränderung, die du dir für die Welt wünschst. Denn so wie es in den Wald hineinruft, ruft es auch wieder heraus.

6.

GESCHICHTEN VOM BERG ...

Ich erlebe sehr oft, dass ich auf dem Berg nicht beim Gipfelkreuz ankomme, sondern dass ich auf dem Berg bei mir selbst ankomme. Klar, in der materiellen Welt ist es dieses Kreuz, das ich anfasse. Es ist diese Aussicht. Ist es dieser Gipfel, von dem aus es nicht mehr weitergeht. Ist es diese Berührung mit dem Himmel. In Tat und Wahrheit.

Ich trage häufig eine Frage mit mir auf dem Weg hinauf zum Berg. Wo soll ich hin? Wie soll ich das machen? Was ist richtig? Was ist falsch? In welcher Richtung soll ich gehen und mit wem zusammen? Es sind Fragen, die mich auf dem Weg der Veränderung beschäftigen. Diese Fragen nehme ich mit auf den Weg und der Berg führt mich dann durch seine Steile und durch die Herausforderung zu mir und zu meinen Antworten.

Häufig so, dass wenn ich mit Menschen zusammen auf dem Gipfel ankomme, dass dann eine Umarmung stattfindet, und in dieser Umarmung liegt dann auch die Erkenntnis als Geschenk. Und wenn die Herzen sich berühren, wenn man den anderen in die Augen schaut, dann sind plötzlich alle Antworten da. Dann ist es so, als würde der Himmel einen berühren, tief in der Seele. Und das führt häufig zu den Tränen. Es gibt wenige Gipfel, auf denen ich ankomme und nicht feuchte Augen bekomme. Als Zeichen der Dankbarkeit dafür, dass man die Frage gestellt hat und nun die anstehenden Herausforderungen meistern wird. Es ist wie ein Licht, das am Horizont aufgeht. Man bekommt diesen Überblick übers Tal, und weiß plötzlich, wohin, wie, wann und mit wem man gehen will.



FRAGE DICH NICHT, WAS DIE MENSCHEN FÜR DICH TUN KÖNNEN – FRAGE DICH, WAS DU FÜR DIE MENSCHEN TUN KANNST

Mit welchen Menschen umgibst du dich gerne? Du wirst mit Menschen zusammen sein wollen, die dein Wachstum fördern. Menschen, die dich loben, dir Feedback geben, dich unterstützen, dich anerkennen und aus dir einen etwas besseren Menschen machen. Sie zeigen dir Facetten von dir selbst, die du nicht sehen kannst.

Wenn du heute eine Bergtour planst, musst du dich ebenfalls fragen, welche Menschen dich begleiten sollen. Gehst du als Leader oder als Follower? Nimmst du Menschen in deinem Windschatten mit, oder suchst du selbst nach einem Leader, an dem du wachsen kannst? Vielleicht möchtest du gerne einen Menschen mitnehmen, der bereits Erfahrung hat und dir einige deiner Zweifel und Ängste nehmen kann? Wegbegleiter müssen dich nicht unbedingt den ganzen Weg über zum Gipfel begleiten. Manche gehen nur ein Stück mit dir. Manche gehen nicht von Anfang an mit, manchen begegnest du erst auf deiner Reise.

ATTITUDE OF GRATITUDE

Auf deiner Reise wird deine Einstellung, deine Attitude, eine sehr große Rolle spielen. Es ist sehr wahrscheinlich, dass du genau die Schwierigkeiten finden wirst, die du suchst. Weil du deine Antennen auf diese Frequenz eingestellt hast. Mit deiner Attitude entscheidest du, was du sehen willst. Versuche, eine Einstellung der Dankbarkeit zu etablieren. Denn wenn du alles in Dankbarkeit wahrnehmen kannst, hält das Leben keine Rückschläge mehr für dich bereit.

Es passiert mir hin und wieder, dass ich während meiner Seminare gefragt werde, wie es möglich sein soll, für Rückschläge dankbar zu sein. Wie man im tiefsten Schmerz oder in Trauer so etwas wie Dankbarkeit empfinden kann. Bei uns sagt der Volksmund: „Kein Tod ist umsonst.“ Gibt es sogar Geschenke in einem Todesfall? Das Erleben der Emotionen, das Einanderhalten, die tröstenden Worte, die vielen Berührungen, der neue Platz, der entsteht, Raum, der neu genutzt werden kann, mystische Erfahrungen, liebevolle Gespräche, die Erinnerung an die eigene Endlichkeit, das Ende des Leidens und noch so vieles mehr, wird dir auch in den dunkelsten aller Stunden gegeben. Welche Geschenke kannst du für dich erkennen? Wird dieses Erkennen deine Trauer verringern? Wahrscheinlich nicht, aber die Art und Weise, wie du die Trauer wahrnimmst und mit ihr umgehst, kann sich mit Dankbarkeit verändern. Oft erzähle ich den Teilnehmern dann vom Tod meiner Mutter und von den Geschenken, die ich durch diesen tragischen Verlust erhalten habe. So hat mich ihr Tod doch näher mit meinem Bruder und meinem Vater zusammengeschweißt. Ihr Verlust hat meinem Vater Raum gegeben, mehr Zeit mit seinen Enkeln zu verbringen. Auf der Beerdigung habe ich



tausend Menschen getroffen und alle haben mir kondoliert. Jeder dieser guten Wünsche hat sich angefühlt wie ein Geschenk.

Kannst du die Brille deiner Trauer ablegen, um diese auch zu sehen? Inwiefern stärken sie dich? Bist du in der Lage, diese Energie in Dankbarkeit umzuwandeln?

Dankbarkeit ist die höchste Form der Akzeptanz. Dankbarkeit ist die Mutter von Glauben. Wenn du dankbar für die Krankheit bist, die du erlitten hast, dann hast du den Krankheitsgewinn verstanden, der dahinter steckte. Deine Einstellung entscheidet über die Art und Weise, wie du die Welt wahrnimmst. Die Welt an sich ist weder gut noch schlecht. Sie ist genau so, wie du sie sehen möchtest. Eine Sache, ein Umstand, ein Ding bekommt erst dann eine Bedeutung, wenn du sie ihm gibst.

EXPERTENINTERVIEW MIT SABRINA LINDAUER

Die Dankbarkeits-Enthusiastin aus Leidenschaft Sabrina Lindauer unterstützt und begleitet Menschen auf ihrem Weg in ein glücklicheres und erfüllteres Leben. Sie motiviert andere, über den Tellerrand hinauszublicken, um zu sehen, was das Leben zu bieten hat. Ich wollte von ihr wissen, welche Rolle Dankbarkeit in diesem Zusammenhang spielt und wie sie uns helfen kann, unserem Herzensweg zu folgen.

Oft hört man, dass Dankbarkeit der Weg in ein erfüllteres Leben ist. Was hat es damit auf sich?

Für mich hängt Dankbarkeit und ein erfülltes Leben ganz klar zusammen. Es gibt dazu auch das Zitat von Francis Bacon

*„Es sind nicht die Glücklichen,
die dankbar sind, sondern die
Dankbaren, die glücklich sind.“*

Das impliziert für mich schon, warum Dankbarkeit ganz, ganz eng zusammenhängt mit einem erfüllteren Leben. Es lässt einen spüren, lässt einen sehen, was man schon alles erreicht hat im Leben, anstatt immer nur das Schlechte zu fokussieren oder nach dem zu streben, was man eben noch nicht hat. Das heißt aber nicht, dass Dankbarsein etwas damit zu tun hat, mit allem zufrieden zu sein und sozusagen keine Ambitionen mehr zu haben. Das bedeutet es auf keinen Fall. Aber es entsteht ein Fülle-Bewusstsein, das einen automatisch in die Dankbarkeit führt. Wenn man eine Fülle-Energie ausstrahlt, dann kommt auch Fülle zurück.

Dankbarkeit hilft dabei, diese Fülle ins Leben zu ziehen. Das ist jetzt die Kurzfassung davon, warum Dankbarkeit und ein erfüllteres Leben zusammenhängen.

Warum ist Dankbarkeit die höchste Form der Akzeptanz?

Ob es wirklich die höchste Akzeptanz ist, kann ich nicht sagen. Dankbarkeit hilft uns aber dabei, Dinge anzunehmen. Sie hilft uns, das Geschenk in jeder Situation zu erkennen, auch wenn es sich um eine schlimme Situation wie beispielsweise einen Todesfall handelt. Alles hat einen Grund und in jeder Situation steckt ein Geschenk. Das erkennt man selbst allerdings nicht immer sofort. Dankbarkeit unterstützt aber, dieses Geschenk im Nachhinein zu erkennen. So ist ein Todesfall sicherlich schmerzhaft und traurig, doch es gibt Positives daran zu erkennen. Erinnerungen, die erhalten bleiben, die Erlebnisse und die Tatsache, diese Person im Leben gehabt zu haben, sind Dinge, für die man dankbar sein kann und uns das Geschenk der Situation erkennen lässt.

Wie schafft man es, in solchen Momenten Dankbarkeit zu empfinden?

Es geht in schwierigen Momenten nicht darum, krampfhaft den Dankbarkeits-Moment zu suchen, denn gerade in schweren Momenten darf man sich auch die Zeit nehmen, zu trauern, wütend zu sein oder Ähnliches. Auch negative Gefühle gehören zum Leben dazu. Wenn man schwere Situationen unter den Deckmantel der Dankbarkeit nimmt, dann kann das einem auch um die Ohren fliegen. Dankbarkeit ist für mich kein Tool, um über Negatives drüber zu pinseln. Doch man sollte sich vor Augen führen, für was man dankbar sein könnte. Man erkennt wie gesagt nicht immer sofort, welches Geschenk die Situation einem bringt, aber man kann im ersten Schritt dankbar sein, dass man

akzeptiert, dass es einem nicht gut geht. Akzeptieren und Annehmen sind wichtige erste Schritte. Das Geschenk zu erkennen ist ein nächster. Starten kann man auch wunderbar damit, sich für das Zwitschern der Vögel zu bedanken oder für die Sonne, die scheint. Wichtig ist aber, dass man die Dankbarkeit wirklich spürt. Erst dann entfaltet sie Stück für Stück ihre volle Kraft.

Ich hatte mal eine Kundin, der es wirklich schlecht ging. Sie kam zu mir und sagte, sie sei dankbar dafür, dass sie es überhaupt geschafft hatte, sich morgens die Zähne zu putzen. Es mag für viele wie eine Kleinigkeit klingen, doch es war echte, gefühlte Dankbarkeit, die sich zu einer Kraft entwickelte. Man muss also nicht dringlich nach etwas großen Ausschau halten und die Dankbarkeit erzwingen. Auch kleine Ereignisse können viel auslösen. Große hingegen können auch sehr schnell abflachen. Wenn ich dankbar dafür bin, ein schönes neues Auto gekauft zu haben, hält dieses Gefühl meist nicht lange an. Es ist nicht langfristig. Das ist ganz normal, denn unser Gehirn behält negative Erinnerungen länger im Kopf als positive. Wenn wir immer noch einer großen Dankbarkeit streben, wollen wir immer mehr und so entsteht ein großer Mangel, da solche Momente seltener vorkommen. Das ist dann genau das Gegenteil von dem, was Dankbarkeit bewirken kann.

Kann es helfen, mit jemandem zu sprechen, der uns dabei hilft, Dankbarkeit zu finden?

Generell kann man nur für sich selbst Dankbarkeit erkennen und vor allem spüren. Dankbarkeit ist wie ein Muskel: Es braucht Disziplin, um ihn zu trainieren. Es braucht Übung, sie zu erkennen, und das ist für die meisten die große Herausforderung. Die meisten meiner Kundinnen erzählen mir am Anfang, dass sie nicht wissen, wofür sie

dankbar sein sollen. Es ist dabei wichtig, immer weiter zu machen und sich zum Beispiel im Alltag umzuschauen. Einen Blick entwickeln für die Natur, den Körper oder auch die eigene Wohnung. Das sind wunderbare Dankbarkeitsmomente. Denn schon ganz kleine Dinge können ganz viel in einem auslösen. Aber das muss man wie gesagt selbst spüren. Man kann sich vielleicht inspirieren lassen von anderen Personen, um Denkanstöße zu bekommen. Allerdings würde ich nicht empfehlen, einfach zu jemanden hinzugehen und zu fragen: „Hey, wofür sollte ich heute dankbar sein?“ Das wäre nicht die richtige Strategie. *zwinker*

Könnte man sich einbilden, für etwas dankbar zu sein, z. B. auf Empfehlung von jemand anderem?

Nein, das denke ich nicht. Jeder von uns hat in seinem Leben schon Dankbarkeit gespürt, ob bewusst oder unbewusst. Es gibt Menschen, die sagen, sie haben noch nie Dankbarkeit gespürt, und natürlich möchte ich sie dazu inspirieren, darüber nachzudenken, was sie Dankbarkeit verspüren lässt. Ich ver helfe ihnen aber eher, sich bestimmte Situationen wieder ins Gedächtnis zu rufen, damit sie wirklich selbst ‚erspüren‘ können, für was sie dankbar sind. Es gibt diesen Spruch „Fake it until you make it“. Er hilft sicher am Anfang dabei, etwas zu finden, für das man dankbar sein kann, und man wird Stück für Stück erkennen, für was man am Ende wirklich dankbar ist. Sei es ein Lächeln, das fast unbemerkt über das Gesicht strahlt, und plötzlich merkt man, ich bin dankbar. Das Gefühl tiefer Dankbarkeit wird nicht von Anfang an überwältigend sein. Aber nach und nach wächst der Muskel und das Gefühl wird immer stärker.

Was möchtest du allen, die nach Dankbarkeit suchen, mit auf den Weg geben?

Ausprobieren, ausprobieren, ausprobieren! Denn im Gegensatz zu vielen anderen Tools ist Dankbarkeit zu erkennen leicht und unglaublich kraftvoll. Sie ist etwas sehr Persönliches und jeder sollte ihr eine Chance geben. Nutzt dafür ein Dankbarkeits-Tagebuch, aber füllt es nicht aus, als weiteres To Do auf der Pendenzenliste. Schreibt auf und fühlt. Lasst die Dankbarkeit wirken und euren ganzen Körper durchströmen. Ich garantiere euch, dann spürt ihr schon nach wenigen Tagen eine Veränderung

Ich bin dankbar für Sabrina Lindauer und die schönen Worte, die sie für dieses Buch formuliert hat.



DU ENTSCHEIDEST, OB DAS GLAS HALB VOLL ODER HALB LEER IST

Ich möchte daran glauben, dass das Leben der schönste Urlaub aller Zeiten ist. Das Leben ist dazu da, Spaß zu haben, sich zu entwickeln, Potentiale zu entfalten und gemeinsam mit seinen Mitmenschen das Paradies zu erarbeiten. Wenn wir uns im Leben aber immer nur auf das Schlechte, auf Hunger, Armut und Krieg fokussieren, dann manifestieren wir diese Zustände. Es ist wichtig, dass du dich emotional und gedanklich mit Dingen beschäftigst, die du manifestieren möchtest.

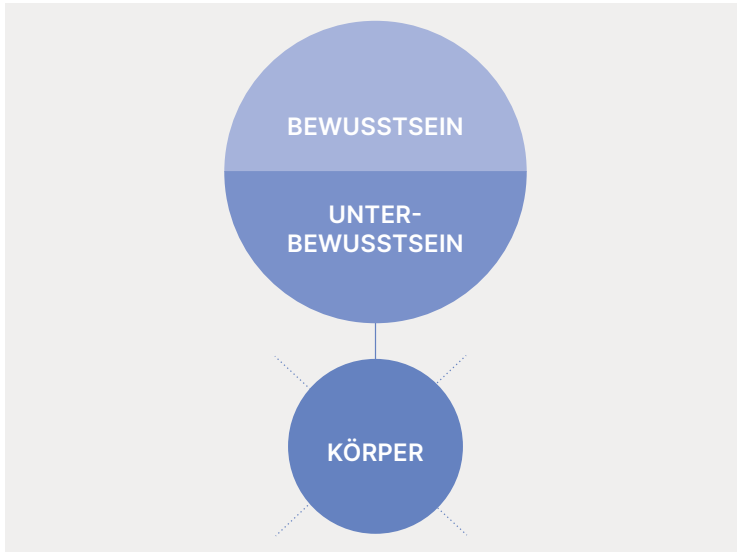
„Energy flows, where attention goes.“

Was wäre, wenn alles, was auf unserer Erde passiert, von uns selbst manifestiert wird? Was, wenn wir die Erderwärmung selbst verursacht haben, weil die Natur uns dadurch das Hamsterrad spiegelt, das wir im letzten Jahrhundert erschaffen haben? Wo drehen wir vielleicht zu heiß? Wo könnten wir etwas cooler werden, damit die Natur unser Verhalten nicht mehr reflektieren muss?

Wo du den Fokus hast, dort ist die Energie

Nehmen wir einmal an, dass wir 100 Prozent unserer Lebenszeit manifestieren, dann sollten wir sehr bewusst die Kontrolle über unsere Gedanken übernehmen, oder nicht? Wenn Materie dem Geist folgt, manifestieren wir immer. Auch im Schlaf. Unser Unterbewusstsein schläft nicht. Daher können wir sehr wahrscheinlich nicht nicht manifestieren. Unsere Biologie gestattet uns bloß, auf 5 % unserer gedanklichen Abläufe Einfluss zu nehmen.

Der Rest, also 95 %, geschieht unwillkürlich und kann von uns nicht bewusst, sondern nur indirekt über das Unterbewusstsein gesteuert werden. Deshalb ist es umso wichtiger, dass wir diesen geringen Bestandteil bewusst leiten.



GLÜCK IST KEIN ZUFALL

Zufälle gibt es nicht in meiner Welt. Ich glaube fest an das Gesetz von Ursache und Wirkung. Wenn etwas geschieht, dann wurde es verursacht. Dieses Gesetz garantiert dir, dass du 100 % Eigenverantwortung für dein Leben übernehmen kannst. Natürlich ist es auch eine Möglichkeit, dich all der lästigen Verantwortung zu entledigen und dich in ein Opfer-/Täter-Verhältnis zu begeben. Aber bedenke: Wem du die Schuld gibst, gibst du die Macht. Wenn du selbst keine Macht mehr über dein Leben hast, dann beraubst du dich deines Wachstums.



Wenn du aber sagst, ich habe diese Situation selbst kreiert, ich bin der Schöpfer meines Lebens, dann kannst du eigenverantwortlich entscheiden, wie dieses sich gestalten soll. Welche Elemente darin existieren und welche nicht. Wir kreieren uns unsere Lebensverhältnisse selbst.

EIN SCHULSYSTEM WIE VOR 200 JAHREN

Begünstigt durch die Regelungen in der Corona-Krise haben viele Menschen angefangen, Missstände in unserem gesellschaftlichen System festzustellen. Am Beispiel von Homeschooling merken Eltern, dass sich das Schulsystem seit ihrer eigenen Schulzeit in seinen Grundzügen nur sehr wenig verändert hat. Vieles ist immer noch wie vor dreißig Jahren. Unser Schulsystem ist eines, das in die Kategorien Richtig und Falsch einteilt, mit hauptsächlich akademischen Inhalten arbeitet, aber wenige Elemente enthält, die kreative, resiliente und stabile Menschen formen, die wissen, wer sie sind und wohin sie wollen.

Menschen sind keine Wissensdatenbanken und sollten auch keine sein

Wir bauen autonom fahrende Autos, hoch entwickelte Technologien, Quantencomputer und künstliche Intelligenzen, unterrichten aber immer noch wie vor dreißig Jahren? Unser Schulsystem gründet auf ein System, das darauf ausgelegt war, Fabrikarbeiter möglichst schnell und effizient auszubilden. Dieses System ist über 200 Jahre alt. Da kann doch irgendetwas nicht stimmen. Die Anforderung an die Schulen, sich anzupassen und mit dem Fortschritt

mitzugehen, wurden oftmals nicht erfüllt. Schließlich braucht es heute weniger Fabrikarbeiter, Beamte oder Verwalter. Wir wollen Visionäre ausbilden, kreative Köpfe und kritische Denker.

Es bringt nichts, immer nur mehr Wissen in die Köpfe der Kinder und Jugendlichen hineinzustopfen. Wir leben in einem Zeitalter, in dem wir uns jeder Zeit Wissen beschaffen können. Google weiß alles. Menschen sind keine Wissensdatenbanken und sollten auch keine sein. Menschen sind Wesen, die miteinander in die Zukunft gehen, die kreieren und schöpfen. Warum sollten wir mit Google in Konkurrenz treten wollen? Unser Weg ist ein anderer.

DANKBARKEIT UND GLÜCK ALS SCHULFACH

Was wäre, wenn wir in unseren Schulen stattdessen Persönlichkeitsentwicklung betreiben würden? Mindset-Arbeit leisten? Was, wenn wir Dankbarkeit oder Glück als Schulfächer anbieten würden? Es sind nämlich genau diese Soft-Skills, die uns zu uns selbst führen.

EXPERTENINTERVIEW MIT SELINA JOEL SAMIRA RAMINE FISCHER

Eine Frau, die eben das tut, Glück ins Klassenzimmer bringen, ist Selina Joel Ramine. Sie hat es sich zur Herzensaufgabe gemacht, Kinderherzen zu berühren, zu öffnen und zu stärken. Ich wollte von ihr wissen, wie sie es schafft, die positive Energie in die Schule zu bringen und welche Veränderungen sie damit bewirkt.

Was kann Glück als Unterrichtsfach im Klassenzimmer bewirken?

Vieles! Ich behandle mit den Kindern im Unterricht die Themen Glück, Persönlichkeitsentwicklung und Achtsamkeit. Dabei machen wir beispielsweise ein sogenanntes Glückskleeblatt. Die Kinder sollen sich damit beschäftigen, was sie überhaupt glücklich macht, wofür sie dankbar sind und was ihnen Freude bereitet. Anfänglich ist es für viele Kinder ziemlich schwierig, weil sie im Alltag keinen Fokus auf solche Themen richten. Im Glücksunterricht sollen sie dann lernen, diese Glücksbrille aufzusetzen und sich auf die Dinge zu fokussieren, die sie tun, um glücklich zu sein. Was dann passiert, ist, dass viele Kinder eine komplett neue Perspektive erhalten und ihr Herz öffnen. Sie entdecken und finden immer mehr Dinge, die sie glücklich machen. Man merkt außerdem, wie sehr sie anfangen, innerlich zu strahlen, mehr Freude wahrnehmen und mehr Liebe in sich zu verspüren. Die Energie im Klassenraum kann sich in kürzester Zeit komplett verändern. Es ist wirklich unglaublich, welche Auswirkungen schon kleine Übung auf die gesamte Klasse hat.

Kann man also Glück erlernen?

Ich denke, wir alle tragen Glück schon von Anfang an in uns. Das ist unser natürlicher Zustand, also Liebe, Glück und Freude. Sicherlich sind diese Gefühle bei vielen zu Beginn wie durch eine Wolke verdeckt, oder auch in einer Art Kokon verpackt. Es gilt für uns, zu trainieren, diesen Mantel oder Kokon zu durchbrechen, um das Licht des inneren Glücks zum Vorschein zu bringen. Das kann man definitiv erlernen. Wie bei einer Sportart ist es eine reine Übungssache. Glück an sich ist also schon immer in uns. Wir müssen nur lernen, es freizulassen. Wie der Schmetterling, der sich aus dem Kokon befreit und losfliegt.

Steht man seinem persönlichen Glück eigentlich oft selbst im Weg?

Absolut. Keiner ist für dein Glück verantwortlich, sondern nur du selbst, also kannst auch nur du dir selbst im Weg stehen.

Macht man das bewusst oder eher unbewusst?

Das ist definitiv eine unbewusste Sache. Man muss es sich erst bewusst machen, um daran auch etwas ändern zu können. Viele haben ihr Glück im Schlummermodus und machen es abhängig von äußeren Umständen oder negativen Erlebnissen. Man steht sich also meist selbst im Weg, weil man noch nicht die Fähigkeit entwickelt hat, sich dieses Glück ins Bewusstsein zu rufen.

Wie kann man Glück bewusst in sein Leben rufen? Wie zerbricht man diesen Kokon?

Man muss wie gesagt lernen, den Mantel zu deconditionieren. Wir selbst sind die Akteure und Akteurinnen und tragen vollständig allein die Verantwortung für unser Glück. Wir haben das Zepter in der Hand, um schöpferisch zu werden.

Es gibt einige Möglichkeiten, um das zu erreichen. Wie in der anfangs erwähnten Übung muss man den Fokus anders ausrichten. Viele bemerken dann schon, dass sie immer nur auf negative Dinge achten, die sie schlecht fühlen lassen. Genau dann muss man sich fragen „Was möchte ich an mich heranlassen und welche Samen pflanze ich?“. Alles, was du denkst, selbst die kleinen Dinge, kannst du gießen. Denn jede Pflanze, die gegossen wird, kann wachsen und sich zu einem Baum entwickeln. Die Menschen können immer selbst wählen, ob sie einen schlechten Gedanken pflanzen oder einen guten, und was für eine Pflanze daraus werden soll.

Eine weitere Möglichkeit ist es, mit anderen zu sprechen und von ihnen zu lernen. Das ändert langfristig auch unsere Gedanken, unsere Wortwahl und nachher auch unsere Handlungen und Gewohnheiten. Unser Charakter bildet sich neu, was wiederum einen positiven Einfluss auf unser Leben hat. Das ist quasi ein Dominoeffekt, denn was sich im Inneren verändert, verändert gleichzeitig auch so vieles im Außen und unser Glück kann zum Vorschein kommen. Und plötzlich sieht man tausende schöne Dinge, die einen glücklich machen, die vorher noch von negativen Gedanken bedeckt waren.

Was immer helfen wird, ist, einen Coach oder eine/n Mentor/in an seiner Seite zu haben. Jemanden, der hinterfragt und dich darauf aufmerksam macht, bestimmte Aussagen vielleicht anders zu formulieren oder dich daran erinnert, das Gute in etwas zu sehen. Natürlich kann ein Coach dein Glück nicht erzwingen, aber er kann dich inspirieren und dich aufmerksam machen. Er kann dir vor Augen führen, welche Gedanken du gerade pflanzt, denn man selbst ist manchmal so sehr in einem Strudel, dass man den Weg nicht mehr allein herausfindet.

Es braucht also jemanden, der dich triggert, aufweckt und aufrüttelt, wenn du selbst nicht weißt, wo du dich gerade befindest.

Was möchtest du abschließend zum Thema Glück im Klassenzimmer sagen?

Es ist unheimlich wichtig, gerade für mich als Grundschullehrerin, die Themen Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung und Glück im Klassenzimmer zu leben und weiterzugeben. Die Kinder sollen schon in der Schule lernen, welche Samen sie pflanzen, sodass sie zu bewussten, liebevollen, positiven, glücklichen, wertvollen und wundervollen Herzensmenschen heranwachsen. Uns Lehrpersonen ist dabei gar nicht bewusst, welche Auswirkungen wir auf die Kinder haben. Jedes Kind kann sich an eine Lehrperson erinnern und ich wünsche mir von Herzen, dass alle Lehrer dort draußen ein Klassenzimmer voller Herzenskinder haben. Lehrpersonen bewirken so viel in einem Kind, weshalb wir ihnen den richtigen Funken geben müssen und Flügel wachsen lassen, damit sie langfristig glücklich sein können. Glücksunterricht sollte an jeder Schule Teil des Lehrplans werden, sodass wir alle, Lehrer und Lehrerinnen und Schüler und Schülerinnen, unser Potential, das Glück, die Freude und die Fülle zum Vorschein bringen können.

Vielen Dank, Selina, dass du mir von deiner Herzensaufgabe berichtet hast.



Seit 2004 hat sich die Anzahl der Kinder, die eine Privatschule besuchen, um 33 % erhöht.

Es gibt heutzutage viele Eltern, die ihre Kinder aus den Regelschulen herausnehmen, um sie auf spezielle Schulen zu schicken. Manche entscheiden auch, ihr Kinder zuhause zu unterrichten. Es geht hierbei meistens um den Erhalt der kindlichen Neugier, das spielerische Entdecken und um die Leichtigkeit, mit denen Kinder ganz natürlich Informationen aufnehmen. Wir lernen am besten, wenn wir im Flow sind. Und um in einen Flowzustand zu kommen, müssen die Herausforderungen an unsere Fähigkeiten angepasst werden. Das ist nicht zu erreichen, wenn alle Kinder und Jugendlichen in den Schulen über einen Kamm geschert und im Gleichtakt unterrichtet werden.

Wir beobachten, dass Kinder vor dem Eintritt in die Schule noch sehr neugierig sind, während der ersten Schuljahre aber immer desinteressierter werden. Diesen Umstand haben wir dem gängigen Schulsystem zu verdanken. Hausaufgaben und Systemvorgaben stören den Wissensdrang der jungen Menschen. Denn in diesem Modus müssen Kinder Leistung erbringen, und wenn sie das nicht schaffen, dann werden sie in irgendwelche Förderprogramme gesteckt, die meistens nicht viel bringen. Sie werden gehalten, den ganzen Tag stillzuhalten und sich entgegen ihrer Natur zu verhalten. Wenn sie ihrem Bewegungsdrang aber trotzdem nachgeben und auch diese Anforderungen nicht erfüllen können, bekommen sie in manchen Fällen sogar Ritalin und werden ruhiggestellt.

Die meisten Kinder haben so viel Druck und Stress, denn der Lehrplan wird immer nur erweitert, niemals gekürzt. Sie quälen sich durch dieses System und sind am Ende froh, wenn sie nie wieder etwas lernen müssen.

SCHULE MUSS GLÜCKLICH MACHEN!

Wenn deine Kinder nachmittags aus der Schule kommen, dann willst du doch, dass sie glücklich sind, oder? Schließlich verbringen sie ihr halbes Leben dort. Wenn Schule und Lernen sie nicht glücklich machen, dann haben wir als Eltern ein Fehlinvestment getätigt. Lebenszeit bedeutet, ins Leben zu investieren. Zeit kommt nicht zurück. Kinder investieren ihre Zeit genauso wie Erwachsene. Schule muss positive Emotionen vermitteln. Schüler müssen Anerkennung, Lob und Wertschätzung erhalten, damit ihre Zeit nicht verschwendet wird.

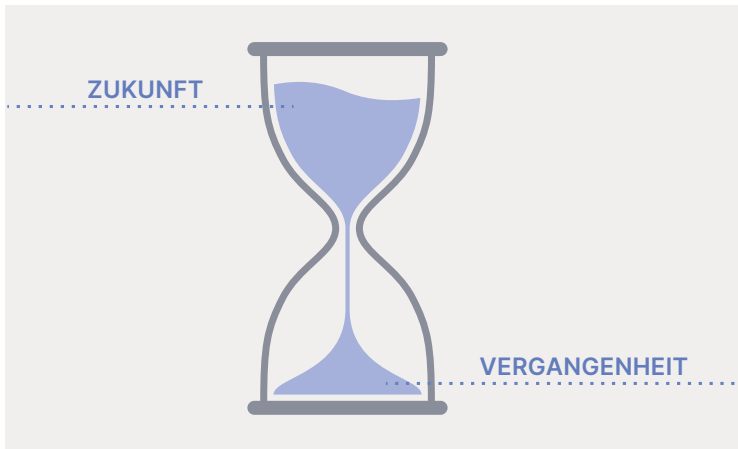
Lebenszeit ist wertvoll

Ich habe in der Berufsfachschule meinen Schülern häufig die Frage gestellt: Was kostet eine Stunde Zeit für dich? Was kostet eine Stunde deines Lebens? Stellen wir uns vor, ich könnte mein Leben verlängern, indem ich deines verkürze. Was müsste ich dir zahlen für eine Stunde, die du mir schenkst? Natürlich waren meine Schüler nicht geizig und nannten mir teils horrenden Geldsummen, die ich ihnen hätte geben müssen, um etwas von ihrer Lebenszeit zu bekommen. Das Fazit war für mich aber immer dasselbe: Wenn ich dir 1.000 Euro für eine Stunde Zeit bezahlen soll, warum gehst du dann für 15 Euro die Stunde arbeiten?

Wir können uns die Lebenszeit vorstellen wie eine Sanduhr. Der Sand, der bereits durch die Uhr gerieselst ist, stellt die Vergangenheit dar. Darüber hast du keine Kontrolle mehr. Der Sand oben ist die Zukunft, und der Sand, der durchgeht, bezeichnet das Hier und Jetzt. Die Tragödie an diesem Bild ist, dass du unten stehst und nicht sehen kannst,



wie viel Sand noch übrig ist. Du weißt nicht, wie viel Zeit dir noch bleibt. Am Anfang seines Lebens geht man sehr verschwenderisch mit Zeit um. Man meint, genug davon zu haben. Wenn ein Arzt dir aber heute sagt, dass du nur noch drei Monate zu leben hast, dann weißt du deine Zeit plötzlich zu schätzen. Wieso wartest du auf ein dein Todesurteil, bevor du anfängst, deine Lebenszeit als dein kostbarstes Gut zu betrachten?



NIEMAND GEHT NUR DES GELDES WEGEN GERN ZUR ARBEIT

In der Arbeitswelt verhält es sich nicht anders. Ich erinnere mich an ein Referat, das ich bei einem Schreinermeisterverband gehalten habe. Ich fragte in die Runde: Warum kommen eure Mitarbeiter morgens zu euch zum Arbeiten? Einer sagte: Wegen des Geldes!

Ich bezweifelte das und äußerte mich entsprechend. Mein Gegenüber war ganz offensichtlich anderer Meinung und

warf ein, dass ich seine spezielle Situation gar nicht einschätzen könne, denn schließlich wisse ich nichts über ihn oder sein Unternehmen. Er war der Ansicht, ich könne nicht beurteilen, was seine Mitarbeiter motiviere und was nicht. Daraufhin öffnete ich die Webseite des Bundesamts für Statistik und recherchierte, was Menschen dazu antreibt, gerne auf die Arbeit zu gehen. Der Arbeitslohn befand sich auf dieser Liste lediglich auf Platz 9. Viel wichtiger erscheint es Arbeitnehmern, einer sinnstiftenden Tätigkeit nachzugehen, wertstiftende Arbeit zu leisten, in gutem Einvernehmen mit ihrem Arbeitnehmer zu stehen, guten Kontakt zu ihren Mitarbeitern zu pflegen und sich weiterzuentwickeln. Mit Lohn allein kann man Menschen auf Dauer wohl nicht glücklich machen.

Meinen Diskussionspartner schien diese Liste allerdings nicht zu überzeugen. Er sagte, er höre seine Mitarbeiter doch miteinander sprechen, er wisse genau, dass sie nur wegen des Geldes zur Arbeit kämen. Ich gab zu bedenken, dass wenn es wirklich nur das Geld wäre, das sie motiviert, würden sie doch irgendwo arbeiten, wo es mehr Geld zu verdienen gibt als in seiner Schreinerei. Zu dieser Zeit gab es in der Umgebung reichlich andere Möglichkeiten, um wesentlich mehr Geld zu verdienen.

Stattdessen aber würden diese Menschen bei *ihm* arbeiten, gab ich zu bedenken. Das müsse ja einen Grund haben.

Damit habe ich einen seiner Glaubenssätze zerstört. Irgendwann hat er seine Mitarbeiter einmal sagen hören, was ihn in dem Glauben bestärkte, sie seien nur wegen des Lohns motiviert. Diese Aussage hat er verinnerlicht und zu einem Glaubenssatz verdichtet. Ich überlegte laut, ob seine Mitarbeiter ihn vielleicht als Vaterersatz wahrnehmen wür-

den, ob er ihnen vielleicht das Gefühl vermittele, als eine Art Familie zusammengefügt worden zu sein. Vielleicht fühlten sich seine Leute deswegen so wohl in seiner Schreinererei und flüchteten sich nicht in ein anderes Unternehmen, welches ihnen mehr Geld zahlt. Wie wäre es, wenn er als Chef diese Rolle annimmt und sich nicht vor seiner Verantwortung drückt, indem er den falschen Glaubenssatz vorschiebt, seine Leute kämen nur wegen des Geldes? Besagter Schreinermeister ist mit der Frage nach Hause gegangen, was es eigentlich bedeutet, ein Leader zu sein. Und offensichtlich war er es ja schon die ganze Zeit über. Diesen Zustand nennt man ‚unbewusst kompetent‘. Was, wenn er sich seiner Kompetenz bewusst wird und diese nun noch wirksamer einsetzen kann?

EXPERTENINTERVIEW MIT KARL PILSL

Karl Pils! ist ein seit über 50 Jahren selbstständiger Unternehmer und ein gefragter Wirtschaftsjournalist. Er ist der Autor von bisher mehr als 30 Büchern zu den Themen Strategie, Leadership, Motivation, Wirtschaftsrevolution, Trends, ErVOLLgREICHes Leben und gelebter christlicher Werte. Karl Pils! hat in den letzten 50 Jahren mehr als ein Dutzend Unternehmen und Organisationen in Deutschland, Österreich und den USA gegründet, hunderte Mitarbeiter aufgebaut und geführt, viele Leadership-Teams installiert und ist somit allen Herausforderungen gewachsen, die dieses Thema mit sich bringt. Zu meiner großen Freude hat er sich bereit erklärt, mir ein paar Fragen zu beantworten, die sich darum drehen, herauszufinden, was ein richtiger Leader heutzutage alles können muss und welche Persönlichkeitseigenschaften er haben sollte.

Was hat ein Leader heutzutage zu tun? Wie haben sich die Aufgaben und Verantwortlichkeiten im Laufe der Jahre verändert?

Mein Werdegang beläuft sich auf bereits 56 Jahre. Begonnen habe ich als Selbstständiger. Viele Menschen nennen sich selbstständig, arbeiten dabei aber selbst und ständig. Tag und Nacht, und wissen eigentlich gar nicht, woran. Genauso jemand war ich auch. Dann bin ich Unternehmer geworden. Ein Unternehmer ist jemand, der etwas unternimmt. Denn wenn er nichts unternimmt, dann ist er auch kein Unternehmer. Das war ich dann mehrere Jahre und habe eine Fensterfabrik gegründet. Knapp sieben Jahre später erlebten wir dann einen großen Konkurs. Ich war zwar Unternehmer, allerdings war ich kein Kaufmann. Ich konnte

noch nicht rechnen. Da kann man so viel unternehmen, wie man will – wenn sich die ganze Sache am Ende nicht rechnet, dann bringt das alles nichts. Ich gab allerdings nicht auf und gründete eine neue Firma, welche ich zehn Jahre später an einen sehr großen und bekannten Verlag verkaufte. Da war ich dann Kaufmann. Ich musste in diesen zehn Jahren lernen, mehr auf das Geld und die Kalkulationen zu schauen.

Ich habe also als Selbstständiger begonnen, wurde Unternehmer und dann Kaufmann.

Doch als ich nach Amerika ging, zeigte sich, dass es nicht reicht, ob ich gut rechnen kann. Es war auch wichtig, führen zu können. In Deutschland gibt es viel zu wenig Leader, aber viel zu viele Manager. Manager sind allerdings mehr an den Zahlen interessiert und an Dingen, die nicht wirklich wichtig sind. Es geht aber auf dieser Welt primär um den Menschen und nicht um das Geld.

Wer nicht gelernt hat, Menschen zu führen, der wird nie erfolgreich sein, egal in welcher Branche er tätig ist. Es geht immer um den Menschen und um die Frage, was aus ihnen wird. Was wird aus den Menschen, die mir anvertraut sind? Was wird aus meinen Mitarbeitern? Wenn sie nicht besser werden dürfen als ich, gibt es kein qualitatives Wachstum. Man muss immer in seine Mitarbeiter investieren, damit sie besser werden können als der Chef. Gibt man ihnen nicht diese Chance zu wachsen, werden sie gehen und die B- und C-Mitarbeiter bleiben zurück. Jeder Mensch möchte groß werden im Leben. Jeder Mensch möchte irgendwie aufblühen, sich multiplizieren und für andere Menschen ein Segen sein. Damit sie das erreichen können, braucht es einen Leader. Jedes Schaf braucht einen Hirten und ein guter Hirte führt seine Schafe nicht in die Wüste, wo die Wölfe

lungern, sondern auf die grünen Auen zum Ruheplatz am Wasser. Es ist das Ziel eines Leaders, seine Mitarbeiter so zu führen, dass sie aufblühen und fruchtbar werden können. Wenn die Mitarbeiter blühen, trägt das Unternehmen automatisch auch mehr Früchte. Das verstehen viele deutsche Unternehmer allerdings noch nicht. Es ist der Apfel, der nur kommt, wenn der Baum blüht, und in ihm steckt eine fertige Existenz, der Samen. Wenn dieser Kern allerdings fehlt, weil der Baum nicht blühen konnte, gibt es auch keine Multiplikation. Das ist das Wesentliche in einem Unternehmertum, egal in welcher Branche.

Welche Werte sollte so ein Leader vermitteln?

Es geht immer darum, ein Segen für andere zu sein. Für seine Mitarbeiter, seine Kunden und seine Lieferanten. Wenn der Banker mal Ermutigung braucht, dann muss ich eben auch mal den Banker ermutigen. Ich kann keine Ergebnisse erwarten, wenn ich nicht auch bereit bin zu geben. Wer gelernt hat, zu geben, wird immer reicher werden. Denn die Ernte ist immer größer als das Samenkorn.

Wie führst du ein verlorenes Schaf zurück in die Herde?

Der Hirte muss wieder an Attraktivität gewinnen, sonst sind die Schafe nicht bereit, mitzugehen. Und wie macht man das? Indem man ganz einfach die Dinge tut, die für andere ein Segen sind. Wenn deine Mitarbeiter etwas davon haben, dass es dich gibt, dann, kommen sie auch gerne wieder auf dich zu. Vor 40 Jahren, in den 80ern, habe ich mich das erste Mal gefragt, was haben die Menschen davon, dass es mich gibt? Ab diesem Zeitpunkt ging es bei mir bergauf. Wenn die Attraktivität steigt, dann steigt auch die Anziehungskraft. Die Verwandtschaft kommt auch nur vorbei, wenn die Kirschen am Baum lecker sind, und nicht, weil der Baum groß ist.

Die meisten Unternehmer machen sich das Leben schwer. Ich war 43 Jahre in Amerika tätig und konnte von vielen großen Unternehmen lernen, die ganz einfache Werte besitzen und nicht wegen des Geldes arbeiten. Sie wollen die Menschen in ihre Berufung führen. In Deutschland oder auch Österreich investieren die Firmen nicht in ihre Mitarbeiter und wundern sich, dass sie nicht vorankommen. Sie geben dann der Regierung Schuld oder dem Finanzamt oder der Schwiegermutter. Alle anderen haben Schuld, nur nicht sie selbst. Deshalb habe ich die UMDENK-AKADEMIE® gegründet.

Warum sollte in jedem Unternehmen mindestens eine Führungskraft als Leuchtturm sein, und was bedeutet es, der Leuchtturm zu sein?

Ein Leuchtturm zu sein, bedeutet, Menschen, die in der Finsternis leben, etwas zu zeigen, was sie bisher nicht gesehen haben. Es gibt so viele Menschen, die viele Dinge noch nie gesehen haben und alles glauben, was im Fernsehen gesagt wird. Erklärt es ihnen aber jemand anders, wollen sie es nicht glauben und sind überrascht, dass die Großmutter, obwohl sie keine Unternehmerin ist, vielleicht mehr Hausverstand hat als der eigene Chef. Leuchttürme leuchten den anderen. Wenn jeder Unternehmer einen Leuchtturm im Haus hat, dann zieht das auch die besten Talente an, die bei ihm arbeiten möchten. Man fühlt sich außerdem auch sicher. Im dunklen Wald braucht es nur ein einziges Licht, damit man sich sicherer fühlt.

Was würdest du einem angehenden Leader mit auf dem Weg geben? Worauf sollte er achten?

Das Wissen der Jugend muss verbunden werden mit der Weisheit des Alters. Das dritte W ist dabei das Wertefundament, auf dem man aufbauen kann. Das führt automatisch zu Wachstum und Wachstum führt zu Wohlstand.

Die fünf W sind also Wissen, Weisheit, Wertefundament, Wachstum und Wohlstand.

Ein junger Mensch muss bereit sein, den Älteren zuzuhören. Nur so erfährt er Dinge, die ihm keine Uni oder Lehrkraft beibringen können. Im Gegenteil: An einer Universität ist es gar nicht erwünscht, dass man den Leuten Weisheit vermittelt. Wissen kann man kaufen – beim Arbeitsamt. Weisheit allerdings nicht. Verknüpft man Wissen und Weisheit, wird es viel wertvoller, effektiver und effizienter. Die älteren Herrschaften wiederum müssen lernen, dass die jungen Leute teilweise mehr Wissen haben als sie selbst. Es gibt viele Nachfolgeprobleme in den Firmen, weil der ältere Chef nicht mit der Jugend umgehen kann. Er versucht ständig, die Jungen zu belehren, welche sich aber nicht gerne belehren lassen, da sie eigenes Wissen gesammelt haben. Es ist also essentiell, diese beiden Komponenten zu verbinden. Das muss auf einem fruchtbaren Wertefundament passieren. Wenn du das fruchtbare Samenkorn auf den harten Betonboden schmeißt, wird es nichts Produktives hervorbringen, da kannst du noch so viel beten, Tag und Nacht. Du musst dir Gedanken darüber machen, in welchem Ackerboden du dein Saatgut legen solltest. Wo willst du deine Zeit, deine Erfahrungen und dein Talent investieren? In welche Menschen?

Ich habe das bereits schon im Kindesalter zu Hause gelernt. Mein Vater hat sich den Ackerboden gut angeschaut, bevor er das teure Saatgut gesät hat. Sonst wäre es ja rausgeschmissenes Geld. Genauso muss jeder Leader sich die Frage stellen, in welchem Menschen er SICH investieren möchte.

Wohlstand heißt Fruchtbarkeit, Reproduktion, Multiplika-

tion und hat nichts mit Geld zu tun. Viele Menschen denken nur an Geld, und haben sie es, so sind sie frustriert und depressiv. Mein Ziel ist es aber, den Unternehmern, egal ob jung oder alt, zu zeigen, dass sie umdenken müssen. Und bevor ich in meine Heimat da oben übersiedle, möchte ich mich noch in viele junge Menschen investieren.

Ich bedanke mich bei Karl Pilsl für seine weisen Worte und die vielen Erkenntnisse, die daraus zu gewinnen sind.

MENSCHEN SIND DAS UNTERNEHMEN

Die meisten Menschen verbringen einen Großteil ihrer Lebenszeit auf der Arbeit. Was, wenn Arbeit mehr ist als nur Zeit gegen Geld? Wenn ein Arbeitgeber es schafft, alle Bedürfnisse der Mitarbeiter, die laut Statistik wichtiger sind als Lohn, zu befriedigen, kann er so eine neue Form von Arbeit kreieren. So kann er für motivierte Mitarbeiter sorgen, die abends nicht gestresst nach Hause kommen, sondern hochmotiviert. Ein Arbeitgeber, der mit diesen Qualitäten strahlt, wird sich um Mitarbeiter und Nachwuchs nie Sorgen machen müssen. Menschen zieht es dorthin, wo Wachstum möglich ist, wo sie ihre Potentiale entfalten können, wo sie sinnstiftende Arbeit für alle verrichten können und wo sie Gutes tun können. Leuchttürme müssen bei Schiffen kein Marketing machen. Im richtigen Licht zu leuchten reicht. Die Mitarbeiter sind befriedigt, erfüllt und erzählen, warum es so toll ist, bei diesem Arbeitgeber beschäftigt zu sein. Schließlich investiert der Arbeitnehmer seine Lebenszeit in den Job und das sollte sich mit jeder ausgegebenen Stunde gut anfühlen.

ALTBEWÄHRT HEISST NICHT IMMER GUT

Es geht auf der Arbeit immer um die Menschen. Menschen machen das Unternehmen. Und genauso ist es auch in der Familie. Wir pflegen trotz aller fortschrittlichen Gedanken weiterhin ein klassisches Beziehungsbild: verheiratet, verstorben, geschieden. Dass das heutzutage aber irgendwie nicht mehr so gut zu funktionieren scheint, belegt die



Tatsache, dass wir in einer Gesellschaft mit einer Scheidungsrate von fast 50 % leben. Von der Hälfte der Personen, die noch verheiratet sind, haben wohl zwei Drittel sich nicht mehr viel zu sagen. Das bedeutet, weniger als 20 % aller Paare leben in einer glücklichen, funktionierenden Ehe. Wir schießen heutzutage Teslas auf den Mars und kreieren künstliche Intelligenzen – und trotzdem leben wir immer noch ‚bis das der Tod uns scheidet‘? Gibt es nicht noch andere Möglichkeiten?

Auch das Thema ‚Wohnen‘ scheint sich in unserer Gesellschaft eher zögerlich weiterzuentwickeln. Und es ist nicht so, als gäbe es keine Alternativen zu den bekannten modernen Arten, ein Haus zu bauen. Stell dir vor, du baust ein Haus ohne Nägel, ohne Schrauben und ohne Leim. Du benutzt keine Chemikalien, keine Dämmstoffe mit maximalem Strahlenschutz, die super isolierend sind, du baust ohne großen Aufwand komplett energieautark, und der dazu notwendige Baustoff wird mit zunehmendem Alter immer wertvoller. Wie klingt das? Unmöglich? Nein. Solche Häuser werden seit einigen Jahren gebaut. Erwin Thoma zum Beispiel, Holzforscher aus Österreich, konstruiert solche Holzhäuser, komplett ohne Heizung und ohne Isolation und trotzdem wird es in seinen Häusern im Winter nicht kälter als 18 Grad. Die Häuser, die wir heute bauen, sind Sondermülldeponien für unsere Kinder. Die Entsorgung der modernen Baustoffe ist sehr teuer und nicht nachhaltig. Was in sieben Generationen nicht noch einen Wert hat, ist nicht nachhaltig. Wir überlassen das Problem der Entsorgung also der nächsten Generation.

Solche Ideen sind es, die unsere Gesellschaft weiterbringen und sie wachsen lassen. Solche Ideen verändern die Attitude, also die Einstellung der Menschen: Weg vom

Altbekannten, hin zu revolutionären Ideen und Konzepten, die wirklich etwas verändern können. Und es gibt noch mehr solcher Projekte, die sich mit Lösungsansätzen beschäftigen. Es werden Regenwaldstücke gekauft, um Abholzung zu verhindern, Mikroplastik aus dem Wasser gefiltert, Auffangstationen für gefährdete Tierarten errichtet, und viele Menschen tendieren dazu, der Natur wieder mehr Platz zu machen.

In den Bergen zum Beispiel gibt es regelmäßig sogenannte ‚Cleaning Days‘, an denen vor allem einheimische Schulkinder durch die Berge gehen und die Natur vom Müll befreien, der vom Wintertourismus verursacht wurde. Ich habe ebenfalls festgestellt, dass Wanderer immer sensibler werden für Müll und vermehrt hinter sich aufräumen. Nach dem Gesetz der Polarität ist es wichtig, dass wir nicht alle lautstark eine Ode auf die Klimazerstörung singen, sondern uns mit Lösungen beschäftigen, die für uns alle einen besseren Lebensraum schaffen.

Es gibt kein Ich oder Du – es gibt nur ein Wir

Wir bringen unsere Kinder in die Kita und unsere Senioren in die Altersheime, dafür dass wir arbeiten gehen und im gesellschaftlichen Hamsterrad unsere Runden drehen dürfen. Wir verbringen unsere wertvolle Lebenszeit mit arbeiten, um Geld zu verdienen, um irgendjemandem etwas zu beweisen – und diesen Jemand interessiert es in der Regel nicht einmal. Du generierst Geld als Altersvorsorge und kannst dieses Geld am Ende gar nicht wirklich nutzen. Das einzige Problem von Menschen in Altersheimen ist, dass sie zu wenig Zeit mit anderen Menschen verbringen. Ich habe noch nie einen alten Menschen sagen hören, er habe zu wenig Geld, aber sehr viele, die sich darüber beklagen,

dass sie zu wenig Gesellschaft hätten. Sie haben ihr Leben lang so viel gespart, dafür gearbeitet, dass sie ihre letzten Tage in einem Altersheim verbringen müssen.

In der Natur gibt es keine Altersvorsorge. Auch kein Sparen. Was ist, wenn du dir einen Job suchst und diesen ausführst bis zu deinem letzten Atemzug? Einen Job, der dich erfüllt und den du so gerne magst, dass dich diese Vorstellung nicht erschreckt oder abstößt. Nur weil du alt bist, bist du nicht krank. Die meisten Menschen aber wollen sich in die Rente flüchten, weil sie etwas tun, wozu sie eigentlich keine Lust haben. Die meisten Menschen, die älter als 50 sind, wissen genau, wie lange sie bis zum Ruhestand noch durchhalten müssen. Wenn du dir eine Aufgabe im Leben suchst, die dir leichtfällt, die dich erfüllt, dann brauchst du dich vor dem Alter nicht zu fürchten.

Auch im Alter kann man fit bleiben, kann man die Gesellschaft bereichern und Aufgaben finden, die anderen helfen, zu wachsen. Junge Menschen werden weise durch die Gesellschaft von Alten, alte Menschen bleiben jung durch die Gesellschaft der Jungen. So viele Menschen gehen mit der Rente raus aus dem Wachstum. Sie verlieren ihre Ziele.

EXPERTENINTERVIEW MIT EUGEN BRIGGER

*„Ziele auch im Alter setzen
und nicht aus den Augen verlieren.“*

Ein Mann, der auch im Alter immer noch Ziele hat und nicht aufgehört hat zu wachsen, ist der Bergsteiger und Hobbyfotograf Eugen Brigger. Von ihm wollte ich wissen, wie er es schafft, so geschmeidig zu altern.

Was ist dein Geheimnis zum Thema Alter? Wie wird man geschmeidig alt?

(Lacht) Da ist die erste Frage schon, ob ich überhaupt geschmeidig alt geworden bin. Am Morgen muss ich auch mit allerlei Problemchen kämpfen: Schmerzender Rücken, Beine und auch die Knie. Aber ich glaube, das gehört einfach dazu. Man braucht eine gewisse Anlaufzeit morgens, bis man wieder frisch ist. Um aber geschmeidig alt zu werden, muss man aktiv bleiben, immer etwas unternehmen, Hobbies und Interessen haben. Man sollte nicht nur Kaffee trinken, Kuchen essen und ausschlafen, sondern auch mal mit Freunden etwas unternehmen. Natürlich sollte man sich den Freuden im Leben nicht verschließen, ein wenig Kuchen essen ist schon in Ordnung. Es braucht aber gewisse Ziele im Leben, die man auch mit Freunden teilt. Bei mir ist es das Klettern. Würde ich immer nur den Weg des geringsten Widerstands gehen und einfach nicht mehr weiterlaufen, würde ich nie oben am Berg ankommen. So baut man sehr schnell ab. Man sollte also immer dranbleiben, auch wenn es vielleicht schwierig wird.

Das Geheimnis ist also, aktiv zu bleiben und seinen Hobbies nachzugehen?

Ja, und auch wenig verrückt sein. Dinge tun, die ein Otto-Normalverbraucher nicht tun würde, weil er sie beispielsweise doof findet. Meine Mutter war bis ins hohe Alter aktiv, war echt lustig und hat viel unternommen. Man sollte sich trauen, etwas zu unternehmen, auch wenn nur noch junge Leute dabei sind. Zum Beispiel Sportklettern in der Halle. Dort muss man zwar akzeptieren, dass man öfter nach dem Alter gefragt wird, doch etwas zu unternehmen, was andere im gleichen Alter sich nicht mehr trauen würden, hält geschmeidig und fit.

Warum ist es auch im hohen Alter wichtig, sich neue Ziele zu setzen und diese nicht aus den Augen zu verlieren?

Diese Frage habe ich mir auch schon oft gestellt und mich gefragt, ob ich mir überhaupt noch Ziele setze. Doch Ziele können einen motivieren und fokussieren. Dieses Jahr habe ich mir das Ziel gesetzt, nach 15 Jahren wieder an einem Lauf teilzunehmen, dem „Kilometer Vertikal“. Dabei läuft man einen Kilometer Höhendifferenz in möglichst kurzer Zeit. Mein Ziel ist, nicht der Letzte auf dem Feld zu sein oder zumindest den Weg unter einer Stunde zu schaffen. Solche Ziele motivieren mich und sind sehr wirksam. Bei einem Gipfeltreffen damals - das Programm hieß „Von A nach B in einem Zug, aber nicht mit dem Zug“ – habe ich bemerkt, dass je größer, schöner oder auch denkbar unerreichbar deine Ziele sind, desto mehr motivieren sie dich. Auf den Berg hochlaufen ist kein Problem mit dem richtigen Ziel, doch der Rückweg geht meistens nicht mehr. Das Ziel, einfach nur zurück nach Hause zu laufen, ist dann zu mickrig. Eine Straße entlangzugehen, die einfach nur waagerecht verläuft, ist langweilig. Das Matterhorn zu besteigen, hat eine ganz andere Dynamik, es entsteht dann eine ganz andere Kraft.

Aufgeben ist also keine Option?

Nein, es geht immer irgendwie weiter. Man kann immer neue Dinge dazu lernen, auch im Altersheim. Ich als Altersheim-Animator habe immer zu den Menschen gesagt, dass sie weiter lernen sollen. Sie müssen lernen, wo ihr Zimmer ist, wann man die Mahlzeiten erhält, und welche Regeln im Haus gelten. Wahrscheinlich lernt man bis zuletzt. Vor allem bei der ganzen modernen Elektronik. Es gibt immer wieder neue Gadgets. Wenn man eine neue Uhr kaufen möchte, gibt es 1000 Modelle, Smartwatches mit 1000 Funktionen. Aber diese Hürde muss man wohl nehmen.

Dazu passt auch die nächste Frage. Woher holst du dir die Kraft, dich immer wieder neu zu erfinden und immer weiter Neues zu lernen?

Eigentlich brauche ich dafür nicht so viel Kraft. Ist die richtige Motivation da, kommt die Kraft von allein. Ich wurde damals bei meinen Bergtouren oft gefragt, wie ich das eigentlich schaffe. Ich habe viele Touren gemacht, die länger als 24 Stunden dauerten, und ich lief die ganze Nacht durch. Einmal ging die Strecke über 32 Stunden. Das schafft man nur mit einer guten physischen Kondition und dafür wiederum braucht es Motivation für die Kraft. Doch was ist eigentlich Motivation? Für mich ist das alles, was Freude macht, einen begeistert und Kraft gibt. Es muss etwas Angenehmes für dich sein. Das Wesentliche, die Hauptkraft dabei ist die Freude oder auch die Lust, sich in etwas Neuem zu entdecken. Für manche kann es auch motivierend sein, Anerkennung zu erreichen. Vielleicht sogar genau dann, wenn es um Dinge geht, die andere nicht mehr machen würden. Das ist sicherlich nicht der Hauptgrund für Motivation, aber es spornt zusätzlich an. Wenn man alt ist und deutlich mehr Zeit hat als die Berufstätigen, muss man sich auch entscheiden, was man mit seiner Zeit anstellen

möchte. Das schlimmste wäre ja Langeweile. Die hatte ich allerdings seit 50 Jahren nicht mehr. Vielleicht war es zwischendurch beim Bergsteigen mal langweilig, dem Kollegen hinterherzulaufen, doch das geht schnell vorbei, wenn man vor der nächsten Steilwand steht. Motivation gibt einem die Kraft, auch die größten Schmerzen wegzudenken und weiterzumachen. Das Körpergefühl muss stimmen. Schon der Gedanke an das Erreichen des Ziels kann einen in den richtigen Zustand bringen.

Ich bin eine Art besonderer Statistiker. Ich sammle Berge und Kilometer und vergleiche am Ende die Zahlen. Beim nächsten Mal versuche ich dann, mich wieder ein Stück zu verbessern oder die Statistiken zu verlängern. Zusammengefasst: Ziele sorgen dafür, dass man motiviert ist, was wiederum für Freude sorgt. Damit erreicht man eine Kraft, die einen fast alles erreichen lässt.

Ich bedanke mich bei Eugen für diese inspirierenden Worte.

BEHALTE DEINE FERIENBRILLE AUF – IMMER!

Wer kennt es nicht? Der letzte Arbeitstag ist meistens der schönste Urlaubstag. Die Vorfreude auf die bevorstehende arbeitsfreie Zeit ist groß. Du lässt den ganzen schlechten Stress hinter dir und widmest dich dem guten Stress, dem Eustress. Und selbst wenn du ins Auto steigst und nur 10 km fährst, geht es dir irgendwie schon besser. Du triffst zwar immer noch dieselben Leute, aber irgendwie sind sie netter als sonst. Der Kaffee beim Bäcker nebenan schmeckt auch besser. Alles ist besser. Die Luft ist besser, das Wetter ist besser (oder nicht mehr so schlimm). Kleine Fehler fallen dir plötzlich nicht mehr so auf. Du lässt dich nicht mehr so leicht stressen.

Wir genießen die Ferien Sonne und beschweren uns nicht über den Sonnenbrand. Wanderer in den Bergen wandern stundenlang und haben kein Problem mit der Anstrengung. Sie haben Spaß trotz unfreundlicher Bedienung in den Hütten. Die Aussicht ist großartig, und der Bergsee, in dem sie baden, ist eiskalt. Das Leben scheint plötzlich nur noch aus Herausforderungen zu bestehen, nicht mehr aus Problemen. Deine Ferienbrille führt dich in die Wahrnehmung der Schönheit.

Manchmal muss man weggehen, um mit neuen Augen zu sehen. Man konzentriert sich aufs Positive. In den Bergen kann man Wunder sehen, aber eigentlich bist du das Wunder, weil du es sehen kannst. Die Blume blüht auch, wenn du nicht hinschaust.

Liegt das alles jetzt am Urlaub oder liegt das vielleicht an dir und deiner Attitude? Du hast deine Ferienbrille aufgesetzt

und siehst die Welt so mit anderen Augen. Nicht deine Umgebung hat sich verändert, du hast dich verändert. Wie wäre es also, wenn du deine Ferienbrille einfach immer auf lässt und niemals absetzt?

Wir sollten das Leben häufiger als einen sehr langen Urlaub betrachten, in dem wir uns weniger fragen, was wir tun müssen, sondern was wir tun wollen. Folge der Freude! Und dann brennst du für das, was du tun willst. Burnout ausgeschlossen!



REFLEXIONSFRAGEN

1. Mit welcher Person möchtest du deine Beziehung verbessern? Mache eine Liste mit sechs tollen Eigenschaften dieser Person. Trage diese Liste immer mit dir mit, bis sie zu einem Teil von dir geworden ist.
2. Wähle eine Situation in deinem Leben, die derzeit nicht gut läuft. Welche Gedanken, welche Gefühle und welche Handlungen bestimmen dich derzeit? Nimm ein Blatt Papier, mach zwei Spalten und notiere die Gedanken, Gefühle und Handlungen, die nicht zielführend sind in die linke Spalte. In der rechten Spalte notierst du die Gedanken, Gefühle und Handlungen, die du künftig haben möchtest. Beachte beim Kreieren der positiven Alternativen das Gesetz der Polarität.
3. Wie kannst du in deiner Familie, deinem Arbeitsplatz, im Verein ... eine Einstellung von Dankbarkeit integrieren?

KAPITEL 4

HIER GEHT ES GANZ SCHÖN
STEIL RUNTER! – WENN DU
UNTERWEGS DEN MUT
VERLIERST UND GLAUBST,
DU SCHAFFST ES NICHT ...



7. GESCHICHTEN VOM BERG ...

An dieser Stelle möchte ich gerne eine Geschichte erzählen, die mich sehr bewegt hat. Und zwar die Geschichte von mir und meinem Sohn Tobias, und unserer Tour am Grisighorn Südgrat (3177 m ü. M.). Tobias ist das Kind von mir, welches sich am ehesten mit mir in die Berge traut, und mir aber auch sich selbst damit die Möglichkeit gibt, hin und wieder mal die eigene Komfortzone zu verlassen. Und so habe ich Tobias motiviert, mit mir zusammen den Südgrat zu klettern. Und ich weiß, dass Tobias nicht gerne vorklettern mag. Und damit war klar: Wenn das Ding gut gehen soll, dann werde ich in der Verantwortung sein. Ich habe diese Tour vorher bereits zweimal gemacht. Es war eine dieser Berg-Touren, bei denen man nie so genau weiß, wo genau man durchgehen muss. Man kann schnell von der Optimal-Route abweichen und in sehr gefährliches Gelände gelangen. Es gibt zwei, drei Schlüsselstellen, die sehr herausfordernd sind und die Schwierigkeiten der Tour ausmachen. Ich war bislang immer nachgeklettert, hatte immer hauptsächlich mit mir selbst zu tun und musste mich um die Routenfindung eigentlich wenig bis gar nicht kümmern. Aber aufgrund meiner Erfahrung war ich eigentlich guten Mutes, dass wir das schaffen. Und als Mitglied der Bergrettung war mir auch klar, dass ein Hubschraubereinsatz keine Alternative wäre. Denn als Teil der Bergrettung selber gerettet werden zu müssen, ist wirklich peinlich und mein Stolz hätte darunter sehr gelitten.

Der Südgrat ist ein Grat, an dem man immer wieder auf- und absteigt. Man kann schlecht wieder zurück und ein Abseilen ist nicht immer ganz so simpel. Im Prinzip gibt es nur eine Richtung: unten rein und oben raus. Und so sind

wir eingestiegen und hatten eine gute erste Phase. Mit der Zeit wurde es etwas herausfordernder, aber wir haben uns daran gewöhnt, wir haben uns Zeit gelassen. Irgendwann haben wir dann Pause gemacht. Ich durfte noch ein Facebook live machen und danach sagte mir mein Sohnemann: Du, Papa, ich glaub, mir wird schlecht.

Ich wusste sofort: Okay, seine Angst zeigt sich jetzt körperlich. Worüber er nicht sprechen kann, das zeigt sich jetzt. Für mich geht es jetzt darum, Vertrauen aufzubauen. Dann sind wir in eine Schlucht eingestiegen, in der es ein paar lose Steine gab, sind mal ein bisschen links geklettert, mal ein bisschen rechts und dann erinnerte ich mich: Es gibt eine Schlüsselstelle, auf einem ausgesetzten Grat. Hier muss man um einen exponierten Block herumklettern. Zur Hilfe hat jemand an dieser Stelle eine Schlinge montiert. Diese musste ich finden und hoffen, dass sie trotz all der Witterung noch benutzbar war. Wenn das alles passte, dann sollte diese Passage eigentlich gut zu überwinden sein. Aber wo war diese Stelle? Ich stand auf einer ziemlich steilen Felsplatte, etwas ausgesetzt, und hatte beide Füße auf einer Kante, eine Hand an einem Griff, und mit der anderen Hand habe ich einen Sicherungskeil in eine Spalte gelegt, um mich zu sichern. Ich wusste, dass diese Stelle herausfordernd ist. Darum habe ich meinen Sohn unten selbst fixiert. Ich habe ihn gesichert und bin dann erst los auf die Platte gestiegen. Wenn ich gestürzt wäre, dann wäre meinem Sohn nichts geschehen und er hätte dann die Rettung alarmieren können. Aber stürzen ist grundsätzlich nie eine Option. Dennoch: Sicher ist sicher!

Ich stand dann auf dieser Platte. Es gab kein klares Zeichen auf links, kein klares Zeichen auf rechts. Ich hatte keine Ahnung, was ich machen soll. Gefühlt sieben Meter unter

mir stand mein Sohn. Die letzte Sicherung lag weit zurück. Wenn ich jetzt stürzen würde, wäre das fatal. Ich nahm den einen Keil heraus und setzte ihn woanders wieder rein, machte den Karabiner fest, sicherte mich. Ich hoffte, dass der Keil halten würde. Ich atmete tief durch, sah aber keine weitere Möglichkeit. Keinen Griff, kein Halten. Wenn ich jetzt die Füße lösen würde, wo stünde ich dann? Meine Hände wurden schwitzig, die Strümpfe in den Schuhen auch. Das Gefühl von Sicherheit schwand. Ich wollte einen Abstieg unbedingt vermeiden. Abklettern ist immer so ein Ding. Hochklettern heißt, mit den Augen schauen. Abklettern heißt, mit den Füßen schauen. Tritte zum Draufstehen sind nicht immer klar sichtbar. Gewichtsverlagerungen sind schwieriger. Klettert man von unten nach oben, kann man die Stabilität des Felsens besser einschätzen. Was sollte ich jetzt also machen? Angst zeigen? Um Himmels willen nicht. Was würde mein Sohn von mir denken? Ich würde eine Entscheidung treffen müssen. Meine Füße wurden ein bisschen weicher, meine Knöchel begannen allmählich zu zittern. Dann habe ich mich entschieden. Ich würde absteigen und es auf der anderen Seite noch einmal versuchen. Ich machte einen Schritt zurück, versuchte den Keil herauszunehmen und dieser Keil war komplett im Fels blockiert. Ich bekam ihn nicht mehr raus. Ich ließ ihn zurück. Karabiner raus – und Abstieg! Mit einem riesen Murks stand ich plötzlich neben Tobias. Gut, wir lebten noch. Aber wie sollte es weitergehen?

Wir mussten irgendwo hoch. Dann sagte mein Sohn: Papa, ich glaube, du solltest hier die Verschneidung hoch und dann rechts. Ich glaube, das schaffst du. Ich bin also an einer anderen Stelle wieder hoch. Und dabei habe ich versucht, Zuversicht auszustrahlen. Die Verschneidung, die ich hochgestiegen bin, erinnerte an einen Art Kamin, wo man

sich mit den Füßen abstützt und sich abwechselnd mit der linken und rechten Seite hochdrückt. Man kann sich sehr schlecht sichern. Aber dann war er plötzlich da, dieser eine Griff, in den man mit beiden Händen so richtig weit hineingreifen und sich hochziehen kann. Ich stand mit meinem Fuß auf einem richtig großen Tritt, richtig stabil. Ich habe mich gesichert, und meinen Sohn hinterhergeholt. Ich sah endlich die weiße Schlinge von der Schlüsselstelle, und ich habe gewusst, wenn ich das hier schaffe, dann schaffe ich auch diese Schlüsselstelle. Alles war geregelt, alles war gut. 1000 Kilo Ballast fielen mir von der Brust. Sicherheit kehrte zurück. Und natürlich gelang es mir nun auch wieder, Sicherheit auszustrahlen. Mein Sohn stand neben mir. Er schaute mir in die Augen. Wir umarmten einander. Unsere beiden Körper zitterten, bebten, und waren so im Vertrauen, dass Vater und Sohn immer füreinander da sein werden. Es war Wahnsinn. Als wir beide dann am Gipfelkreuz angekommen sind, haben wir über Themen gesprochen, die Vater und Sohn schon lange zu besprechen gehabt hatten. Es hat diese Geschichte gebraucht, damit wir einander die Herzen öffnen konnten. Es war wundervoll.

Wenn wir das Leben wieder mit einer aufregenden Tour durch die Berge vergleichen, dann werden wir uns häufig in Situationen wiederfinden, die sich anfühlen wie eine unüberwindbare Felswand, die sich meterhoch vor uns auftürmt.

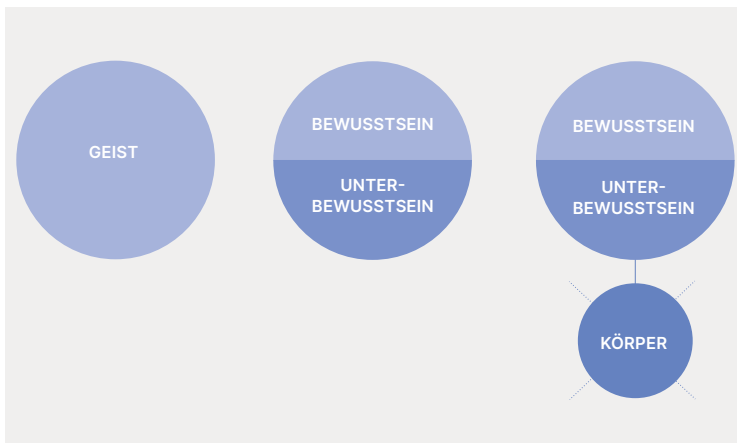
Du kennst das sicherlich: Es gibt kein Zurück mehr, du musst vorangehen. Du musst klettern, es gibt keine andere Möglichkeit. Auch wenn dir die Knie schlottern und die Zähne klappern, du musst weiter. Deine Angst ist es, die dich motiviert, die dir den Fokus zurückbringt. Du tust es, weil es keine andere Möglichkeit gibt. Alles andere wird

ausgeblendet, du konzentrierst dich nur noch auf den Aufstieg. Und irgendwann bist du oben. Du hast es geschafft. Dein ganzer Körper bebt, und du kannst kaum glauben, was du erreicht hast. Das Hochgefühl ist fantastisch. Es ist die beste Belohnung. Du vibrierst innerlich. Abends kommst du nach Hause, hast blutige Hände, aber empfindest keine Schmerzen darüber. Du hast Spuren mitgenommen. Und kaum hast du dich halbwegs erholt, kommt auch schon die nächste Felswand, die es zu bezwingen gilt.



IM BEWUSSTSEIN DENKEN WIR, IM UNTERBEWUSSTSEIN FÜHLEN WIR, UND IM VERHALTEN DRÜCKEN WIR UNS AUS

Um zu erklären, wie das Verhalten eine Ausdrucksform für unsere bewussten und unbewussten Gedanken darstellt, hat Bob Proctor sich der Theorie von Thurman Fleet bedient, der bereits im Jahr 1930 über die Beschaffenheit des Geistes philosophierte. In seinem Konzept ‚Thinking Into Results‘ berichtet Bob Proctor davon, wie er zum ersten Mal von Fleets ‚Strichmännchen‘ erfahren hat und wie diese simple Zeichnung ihm so viel gegeben hat.



Da es eine Eigenschaft des Menschen darstellt, in Bildern zu denken, stellte Fleet das Bewusstsein mit Hilfe eines Stickperson dar, das er damals ‚Stickman‘ nannte.

Der Geist besteht aus vielen Ebenen, aber um ihn besser zu verstehen, wollen wir uns auf zwei davon beschränken:

Das Bewusstsein und das Unterbewusstsein. Die Zeichnung zeigt, dass unser Körper im Vergleich zu unserem Geist viel kleiner ist. Der Körper ist ein Instrument des Verstandes und gehorcht dessen Anweisungen. Der Verstand ist gleichermaßen in zwei gleich große Teile geteilt.

Das Bewusstsein empfängt Informationen von der Außenwelt über die fünf Sinne: riechen, schmecken, sehen, tasten und hören. Es ist der denkende Verstand, der gebildete Verstand, das Unterbewusstsein ist der emotionale Verstand. Das, was dort gebildet wird, entscheidet über das Verhalten und die Handlungen, in die der Körper involviert ist.

Die Ursache von Ergebnissen ist das Verhalten. Um deine Ergebnisse dauerhaft zu verbessern, solltest du an der Hauptursache arbeiten, nämlich an der Ursache deines Verhaltens. Und dieses liegt in deinem Unterbewusstsein verborgen.

„Mach dich mit dem Strichmännchen vertraut“, rät Bob Proctor. „Studiere die Zeichnung. Sieh jedes Mal die Zeichnung vor dir, wenn du an dich selbst denkst.“ Indem man seinen Geist trainiert und mit dem Strichmännchen arbeitet, kann man die Körper, die man um sich herum sieht, als Instrumente individueller Ausdrucksformen des jeweiligen Verstandes wahrnehmen. Ein trainierter Geist wird so ohne Schwierigkeiten sehen können, was im Verstand einer anderen Person vor sich geht. Es kommt in den Handlungen und Ergebnissen der Person zum Ausdruck.

WENN DU KEINE ANGST HAST, WÄCHST DU NICHT

Angst ist für mich ein Gefühl. Angst ist subjektiv und nicht objektiv. Ich kann deine Angst in mir nicht fühlen. Angst entsteht aus Zweifeln und Sorgen im Denken und drückt sich über das Verhalten aus. Sie löst körperliche Empfindungen aus. Wenn man diese Empfindungen zurückverfolgt, dann spürt man deutlich, woher die Angst kommt. Sie entsteht aus Unwissenheit. Unwissenheit führt zu Gedanken wie Sorge und Zweifel. Gedanken wie Sorge und Zweifel führen zum Gefühl der Angst. Das Gefühl der Angst führt zu Zögern, Ablehnung, Krankheit, Trennung und so weiter.

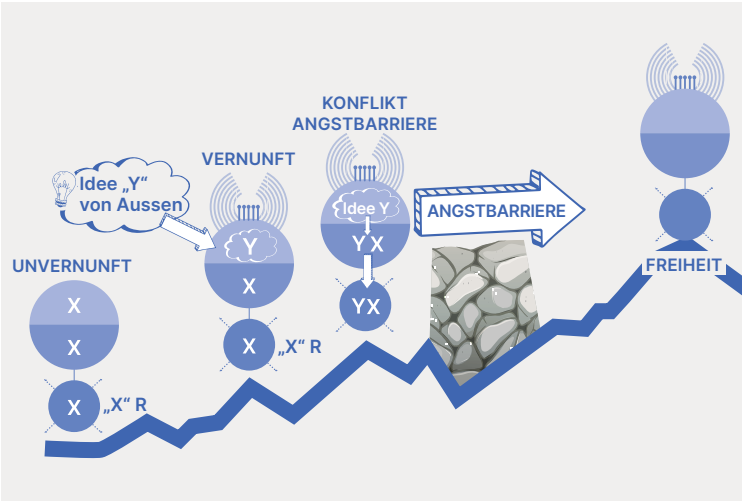
Mit unseren fünf Sinnen nehmen wir die Außenwelt wahr. Je nach Bewusstsein vernehmen wir mehr oder weniger. Ungewohntes, sprich neue Gedanken, dringen in unser System (da wir für Wachstum die Komfortzone verlassen müssen) und schaffen Irritation. Neue Gedanken prallen auf ‚alte‘ Emotionen. Unsicherheit entsteht. Sorge und Zweifel werden aktiviert. Die Vorstellungskraft wird verwendet, um mögliche Gefahren vorauszusehen und abwenden zu können. Dadurch werden Emotionen und Angst produziert. Angst führt dann zu einem körperlichen Zustand von Unbehagen. Wir sind blockiert. Diese Starre ist kurzfristig normal. Das System kann dies auch aushalten und wieder in Balance bringen. Die Frage ist, was passiert, wenn wir länger in diesem Modus verharren. Dann entstehen Krankheiten und deren Folgen.

In der Komfortzone gibt es keinen Komfort

In deiner Komfortzone hast du keine Angst. In deiner Komfortzone kannst du aber auch nicht wachsen. Das heißt: Du musst Angst fühlen, um dich weiter zu bewegen. Wenn es dir nicht ein bisschen Angst macht, dann gehst du maximal seitwärts.

Wenn du in deinem Wachstum schnell voranschreiten möchtest, dann mache dir keine To-Do-Liste, fertige eine Angstliste an! Das größtmögliche Wachstum generierst du, wenn du mit deiner größten Angst beginnst. Du kannst dich natürlich auch Stück für Stück deinen schlimmsten Ängsten annähern, wenn dir diese eine Felswand vorerst zu steil erscheint. Aber wenn du mit deiner größten Angst beginnst, ist alles andere danach nicht mehr so bedrohlich und wird wesentlich leichter zu bewältigen sein.

Wenn du auf dein Leben zurückblickst, ist es nicht so, dass du immer dort, wo es am schwierigsten war, als Persönlichkeit am meisten gewachsen bist?



Diamanten entstehen unter Druck. Das Unbekannte enthält das wahre Wachstum. Wenn du als Kind dieselben Zweifel gehabt hättest wie jetzt als erwachsener Mensch, dann hättest du nie Fahrradfahren oder Laufen gelernt. Laufen lernen ist mit so viel Schmerz verbunden und so viel Scheitern. Kinder wollen konstant ihre Grenzen sprengen. Sprenge auch du deine Grenzen und finde heraus, wozu du eigentlich im Stande bist!

Was wäre, wenn unsere Angst nicht wirklich ist?

Was, wenn wir unsere Angst nur kreieren, um uns auf eine Reise begeben zu können?

Wenn deine Ziele kleiner sind als die Angstbarrieren, die sich dir auf deiner Reise in den Weg stellen werden, dann wirst du an diesen scheitern. Wenn deine Ziele sehr stark sind, dann helfen sie dir, deine Angstbarrieren zu überwinden.

Wenn du auf eine Angstbarriere zugehst, wirst du dort immer Menschen finden, die eben diese Barrieren bereits überwunden haben. Und diese Menschen können dir helfen. Aber nur, wenn du dein Ziel benennen kannst. Dann kannst du mit diesen Personen in Kontakt treten und ihre Unterstützung erbitten.

8

GESCHICHTEN VOM BERG ...

Die Überschreitung der 13 Fusshörner. Eine Tour, die ihresgleichen sucht. Eine Tour, bei der man rund 1000 Höhenmeter klettert. Mit Bergschuhen, nicht mit Kletterschuhen. Eine Tour, bei der man vom Fusshornbiwak losgeht und dann 13 Gipfel überklettert. Von unten nach oben, immer höher. Eine 14-18-Stunden-Tour, bei der man, wenn man morgens um 2:00 Uhr startet, abends um 20:00 Uhr auf dem höchsten Fusshorn ankommt und dann noch absteigen muss. Es ist eine Tour, die einem alles abverlangt und die mit einer Schwierigkeit bis 6 auf der Kletterschwierigkeitsskala gekennzeichnet ist.

Ich bin morgens um 2:00 Uhr aus dem Fusshornbiwak mit meinem Kletterpartner Pfaffen Bruno losgegangen. Mir war von Anfang an klar: Wenn du hier die Route nicht findest, weil nichts markiert ist, oder wenn du hier mit der Seiltechnik trödelst, weil Zeit ein limitierender Faktor ist, dann wird's herausfordernd. Mein Partner Bruno, eine Kletterlegende aus dem Oberwallis, ist so erfahren, man könnte fast meinen, er könne den Fels durchschauen und einem sagen, was auf der Rückseite ist, wo die Griffe sind. Es ist immer wieder ein Wunder, mit ihm auf Tour zu gehen, ihm hinterherzusteigen, mit ihm am Seil zu sein. Diese Sicherheit, die er ausstrahlt, ist unglaublich.

Wir sind von unten nach oben gegangen, beim Fusshorn 13 eingestiegen und haben dann das erste Horn überklettert. Weiter ging es zu den Fusshörnern 12 und 11. Das elfte Fusshorn wird auch der Daumen genannt. Man kann sich das vorstellen wie eine Nadel, an der man hochsteigt und auf der oben ein Abseilplatz eingerichtet ist auf einem Platz von drei mal drei Metern.

Und da oben steht man dann. Es ist still. Es ist dunkel. Es geht rund 40 Meter in die Finsternis hinunter. Mit einer Stirnlampe allein kann man kaum die gesamte Umgebung ausleuchten.

Ich habe also die Abseilstelle montiert und mich bereit gemacht, und dann ging es hinunter ins Leere, nur mit der Stirnlampe hinein in die Schwärze. Erstmals konnte ich den Felsen noch spüren, plötzlich aber hing ich frei am Seil. Bruno, der oben geblieben war, ließ mich immer weiter und weiter hinunter. Je weiter man sich abseilt, desto kürzer und leichter wird das Seilende unter dir. Immer größer hingegen werden die Zweifel, ob die Füße jemals wieder irgendwo Halt finden werden. Es kommen einem beängstigende Gedanken. Was, wenn das Seil nicht lang genug ist? Was, wenn ich rausfalle? Hier geht es Hunderte Meter den Berg runter. Warum ist es noch immer so finster? Warum ist meine Taschenlampe nur so schwach? Werde ich heute hier oben sterben?

Das Seil unter mir wurde immer leichter und leichter. Und dann fühlte ich plötzlich etwas Hartes unter meinen Füßen. Ich habe den Kopf hin- und herbewegt, um das Gelände auszuleuchten, und ich hatte tatsächlich das Podest erreicht, auf das ich hinunterwollte. Das Seil war lang genug und auch der Knoten war drin gewesen. Oben rief bereits Bruno, denn er wollte ebenfalls hinunter. Ich gab Seil frei, ging zur Seite, und mit einem leisen Surren glitt Bruno zu mir hinab. Wir sind so schnell es ging weiter, schließlich hatten wir Zeitdruck. Aber auf dieser Tour jagte eine Herausforderung die nächste, und meine Nerven wurden nicht verschont. An einem Steilhang mussten wir eine Traverse, also einen Quergang um die Ecke eines Felsens, klettern. Ich habe hinten gewartet und Bruno ist vorgeklettert. Kaum war er außer Sichtweite, konnten wir uns nicht mehr verständigen, denn

der Wind war so laut, dass uns nur noch das Seil zum Kommunizieren blieb. Nachdem ich Bruno also ohne Erfolg gerufen habe, gefragt habe, ob ich nachkommen kann, habe ich am Seil gezogen, um zu spüren, ob er irgendwie darauf reagiert. Es kam keine Antwort. Ich dachte, dass das Seil vielleicht blockiert wäre. Wieder kamen die Zweifel und ich bekam Angst.

Was machst du jetzt? Als Familienvater mit drei Kindern zu Hause mitten in dieser gefährlichen Gegend? Du bist heute Morgen völlig freiwillig gegangen, um das Leben zu erfahren, und seitdem bist du in Gedanken schon das zweite Mal gestorben. Ich wusste nicht, ob ich gehen oder warten sollte. Ich hatte keine Ahnung, ob Bruno noch da oder lautlos abgestürzt war. Ich entschied, erst mal ein kleines Stück entlang des Felsens zu klettern. Meine Unsicherheit lähmte mich. Ob ich das Seil aus der Sicherung lösen oder lieber noch länger warten sollte? Ebenfalls fragte ich mich, wie lange meine Kräfte noch ausreichen würden. Vor lauter Angst wurden meine Hände nass. Natürlich hatte ich kein Magnesium dabei. Auf solchen Touren nimmt man kein Magnesium mit. Was sollte ich nur tun? Aushängen? Weitergehen? Würde es besser werden?

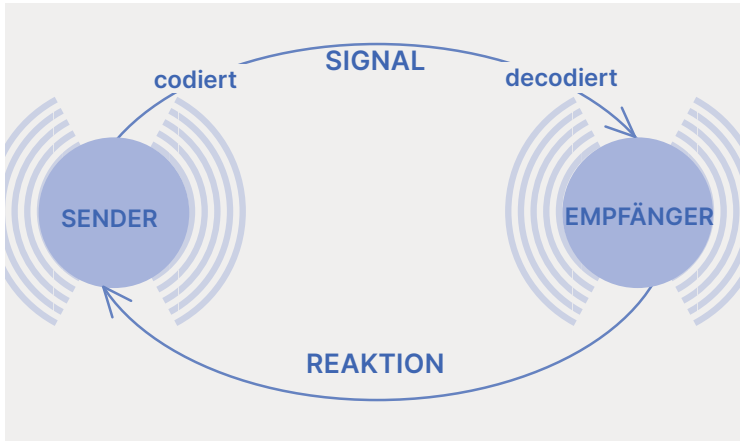
Und genau in diesem Moment zog Bruno das Seil ein und sicherte mich. Und ich wusste genau, was immer auch geschieht, Bruno würde mich jetzt halten. Ich löste die Sicherung, und kletterte um den Felsen herum. Bruno lächelte mir verschmitzt entgegen. Meine Zweifel waren alle umsonst gewesen. Am Ende haben wir die Tour nicht in 18 Stunden absolviert, sondern in elf. Es war grandios und ich habe viel über Angst und Vertrauen gelernt. Ich habe an der Schwelle meiner Angstbarriere eine helfende Hand gefunden, die mich gehalten und zu Höchstleistungen angetrieben hat,

MUT ZUR WAHRHEIT UND KLARHEIT

Viele Menschen haben zum Beispiel Angst davor, Fehler zu machen. Schon in der Schule werden Fehler mit dem Rotstift angestrichen und als etwas Schlechtes gebrandmarkt. Anstatt zu akzeptieren, dass Fehler uns nutzen und wir uns durch sie verbessern, fürchten wir uns vor ihnen und versuchen krampfhaft, sie zu vermeiden. Was, wenn wir Fehler in Feedback umwandeln. Keiner möchte Fehler machen, aber Feedback hören wir uns in der Regel gerne an. Durch Feedback bekommen wir Hilfe dabei, uns weiterzuentwickeln.

„Falsch und richtig“ ist ein Konzept, das uns nicht immer wirklich dienlich ist. Wir müssen lernen, zu differenzieren und unsere Form der Kommunikation anzupassen, um anderen dabei zu helfen, ins Wachstum zu kommen, anstatt in ihrer Angst zu verharren, weil sie fürchten, etwas falsch zu machen.

99 % der Probleme, die Menschen miteinander haben, gründen auf unvorteilhafter Kommunikation. Wie wäre es, wenn du jedem deiner Mitmenschen immer und zu jederzeit ganz klar sagst, was du gerne hättest. Klare Kommunikation hilft, besser miteinander auszukommen.



Sender und Empfänger codieren und decodieren ihre Nachrichten immer anhand ihrer Biografie. Da diese dem Gesprächspartner aber nicht immer bekannt ist, können Nachrichten falsch verstanden werden. Es folgt also eine Reaktion auf ein Signal, welches vom Empfänger interpretiert wurde. Diese Reaktion kann dann ebenfalls missverstanden werden, denn das Ausgangssignal war eigentlich anders gemeint, und im Endeffekt wird die ganze Kommunikation durch das unnötige Codieren und Decodieren verfälscht.

Wir sollten also etwas mehr Mut zur Klarheit und zur Wahrheit aufbringen, und versuchen, unsere Nachrichten so wenig wie möglich zu verschlüsseln. Je deutlicher und unverfälschter wir kommunizieren, desto besser werden wir auch verstanden.

Wenn jemand zu spät zu einer Verabredung erscheint und sich dann entschuldigt für sein Zuspätkommen, dann macht er dadurch denjenigen, der gewartet hat, zum Opfer. Er geht davon aus, dass seine Verabredung während des

Wartens in irgendeiner Form gelitten hat. Wenn man sich aber dafür bedankt, dass der andere gewartet hat, dann gibt man ihm die Eigenverantwortung, diese Zeit sinnstiftend genutzt zu haben.

Man kann ja immer selbst entscheiden, ob man auf jemanden wartet oder nicht.

Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch zu jeder Zeit das ihm Bestmögliche tut. Vielleicht nicht aus meiner Perspektive, aber sicher aus seiner eigenen. Wenn er also zu spät kommt, wird er einen guten Grund dafür gehabt haben. Indem man sich entschuldigt, macht man sich zum Täter. Und diese Muster gehören nicht zur Fülle. Sie gehören zum Mangel.

**„VORSTELLUNGS-
KRAFT IST DIE
WUNDERBARSTE,
ERSTAUNLICHSTE,
UNFASSBAR
STÄRKSTE KRAFT,
DIE DIE WELT
JEMALS GEKANNT
HAT.“**

Napoleon Hill



DIE ANGST VOR DER WAHREN GRÖSSE

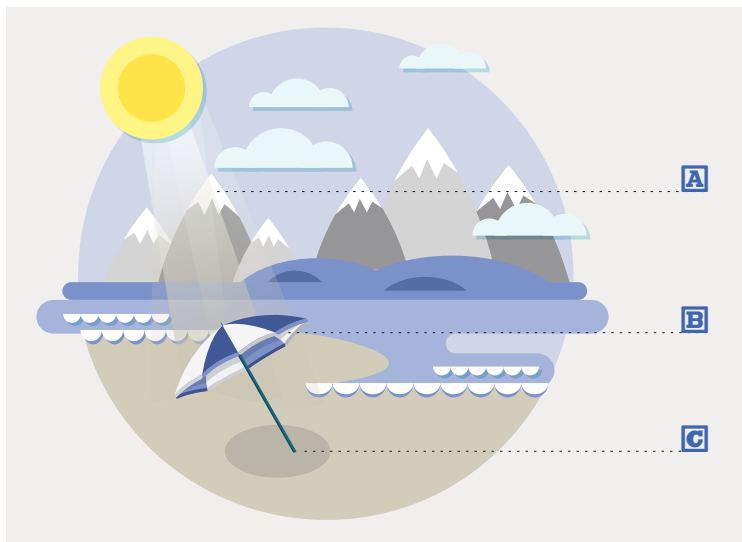
Vielleicht ist unsere größte Angst, unsere wahre Größe zu erkennen. Weil wir göttliche Schöpfungskraft in uns tragen. Durch unsere Vorstellungskraft schöpfen wir. Unser Geist, unser Wille und unser Wunsch führt uns zu den Dingen, die wir wollen und brauchen. Wahrscheinlich können wir die wahre Macht unserer Vorstellungskraft gar nicht begreifen. Die Materie folgt dem Geist. Mit unserem Geist kreieren wir, schöpfen wir aus dem Meer der Möglichkeiten. Wir sind Visionäre, Erfinder und Träumer. Wenn wir das Träumen verlernen, verlieren wir dadurch auch die großartige Macht der Vorstellungskraft.

WIE UNS DIE ANGST HELFEN KANN, ÜBER UNS HINAUSZUWACHSEN

Was, wenn Angst der Weg in die Freiheit ist? Angst kann ungeahnte Kräfte aktivieren, die uns zu Dingen befähigen, von denen wir niemals gedacht hätten, dass wir sie können. Sicher hast auch du schon einmal von der Frau gehört, die ein Auto hochgehoben hat, weil ein Kind darunter eingeklemmt war. Unglaubliches Potential kann sich entfalten, wenn wir Angst haben. Genau wie in den Bergen, wenn du eben vor jener Felswand stehst und genau weißt, da musst du hoch. Es gibt kein Zurück. Jeder Mensch wünscht sich Wachstum, aber keiner möchte die Schmerzen ertragen. Wachstum kann aber nicht ohne Schmerz und Anstrengung vonstattengehen. Du musst bereit sein, deine Angstbarrieren zu überwinden. Wenn du gar nicht erst losgehst, wenn du versuchst, die Schmerzen zu vermeiden, dann wirst du den Gipfel nicht erreichen.

LICHT UND SCHATTEN

Hast du dich schon einmal gefragt, was das Prinzip des Lebens ist? Ist das Prinzip des Lebens Licht oder Schatten? Es ist das Licht, nicht nur für mich. Wenn Licht da ist, hat die Dunkelheit keine Chance. Wie groß muss eine Lichtquelle sein, um einen dunklen Raum zu erhellen? Eine kleine Kerze reicht. Sie bringt so viel Dunkelheit zum Verschwinden. Du kannst nicht so viel Dunkelheit schaffen, dass ich die Kerze nicht mehr sehen kann. Es braucht aber viel Licht, damit die komplette Dunkelheit verschwindet. Schatten kann nur durch Licht entstehen. Die dunklen Stellen in unserem Leben entstehen durch Widerstände, die das Licht blockieren. Hierzu lässt sich ganz leicht eine allgemeingültige Formel aufstellen:



- A** Schatten = Licht-Widerstand
- B** Armut = Reichtum-Widerstand
- C** Krankheit = Gesundheit-Widerstand

Das Grundprinzip des Lebens ist die Fülle. Wir leben bereits im Paradies, obwohl wir es die ganze Zeit über suchen. Wenn wir Menschen den vorhandenen Reichtum unserer Welt nicht bewusst beschneiden würden, dann könnten wir alle in Fülle leben. Ein Leben von außen nach innen, Wahrnehmung nur über unsere Sinne, zeigt uns leider nur den sichtbaren Vorrat. Und dieser ist begrenzt. Den unsichtbaren Vorrat können wir mit unseren Sinnen nicht wahrnehmen.

Widerstand als eine Möglichkeit zur Potentialentfaltung

Licht ist das Symbol dafür, wie das Leben eigentlich ist. Licht ist Fülle und Schatten ist Mangel. Wir stellen unsere Widerstände bewusst auf. Wenn ich mein Gesicht ins Licht drehe, dann kann ich der Sonne entgegen schauen.

Man kann niemandem etwas beibringen, wenn er nichts lernen möchte. Wenn dein Mindset nicht bereit ist, Dinge zu entdecken und zu wachsen, dann wirst dich nicht bewegen. Erst wenn du bereit bist, kannst du das Licht aufnehmen und positive Dinge können dir widerfahren. Sobald du bereit bist, entwickelt sich die Frage, und wenn du die Frage kennst, kannst du eine Antwort darauf bekommen. Wenn der Schüler bereit ist, erscheint der Lehrer. Das entspricht dem Gesetz der Resonanz.

DIE SECHS GEISTIGEN FÄHIGKEITEN

Wir haben nicht nur unsere fünf Sinne, mit denen wir die Welt wahrnehmen, wir haben auch sechs geistige Fähigkeiten, die uns helfen, diese besser zu verstehen, einzuschätzen und mit ihren Herausforderungen umzugehen. Sie dienen auch dem Kreieren und Schöpfen, dem Umsetzen und dem Generieren von Erfolgen.

Als erstes möchte ich das **Gedächtnis** nennen. Unser Gedächtnis funktioniert grundsätzlich perfekt, ob wir es allerdings gut trainiert haben, ist die andere Frage. Nicht jeder hat diese geistige Fähigkeit gleich ausgebaut. Kinder zum Beispiel merken sich viel mehr als Erwachsene und lernen innerhalb der ersten Lebensjahre so viel wie in ihrem gesamten Leben nicht mehr. Wenn man sein Gedächtnis trainiert, setzt man ein unglaubliches Potential frei. Die Frage ist, nutzt man dieses und speichert negative Erinnerungen oder lieber positive?

Die **Vorstellungskraft** eines Menschen ist wahrscheinlich die wichtigste geistige Fähigkeit auf dieser Erde. Nur weil sich einzelne Menschen irgendwann vorgestellt haben, dass wir fliegen könnten, dass wir autonom fahrende Autos bauen, dass wir über Handys und Robotik verfügen, ist alles das heutzutage möglich. Alles, was in der materiellen Welt geschieht, wird zuerst in der geistigen Welt kreiert. Als Kinder haben wir noch so viel Fantasie, allerdings werden wir von der Gesellschaft irgendwann zu ‚Realisten‘ gemacht. Diesen Prozess nennt man ‚outside in‘. Vorstellungskraft ist ein ‚inside out‘-Prozess. Es findet eine Beschneidung der Vorstellungskraft statt. Manche nutzen

ihre Vorstellungskraft, um Angst und Zweifel zu generieren. Das ist ein Missbrauch dieser Fähigkeit.

Wenn wir auf der kleinsten Ebene das Universum betrachten, dann erkennen wir, dass wir alle aus vibrierenden Atomen bestehen und dadurch eine bestimmte Schwingung haben. Alles schwingt. Räume, Menschen und Situationen. Die Fähigkeit, diese Schwingungen wahrzunehmen, nennt man **Intuition**. Diese kann man durch Trainings immer weiter ausbauen. Intuition hilft uns, Situationen besser einzuschätzen zu können und Entscheidungen zu treffen.

Der **Wille** ist ebenfalls eine unserer geistigen Fähigkeiten. Eine, die häufig dadurch missbraucht wird, dass man versucht, anderen seinen Willen aufzuzwingen. Dies geschieht oft, damit die Dinge so geschehen, wie man selbst es will. Der Wille ist eine Kraft, die wir benötigen, um uns weiterzuentwickeln. Zur Stärkung von Fokus und Konzentration, um unsere Gedanken zu kontrollieren, weil wir damit beginnen müssen, Erfolgsgewohnheiten ins Leben zu integrieren. Wir sollten unsere Willenskraft ausschließlich auf uns lenken. Als Vater habe ich so oft meine Willenskraft auf meine Kinder gelenkt, als Ehemann auf meine Frau und als Lehrer auf meine Schüler. Und das war Energieverschwendung. Meinen Willen auf einen anderen Menschen zu übertragen, bedeutet, dass ich der Meinung bin, zu wissen, was für ihn oder sie am besten ist. Aber das kann ich nicht wissen. Das ist unmöglich. Ich kann nur sagen, was für mich das Beste ist. Wenn ich weiß, wer ich bin und wohin ich will, dann kann ich meinen Willen nutzen, um dorthin zu gelangen.

Die fünfte Fähigkeit ist die **Wahrnehmung**. Dass wir unsere Umwelt wahrnehmen, verdanken wir unseren Sinnen,

aber wie wir unsere Umwelt wahrnehmen, ist eine Entscheidung. Wichtiger als die reine Wahrnehmung unserer Umwelt ist die Bewertung. Wir können unseren Blickwinkel verändern, um die Dinge anders zu sehen. Nehmen wir nur wahr, was wir tatsächlich mit unseren Sinnen erfassen, oder können wir zudem die Fülle wahrnehmen, die uns umgibt? Können wir die unendlichen Vorräte wahrnehmen, die uns umgeben?

Die sechste geistige Fähigkeit, die es zu nennen gilt, ist das **Denken**. Unser Verstand. Damit kann ich die anderen fünf Fähigkeiten lenken und steuern und einen gewissen Einfluss nehmen. Um das Denken zu einem aktiven Prozess zu machen, sollte man sich bewusst darüber werden, was man denkt. Negative sowie positive Gedanken machen einen emotional und diese Emotionen halten dich gefangen. Es ist wichtig, aus gedanklichen Mustern auszubrechen, die einem nicht guttun. Denken ist die einzige Freiheit des Menschen. Du kannst einen nicht zwingen, etwas zu denken oder nicht zu denken. Kontrolliere deine Gedanken und sie werden zu deiner Realität. Das sind die wichtigsten geistigen Fähigkeiten.

Bob Proctor sagt, 2 % der Menschen denkt, 3 % der Menschen denken, dass sie denken und 95 % der Menschheit würde lieber sterben, als zu denken.

Indem du Zeitung liest und Fernsehen schaust, denkst du nicht. Du bist lediglich geistig beschäftigt. Und das sind zwei verschiedene Welten. Denken ist ein aktiver Prozess, Konsumieren ein passiver.



REFLEXIONSFRAGEN

1. Angst kommt von Unwissen. Welches Wissen fehlt dir noch, um im starken Glauben vertrauen zu können?
Wo und wie kommst du zu diesem Wissen?
2. Bewerte die Ausprägung deiner sechs mentalen Fähigkeiten (1-10) Verstand, Wahrnehmung, Intuition, Gedächtnis, Vorstellungskraft und Wille.
Welche mentale Fähigkeit möchtest du in den nächsten 30 Tagen trainieren?
Wie kannst du diese trainieren?
3. Dein Wachstum kann nur außerhalb deiner Komfortzone stattfinden. Wo kannst du täglich deine Komfortzone verlassen, neue Erfahrungen machen und dich so maximal stretchen?
4. Wo lebst du immer noch im Mangel?
Sparen, günstiger, billiger, zu wenig Zeit, zu wenig Freiheit, zu wenig Liebe, zu wenig ... Wie kannst du hier Fülle fühlen und leben?

KAPITEL 5

NACH DER TOUR IST VOR
DER TOUR – WARUM MAN
VIELE BERGE BESTEIGEN
MUSS, UM EIN BERGSTEIGER
ZU WERDEN



9 GESCHICHTEN VOM BERG ...

Ich war unterwegs auf einer Überschreitung vom Hofathorn zum Rot Ruffelti in Richtung Grisighorn. Der Weg war von Fels durchsetzt und mit sehr viel Bruch, also sehr viel losem Gestein, übersät. Die ganze Region war etwas ausgesetzt. Ich bin auf diesem Sektor auch schon unterwegs gewesen, bin geklettert, abgestiegen und aufgestiegen. Ich habe mich eigentlich sicher gefühlt. Deshalb bin ich auch allein los.

Irgendwann aber befand ich mich plötzlich in einer Situation beim Aufstieg, in der ich festgestellt habe, ich komm hier nicht mehr weiter. Ich stand in einem steilen gemischten Gelände von Gras, losen Steinen, Sand und Fels. Ich habe runtergeschaut und bemerkt, dass ich sehr unsicher und ziemlich exponiert stehe. Ich fühlte ganz genau: Wenn ich einen meiner beiden Füße hebe, dann würde ich wegrutschen. Wenn ich eine von beiden Händen lösen würde, könnte ich mein Gewicht auf den anderen drei Punkten nicht mehr halten. Ich bin also zwei bis drei Minuten exakt in dieser Position verharrt. Ich hatte auf einmal 1000 Gedanken im Kopf: Rufe ich jetzt einen Hubschrauber? Nein, hier kennt man mich. Mach ich sicher nicht. Bei der Notruf-Rettungsstation, da bin ich Mitglied. Wenn die sehen, dass ich allein in so einem Gelände unterwegs bin, obwohl ich es eigentlich besser weiß, was würden die von mir denken? Wenn ich so sterbe? Weil ich etwas getan habe, von dem ich wusste, dass man es niemals tun sollte? So eine Überschreitung planen, ohne jemanden mitzunehmen, der einen in einer Situation wie dieser unterstützen kann. Und dann wurde mir bewusst: Mein Handy ist in meinem Rucksack. Meinen Rucksack kann ich mit den Händen nicht erreichen, weil er auf meinem Rücken sitzt. Ich kann meine Hände nicht heben, meine Füße nicht. Ich kann nicht zurück.

Und dann sah ich vor mir einen Kristall liegen. Dieser Kristall zeigte nach oben. Ich habe das als Zeichen interpretiert. Ich habe einen Fuß gehoben, und sehr sachte auf einen Stein gestellt, der instabil war. Aber auf die Belastung hin hat er sich stabilisiert. Ich konnte dann mit einer Hand diesen Kristall nehmen und bin in gefühlt vier Zügen hochgeklettert.

Dann stand ich auf einem angenehmen Geisspfad. Als ich dann oben stand und runter schaute, dachte ich mir: Um Himmels willen, was hast du da gemacht?

Hast du schon einmal von der Knowing-Doing-Gap gehört? Das ist die Lücke, in der man sich befindet, wenn man weiß, dass man etwas eigentlich nicht tun sollte, es aber trotzdem tut. Oder auch umgekehrt. Je weiter diese Schere aufklafft, je größer die Lücke zwischen knowing and doing wird, desto höher ist das Frustpotential. Man geht in die Selbstsabotage, weil man weiß, dass man den Anforderungen überhaupt nicht entsprechen kann. Man wird zu seinem eigenen Kritiker und oftmals auch zu seinem eigenen Richter.

Ich weiß, ich sollte, habe ich aber nicht. Ja, weiß ich, tue ich aber nicht. Das sind Gewohnheiten aus alten Zeiten, die dich davon abhalten, der zu werden, der du werden möchtest. Und das erreichst du, indem du mehr auf doing und weniger auf knowing setzt.

NUR DARÜBER NACHDENKEN, REICHT NICHT AUS

Gehen wir noch einmal zurück in die Schule. Kinder werden dazu angehalten, sich über Lehrervorträge und Bücher eine Menge Wissen anzueignen. In Prüfungen müssen sie dieses Wissen dann wieder abrufen. Wenn sie das nicht in ausreichendem Maße leisten können, bekommen sie eine schlechte Note und müssen die Prüfung noch einmal machen. Aber sind wir doch einmal ehrlich: So funktioniert das Leben nicht.

Wenn wir Menschen ausbilden, indem wir unfassbar viel Wissen in sie ‚hineinstopfen‘, aber das Verhalten nicht mitnehmen, produzieren wir Stress. Dadurch entsteht Mangel und keine Fülle. Ein ganzes Schuljahr lang wird Wissen in die Schüler hineingestopft. Nach den großen Sommerferien ist von diesem Wissen fast nichts mehr übrig. Warum ist das so? Warum können wir Wissen nicht einfach so konservieren? Wissen wird erst dann zur Erfahrung, wenn wir es mit dem Tun verknüpfen. Erfahrung wird gemacht, nicht gelesen.

Vom Philosoph zum Meister

In der Regel reicht es nicht aus, etwas einmal zu tun, um wirklich gut darin zu werden. Je mehr Bergerfahrung man hat, desto besser ist man als Bergsteiger. Dazu muss man oft in die Berge gehen, Erfahrung sammeln und neues Wissen generieren. Und dieses Wissen ist bereits in dir. Durch die Wiederholung holst du es aus dir heraus.

Wenn du zum Beispiel ein Buch mehrmals liest, bleibt zwar das Buch immer dasselbe, aber während du es liest,



wirst du jemand anderes werden und kannst ihm so immer neue Informationen entlocken. Von innen heraus entsteht Wachstum. Wenn wir nur darauf setzen, immer mehr unterschiedliches Wissen aufzunehmen, dann vernachlässigen wir das *doing*. Gerade in der heutigen Zeit, in der man so viel Wissen über das Internet bekommen kann, ist das *knowing* nicht mehr entscheidend. Soweit ich mich erinnere, hat auch noch nie jemand einen Nobelpreis für *knowing* erhalten. Preise werden für das *Tun* verliehen. Es gewinnt der, der das Wissen am besten ins *doing* umgesetzt hat.

ERFOLGREICHE MENSCHEN SIND BEREIT, DAS ZU TUN, WAS ERFOLGLOSE MENSCHEN NICHT GERNE TUN

Ein Buch mehrmals lesen, immer wieder um sechs Uhr früh aufstehen, immer wieder dreißig Liegestütze machen, immer wieder Menschen im Gefühl von Wachstum hinterlassen, immer wieder in Menschen, die einem etwas Böses tun, das Beste sehen wollen – dieses Mindset immer wieder trainieren: Erfolglose Menschen sind dazu zu faul oder zu bequem. Erfolgreiche Menschen machen all das natürlich auch nicht gerne, aber sie tun es so oft, dass es irgendwann zur Gewohnheit wird. Überlege dir doch einmal, ob es Verhaltensmuster in deinem Leben gibt, die erfolgsverursachend sind. Behalte diese unbedingt bei! Gewohnheiten binden wenig Energie. Automatismen vereinfachen uns das Leben.

Wenn du Dasselbe-Buch-lesen wie Zähneputzen zur Automatisierung machst, dann wird es dir nicht mehr

schwerfallen. Und so kannst du das gesamte Wissen, das in ihm steckt, für dich entdecken und ins Tun überführen. Über Routine zur Gewohnheit.

GEDANKENPFLEGE WIE ZAHNPUTZRUTINE

Wenn du morgens aufwachst, hast ein schlechtes Gefühl und zulässt, dass dieses deine Gedanken infiziert, dann hast du gleich nach dem Aufwachen schlechte Laune. Du fühlst dich schlecht, du denkst schlecht und dann stößt du dir auch noch den Kopf oder verbrennst dir die Finger. Deine schlechten Gedanken produzieren neue schlechte Gedanken, und diese produzieren immer schlechtere Energie und so manifestieren sich immer mehr negative Ereignisse, die dich nur immer tiefer in diese Spirale einsteigen lassen. So entsteht eine selbsterfüllende Prophezeiung, eine Spirale, aus der du nicht herauskommst.

Wache stattdessen auf und werde dir deiner selbst bewusst, bevor du deine Augen öffnest und dich mit deinen Sinnen mit der Realität im Außen verbindest. Entscheide, welche Gedanken du haben möchtest! Das ist der wahre Einsatz der Fähigkeit Denken.

Ich bin ein wundervoller Mensch, weil ...

Wenn du dich das fragst, wirst du sofort gute Laune bekommen und dein Tag wird gut starten. Dann strahlst du sofort etwas Positives aus und manifestierst positive Ereignisse. Du entscheidest selbst, ob du dich runterziehen oder erheben willst!

TOOLBOX

Was kannst du tun, um deine Gedanken auf die positiven Seiten des Lebens zu richten?

- Führe ein Dankbarkeitsjournal und schreibe jeden Tag auf, wofür du dankbar bist.
- Lass dein Wechselgeld in der Parkuhr liegen. Du wirst jemand anderem damit sicher eine Freude machen.
- Führe ein Erfolgsjournal und dokumentiere darin, welche Erfolge du bereits erzielt hast. Mach drei Spalten (Spalte 1: Erfolge, Spalte 2: Gründe, warum es Erfolge sind, Spalte 3: Möglichkeiten, wie du die Erfolge noch steigern kannst)
- Schreibe heute einen Erfolg auf, morgen zwei, ohne den heutigen, übermorgen vier ohne die drei zuvor, dann 8, 16, 32, 64, 128, (soweit du magst, mind. als 7-Tage-Challenge durchzuführen)
- Wenn du morgens aufstehst, nimm dieses Buch in die Hand, schlage irgendeine Seite auf und finde einen positiven Gedanken, den du mitnimmst in deinen bevorstehenden Tag.

Erhebe deine eigene Frequenz, um auf ein anderes Level zu steigen! Schließe deine Knowing-Doing-Gap! Es bringt dir nichts, nur eine Meinung zu etwas zu haben, oder verschiedene Gedanken zu einem Thema. Du musst ins Tun gehen, um etwas zu bewegen. Das Tun verändert die Umstände. Finde einen Start, verbinde dich mit anderen Menschen und gib dich dann ganz deiner Sache hin!

WIE VIEL BIST DU DIR WERT?

Deine Gewohnheiten sagen eine Menge darüber aus, wie viel du dir eigentlich wert bist. Du bist, was du isst; du bist, mit wem du dich abgibst; du bist, wie du dich kleidest. Du kannst kein Millionär werden, wenn du nicht bereit bist, Geld auszugeben. Aber wir leben nicht in einem Vakuum. Wenn du etwas weggibst, dann bedeutet das nicht gleichermaßen, dass es verschwindet. Es wandelt bloß seine Form und kommt auf eine andere Weise wieder zu dir zurück. Aber du musst den Prozess in Gang setzen. Du kannst dem Ofen nicht sagen: Gib mir erst Wärme und dann gebe ich dir Holz. Je mehr du gibst, desto mehr bekommst du zurück. Was du in Kleider investierst, investierst du in dich. Wenn du dich weiterbildest, dann investierst du in dich. Wenn du dir ein teures Kleidungsstück oder ein teures Coaching leistest, dann sagt das nichts über das Kleidungsstück oder über die Qualität des Coachings aus – aber es sagt etwas über dich aus. Eine Investition ist auch ein Zeichen für Commitment.

EIGENVERANTWORTUNG BEGINNT MIT SELBSTWERT

Wenn du morgens aufstehst, frage dich: Bin ich schon Millionär? Und wenn ja, wie verhältst du dich dann? Bist du nur innerlich Millionär oder trägst du es auch ins Außen? Trägst du auf der Arbeit andere Klamotten als zuhause? Wenn ja, dann spielst du noch immer zwei verschiedene Rollen. Wie sprichst du mit dir selbst? Wie oft sagst du dir selbst, dass du Dinge noch tun musst? Wie viel davon ist müssen und wie viel davon ist dürfen? Auf diese Fragen kann ich dir keine Antwort geben. Aber ich kann dich anregen, darüber nachzudenken und sie dir vielleicht selbst zu beantworten.

POTENTIALE

In der vergangenen Zeit habe ich Sehen ohne Augen kennengelernt, den österreichischen Holzforscher Erwin Thoma besucht, 50 Leute beim Magic Weekend auf der Belalp in der Schweiz willkommen geheißen, 88 Teilnehmer in Visp zum Cashflowspiel begrüßen dürfen, mein Buch begonnen, einen Porsche gekauft, Fallschirmspringen ausprobiert, Flugstunden genommen, die Faszination Monacos entdeckt und noch vieles mehr. Alles Erfahrungen, die für mich bis vor kurzem noch unvorstellbar waren.

Lernen ist keine lineare Kurve. Lernen ist immer progressiv. Alles, was bisher geschehen ist, ist im Prinzip schon ein halbes Wunder. Aber es ist trotzdem erst die unterste Stufe der Kurve. Jetzt wird es erst richtig steil! Was, wenn die wahren Potentiale unendlich sind?

Wenn du immer nur darüber redest, bleiben deine Ziele am Küchentisch. Wenn du dich selbst nicht motivieren kannst, brauchst du jemanden, der dich unterstützt. Jemand, der am Fuß des Berges auf dich wartet, um dein Commitment zu stärken.

Wenn wir das Leben mit einer Bergtour vergleichen: Wie packst du deinen Rucksack für die Reise zu deinem Ziel? Was nimmst du mit? Was ist der Kompass in deinem Leben? Ist es deine Intuition? Oder bestimmt dein C-Ziel, dein Traum, deinen Weg? Welchen Weg willst du gehen? Den direkten, steilen Weg voller Geröll oder lieber den Umweg durch seichtes Gefilde? Welche anderen Menschen nimmst du mit? Brauchst du eine Sonnenbrille, die dich vor Blendern schützt? Wie sieht's aus mit Regenkleidung oder Blasenpflastern? Hast du dir eine Schutzhütte gebucht? Hast du ein Seil eingepackt? Und mit wem bist du verbunden?

Und wenn du dann endlich oben bist und auf dem Gipfel stehst, siehst du die vielen anderen Berge um dich herum und begreifst, dass du niemals in der Lage sein wirst, alle Gipfel zu besteigen.

ZU WAS SIND MENSCHEN FÄHIG?

Man sagt, Jesus sei übers Wasser gelaufen und hätte Wasser in Wein verwandelt. Ob das stimmt, weiß ich nicht. Aber es gibt definitiv Menschen, die ohne Augen sehen können. Diese Menschen lesen mit den Händen, was in Büchern steht. Eine zierliche Frau hebt ein Auto hoch, weil ihr Kind darunter eingeklemmt ist. Ghandi hat einundzwanzig Tage gefastet, um seine politischen Ziele zu erreichen. Ein australischer Sportler kann für über neun Stunden im Unterarmstütz verharren. Reikimeister heilen mit ihren Händen, allein durch Energie. Denn wenn alles Energie ist, dann ist alles miteinander verbunden.

Was ist, wenn wir unser unfassbar hohes Potential nutzen würden, um eine bessere Welt zu schaffen? Wir brauchen mehr Entdecker. Menschen wie Kolumbus oder Magellan, die sich furchtlos ins Abenteuer stürzen. Wir haben zu viele Verwalter und System-Beschützer in unserer Gesellschaft. Wir brauchen mehr Visionäre wie da Vinci oder Mandela, die für ihre Sache brennen und sich komplett hingeben. Wenn du mit Menschen zusammen bist, die Erfolg haben, ist das anregend. Alle Menschen wollen wachsen und sie wollen Zeit mit Menschen verbringen, die auch wachsen wollen.

Frage dich: Was ist das Krasseste, das du dir für dich und dein Leben vorstellen kannst? Und was wäre, wenn das nur der Anfang von allem ist?



REFLEXIONSFRAGEN

1. Frag dich: Mit welchen Ergebnissen in meinem Leben bin ich nicht zufrieden? Mach dir danach Gedanken darüber, welche Ursache du für diese Ergebnisse initierst. Was wären positive alternative Ursachen?
Liste sie dir auf und dann beginne mit der Umsetzung.
2. Du willst Gewohnheiten ändern? Willst du das wirklich? Nimm dir nur eine oder maximal zwei Gewohnheiten gleichzeitig vor. Wem verpflichtest du dich schriftlich zur Veränderung?
3. Wie viele Prozente deiner Potentiale hast du bereits entfaltet?
(Experten meinen, dies wären durchschnittlich 10 %). Wo schlummern noch Potentiale in dir? In welchem Bereich möchtest du noch wachsen? Wie kannst du das realisieren? Wer könnte dir dabei helfen?



NACHWORT

Wir sind nun am Ende des Buches angekommen. Ich hoffe, dass du dich nach dem Lesen inspiriert fühlst und dir bestimmte Perlen aus dem Buch herausnehmen konntest. Lese es gerne ein zweites, drittes oder gar viertes Mal. Ich bin sicher, du wirst noch weitere wichtige Aspekte für dich entdecken. Kombiniertest du die endlosen Potentiale, die in dir stecken, mit den unendlichen Möglichkeiten, die dir das Leben bietet, dann verändert sich deine Menschheitsgeschichte. Um deine Menschheitsgeschichte zu ändern, bedarf es keiner großen Galionsfiguren, es reicht, wenn du es zu Hause bei deiner Familie machst. Schaffe ein Umfeld, in dem Menschen wachsen, Freude und Fülle finden und Sinnstiftendes tun können, immer zum höchsten Wohle von allen. Wenn du auch nur ein einziges Umfeld so gestalten kannst, ist bereits viel Gutes getan auf unserem Planeten.

Ich wünsche mir von Herzen, dass Menschen, die auf dem Weg zur Entfaltung ihrer Potentiale nicht weiterkommen, ins Schlittern geraten sind oder nur noch große Fragezeichen vor ihren Augen haben, sich bei mir melden. Ich kann dir Antworten auf deine Fragen zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung oder Mindset geben, und würde mich freuen, wenn ich dich auf deinem Weg begleiten darf.

Melde dich gerne für ein kostenloses Erstgespräch, wenn du nicht weißt, wo deine Potentiale liegen oder wie du sie entfalten kannst: www.silvanholzer.ch



EINLADUNG ZU EINEM KOSTENLOSEN POTENTIALGESPRÄCH:

Kennenlerngespräch

www.silvanholzer.ch



Kostenloses Kennenlerngespräch mit Silvan,
damit wir gemeinsam anschauen können, was
aktuell deine Herausforderungen sind und ob
oder wie ich dir helfen kann.

Lass uns gerne auch auf Socialmedia connecten!
du findest mich unter



www.linkedin.com/in/silvan-holzer-553826ba/



www.facebook.com/silvan.holzer/
Silvan Holzer



www.instagram.com/silvan.holzer

