

Wofür will ich meine Lebenszeit investieren? Was ist es wert, sich dafür zu engagieren? Und vor allem: Was ist unter all dem Guten wirklich „meins“, was entspricht also meinem Herzen, meinem Charakter und auch meinen Begabungen?

Diese Fragen gehen im Alltag leicht unter. Wir erleben uns vielmehr als Getriebene unserer Routinen. Zur Reflexion bleibt wenig Zeit. Und das führt dazu, dass wir auch leicht von den Ansprüchen anderer leicht vereinnahmt werden. Zur einen Aufgabe häuft sich auch noch die nächste auf. Wir haben oft das Gefühl, nur noch funktionieren zu müssen. So, als hätten wir die Souveränität über unser Leben verloren und würden nur noch gelebt. Sehr häufig führt das zu grundlegender Unzufriedenheit, wenn nicht gar zu BurnOut und Depression.

Tatsächlich können wir unsere Routinen nur aufbrechen, indem wir sie wenigstens für einen Moment unterbrechen: Wie beim professionellen Brustschwimmen müssen wir den Kopf heben, uns orientieren und wieder tief Luft holen. Wir müssen uns wie die Feldherren früher etwas erhöht auf einen Berg setzen, um den Überblick über das alltägliche Schlachtgeschehen zu behalten und die Kräfte dorthin zu schicken, wo sie sinnvoll eingesetzt sind. Es ist eine Art „Selbst-Supervision“: Den Blick von oben auf das eigene Leben richten und von dort aus eine Vision eines besseren Lebens zu entwickeln.

Das braucht Zeit – nicht unendlich viel, aber doch etwas zumindest. Es braucht aber auch den Mut, sich einen Ruck zu geben: Jetzt mach ich das. Und oft ist es auch eine Hilfe, sich an die Hand nehmen zu lassen und durch Methoden der Selbstreflexion geführt zu werden.

Dies will dieser Kurs ermöglichen: Angebote machen, wie Sie über Ihr Leben und Ihre Ziele nachdenken können, aber auch, wie Sie das, was Sie sich vorgenommen haben, sinnvoll umsetzen können.

Der vorliegende Kurs wurde während der Corona-Zeit 2021 erstmals veröffentlicht. Er basiert aber auf knapp 20 Jahren Erfahrung mit Wochenendseminaren, an denen diese oder zumindest ähnliche Methoden in Gruppen durchgeführt wurden. Beides hat seine Vor- und Nachteile: Im Präsenzseminar ist man vor Ort und damit bereits aus dem Alltag herausgenommen. Man erlebt die Kraft der Gruppe. Dafür ist man aber zeitlich begrenzt und fühlt sich manchmal fast wie gedrängt, zum Ende des Seminars eine Entscheidung für sich fällen zu müssen. Mit dem vorliegenden Seminar bist du flexibel und kannst dann die Übungen durchführen, wenn gerade wirklich ein Thema dran ist. Du kannst sie auch beliebig oft wiederholen. Aber du musst dir eben mitten im Alltag die Zeit nehmen, jetzt die Übungen zu machen. Das fällt manchmal schwer. Um dir wenigstens ein bisschen Struktur zu geben, habe ich den Kurs auf 7 Tage von Montag bis Sonntag angelegt. Zu jedem Tag habe ich auch eine Empfehlung, welche Übung man unbedingt machen wollte, wenn man nur wenig Zeit zur Verfügung hat. Am Wochenende sind die Übungen etwas umfangreicher, weil ich davon ausgehe, dass da Viele etwas mehr Zeit haben. So könnte es gelingen, innerhalb einer Woche eine gute und fundierte Entscheidung für dein Leben zu fällen. Ich nenne es sehr groß „Lebensziele“, was du in dieser Woche bearbeiten kannst. Tatsächlich bin ich der Überzeugung, dass mit der hier beschriebenen Methode sehr grundlegende Lebensfragen bearbeitet werden können. Übrigens muss es dabei nicht nur um die Zukunft gehen. Auch achtsamer im Hier und Jetzt zu leben kann ein Lebensziel sein. Mir geht es mit dem Begriff „Lebensziel“ mehr darum deutlich zu machen, dass es nicht einfach nur um „Karriereplanung“ geht, sondern alle Bereiche des Lebens können in diese Methode einbezogen werden. Aber natürlich kann es auch um sehr konkrete berufliche Fragen gehen. Doch ebenso kann es um eine sehr pauschale und weitgefaste Orientierung gehen, z.B. nach einer längeren Krankheit, Scheidung, Arbeitslosigkeit, Verrichtung oder eben auch ganz allgemein in einer Lebenskrise. Man kann sich aber auch angewöhnen, einmal im Jahr – etwa in den Rohnächten „zwischen den Jahren“ – in sich zu gehen und das eigene Leben zu reflektieren. Und natürlich werden die Methoden auch sehr kleine, alltägliche Entscheidungen beflügeln, wenn man die Methoden erst einmal erlernt hat. Wie Sie schon wahrgenommen haben, wechsele ich fröhlich zwischen „Sie“ und „Du“. Für mich ist da – ehrlich gesagt – kein großer Unterschied. Ich kenne Sie normalerweise eh nicht, andererseits wirst du merken: Was wir hier bearbeiten, ist auch sehr persönlich.

So kann ich dir nur viel Erfolg mit diesem Kurs wünschen,
dein Tilman Gerstner

Tag 1: Veränderung und Nichtveränderung

Einführung

Unzufriedenheit und andere negativen Gefühle sind ein deutliches Zeichen, dass eine Veränderung ansteht. Verändern heißt aber in den seltensten Fällen, mehr von demselben: Mehr Arbeiten, mehr Forderungen an Partner und andere Menschen, mehr Selbstdisziplin, mehr Denn mehr vom selben machen wir meist sowieso automatisch. Verändern heißt, Neues zu entdecken. Da sind wir wirklich „Neulinge“, vielleicht auch „Lehrlinge eines neuen Lebensabschnitts“ – unerfahren und oft ängstlich.

Damit der Schritt gelingen kann, brauchen wir zweierlei: Eine Ahnung davon, was genau verändert werden soll. Und die Sicherheit, dass ja gar nicht alles verändert werden muss.

Genau um diese beiden Fragen geht es an dem heutigen ersten Tag. Das ist nicht irgendein Vorspiel, ehe das „Eigentliche“ beginnen kann. Ganz im Gegenteil ist es oft so, wenn ich das geklärt habe, ist eigentlich alles klar. Es lohnt sich also, ehe man sich auf die Suche nach Lösungen begibt, erst einmal die Frage herauszuschälen. Das gilt nicht nur für diesen Kurs, es kann als ganz allgemeines Grundprinzip bezeichnet werden: Wenn du ein Problem hast, versuche es genau zu definieren. Wo genau liegt das Problem? Was genau kann und will ich verändern? In meinen Supervisionen spreche ich davon, dass man sich gut ein Drittel Zeit nehmen kann, um überhaupt das Anliegen und die Frage zu klären. Häufig lasse ich die Frage in der Form „Wie kann ich ...“ formulieren, um so deutlich zu machen: Veränderung kann nur bei mir beginnen.

Aber verändern werde ich auch nur dann, wenn ich in meiner Kraft stehe. Ich brauche einen Haltepunkt, von dem aus ich etwas bewegen kann. So wie schon der griechische Philosoph Archimedes meinte: „Gib mir einen festen Punkt, so kann ich die Welt aus den Angeln heben.“ Er meinte das sehr konkret im Blick auf die Hebelgesetze. Aber es gilt auch im übertragenen Sinne: Wenn ich weiß, wo ich stehe, brauche ich nicht alle Hebel in Bewegung zu setzen, um etwas zu erreichen. Ich kann dort den Hebel ansetzen, wo ich etwas bewirken kann. Und das braucht am Schluss gar nicht viel Kraft.

Darum starten wir heute mit der Frage: Was genau will ich verändern? Und was darf so bleiben, wie es ist?

Übung Nr. 1: Das Ziel eines Ziels (*)

Geben Sie im Folgenden an, was Sie in dieser Kurswoche für sich erreichen wollen. Sie können sich beispielsweise die Frage stellen: im Blick auf welchen Lebensbereich will ich mehr Klarheit? Geht es mehr um Klarheit im beruflichen Bereich (z.B. Prioritäten für Arbeitsfelder) oder mehr um Klarheit im privaten bzw. familiären Bereich? Oder wollen Sie ganz allgemein klären, was Sie am Ende Ihres Lebens erreicht haben wollen bzw. was Ihr Leben glücklich und sinnvoll macht?

Mein Ziel für die Kurswoche

Video-Link: <https://youtu.be/hqiSvSBWU6Y>

Übung Nr. 2: Nichtveränderungsziele

Die Arbeit an Zielen hat immer etwas mit Veränderung zu tun. Es ist aber überhaupt nicht gesagt, dass Sie alles in Ihrem Leben verändern wollen und müssen. Schreiben Sie hier (wenigstens) zehn Dinge auf, die Ihnen an Ihrem derzeitigen Lebensstil bzw. in dem von Ihnen gewählten Lebensfeld (Übung Nr. 1) gefallen! Achten Sie darauf, dass Sie Beispiele aus unterschiedlichen Lebensbereichen benennen (z.B. Beruf, Familie, Freundeskreis, Hobby, Kunst/Literatur, Spiritualität). Tipp: Falls Sie keine Lust haben, schon wieder etwas zu schreiben, zählen Sie zehn Dinge an Ihren Fingern auf.

Falls noch Zeit bleibt: Überlegen Sie, warum Ihnen die Dinge gefallen bzw. welches (Ur-)Bedürfnis darin befriedigt wird. Mögliche Bedürfnisse: Kreativität, Kontakt zu Menschen, Freiheit, Gesundheit, Gutes Körpergefühl, Anerkennung durch andere, Selbstwertgefühl, Gute Tat, ...

Nr	Feld	Nichtveränderungsziel	Bedürfnis
<i>Bsp</i>	<i>Freunde</i>	<i>Freunde zum Essen einladen</i>	<i>Inter. Gespräche</i>

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Video-Link: <https://youtu.be/TYCzBHa043E>

Tag 2: Vergangenheit und Zukunft

Einführung

Was macht mein Leben aus? Es sind die Gefühle. Und zwar zunächst einmal die positiven Gefühle: Da, wo sich mein Inneres zufrieden zeigt, schlägt mein Herz. Da bin ich zu Hause. Das ist meins.

Aber interessanterweise lässt sich das, was mein Leben ausmacht, auch in den negativen Emotionen finden. Nur muss man in diesem Fall einmal um die Ecke denken: Da, wo ich unzufrieden bin, fehlt das, was mich und meine Persönlichkeit ausmacht. Während ich im ersten Fall also getrost sagen darf: „Hier bin ich Mensch. Hier darf ich sein.“, muss ich mich im zweiten Fall auf die Suche machen. Denn im Unterschied zur Zufriedenheit gibt die Unzufriedenheit keine klare Lösung vor. Ich weiß nur: „Das nicht!“. Und ich muss mir die Frage stellen: „Was dann?“ Was aber, wenn in der Gegenwart die Gefühle von Stress und Verpflichtungen überlagert werden? Wenn ich das Gefühl habe, nur noch funktionieren zu müssen? Dann hilft es, den Kopf zu heben und über den Tellerrand der Gegenwart zu blicken. Dann muss ich mich fragen: Was hat mich in der Vergangenheit zufrieden gemacht? Ich kann mich aber in ähnlicher Weise auch mit der Zukunft beschäftigen. Dort geht es aber eher um die Zukunft: Wonach sehne ich mich? Von was für einem Leben träume ich?

Ich will nicht sagen, dass sich all diese Aspekte im Maßstab 1:1 im Leben jetzt umsetzen lassen. Manches ist eben vorbei und kann heute nicht mehr gelebt werden. Und manchmal verschieben sich auch Bedürfnisse im Leben: Was mich früher zufrieden gemacht hat, macht mich heute nicht mehr unbedingt zufrieden. Und im Blick auf die Zukunft gibt es Sehnsüchte, die vielleicht ein Leben lang nie Realität werden, sondern immer ein Traum bleiben werden. Und viele mögen auch schon erlebt haben, dass sich manche Träume, dann wenn sie gelebt werden, plötzlich als blass und schal herausstellen.

Was uns unsere Emotionen sagen, muss manchmal auch kritisch hinterfragt werden. Doch wenn wir anfangen wollten, gar nicht mehr auf sie zu hören, dann verlieren wir uns selbst. Dann gibt es eben nur noch vernünftige Ziele im Leben. Dann erleben wir uns nur noch als Maschine, die vernünftige Ziele abarbeiten muss. Dann werden wir unzufrieden.

Seien wir ehrlich zu uns: Am Schluss werden wir unser Leben doch danach bewerten, wie zufrieden wir sind. Ich bevorzuge heute eigentlich einen anderen Begriff: Wie stimmig wir unser Leben erleben, d.h. wie sehr es zu dem passt, was uns ausmacht. Zufriedenheit und Stimmigkeit sind aber emotionale Begriffe. Daher geht der Weg zu einem stimmigen Leben immer über die eigenen Gefühle.

Übung Nr. 3a: Zufriedenheitskurve (*)

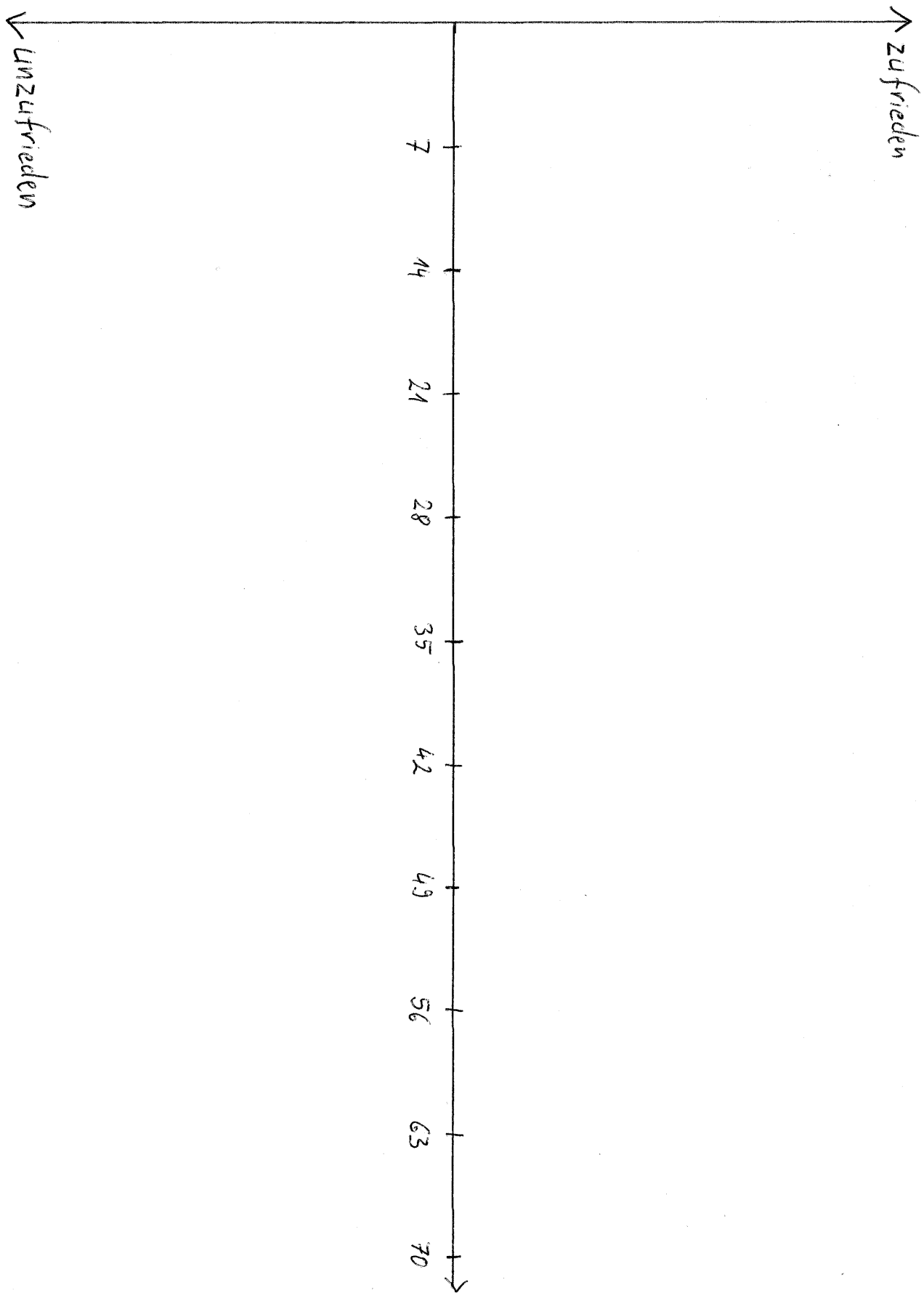
Zeichne einen einfachen Graphen mit Zeitachse für deine Lebensjahre und Platz nach oben und unten für deine Zufriedenheit oder Unzufriedenheit (vgl. Vorlage auf der nächsten Seite).

Zeichne nun ganz grob eine Kurze, wie zufrieden oder unzufrieden du in einzelnen Lebensphasen warst. Wichtig: Es geht dabei wirklich nur um einen groben Überblick. Natürlich ist es klar, dass du an einem einzelnen Tag oft riesige Stimmungsschwankungen hattest. Und trotzdem haben die meisten Menschen ein klares Gefühl dafür, dass sie in bestimmten Phasen des Lebens glücklicher waren als in anderen. Du kannst die Linie relativ schnell und eher intuitiv zeichnen. Es geht nicht um eine mathematisch perfekte Lösung, sondern um einen Denkanstoß.

Werte danach aus: Was hat mich in bestimmten Phasen zufrieden gemacht? Schreibe dort eher allgemeine Begriffe neben die Kurve, also nicht „Peter“ oder „Petra“, sondern „Beziehung“. Gehe bei den eher negativen Punkten deines Lebens genau so vor, stelle dir aber nun die Frage umgekehrt: Was hat mir gefehlt, dass ich hätte zufriedener sein können? Beachte: Oft kommt man dort auf das gleiche Ergebnis wie bei den positiven Punkten.

Ganz interessant ist es auch, sich die Frage zu stellen, was einen aus Tiefschlägen wieder nach oben geführt hat.

Video-Link: <https://youtu.be/zOdsnegHyxo>



Phase	Ereignis	Zufr.	Befriedigtes/ unbefried. Bedürfnis

Beispiel

21-28	<i>Prüfung geschafft</i>	++	<i>Erfolg/ Leistung/ Selbstbestätigung</i>
28-35	<i>Tod meines Vaters</i>	----	<i>Enge Familienbindung, Starke Hand</i>

Übung Nr. 3b: Motivatorenstorming

Eine Alternative zur vorangegangenen Übung stellt das Motivatorenstorming dar. Es ist allerdings relativ zeitaufwändig – daher empfehle ich, zunächst einmal die Zufriedenheitskurve zu machen. Beim Motivatorenstorming werden verschiedene emotionale Situationen des Lebens abgefragt (linke Spalte des Arbeitsblattes). Rechts dazu wird – wie in der letzten Übung – erfragt, welche Werte erfüllt bzw. nicht erfüllt waren, sodass es zu diesen positiven oder negativen Emotionen kommt.

Am Schluss des Arbeitsblattes kann man nun bestimmte Werte höher oder tiefer bewerten. Möglicherweise muss man auch Werte ergänzen, die auf dem Blatt gar nicht genannt sind. Wichtig: Es geht dabei nicht um ein rein mathematisches Verfahren, als könne man die Begriffe von oben zählen und unten entsprechend bewerten. Trotzdem bin ich der Überzeugung, dass man zu genaueren Ergebnisse kommt, wenn man zuerst die Fragen oben beantwortet.

Bei der Beantwortung der Fragen empfehle ich, nicht alle der Reihe nach beantworten zu wollen. Suchen Sie sich diejenigen aus, die Sie gerade ansprechen! So kann man tatsächlich auch mit 10 min. Zeit erstaunlich gute Ergebnisse erzielen!

Video-Link: <https://youtu.be/g0yCovn1yxo>

Übung Werte-Storming

Schreiben Sie in der ersten Spalte Antworten auf die Fragen auf. Schreiben Sie in die zweite Spalte übergeordnete Werte. Schreiben Sie aber auf jeden Fall positive Werte, die Sie motivieren!)

Ausgangspunkt	Werte
Bei was warst du das letzte Mal so richtig mit Spaß und Freude dabei (und sei es auch lange her)?	Was könnte daran „spaßauslösend“ sein?
Was war die glücklichste Phase deines Lebens?	Warum?
Was ist dir in deinem Alltag wichtig? Was begeistert, beflügelt oder fasziniert dich? Was ist dir geradezu „heilig“? Was erscheint dir schützenswert gegenüber Übergriffen von anderen?	Wie lassen sich einzelne der genannten Dinge auf zentrale Schlagworte zusammenfassen?
Wenn du in den Urlaub gehst und es voll nach deinen Wünschen ginge – wie stellst du dir den optimalen Urlaub vor?	Was gefällt dir daran? (Muße, Aktion, Menschen, Natur, Interessantes)
Denke an deinen Freundeskreis. Mit wem bist du besonders gerne zusammen?	Welche Seite in dir spricht diese(r) Freund(in) in dir an?
Wen bewunderst oder beneidest du?	Wofür?
Welche Bücher und Filme haben dich in deiner Kindheit und Jugend beeindruckt? Welche Vorbilder (auch aus der Vergangenheit) hattest du damals?	Was hat dich an den Buch- und Filmfiguren bzw. Vorbildern beeindruckt?
Über wen oder was ärgerst du dich? Mit was bist du unzufrieden in deinem Leben?	Was fehlt ihm, dass du in einem guten Verhältnis mit ihm leben könntest?
Wogegen kämpfst du an? Wovor musst du dich schützen?	Was möchtest du durch diesen Kampf bzw. Schutz erhalten?
Wozu lässt du dich immer wieder breitschlagen? Was bist du bereit zu tun, obwohl du eigentlich anderes zu tun hättest?	Was ist dir daran so wichtig, dass du es trotzdem tust?
Wenn du keinerlei Verpflichtungen hättest oder heute nochmals jung wärest, was würdest du dann tun wollen?	Was würdest du dadurch leben, das dir wertvoll erscheint?
Welcher alternative Berufswunsch bzw. welches alternative Lebenskonzept hat dich als jungen Menschen fasziniert?	Worin lag die Faszination?

Wenn du dir vorstellst: Jemand würde dich ansprechen, und dich endlich zu etwas einladen/ dir etwas/ eine bestimmte Aufgabe/ Stelle anbieten oder sagen: Dafür bist du genau der Richtige. Was wäre es?	Was erscheint dir an diesem Angebot/ Aufforderung/ Angebot so wertvoll?
Wenn du eine Million im Lotto gewinnen würdest, was würdest du damit tun?	Was scheint dir also eigentlich wichtig zu sein im Leben, wenn es keine finanziellen Grenzen gäbe?
Welche Ziele wirst du in deinem Leben nicht mehr erreichen?	Was ist daran so motivierend, das du es eben doch noch irgendwo in deinem Herzen trägst?
Wenn du noch ein Jahr zu leben hättest, was würdest du dann tun?	Wofür wärest du von dem Genannten dankbar, dass du es noch tun könntest?

Motivatoren

Arbeiten Sie heraus, welche Motivatoren Sie in Ihrem Leben besonders stark prägen (0 = gar nicht, 5 = sehr stark):

• Menschen/ menschliches Miteinander	0	1	2	3	4	5
• Soziales/ Mitleid/ Mitgefühl	0	1	2	3	4	5
• Anerkennung	0	1	2	3	4	5
• Geld/ Besitz/ Habenwollen	0	1	2	3	4	5
• Einflussnahme (auf Menschen/ Umwelt)/ Macht	0	1	2	3	4	5
• Erotik	0	1	2	3	4	5
• „Das Schöne“/ Kunst/ Musik	0	1	2	3	4	5
• Liebe zur Natur	0	1	2	3	4	5
• Getrieben von einer Vision/ Das Gute/ Religion	0	1	2	3	4	5
• Gefühl von Sicherheit/ Gewohntes/ Vertrautes	0	1	2	3	4	5
• Selbststärkung/ Erfolgserlebnisse	0	1	2	3	4	5
• Mich ausleben/ spüren	0	1	2	3	4	5
• Gefühl emotionaler Ruhe/ Ausgeglichenheit/ Lebensbalance	0	1	2	3	4	5
• Herausforderung	0	1	2	3	4	5
• (Technisches) Tüfteln / Rätseln	0	1	2	3	4	5
• Körperliche Aktivität	0	1	2	3	4	5
• Risiko/ Abenteuer/ Neues	0	1	2	3	4	5
• Dazulernen/ Erweiterung von Kenntnissen und Wissen	0	1	2	3	4	5
• Wettkampf/ Besser sein als andere	0	1	2	3	4	5
• Rache/ Vergeltung (wie du mir, so ich dir)	0	1	2	3	4	5
• _____	0	1	2	3	4	5
• _____	0	1	2	3	4	5

Übung Nr. 4: Sehnsuchtsmeditation

Wähle dir einen bequemen Platz. Schließe die Augen und spüre den Atem und deinen Körper. Stelle dir vor, du wärest an einem wohltuenden Ort: Was würdest du sehen, was würdest du hören, was würdest du spüren, was würdest du vielleicht auch riechen und schmecken.

Stelle dir vor, von diesem wohltuenden Platz aus gäbe es eine Tür in das Reich deiner Sehnsüchte. Entscheide, ob du dieses betreten willst. Sehnsüchte können manchmal schmerzen, wenn du erlebst, wie wenig du davon im Leben umsetzen kannst. Du kannst jederzeit an den wohltuenden Ort zurückkehren.

Falls du bereit bist, in das Reich der Sehnsüchte zu gehen: Stelle dir dein Leben vor, wie es im positiven Fall in drei bis fünf Jahren sein könnte. Wo würde das stattfinden? Mit wem wärest du zusammen? Was würdest du machen oder tun (stelle dir das wie in einem kleinen Film vor!)?

Welche innere Haltung würde dazugehören? Lege diese Sehnsucht wie ein Bild zur Seite.

Stelle dir nochmals dein Leben in drei bis fünf Jahren vor, nun aber einen „Plan B“, vielleicht etwas ganz verrücktes, das du in deinem Leben noch umsetzen könntest: Wo würde das stattfinden? Mit wem wärest du zusammen? Was würdest du machen oder tun (stelle dir das wie in einem kleinen Film vor!)? Welche innere Haltung würde dazugehören? Lege diese Sehnsucht wie ein Bild zur Seite.

Stelle dir vor, du wärest ein alter und lebenszufriedener Mensch: Welche Orte aus deinem Leben wären dir besonders wichtig? An welche Personen aus deinem Leben würdest du dich gerne erinnern? Worauf wärest du stolz, dass du es in deinem Leben gemacht hast? Welche inneren Haltungen, die du in deinem Leben gelernt hast, wären dir besonders wichtig? Lege auch das als Sehnsuchtsbild zur Seite.

Gehe nun in die Vergangenheit in eine Situation, in der du eine schwere Lebensentscheidung zu fällen hattest. Welche Sehnsüchte sprachen für die eine Option, welche Sehnsüchte sprachen für die andere Option? Lege auch diese Sehnsüchte wie Bilder zur Seite.

Gehe nun zurück in deine Jugend. Welchen Traum vom Leben hattest du? Wo meinstest du damals zu leben? Wer meinstest du, würde dich durchs Leben begleiten. Was glaubtest du müsstest du tun, um zufrieden zu sein? Welche inneren Haltungen glaubtest du, würden einen durchs Leben tragen? Lege auch das als Sehnsuchtsbild zur Seite.

Betrachte nun alle deine Sehnsuchtsbilder: Welches könnte dir für deine jetzige Situation zum Wegweiser werden? Nimm es mit und lass die anderen Bilder im Reich der Sehnsüchte zurück. Kehre nun über den Ort, der dir gut tut, wieder zurück in dein Wachbewusstsein.

Video-Link: <https://youtu.be/UGNZWdWNHdM>

Tag 3: Im Reich der Kreativität

Einführung

Das Leben ist voll von Möglichkeiten. Gerade in einer Zeit und Gesellschaft, in der auch viele finanzielle Ressourcen vorhanden sind, scheinen die Möglichkeiten nahezu unbegrenzt.

Wer in solch einer Zeit und Gesellschaft leben, ja geradezu überleben will, muss sich entscheiden. Er muss Optionen sein lassen, um andere leben zu können. Sonst droht er wie Buridans Esel zwischen zwei Heuhaufen zu verhungern.

Die Sehnsucht nach Klarheit ist groß: Ach, gäbe es doch jemanden, der einem sagen könnte, wie man zu leben hat. Oder etwas menschenfreundlicher formuliert: Ach, gäbe es doch in mir eine Stimme, die mir sagte, was mein ganz persönlicher Lebensweg ist!

Wir werden uns in wenigen Tagen dieser inneren Stimme anzunähern versuchen. Sie gibt es. Aber sie tut sich leichter, wenn man ihr ein paar Optionen anbietet, zwischen denen sie entscheiden darf. Dann kann sie zuweilen erstaunlich klar sagen, was jetzt d'ran ist.

Lebensentscheidungen scheitern oftmals nicht nur daran, dass wir zu wenig auf die innere Stimme hören. Da die Stimme in uns eh vorhanden ist, findet sie meist ihre Wege, sich zu Wort zu melden – und sei es auch, indem sie uns Lustlosigkeit, Stress und manchmal sogar Krankheit schickt, um uns zu zeigen, dass es so nicht weitergehen kann. Das größere Problem ist, dass wir ihr oft gar nicht die richtigen Möglichkeiten anbieten. Wir zensieren vorschnell, was im Leben überhaupt möglich sein darf – und wundern uns dann, dass sich die innere Stimme enttäuscht zurückzieht.

Kreativität bedeutet immer, für einen Moment den Ideen freien Lauf zu lassen – ohne Denkverbote und ohne Einschränkungen. Kreativität bedeutet, aus der Fülle der Möglichkeiten dieses Lebens auch wirklich eine Fülle entstehen zu lassen. Kreativität heißt, den Reichtum zuzulassen ohne die Angst, sich in den vielen Optionen zu verlieren. Ganz im Gegenteil: Wenn wir unserer Tendenz, uns endlich entscheiden zu müssen, entgegenwirken und das Leben nicht verengen, sondern erweitern, dann entsteht in uns selbst das Bedürfnis, uns auf eine der Optionen festzulegen.

Es gibt im Kern zwei Zugänge zur Kreativität. Viele Werbefachleute sitzen in einem völlig leeren Raum, weil sie sich von nichts im Fluss ihrer Gedanken ablenken lassen wollen. Tatsächlich kann die Leere ein Ort sein, an dem kreative Gedanken entstehen. Es gibt aber noch eine andere Möglichkeit: Kreativität entsteht dort, wo ich mich ganz vielen Anregungen aussetze und meinem Unterbewusstsein die Möglichkeit gebe, Brücken zu schlagen zwischen meinem Thema und dem, was mich anregend umgibt.

Letztlich sind wir gestern mit der Sehnsuchtsmeditation dem ersten Weg gefolgt: Mitten in die Ruhe einer Meditation hinein fragte ich nach einem verrückten alternativen Lebensstil. Wem dieser Zugang liegt, der könnte an dieser Stelle weitermachen, also z.B. die Meditation bis zu dieser Stelle nochmals anzuhören und dann dort einfach mehr Raum für kreative Gedanken lassen. Wir wollen heute aber dem anderen Weg folgen. Die folgenden Übungen sind zwei Möglichkeiten, kreative Gedanken anzuregen. Und keine Sorge: Wenn die Verwirrung hinterher größer ist als zuvor, ist das nicht schlecht, sondern vielmehr ein Zeichen, dass Sie auf einem guten Weg sind. Viele Veränderungen beginnen erst einmal mit der Verwirrung.

Übung Nr. 5: Symbole deuten

Machen Sie einen Spaziergang. (1) Achten Sie dabei darauf, ob Ihnen ein Gegenstand oder eine Szene in die Augen sticht, die Sie in irgendeiner Form anspricht. (2) Beschreiben Sie, was Sie hören oder sehen. (3) Lassen Sie sich innerlich Gedanken einfallen, ob und inwieweit das Gesehene oder Erlebte mit Ihrem Thema etwas zu tun haben könnte. Lassen Sie auch verrückte Gedanken zu.

Alternative: Sehen Sie sich verschiedene Bilder an, entweder über eine Bildkartei oder mit freier Suche im Internet (eine kostenlose Bildersammlung gibt es z.B. bei pixabay). (1) Finden Sie ein Bild, das Sie persönlich anspricht. (2) Beschreiben Sie dieses, als wären Sie ein Betrachter in einem Museum. (3) Hören Sie innerlich Ihre Beschreibung an und achten Sie darauf, ob in der Beschreibung etwas liegt, was mit Ihrem Thema zu tun haben könnte.

Hinweis: Für beide Varianten ist es hilfreich, wenn Schritt (2) auch eine andere Person übernehmen kann: Sie beschreibt, was sie sieht. Dann können Sie sich selbst auf Schritt (3)

konzentrieren und innerlich die Verbindung zu Ihrem Thema herstellen. Stelle Sie sich vor, die Worte des anderen wären wie ein Blumenstrauß, aus dem Sie nur die schönsten Blumen herausnehmen. Die anderen können Sie wie in einen imaginierten Papierkorb fallen lassen. Im Internet gibt es auch ein tool, das Sie automatisch durch die Schritte führt, und zwar unter <https://zrm.ch/%20Online%20Tool.htm>. Dort steht zwar, es sei speziell für Haltungen geeignet, aber man kann es genauso gut zur Zielfindung nutzen. Es ist aus einem wissenschaftlichen Projekt entstanden und daher werbefrei und datenschutzrechtlich sauber.

Video-Link: <https://youtu.be/0GFQEQ38spo>

Übung Nr. 6a: Wertekarten (*)

(1) Bereiten Sie die Wertekarten vor, indem Sie diese ausdrucken und Vierteln. Alternativ können Sie in diese Übung auch mit den Werten gehen, die Sie im Motivatorenstorming herausgefunden haben – sofern Sie diese Übung bereits gemacht haben. (2) Sortieren Sie die Werte auf drei Stapel nach sehr wichtig, wichtig und weniger wichtig/ unwichtig. (3) Arbeiten Sie mit den besonders wichtigen Werten weiter und lassen Sie sich Ideen einfallen, wie Sie diese leben könnten. Schreiben Sie die Ideen auf die Rückseite der Karten. Seien Sie kreativ und lassen sich viele verschiedene Ideen einfallen.

Video-Link: <https://youtu.be/FqiyvUY-qx8>

Übung Nr. 6b: Weiterspinnen

(1) Arbeiten Sie mit einem Satz Karten, der eine Vielfalt von Gedanken anregen will, z.B. mit Satzanfängen und offenen Fragen. Gehen Sie in eine entspannte Haltung. Lassen Sie sich Antworten auf die Fragen bzw. Satzanfänge einfallen. Gehen Sie dabei vor wie beim Brainstorming: Lassen Sie die Gedanken fließen, ohne sie zu zensieren oder zu bewerten. (2) Stellen Sie eine Verbindung her zwischen den Sätzen, die Ihnen eingefallen sind, und Ihrem ursprünglichen Thema. Gehen Sie dabei so vor, als hätten Sie einen virtuellen Papierkorb neben sich: Werfen Sie jene Gedanken in den virtuellen Papierkorb, die Ihnen auf dem Weg zu Ihrem Lebensziel nicht weiterhelfen. Behalten Sie jene Karten, die Ihnen weiterhelfen. (3) Betrachten Sie nochmals alle hilfreichen Karten und rufen Sie sich die besten Gedanken nochmals in Erinnerung. Versuchen Sie aus den Gedanken ein Gesamtbild zu Ihrem Thema zu entwickeln.

Video-Link: <https://youtu.be/oFrj2IX0nNQ>

Tag 4: Den Horizont erweitern

Einführung

Wir Menschen streben nach Glück. So sagt man. Aber stimmt das auch? Ich denke, um diese Frage zu beantworten, muss man verschiedene Arten von Glücksgefühlen unterscheiden. Klar ist, dass wir nicht einfach nur „Glück haben“ wollen – im Sinne von dass uns „glückliche Zufälle“ problemlos durchs Leben tragen. Man kann nämlich Glück haben und trotzdem im tiefsten Inneren unglücklich sein. Und manchmal ist das sogar die schwerste Form von Glück, weil man sich dabei auch noch verurteilt: Jetzt habe ich doch Glück und bin noch immer nicht glücklich. Mit diesem Problem haben viele Menschen zu kämpfen, die sich bewusst werden, dass wir in einer der wohlhabendsten Gesellschaften der Erde leben – und doch zugleich eine relativ unglückliche Nation sind.

Tatsächlich zeigen Untersuchungen, dass Glücksgefühle, die durch materielle Dinge entstehen, meist von kurzer Dauer sind. Trotzdem ist unser Organismus darauf getrimmt, immer wieder Glücksgefühle erleben zu wollen – mit dem Effekt, dass wir Menschen immer mehr und mehr haben wollen. So kommen wir in eine Tretmühle, in der wir letztlich zum Opfer des Strebens nach Glück werden.

Wahre Glücksgefühle, für die wir auch dann noch dankbar sind, wenn sie längst vorbei sind, entstehen in ganz anderen Kontexten: In der Begegnung mit Menschen, wenn wir von einem Sonnenaufgang oder Musik berührt werden, wenn wir einem Hobby nachgehen und geradezu im Flow versinken, wenn wir eine tolle Leistung vollbracht haben, auf die wir stolz sind, und auch, wenn wir das Gefühl haben, in etwas Größeres, Ganzes eingebunden zu sein, das auch unseren Tod überdauert.

Was ich hier gerade beschrieben habe sind die fünf Dimensionen von Sinnerleben, wie sie Viktor E. Frankl herausgestellt hat:

- (1) ergebnisorientiert
- (2) der Weg ist das Ziel
- (3) Jetzt erleben
- (4) Soziales (Freunde, Familie, Ehrenamt)
- (5) Überzeitliches

Interessant ist bei diesen Sinndimensionen zu beachten, dass Gesundheit kein Lebenssinn an sich ist, sondern dienende Funktion hat: Erst wenn ich gesund bin, kann ich eine der Sinndimensionen leben. Auch Familie ist kein Sinn-Wert in sich: wenn ich meinen Kindern sagen müsste: Du bist der Sinn meines Lebens, dann würde ich sie mit meinen Bedürfnissen überfrachten. Familie ist nur deshalb sinnvoll, weil alle fünf Sinndimensionen in ihr erlebbar werden können.

Ich habe den Weg in die Sinnfrage deshalb über das Glück gewählt, weil ich deutlich machen will: Sinn ist keine theoretisch zu beantwortende Frage. Denn sobald ich anfangen zu fragen, was der Sinn einer einzelnen Tätigkeit ist, muss ich letztlich zugleich den Sinn des gesamten Lebens beantworten. Und das ist nicht möglich.

Denn Sinn lässt sich nur aus einer höheren Perspektive beantworten. Ich kann den Sinn eines Bleistifts definieren, weil wir Menschen den Bleistift zu einem bestimmten Zweck erschaffen haben. Ich kann sogar auch den Sinn eines Apfels definieren, weil wir Menschen inzwischen einen ganz guten Einblick in ökologische Systeme haben – und selbst wenn wir den Apfel essen, ist das in biologischer Perspektive Teil dieses Systems, auf das wir aber in gewisser Weise von oben blicken können. Aber den Sinn des Lebens können wir deshalb nicht angeben, weil wir auf unser eigenes Leben nicht von oben blicken können.

Wir können uns aber der Sinnfrage annähern, indem wir eine weitere Perspektive einzunehmen versuchen. Wenn wir uns eben ganz bewusst als Teil eines Systems erleben und nicht nur auf unseren begrenzten Lebensbereich sehen, dann können wir unser Leben verorten und bekommen Halt.

Und das ist vielleicht das Erstaunlichste bei der Frage der Lebensziele: Weil wir als Menschen soziale Wesen sind, kommen wir am ehesten zu uns, indem wir uns in einem größeren Zusammenhang sehen. Das bedeutet nicht, dass wir uns ständig ausbeuten müssen für andere. Das haben ja auch die Sinndimensionen von Frankl gezeigt: Vier von fünf sind gar nicht direkt auf die anderen gerichtet. Und trotzdem lässt sich darin etwas erleben wie Sinn.

Um gute Lebensziele zu finden, müssen wir also letztlich unserer Suche nach Glück Sinn verleihen: Es geht um Glück, das unser Leben erfüllt.

Übung Nr. 7: Die Lehnstuhlübung (*)

Suche dir einen bequemen Platz – möglichst in einem Sessel. Versuche dir vorzustellen, du seiest ein alter Mensch und würdest auf dein Leben zurückblicken. Du wärest ganz zufrieden, so wie es war. Blicke nun aus der Perspektive eines alten Menschen zurück auf die Lebensphase, die gerade noch vor dir liegt. Wofür wirst du froh, dankbar und vielleicht auch ein bisschen stolz sein, dass du das in dieser Lebensphase noch leben und vielleicht sogar auch lernen konntest. Du kannst aus der Perspektive des alten Menschen auch verschiedene Optionen durchspielen: Wenn ich das lebe – wofür werde ich dankbar sein? Wenn ich jenes lebe – wofür werde ich dann dankbar sein. Manchmal lassen sich damit sehr einfach gute Entscheidungen fällen. Manchmal wird aber auch nur bewusst, wie vertrackt eine Situation ist, weil sowohl die eine wie auch die andere Option Lebenswertes enthält.

Hinweis: Diese Übung ist sehr praktisch, um auch im Alltag sehr schnell gute Entscheidungen zu fällen. Manchmal kann es auch geschehen, dass man seinen alten Menschen auch Fragen stellt, die er für belanglos hält. Auch das kann entlasten, wenn man merkt, dass die Entscheidung eigentlich gar keine Bedeutung hat.

Video-Link: <https://youtu.be/rVKSzy5YW0>

Übung Nr. 8: Horizont erweitern

Nimm nochmals eine bequeme Haltung ein. Du kannst zu dieser Übung sitzen oder liegen. Spüre deinen Atem und deinen Körper. Werde dir bewusst, wo du sitzt bzw. liegst. Erweitere dein Bewusstsein, indem du dir des Raumes bewusst wirst, in dem du bist. Erweitere dein Bewusstsein auf die Stadt oder den Landkreis, in dem du bist. Wer ist in dieser Stadt oder diesem Landkreis wichtig für dich? Erweitere dein Bewusstsein, indem du dir des Landes bewusst wirst, in dem du bist. Gibt es auch dort noch weitere Menschen, die für dich wichtig sind? Erweitere dein Bewusstsein, indem du dir des Kontinents bewusst wirst, in dem du lebst. Gibt es auch dort noch weitere Menschen, die für dich wichtig sind? Erweitere dein Bewusstsein, indem du dir der ganzen Welt bewusst wirst. Gibt es auch dort Menschen, die für dich wichtig sind? Werde dir auch der vielen Menschen bewusst, die du nicht kennst, und die vielleicht trotzdem gerade in einer ähnlichen Lage sind wie du. Fühle dich verbunden mit der Menschheit.

Versuche aus dieser weiteren Perspektive an deine Frage zu denken, was gut ist, für dich zu leben. Beantworte vor dieser weiten Perspektive auch die Sinnfrage: Was könnte ich tun, um Welt mitzugestalten (ergebnisorientiert)? Was könnte ich tun, bei dem nicht das Ergebnis zählt, aber der Weg befriedigend ist? Meine Zufriedenheit, die ich dabei ausstrahle, wird ein Beitrag zum Frieden in der Welt sein? Was könnte zu einem so befriedigenden Erlebnis werden, dass ich werde sagen können: Allein dafür zu leben hat sich gelohnt? Wo könnte ich etwas von dieser Vernetzung mit der Welt leben, indem ich entweder einfach mit anderen Menschen zusammen bin oder mich ehrenamtlich für andere engagiere? Was könnte mein Beitrag für das Gesamte sein, meine Beziehung zu den Grundlagen des Menschlichen, ja, dem Göttlichen, das also, was auch über meinen Tod hinaus noch Bestand hat?

Kehre dann aus der weiten Perspektive wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Video-Link: <https://youtu.be/HPITBW3YvXA>

Tag 5: Sehnsuchtsziele und realistische Ziele

Einführung

Man kann ein Leben lang davon träumen, was man in seinem Leben erreichen will. Irgendwo wird man immer anfangen müssen, weil sonst das ganze Leben nichts anderes als ein Traum bleibt. Aber nach welchen Kriterien soll man entscheiden, was nun d'ran ist? Ideal wäre, wir könnten aus einer höheren Perspektive auf unser Leben blicken. Doch trotz der Übungen des gestrigen Tages behaupte ich, dass dies niemals vollständig möglich ist. So bleibt uns letztlich nur ein anderes Kriterium: Wir sollten damit beginnen, was sich jetzt für uns stimmig anfühlt.

Ich vermute, wir konnten das alle einmal: Dann nämlich, als wir Kinder waren, haben wir einfach das gemacht, was sich für uns als stimmig angefühlt hat. Als ganz kleine Kinder war das ein unmittelbarer Zusammenhang, ohne dass wir darüber viel nachdenken mussten: Wir haben gespürt und getan. Das war ein schönes Gefühl und unter anderem deshalb ist die Kindheit für Viele in guter Erinnerung.

Wir sind gewachsen, und damit sind auch die Ziele gewachsen: Wir wollten einen Turm aus Bauklötzchen bauen und haben so lange daran herumgebastelt, bis er stand. Wir wollten bei unseren Eltern etwas erreichen und haben so lange herumgebettelt, bis wir es bekamen. Wir wollten eine Prüfung bestehen und haben so lange gelernt, bis wir es geschafft haben. Wir wollten in Geld und Verdienst kommen und haben uns so lange beworben, bis wir das Gefühl hatten, ein gutes Auskommen zu haben.

Doch irgendwann verzweigen sich die Wege: Die einen hatten unterwegs so viele frustrierende Erlebnisse, dass sie sagen: Lieber kleine Brötchen backen und nicht zu viel vom Leben erwarten. Und die anderen wollten immer mehr. Ihre Ziele wuchsen ins Unermessliche und sie erleben heute, wie wenig sie davon umsetzen können.

Ich nenne das den Unterschied zwischen realistischen Zielen und Sehnsuchtszielen. Wer sich ausschließlich an einer Art von Zielen ausrichtet, steht in der Gefahr, unglücklich im Leben zu werden.

Ich fange mit den realistischen Zielen an: gutes Gehalt, ein Häuschen, Partner, Kinder, tolles Auto und bewundernswerten Urlaub. All das ist irgendwie erreichbar. Zumindest dann, wenn man nur von Partnerschaft und nicht von glücklicher Partnerschaft redet. Und dann passiert das, was man „MidlifeCrisis“ nennt: Etwa um die Lebensmitte herum hat man das erreicht. Und was nun? Man steht orientierungslos da und weiß eigentlich gar nichts mehr, mit seinem Leben anzufangen. So wird man unzufrieden und sucht nach einem Schuldigen. Und da es Gehalt, Auto, Häuschen, Kinder und Urlaub nicht sein können, bleibt nur noch eines: der Partner. Man trennt sich, um wieder ein Ziel vor Augen zu haben: die Partnerwahl.

Was hier fehlt, ist ein Verständnis für die Sehnsuchtsziele. All die vorgenannten Ziele wollte ich eigentlich nur erreichen, weil für mich ein höheres Ziel im Hintergrund steht, z.B. die Sehnsucht nach Geborgenheit. Wenn ich geheiratet habe oder das Häuschen fertig habe, dann geht die Arbeit erst richtig los. Denn nun sollte das gelebt werden, was mir letztlich wichtig ist: mich geborgen fühlen zu können.

Nun könnte man meinen, dass die Sehnsuchtsziele die besseren sind. Aber das stimmt nicht. Wer sein Leben von Sehnsuchtszielen her gestaltet, der wird das Leben immer als minderwertig empfinden – oder selbst in Minderwertigkeitsgefühle verfallen. Während man im Falle realistischer Ziele irgendwann das Gefühl hat, nur noch zur Maschine und damit nur noch gelebt zu werden, droht man im Fall der Sehnsuchtsziele depressiv zu werden.

Die Lösung kann nur in einer gesunden Mischung aussehen: Es geht um realistische Ziele, die in einer Sehnsucht geerdet werden. Und es geht um eine Sehnsucht, die in realistische Ziele übersetzt werden. Dabei sind realistische Ziele nicht unbedingt solche, die ich immer zu 100% erreichen muss. Die Flow-Forschung besagt, dass uns Ziele am glücklichsten machen, die wir zu etwa 80% erreichen können, d.h. in vier von fünf Fällen haben wir Erfolg, und dann halten wir auch gut einmal wieder einen Misserfolg aus.

Heute geht es also darum, die verschiedenen Ziele der Kurswoche zu sichten und nochmals daraufhin zu überprüfen, ob sie eine reine Sehnsucht sind oder aber die Chance haben, auch umgesetzt zu werden.

Übung Nr. 9: Sammeln und Sichten

Schreibe die verschiedenen Ideen auf, die dir während der Kurswoche kamen. Du kannst dazu für jedes Ziel einfach ein Blatt Papier nehmen. Dieses kannst du bei der nächsten Übung nutzen. Oder aber du kannst sie in folgende Liste eintragen. Suche dazu das Themenfeld, in dem dein Ziel liegt. Achte darauf, immer drei mögliche realistische Ziele aufzuschreiben. Nimm idealer Weise noch ein zweites Themenfeld dazu und finde dort auch möglichst drei Ziele. Nur wenn am Schluss ein paar Ziele dabei sind, die zwar möglich, aber keine ernsthafte Option sind, wirst du am Schluss gut erspüren können, was jetzt wirklich dran ist. Falls du Lust und Zeit hast, kannst du auch in die rechte Spalte noch eintragen, in welchen Sehnsuchtszielen deine realistischen Ziele geerdet sind. Du kannst dazu die Werte vom Wertestorming bzw. von den Wertekarten verwenden, falls du diese Übungen gemacht hast. Ansonsten findest du auch Beispiele unten:

Video-Link: <https://youtu.be/XwDgaRv5i7g>

Sehnsüchte

Heimat/ Beheimatung, Geborgenheit, Liebe/ Geliebt werden, Nähe/ Verschmelzung, Gerechtigkeits/ gerechter Ausgleich, gesehen/ beachtet/ respektiert werden, Einzigartigkeit/ Individualität, Freiheit/ Unabhängigkeit, Einfluss/ Selbstwirksamkeit, Wertvoll für andere sein/ etwas hinterlassen, Sinnerleben/ Resonanz, Glück/ Lebensfreude, Sicherheit/ Vertrauen, Frieden/ Zufriedenheit, In der Gegenwart leben, Sich in seinem Körper wohlfühlen/ Zärtlichkeit, Gesundheit/ Lebensenergie, Weiterkommen/ Neugier/ Abenteuer

Bedürfnisse

Autonomie: Entscheidungsmöglichkeiten, Freiraum, Freiheit, Gleichwertigkeit, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Unabhängigkeit.

Integrität/ Stimmigkeit mit sich selbst: Authentizität, Effektivität, Eindeutigkeit, Einklang, Entwicklung, Glaubwürdigkeit, Kongruenz, Kreativität, Leichtigkeit, Unbeschwertheit, Wachstum.

Entspannung: Ausruhen, Begeisterung, Erholung, Harmonie, Leichtigkeit, Ruhe, Spaß, Spiel.

Gesundheit/ Wohlbefinden: Bewegung, Luft, Nahrung, Schlaf, Wasser, Balance Aktivität-Ruhe.

Sicherheit: Klarheit, Schutz, Transparenz, Übersicht, Struktur.

Sinn: Einen Beitrag leisten, Effizienz, Entwicklung, Gelingen, Wachstum.

Kontakt: Akzeptanz, Anerkennung, Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Empathie, ernst genommen werden, Feedback, Gleichbehandlung, Kooperation, Liebe/ Intimität, Nähe, Offenheit, Respekt, Unterstützung, Verbindlichkeit, Verbindung, Verständnis, Vertrauen, Wertschätzung, Zugehörigkeit, Zuverlässigkeit.

Spiritualität: Ästhetik, Bewusstheit, Feiern, Harmonie, Inspiration, „Ordnung“, Schönheit, innerer Frieden.

(nach: Christina Bähler/ Monika Oboth/ Jörg Schmidt (2011): Praxisbox Konfliktklärung.

Urbedürfnisse

Sicherheit: Achtsamkeit, Beständigkeit, Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Diskretion, Geborgenheit, Verbindlichkeit, Orientierung, Privatsphäre, Vertraulichkeit, Vertrauen, Ordnung, Klarheit.

Gerechtigkeit: Gleichwertigkeit, Gleichbehandlung.

Unterstützung: Hilfe, Fürsorge, Rückhalt, Zusammenarbeit, Zuspruch/ Ermutigung.

Verbunden sein: Kontakt, Ehrlichkeit, Transparenz, Verständnis, Gemeinschaft, Verlässlichkeit, Verbindlichkeit, Einfühlung, Aufrichtigkeit, Aufmerksamkeit, Wahrgenommen werden, Akzeptanz, Intimität, Respekt, Tiefe, Sex, Nähe.

Dazugehören: Verständnis, Gemeinschaft, einbezogen sein, eigenen Platz haben.

Wertschätzung: Anerkennung, Bewunderung, Dankbarkeit, Bestätigung, Respekt.

Austausch: Verständnis, Verständigung, Kommunikation, Wahrgenommen werden.

Selbstbestimmt sein: Authentizität, Autonomie, Eigenständigkeit, Freiwilligkeit, Individualität, Freiheit, Unabhängigkeit, Privatsphäre.

Beitragen: Sinnhaftigkeit/ Sinn, Kreativität, Dienen, geben.

Entwicklung: Anregung/ Inspiration, (Selbst-)Entfaltung, Lernen/ Wissen, Verbesserung, Wachstum, Sinn.

Wirksam sein: Selbstwirksamkeit, Effektivität, Kompetenz, Kreativität, Erfolg.

Abwechslung: Vielfalt, Abenteuer, Kreativität, Unterhaltung.

Entspannt sein: Erholung, Harmonie, Ruhe, Frieden, Gelassenheit, Stille, Bequemlichkeit, Rückzug, Gemütlichkeit.

Schönheit: Ästhetik, Harmonie, Ordnung.

Leichtigkeit: Spiel, Spaß, Freude, Humor, Lebendigkeit, Bequemlichkeit.

Balance: Gleichgewicht, Gleichwertigkeit, Gegenseitigkeit, Ausgewogenheit, Ausgeglichenheit/ Ausgleich.

(Nach: Samuel Cremer: Bedürfnisfinder für Therapie und Coaching)

Liste zu Sammeln und Sichten

Trage zu deinem Ausgangsthema drei mögliche Ziele ein. Bei Alternativentscheidungen suche nach einem möglichen Kompromiss. Ergänze zu einem anderen Themenfeld bis zu drei Ziele.

Trage zu den realistischen Zielen (prinzipiell erreichbar!) ein, welche Werte und Sehnsüchte (prinzipiell nie ganz erreichbar, sondern immer nur Richtungsvorgabe) du damit lebst! Realistische Ziele ohne Werte fühlen sich sinnentleert („ich muss funktionieren“) an, Sehnsüchte ohne realistische Ziele führen in Selbstabwertung und Depression.

Feld	(realistisches) Ziel	Dahinterliegende Werte/ Sehnsüchte/ Motivatoren/ Sinndimensionen
Familie/ Partnerschaft		
Beruf/ Zentrale Aufgabe		
Finanzen/ Haus/ Materielles		
Sport/ Gesundheit		
Geist/ Kultur		
Sonstiges Hobby		
Soziales/ Gesellschaft/ Freundeskreis		
Geistliches/ Spirituelles		

Vgl. Knoblauch u.a. 2004, S. 134.

Übung Nr. 10: Entscheidungsaufstellung (*)

(1) Sammle deine Ziele auf Zettel. Schreibe je Zettel ein mögliches Ziel auf. Achte darauf, dass du nicht nur eine Alternativentscheidung hast, sondern je Themenfeld mindestens drei mögliche Ziele hast, also bei Alternativen auch einen Kompromiss dabei. Wähle möglichst auch ein zweites Themenfeld. (2) Ergänze deine Zettel nun um drei weitere: Auf einen schreibst du „Nichtveränderung“. Gemeint ist, dass du weiter lebst wie bisher. Auf einen schreibst du „X“. Er steht für die Möglichkeit, dass du bei den Zetteln noch gar nicht das dabei hast, was jetzt eigentlich d*ran wäre. Auf einen darfst du einen Zeitpunkt in der näheren Zukunft schreiben, an dem sich die Entscheidung vielleicht erst fällen lässt. Das kann ein genaues Datum sein, aber auch ein relativer Begriff wie „nach dem Gespräch mit meinem Chef“ oder „am Ende des nächsten Urlaubs“. (3) Lege nun die Zettel auf den Boden und stelle dich nacheinander auf die Zettel drauf. Wenn du auf einem Zettel stehst, stelle dir vor, du habest dich für diese Option entschieden. Erkläre möglicherweise mit Worten, was das jetzt für dich bedeutet. Spüre nach, wie sich das anfühlt. (4) Wenn du nacheinander auf allen Zetteln standest, tritt zur Seite und betrachte alles nochmals von außen: auf welchem Zettel hattest du das beste Gefühl? (5) Falls noch keine Entscheidung möglich ist: Stelle dich auf die relativ besten Zettel nochmals drauf. Versuche auch Kombinationen: Stelle dich mit dem einen Fuß auf den einen, mit dem anderen Fuß auf den anderen Zettel. Oder bilde Wege: Stehe auf dem einen Zettel und habe im Blick, dass du in Zukunft weitere Zettel, also Ziele in Angriff nehmen willst. Experimentiere so lange, bis sich eine Entscheidung für dich gut anfühlt.

Video-Link: https://youtu.be/VZzv_mVZ-bq

Tag 6: Entscheiden und loslassen

Einführung

Entscheidungen müssen reifen: Daher kommt es, dass es gestern eine Entscheidungsübung gab und heute gleich nochmals. Das entspricht meinem Grundsatz, dass jede grundlegende Entscheidung mindestens einmal überschlafen werden sollte. Das mache ich übrigens sogar bei mäßig teuren Kaufentscheidungen: Ein Sonderangebot, das nur heute gilt, will diesen urmenschlichen Schutzmechanismus aushebeln. Und ist daher für mich kein gutes Angebot. Aber wann ist dann eigentlich ein guter Entscheidungszeitpunkt? Streng genommen nie. Je länger wir warten, desto mehr Informationen haben wir. Die ganz optimale Entscheidung lässt sich erst im Nachhinein fällen. Oder noch zugespitzter formuliert: erst, wenn wir gestorben sind, können wir wissen, was wirklich gut für uns wäre.

Aber das macht deutlich, dass es da eine zweite Linie gibt, die dem entgegen steht: Wenn wir erst mal tot sind, lässt sich gar nichts mehr entscheiden. Einfach deshalb, weil es gar keine Optionen mehr gibt. Und das gilt ja schon mitten im Leben: Je länger wir warten, desto weniger Möglichkeiten gibt es. Das heißt, je früher wir entscheiden, desto mehr Möglichkeiten gibt es. Der richtige Entscheidungszeitpunkt ist also eingeklemmt zwischen zwei Linien: Je länger ich warte, desto mehr Informationen habe ich, gleichzeitig verringern sich aber meine Entscheidungsmöglichkeiten.

Das lässt sich sehr schön am Beispiel der Partnerwahl verdeutlichen: Eigentlich – so sage ich bei meinen Kursen etwas flapsig – sollten wir einen Partner erst heiraten, nachdem wir mit ihm verheiratet sind. Denn wie wir alle wissen, verhalten sich Partner in der Ehe anders als in der Rolle des Umwerbers: Vor der Ehe kriegst du Rosen, in der Ehe flickst du Hosen. Aber es ist klar: Das ist ein Unding. Und wenn wir ewig warten, dann werden die Optionen weniger: Irgendwann tickt die biologische Uhr und es wird immer unwahrscheinlicher, noch eine Familie gründen zu können. Und im schlimmsten Fall haut der Partner ab, wenn wir gar zu lange warten. Was machen wir also, um überhaupt heiraten zu können? Wir vertrauen unserem Gefühl. Die Schwierigkeit ist, wenn es dann mit der Partnerschaft nichts wurde, schwindet natürlich auch zunehmend unser Vertrauen in unser Gefühl.

Man kann das Problem aber auch am Beispiel einer Bewerbung zu einem Job deutlich machen: Dumm ist, wer sich nicht erst informiert, auf was er sich einlässt. Aber selbst wenn er sagt: Ich will erst mal ein Praktikum in dieser Firma machen, um zu wissen, ob das zu mir passt – es ist anders, wenn man ein Praktikum irgendwo macht wie wenn man fest angestellt ist. Letztlich wird man irgendwann entscheiden müssen, weil sonst der Job weg ist.

Man kann das Dilemma sogar auf eine allgemeine, theoretische Ebene stellen und sagen: Entscheiden ist keine logische Aufgabe. Denn hätte ich alle Informationen, dann wäre eigentlich längst entschieden. Dann wäre Entscheiden nichts anderes als eine mathematische Formel. Es gibt viele Menschen, die versuchen Entscheidungen so hinzubekommen. Das sind oft von Wirtschaftlichkeit geprägte Männer. Sie sitzen da und erstellen Listen, errechnen Wahrscheinlichkeiten und Gewinne je nach Option. Und sind am Schluss mit ihrer Entscheidung total unglücklich bzw. erleben sich als Opfer der eigenen Mathematik. Von Entscheidung reden wir also dann, wenn eben nicht alles klar ist. Wenn wir die Verantwortung für unsere Entscheidung nicht an irgendwelche Zahlen delegieren können. Sondern wenn wir darauf angewiesen sind, ohne die nötige Information trotzdem gut zu entscheiden.

Der Volksmund sagt: Man muss jung und dumm sein, um zu heiraten. Natürlich gibt es eine gewisse Blauäugigkeit, aus der heraus man entscheiden kann. Wie oben angedeutet setzt darauf zum Beispiel die Werbeindustrie: Indem sie bestimmte Aspekte hervorhebt und andere unter den Tisch fallen lässt, soll unsere Kaufentscheidung beeinflusst werden.

Aber Blauäugigkeit trifft den Kern der Sache nicht. Denn wie gezeigt kann ich ja selbst dann, wenn ich alle Informationen zusammentrage, noch immer nicht klar entscheiden. Ich glaube, der wichtigste Aspekt beim Entscheiden ist das Vertrauen. Aber in was vertraue ich?

Eine Möglichkeit ist sicherlich das religiöse Vertrauen: Wenn ich meine Entscheidung in Gottes Hand lege und weiß, dass er mich auch dann noch trägt und leitet, dann kann ich angstfrei entscheiden – und zugleich über das Göttliche den Horizont meiner Entscheidung über den eigenen Tellerrand hinaus weiten.

Ich bin aber über die Jahre zur Überzeugung gekommen, dass selbst religiöse Menschen noch ein anderes Vertrauen brauchen. Es ist nämlich das Vertrauen in die eigenen Gefühle. Denn selbst wenn ich wissen will, was Gott will, werde ich am Schluss auf meine Gefühle hören müssen. So ist es also egal, ob jemand ein eher religiöser Mensch oder aber nicht ist: Ohne die innere Stimme zu hören, werde ich nicht entscheiden können.

Gefühle sind letztlich betrachtet nichts anderes als gebündelte Erfahrung. Ihr Vorteil liegt vor allem darin, dass sie viel komplexer sind als das, was wir je in einem Gedanken fassen können. Das kann man am Beispiel der Psychoanalyse sehr schön deutlich machen: Um ein einziges Gefühl zu verstehen, brauche ich Jahre. D.h. ich kann niemals so schnell entscheiden wie wenn ich meinen Gefühlen vertraue. Sie wissen einfach mehr als ich denken kann.

Aber auf der anderen Seite liegt darin auch eine Gefahr. Warum gehen Menschen in die Therapie? Weil eben Gefühle manchmal auch schräg sind. Daher muss ich immer meine Gefühle auch mit meinem Verstand begleiten. Ich nenne das mütterliche oder väterliche Begleitung: Ich lasse meinen Gefühlen Raum, aber zeige auch Grenzen auf.

Was aber sind „gute Gefühle“? Wie über die Kurswoche deutlich geworden sein sollte, geht es nicht einseitig und ausschließlich um Glücksgefühle. Ich nenne es heute „Stimmigkeit“. Gute Ziele sind einfach die, die zu mir passen – zu meinen Begabungen, zu meiner Lebensgeschichte, meiner Kultur und Zeit und letztlich sogar zu meiner genetischen Ausstattung. Aber nochmals: Das ist keine klare mathematische Kategorie. Es ist ein Gefühl. Und diesem Gefühl muss ich vertrauen. Was aber, wenn das Vertrauen zu oft verletzt wurde? Wenn nach bestem Wissen und Gewissen Entscheidungen gefällt wurden, die sich später als ungünstig herausgestellt haben? Da gilt dann, was für jedes Vertrauen in einer Partnerschaft oder Beziehung gilt: Man kann Vertrauen nicht erwerben, indem man Kriterien aufbaut, unter welchen Bedingungen wieder zu vertrauen wäre. Denn das wäre schon wieder ein mathematisches Verfahren, das dem Vertrauen entgegensteht. Vertrauen kann man nur, indem man das Vergangene vergangen sein lässt – so ungerecht das auch in rechnerischer Hinsicht sein mag. Indem man einen Neustart wagt – selbst im Wissen, dass auch dieses Vertrauen eines Tages wieder enttäuscht werden wird. Das kann ich nur tun, weil ich weiß, dass ohne Vertrauen zu leben viel zu anstrengend wird.

Gut zu entscheiden setzt also voraus, die Last alter Fehlentscheidungen abzulegen. Dazu kann beispielsweise die heutige Integrationsübung auch genutzt werden. Gut zu entscheiden heißt, mit seiner Angst vor Fehlentscheidungen umzugehen. Auch dazu kann man die Integrationsübung genutzt werden. Gut zu entscheiden heißt, sich bewusst zu machen, dass eine optimale Entscheidung gar nicht möglich ist, sondern immer nur unter den Bedingungen des menschlichen Lebens entschieden werden kann. Und das heißt eben, ohne es zu wissen. Die Integrationsübung kann auch dazu genutzt werden, mit dieser frustrierenden Erkenntnis umzugehen.

Wer dann entscheidet, muss andere Dinge loslassen. Das kann schmerzlich sein – und wieder verweise ich auf die Integrationsübung. Und schließlich gibt es Hindernisse, die mich davon abhalten, mich auf den Weg zu meinem Ziel zu machen. Und schon wieder kann die Integrationsübung nützlich sein.

Ich möchte nur eines deutlich machen: Wir leben heute in einer Zeit, in der von vielen Seiten zu hören ist: Richte dich auf das Positive aus, dann wird es dir gelingen. Das ist sicherlich eine richtige Gegenbewegung gegen eine Psychologie, die lange Zeit nur das Negative in den Blick genommen hatte. Die Wahrheit liegt aber irgendwo dazwischen: Nur wenn ich die schwierigen Aspekte in den Blick nehme und integriere, wird der Raum frei für eine gute Entscheidung.

Übung Nr. 11: Den Körper entscheiden lassen (*)

Baue ein Vertrauen in das Wissen deines Körpers auf. Suche dir dazu zunächst einen bequemen Platz – im Sitzen oder Stehen, Liegen empfehle ich für diese Übung eher weniger. Spüre deinen Körper und deinen Atem. (1) Stelle dir nun vor, du würdest etwas tun, was dir wichtig ist, was dein Leben ausmacht, was absolut stimmig ist. Stelle es dir so konkret vor, als würdest du es gerade jetzt tun. Was würdest du hören, sehen, fühlen? (2) Spüre, wie sich in deinem Körper anfühlt, etwas Stimmiges zu tun. Achte besonders auf Gefühle im Brust-, Bauch- und Halsbereich, aber auch auf eine Veränderung deines Atemmusters (z.B. tiefes Einatmen). (3) Stelle dir nun etwas vor, das du ungern tust, bei dem du geradezu Widerstände hast. Stelle es dir ganz konkret vor.

Was würdest du machen, sehen, hören, fühlen? (4) Achte wieder auf deine Körperreaktion, besonders in Brust-, Bauch- und Halsbereich, aber auch auf dein Atemmuster. Was verändert sich gegenüber den Reaktionen auf das, das du gerne tust? (5) Gleiche die Gefühlsreaktion nochmals ab, indem du wieder an etwas Positives denkst.

Nun bereite dich zur Hauptübung vor. (6) Trage deine verschiedenen Optionen und mögliche Ziele zusammen. (7) Wenn du jemanden hast, der das für dich macht, dann lass dir diese Optionen während des nächsten Schritts langsam vorlesen. Ansonsten nimm sie auf ein Audiogerät auf, heute ganz einfach über den Audiorecorder deines Smartphones. Achte darauf, zwischen den einzelnen Lebensoptionen immer ca. 20-30 sec. Zeit zu lassen. Es ist aber auch möglich, einen Begriff zu lesen, zu spüren, zu lesen, zu spüren usw. (8) Schließe nun wieder deine Augen und gehe auf Fühlen. Lass dir nun die Begriffe langsam vorlesen bzw. lass deinen Audiorecorder die Begriffe vorlesen. Versuche im Anschluss an eine Begriff dir vorzustellen, du würdest das jetzt tun: Was würdest du machen, sehen, hören, fühlen? Spüre in dich hinein, wie dein Körper darauf reagiert. Ist das eher ein Gefühl der Stimmigkeit oder spürst du starke Widerstände? (9) Du kannst Schritt (8) mehrfach durchgehen, bis du die relativ beste Option gefunden hast. Du kannst aber zwischendurch auch zur Integrationsübung gehen und Widerstände integrieren. Möglicherweise fühlt sich dann eine Option deutlich besser an.

Video-Link: <https://youtu.be/4LHC3gvLNks>

Übung Nr. 12: Integrationsübung

(1) Werde dir bewusst, wo du hinwillst. Sprich es möglicherweise aus: „Ich mache xy.“. (2) Spüre nach, was dich davon abhalten könnte, dieses Ziel zu erreichen. (3) Stelle dir den Widerstand als etwas vor, was sich wie ein Wesen (ein Tier, ein Fabelwesen, eine wabberige Masse ...) dir in den Weg stellen will. (4) Suche für den Widerstand einen besseren Platz im Nahfeld um dich herum: schräg rechts vor dir, rechts neben dir, schräg rechts hinter dir, hinter dir, schräg links hinter dir, links neben dir, schräg links vor dir. Stelle dir vor, du könntest den Widerstand dort hinstellen. (5) Wende dich dem Widerstand wieder zu und frage ihn, was er eigentlich will. Versuche das Positive aus ihm herauszukitzeln: Wovon will er dich abhalten, wovor bewahren, bezüglich was hat er Sorge, vor was will er dich schützen? (6) Anerkenne die positive Seite deines Widerstandes. Sage möglicherweise zu ihm: „Obwohl du ... [mir das Leben schwer machst], kann ich trotzdem anerkennen, dass du ...“. Verbeuge dich möglicherweise sogar respektvoll vor ihm. (7) Wende dich nun in deine Ausgangsposition zurück. Werde dir bewusst, wo dein Widerstand steht. Spüre nach, ob du dich jetzt zuversichtlicher im Blick auf dein Ziel fühlst. Wiederhole ansonsten nochmals die Schritte und finde noch etwas weiteres Positives an dem Widerstand. (8) Wenn du im Alltag den Widerstand wieder verspürst, kannst du ihn einfach wie „streicheln“: Du bleibst auf dein Ziel ausgerichtet, aber gibst dem Widerstand für einen kurzen Moment respektvoll Anerkennung. Hinweis: Diese Übung kann auch sehr gut dazu verwendet werden, um Widerstände und Ängste bei deiner Entscheidung zu bearbeiten. Nimm als Ziel, dass du nun für dich klar entscheiden können willst. Spüre die Widerstände, die dabei aufkommen.

Video-Link: <https://youtu.be/aTR2str5gmM>

Tag 7: Umsetzen

Einführung

„Auch ein Weg von tausend Meilen beginnt mit einem ersten Schritt“ – so heißt ein irisches Sprichwort. Tatsächlich steckt da viel Wahres drin. Zum einen: Die meisten Ziele setzen sich nicht von alleine um, nur weil man sie sich gesetzt hat. Fast immer muss man sich auch einen kleinen „Ruck“ geben, um sich auf den Weg zu machen. Ich sage allerdings „fast immer“, weil es tatsächlich auch Dinge gibt, die sich wie von alleine umzusetzen scheinen. Dazu gehören vor allem Ziele, die die innere Einstellung zum Leben betreffen. Die lassen sich gar nicht mit konkreten Schritten umsetzen. Sondern da hilft es vielmehr, in sich ein Bild zu bewahren, wie man leben will – und darauf zu vertrauen, dass es dann auch Wirklichkeit wird. Tatsächlich kann man daraus einen allgemeinen „Trick“ ableiten: Je konkreter ich mir vorstelle, was ich machen will, umso leichter fällt mir die Umsetzung. Das ist heute übrigens vor allem im Sport bekannt: Skispringer imaginieren sich vor ihrem Sprung nochmals, wie genau sie springen wollen. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie es wirklich tun. Wir selbst haben mit dieser Imagination die letzten beiden Tage begonnen: Ich betonte sowohl bei der Entscheidungsaufstellung wie auch bei der Übung „Den Körper entscheiden lassen“ stets, wie wichtig es sei, eine bildliche Vorstellung von dem Ziel zu bekommen. Und mit der „Vorsatzbildung mit Liebe“, die ich heute vorstellen werde, ist auch diese innere Vorstellung gemeint. Und auch bei der 21-Schritte-Übung stelle ich die Idee vor: Es könnte genügen, sich täglich das erstrebte Ziel innerlich vorzustellen. Doch auch da gilt: Ich muss es tun. Und damit bleibe ich eben letztlich doch dabei: Irgendwo an einer Stelle muss ich mir einen inneren Ruck geben.

Die zweite und ganz zentrale Idee aus dem irischen Spruch ist, dass ich große Ziele in kleine Schritte übersetzen muss. Tatsächlich scheitern daran viele Projekte. Wir sind letztlich zu ungeduldig. Weil wir meinen, wir hätten endlich ein Ziel vor Augen, denken wir innerlich, wir müssten da innerhalb von fünf Tagen hinkommen. Und wenn das nicht geschieht, sind wir frustriert und geben auf – oder noch schlimmer: halten uns für Versager. Manche Ziele brauchen zwei Jahre oder gar länger, bis wir dort sind. Wie frustrierend eigentlich. Und trotzdem ist es ein großer Gewinn gegenüber dem, dass wir gar nichts erreichen. Wir müssen uns eben den Bedingungen des Lebens anpassen. Und das heißt auch ganz konkret: Den Bedingungen unseres eigenen Lebens. Unseren körperlichen Kräften. Unserer Flexibilität. Unserer psychischen Ausstattung. Da sind wir im Grunde nichts anderes als ein Erzieher uns selbst gegenüber. Und in der Erziehung gilt der Grundsatz „Fordern und Fördern“. Viele neigen dazu, sich selbst zu überfordern. Und wenn sie das ein paar Mal gemacht haben, sind sie frustriert und denken: Mit mir ist eh nichts anzufangen. Dann unterfordern sie sich. Zweifelsohne ist Erziehung etwas, bei dem man unentwegt links oder rechts vom Pferd fallen kann. Man wird nie ganz das richtige Maß an Forderung und Förderung finden. Aber Sie haben wenigstens einen Vorteil gegenüber jedem anderen Erzieher dieser Welt: Sie kennen sich so gut wie kein anderer Mensch auf der Erde. Obwohl sie im Alltag spüren werden: „Oops, so gut kenne ich mich ja auch nicht. Jetzt habe ich mich schon wieder überfordert.“ Aber es ist einen Versuch wert: Versuchen Sie, ob Sie das richtige Maß finden, mit dem Sie Ziele anstreben und trotzdem sich nicht überfordern. Und das Kriterium dabei ist ganz einfach: Wenn ihr Inneres zur Umsetzung nicht bereit ist, also tausend Gründe findet, warum es gerade nicht möglich ist, das zu tun, oder aber schlichtweg Ihre Tagesaufgabe „vergessen“ haben oder gar krank oder mit Kopfweh geschlagen werden, dann haben Sie sich überfordert. Dann heißt es für die nächsten Tage: Kleinere Brötchen backen. Die Ziele so weit herunter brechen, dass es kein Problem ist, das zu tun. Das kann im Extremfall etwas sein, was gerade mal 30 Sekunden dauert. Das ist hundert Mal besser, als einen Tag lang nichts zu tun für das Ziel. Und sie werden merken, dass es nach und nach leichter von der Hand läuft. Und irgendwann wird es kein Problem sein, sich fünf Minuten für das Ziel zu engagieren. Vielleicht später sogar mal eine ganze Stunde. Und irgendwann sind Sie da.

Damit komme ich zu einem dritten Gedanken, der für mich in dem irischen Spruch liegt: Aller Anfang ist schwer. Das hat damit zu tun, dass wir Menschen eigentlich Gewohnheitstiere sind. Zu neuen Ufern aufzubrechen durchbricht unsere Gewohnheiten. Daher müssen wir eine besondere Energie in den Anfang legen. Viele Motivationstrainer sagen: Wenn du nicht innerhalb der ersten 24 Stunden etwas für dein Ziel tust, dann wirst du es nie tun. Das ist im Einzelfall so übertrieben

formuliert, trotzdem ist etwas Wahres dran. Nur leider gilt es nicht nur für den ersten Schritt. Im Grunde brauchen wir eine besondere Aufmerksamkeit so lange, bis etwas zur Gewohnheit wurde. Doch wann ist das?

In einer meiner ersten Fortbildungen habe ich gelernt, dass sich Gewohnheiten in 6 Wochen herausbilden. Das ist eine sehr lange Zeit. Sich 6 Wochen vorzustellen, kann bereits wieder desmotivierend wirken. Darum habe ich es für meine Seminare heruntergebrochen auf drei Wochen, also 21 Tage. Und ich betone immer: Nach 21 Tagen ist nur eine Zwischenstation erreicht. Da aber sollte man spüren, dass es leichter wird für einen, das Ziel umzusetzen. Ansonsten sollte man sich nochmals auf die Suche nach einem anderen Ziel machen. Doch wenn man dann weitere 21 Tage in das Ziel investiert, kann man davon ausgehen, dass es so zur Gewohnheit wurde, dass man die Aufmerksamkeit sogar anderen Themen zuwenden kann. Auch das gilt nur eingeschränkt: Irgendwelche Krisen können uns immer wieder herauswerfen aus dem Duktus. Daher ist es für mich wichtig, jeden Tag kurz innezuhalten, um mich zu orientieren: Bin ich auf dem richtigen Weg? Und was der richtige Weg ist, das reflektiere ich einmal im Jahr intensiver, bei mir ist es die Zeit zwischen den Jahren.

Die Übung „Vorsatzbildung mit Liebe“ ist die ideale Übung, um im Alltag in dieser Reflexion zu bleiben: Ich sage mir mein Ziel vor so, als würde ich es jetzt schon tun. D.h. ich gehe letztlich in die bildliche Vorstellung des Tuns: Ja, ich mache das jetzt. Dann spüre ich, was mich davon abhalten kann und durchdringe dieses mit Liebe. Das ist im Kern nichts anderes als das, was wir mit der gestrigen Integrationsübung gemacht haben. Nur leichter und schneller durchführbar.

Und damit kehre ich nochmals zu dem zentralen Gedanken des heutigen Tages zurück: Alle Theorie hilft nichts, wenn sie nicht praktikabel ist. D.h. die Theorie muss sich an den Bedingungen des Lebens ausrichten. Und damit sei Ihnen zum Schluss das noch auf Ihren Weg mitgegeben: Vergessen Sie alles, was ich gesagt habe. Es war alles nichts als Anregung. Ob es für Sie gilt, weiß ich nicht. Einziges Kriterium für Sie ist: Ist mein Körper bereit, mein Ziel umzusetzen?

Übung Nr. 13: Vorsatzbildung mit Liebe

(1) Formuliere dein Ziel so, als würdest du es jetzt tun: „Ich mache xy“. Formuliere also mit dem Wörtchen „Ich“ (oder mich), in der Gegenwart, ohne Zusatz von „Ich will“ und auch ohne Negation bzw. Verneinung, beschreibe also nicht, was du nicht erstrebst, sondern das, was du erstrebst. Das ist manchmal schwierig, im Notfall gibt es die Formulierung: „Mir ist xy gleichgültig“. Stelle dir bei der Formulierung des Ziels vor, du würdest das gerade tun. (2) Spüre in dich hinein, was dich von der Erreichung des Ziels abhalten will. Gibt es irgendwelche Zweifel, Ängste oder körperliche Reaktionen, die nicht im Einklang mit dem Ziel stehen? (3) Durchdringe diese mit Liebe, d.h. stelle dir vor, du stündest unter einem Strahl der Liebe (nutze wirklich eine Liebe, die von außen kommt, weil manchmal brauchst du so viel Liebe, dass die eigene dafür nicht genügt!). Lass von diesem warmen Strahl der Liebe das Problem durchdrungen werden, bis es zumindest leichter zu werden beginnt (und du wirst feststellen: Liebe wirkt da wie ein Wundermittel, d.h. Probleme erscheinen in der Liebe immer kleiner, ohne dass sie deshalb weg sein müssten!). (4) Wiederhole Schritt (1) bis (3) so lange, bis du für den Moment zuversichtlicher bist, dass du das Ziel erreichen wirst. Hinweis: Die Übung ist kein Mittel, um Ängste und Hindernisse dauerhaft beseitigt zu haben. Daher ist es eine Übung, die leider immer wieder wiederholt werden muss.

Video-Link: <https://youtu.be/4Z3Kt7aLJ1k>

Übung Nr. 14: 21-Tage-Übungen (*)

Für die 21-Tage Übungen gibt es verschiedene Varianten. Immer aber geht es darum, dass du die nächsten 21 Tage lang täglich etwas zur Erreichung deines Ziels tust.

21-Schritte-Übung:

Plane für die nächsten 21 Tage für jeden Tag etwas, was du im Blick auf ein Ziel tun könntest. Es sollte so klein sein, dass du es realistischer Weise tun wirst. Dabei kannst du natürlich die verschiedenen Wochentage berücksichtigen – z.B. unter der Woche weniger, an einem besonders stressigen Tag sogar ganz wenig, am Wochenende dafür mehr. Es genügt, wenn du dir einfach vorstellst, du würdest das Ziel jetzt erreichen – was würdest du machen, sehen, hören, fühlen? Eine sehr schöne Variante ist auch, sich die ersten Tage eine Erinnerungshilfe für das Ziel zu erstellen. Gibt es ein Bild oder ein Symbol, das mich an mein Ziel erinnert oder kann ich sogar eines zeichnen? Auch wenn das gar nichts direkt mit deinem Ziel zu tun hat – solange du dir etwas im Blick auf dein Ziel vorstellst, bist du auf dem richtigen Weg. Sehr hilfreich kann auch sein, für das Ende der 21 Tage einen personal Coach, also eine gute Freundin oder Freund, zu beauftragen, dich anzurufen und zu fragen, wie es dir mit den 21 Schritten erging. Das gibt der ganzen Sache mehr Verbindlichkeit. Übrigens: Eigentlich langt es, wenn du zunächst 7 Tage planst und der letzte Schritt heißt dabei: Die nächsten 7 Tage zu planen. Dafür kommt allerdings hinten noch etwas drauf: Nach den 21 Tagen wäre es gut, Zwischenbilanz zu ziehen – und wenn das Ziel gut war, nochmals 21 Tage draufzusetzen. Danach sollte die Zielerreichung zu einem selbstverständlichen Teil deines Leben geworden sein.

21-Schritte-Kurs

Du kannst dasselbe Modell auch verwenden, indem du in den nächsten 21 Tagen Übungen aus dem Kurs wiederholst bis du für dich die nötige Klarheit gefunden hast, was dir wirklich gut tut. Aber Achtung: Viele Übungen sind sehr zeitaufwändig. Überlege dir, ob du das wirklich im Alltag schaffen wirst! Manche Übungen wie z.B. das Motivatorenstorming kannst du auch auf viele Tage aufteilen. Mache dich schlau und finde dein eigenes Kursprogramm!

21-Wünsche-Übung

Diese Variante ist besonders für diejenigen gedacht, die für sich erkannt haben: für die jetzige Lebensphase geht es gar nicht darum, etwas zu verändern. Sondern mein Ziel ist, mit dem, was ich habe, glücklicher und intensiver zu leben. Finde dazu kleine Herzenswünsche, die du gut im Alltag erfüllen kannst. Das kann sein, einmal die Morgenluft bewusst einzuatmen, oder eine Tasse Kaffee mit Genuss zu trinken. Schreibe wenigstens zehn solcher wohltuenden Kleinigkeiten auf eine Liste. Entscheide in den folgenden 21 Tagen täglich von Neuem, welchen Wunsch du dir heute erfüllen willst.

21-Tage-Kalender

Der 21-Tage-Kalender soll dir helfen, zumindest die Gedanken des Kurses präsent zu halten. Drucke dazu den 21-Tage-Kalender aus, viertele die Seiten und staple sie, sodass die Zahlen fortlaufend sind. Lies dann jeden Tag einen Spruch. (Bitte beachten: Die Zahlen auf den Seiten geben die Tage nach dem Kurs an, nicht aber das Tagesdatum (es sei denn Sie starten an einem 1. des Monats). Viel Spaß damit!

Video-Link: <https://youtu.be/R67RjFhrGoY>

Vorlage 21-Schritte-Übung

Definiere – beginnend mit dem heutigen Tag – welche Mini-Schritte du die nächsten 21 Tage durchführen könntest, um deinem Ziel näher zu kommen. Wichtig ist nicht, dass es große Schritte sind, sondern dass du es für realistisch hältst, dass du das tun wirst! Rechts kannst du unter Prognose eintragen, mit wie viel Freude von 0-10 du diesen Schritt durchführen wirst und abends danach bewerten, mit wie viel Spaß du tatsächlich dabei warst

Tag	Datum	Teilschritt	Prog	Wert
Mo	15			
Di	16			
Mi	17			
Do	18			
Fr	19			
Sa	20			
So	21			
Mo	22			
Di	23			
Mi	24			
Do	25			
Fr	26			
Sa	27			
So	28			
Mo	29			
Di	30			
Mi	31			
Do	1			
Fr	2			
Sa	3			
So	4			

Ausblick

Lebensziele zu finden bleibt eine lebenslange Aufgabe. Das hat verschiedene Gründe. Der einfachste und vielleicht auch schönste Grund ist leicht erklärt: Wenn man ein Ziel erreicht hat, braucht man ein neues Ziel. Und so wollte ich Ziele im Rahmen dieses online-Kurses ja auch verstehen. Ziele sind prinzipiell erreichbar. Alles andere sind Sehnsüchte. Tatsächlich können Sehnsüchte ein Leben lang gleich bleiben. Weil ich sie niemals vollständig erreichen werden, kann ich meine Ziele immer wieder von Neuem an ihnen ausrichten.

Aber ich glaube, selbst Sehnsüchte können sich im Laufe des Lebens verschieben. Gerade weil viele Sehnsüchte so unerreichbar fern erscheinen, können wir ihnen zuweilen jahrelang hinterher rennen, bis wir irgendwann merken, dass sie eigentlich gar nicht zu uns passen.

Und da liegt ein weiterer Grund, warum Zielfindung eine Lebensaufgabe ist: Weil letztlich auch unser ganzes Leben ein einziger Selbsterfahrungskurs ist. Erst indem wir Dinge ausprobieren und leben, merken wir, was wirklich zu uns passt.

Doch der vielleicht wichtigste Motor der Veränderung liegt außerhalb von uns. Ziele müssen ja nicht nur zu uns passen. Sie müssen auch zur Zeit und Welt, in der wir leben, passen. Und diese Zeit und Welt verändert sich ständig. Das erleben wir gerade heute besonders intensiv: Wer etwas bewahren will, muss sich ständig anpassen. Stabil leben kann man nur in der Veränderung.

Wir stellen uns das Leben gerne vor, als würde es wie eine Treppe von Stufe zu Stufe aufwärts führen. Im Beruflichen sprechen wir gar von der „Karriereleiter“. Es suggeriert, als gäbe es Phasen des Aufbaues und Zeiten des Genusses. Doch was wir faktisch erleben ist ein ständiges Auf- und Ab. Jeder Tag enthält die Möglichkeit eines Wendepunktes.

Menschliches Leben äußert sich eben nicht darin, standardisierte Instinktprogramme abzuspielen, sondern sich zwischen Optionen zu entscheiden. Es wird nicht einmal helfen, sich einmal im Leben für einen Grundsatz zu entscheiden wie z.B. „Ich mache immer das, bei dem das meiste Geld herauspringt.“ Denn wenn es einen Grundsatz gibt, der sich über die Zeiten hinweg erhalten hat, dann dieser: „Es kommt immer anders als man denkt“. Damit ist vielleicht noch der letzte und entscheidende Punkt zu benennen, warum Zielfindung eine Lebensaufgabe ist: Weil wir niemals das Leben als Ganzes durchschauen können, sondern allenfalls indirekt Rückschlüsse ziehen können aus dem, was wir erleben.

So komme ich zu einer sehr gewagten These: Zielfindung ist eine tägliche Aufgabe – zumindest dann, wenn ich sehr bewusst meine menschliche Freiheit leben will. Doch in dieser pointierten Formulierung könnte sie auch irreführend sein. Wenn ich nämlich nur noch damit beschäftigt bin.

Ziele für mein Leben zu finden, könnte ich auch versäumen, sie zu leben.

Ziele zu finden und zu leben ist so gesehen auch ein Kompromiss. Es geht um Reflexion einerseits, die ich aber niemals zu Ende führen kann, weil ich ja auch aktiv werden muss. Und es geht um das Wagnis des Tuns, das aber auch zum Trott des Alltags werden kann, wenn ich es nicht immer wieder durch Reflexion unterbreche.

Das führt zur Erkenntnis, dass „zielekonform zu leben“ im Lebensrhythmus angelegt ist: Für eine gesunde Lebensführung braucht es Zeiten der Aktivität genauso wie Zeiten der Reflexion. So zumindest leben es bis heute viele Kulturen vor. Wir haben aber faktisch oftmals einen anderen Rhythmus daraus gemacht: Es gibt Zeiten der Hyperaktivität, nach denen wir wieder in einen lethargischen Ruhezustand fallen. Megastress auf der einen Seite lässt sich nur durch Wellness auf der anderen Seite ausgleichen.

Wir sollten demgegenüber also eher in einen Rhythmus kommen von „Ziele finden“ und „Ziele leben“ – wobei das nicht ausschließen soll, dass es auch das Dritte gibt: ziellos genießen, also etwa in der Sonne liegen und dem Rauschen des Meeres zuhören. Ich habe eingangs bereits davon gesprochen, dass die Zeit zwischen den Jahren eine gute Phase des Reflektierens sein kann. Aber eben auch jeder Urlaub kann zur Reflexionsphase werden, sofern man nicht völlig erschöpft in den Liegestuhl sinkt. Und letztlich zwingt einem das Leben alle paar Jahre eine Reflexionsphase auf, indem man etwa krank wird oder durch andere Ereignisse aus der Bahn geworfen wird.

Doch das sind letztlich die fundamentalen Punkte des Lebens, an denen unsere Lebensziele fundamental in Frage gestellt werden sollten, um dann wieder sehr selbstbewusst und

selbstbestimmt zu leben. Dazwischen wollen die großen Ziele und Sinnorientierungen auf kleine, realistische Projekte heruntergebrochen werden.

Im Zeitmanagement werden hierfür die Quartalsplanung, die Monatsplanung, die Wochenplanung und die Tagesplanung empfohlen. Das sind natürlich sehr willkürlich gesetzte Zeiten. Aber manchmal ist es auch nicht schlecht, Zeitpunkte zur Reflexion festzusetzen, um nicht die Autonomie über das eigene Leben zu verlieren.

Die Worte „Zeitmanagement“ und „Planung“ lassen eher an eine schriftliche Form der Reflexion denken. Auch das kann – je nach Menschentyp – nicht schlecht sein. Aber in diesem Kurs wurden viele weitere Methoden vorgestellt, die alltagstauglich sind. Dabei sei insbesondere an die Methoden der letzten drei Tage verwiesen: Entscheidungsaufstellung, Entscheidung spüren und Vorsatzbildung mit Liebe. Letztlich geht es hier um eher meditative Zugänge, die weit von einer rationalen Überlegung entfernt sind: Indem ich meine Entscheidungen im Einklang mit meinem inneren Gefühl fälle, steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass ich es wirklich umsetze.

Im Abspann dieses Kurses möchte ich noch eine letzte Übung vorstellen, die ich für sehr alltagstauglich halte, nämlich die Selbstsupervision.

Übung Nr. 15: Die Selbst-Supervision

(1) Setze dich auf einen Stuhl, hinter dem ein bisschen Platz bleibt. Werde dir deiner aktuellen Themen und Probleme bewusst. (2) Stelle dich nun hinter den eigenen Stuhl – als Symbol dafür, dass du in dieser Position den Überblick behältst. Wirf von dort aus werfe einen Blick auf dich, so als ob du noch immer auf dem Stuhl säßest und dort mitten in deinem Alltag gefangen wärest. Überlege dir a) ob du den richtigen Zielen hinterher rennst und b) was du brauchst, um diese Ziele zu erreichen. Mache Vorschläge, wie du dein Leben besser führen kannst. (3) Setze dich wieder auf den Stuhl und spüre nach, ob die Vorschläge passen und ob du sie annehmen kannst. Gib ggf. Verbesserungsvorschläge an die Person hinter dem Stuhl. (4) Wiederhole Schritt (2) und (3) so lange, bis du eine gute Lösung für dich und dein Leben gefunden hast.

Hinweis: Diese Übung ist ein Klassiker, weil es letztlich um eine Unterbrechung deiner Gewohnheiten und Routinen geht. Streng genommen ist es genau das, was dir die Souveränität im Leben bewahrt: dass du die Dinge nicht einfach machst, sondern sie bewusst ausführst.

Video-Link: <https://youtu.be/tQeGJd66pqA>

Nun also bleibt mir zu wünschen, dass du dem Eigentlichen und Wesentlichen deines Lebens immer näher kommen mögest. Das ist – wie gesagt – kein geradliniger Weg, sondern immer wieder auch von Irrungen und Wirrungen geprägt. Aber es könnte dir das Gefühl zurückschenken, wirklich Herr oder Frau über dein Leben zu sein – selbst dann, wenn dir die äußeren Umstände immer wieder einiges abverlangen und dich mit Schwierigkeiten konfrontieren. Aber was gibt es Schöneres und Wertvolleres, als im Einklang mit dem zu leben, was einen selbst wichtig ist? Es könnte sich das Leben wirklich wieder wertvoll und sinnvoll anfühlen. Und daraus könnte eine Kraft erwachsen, die weit in diese Welt hinausstrahlt. Dass du wirklich das Gefühl bekommst, dein ganz besonderes und ganz persönliches Leben zu leben, das wünsche ich dir, dein

Tilman Gerstner

© Tilman Gerstner, Keltenweg 7, D-70378 Stuttgart, Tel. (0711) 606677, mail@tilman-gerstner.de, www.wesentlichleben.de

Literatur

Cornell, Ann Weiser: Der Stimme des Körpers folgen, Rowohlt 1997

Gerstner, Tilman: Die Seligpreisungen als Weg zum Glück. Ein Systemisch-Seelsorglicher Zugang zu Jesusworten, Norderstedt 2007.

Gerstner, Tilman: con-SEPT – Übungen für ein verändertes Leben. Zu Klarheit und Lebensfreude finden – mit Konzept, Norderstedt 2009.

Knoblauch, Jörg W./ Hüger, Johannes/ Mockler, Markus: Dem Leben Richtung geben. In drei Schritten zu einer selbstbestimmten Zukunft, Campus Frankfurt 2004

Storch, Maja/ Krause, Frank: Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), Verlag Hans Huber Bern 2005

Storch, Maja: Das Geheimnis kluger Entscheidungen, Piper 2011 (12. Aufl.)

Schluss

Hat Ihnen dieser Kurs gefallen? Sie dürfen ihn gerne weitergeben, aber bitten Sie den Empfänger um eine Spende von 10.-€ auf mein Konto Tilman Gerstner bei der Ing (Frankfurt) DE75 500 105 17 57 0249 2657. Diese Spende bezieht sich nur auf das hier dargebotene Material samt Videolinks ohne Betreuung durch mich oder Garantie, dass alles funktioniert und sich der erwünschte Erfolg einstellt. Die Spende ist nicht gemeinnützig und kann nicht quittiert werden. Einzelne Übungen können im Sinne des Zitationsrechts auch ohne Spende übernommen und z.B. in Seminaren eingesetzt werden. Lediglich die Gesamtkonzeption und die Umsetzung in Text und Video unterliegen dem Urheberrecht.

Gegen eine Spende von 10.-€ können Sie auch andere Kurse in ähnlichem Format bei mir anfordern unter mail@tilman-gerstner.de zu folgenden Themen:

- Selbstliebe
- Umgang mit Emotionen (der Siebenschnitt der Emotionen)
- Veränderungsprozesse (Gassi gehen mit dem inneren Schweinehund)
- Kreativität
- Spiritualität.

Ferner können Sie kostenlos meinen Newsletter beziehen. Er erscheint alle zwei Monate und enthält einen spirituellen Gedanken, eine Übung mit Video-Link und Hinweis auf meine Seminartermine in nächster Zeit. Einfach formlos anfordern unter mail@tilman-gerstner.de.

Falls Sie über den Kurs hinaus Beratung, Coaching, Mediation oder Supervision suchen, finden Sie hierzu weitere Informationen auf meiner Homepage www.tilman-gerstner.de. Meine Beratungsschwerpunkte sind Umgang mit Emotionen von Ärger über Angst bis hin zu depressiven Verstimmungen, Veränderung von Verhalten bis hin zu süchtigem Verhalten, Sinn, Orientierung in Lebensfragen und Unterstützung bei Entscheidungsprozessen sowie Paartherapie, Probleme mit Kindern und Jugendlichen sowie Konflikte bis hin zu Scheidungs- und Erbmediation. Erfragen Sie Termine, Preise und Bedingungen direkt bei mir unter mail@tilman-gerstner.de oder rufen Sie an: +49 711 606677.

Ihnen ein erfülltes Leben wünscht

Tilman Gerstner

© Tilman Gerstner, Keltenweg 7, D-70378 Stuttgart, Tel. +49 711 606677, mail@tilman-gerstner.de, www.wesentlichleben.de