

Sten Bens

**DAS
HERZ
PRINZIP**

...für ein sagenhaft gelingendes Leben!



KOSCHIVERLAG

Sten Bens

Das Herz Prinzip


KOSCHIVERLAG

www.stenbenscoaching.de

Sten Bens, Das Herz Prinzip, Neuauflage
Copyright © 2020. Verlag, Herstellung und Vertrieb:
KOSCHIVERLAG, Unterdorf 12, 37412 Elbingerode

Alle Rechte beim Autor/Herausgeber. Kopie, Abdruck und
Vervielfältigung sind ausschließlich mit schriftlicher
Genehmigung des Autors/Herausgebers gestattet.

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter:
bit.ly/789sbc oder
www.stenbenscoaching.de
Anschrift: Heisterkampsweg 9, 31303 Burgdorf


KOSCHIVERLAG

ISBN 978-3-96932-007-3

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Gehirn-Power	15
Die Basis für den Erfolg	27
TUN	33
Das Streben nach dem Glück	39
Unser Warum - Die Kernbedürfnisse	51
Schmerz und Freude	71
Positives Denken	77
Ankern von Gefühlen	93
Wunsch und Wirklichkeit	105
Physiologie	113
Selektive Wahrnehmung oder Fokus	127
Die Macht der Fragen	137
Unser System der Glaubenssätze, Werte & Regeln	149
Glaubenssätze	150
Regeln und Rituale	160
Werte	171
Zustände und Zustandsmanagement	193
Ziele	203
Probleme	223
In der Verantwortung	231
Geschichten aus dem Leben	241
Der Radrennfahrer	245
Die Frau, die nicht loslassen konnte	247
Sozialphobie oder einfach nur schüchtern	250
In der Veränderung	251
Resümee	255
Entscheidungen	255
Psychologie und Religion	260
Letzte Gedanken für Dich	264
Danke, Bildquellen, Literaturhinweise	271ff



Vorwort

Wir leben in einer spannenden Zeit mit großen Herausforderungen. Die Tatsache, dass Du dieses Buch in den Händen hältst und liest, bedeutet für mich: Du bist bereit für den nächsten Schritt in Deinem Leben. Sei es, dass Du feststeckst und genug vom Status Quo hast oder Du einfach auf dem Weg zu neuen Zielen nach weiteren Möglichkeiten suchst, Deine Reise leichter zu gestalten.

Ich danke Dir dafür, weil Deine Aktivität eine Veränderung in Dir und in Deinem Umfeld bewirken wird. Du wirst einen größeren Beitrag in der Welt leisten. Auch wenn Du das jetzt noch nicht so siehst und Dir sagst, Du willst doch einfach nur ein gutes Buch lesen.

Ich möchte mit diesem Buch für Dich eine neue Perspektive erzeugen. Eine neue Sicht auf Dich selbst und die Menschen um Dich herum. Eine Perspektive, die Dir mehr Möglichkeiten bietet, Dein Leben auf eine Art zu gestalten, die gut für Dich und Dein Umfeld ist und Dich dabei glücklich sein lässt.

Die Art und Weise ist ein Plädoyer für Herzlichkeit, genauso wie für Aktivität und Verantwortung.

Verantwortung heißt, selbst aktiv zu werden. Dafür muss unser psychologisches Wissen jedoch vom Kopf ins Herz gelangen. Wir wissen doch: erst, wenn uns eine Sache wirklich am Herzen liegt, werden wir aktiv. Pragmatisch ausgedrückt heißt das:

*„Die meisten Menschen wissen was zu tun ist,
sie tun aber nicht, was sie wissen.“*

Das wiederum besagt doch nur, dass den meisten Menschen vieles nicht wirklich am Herzen liegt.

Es ist kein Geheimnis, dass wir eine Kultur geschaffen haben, die von wirklicher Liebe wenig versteht. Ich spreche hier nicht von der Hollywood-Liebe. Ich spreche vom umfassenden Denken. Was das heißt, werde ich in diesem Buch erklären müssen, denn die wenigsten haben sich damit ausreichend auseinandergesetzt und deshalb gehört Liebe zu den am meisten missverstandenen Wörtern in unserer Kultur.

Was würde sich für die Gesellschaft ändern, wie wäre unsere Wirtschaft aufgestellt, wenn wir ein anderes Verständnis von Liebe hätten, als es augenblicklich der Fall ist?

„Momentan leben wir in einer Gesellschaft, die das Erledigen von Aufgaben höher bewertet, als den Aufbau und das Pflegen von Beziehungen“ (Edgar H. Schein, Humble Inquiry, Seite 77).

Stelle Dir einmal vor, Du würdest in einem System arbeiten, in dem alle grundsätzlich ehrliches Interesse an den Gedanken des anderen haben, also dabei auch an diesen anderen Gedanken wachsen wollen und werden.

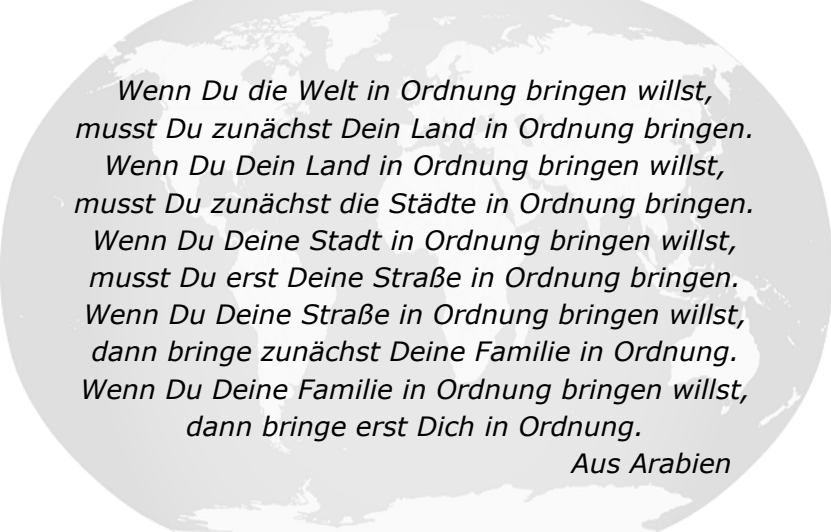
Ich kenne die Ängste, die dabei aufkommen. Die meisten Menschen haben Ängste davor, etwas zu verlieren (wie zum Beispiel Zeit), etwas abgeben zu müssen oder ihren Standpunkt aufgeben zu müssen.

Ich möchte versuchen zu zeigen, wie aus dem Aufgeben und Verteidigen der eigenen Sichtweise mehr entsteht und nicht weniger. Wir verlieren nichts, sondern können nur dazu gewinnen. Wenn Du Dich diesem Denken öffnen kannst, wirst Du selbst zu solchen oder ähnlichen Erkenntnissen kommen, wenn Du sie nicht sowieso teilst.

Ich erlebe es in meiner täglichen Arbeit in den Firmen, wie Führungskräfte ganze Bereiche einer Firma demotivieren,

nicht absichtlich aber mit „Methoden“, die mehr schaden als nützen. Viele managen immer noch ihre Mitarbeiter, anstatt verantwortlich zu führen.

Es geht mir in diesem Buch allerdings nicht darum, die wirtschaftlichen Möglichkeiten eines solchen Systems darzulegen. Ich möchte Dich vielmehr einladen, für Dich ganz persönlich etwas zu bewegen. Schließlich kann sich ein Gesamtgefüge wie eine Familie, ein Unternehmen oder sogar die ganze Welt nur dann positiv verändern, wenn seine einzelnen Bestandteile – also die einzelnen Menschen - für einen Wandel offen sind:



*Wenn Du die Welt in Ordnung bringen willst,
musst Du zunächst Dein Land in Ordnung bringen.
Wenn Du Dein Land in Ordnung bringen willst,
musst Du zunächst die Städte in Ordnung bringen.
Wenn Du Deine Stadt in Ordnung bringen willst,
musst Du erst Deine Straße in Ordnung bringen.
Wenn Du Deine Straße in Ordnung bringen willst,
dann bringe zunächst Deine Familie in Ordnung.
Wenn Du Deine Familie in Ordnung bringen willst,
dann bringe erst Dich in Ordnung.*

Aus Arabien

Wir können bereits sehr viel erreichen, wenn wir nicht zuerst an uns selbst denken. Ich weiß, dass das wieder mit Verlustängsten einhergeht und die wiederum mit dem

tiefsitzenden Glauben, nicht genug zu sein (und deshalb auch nicht genug vom Leben beschenkt zu werden). Das wirkt sich allerdings negativ auf unser gesamtes Leben aus. Wenn nicht kurzfristig dann doch zumindest langfristig - und das über alle Lebensbereiche.

Ob wir nun ein Produkt verkaufen wollen, einen Service, eine Leistung oder eine Idee. Ob wir unsere Freunde davon überzeugen wollen, heute lieber ins Kino zu gehen, anstatt ins Restaurant oder die Kinder zu gesundem Essen bewegen wollen, dahinter steckt immer das gleiche Prinzip. Denken wir dabei nur an uns (unseren Vorteil, wie auch unsere Sicht der Dinge), finden wir nicht die gleichen überzeugenden Worte, wie wenn wir uns in unser Gegenüber hineinversetzen.

*"Where mind goes
energy flows"*

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Ausstrahlung; unsere Wortwahl, sowie unsere Mimik und Gestik. Was wir sagen wollen, das können wir noch kognitiv bestimmen, das heißt, bewusst lenken. Wie wir es sagen, wird in tieferen Regionen des Gehirns erarbeitet. Hierauf haben wir aber im Moment der Tat kaum einen Einfluss. Da sind wir machtlos. Und wir bleiben solange machtlos oder ohnmächtig (ohne Macht), bis wir unsere Paradigmen ändern und Beziehungen auf eine andere Stufe stellen.

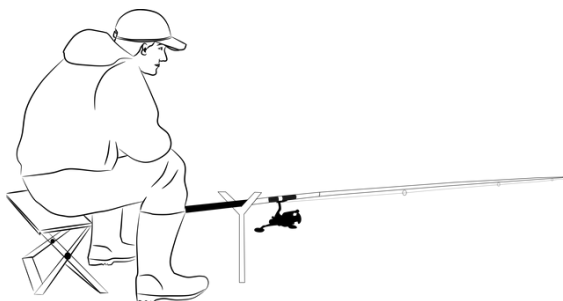
Wir vertrauen dieser Weltanschauung allerdings nicht. Für viele ist das reine Theorie, weil wir nicht gelernt haben, unser Gehirn in einer Art zu nutzen, in der uns das Leben zuspield.

Wir sind zu vielmehr in der Lage, als wir täglich leisten für ein glückliches und zufriedenes Leben. Jedoch geht das nicht über noch mehr, noch schnelleres Arbeiten oder blinden

Aktionismus. Das führt nur zu noch mehr von Irgendwas, was die eigene Leistung austauschbar macht.

Um ein Leben nach unseren Vorstellungen zu führen, müssen wir uns regelmäßig etwas zurücknehmen und die Dinge hinterfragen. Wir müssen unsere eigenen Ziele berücksichtigen und uns selbst wichtig genug sein, so dass wir uns immer wieder in unserem eigenen System wohl fühlen können.

Wir sind allerdings oftmals so sehr damit beschäftigt Karriere zu machen oder einfach nur damit, im Arbeitsdschungel zu überleben, dass wir meinen, wir können uns keine Auszeit nehmen. Diejenigen, die sich allerdings die Zeit dazu nehmen, sind dauerhaft die Schnelleren.



Ein Fischer sitzt auf dem Steg und angelt mit seiner Angel. Da kommt ein Mann auf ihn zu und sagt:

„Soll ich Dir zeigen, wie man ein Netz strickt? Dann kannst Du ganz viele Fische auf einmal fangen.“

„Nein“, entgegnet der Fischer, „ich habe keine Zeit, ein Netz zu fertigen, ich muss Fische fangen, um mich und meine Familie zu ernähren.“

Nun haben wir alle diese Dinge schon einmal gehört. Was aber hält uns davon ab, das zu tun, woran wir glauben? Glauben wir nicht fest genug? Oder haben wir vielleicht das Gefühl, dass diese Dinge für andere gelten, aber in unserer ureigenen Situation nicht? Jedenfalls noch nicht.

*„Ich müsste erst ein paar Dinge klären,
dann kann ich auch loslegen.“*

Dieser Moment, wann es bei mir losgehen kann, ist jedoch nie abhängig von irgendwelchen Dingen im Außen. Dieser Moment beginnt, wenn sich bei mir selbst etwas in meinem Denken ändert.

Wir selbst sind es, die sich einen Stempel aufdrücken. Wir geben uns eine Bedeutung und leben danach: Wir versuchen unbewusst, dieser Bedeutung immer wieder gerecht zu werden. Solange wir nicht im tiefsten Inneren begreifen und daran glauben, dass wir selbst einen enormen Einfluss auf unser Leben haben, werden wir die meisten Herausforderungen als zu schwer erachten. Wir müssen dann fast zwangsläufig an ihnen scheitern. Scheitern tut weh und macht keinen Spaß. Jedenfalls ist das die breit vertretene Meinung in unserer Kultur (auch dazu später mehr). Irgendwann ziehen wir uns zurück und geben uns mit immer weniger zufrieden.

Ich kenne genug Menschen, die sich für alle Lebensbereiche ihre Spezialisten*innen leisten. Sie haben Anwälte, Architekten, Ingenieure ..., aber für das Leben selbst glauben sie, versagt zu haben, wenn sie es nicht allein hinbekommen. Also ziehen sie sich noch mehr auf das Feld zurück, auf dem sie bereits Erfolg haben und vernachlässigen die anderen Lebensbereiche noch mehr.

Einige ruinieren ihre Gesundheit, belügen sich mit zeitweiser gesunder Ernährung oder pseudo-gesunden Lebensmitteln. Sie reden sich ein, die wenige Bewegung sei so gut wie Sport. Und wenn sie dann mal ein wenig Sport treiben, halten sie sich gleich für sportlich. Es bedarf schon einiges mehr. Wer gesund alt werden will, muss sich dem Thema frühzeitig widmen. Die Meisten reagieren aber erst, wenn der Schmerz groß genug geworden ist.

Und dann gibt es jene, die unbewusst ihre Beziehungen ruinieren. Ein gemeinsamer Abend pro Woche vertieft keine Liebesbeziehung und sie wundern sich über die entstandene Distanz und Kälte. Sie verpassen die Entwicklung ihrer Kinder, die vielen einzigartigen Momente. Wenn sie klein sind, wollen sie so gerne ihre Zeit mit uns verbringen. Diese Lebenszeit kommt nicht zurück. Später gehen sie ihre eigenen Wege.

Aber wofür leben wir?

Wir haben nur dieses Leben. Jedenfalls kann ich Dir nicht beweisen, dass es danach weiter geht und darum soll es auch in diesem Buch nicht gehen. Wir gehen von einem Leben aus und wollen dieses betrachten. Der Tod wird somit zu einem wichtigen Lehrmeister. Wenn Du noch genau 1 Jahr zu leben hättest, was würdest Du tun? Liebst Du, was Du tust so sehr, dass Du nichts ändern würdest? Ist uns allen bewusst, dass die Sonne auch am Tag nach unserem Tod wieder aufgehen wird – ohne uns?

Ich rede hier nicht davon, dass Du Multimillionär*in, Großunternehmer*in oder ein Albert Einstein werden sollst. Darum geht es mir hier nicht. Jeder hat seinen eigenen Platz im Leben, den er finden und besetzen kann.

Einige von uns müssen schwere Schicksalsschläge erleiden. Manche Menschen werden regelrecht in die Schwierigkeiten

hineingeboren. Dann ist es natürlich leicht, die eigene Situation als Begründung dafür zu benutzen, warum es ihnen so schlecht geht und wir alle würden das sofort verstehen. Allerdings haben unsere Umstände nichts damit zu tun, ob wir uns glücklich fühlen oder zufrieden sind, auch wenn es auf dem ersten Blick so scheint. Wir werden diesen Gedanken noch wieder aufgreifen.

Wir alle haben das Recht, auf Dauer in unserem Leben glücklich zu sein. Was auch immer wir als Glück empfinden, ist allein unsere Sache, insofern wir niemandem dabei schaden.

Ein Junge sitzt mit seinem Vater an einem Fluss beim Angeln. Der Vater steht auf, weil er etwas aus dem Wagen holen will. Da wird der Junge unsicher und sagt: „Aber Papa, wenn Du jetzt weg bist und ich falle in den Fluss, dann muss ich doch ertrinken...“

Darauf entgegnet der Vater: „Nein, mein Sohn, Du musst nicht ertrinken, wenn Du in den Fluss fällst. Du musst nur ertrinken, wenn Du nicht wieder herauskommst.“

Es hat keiner gesagt, dass das Leben einfach ist. Das ist auch nicht der Sinn des Lebens. Unser Gehirn würde in seiner Leistung schrumpfen, wenn es nicht ständig neue Herausforderungen bekäme.

Genau hier soll unsere Reise beginnen. Ich möchte Dir mit dem „Herz Prinzip“ die Möglichkeit an die Hand geben, die Reise des Lebens mit all seinen Herausforderungen entspannter antreten zu können.

Obwohl dieses Buch „Das Herz Prinzip“ heißt, möchte ich mit dem Gehirn beginnen. Es kann uns hilfreich dabei sein, die Zusammenhänge leichter zu verstehen.

Kennst Du den Ausspruch: „achte auf Deine Gedanken“!?

Früher glaubte ich, dass ich meine Gedanken sei. Ich habe geglaubt, dass meine Gedanken aus mir selbst herauskommen, bis ich begriff, dass wenn ich auf meine Gedanken achten soll, ich nicht gleichzeitig meine Gedanken sein kann. Wenn ich aber nicht meine Gedanken bin, wer bin dann ich und welchen Stellenwert haben dann meine Gedanken?

Ich will versuchen, Schritt für Schritt aufzuzeigen, was unsere Gedanken formt, was uns bewegt und warum wir einmal mehr lachen oder weinen.

Dieses Buch ist ein Plädoyer für den Erfolg mit Herz!

Das Streben nach dem Glück



Egal was wir tun, unsere Motivation dahinter ist immer das Streben danach, glücklich zu sein. Jeder hat dabei so seine eigene Strategie und handelt irgendwie anders. Doch funktioniert unser aller Gehirn nach den gleichen Prinzipien. Bei manchen nur auf Umwegen. Aber es gibt ein paar Grundregeln. Eine Art Handbuch, welches für alle gleichermaßen gilt.

Du kannst diese Prinzipien nutzen, um sportliche Erfolge zu erzielen. Du kannst sie nutzen, um gesünder zu leben, was dann wiederum seine positive Wirkung auf die Psyche entfaltet. Du kannst diese Prinzipien nutzen, um bessere zwischenmenschliche Beziehungen zu pflegen, oder was auch immer Dir am Herzen liegen mag, in welchen Belangen Du Reichtum erleben willst. Du tust das jedoch nie aus einem Selbstzweck. Dann würde es auch nicht funktionieren, denn die Mechanismen von Motivation funktionieren anders. Du willst ja auch kein Geld, weil Du die bunten, abgedruckten Bilder darauf so toll findest. Du willst das Geld, weil es Dir etwas anderes gibt. Du sagst jetzt vielleicht, es gibt Dir ein Auto, ein Haus oder anderes, aber auch diese Dinge sind nur Mittel zum Zweck.

Die wahren Ziele, die dahinterstehen sind Werte wie Sicherheit, Geborgenheit, Freiheit – eben das Streben nach dem Glück. Doch hinter dem Glück steht unter anderem ein Gut, welches dieses erst ausmacht: die Liebe. Ohne Liebe gibt es kein dauerhaftes Glücksgefühl.

Du könntest jetzt einwenden: „Ich kann auch ohne Liebe glücklich sein!“ Ja, aber nur bis zu einem gewissen Punkt. Jeder holt sich auf seine Art sein Quäntchen Liebe ab.

Liebe ist allerdings nicht nur ein Wert, weil erstrebens-Wert. Es ist eines der fundamentalen Bedürfnisse, die in unserem gesamten Nervensystem eingeebnet sind. Du wirst darüber bereits im nächsten Kapitel eine ganze Menge lesen können.

Und was ist Glück? Jeder definiert „Glücklich sein“ anders. Was für den einen Glück bedeutet, kann dem anderen langweilig erscheinen.

Viele Menschen verwechseln Glück allerdings mit positivem Zufall. Wenn jemand im Lotto gewinnt, dann kommen wir wohl nicht umhin, vom glücklichen Zufall zu sprechen. Aber wie ist es denn sonst, wenn einer beharrlich um eine Sache kämpft, wo andere längst aufgegeben haben? Wenn dieser Mensch nun eines Tages Erfolg hat, ist es dann wirklich Glück? „Der hat doch nur Glück gehabt!“, scheint doch eher eine Aussage derer, die nicht die Arbeit sehen können, die hinter dem Erfolg eines anderen steckt.



*„Die meisten Menschen sehen nur das Blumenbeet,
aber nicht den Spaten.“*

Altes Sprichwort

Wenn man glücklich ist, hat man dann Glück? – Es ist viel geschrieben und auch viel gesagt worden über das Glücklich sein. Manch einer mag davon nichts mehr hören wollen, gibt sich gern als Morgenmuffel und klagt sein Recht schlecht gelaunt ein: "Ich bin halt gerne schlecht gelaunt!" Ist das nicht schon ein Widerspruch in sich? Wenn ich etwas gerne bin, tue oder fühle, dann ist eben dieses Gefühl für mich ein erstrebenswerter Zustand. Egal wie verrückt es anderen erscheint. Für mich ist ein Zustand erstrebenswert, weil er mir auf einer tieferen Ebene etwas erfüllt, eben einen vermeintlichen Vorteil verschafft. Erstrebenswerte Zustände werden beim Erreichen vom Gehirn mit der entsprechenden Ausschüttung von Glückshormonen belohnt. So funktioniert nun einmal unser Gehirn.

Ist dann der Morgenmuffel tatsächlich ein Glücksjunkie? Als Kinder waren wir doch in der Regel nicht so; wir sind aus dem Bett gehüpft, zumindest, wenn ein besonderer Tag war. Das funktioniert auch bei den Großen so. Phrasen wie „Lass mich

Unser Warum

Die Kernbedürfnisse

Es gibt Menschen, die wissen was zu tun ist, um Glück und Erfolg im Leben zu erlangen. Sie haben alles darüber gelesen und sind auch aktiv geworden. Alles scheint gut zu laufen, alles stimmt. Dann passiert etwas für sie Einschneidendes und sie können nicht mehr so weitermachen, als wäre nichts geschehen. Sie wissen zwar auch weiterhin was zu tun ist, versuchen es auch, aber es klappt nicht mehr.

Manche Menschen kennen ihre Werte und Ziele und haben das größte Selbstbewusstsein. Und trotzdem kommt der Moment, wo sie völlig entgegengesetzt handeln. Irgendetwas drängt sie in eine völlig andere Richtung. Wie in einer Kurzschlusshandlung werfen sie all Ihre Erkenntnisse über Bord. Oftmals schon kurze Zeit später können sich viele ihr Verhalten bereits nicht mehr erklären.

Genau diese Geschichten sind es, die die menschliche Psyche so kompliziert erscheinen lassen und dafür sorgen, dass Menschen irgendwann im Leben kapitulieren. Sie verstehen einfach nicht, warum sie entgegen ihrer Wünsche und Ziele handeln.

Ich möchte mit diesem Kapitel anfangen, diese Dinge zu durchleuchten. Und dafür gehen wir auch zurück an den Anfang – an den Anfang eines Lebens:

Leben will leben

Mit der ersten Zellteilung entsteht der fundamentale Wille nach Überleben. Der Drang nach Leben steckt in jeder Zelle

Schmerz und Freude

Erfüllen wir uns unsere Bedürfnisse mit einer Handlung, dann sind wir glücklich, zufrieden, entspannt oder was auch immer. Wird uns ein Bedürfnis verwehrt oder wird es uns genommen, fühlt sich das an, wie ein Verlust und wir leiden. So bedeutet für die meisten von uns ein Einbruch in unser Haus der Verlust von Sicherheit, mit oftmals weitreichenden psychischen Folgen. Ich möchte diese beiden Seiten (Das Erfüllen von Bedürfnissen und ihr Verlust) an dieser Stelle in die Kategorien von Schmerz und Freude unterteilen und somit auf eben diese einfache Formel reduzieren.

Somit können wir sagen, dass wir die Dinge tun, die wir tun, um Freude zu erlangen und Schmerz zu vermeiden. Unser ganzes Leben wird von diesen beiden „Polen“ bestimmt.

Versuchen wir einmal, ganz pragmatisch dabei zu denken: Warum gehen wir beispielsweise abends auf eine Party? Um von dem augenblicklichen Zustand in einen anderen oder besseren zu gelangen. Warum wollen wir eine Freundin oder einen Freund haben? Um in einen besseren Zustand zu kommen. Wir sind offensichtlich mit dem derzeitigen Zustand nicht zufrieden. Aus eben dem gleichen Grund wollen wir oft einfach nur essen.

Eine Zustandsveränderung ist in all unserem Handeln der Motivator. Natürlich geht es um Änderung zum Besseren: Dadurch hoffen wir, dass uns dieser bessere Zustand glücklicher macht, uns also wieder zu unseren Bedürfnissen führt.

Selektive Wahrnehmung oder Fokus

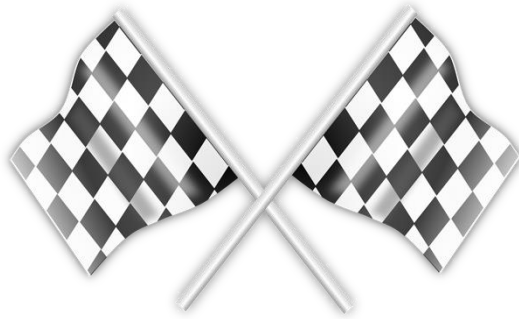
Das Leben ist nur so gut wie Dein Fokus

„Wenn man die Aussagen von zwei Unfallzeugen über den Verlauf eines Unfalls genau vergleicht, dann fragt man sich, ob an der Weltgeschichte viel Wahres dran ist.“

Ich möchte Dich auf einen Spaziergang durch die Stadt einladen. Aber ich spreche nicht von irgendeinem Spaziergang, sondern von dem letzten, den Du durch die Stadt gemacht hast. Lehne Dich zurück und versuche, Dich zu erinnern. Bist Du mit dem Auto in die Stadt gefahren? Wenn ja, wo hast Du geparkt? Wie groß war der Abstand zum nächsten Wagen? Welche Farbe hatte dieser? Als Du aus dem Parkhaus kamst, an wie vielen Autos bist Du da vorbeigekommen? Wie viele Menschen trugen eine Jeanshose und sind nicht weiter als einen Meter links an Dir vorbei gegangen?

Solche Dinge merkt sich keiner. Was aber hast Du Dir gemerkt? Wenn Mann und Frau gemeinsam durch die Stadt geschlendert sind, wird der Mann sich mit Sicherheit etwas Anderes gemerkt haben als die Frau. Warum aber ist das so? Ich möchte jetzt nicht auf die unterschiedlichen Gehirnstrukturen von Männchen und Weibchen hinaus. Nein, *jeder* von uns nimmt einen anderen Ausschnitt von der Welt wahr, selbst wenn wir alle den gleichen Film sehen würden. Wir alle sind in unserer Wahrnehmung eingeschränkt. Wir sind gar nicht in der Lage, sämtliche Informationen aus unserer Umgebung bewusst zu verarbeiten. Das ist auch gut so, denn

Ziele



Erfolgstrainer*innen sprechen davon, dass man Ziele im Leben haben müsse. Pastor*innen sagen: „Der Weg ist das Ziel!“. Buddhist*innen behaupten, man müsse im Hier und Jetzt leben. Das ist auf den ersten Blick ganz schön verwirrend. Ich habe mir meine eigene Version zurechtgelegt. Für mich gibt das Ziel die Richtung vor. Die Erfahrungen und das Wachstum finden auf dem Weg statt, den ich allerdings immer jetzt gehen muss. Ich kann nur jetzt mein Bestes geben, damit das Ziel irgendwann im Jetzt aufgeht.

Im gesamten Buch ging es bisher immer um das Erlangen und Ändern von Zuständen. Wir wissen jetzt, wenn wir etwas tun, dann doch nur, um in einen anderen Zustand zu gelangen. In einem guten Zustand treffen wir andere Entscheidungen, als in einem schlechten Zustand. Jede Entscheidung führt uns auf einen Weg und jeder Weg hat ein ultimatives Ziel. Treffen wir eine schlechte Entscheidung, weil wir in einem schlechten Zustand waren, werden wir mit dem Ergebnis hadern.

„Unsere Entscheidungen gestalten unser Schicksal“

Wenn wir uns Ziele setzen, dann sind das Entscheidungen, die unser Schicksal formen. Allerdings hat das weniger mit den

ausgedrückt: Wahrheit existiert nicht. Wir haben „nur“ Überzeugungen über die Dinge die wir dann als (unsere) Wahrheit bezeichnen. Manchmal liegen wir einfach daneben und halten an Überzeugungen fest, die wenig wirksam sind für das, was wir vorhaben oder wo wir hinwollen. Wenn uns das gelingt zu erkennen, haben wir die Chance uns dafür zu entscheiden, daran zu arbeiten.

Zum Abschluss dieses Kapitels möchte ich etwas von mir in dieses Buch bringen, das ich bereits vor 2 Jahren geschrieben habe, als ich selbst in einem großen Veränderungsprozess steckte – beruflich, wie auch privat. Ich stand irgendwann in der Nacht auf und schrieb mir die Gedanken von der Seele:

In der Veränderung

Endlich den richtigen Zeitpunkt abgepasst oder doch wieder einmal zu lange gewartet? Dabei weiß ich aus leidvollen Erfahrungen, dass abwarten die schlechteste aller Entscheidungen ist. Ich müsste jetzt wohl sagen die am wenigsten wirksame.

In meinem Fall habe ich die ganz große Veränderung gewählt. Nicht nur beruflich, sondern auch privat, dazu der Umbau zu Hause. Nichts ist mehr so, wie vorher. Habe ich das gemacht? Aus freien Stücken? Warum alles gleichzeitig?

Mir kommt der Spruch in den Sinn „wenn das die Lösung ist, dann will ich mein Problem zurück!“.

Ich bringe die Möbel zur Müllkippe, und was in ihnen lagerte ebenfalls. Über die Hälfte meiner Kleidung wandert in die Altkleidersammlung, ich stelle meine Ernährung auf den Kopf und fühle mich... nicht gut, unfähig zu essen, unsicher, aber immer noch angetrieben.

Wir trennen uns nie nur von dem, was wir loswerden wollten, sondern auch von dem, was wir lieb gewonnen haben. Eine Trennung hat immer zwei Seiten. Aber meine inneren Bilder sind stärker. Meine Vorstellung vom Leben und wie es sich für mich anfühlen soll treiben mich voran. Ich kann noch nicht einmal sagen, dass ich mich wirklich gegen etwas oder gegen jemanden entschieden habe. Ich habe mich für etwas anderes entschieden und darauf richtet sich immer wieder mein Blick. Hinter mir sollte alles geklärt sein. Das klappt leider selten. Alles Ungeklärte tut noch einmal weh.

Ich möchte für mein Bild vom Leben stehen können. Ich möchte so wahrgenommen werden und ich möchte Erwartungen schüren, die mich zu deren Erfüllung antreiben, mich wieder wachsen lassen.

Das ist tatsächlich nicht mein erstes Mal. Ich bin bereits einmal im Leben durch eine vergleichbare Metamorphose gegangen. Allerdings habe ich vergessen, was es alles bedeutet. Ich habe meine Kunden immer zur Veränderung ermutigt. Wie kann ich sie wirklich unterstützen, wenn ich selbst nicht bis ins Herz hinein verstehe, was sie durchmachen? Wenn ich diesen Weg durchschreite, dann werde ich ganz anders Kraft geben können und ermuntern. Meine Glaubwürdigkeit gibt Sicherheit. Ja, es sind diese Gedanken, die wiederum mir Kraft geben.

Was würde Dir den Mut geben, in die Veränderung zu gehen und was gibt Dir dann die Kraft, diesen Weg durchzuhalten? Was würdest Du aufgeben, um was zu erlangen?

Mir geht es dabei gar nicht vorrangig darum, was wir tun, was es zu ändern gilt. Mir geht es vorrangig um das Wie – wie wir

die Dinge tun, mit denen wir uns täglich beschäftigen. Und wenn wir uns nicht mehr richtig in unsere Arbeit (oder wo auch immer) einbringen, wenn uns die Dinge egal sind, dann geben wir ein Stück Leben auf. Wir werden klein, hören auf zu strahlen, atmen nicht mehr so oft durch, lernen unsere Grenzen an der Stelle nicht mehr kennen, hinterfragen weniger, sind seltener neugierig, dafür öfter gelangweilt oder gar genervt. Wir verändern uns in einer Art, die nicht unser bestes Selbst hervorbringt. Wenn wir uns dann umblicken, dann trösten wir uns und sagen, es sei doch „normal“.

Wenn das normal ist, dann will ich es nicht sein! Wir alle haben es verdient, ein erfülltes Leben zu gestalten. Was auch immer wir dafür tun - tun wir es mit der Gewissheit, zu jeder Zeit einen Beitrag darin leisten zu können. Es sind nicht die anderen, die uns runterziehen. WIR SIND DIE ANDEREN, von denen die anderen sagen, dass wir sie runterziehen.

Fangen wir an und machen zur Normalität, was nicht normal scheint.

Willkommen in der Veränderung.

Resümee

Entscheidungen

Wir wissen jetzt, dass das was wir aussenden, tatsächlich zu uns zurückkehrt. Kurz zur Erinnerung:

- ☞ Das, was Du tust, denkst Du auch.
- ☞ Die Gedanken bestimmen die Körperhaltung, Mimik und Gestik, also Deine gesamte Ausstrahlung.
- ☞ Das, worauf Du Deinen Fokus richtest, erkennst Du leichter und schneller als andere.
- ☞ Wenn Du Deinen Fokus ausrichtest, filterst Du die Dir wichtigen Informationen aus der Vielzahl an Eindrücken heraus.

Egal, welche Gedanken Du hegst, Du wirst immer Menschen, die auf der „gleichen Welle“ liegen, eher anziehen als andere. Die Wahrscheinlichkeit, dass Du Unglück erntest, weil Du negativ denkst, ist in einer gegebenen Situation also groß.

Die sich selbst erfüllende Prophezeiung: Wenn Du denkst, dass die Menschen grundsätzlich schlecht sind, dann wirst Du mit all Deinem Handeln, mit allem was Du ausstrahlst und darstellst, genau diese Menschen besonders anziehen. Du erntest dann die Früchte Deiner Saat, denn Du wirst auch genau auf diese achten.

Die anderen ignorierst Du in Deiner Argumentation. Dein Gehirn will Dich ja nicht Lügen strafen und wird dieses Denken unterstützen, so lange es geht. Wenn Du denkst, die Menschen seien grundsätzlich gut, dann hast Du ebenfalls Recht. Hiermit kann ich den Gedanken abschließen, dass unser gesamtes Denken und Handeln langfristig zu reflektierenden Resultaten und der sich daraus ergebenden Umwelt führen!

Danke

Dieses Buch hatte einige Unterstützer und Inspiratoren, bei denen ich mich herzlich bedanken möchte.

Meine Freundin Nina, die mich auf ihre ganz besondere Art immer wieder daran erinnert, worauf es wirklich ankommt im Leben. Wir haben uns oft ausgetauscht über die Inhalte des Buches. Sie hat mir geholfen, manches noch einfacher und damit verständlicher zu schreiben und sie hat das Cover gezeichnet.

Meine Schwestern Karin und Gerlinde haben mir bei der Korrektur des Buches sehr geholfen. Sie haben mich hinterfragt und weitere wichtige Impulse gegeben. Gerlinde hat bis zum Schluss noch Gedanken mit mir geteilt.

Meine beiden Kinder waren mir Vorbild, ohne es zu wissen. Meine Tochter Lilly mit ihrer sprühenden Energie und positiven Sichtweise von den Dingen. Sie ist mir eine Quelle der Inspiration. Mein Sohn Nik mit seiner Sensibilität, der jede kleinste Nuance in der Wortwahl aufspürt und mir dadurch dazu verholfen hat, mich selbst noch mehr zu hinterfragen.

Ich liebe Euch alle sehr!

Mein Dank geht über das Buch hinaus an die vielen Menschen in meinem Umfeld, die mit jeder Begegnung so viel von sich geben. An meine Kunden, für ihr Vertrauen in mich – erst durch sie darf ich Coach sein.

*In der Abwesenheit dessen,
was Du nicht bist,
ist das, was Du bist,
nicht!*

Neale Donald Walsch



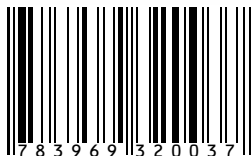
Sten Bens ist 2-facher Vater, Business Coach und Dozent, arbeitet gelegentlich als Mental-Coach im Profi-Sport, hat Talkrunden mit Sportlern und Politikern wie Vitali Klitschko und Bill Clinton geführt, war Nachrichtensprecher beim Rundfunk und Synchronsprecher. Er engagiert sich in Verbänden und investiert viel in die eigene Entwicklung durch ständiges Weiterbilden. Seine unkonventionelle Vorgehensweise im lösungsorientierten Coaching sorgt für schnelle Ergebnisse und viele Aha-Erlebnisse.

Das Herz Prinzip zeigt uns, wie wir schwierige Herausforderungen betrachten können, damit wir sie meistern.

Mit dem Herzen betrachtet sieht die Welt gar nicht so schlecht aus. **Sten Bens** zerlegt die Herausforderungen des Lebens in viele Einzelteile und baut sie Schritt für Schritt zu einer „**Perspektive aus dem Herzen**“ wieder zusammen.

Du findest dich in vielen Beispielen selbst wieder und kannst so die Prozesse dahinter leicht nachvollziehen und die angebotenen Lösungsschritte dann auch für dich praktikabel nutzen ...

... für ein sagenhaft gelingendes Leben!



9 783969 132003 7

€ 9,90 ^(D)

ISBN 978-3-96932-003-7


KOSCHIVERLAG