



Tilman Riemenschneider Verlag

Band 1801

Das Buch

Unser Leben wird durch permanente Veränderungen geprägt. Mensch und Technologie verschmelzen bald untrennbar zur TECHNO-RAUMZEIT.

Das birgt Chancen und Risiken für die Welt in der wir leben und natürlich auch für dich persönlich.

Wir Menschen neigen dazu, das Leben kompliziert zu machen. Sorgen und Ängste hindern uns daran, ein erfülltes Leben zu führen.

Dieses Buch will „dein roter Faden“ sein. Es bietet dir Denkansätze und Überlegungen zu diversen Themen, um deine Zukunft noch erfolgreicher zu gestalten, in schwierigen Situationen den Überblick zu bewahren und stets deinen eigenen Weg zu gehen.

Also - Mach es einfach. Umgib dich mit Menschen deines Vertrauens und sei ab jetzt Gestalter deines Lebens; und das LEBENS LANG

... einfach glücklich sein!



Die Autoren

Michael May, Jahrgang '57, kam, von guten Freunden angeregt, die Idee zu diesem Buch bei einer Bergtour. Bereits vorher, als Mitautor von Fachbüchern des Bank-Verlags, erkannte er: „Es wird endlich Zeit für mein erstes eigenes Buch“. Warum nicht andere Menschen an seinen umfangreichen Erfahrungen als Vater, Berater, beruflicher Einzelkämpfer, Mitglied des Landesvorstands Hessen des VCD, Kreditmediator, langjähriger Geschäftsführer einer Genossenschaftsbank und Sportler teilhaben lassen? **Damit die Leser „Fehler“ vermeiden können, die er schon gemacht hat!** So entwarf er diesen kleinen Streifzug durch die Welt, um jedem, der sein Leben verändern will oder muss, ein einfaches und nützliches Werkzeug an die Hand zu geben. Michael befasst sich seit vielen Jahren mit der Philosophie, menschlichem Verhalten und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Aber NIE hat er das ehrfürchtige Staunen über die kleinen, unscheinbaren Dinge des Universums verloren, ohne die es uns Menschen gar nicht gäbe...

Frank Koschnitzke, Jahrgang `62, vielen besser bekannt als KOSCHI DER MUTMACHER gehört seit Jahrzehnten zu den Positivdenkern auf diesem Planeten – und das mit einer unglaublichen Beharrlichkeit. Sein Lebensmotto ist: „**Mach es EINFACH – und dann – MACH ES einfach!**“ Er ist Lebenskünstler, Erfolgsautor mit seinem Buch „Das 8x8 des Lebens“, Life-coach, Managementberater, lizenzierter Trainer (LET) sowie seit 2012 MUTMACHER mega memory® Gedächtnistrainer und seit 2016 FYB-ACADEMY-LIZENZTRAINER für „Wege aus der STRESSFALLE!“ Fast alle Tiefen und Höhen des „ganz normalen Lebens“ hat er bereits gemeistert. In seinen Impulsvorträgen, Workshops und Seminaren vermittelt er mit Begeisterung die vielen Erfahrungen seines facettenreichen Lebens, angereichert durch Weisheiten von Persönlichkeiten aus aller Welt und Geschichten, die das Leben schreibt... So ist es nicht verwunderlich, dass er auf Michaels` Idee, gemeinsam ein Buch zu schreiben reagierte mit:
„OK, sehr gerne - wir machen es EINFACH“



Inhalt

Vorwort	015
Was bist du?	019
Kampf und Demut	025
Moderne Zeiten	031
Was wollen wir sein?	039
Die große Verunsicherung	043
Mache nur einen Plan	049
Lasst sie spielen!	053



Alle Macht den Drogen	061
Zu viele „Ver-rückte“?	069
Das Glück des Müllmanns (Flow)	077
Schöne, neue Arbeitswelt	085
Den Kopf benutzen	091
Die falschen Glücksversprecher	097
Der Monty-Python-Faktor	103
Ruhe im Tagesrennen	109
Eine Prise Münchhausen	117



Nur keine Angst	123
Dein wichtigster Partner	129
Staunen bereichert mein Leben	137
Gefährliche Selbstsabotage	143
Die Gegenwart leben	151
Die Sicherheitsbindungen	161
Den Rucksack packen	167
Jetzt fange ich an	175
Quellennachweise	181



Vorwort

Wir Menschen sind schon merkwürdige Wesen. Wir sehen uns oft als Krone der Schöpfung und werden von vielen Emotionen geleitet, die uns Selbstzweifel und einen Mangel an Selbstvertrauen bringen. Dabei fürchten die meisten von uns Kritik wie die Pest. Oft neigen wir zu unsinnigen Vergleichen mit anderen Menschen, denen es scheinbar „besser“ geht als uns. Viele Menschen versuchen, negative Geschehnisse und Gefühle aus ihrem Leben weitgehend zu verbannen. Das mag für „den Einen oder die Andere“ eine durchaus sinnvolle und möglicherweise anfangs auch angenehme Vorgehensweise sein, doch dann holt einen diese Strategie irgendwann ein und aus der Verbannung folgt zwangsläufig die Auseinandersetzung mit dem Negativen. Wer sich hingegen auf die positiven Aspekte des Lebens konzentriert, erlangt auch positive Gefühle und Erfolg. Diese Menschen werden Erfolgssucher genannt und haben zumeist auch weniger Angst vor neuen Aufgaben und dem Verlassen der Komfortzone, in der alles sooo vertraut ist.

Selbstsabotage sorgt dafür, dass wir ein fast greifbares Ziel wieder aus den Augen verlieren. Dann ärgern wir uns erst recht, negative Gefühle rauschen heran und es beginnt ein unheilvoller, kräftezehrender Kreislauf. Dabei ist es leicht-

ter, von vornherein unser Bewusstsein und unsere Konzentration auf das Positive zu lenken.

Wir haben dieses Buch für dich geschrieben, damit dir das oben genannte möglichst nicht passieren soll, denn die wichtigste Person deines Lebens, an die sich dieses Buch richtet, bist du. Du darfst mit dir noch viele Jahre und Jahrzehnte zusammenleben. Tauschen kannst du dein Leben nicht, wenn es dir einmal nicht mehr gefallen sollte. Wohl aber kannst du ab sofort dafür sorgen, dass dein Leben genauso wird, wie du es haben möchtest! Es ist daher einfach klug und die beste Investition in dein Leben, wenn du bei deiner inneren Suche deine Bestimmung, deine Berufung erkennst, diese lebst und damit weißt, was dich wirklich antreibt.

Die Menschheit steuert direkt auf die TECHNO-RAUMZEIT zu und dies hat direkte Auswirkungen auf dein Leben. LEBENS LANG bringt dir einfache, zukunftsichere und wirklich funktionierende Übungen, Strategien und Techniken, die du sofort anwenden kannst, um „alle“ deine Probleme (1) zu meistern. Daraus folgt ein glückliches, erfülltes und erfolgreiches Leben; denn danach streben letztendlich „wir alle“ auf diesem wundervollen Planeten.

Beim Lesen dieses Buches werden dir nach den Kapiteln kurze Fragen gestellt, die du so spontan wie möglich für dich ganz allein beantworten solltest, um wertvolle Impulse für deine Lebensstrategie zu gewinnen. Dafür ist entsprechend Platz im Buch vorhanden. Sollte dieser nicht ausreichen, fühl dich frei, Blätter in DEIN BUCH einzufügen.

So zeichnest du dir ein Bild von deiner eigenen Persönlichkeit, deinen Interessen und Vorlieben, aber auch deinen Abneigungen, die zu einem erfüllten Leben einfach dazu gehören. Wenn du deinen „Lebenszweck“ kennst, fliegst du sozusagen auf Autopilot hin zu einem selbstbestimmten und erfolgreichen Leben. Nur das kann das Ziel sein!

Mit dem Zeitpunkt unserer Geburt stehen wir mitten auf der Bühne unseres Lebens und sind ab sofort unser eigener



Hauptdarsteller, und das ein Leben lang. Da gibt es keine Chance für eine Generalprobe. „Vergeigen“ wir diese Vorstellung, gibt es keine Wiederholungsmöglichkeit. Deshalb liebe dich und dein Leben und mach daraus ein wahres Meisterstück!





Was bist du?

*„Die Suche des Menschen nach Glück
gleicht der Suche eines Betrunkenen
nach seinem Haus, im unklaren
Bewusstsein, eines zu haben.“*

*Voltaire, französischer Philosoph, *1694-1778†*

Stell dir vor, du stehst am frühen Morgen im Bad vor dem Spiegel und betrachtest dich. Welche Gedanken schießen dir bei der Ansicht deines Ebenbildes im Spiegel spontan durch den Kopf? Bin ich zu dick/dünn? Sehe ich wirklich gut aus? Fühle ich mich zu alt/jung? Wird heute ein guter Tag? Jeden Tag dasselbe? Bin ich mit mir zufrieden, so wie ich bin? Wäre ich am liebsten jemand anderes?

Was sind deine Gedanken, die dich morgens in der Frühe als Erstes begleiten? Hast du bemerkt, dass Du die Frage nicht objektiv, sondern mit einer Bewertung beantwortet hast?

Diese Bewertung ist das Problem. Indem wir etwas bewerten, messen wir diesem Gedanken, dieser Sache oder Per-

son einen Wert zu, der hoch oder niedrig sein kann. Wenn du morgens denken solltest: Ich wäre lieber jemand anderes - dann hast du keine gute Meinung über dich, obwohl das völliger Unsinn sein dürfte. Hast du dich instinktiv mit jemandem verglichen, der intelligenter oder schöner erscheint, ein größeres Auto, ein moderneres Smartphone oder anscheinend mehr Geld besitzt als du? Hast du dich darüber geärgert und willst diese Dinge auch? Dann gibst du Status und Aussehen anderer Menschen zu viel Aufmerksamkeit und leitest daraus einen vermeintlich niedrigeren, eigenen Wert ab.



Wenn du dich mit anderen Menschen vergleichst, kannst du nur verlieren! Denn irgendjemand ist immer schneller, schlauer, schöner, erfolgreicher oder wohlhabender als du.



Moderne Zeiten

*Menschen mit der Motivationsstruktur
und intellektuellen Kapazität eines
altsteinzeitlichen Jägers und Sammlers
steuern heute Düsenflugzeuge.*

*Irenäus Eibl-Eibesfeldt, Verhaltensforscher, *15.06.1928*

Würde ein Mensch des Mittelalters mit einer Zeitmaschine in die heutige Zeit katapultiert, dann käme dieser aus dem Staunen nicht mehr heraus. Wahrscheinlich hielte er uns für Zauberer oder gar Götter, die all' die wunderbaren Dinge wie Essen und Trinken im Überfluss, Toiletten, Heizung, Fernsehen, Antibiotika, Computer, Autos, Hochhäuser, Flugzeuge oder riesige Schiffe geschaffen haben.

Auch würde er sich wundern, wie viele alte und gleichzeitig wenig junge Menschen hier zu sehen sind. Sicher würde er auch fragen, wie die Menschen denn so arbeiten. Fabriken kennt er ja noch nicht und so etwas wie eine Krankenversicherung würde er bestimmt in hohem Maße ungewöhnlich finden. Trotz allem käme ihm diese Welt wie das Schlafraffenland vor, von dem er immer geträumt hat.

Würde ihm jemand sagen, dass sich Menschen heute um ihre Arbeitsplätze und persönliche Zukunft sorgen, könnte er das kaum verstehen. Sicher würde er meinen, wir sollten doch froh sein, all diese tollen Maschinen zu haben, die uns das Leben so viel leichter machen, um die freie Zeit einfach besser zu nutzen. Das Leben unseres Zeitreisenden aus dem Mittelalter war schließlich sehr hart, manchmal richtig brutal, zumeist entbehrungsreich und vor allem kurz.

Wir sind wieder „zurück in der Zukunft“ und fragen uns: „Welche neuen Berufe könnte es in der Zukunft geben?“

Digitaler Entgifter: Jemand, der bei Technologiesüchtigen für analoge Enthaltbarkeit sorgt

Digitaler Bestatter: Fachmann/-frau für die forensische Löschung aller Daten von Verstorbenen im Internet

Privatheitsberater: Jemand, der sicherstellt, dass Privates auch wirklich privat bleibt

Videokonferenzberater “Webinator”: Eine Person, die uns über sehr wichtige Videokonferenzen, etwa Video-Bewerbungsgespräche informiert und bestens darauf vorbereitet

Selbstorganisationsberater: Ein echter Spezialist und ein Kummerkasten für alle diejenigen, die als Solo-Selbständige Gefahr laufen, sich zu verzetteln

Urbaner Gärtner: Jemand mit einem „grünen Daumen“ und biologischen Kenntnissen, der in Großstädten Grünanlagen und Bepflanzungen auf kleinstem Raum, wie etwa

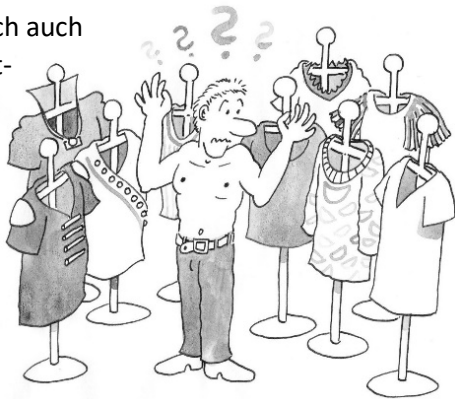


Die große Verunsicherung

*Aus einem verzagten Arsch
fährt nie ein fröhlicher Furz*

*Martin Luther, Begründer der Reformation,
10.11.1483 - †18.11.1546

Hallo, kannst du dich auch manchmal nicht entscheiden? Gibt es vielleicht zu viele Möglichkeiten? Widersprechen sich deine Informationen über manche Dinge teilweise? Sei versichert, das ist absolut menschlich und kein Grund zur Sorge, denn eins ist klar:



Letztendlich wollen Alle stets nur „dein Bestes“: Deine Stimme bei Wahlen oder gar dein Geld. Irgendwie hast du das Gefühl, dass du für jeden, der vermeintlich ausschließlich Gutes für dich will, nur der Goldesel bist; ein Erfüllungs-

gehilfe für fremde Bedürfnisse, und nicht für deine eigenen. Sicher willst du doch aber Schöpfer deines Lebens sein.

Stelle dir daher die richtigen Fragen für die wichtigste Person in deinem Leben – für dich selbst!

Aus den Antworten kannst du dann auch zu den richtigen Schlussfolgerungen zu gelangen.

Wenn du eine Frage nicht sofort beantworten kannst, dann denke darüber nach und beantworte sie gerne zu einem späteren Zeitpunkt.

Erstelle eine Aufzählung, wenn es mehr als eine Antwort gibt. Beantworte folgende Fragen:

12. Was sind meine Schwächen?



Alle Macht den Drogen

*„Gemütseigenschaften wie Freude,
Trauer, Liebe, Hoffnung, Intuition,
Wünsche, Träume sind an
Moleküle gebunden“*

Psychologe und Arzt Josef Zehentbauer

Nein, ich werde dich jetzt nicht auffordern, verbotene Substanzen zu dir zu nehmen. Aktuelle Erkenntnisse aus der Neurologie und der Biochemie sind jedoch sehr ermutigend in Hinblick auf die Nutzung der körpereigenen, natürlichen Drogen.

Wir haben es nämlich selbst in der Hand, den Körper und durchaus auch unseren Geist mit geeigneter Ernährung und entsprechend unserer biologischen Konditionierung auf Vordermann zu bringen.

Unser Gehirn ist erstaunlich plastisch und Gehirne jeden Alters sind in der Lage, neue Nerven- und Hirnzellen auszubilden, was man bis vor wenigen Jahren für absolut ausgeschlossen hielt.

Daraus ergibt sich, dass wir den Spaß daran entwickeln sollten, lebenslang zu lernen! Ein besseres Mittel gegen Demenz und Vergesslichkeit ist kaum vorstellbar.

Na gut, das hört sich jetzt aufwendig an, hat aber durchaus positive Auswirkungen auf unsere Lebenserwartung und steigert die Dosis der Droge „Glückshormone (Endorphine)“ in unserem Körper. Vor allem ist es so einfach!

Aber Achtung – hier kommt wieder einmal die erste wichtige Erkenntnis, also der wichtigste Satz aus dem zweiten Absatz auf Seite 22 dieses Buches zum Tragen! Kannst du dich noch an ihn erinnern?

Wenn nicht, dann lese nach, denn dieser Merksatz wird dich nicht nur durch dieses Buch, sondern dein gesamtes weiteres Leben begleiten!



Einverstanden? Prima, das ist gut, dann freu dich einfach schon jetzt auf das, was noch so kommt!

Ein Beispiel?! Ok, sei's drum, wir lernen jetzt mal eben innerhalb 40 Sekunden eine 21-stellige Zahl auswendig! Ja, du hast richtig gehört, 21 Zahlen in nicht mal einer Minute! Das klingt spannend, oder?!?



Das Glück des Müllmanns (Flow)

*Glück ist meistens nur ein
Sammelname für
Tüchtigkeit, Klugheit, Fleiß
und Beharrlichkeit*

Charles F. Kettering, Wissenschaftler und Philosoph

In Eschwege gibt es ein Zinnfigurenkabinett, dessen Figuren zwischen 1,2 mm und 90 mm groß sind. Es handelt sich um Menschen, Tiere, Fahrzeuge, Gebäude und komplette Ensembles, die in liebevoller Handarbeit hergestellt und mit bunten Farben bemalt wurden.

Insgesamt verfügt das Kabinett über 12.000 Figuren und 200 Dioramen. Man kann nur grob schätzen: Wahrscheinlich haben sich die Künstler etliche tausend Stunden mit ihrer Arbeit befasst. Die Gedanken waren dabei sicherlich nur auf diese eine Tätigkeit konzentriert.

Der ansonsten so unruhige Geist schweift nicht ab, ist völlig in die Aufgaben versunken und lässt den Ausführenden die Relativität der Zeit erfahren.

Mittlerweile ist es allgemein bekannt, dass dieser sogenannte "Flow", der Fluss unserer Gedanken und unseres Tuns wahre Glücksgefühle in uns Menschen auslöst.

Dazu schreibt der Psychologe *Mihaly Csikszentmihalyi*:

„Wir sind in diesem Zustand weder unterfordert, noch drohen wir zu scheitern, müssen aber durchaus auch Herausforderungen meistern“ (8).

Während des Flow ist man in die „Arbeit“ versunken und allein darauf konzentriert. Alle störenden Gedanken sind abgeschaltet. Man ist glücklich. Dabei ist es völlig egal, welchem Hobby, Beruf oder welcher Tätigkeit man nachgeht.

Entscheidend ist allein die Übereinstimmung der eigenen Fähigkeiten mit den Anforderungen der, entweder von dir selbst oder von außen, an dich gestellten Aufgabe.

Nehmen wir einmal an, es ist Sommer und die Temperaturen steigen seit Tagen auf über 30 Grad Celsius an. Die Tonne mit Biomüll ist übervoll, riecht überaus streng und muss unbedingt entsorgt werden.

Das Entsorgungsfahrzeug kommt und hinten auf dem Podest steht der Held unserer kleinen Geschichte, jemand dem wir alle unendlich dankbar sein dürfen, der Müllmann.

Dieser muss jeden Tag etliche Stunden hinter dem Müllwagen her laufen und die vollen Tonnen an das Fahrzeug heran schaffen und geleert wieder zurückstellen.



Den Kopf benutzen

„Denken ist die schwerste Arbeit, die es gibt, deshalb beschäftigen sich auch nur wenige damit.“

Henry Ford, Erfinder der Automobilproduktion am Fließband

Und dabei ist Denken und Lernen doch sooo wichtig! Aber ganz ehrlich, es soll natürlich Spaß machen! Grundsätzlich gilt schon seit ewigen Zeiten ein ganz einfacher Spruch, der besagt:

Mit dem, was du denkst, steuerst du dein Leben. Ob du glaubst, es geht – oder du glaubst es geht nicht – In beiden Fällen hast du 100 Prozent Recht!!!

Ist das nicht toll!?! Du bist und wirst, was du denkst! Denkst du Erfolg, so wird sich dieser unweigerlich über kurz oder lang in deinem Leben einstellen und denkst du Misserfolg, so wird ganz sicher auch dementsprechend dein Leben verlaufen. Da bietet sich eine geniale Chance.

Denn nur du allein entscheidest über die Qualität deiner Gedanken und darüber, ob dir etwas gelingt oder kläglich zum Scheitern verurteilt ist, oder?

Also gib deinem Unterbewusstsein klare und eindeutige Bilder und es wird alles für dich bereiten! Achte dabei stets darauf, dass du den zweiten Schritt nicht vor dem ersten tust. Damit erreichst du, dass dein Vorhaben auch gelingt.

Es gibt so wundervolle Techniken, mit denen sich jeder bis ins hohe Alter einen wachbewussten Verstand und eine hohe Merkfähigkeit sichern kann. Wenn du so willst, dann sind das quasi lebensverlängernde Maßnahmen! Es sind die bereits erwähnten „Mnemo Techniken“ (Bildverknüpfung) die schon vor vielen tausend Jahren im antiken Griechenland von Gelehrten und Rednern verwendet wurden, um sich selbst komplexeste Vorgänge und Abläufe merken zu können, schließlich gab es noch keine Computer.

Der bekannte Schweizer Gedächtnistrainer *Gregor Staub* hat sich dieser Thematik angenommen und in einem Gedächtnistraining verarbeitet. (12) Denn es ist mehr als vernünftig, dem Geist lebenslang frische Nahrung zuzuführen.

Das Gedächtnis ist allerdings nur ein Teil unseres Denkens, wir dürfen dabei nicht die Logik und Vernunft vergessen.



Der Monty-Python-Faktor (10)

„Werbung ist die Kunst, ein Produkt so zu rühmen, als hätte es keine Werbung nötig.“

Joachim Schwedhelm, deutscher Buchautor

Was hat Monty Python, die berühmte Komikertruppe mit Persönlichkeitsbildung, Wirtschaft und trockenen Themen wie Finanzen und Unternehmen zu tun? Die Antwort ist ganz einfach. Ihr Geschäftsmodell war unglaublich erfolgreich, weil völlig neu, und beruhte auf dem Ansatz: "Anders sein!"

Im heutigen, immer härter werdenden Wettbewerb um gute Jobs, Topp-Mitarbeiter, Märkte und Kunden wird der Monty-Python-Faktor "Anders sein!" immer weiter an Bedeutung gewinnen. Der eigene USP, das persönliche Alleinstellungsmerkmal, entscheidet mit über Erfolg oder Misserfolg. Austauschbare Firmen werden es in Zukunft schwer haben, zu bestehen. Nachstehend findest du die wesentlichen Unternehmens- und Erfolgsmerkmale von *Monty Python*:

1. Stelle die allgemein für richtig erachteten Meinungen in Frage
2. Unterscheide dich durch eine Dramaturgie, erzähle einfach deine spannende Geschichte
3. Sei im Handeln souverän
4. Arbeite mit einer Prise Humor
5. Löse die Probleme/Bedürfnisse deiner Kunden wirklich

Monty Python hat ausgetretene Pfade verlassen und ganz neues Gelände betreten. Die vorgenannten Erfolgsmerkmale lassen sich in abgewandelter Form für jedes Unternehmen, aber auch für die eigene Person anwenden.



Nimm dich selbst und die Welt nicht allzu ernst. (Das bedeutet natürlich nicht, dass die Welt nicht ernst wäre; sie ist sogar sehr oft todernst). Humor ist jedoch eine der bes-



Eine Prise Münchhausen

*Die Lüge ist ein Double, das die
Wahrheit in gefährlichen
Situationen vertritt.*

*Wiesław Brudziński, *1920, †1996, polnischer Satiriker*

Hast du in letzter Zeit die Wahrheit etwas verbogen, wenn auch nur ein wenig? Nein? Dann dürfte es bald sehr einsam um dich werden. Es gibt nämlich wissenschaftliche Aussagen, dass Menschen pro Tag im Schnitt etwa 200 Mal lügen. Auch wenn diese Zahl recht hoch zu sein scheint:

Sagst du deiner Partnerin, Frau oder Freundin immer, dass du ihr neues Kleid hässlich findest? Sagst du deinem Partner, Mann oder Freund, dass er doch einige Kilos zu viel auf den Rippen hat? Oder lieber nicht?

Antworten wir beim Einstellungsgespräch auf die Frage, warum „wir gerade in diesem Unternehmen arbeiten wollen“ mit „Ich brauche das Geld“ oder doch lieber mit „Mich reizen die Herausforderungen gerade dieser Position“?

Menschen greifen jeden Tag zu kleineren oder größeren Notlügen. Diese haben sogar oft positive Auswirkungen auf unser Zusammenleben.

Es gibt eine einfache, sehr wirkungsvolle Regel, die da sagt: „Sage stets die Wahrheit, aber sage die Wahrheit nicht immer!“ Das will so viel heißen, dass wenn du etwas sagst, es die Wahrheit sein sollte, aber du musst ja nicht immer alles erzählen! ;-)



Würden wir einigen unserer Mitmenschen offen sagen, was wir von ihnen oder ihrem Verhalten denken, käme es sicher oft zu verdeckten oder gar offenen Feindschaften. Auch wir selbst wären wohl ab und zu beleidigt, oder?

Natürlich bewundern wir insgeheim Menschen, die konsequent sind, zu sich stehen und dafür auch Widrigkeiten in Kauf nehmen. Eigenverantwortlich zu handeln und zu le-



Gefährliche Selbstsabotage

*Ein bewusst, zumeist über
einen längeren Zeitraum selbst
herbeigeführtes Unglück*

Michael May

Manche Menschen erweisen sich selbst oft als ihr ärgster Feind. Indem du versuchst, Negatives zu vermeiden, vollziehst du teilweise Handlungen, die dir schaden.

Dies zieht Ärger und schlechte Gefühle nach sich. Vieles, das du dir mühsam aufgebaut hast, droht wieder kaputt zu gehen.

Vielleicht erinnerst du dich noch an einen bekannten Fußballtrainer der Bundesliga. Ihm wurde vorgeworfen, in einen Drogenskandal verwickelt zu sein, worauf er wider besseres Wissen die gerichtsmedizinische Untersuchung seines Haares auf Drogen der Öffentlichkeit bekannt gab.

Dies tat er in dem Glauben: „Diese Untersuchung wird meine Unschuld beweisen.“ Doch es kam anders. Die Probe war positiv und deckte den Kokainkonsum des Fußball-

trainers auf. Daraufhin wurde er kurzfristig entlassen. Das ist ein typischer Fall von Selbstsabotage.



So gibt es fünf Grundarten der Selbstsabotage: (18)

1. Es trifft nur die Anderen.

Das denkst du vielleicht beim Lesen von Todesanzeigen: Diese Dinge sind weit weg und betreffen dich kaum, es sei denn, du kanntest die verstorbene Person. Dir passiert so etwas schon nicht. Die Gefahr des Verlustes wird von den meisten Menschen mehr oder weniger stark verdrängt. Warum leiht man einem Bekannten Geld, obwohl man ahnt, dass man diesen Betrag niemals zurückbekommen



Die Sicherheitsbindungen

*„Ein Freund ist ein Mensch,
der da ist, wenn man ihn
braucht und der vor allem
nicht da ist, wenn man ihn
nicht braucht“*

Jean Gabin, Schauspieler, 1904-1976

Wie viele „richtige Freunde“ hast du? Welchen Stellenwert hat die Familie für dich? Mit wem würdest du dich wirklich über alles unterhalten? Können soziale Netzwerke Unterstützung in schwierigen Zeiten geben, in denen du dich schwach, unter Druck gesetzt und ausgepowert fühlst? Mit wem würdest du durch Dick und Dünn gehen? Wer würde dasselbe für dich tun?

Wie du diese Fragen auch beantwortest, in schwierigen Zeiten sind Sicherheitsbindungen, also ein belastbares Netz aus Familie, Freunden und guten Bekannten besonders wichtig. Belastbar deshalb, weil sich Menschen oft zurückziehen, wenn man einen beruflichen Misserfolg erlei-

det, krank wird oder andere, größere Probleme auftauchen. Dann zeigt sich, wer wirklich zu dir hält.

Machen wir uns nichts vor: Die Zahl der Menschen, denen wir wirklich vertrauen können ist wahrscheinlich an weniger als zwei Händen abzählbar.



Interessant ist aber auch die Frage, wie viele andere Menschen dir vertrauen oder dich um Rat fragen würden.

Persönliche Dinge oder vermeintlich Peinliches offenzulegen traut sich nur, wer weiß, dass diese vertraulichen, intimen Informationen auch wirklich vertraulich bleiben und nicht irgendwann gegen dich verwandt werden.

Die Qualität der Beziehung zu lieben Menschen deines Vertrauens wird zukünftig noch entscheidender sein, als du es dir heute vorstellen kannst, denn dein persönliches Wohlergehen wird davon erheblich beeinflusst.



Jetzt fange ich an!

*„Gib jedem Tag die Chance,
der Schönste deines
Lebens zu werden.“*

Mark Twain, Schriftsteller, 1835–1910

Du kannst weder Glück noch Erfolg erzwingen, sie aber durchaus dazu bringen, dir geradewegs in die Arme zu springen. Lehne dich zurück, schließe die Augen und besinne dich auf deine Stärken.

Welche Merksätze fallen dir dazu ein, die dein Leben ab sofort einfacher gestalten? Hier ein paar Vorschläge:

1. Ich konzentriere mich immer nur auf eine Sache.
2. Gefühlen der Angst begegne ich mit Entspannung.
3. Ich unterscheide Wichtiges von Dringendem!
4. Ich Sorge jeden Tag für ausreichend Bewegung.
5. Ich handele im Hier und Jetzt.



Stelle nun deine eigenen Merksätze zusammen. Sie gehören dir allein und sind von nun an die Leitsätze deines täglichen Lebens!

Schreibe diese am besten auf ein DIN A4 Blatt, welches du an einem Ort platzierst, an dem du jeden Tag mehrfach vorbeikommst (Zimmertür, Kühlschrank, Pinnwand). Egal wo, du solltest sie nur jeden Tag aufmerksam lesen, damit diese im Laufe der Zeit automatisch in dein Denken und Handeln übergehen.

Nach kurzer Zeit wirst du etwas merken: Dein Leben verän-

Michael May

Publikationen

Mitautor des Fachbuchs

**„Finanzkommunikation – Chancen durch
Kreditmediation“**

Bank-Verlag, Köln, ISBN 978-3-86556-262-3



Mitautor des Fachbuchs

**„Kommunalrating – Finanzierung in Städten
und Gemeinden sichern“**

Bank-Verlag, Köln, ISBN 978-3-86556-353-8



Weitere Veröffentlichungen: Kredit & Rating Praxis,
Glocalist, faktor-magazin u.a



Qualifikationen

Dipl.-Bankbetriebswirt

Kreditmediator

Strategieberater

Lifecoach

Erfolgsautor

Internet

www.mayconsult.org

www.lebenslang.shop

Frank Koschnitzke (Koschi der Mutmacher)

Publikationen

Erfolgsautor

Das 8x8 des Lebens

Mach es EINFACH – und dann – MACH ES einfach!

TILMAN RIEMENSCHNEIDER VERLAG – ISBN 3-9801263-5-8



Qualifikationen

Lizenzierter Trainer LET für „Heute ist mein bester Tag“

Cora Coach – Entspannungstrainer

MUTMACHER mega memory® Gedächtnistrainer

FYB-ACADEMY-Lizenztrainer für „Wege aus der STRESSFALLE!“

Managementberater

Mentalcoach

Erlebnis-Gastronom



Internet

www.koschi.de

www.mutmacher.info

www.die-kleine-kapelle.de

www.einfach-www.de

www.werbeziel24.de

www.lebenslang.shop