



## Das Beste in mir stärken und pflegen

---

„Leben bedeutet, sich zu entfalten und aufzublühen“, sagt die Knospe. Wie das Wachsen zum Wesen von Pflanzen gehört, so gehört Lernen zum Leben. Dies ist meine tiefe Überzeugung, die ich immer wieder bestätigt sehe, auch an mir selbst. Viele unserer Kompetenzen haben wir gelernt, ohne uns dessen bewusst zu sein, insbesondere durch Vorbilder und dadurch, dass wir Erwartungen anderer erfüllen und mit erwünschtem Verhalten erfolgreich sind.

So gewinnen wir Vorstellungen über Liebesbeziehungen, entwickeln Freundschaften, übernehmen Bewältigungsstrategien und Werte. Wenn wir Glück haben, erleben wir einfühlsame, liebevolle Menschen, die uns beeindruckten und prägen. Vieles habe ich z.B. auch durch kritische Rückmeldungen gelernt, manches brauchte auch wiederholte Anläufe.

### Selbstwertstärkung öffnet für Neues

Das Lernen von Kompetenzen und Werthaltungen gelingt leichter auf der Grundlage eines ausgewogenen Selbstwertgefühls. In diesem wurzelt die Fähigkeit, ehrliche Beziehungen zu leben, erfolgreich zu kommunizieren, Konflikte zu lösen, Liebe zu geben und zu nehmen. Dies ist die Stärke, in der wir letztlich jede Herausforderung, jeden Konflikt, jede Krise als Möglichkeit sehen können, zu lernen und innerlich zu wachsen.

Es scheint, dass schmerzhaftes Lernerfahrungen umso eher auftreten, je weniger wir kleinere Anstöße nutzen, um an uns zu arbeiten. Wenn ich z.B. nicht bereit bin wahrzunehmen, dass andere mich öfters als einseitig fordernd, sozusagen als besitzergreifend, empfinden, dann wird ein heftiger Konflikt, vielleicht sogar das Scheitern einer Beziehung wahrscheinlich. Mitunter braucht es Jahrzehnte für eine „Lektion“, und meist können wir anderen Menschen schmerzliche „Umwege“ (falls es solche sind) nicht ersparen. Lernaufgaben der Persönlichkeitsentwicklung können uns viele Jahre begleiten und fordern. In diesem Lernen sehe ich einen wesentlichen Lebenssinn.

### Annehmen von inneren Widersprüchen

Ein Aspekt von Selbstwertarbeit ist, auch unerwünschte Impulse in uns wahrzunehmen, Regungen zu respektieren, die unseren bewusst gewählten Werten widersprechen, auch wenn diese uns traurig machen und irritieren. Je besser es uns gelingt, diese Gegensätze in uns anzuerkennen, umso wahrscheinlicher werden wir unerwünschte Impulse in Grenzen halten. Je weniger uns das Unerwünschte in uns vertraut ist, umso unberechenbarer wird es.

Zum Beispiel hatte mir meine idealisierte Ich-Vorstellung verboten, zu konkurrieren. So ist es mir oft passiert, dass ich konkurrierte, ohne es zu bemerken. (Weil nicht sein kann, was nicht sein darf!) So glaubte ich manchmal, ich müs-



se mich im Sinne der Sache durchsetzen, anstatt zu spüren, dass etwas in mir drängte, andere zu übertrumpfen. Die Einsicht in diese Dynamik war zunächst bedrückend. Die Lösung vom unbewussten Agieren gelingt in Würdigung einer „uralten“ Bedürftigkeit in mir. Würdigung erleichtert es mir, den Konkurrenzimpuls wahrzunehmen, mir diesen z.B. humorvoll als Männchen vorzustellen, das in mir schreit: „Ich will der Beste sein!“ So kann ich eher wählen, ob und in welchem Ausmaß ich mich konkurrierend verhalte.



Hochland in  
Papua Neuguinea

Hohe innere Ansprüche an sich selbst können die Selbstwahrnehmung stark verzerren, Selbstliebe hingegen öffnet den Blick auf unterschiedlichste Aspekte der eigenen Person. Diese offene Selbstwahrnehmung ist ein besonders wertvoller Baustein, wenn wir andere Menschen begleiten: Wir strahlen Annahme auch für weniger erwünschte Seiten aus und ermutigen dadurch, diese wahrzunehmen und zu würdigen.

„Das Unerwünschte in uns wird oft Schatten genannt. Ein Schatten ist für mich jedoch ein wohltuender Ort, den ich an heißen Tagen aufsuche, dies passt nicht zu meinem Bild von ungeliebten Aspekten in mir. Ich finde diese Metapher ungünstig, denn ein Schatten ist unvermeidbar wie auch kongruent mit der schattenwerfenden Person. Auch haben wir keinen Einfluss auf die Größe unseres Schattens, ich hoffe jedoch ganz entschieden, dass ich im Laufe der Jahre weniger innere Widersprüche auslebe.“

Matthias Varga von Kibéd, Wien im Juli 2009



## Wege und vermeintliche Umwege



**„Nicht der Pilgerweg macht Menschen zu Pilgern, sondern pilgernde Menschen machen einen Weg zum Pilgerweg.“**



*„Erst im Gefängnis wurde mir klar, dass die Linie, die Gut und Böse voneinander trennt, nicht zwischen den Staaten, nicht zwischen den Klassen, nicht zwischen den Parteien verläuft. Sie verläuft mitten durch jedes menschliche Herz – und durch alle menschlichen Herzen hindurch. Sogar im besten Herzen gibt es ein Eckchen für das Böse ... Diese Linie ist beweglich, sie verschiebt sich in uns mit den Jahren.“*

Alexander Solschenizyn

Sünde und Vergebung sind Worte, die stark durch die Tradition der christlichen Kirchen geprägt sind. Das Wort Sünde beschreibt ursprünglich die Abweichung von einem Ziel. In strenger katholischer Erziehung verknüpfte ich „Sünde“ jedoch mit Abwertung und Selbst-Beschuldigung. Sündig zu sein, war etwas Bedrohliches: Ich hatte etwas falsch gemacht – trotz wiederholter Vorsätze, nie mehr zu sündigen. Schuldgefühle waren ein Teil der Illusion, ich könnte alles richtig machen, wenn ich nur wollte. Solche Formen der Abwertung und Selbstbeschuldigung empfinde ich als lähmend. Weiterentwicklung gelingt leichter und selbstverständlicher, wenn wir Aspekte beachten, die uns gelungen sind und wenn wir uns als kompetent und liebenswert empfinden.

So spreche ich lieber von Umwegen oder von der Notwendigkeit, etwas zu korrigieren, auszugleichen und zu lernen. Oft braucht es Zeit, anzuerkennen, dass etwas geschehen ist, das mir jetzt unangenehm ist. Ich mache die Erfahrung, dass dieses Anerkennen auch ein Schritt zur Versöhnung mit der eigenen Geschichte sein kann. Wenn ich mich z.B. in einem Konflikt „vergesse“, grob und vorwurfsvoll werde, aber es schaffe, das zu erkennen, kann ich mit der anderen Konfliktpartei neu ins Gespräch kommen und sagen, dass es mir Leid tut. Diese Versöhnung berührt meine Erfahrungen als Kind, als ich andere im Konflikt mit mir als grob und vorwurfsvoll empfunden habe und ich dieses Konfliktmuster schließlich gelernt habe. Wenn ich solche Zusammenhänge anerkenne, kann ich viel eher auch anderen Menschen gegenüber verständnisvoll sein, wenn diese für mich unangenehm handeln.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Eine schmerzvolle Einsicht war für mich anzuerkennen, dass Wut gegen Kinder, die mich als Vater oder als Lehrer überforderten, Wut gegen meine eigene Lebendigkeit war, für die mich meine Mutter schon als Kleinkind bestraft hatte. Indem ich jetzt als Großvater fasziniert auf die wunderbare Lebendigkeit meines Enkels schaue, berührt dieser das Kind in mir.



„Ausgerechnet die Situationen, die wir uns aus unserem Alltag immer wegwünschen – nämlich Belastungen, Widerstände, Schwierigkeiten – machen uns zu dem, was wir immer werden wollten: standfest, erfahren und zuversichtlich.“

Hans Joachim Eckstein: Himmlisch menschlich. Holzgerlingen 2006

„Arbeit an sich selbst ist manchmal auch schmerzhaft. Doch das Leben ist ein Fluss, und ein Fluss folgt nicht geradlinigen Wegen. Auch Umwege führen uns weiter, und mancher Umweg erweist sich im Rückblick als sinnvolle Abkürzung.“

Leo Prothmann, Wels am 8. Mai 2007

Vortrag im Rahmen der Tagung „Transpersonale Psychotherapie“

Aus dem Unerwünschten zu lernen wird leichter, wenn wir annehmen, dass wir das Beste gegeben haben, zu dem wir in diesem Augenblick fähig waren, und dass dies dennoch im Nachhinein als Fehler oder Umweg erscheinen und schmerzhaft Auswirkungen haben kann. Dies ist unsere menschliche Wirklichkeit. Das Wahrnehmen dieser meiner „Fehler“ ist ein wertvoller Prozess. Wenn so etwas wie Annahme des Geschehenen gelingt, kann es als Schritt gesehen werden, der weiterführt.

Versöhnung mit anderen ist ein Geschenk, ein Weg dazu ist oft die Versöhnung mit sich selbst. Beeindruckend finde ich die Vorstellung eines Rückblicks am Ende des Lebens: Menschen mit Nahtoderfahrungen berichten von einem außerordentlich wohltuenden, friedlichen Blick auf das gesamte Leben. Dabei werden wir – so denke ich – alle unsere vermeintlichen Umwege als sinnvolle Lernerfahrungen erkennen, die dazu beigetragen haben, dass wir sind, was wir sind. Dies scheint mir eine der wesentlichsten „Lernaufgaben“ zu sein, mein Leben – mich selbst – liebevoll zu betrachten: Genau das ist es, mein Leben.



## Wünsche für mich

---

Ich wünsche mir,  
dass ich Kritik annehmen kann.

Ich wünsche mir die Bewusstheit,  
dass andere mich manchmal anders wahrnehmen,  
als ich mich selbst  
und  
dass diese Wahrnehmung für sie die Wirklichkeit ist.

Ich wünsche mir,  
dass ich Widerspruch und abweichende Meinungen  
als Angebot zur Auseinandersetzung sehe  
und  
Unterschiede als Alternativen nebeneinander wahrnehme.

Ich wünsche mir,  
dass ich mir selbst so sehr vertraue,  
dass ich manches an mir auch in Frage  
stellen kann  
und  
dass ich mit mir selbst wohlwollend umgehe,  
wenn eine meiner Verhaltensweisen als Schwäche erscheint.

Ich wünsche mir,  
dass ich auch dann,  
wenn ich für den Augenblick an eine Grenze stoße,  
im Innersten liebevoll zu mir selbst bin.



Auf Kreta,  
Foto: Bernhard Weiser





## Persönlichkeitsentwicklung einladen

Mich bewegt eine Metapher, die mir Matthias Varga von Kibéd geschenkt hat:



**Das, was ich mir für mich wünsche, kann ich in mein Leben einladen.**

Manche Veränderungen scheinen nicht direkt machbar, so wie vieles andere, das uns wichtig ist, sich unserer Kontrolle entzieht. Besonders deutlich erlebe ich dies in einer Liebesbeziehung: Wir arbeiten daran, wir bereiten vor, doch das Wesentliche erscheint als Geschenk. So können wir vieles tun, um unsere Persönlichkeit zu entwickeln, doch manches kommt unerwartet und wie von allein, manchmal sogar für andere deutlicher als für uns selbst.

Oft übe ich mich darin, Gelassenheit einzuladen und ich freue mich über Augenblicke der Achtsamkeit. Zugleich lerne ich anzuerkennen, dass es viele Momente gibt, in denen die gewünschte Haltung gerade nicht mein Gast ist. Doch auch das bewusste Wahrnehmen des Nichterwünschten ist eine Qualität: In diesem Wahrnehmen reflektieren wir uns, sind aufmerksam für uns selbst, bewegen uns auf der Meta-Ebene.

Das Einladen des Erwünschten gelingt in überschaubaren, konkreten Teilzielen und durch Freude auch über kleine Erfolge. Diese Orientierungshilfen empfinde ich als hilfreich:<sup>1</sup>

- ▶ Konkrete Zielsetzungen werden am wahrscheinlichsten innerhalb von drei Tagen umgesetzt.
- ▶ Was ich mehr als 21-mal ohne Unterbrechung trainiere, wird zur Gewohnheit.
- ▶ Nach sechs bis acht Wochen täglichen Übens werden Abläufe automatisiert (im Gehirn Nervenbahnen verstärkt), dennoch können umfassende Verhaltensänderungen Monate bis Jahre dauern.<sup>2</sup>

Persönlichkeitsentwicklung umfasst unterschiedliche Zugänge.

### Wir lernen durch:

- ▶ bewusste Zielsetzung – „**Learning by Thinking**“: mental trainieren, Erfolge vertiefen, Fehler korrigieren, Zielbilder verstärken
- ▶ offene Gespräche – „**Learning by Listening**“: Rückmeldung und Anerkennung anderer einholen und bewusst beachten
- ▶ Wählen von Vorbildern – „**Learning by Watching**“: bewusstes Beobachten des Angestrebten
- ▶ konkretes Training – „**Learning by Doing**“: in kleinen Schritten üben, experimentieren, Neues probieren
- ▶ Einsichten zulassen – „**Learning by Awareness**“: sich auf Bewusstheit einlassen<sup>3</sup>



Manchmal gewinnen wir Einsichten, indem wir in uns selbst hineinspüren oder uns in andere Menschen hineinversetzen und uns dabei beobachten. In meditativen Zuständen kann diese Art des Lernens vorbereitet werden. Augenblicke im Alltag, in denen wir etwas von dieser Bewusstheit haben, können als Meditation angesprochen werden, wie z.B. ein Innehalten zwischen zwei Atemzügen, ein Augenblick des Hineinspürens mit klarem Blick für das, was gerade geschieht. Besonders deutlich wird die Wirkung dieses aktiven Innehaltens in einem Konfliktgespräch, wenn es gelingt, sich zu fragen: „Was tue ich gerade? Wie wirkt sich das aus?“ Mit hoher Wahrscheinlichkeit ändert sich dadurch die Kommunikation, ohne dass wir dies aktiv planen müssten, vielleicht durch eine versöhnliche Geste oder ein spontanes Verständnis für die andere Konfliktpartei.



Nordspanien

### Anregung:

1. Listen Sie Beispiele für Ihr persönliches Lernen auf.
2. Entspricht Ihnen einer dieser Lernzugänge mehr als andere?
3. Überlegen Sie, welchen Zugang des Lernens Sie mehr nutzen wollen. Was könnte sich verändern, wenn Sie diesem Lernen Ihre verstärkte Aufmerksamkeit schenken?
4. Dazu noch eine anspruchsvolle Coaching-Frage:  
Wenn du dir vorstellst, dass die Herausforderung, die dir derzeit begegnet, ein Lernschritt ist, den deine Seele gewählt hat, um weiterzukommen – und wenn du diese Herausforderung bewältigst:
  - ▶ Was könnte es sein, dass du durch diese Herausforderung gelernt haben wirst?

<sup>1</sup> Nach Wendy Wood, New York Times, 21. Juli 2008.

<sup>2</sup> Diese Bewusstheit für einen dauerhaften **Prozess** der Gewohnheitsbildung finde ich sehr hilfreich. So habe ich diesen Gedanken auch in einigen der Arbeitsblätter zur Selbstreflexion eingefügt.

<sup>3</sup> Beschrieben von Matthias Varga von Kibéd, Wien, im Juli 2009: In der systemischen Aufstellungsarbeit, wenn wir gewählt werden, um eine Person aus einer uns fremden Geschichte zu repräsentieren, geschieht diese Art des Lernens wie von selbst: Ohne die Geschichte einer anderen Person zu kennen, können wir spontan verstehen, welche Zusammenhänge darin bedeutsam sind. Dabei gibt es einen Aspekt des Tuns, indem wir uns einlassen. Der Lernschritt der Bewusstheit ist dann jedoch etwas, das wir nicht direkt tun können, etwas, das von selbst auftaucht.





## Meditieren

### Ein wertvoller Beitrag zur Weiterentwicklung und Stärkung von Kompetenz<sup>1</sup>

Als Gegenpol zu bewusster Selbstreflexion und zu engagierter Persönlichkeitsentwicklung wirkt Gelassenheit und innere Ruhe. Dies ist die Qualität von Meditation.

#### Praxisbeispiel: Einsicht zulassen

##### „Learning by Awareness“

Ich war einer Person begegnet, die alkoholisiert mit mir redete. Ich wollte nicht zurückweisend sein und blieb eine Zeit lang im Gespräch. Mehr und mehr fühlte ich mich schwer und unwohl, auch nach dem Gespräch blieb eine dumpfe Traurigkeit. Als ich etwas später meditierte, fiel ganz von selbst diese Schwermut von mir und ich konnte „sehen“, dass dies ein Gefühl aus meiner Kindheit war, das jetzt keine Bedeutung mehr hatte. Diese spontane Einsicht war wohltuend und entspannend. Ich fühlte eine erstaunliche Klarheit und Leichtigkeit.

Jeder Moment kann Meditation sein. Meditation ist nicht die Technik, sondern eine tiefere Bewusstheit, in der wir uns klar und offen fühlen, annehmend und frei. Die Wirkung von Meditationsübungen entsteht erst allmählich, indem das Denken zur Ruhe kommt.

##### Ankommen

Ich saß am Boden und schaukelte meine kleine Tochter. Plötzlich war es, als würde alles zeitlos sein. Ich blickte mich um und der Raum schien intensiver, wie in warmem Licht, wohltuend friedlich. Bald kehrten meine gewohnten Gedanken zurück, doch der Moment blieb kostbar in meiner Erinnerung.

##### Heilende Kräfte

Mit dem lateinischen Wort „medi“, die Mitte, bedeutet Meditation: eine Mitte schaffen, verwandt mit Medizin, Heilmittel. Vielleicht ist es die Mitte, die heilt. Regelmäßige Meditation fördert Gesundheit und kann Abwehrkräfte, Gedächtnis, Konzentrationskraft und Leistungsvermögen stärken.

##### Erkenntnis

Meditation bedeutet Klarheit und fördert Einsichten in Themen, die uns beschäftigen, und in die eigene Persönlichkeit. Meditation ist ein Geisteszustand, in dem die Erfahrung möglich ist, dass wir teilhaben an etwas, das größer ist als wir selbst.





## Stille

Meditationsübungen stärken innere Ruhe und Gelassenheit, auch wenn unsere Gedanken zunächst umherspringen. Die Ruhe des Geistes kommt mit der Zentrierung. Die Methode dabei ist meist Konzentration, beispielsweise durch Beobachtung des Atems, insbesondere des Luftstroms an der Oberlippe, oder des ruhigen Gehens, die innere Wiederholung eines Wortes, eines „Mantras“ wie „Om“, oder das Visualisieren von Licht, auch durch Konzentration auf eine Kerze. All das hilft, loszulassen von dem, womit mein Verstand beschäftigt ist, und beruhigt das Denken. Zunächst kommt oft Unerledigtes hoch, wenn dies „vorbeigezogen“ ist, wird es still in mir. Diese Stille erlebe ich als wohltuend und erfrischend, auch wenn dies nur für kurze Sequenzen gelingt.

## Ganzheit bewusst erleben

Identifikationen loszulassen und mich anzuvertrauen relativiert das, was wir als Ich bezeichnen: „Es atmet.“ „Es geht.“ „Es fließt.“ – wie es im Autogenen Training oder in atemtherapeutischen Übungen heißt. Gelassene Distanz zum „Ich“ ist hilfreich, um Kompetenzen liebevoll zu nutzen, offen zu sein, sich verbunden zu fühlen. Ich kenne spirituell orientierte Menschen, deren Ausstrahlung mich beeindruckt. Ihre Zuwendung scheint intensiver, beseelt, oder – mit einem anspruchsvollen Wort – gesegnet.

Atmend versunken im Jetzt,  
von Stille und Wärme umarmt.  
Alles ist so, wie es ist.

aus Paul Lahninger: Nährende Zeilen,  
Linz 2007, S. 113.



Gangestal im  
indischen Himalaya.

<sup>1</sup> Mit Gedanken von Dr. med. Joachim Galuska, Bad Kissingen, aus: DAO Sonderheft Meditation 1996, S. 10–14.





## Mystik als Weg

### Spirituelle Erfahrungen stärken auf ganz besondere Weise<sup>1</sup>

Durch bewusste Lebensgestaltung und regelmäßige Meditation gelingt es vielen Menschen, Erfahrungen zu machen, die etwa durch Innigkeit und Klarheit umschrieben werden und die als etwas besonders Kostbares erlebt werden, als Empfinden, dass darin das Wesen des Daseins berührt wird, als Gefühl, gewohnte Begrenzungen zu überwinden. Es entspricht dem Wesen einer ungewöhnlichen Erfahrung, dass wir diese nur teilweise umschreiben können. So werden diese auch als spirituell bezeichnet. In solchen Erfahrungen kann es dann ganz von selbst geschehen, dass wir

- ▶ Widerspruch oder Schmerzhaftes annehmen,
- ▶ uns verbunden und beschenkt fühlen,
- ▶ uns liebevoll und freudvoll wahrnehmen.

Vermutlich haben Menschen aller Kulturen und aller Zeiten innere Erfahrungen dieser Art gemacht und Wege gesucht, diese durch Übungen und Rituale zu wiederholen. In den Religionen wird diese meditative Wahrnehmung als Gotteserfahrung und als Weg der Mystik bezeichnet. Die übliche Art von Alltagsbewusstsein, die Orientierung an Leistung und Tempo macht es uns schwerer, Spiritualität zu erleben. Dennoch können „Lichtmomente“ auch unabhängig von der Disziplin regelmäßiger Meditation auftreten, auch manche Träume vermitteln diese Qualität. Äußerlich zur Ruhe zu kommen, scheint eine gute Voraussetzung dafür zu sein.

### Zuversicht

Gerade in wertorientiertem Engagement empfinde ich es immer wieder als schmerzlich, so vieles in dieser Welt wahrzunehmen, das meinen Werten widerspricht. Vielleicht ist gerade dies eine der Herausforderungen dieses Daseins, unabhängig von anderen den eigenen Einsatz zu geben, Verantwortung für den eigenen Gestaltungsspielraum zu übernehmen und auf das Veränderbare zu schauen. Eine besonders wohltuende Erfahrung ist es dann, Augenblicke zu erleben, in denen mir die Widersprüchlichkeit und Begrenztheit unseres Menschseins als Teil eines Weges erscheint, den ich nicht begreifen und dennoch annehmen kann, so wie ein Blick in die Natur auch aus dem Fenster tröstlich sein kann.

### Konkret genießen

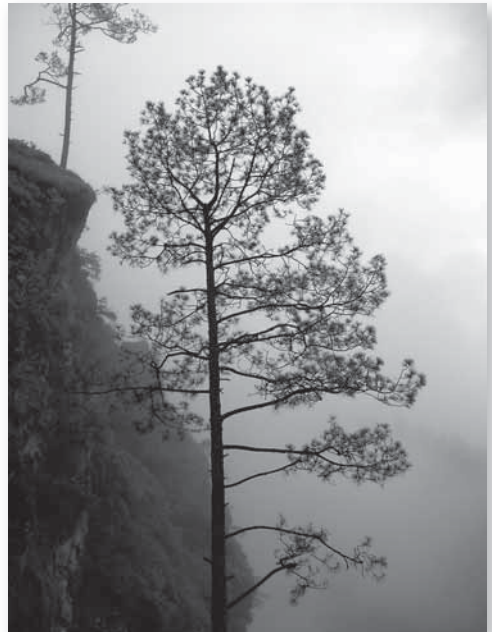
Die Natur mit offenen Sinnen wahrzunehmen bereichert und nährt mich. Tägliche Zeiten der Stille lassen mich zur Ruhe kommen und manchmal taucht ein vertrautes Gefühl auf, das mir sagt: Ich bin Teil eines Ganzen.



## Klartraum als Einsicht

Vergleichbar dem meditativen Bewusstsein können wir im Traum erkennen, dass wir träumen. Verschiedenste Übungen werden empfohlen, um diesen faszinierenden Zustand zu erreichen. Bei mir traten ein paar dieser Klarträume von selbst auf, als ich ein Buch dazu gelesen hatte. Es war ein überwältigendes Gefühl von Freiheit und ich konnte den Traum teilweise gestalten, z.B. fliegen oder durch eine Mauer gehen. So nahm ich mir eines Tages vor dem Einschlafen vor, sollte ich wieder klarträumen, nach meinem wahren Wesen zu fragen. Tatsächlich wurde mir während eines Traums wieder bewusst, dass ich träumte und sofort dachte ich ans Fliegen, flog in faszinierend klarem, wohl-tuendem Licht über Baumwipfel hinweg, unter mir ein kleiner dunkler See. Da fiel mir mein Vorsatz ein und ich rief laut über den ganzen Himmel hinweg: „Was ist mein wahres Wesen?“ In diesem Augenblick tauchte ich in den See und gemeinsam mit einem Delfin-Haifisch wieder auf. „Du bist also mein wahres Wesen?“, fragte ich ihn, „Was hat das zu bedeuten?“ – „Ich bin faul und gefräßig!“, war die Antwort.

Am nächsten Morgen musste ich herzhaft darüber lachen. Es war genau das Gegenteil von dem aufgetaucht, wie ich mich normalerweise sehe: bemüht, fleißig und diszipliniert zu sein, bewegt von hohen Ansprüchen an mich selbst.



<sup>1</sup> Mit Gedanken von Johann Koller, Vortrag in Wels, Mai 2007.





## Ansprüche und Bedürfnisse

Wertorientierung weiterentwickeln

### Aspekte der Selbstmotivation<sup>1</sup>

#### Das ICH trifft Entscheidungen

Ein hilfreiches Modell der menschlichen Psyche geht von der Vorstellung aus, dass das „**Ich**“ die innere Instanz ist, die Entscheidungen trifft, während das „**Selbst**“ alle Aspekte der eigenen Persönlichkeit annimmt. Dieses „**Ich**“ entspricht der Rolle des Gärtners, in der wir pflegen, düngen und ausgewählte Pflanzen nutzen. Das „**Selbst**“ entspricht der Rolle des entspannten Genießers, in der wir uns einfach freuen, in einem Garten zu sein, und dessen Vielfalt und Buntheit wir absichtslos wahrnehmen.

Diese beiden Positionen, das **Ich** wie das **Selbst**, blicken auf eine Fülle im eigenen Innenleben. In dieser Fülle lassen sich zwei Arten von Impulsen unterscheiden: Bedürfnisse und innere Ansprüche.

#### Bedürfnisse als innere Instanz<sup>2</sup>

Bedürfnisse haben meist eine Qualität, die wir seit unserer Kindheit kennen – etwas gerne zu tun, freudvoll, frei: „Ich möchte ...“, „Ich würde gerne ...“, „Es tut mir gut!“ Bedürfnisse können spontan auftreten und erlauben einen spielerischen Umgang mit Aufgaben.

Bedürfnisse können sich in Wunschbildern, in Tagträumen, in freier Kreativität zeigen, sie bewegen uns durch Freude am Erfolg, durch die Lust, sich anzustrengen. Diese Impulse entsprechen dem sogenannten „Kind-Ich“<sup>3</sup> und sind ein wesentlicher Aspekt von Motivation. Wenn wir uns von Bedürfnissen motiviert engagieren, fühlen wir uns im Fluss („im Flow“):<sup>4</sup> Arbeit befriedigt und ist ein wirksamer Beitrag für Glück.<sup>5</sup> In dieser Qualität wirken wir freudvoll.

#### Ansprüche als innere Instanz

Aus einer deutlich anderen „Ecke der Persönlichkeit“ motivieren uns Regungen als **Pflicht**-Gefühl. Wir empfinden diese als Regel, vielleicht auch als Druck oder als innere Antreiber (und natürlich auch Antreiberinnen). Diese Impulse haben wir von Autoritäten übernommen und verinnerlicht, von Lehrpersonen, von Vorbildern, von einer Gruppennorm, aus der Werbung und besonders intensiv von unseren Eltern, deswegen auch die Bezeichnung „Eltern-Ich“.

Wer früh gelernt hat, Ansprüche zu übernehmen, nimmt später leicht weitere dazu. Die inneren Stimmen der Ansprüche geben Halt, schaffen Ordnung, erleichtern Regelmäßigkeit und sinnvolle Disziplin. Wenn jedoch ein Anspruch die Hauptmotivation ist, wird Aktivität eher unpersönliche Pflichterfüllung sein, ein Erledigen von Aufgaben, die dann weniger erfüllend und freudvoll empfunden werden.



## Die Freiheit der Wahl

Wie eine umsichtige und aufmerksame Führungskraft kann die innere Position des „Ich“ sowohl die Impulse der Bedürfnisse als auch die inneren Ansprüche wahrnehmen und konkrete Entscheidungen in Abstimmung mit der äußeren Realität treffen. Es gelingt dem freien Ich, Ziele als Prioritäten zu setzen, den Preis von Entscheidungen anzuerkennen und Verhaltensweisen zu verändern, wenn sich Situationen verändern. Das „Ich“ klärt innere Konflikte und kommuniziert angemessen. So wird diese innere Instanz auch „Erwachsenen-Ich“ genannt. (Vorsicht, jetzt könnte der Anspruch denken: „Aha, so sollte ich also sein!“)



**Das Erwachsenen-Ich ist die Instanz des „Selbst-Coachings“, in der wir uns selbst reflektieren, unsere Bedürfnisse und inneren Ansprüche wahrnehmen und ordnen.**

Ergänzt und vertieft wird diese Freiheit des Ich durch die Selbstliebe, die alle Aspekte der eigenen Persönlichkeit wertschätzend wahrnimmt.

<sup>1</sup> Siehe auch Paul Lahninger: Widerstand als Motivation, S. 96 ff.

<sup>2</sup> Das Wort „Bedürfnis“ wird unterschiedlich verwendet: Jedes Motiv kann als Bedürfnis bezeichnet werden. In diesem Abschnitt spreche ich vom ursprünglichen Ausdruck der eigenen Lebendigkeit, gut beobachtbar an Kindern. Hier die Einteilung der Grundbedürfnisse von Max-Neef, nach [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de): Subsistenz (Überleben), Schutz, Zuwendung, Verständnis, Partizipation, Kreativität, Identität, Freiheit, Muße (Entspannung und Spiel).

<sup>3</sup> Eric Berne: Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie. Junfermann Verlag, Paderborn, 2. Auflage 2006.

<sup>4</sup> Siehe Mihaly Csikszentmihalyi: Flow, das Geheimnis des Glücks. Klett-Cotta, Stuttgart 2001.

<sup>5</sup> Siehe Felix von Cube: Lust an Leistung. Die Naturgesetze der Führung. Piper, München, 10. Aufl. 2003.





## Zusammenspiel der Ich-Instanzen

### Bedürfnisse als Teamchefs im eigenen Inneren

Wenn eine Persönlichkeit hauptsächlich von spontanen Bedürfnissen geleitet ist, wird sich dies in einer impulsiven Lebensweise zeigen, vielleicht auch in Tagträumen oder in egozentrischen Tendenzen, aber auch in Kreativität und Spontanität. Was fehlt, sind konsequente Zielorientierung, Verantwortung und Struktur.

### Ansprüche als Teamchefs

Die weitverbreitete Gefahr der Ansprüche ist, dass sich diese zum Boss der eigenen Persönlichkeit machen und fordernd wie abwertend die eigenen Bedürfnisse übergehen. Statt Orientierung zu geben, treiben sie uns an – oft auch in Situationen, in denen sie kontraproduktiv sind (z.B. als „Freizeitstress“). Solche Ansprüche bewirken negativen Stress und auch beim komplexen Phänomen des „Burnout“ spielen sie eifrig mit. Sich beweisen zu müssen erschöpft. Ohne das innere Diktat von Ansprüchen können wir „Fehler“ sachlich betrachten und uns entscheiden, Fehler zu korrigieren und auszugleichen; wenn jedoch Schuldgefühle an uns nagen, kommt das von strengen Ansprüchen, wir dürften keinen Fehler machen.

Je mehr ein Mensch sich im Innersten klein oder schwach fühlt, umso wahrscheinlicher wird das Anklammern an Ansprüche, die dann zwar Orientierung geben, jedoch den eigenen Selbstwert abhängig davon machen, dass seine Forderungen erfüllt werden.

Besonders unangenehm ist, dass mächtige Ansprüche die Selbstwahrnehmung trüben, sogar regelrecht blind machen können für eigene Schwächen: Da diese nicht erlaubt sind, schützt die „Blindheit“ davor, diese wahrzunehmen. Wir sehen dann Sachzwänge, widrige Umstände, aber nicht die eigene Verantwortung. Umso mehr kann es uns passieren, dass wir andere abwerten, die sich nicht so verhalten, wie es unsere Ansprüche fordern. Ein unbewusster Selbstschutz gegen übermächtige innere Ansprüche ist die Krankheit. Diese setzt Bedürfnisse wie zum Beispiel nach Ruhe oder Zuwendung durch, auf die uns innere Ansprüche nicht hören lassen.<sup>1</sup>

### ICH-Stärkung als Ziel



**Eine wesentliche Zielvorstellung für Persönlichkeitsbildung und Coaching ist, die Instanz des „Ich“ zu stärken und damit Eigenverantwortung und Bewältigung von Herausforderungen zu unterstützen.**



Es lohnt sich, im Gespräch mit anderen Menschen Formulierungen zu vermeiden, die Ansprüche transportieren („Du sollst ...“), da diese viel unangenehmer und oft abwertend wirken als das direkte Ausdrücken von Wünschen und Bitten aneinander.

### **Wegschauen als Strategie**

Ein im Nachhinein amüsantes Beispiel von Nichtwahrnehmen-Wollen habe ich als 17-Jähriger erlebt. Im Freundeskreis vermittelten wir als werdende Männer einander den Anspruch, erfolgreich bei Frauen bzw. Mädchen zu sein.

So ließen wir gerne Andeutungen fallen über kleine Abenteuer, die sich – zumindest in meinem Fall – auch nur andeutungsweise ereignet hatten. Bei einer Party hatte ich das Glück, einer Gleichaltrigen näherzukommen, bis wir uns in einem Eckchen küssten. Ich war fasziniert von der aufregenden Intimität, doch sie sagte bald: „Mir ist fad (langweilig).“ Das war wohl in etwa das Schlimmste, das mir passieren konnte. So schaffte ich es, diese Bemerkung so sehr zu ignorieren, dass ich auch selbst nichts mehr davon wusste und auch weiterhin versuchte, mich mit der besagten Frau zu treffen.

Erst Jahre später redeten wir im freundschaftlichen Kontakt über dieses Kennenlernen und sie erinnerte mich an die Situation, in der ich so überfordert war, dass ich mit Ausblenden reagiert hatte.

Im Laufe der Jahre ist mir diese Strategie auch in anderen Situationen mehr und mehr bewusst geworden und ich vermute, dass es mir jetzt wohl nicht mehr so schnell passiert, nicht zu sehen, was nicht sein „darf“. So genau weiß ich das natürlich nicht, denn es ist nicht leicht zu sehen, dass wir etwas *nicht* sehen.

<sup>1</sup> Siehe Paul Lahninger: Widerstand als Motivation, S. 110.





## Ich-Anteile organisieren

### Drei Ebenen von Selbst-Motivation in Harmonie bringen

#### unangenehme Ich-Situation

Ein wenig ausgeprägtes Erwachsenen-Ich ist hilflos bei inneren Konflikten, ist hin- und hergerissen, unentschlossen.

Übermächtiger oder abwertender Anspruch wirkt überfordernd, beengend, macht Stress und erschöpft. Aufgaben werden als Last empfunden.

Bedürftigkeit äußert sich indirekt oder jammernd, unklar oder unkontrollierbar. Widerstände, Zweifel, Abwehr erschweren das Erreichen von Zielen und verstärken Stress.

#### angenehme und wirksame Ich-Situation

Ein starkes Erwachsenen-Ich setzt realistische Ziele und schafft Ausgleich zwischen Anspruch und Bedürfnissen, zwischen Leistungsdruck und Lustorientierung.

Fürsorgliche, unterstützende innere Ansprüche wirken als sinnvolle Disziplin und Aufgabentreue.

Bedürfnisse und Wünsche zeigen sich klar und direkt. Anstrengung und Streben nach Erfolg und Anerkennung machen Spaß.

Je klarer und kraftvoller das Erwachsenen-**Ich**, umso leichter können wir Stress sowie innere Konflikte verhindern oder gut lösen.





## Werte ganzheitlich leben



Wenn wir uns bewusst entscheiden, einen konkreten Wert zu leben, kann dies erfüllend und bestätigend sein. So war die ursprüngliche Bedeutung des griechischen Wortes Ethik auch: sich selbst Gutes tun. Wenn wir einen Wert über längere Zeit hinweg leben, empfinden wir es als Bedürfnis, nach diesem zu handeln.

Vermutlich gibt es gewisse menschliche Grundwerte, die sich unabhängig von Kultur und Gesellschaft entwickeln. So wie Kooperation und Einfühlung biologische Grundlagen haben, so sind auch Beziehungsqualität und Liebe wahrscheinlich Grundorientierungen der menschlichen Seele, die wirksam werden, sofern dieses Prinzip nicht gestört oder beeinträchtigt ist.

### Werte als Kraftquelle:<sup>1</sup>

Werthaltungen beflügeln unsere Visionen, sie ordnen unsere Prioritäten, sie prägen unsere Ziele, stärken unser Durchhaltevermögen. Werthaltungen ziehen an, sie geben Orientierung. Wir empfinden sie als wohltuend, nährend, vielleicht auch freudig. Manche Menschen assoziieren Werte mit Helligkeit und Licht. Wenn ein Wert jedoch in Form eines Anspruchs verinnerlicht wird, dann wirkt dieser eher nur auf der Ebene des Sollens und Müssens.

**Ich stelle mir gelebte Wertorientierung als Schiff vor, das mit gesetzten Segeln die Kraft des Windes nutzt. Ansprüche als Antrieb scheinen mir dagegen wie die Ruderer, die eingespannt werden, wenn der Wind nicht ausreicht oder das Segel einen Riss bekommen hat.**



Angenommen, ich habe von klein auf den weitverbreiteten Anspruch gelernt „Andere zuerst!“, dann fühle ich mich nicht berechtigt, offen für mich zu sorgen. Das wird energieraubend und beengend sein: Die Spannung zwischen meinen Wünschen und dem Verbot, mir etwas zu nehmen, kostet Kraft.

Oft bewirkt dies einseitige, auch widersprüchliche Verhaltensweisen: das eine Mal übertrieben bescheiden zu sein, ein anderes Mal „ausgehungert“ im Übermaß zuzugreifen. Der eigene fordernde Anspruch lässt mich andere abwerten, die meinen Anspruch übertreten; ich bezeichne sie dann als „egoistisch“. Wenn ich selbst in diesem Sinne kritisiert werde, reagiere ich vermutlich mit starkem Widerstand gegen die Kritik oder ich fühle mich beschämt und werte mich selbst ab.

<sup>1</sup> Aus Paul Lahninger: Widerstand als Motivation. Münster 2007, S. 97f.



Wir können lernen, ausgeglichen und angemessen für uns selbst zu sorgen, indem wir:

- ▶ uns Ansprüche **und** Bedürfnisse bewusst machen,
- ▶ mit Blick auf **beide** Energien/Impulse Entscheidungen treffen,
- ▶ im inneren Dialog dieser Regungen auf offenen Ausdruck der inneren Stimmen achten und all diese als Teil der eigenen Persönlichkeit respektieren, unabhängig davon, ob sie gerade zu bewussten Zielen motivieren oder als Widerstand auftauchen.

### Beispiel: Ausgleich für Engagement

Vor einem halben Jahr bekam meine Tochter ihr erstes Baby. Ich bin beeindruckt davon, wie freudig und liebevoll sie diese neue Aufgabe erfüllt. Und natürlich wird sie manchmal bis an ihre Grenzen gefordert, z.B. wenn sie wochenlang „Nachtdienst“ hat und kaum länger als zwei Stunden durchschlafen kann. So sagte sie vor Kurzem: „Ich wäre so gerne immer nur mit Freude für mein Baby da. Ich glaube, da müsste ich die Gelassenheit von einem Buddha haben, dann würde mir das gelingen.“

Wie auch immer der Weg zu dieser wunderbaren Gelassenheit aussehen mag, nun lernt sie, öfters andere um Unterstützung zu bitten, sich bewusster Zeit für sich allein zu nehmen, während andere Familienmitglieder das Baby betreuen. So bekommt das Ziel der Gelassenheit im intensiven Engagement einen handfesten Gegenpol: auf die eigenen Grenzen zu achten und für sich selbst zu sorgen.

### Beispiel: Hilfsbereitschaft

Meine Eltern hatten mit viel Strenge Hilfsbereitschaft eingefordert und mich als asozial bezeichnet, wenn sie mich nicht als hilfsbereit empfanden. So gab es auch für mich als Erwachsenen viele Situationen, in denen ich es als meine **Pflicht** empfand, anderen zu helfen. Mein Anspruch lautete: „Andere zuerst.“ Natürlich gab es auch „ausreichend“ Situationen, in denen ich als rücksichtslos wahrgenommen wurde, weil ich andere übergang, ohne dass ich dies selbst wahrgenommen hätte. Wenn mich andere als rücksichtslos bezeichneten, war ich entweder empört oder beschämt. Zugleich spürte ich immer wieder, wie sehr Hilfsbereitschaft geschätzt wird und dass ich für dieses Verhalten viel Anerkennung bekommen kann.

In Selbsterfahrung und Selbstreflexion stellte ich die übernommene Pflicht in Frage und übte mich in manchen Situationen, **nicht** hilfsbereit zu sein beziehungsweise mich **bewusst** dafür zu entscheiden, zu helfen: Ich übte mich darin, frei zu **wählen**. Intensiver als zuvor spüre ich jetzt den Wert, den dieses



Verhalten für gute Beziehungen hat, und dass es mir Spaß macht, mich hilfsbereit zu zeigen. Manchmal spüre ich auch, dass es mein **Bedürfnis** ist, Menschen zu helfen, mit denen ich mich verbunden fühle, und wie dies auch mich selbst bereichert.

**Ganzheitliche, authentische Werthaltungen entwickeln wir in kritischer Selbstreflexion.**



Dies gelingt

- ▶ in Bewusstheit der eigenen Grenzen,
- ▶ in der Auseinandersetzung mit unseren inneren Widersprüchen und
- ▶ durch Respekt für den Gegenpol unserer bewusst gewählten Werte.

### **Mich aus der Mitte heraus entfalten<sup>1</sup>**

Auf dem Weg zur Ganzheit nehmen wir die eigenen Bedürfnisse wichtig, machen uns auch mit versteckten Selbstzweifeln vertraut und sorgen achtsam und liebevoll für uns. Sich selbst Gutes zu schenken und das Leben zu genießen, ist die Basis, um sich auch anderen respektvoll und einfühlsam zuzuwenden. Selbstliebe ist die tiefste Quelle, um Engagement zu leben. Dieses beseelte Engagement schenkt oft erstaunliche Gelassenheit, die Vielfalt des Daseins freundlich zu betrachten und so anzunehmen, wie sie ist.

### **An Werten teilhaben<sup>2</sup>**

Werte möchte ich nicht als etwas beschreiben, das wir „haben“, vielmehr empfinde ich Werte als etwas, an dem wir **Anteil** haben. Güte, Mitgefühl, Liebe verstehe ich als Qualitäten, die größer sind als wir selbst. Um diese besitzen zu können, müssten wir sie verkleinern. Solche Werte zu leben geschieht wohl mehr in einem Mitschwingen, einem Sicheinlassen.

Diese Vorstellung passt gut in das Bild des Segelns: Ich setze die Segel und nutze die Kraft des Windes. Doch bin ich als Segler weder der Wind noch kann ich Wind machen. Sich beim Segeln für den Wind zu halten wäre verrückt. Werte als das Größere zu sehen (und nicht als eigene Leistung), erfordert wohl so etwas wie Demut.

<sup>1</sup> Aus Paul Lahninger: Nährende Zeilen. Denkmayr, Linz 2007, S. 130f.

<sup>2</sup> Matthias Varga von Kibéd, Wien, im Juli 2009.





## Werte tragen uns

Die Haltung ist es, die hinter jeder Gesprächstechnik, hinter jeder Leitungsmethode steht. Die Haltung ist es, die Methoden wirksam werden lässt. Was auch immer wir tun, unsere Einstellung, unser Menschenbild schwingt mit, ist immer implizit. Daran zu arbeiten, dass Werte in mir wirksam werden können, verstehe ich als Kernaufgabe von Leitungskompetenz und als fortlaufende Aufgabe im Leben.

Mit wertschätzender, lösungsorientierter Einstellung werden methodische „Fehler“ wenig Bedeutung haben. Andererseits können Menschen, die eine Coaching-Methode anwenden, ohne mit dem Herzen dabei zu sein, auffallend wenig hilfreich sein.

### Im Rollenspiel experimentieren

Varianten von Haltungen können wir für uns alleine oder in einem Rollenspiel ausprobieren, spielerisch testen, wie es sich anfühlt und welche Veränderungen im eigenen Körper beobachtbar sind, um z.B. den Unterschied zu spüren zwischen den Sätzen:

- ▶ „Ich weiß genau, was du brauchst!“ und
- ▶ „Ich bin neugierig auf deine Welt!“

Oder:

- ▶ „Wir werden schon noch herausfinden, was dein wirkliches Problem ist!“ und
- ▶ „Ich vertraue darauf, dass du eine Lösung findest, die für dich stimmt.“



Oder indem wir den Unterschied wahrnehmen zwischen kriminalistisch detektivischem Fragestellen und dem interessierten Zuhören als Gastgeber/-in.

Vielleicht tragen Werte unser Handeln auch durch die Vorstellung, dass wir das Glück haben, an Werten teilhaben zu können. Zugleich verstärkt bewusstes Handeln die Wertorientierung. So gestalten wir unsere individuelle Wirklichkeit.





## Beseelt leben – Gesprächsimpulse in Fragekärtchen

**Ziel: spielerischer Austausch über spirituelle Fragen in Gruppen bis sechs Personen**

Kärtchen ausschneiden, jede Person zieht eine Frage und beantwortet diese.  
Je nach Vorgabe 5 bis 10 Min. pro Person und Frage. Idee: Paul Lahninger.

Erzähle bitte von einer Situation, in der du gefühlt hast, dass du geliebt wirst, so wie du bist.

Was ist es, das dein Herz öffnet?

Wenn du dir vorstellst, dass du das Beste aus dir machst, woran denkst du?

Wie stellst du dir deine Seele vor?

Was beschreibst du als Sinn deines Lebens?

Welche Vorstellungen hast du von einer überirdischen Wirklichkeit?

Wenn in dir ein Schatz verborgen ist, was könnte das sein?

Erzähle von einer Situation, in der du großes Selbstvertrauen spürst.

Zu welchen Situationen in deinem Leben passt das Bild einer weisen inneren Führung?

Erzähle bitte, was du liebst.

Was ist es, das dich auf besondere Weise beschenkt?

Was fällt dir ein zu dem Empfinden: „Das Leben liebt dich! Schön, dass du da bist! Willkommen.“



## Zugewandt: Mein Leitbild

### Aspekte der Seele als positiv formulierte Ich-Sätze, als Affirmationen<sup>1</sup>

#### Die Erfahrung dieser Qualitäten nenne ich Spiritualität.

##### Zuwendung zu mir selbst: echt

Ich achte auf meinen Gestaltungsspielraum und entscheide bewusst.  
Ich nehme innere Impulse, Regungen und Widersprüche respektvoll wahr.  
In angemessen kritischer Distanz zu meinen Rollen und Möglichkeiten handle ich aus meiner Mitte.  
Ich wähle und anerkenne die Konsequenzen meiner Entscheidungen.

##### Zuwendung zu anderen: verbunden

Ich lebe wohltuende, bestärkende Beziehungen.  
Nach Ärger und Unverständnis finde ich eine passende Form, mit Ereignissen liebevoll umzugehen.  
Ich lebe Fairness, bin kooperativ, lösungsorientiert und versöhnlich.  
Ich genieße meine Verbundenheit zu anderen und übe mich, das Gemeinsame zu spüren.

##### Zuwendung zur Aufgabe: wertorientiert

Ich mache Aufgaben zu meiner Sache.  
Ich erlebe meinen Einsatz als sinnvoll.  
Indem ich mit ganzer Aufmerksamkeit bei meiner Tätigkeit bin,  
genieße ich meine Kompetenz und den Fluss meiner Energien.  
Ich bin offen, Werte zu leben und übernehme Verantwortung für die Auswirkung meines Handelns,  
auch im Blick auf globale Zusammenhänge.

##### Leben als fortlaufendes Lernen

Ich achte auf meine Weiterentwicklung als wesentlichen Lebenssinn.  
Die Bewältigung von Konflikten, Krisen, Krankheit und Leidvollem sehe ich als Chance, zu wachsen.  
Ich stärke und entwickle meine Selbstliebe.

##### Offen sein als Teil des Ganzen

Ich genieße innere Ruhe, erlebe innere Führung und Geborgenheit.  
Die Natur mit offenen Sinnen wahrzunehmen bereichert und nährt mich.  
Tägliche Zeiten der Stille lassen mich zur Ruhe kommen und  
mich öffnen für Verbundenheit und Liebe. Ich spüre: Ich bin Teil eines Ganzen.

**Vielleicht möchten Sie sich anregen lassen, zu beobachten,  
was sich verändert, wenn Sie diese Gedanken auf sich wirken lassen.**

<sup>1</sup> Siehe auch Paul Lahninger: Nährende Zeilen. Denkmayr-Verlag, Linz 2007.







## Das Tor zum Himmel

### Eine Geschichte zur Konstruktion von Wirklichkeiten<sup>1</sup>

Ein Kaufmann kam zu einem Meditationsmeister und fragte ihn: „Sag mir, wo ist das Tor zum Himmel und wo ist das Tor zur Hölle?“ Der Meditationsmeister sah den Kaufmann an, dann sagte er zu ihm: „Warte!“ Und es schien, dass er zu meditieren begann. So ließ er den Kaufmann einige Stunden warten. Dieser wurde ungeduldig, verärgert, dass der Meister ihn einfach so sitzen ließ, doch traute er sich nicht, ihn anzusprechen.

Er begann sich sehr unwohl zu fühlen, konnte sich jedoch nicht entscheiden zu gehen und fiel schließlich in dumpfes Grübeln. Es fielen ihm schlechte Geschäfte ein, unangenehme Erfahrungen, Angst über seine Zukunft und Ärger über seine Unsicherheit.



Salzburg

Da sagte der Meister plötzlich zum Kaufmann: „Das ist das Tor zur Hölle.“ Der Kaufmann sah ihn erstaunt an, dann erwachte er aus seinem Grübeln und ihm wurde bewusst, wie sehr er sich mit seinen Gedanken eine unangenehme Welt geschaffen hatte. Es war, als ob ihm der Meister die Augen öffnete. Er lachte über sich selbst und freute sich über diese Erkenntnis.

Da sagte der Meister: „Siehst Du, und das ist das Tor zum Himmel. Du selbst hast jeden Augenblick die Wahl.“

<sup>1</sup> Paul Lahninger, angeregt durch eine überlieferte Geschichte aus Indien.

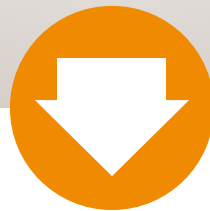




Bei uns finden Sie garantiert  
das passende Fachbuch zum Tool

**Training**medien

[www.managerseminare.de/Trainerbuch](http://www.managerseminare.de/Trainerbuch)



Jahresmitglieder von **Training aktuell** erwerben Trainingsmedien  
zu **Sonderpreisen** und nutzen den kompletten Trainerkoffer gratis!

**Jetzt Mitgliedschaft einen Monat für nur  
10 EUR testen, Sie erhalten sofort:**

- eine ePaper-Ausgabe Training aktuell (auch Printabo möglich)
- Testzugang zum Trainerkoffer: digitale Tool-Datenbank mit 5.000 Tools, Bildern, Inputs und Vertragsmuster
- Sonderpreise: bis zu 20 % Rabatt auf Fachbücher der Edition, hohe Nachlässe auf Trainingskonzepte
- Flatrate aufs Digitalarchiv der Zeitschrift: regelmäßige Aktualisierung durch neue Beiträge, Dossiers, Heftausgaben

**Mitgliedschaft testen**

