

Jürgen Zwickel

DA GEHT NOCH WAS!

LEBENSGLÜCK ist keine GLÜCKSSACHE

Herausforderungen
meistern

Leben
gestalten

Besondere
Ergebnisse
erreichen



INMAX
FOR LIFE

INHALT

Vorwort und Vorbemerkung
Einleitung: Einer geht noch
Keine Sündenböcke
Mehr spielen
Innere Flammen
Der Pfad der leuchtenden Augen
Leitstern
Warum dieser Scheiß?
Ver-rückt sein
Wahre Freiheit
Ich sehe was, was du anders siehst
Spieglein, Spieglein an der Wand
Heute so, morgen so
Spurwechsel
Raus aus dem Gefängnis der Gedanken
Der reichste Ort der Welt
Die rote oder die blaue Pille
Die Wahrheit steht unten
Nur diesen Tag
Ich liebe mich
Der beste Film des Lebens
Ausklinken
Keine Energieinsolvenz
Weniger ist mehr

Verwirrungsgrad erhöhen
You'll never walk alone
The normal one
Zweckerfüller oder Mehrwertgestalter?
Eins + eins = drei
Der lebenslange Weg
Kein Entkommen
Deine Aufstellung
„Da geht noch was“: Schlussgedanken
Danke

Anmerkungen
Literaturverzeichnis
Bildnachweise
Über den Autor

**FÜR
ALLE MENSCHEN,
DIE
EIN NEUES DENKEN
UND
EINE NEUE BEWUSSTHEIT
ENTWICKELN
WOLLEN!**

WO, BITTE SCHÖN, SOLL DA NOCH WAS GEHEN?

Vorwort von Karen Christine Angermayer

Früher mochte ich keine Liegestütze. Wir haben uns, sagen wir, dezent angenähert im Laufe der letzten Jahre, aber wenn ich ab sofort auf einer einsamen Insel leben müsste und nur noch eine Aktivität ausführen dürfte bis ans Ende meiner Zeit, dann würde ich Liegestütze definitiv nicht in die engere Wahl nehmen. Nicht mal in die weitere.

Nach dem Abi wäre ich gerne zur Kripo gegangen. Doch was war beim Einstellungstest gefordert? Liegestütze. 20 Stück. Ich konnte keine. Ich entschied mich für einen anderen Beruf, der ohne diese schmerzhaften Auf's und Abs auf allen Vieren auskommt, bei denen man jeden Muskel spürt. Vor allem die nicht vorhandenen. Damals konnte ich nicht ahnen, dass der Beruf der Autorin, Ghostwriterin und Verlegerin ähnliche Auf's und Abs erfordert, und das täglich – im Gehirn. Mein Hirn ist Iron Women. Nur sieht es keiner.

Jürgen Zwickel ist mein Vorbild. Nicht nur bei Liegestützen. Vor ein paar Monaten machte er täglich 700. 700! Ich schaffe inzwischen gerade mal 22. Wahrscheinlich absolviert Jürgen heute schon die doppelte oder dreifache Menge ... Ich vermeide es, ihn darauf anzusprechen, wenn wir telefonieren.

Was soll das ganze Gerede über Liegestützen? Frau Angermayer, Sie müssten doch wissen, dass Buchdruck teuer ist und keine Zeile für unnütze Gedanken verschwendet werden sollte!

Ich meine es ernst. Jürgens Stärke, aus sich selbst immer wieder das Beste herauszuholen und seine eigenen Grenzen zu sprengen - und wieder und wieder - zeichnet ihn aus. Ob er die Trauer über den plötzlichen Tod seines Vaters überwindet (nachzulesen in „Entdecke in dir, was möglich ist!“), ob er mit dem Fahrrad stramm die Alpen erklimmt, ob er eine frühere Liebe verabschiedet und eine neue Liebe in sein Leben lässt (nachzulesen in diesem Buch) ... Immer geht es bei Jürgen um Expansion.

Nicht im Sinne von schneller-höher-weiter. Im Gegenteil! Auf eine tiefe und tiefgründige Weise dehnt er sich und andere aus, die er mit seinen Worten berührt. Mich eingeschlossen.

„Du willst trotz vollem Geschäftsalltag noch mehrere Bücher schreiben? Steh früher auf!“

„Du willst trotz vollem Geschäftsalltag noch mehrere Bücher schreiben und dich gesundheitlich um deinen Körper kümmern? Bau ein paar Übungen in deinen Tag ein!“

„Du spürst die Sehnsucht danach, noch neue Seiten in dir zu entdecken, neue Fähigkeiten zu entwickeln, herauszufinden, wie man es schafft, mehrere Monate im Jahr in der Sonne zu leben? ... Finde raus, wie es geht!“

Solche Gedanken gehen mir durch den Kopf, seit ich an Jürgens Satz „Da geht noch was“ denke. Zugegeben, der Satz hat etwas Provokantes. Aber das ist okay, denn sonst ändert sich ja nix.

Jürgen, du bist kein Lauter auf der Bühne, keine Rampensau. Und genau aus dem Grund schätze ich deine ehrlichen, aus Erfahrung stammenden Worte und Inspirationen immer wieder aufs Neue.

Mögen dir selbst nie die Fragen ausgehen und die Grenzen, die du noch erweitern und ausdehnen kannst. Du wirst es schaffen. Ich weiß es. Wenn jemand auf einem Fahrrad über

die Alpen fährt und dabei noch fröhlich Liegestütze macht, dann bist du es!

Viel Spaß, liebe Leserin, lieber Leser, bei dieser neuen Lektüre von Jürgen, ich wünsche viele Erweiterungen der geistigen und seelischen Muskulatur, es lohnt sich! Vielleicht sollte ich mich doch noch bei der Kripo bewerben.

Vorbemerkung: *Der Autor schätzt die Arbeit und Leistungen von Männern und Frauen gleichermaßen, verzichtet jedoch aus Gründen der Lesbarkeit auf Doppelformen.*

**„ES IST
NICHT WICHTIG,
WIE GROSS
DER ERSTE SCHRITT IST,
SONDERN
IN WELCHE RICHTUNG
ER GEHT.“**

Unbekannt

EINLEITUNG: EINER GEHT NOCH

„Und noch einen.“ Die Ansage war kurz und absolut klar. Diese drei Wörter ließen keinen Interpretationsspielraum zu. Diese Aussage kannte keine Gnade und war für mich wie ein Donnerhall. Ich spürte jeden Muskel, und meine Beine brannten schon wie Feuer. Meine Atmung war kurz, und ich sehnte mich nach einem Sauerstoffzelt. Mein Kopf war dem Platzen nahe und hatte bestimmt eine höhere Strahlkraft als die stärkste Glühbirne. Gefühlt war mein Puls bei 200. So muss sich der Weg zur Hölle anfühlen, und der Hölleneingang war für mich nicht mehr weit. Der Song „Wahnsinn“ von Wolfgang Petry mit seiner Frage „Warum schickst du mich in die Hölle?“ passt zu dieser Situation zu 100 Prozent. Ich werde diesen Tag, diesen Abend, diesen Moment in meinem Leben immer im Gedächtnis behalten und ihn emotional immer spüren können.

August 1987. Ein schöner Sommertag neigte sich dem Ende zu. Zum ersten Mal nach vielen Jahren Pause war ich mit knapp 18 Jahren bei einem Fußballtraining einer Herrenmannschaft dabei. Und dann das: Tempoläufe über die gesamte Länge des Platzes. Fußballer nennen diese Trainingsform auch Schweineläufe. Immer und immer wieder. Das sei gut für die Kondition, die Ausdauer, die körperliche Fitness, aber auch für die Schulung der Willenskraft, sagte damals der Trainer. Wie ich ihn in diesem Moment innerlich verflucht habe. Dieser Abend war für mich ein einziger Albtraum. Noch nie zuvor hatte ich mich körperlich so belastet. Oder anders ausgedrückt: Nie zuvor wurde ich von jemandem körperlich so gefordert. Noch nie zuvor hatte ich solche harten Läufe absolvieren müssen.

Und nie zuvor habe ich mir so sehr gewünscht, an diesem Abend irgendwo anders zu sein, nur nicht auf diesem verdammten Trainingsplatz. „Jürgen, einmal und nicht wieder“, habe ich mir gesagt. Es gibt Momente im Leben, die lassen keinen anderen Rückschluss zu. Für mich war es einer dieser Momente.

Nach dem „Höllentraining“ passierte noch etwas, mit dem ich nicht im Geringsten gerechnet hatte. Der Trainer kam auf mich zu, nahm mich zur Seite, blickte mir tief in die Augen und sagte: „Jürgen, für dein erstes Training hier bei uns hast du dich ganz gut geschlagen. Gerade beim Torschuss ist mir aufgefallen, dass du gewisse Qualitäten als Torwart hast. Doch ein ganz großes Manko ist derzeit noch deine körperliche Fitness. Wenn du zukünftig wirklich hier bei uns mit dabei sein und auch eine Chance haben willst zu spielen, dann musst du unbedingt körperlich fitter werden. Selbst als Torwart brauchst du eine ausgezeichnete Fitness. Denn nur wenn du als Fundament eine sehr stabile und starke Fitness hast, wirst du uns wirklich helfen können. Nur dann wirst du die Mannschaft so unterstützen können, dass wir die Ergebnisse erreichen, die wir uns alle wünschen. Nur wenn deine körperliche Verfassung passt, wirst du dich stark fühlen und nur dann wirst du die Herausforderungen im Spiel auch erfolgreich lösen können. Kann ich auf dich bauen, dass wir das gemeinsam hinkriegen?“

Nach dieser Frage des Trainers fuhr es mir eiskalt den Rücken hinunter. Hatte ich richtig gehört? „Na, super“, dachte ich für einen kurzen Moment. Mit solch einer Ansage hatte ich nicht gerechnet. Doch plötzlich schoss mir ein spontaner Gedanke durch den Kopf, für den ich heute noch dankbar bin: „Nach dem ersten harten Training willst du dich gleich vom Acker machen? Was bist du nur für ein Feigling!“ Wollte ich wirklich ein Feigling sein? Nein, das wollte ich nicht. Wollte ich es mir jetzt selbst beweisen? Ja, das wollte

ich. Und so nickte ich nur mit dem Kopf und sagte: „Okay, ich bin dabei.“

Es waren nur vier Wörter. Doch manchmal reichen vier Wörter, um einen verdammt großen Einfluss auf den weiteren Lebensweg zu haben. Denn dieses „Okay, ich bin dabei“ bedeutete für mich ab jetzt, wirklich alles zu geben, um meine körperliche Fitness und mein Torhüterpotenzial deutlich verbessern zu können. Gleichzeitig war mir jedoch klar, dass solch ein Training sicherlich nicht immer angenehm und leicht für mich sein würde. Ab jetzt warteten viele harte Einheiten auf mich. Auch wenn ich, gerade in den ersten Wochen, mit meiner Entscheidung das ein oder andere Mal gehadert habe, so hat sich mein Entschluss am Ende für mich doch extrem gelohnt. Denn schon nach einigen Wochen intensiven Trainings konnte ich deutlich spüren, dass ich eindeutig fitter geworden war. Das Training an sich machte mir immer mehr Spaß, weil ich wirklich spüren konnte, dass ich nach und nach besser, körperlich stärker und leistungsfähiger wurde. Dadurch hatte sich natürlich auch mein Torwartspiel deutlich verbessert, und gleichzeitig war mein Selbstvertrauen immer mehr gewachsen. „Erstaunlich, was mit einem guten und regelmäßigen Training im Leben alles möglich ist“, dachte ich mir damals. „Jürgen, da geht noch was!“, habe ich mir immer und immer wieder innerlich gesagt. Und was da noch alles ging: Von Woche zu Woche wurde ich immer selbstsicherer. Meine Ausstrahlung, meine Wirkung und mein Auftreten auf dem Spielfeld veränderten sich beständig zum Positiven. Es dauerte gar nicht so lange, da hatte ich meinen Stammplatz im Tor der ersten Mannschaft. Einige Jahre später ging es für mich sogar noch einige Spielklassen weiter nach oben und ich hatte die Möglichkeit, bei höherklassig spielenden Vereinen als Nummer eins im Tor zu stehen. Sehr gerne erinnere ich mich an meine aktive Fußballer- und Torwartlaufbahn zurück, weil ich in diesen

Jahren viel erlebt und auch vieles für mein weiteres Leben lernen und mitnehmen konnte. Doch der Ausgangspunkt für den ganzen Weg war dieser besondere Abend im August 1987. Ohne die klaren Aussagen meines damaligen Trainers wäre ich diesen Weg wahrscheinlich nicht gegangen. Dafür bin ich ihm noch heute dankbar. Er hat es damals geschafft, dass ich mein Bewusstsein komplett verändert und erkannt habe, dass sich ein intelligentes Training immer lohnt, um die eigene Fitness deutlich zu verbessern und auf ein nicht gekanntes Level zu bringen.

Das, was mich vor einigen Jahrzehnten so sehr positiv geprägt hat, können wir alle wunderbar auf das eigene Leben übertragen. Denn jeder von uns bewegt sich jeden Tag auf einem Spielfeld des Lebens. Welche Erlebnisse und Ergebnisse jeder von uns auf seinem persönlichen Lebensspielfeld erzielt, wie wir mit täglichen Herausforderungen umgehen, wie wir die Zukunft aktiv gestalten, wie glücklich und erfüllt wir uns fühlen, wie viele stärkende und positive Emotionen wir täglich spüren; all das hat meiner Überzeugung nach einzig und allein mit einer Fitness, und zwar mit unserer „Persönlichkeitsfitness“, zu tun. Eine starke Persönlichkeitsfitness ist für mich der Zustand einer hohen mentalen und emotionalen Stärke und Stabilität, den jeder durch seine eigenen Gedanken und Emotionen selbst erschaffen kann. Zudem spiegelt die Qualität deiner Persönlichkeitsfitness auch deine innere Lebensqualität wider und ist ein Maßstab für innere Freiheit.

Deine Persönlichkeitsfitness spiegelt dein Verhalten, dein Fühlen und dein Denken mit den dazugehörigen Einstellungen, Haltungen, Überzeugungen und Glaubenssätzen wider.

Durch die Ausprägung deiner Persönlichkeitsfitness beeinflusst du wiederum deine Wirkung als Persönlichkeit. Und mit deiner Persönlichkeit gestaltest du dein Leben: deine tägliche Realität. Deine Ergebnisse. Deine Erlebnisse. Deine Ausstrahlung auf andere Menschen. Hast du das Gefühl, dass du mit deiner Persönlichkeitsfitness schon am obersten Level angekommen und du richtig austrainiert bist, oder denkst du, dass da noch was geht?

Als Vortragsredner, Seminarleiter und auch als Coach will ich Menschen inspirieren, immer wieder bewusst darüber nachzudenken, ob in ihrem beruflichen oder auch persönlichen Leben noch was geht: in der Art des Denkens, des Fühlens und der Einstellungen, Haltungen und Überzeugungen, mit denen sie Tag für Tag durch ihr Leben gehen. Wie sie mit den täglichen Herausforderungen und Veränderungen des Lebens umgehen. Ob sie aktiv gestalten oder eher gestaltet werden. Wie stabil und stark sie sich bewusst mental und emotional täglich ausrichten. Hast du das Gefühl, dass du bei deiner mentalen und emotionalen Lebensqualität weit über dem Standard lebst, oder geht da noch was? Diese Frage darf sich jeder von uns immer wieder ehrlich beantworten.

Wenn du in deinem Leben eine neue Realität erschaffen willst, andere Ergebnisse oder Erlebnisse erzielen oder auch eine besondere Ausstrahlung und Wirkung auf andere Menschen erzeugen willst, dann bleibt dir nichts anderes übrig, als deine Persönlichkeit nachhaltig zu stärken, weiterzuentwickeln und zu transformieren. Wenn du dein Leben auf ein neues Level heben willst, dann darfst du die existenten, aber noch nicht zur Gänze gelebten Potenziale deiner Persönlichkeit maximieren. Warte dabei auch nicht auf irgendwelche glücklichen Umstände, sondern mache dir bewusst, dass dein Lebensglück und dein persönliches Wachstum keine Glückssache sind. Und dies wiederum

bedeutet in meinen Augen, dass du an deiner Persönlichkeitsfitness ansetzen und diese ausbauen und stärken darfst.

*Die Qualität
der eigenen Persönlichkeitsfitness
ist für mich
der entscheidende Schlüssel
im Leben eines jeden Menschen.*

Was für jeden von uns gilt, gilt natürlich auch für Organisationen und Unternehmen. Denn ein Unternehmen oder auch eine Organisation bildet am Ende immer die Summe der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ab. Mit der jeweiligen Persönlichkeit entscheidet jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter jeden Tag, wie und in welche Richtung sich das Unternehmen oder die Organisation entwickelt. Wäre es dann nicht sinnvoll, darauf zu achten, dass die Persönlichkeitsfitness von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, vor allem auch in Unternehmen und Organisationen, immer wieder gestärkt und weiterentwickelt wird? Denn dadurch entsteht automatisch auch ein mentales und emotionales Wachstum. Auf diese Weise wird das wertvollste Potenzial eines Unternehmens maximiert und freigesetzt, was logischerweise wiederum positive Auswirkungen auf das gesamte Unternehmenswachstum hat. Letztlich sind es immer die Menschen, die in einem Unternehmen mit ihrem Denken, Fühlen und Handeln und somit mit ihrer Persönlichkeitsfitness die Wirkung eines Unternehmens abbilden.

Lass uns doch in diesem Zusammenhang eine interessante Metapher aus der Natur gemeinsam anschauen, die uns eine sehr aufschlussreiche Perspektive auf unser Leben gibt. Ein Baum, der in die Höhe wachsen und blühen will, braucht

starke Wurzeln. Diese Wurzeln bilden wiederum das starke Fundament und die dringend notwendige Basis für das Wachstum des Baumes ab. Je tiefer die Wurzeln im Boden verankert sind und je mehr Nährstoffe sie aus dem Boden herausziehen können, desto vorteilhafter wirkt sich dies auf das sichtbare Wachstum des Baumes in die Höhe aus. Das Gleiche gilt auch für jeden von uns. Je stärker und nahrhafter unsere persönlichen Wurzeln sind, desto mehr werden wir in eine persönliche Blüte kommen. Unser Denken sowie unsere Gefühle und Emotionen sind unsere Wurzeln. Diese Wurzeln sind bei jedem von uns immer da. Ein Leben lang. Doch wie auch bei einem Baum nehmen wir sie meistens nicht bewusst wahr, sondern sehen immer nur das Produkt dieser Wurzeln: unser Verhalten, unsere Ergebnisse, unsere Erlebnisse und die Wirklichkeit, die wir erzeugen. Wenn wir also unser Verhalten, unsere Ergebnisse und Erlebnisse und unsere Wirklichkeit verändern, verbessern oder auch stärken wollen, dann bedeutet das, dass wir zuallererst unsere Wurzeln, unsere Gedanken und Emotionen mit einer energiereichen Nahrung und mit sehr guten Nährstoffen versorgen sollten. Wenn es uns gelingt, dies immer bewusster zu tun, hat dies wiederum einen kraftvollen Einfluss auf unser persönliches Wachstum, auf unser Verhalten und auf unsere persönliche Blüte. Jeder von uns hat es also durch solch eine Bewusstseinsweiterung selbst in der Hand, sich in ein starkes persönliches Wachstum und in eine besondere persönliche Blüte zu führen, um dadurch auch der Welt immer mehr Gutes zukommen lassen zu können.

In der Natur gilt das Gesetz: Was nicht wächst, das stirbt. Ein Baum bleibt in seinem Wachstum nicht stehen. Wenn die Versorgung aus den Wurzeln gegeben ist, wächst ein Baum Jahr für Jahr wieder ein Stück weiter in die Höhe. Bleibt diese Versorgung jedoch aus, dann stirbt er nach und nach ab. Auch wir Menschen sind ein Teil der Natur. Sollte es deshalb

für uns Menschen nicht auch um ein lebenslanges Wachstum gehen? Persönliches Wachstum bedeutet für mich: das eigene Bewusstsein ständig zu erweitern sowie das eigene Denken und die eigenen Gedanken immer wieder gezielt zu hinterfragen, um sich dadurch sowohl gedanklich wie auch emotional weiterentwickeln zu können. Außerdem wachsen wir persönlich, wenn wir es immer besser schaffen, unseren mentalen und emotionalen Zustand positiv und stärkend verändern zu können, ohne dass sich dazu im Außen etwas verändern muss. Ansonsten sterben wir, obwohl wir noch leben. Es ist erstaunlich: Wir können Satelliten ins Weltall schicken, wissen aber nicht, was zwischen unseren Ohren genau abläuft.

*Wenn es ein jeder von uns schafft,
dass wir mehr Verständnis und Bewusstsein
dafür entwickeln,
wie unser Denken, Fühlen und Handeln
wirklich funktioniert,
dann können wir uns folglich
auf unserem Spielfeld des Lebens
selbst mental und emotional intelligenter führen
und so die Welt
zu einem besseren Ort machen.*

Was das alles bedeutet und was ich damit genau meine? Du erfährst es in diesem Buch, Schritt für Schritt.

- Wie zufrieden bist du derzeit mit deinen Ergebnissen und Erlebnissen im Leben?
- Wie zufrieden bist du mit deiner Beziehung oder auch mit deinem Umgang mit anderen Menschen?
- Wie zufrieden bist du mit deiner persönlichen Wirkung und Ausstrahlung?
- Wie glücklich und erfüllt erlebst du dich?

- Wie mental und emotional stark und stabil fühlst du dich?
- Wie sehr liebst du derzeit dein Leben?

Wie auch immer du diese Fragen für dich beantwortet hast – mit den Inspirationen in diesem Buch will ich dir eine Unterstützung geben, dein Leben neu denken und fühlen sowie dein Bewusstsein erweitern zu können. Gleichzeitig sollen diese starken Impulse eine wirkungsvolle Fitnessspritze für deinen Kopf und deine Seele sein, mit der du auf deinem Lebensspielfeld Herausforderungen erfolgreich meistern sowie dein Leben und deine Zukunft mit neuer Energie aktiv gestalten kannst. Denn damit fängt alles an. Blicke immer ehrlich auf dich selbst und frage dich: Wie stärkend oder schwächend denke ich bisher in meinem Leben und welche Emotionen spüre ich Tag für Tag am häufigsten? Sind es eher stärkend positive Emotionen oder eher schwächend negative? Lebst du dadurch wirklich das Leben, das du dir wünschst, oder würde es sich für dich lohnen, dass du dich für ein neues Denken und für ein neues Fühlen öffnest, um damit wiederum andere Ergebnisse und Erlebnisse sowie eine neue Wirkung in deinem Leben gestalten zu können?

Als Vortragsredner, Seminarleiter und Coach ist es mir eine Herzensangelegenheit und auch meine Lebensmission, Menschen mit einer spürbaren Freude inspirieren zu können und ihnen bewusst zu machen, dass noch mehr im Leben geht und dass es noch deutlich mehr in sich selbst zu entdecken gilt, was wirklich möglich ist. Genau darum habe ich dieses Buch geschrieben. Ich wünsche dir, dass du auf den folgenden Seiten viele neue Denkanstöße und Anregungen für dich mitnehmen kannst und du viele wertvolle Antworten für manche deiner Fragen im Leben findest. Betrachte diese Impulse als einen Frischekick und als einen Vitamincocktail für deinen Kopf und deine Seele,

die das Ziel haben, dass du dich selbst auf deinem täglichen Spielfeld des Lebens sowohl in eine neue Stärke und Kraft als auch in eine neue mentale und emotionale Lebensqualität führen kannst. Dieses Buch will dir einen besonderen Blick auf das Leben geben und in dir auch den ein oder anderen besonderen und unvergesslichen Aha-Effekt auslösen. Ich wünsche dir viel Freude und Inspiration beim Lesen getreu dem Motto: Da geht noch was - Lebensglück ist keine Glückssache.

**„DIE FURCHT
VOR DER
VERANTWORTUNG
BEGÜNSTIGT
DIE FLUCHT
IN DIE
ABHÄNGIGKEIT.“**

Erich Limpach

Deutscher Dichter, Schriftsteller und Aphoristiker

KEINE SÜNDENBÖCKE

Nur eine Kundin steht vor mir. In dieser Bäckerei ist das allemal ein sehr seltener Anblick. Doch heute scheint die Wartezeit, bis ich drankomme, sehr kurz zu sein. Die Bäckereifachverkäuferin packt das geschnittene Brot für die Kundin vor mir in die Tüte und geht an die Kasse, um alles einzutippen. Doch irgendetwas funktioniert nicht so wie gewünscht. Es fällt mir sofort auf. Denn das Eintippen des Betrages für das Brot dauert ungewöhnlich lange. Nachdem die Verkäuferin einige vergebliche Anläufe unternommen hat, sagt sie zu der links von ihr stehenden Kollegin: „Jessica, kommst du mal bitte? Die Kasse macht hier wieder was mit mir!“

Die Kasse macht hier wieder was mit mir! Als ich diesen Satz hörte, konnte ich mir ein Schmunzeln nicht verkneifen. Denn jede Kasse macht doch normalerweise nur das, was ihr eingegeben wird, oder? Zumindest in den allermeisten Fällen. Auch hier war es so. Denn die gerufene Kollegin konnte das Problem mit der Kasse sehr schnell lösen, was mich gefreut hat, denn als nächster Kunde war ich an der Reihe.

Beim Rausgehen aus der Bäckerei habe ich noch lange über diese Aussage der Verkäuferin, die mich bedient hat, nachgedacht. Im ersten Moment völlig unscheinbar, steckt hinter dieser Feststellung dann doch mehr. Dieser Satz lässt tief blicken, wie sie in Bezug auf ihr Selbst geantwortet hat. Welchen Respons sie sich in diesem Augenblick selbst gegeben hat: Ich kann wenig machen, denn die Kasse macht ja etwas mit mir. Anders ausgedrückt, die

Verantwortung für das, was gerade passiert ist, hat die Verkäuferin auf die Kasse übertragen. In meinen Augen eine nicht gerade intelligente Strategie. Und doch begegnen uns genau solche Strategien Tag für Tag in Tausenden von Varianten. Die Verantwortung wird einfach abgewälzt: auf andere Menschen, auf Situationen, auf äußere Umstände, ja sogar auf Systeme und Maschinen. Doch wer auch immer meint, so vorgehen zu müssen, der nimmt sich auf seinem Spielfeld des Lebens leider nur selbst aus dem eigenen Spiel.

Es gibt eine Grundbedingung: Verantwortete alles, wirklich alles, was du tust, vor dir selbst. Übernimm die volle Selbstverantwortung für dein Denken, dein Fühlen und für dein Handeln. Ohne Ausnahmen. „Selbstverantwortung ist weder verhandelbar noch delegierbar. Die Verantwortung für das, was du tust und was du auch nicht tust, beginnt und endet immer bei dir selbst“, schreibt der Managementtrainer Reinhard Sprenger in seinem Buch „Das Prinzip Selbstverantwortung“. Betrachte doch einmal in aller Ruhe die „Schwarze-Peter-Karte“, die dir Reinhard Sprenger mit diesem Gedanken zugespielt hat. Denn dadurch entscheidest du über Freiheit oder auch Unfreiheit in deinem Leben. Dadurch entscheidest du, ob du auf deinem Lebensspielfeld wirklich gestaltest oder von anderen oder auch von den Umständen gestaltet wirst.

*Wenn du dir selbst deiner Verantwortung für
dein Erleben, für all deine gemachten Ergebnisse
bewusst wirst,
dann erfährst du dich
als wirklicher Selbstgestalter im Leben.*

Was sich in diesen Sätzen jetzt so einfach anhört, ist für viele Menschen eine tägliche hohe Hürde, an der sie häufig

leider scheitern, wodurch sie sich selbst massiv ausbremsen bzw. ihre persönliche Entwicklung verhindern. Für mich ist dies ein klarer Fall von „Da geht noch was“. Wir alle, du und auch ich, sind für alle Situationen, Momente und für alle Ergebnisse, die uns begegnen, verantwortlich. Für das, was uns gelingt, aber auch für das, was wir hätten besser machen können. Da gibt es keinen „Ich nehme mich mal raus“-Schalter. Ja, nicht immer hast du den Fakt und den Umstand dazu selbst kreiert oder auch erschaffen, doch du klebst immer einen Bedeutungs-Aufkleber auf die entsprechende Situation.

Und jetzt kommt's: Nicht wenige Menschen kleben den Bedeutungs-Aufkleber des Jammerns, des Klagens und des Sich-Beschwerens auf diese täglichen Gegebenheiten und Umstände, die ihnen begegnen. Das sind auch diejenigen, die für alles einen Sündenbock finden. Menschliche und nicht menschliche Sündenböcke. „Wenn der Bauer nicht schwimmen kann, ist die Badehose schuld“, sagt der Managementtrainer Hermann Scherer. Bei manchen Menschen habe ich sogar den Eindruck, dass eine Sündenbocksuche ihre größte Stärke ist. Ganz interessant wird es dann, wenn Menschen über etwas jammern und sich über etwas beschweren, was sie sich selbst aktiv ausgesucht haben. „Wir fahren jetzt eine Woche in Urlaub, aber das ist ja dort so teuer.“ „Also, ich habe jetzt meine Arbeitszeit reduziert und da soll ich mir das alles noch leisten können?“ „Also, das Wetter beim Spaziergehen war heute viel zu warm.“ Erkennst du das Muster? Es sind die eigenen Entscheidungen, die jetzt als Sündenböcke herhalten müssen. Das Schlimme dabei ist, dass die meisten gar nicht bemerken und sich nicht bewusst sind, was sie sich selbst damit antun. Doch jammern, klagen und sich beschweren ist einfach immer leichter als zu gestalten.

*Jammern, klagen, sich beschweren
ist Selbstentmachtung und Selbstentwertung pur.*

Mit solch einem Denken und Verhalten stellen wir uns aktiv gegen das Leben. Immer, wenn wir uns gegen etwas stellen und innerlich das ablehnen, was schon da ist, dann führen wir uns dadurch selbst in eine innere Müdigkeit und nehmen uns Lebensenergie und Vitalität. Zudem haben diejenigen, die sich so zeigen, das Bewusstsein der Wahlfreiheit verdrängt. Es ist dieser oberflächliche Umgang mit sich selbst, mit dem sich viele jeden Tag zu einem bedauernswerten Opfer machen. Doch die Verantwortung bleibt dennoch bei ihnen.

Kaum zu glauben, doch mit solch einer Lebensausrichtung und solchen Verhaltensweisen wollen manche Menschen auch eine stärkere Aufmerksamkeit für sich gewinnen oder den Neid auf andere verschlüsseln. Sie wollen manchmal damit auch eine Gemeinschaft mit anderen herstellen, denn beim Jammern und Klagen ist man meist nie alleine. In vielen Fällen findet sich hier sehr schnell eine Rotte von Menschen zusammen. Es ist ein Erreger, an dem sich viele Menschen anstecken, und ein sozialer Kitt, der zusammenhält. Jammern und Klagen wird von vielen auch als mögliches Mittel betrachtet, um von den eigenen schlechten Leistungen abzulenken oder um ein Ziel zu erreichen. Da ist dann schon die List im Spiel. Welche Variante Menschen auch immer wählen, eine intelligente persönliche Ausrichtung im Leben sieht anders aus. Der deutsche Philologe Friedrich Nietzsche drückte es so aus: „Wer ständig in den Abgrund schaut, aus dem schaut irgendwann der Abgrund.“

*Jammern, klagen und sich ständig beschweren
ist wie eine Übergangsjacke. Du brauchst sie nicht.*

Was wir brauchen, sind Menschen, denen klar ist, dass jeder es selbst in der Hand hat, wie wir mit jeder täglichen Situation umgehen und agieren. Diese famose Fähigkeit ist ein mächtiges Werkzeug, weil hierin die wahre Macht steckt, etwas wirklich ändern und gestalten zu können. Denn wenn du etwas in die Verantwortung eines anderen legst, dann kannst du nur darauf warten und hoffen, dass dieser Jemand es auch ändert oder in Ordnung bringt. Doch mit solch einer Strategie hast du selbst keine Trümpfe mehr in der Hand. Nur dann, wenn du alles so nimmst, wie es ist, und den derzeitigen Zustand nicht ablehnst, sondern ihn voll akzeptierst und annimmst, kannst du ihn mit Selbstverantwortung auch verändern. Übrigens gilt das obendrein auch für Partnerschaften oder für Teams. Jeder in einer Partnerschaft, in einer Beziehung und auch als Teammitglied trägt 100 Prozent Verantwortung für das, was passiert, und wie eine Gestaltung der Zukunft aussieht. Auch hier gibt es kein Abwälzen auf den oder die anderen.

Wenn du die Situation nicht annimmst, wie sie derzeit ist, verdrängst du die Realität und erzeugst genau das Gegenteil: Du weist die Verantwortung von dir. Doch Vorsicht: Bei aller Selbstverantwortung, übernimm nicht die Verantwortung für die Probleme anderer Menschen. Denn dadurch verhinderst du nur, dass diese Menschen sich weiterentwickeln und eine wichtige Lebenslektion lernen. Gib immer gerne Hilfe zur Selbsthilfe. Doch übernimm nicht die Verantwortung von anderen, die nur zu ihnen selbst gehört.

Gelebte Selbstverantwortung und das Ende der Suche von Sündenböcken ist eine wirkungsvolle Schlüsselkompetenz im Leben. Leben wir diese Kompetenz, richten wir uns innerlich stark aus, ermächtigen uns selbst und verändern so Ergebnisse, tägliche Erlebnisse und erzielen eine ganz

starke Wirkung in unserer Kommunikation nach außen. Aus „die Kasse macht was mit mir“ wird dann: „Jessica, kommst du bitte mal? Ich habe etwas in die Kasse eingegeben, was so nicht stimmt. Hilfst du mir bitte, damit ich das korrigieren und lösen kann?“

**„WIR ALLE
SPIELEN,
WER ES WEISS,
IST KLUG.“**

Arthur Schnitzler

Österreichischer Arzt, Erzähler und Dramatiker

MEHR SPIELEN

Lego. Fischertechnik. Ferngesteuerte Autos. Modellflugzeuge. Völkerball. Fußball. Monopoly. Fahrradralleys. Modelleisenbahnen. Zauberwürfel. Im Sandkasten spielen. Es gab viele Facetten des Spielens in meiner Kindheit. Und wenn ich diese Aufzählung mit den heutigen Möglichkeiten erweitere, finden Playstation oder die X-Box sowie die Spiele auf dem Smartphone sicherlich auch ihren Platz. So verschieden diese Auflistung auch sein mag, so hat sie doch eines gemeinsam: das spielerische Element. Mit all diesen Beispielen verbinde ich eines: das Spielen. Was löst dieses Wort „spielen“ in dir aus? Wenn ich das Wort höre, verbinde ich es mit Freude und einer gewissen Leichtigkeit. Außerdem mit Neugier, Spannung und mit dem Spüren von positiven Emotionen. Ist das bei dir ähnlich? In unserer Kindheit haben wir gespielt um des Spielens willen. Wir haben aus Sand Straßen gebaut und sie planiert. Wir haben sie, als wir fertig waren, wieder eingerissen und wieder etwas Neues mit dem Sand gebaut. Immer und immer wieder der gleiche Ablauf.

Im Laufe des Erwachsenwerdens, so mein Eindruck, geht den meisten von uns diese spielerische Leichtigkeit verloren. Sätze wie „Jetzt beginnt der Ernst des Lebens“ oder „Das Leben ist ein einziger Kampf“ oder „Wer im Leben etwas erreichen will, muss hart arbeiten und kämpfen“, die wir von unseren Eltern oder auch anderen Menschen in unserem Umfeld gehört haben, tragen sicherlich ihren Teil dazu bei. Plötzlich stehen bei uns Erwachsenen vollkommen andere Punkte ganz oben auf unserer Liste. Sicherheit ist zum Beispiel solch ein Punkt, der bei den meisten ganz oben

rangiert. Aus diesem Bedürfnis nach Sicherheit treffen Menschen ihre Entscheidungen: Sie suchen sich einen möglichst sicheren Arbeitsplatz. Sie wollen eine tausendprozentige Absicherung für später im Alter. Sie wollen eine absolut sichere Wettervorhersage. Mit all dem erhoffen sie sich sehnlichst, dass sich ein möglichst gutes Gefühl bei ihnen einstellt. Dieser Wunsch nach Sicherheit, den viele von uns, oft unbewusst, in sich tragen, ist zudem ein lukrativer Geschäftszweig oder ein intensives Marketinginstrument für viele verschiedene Anbieter geworden. Frage nur mal nach bei den ganzen Versicherungsgesellschaften. Können wir den Wunsch nach dieser äußeren Sicherheit wirklich in Gänze erfüllt bekommen? Ich denke, nein.

Die wahre Sicherheit können wir alle nur in uns selbst aufbauen und entwickeln.

Alles andere ist nur eine äußere Schein-Sicherheit, auf die jedoch viele von uns bauen, obwohl sie auf einem sehr wackeligen Fundament steht.

Das Gesetz der Polarität besagt, dass nichts ohne sein Gegenteil wahr ist. So sind zum Beispiel ein Erfolg und eine Niederlage gleich gültig bzw. gleichwertig. Erfolg und Misserfolg sind eineiige Zwillingenbrüder. Genau diese Gesetzmäßigkeit zeigt sich auch hier. Auf der einen Seite wollen viele für sich eine möglichst hohe Sicherheit in ihrem Leben spüren. Andererseits soll jedoch auch eine gewisse Abwechslung im Leben nicht zu kurz kommen. Man will ja schließlich nichts verpassen. Die Psychologie bezeichnet dieses Phänomen auch als Angstlust. Dabei geht es immer wieder darum, etwas zu tun, was dem Leben besonders grelle Farbtupfer gibt. Der außergewöhnliche Urlaub im Dschungel. Der Fallschirm- oder Bungeesprung oder auch

der Besuch von abwechslungsreichen Partys muss es für manche dann schon sein. Viele wollen so immer wieder mal aus dem grauen Routinealltag ausbrechen und Spaß am Leben fühlen. Das ist völlig okay, doch wir sollten uns immer vor Augen führen, dass dieser Spaß meist nur ein kurzfristiger Kick ist und nicht wirklich lange anhält. Um das Ganze jedoch am Laufen halten zu können, reihen sich Kick an Kick aneinander und dadurch dreht sich dieses oberflächliche Lebensrad immer schneller und schneller. Was die meisten hier jedoch nicht bedenken, ist, dass dieser kurzfristige Spaß nichts mit dem langanhaltenden Glück im Leben zu tun hat.

Wenn wir jetzt noch einen Schritt weiter gehen, kommt zu den Aspekten der Sicherheit und der Abwechslung noch ein weiterer Punkt hinzu: der Wunsch, etwas Besonderes zu sein, hauptsächlich in den Augen anderer. ¹ Um diesen Gedanken noch besser verdeutlichen zu können, taucht hier ein Klassiker der deutschen Werbegeschichte auf, der voll ins Schwarze trifft: „Mein Haus, mein Auto, mein Boot.“ Dieser Werbespot wurde von der Werbeagentur Jung von Matt in den 1990iger-Jahren für die Sparkassenorganisation konzipiert. ² Selbst wenn dieser Werbespot schon einige Jahrzehnte auf dem Buckel hat, so habe ich das Gefühl, dass der Inhalt immer noch für manche Menschen passt. Denn es gibt nicht wenige, die denken, dass sie durch erworbene Dinge im Außen andere beeindrucken können. Ein Sprichwort sagt: „Menschen kaufen sich vom Geld, das sie nicht haben, Dinge, die sie nicht brauchen, um dadurch Menschen zu beeindrucken, die sie nicht mögen.“ Genau das ist es, was bestimmte Menschen auf ihrem Spielfeld des Lebens immer wieder antreibt. Dann muss es schon das besondere Haus mit drei Schlafzimmern, Pool und eigenem Gärtner sein. Die Büroeinrichtung sollte selbstverständlich nur aus Designermöbeln bestehen. Oder es wäre gut, wenn „Business Development Growth Manager“ auf der

Visitenkarte stehen würde. Eine möglichst schnelle und steile Karriere zu machen, ist für viele noch immer ein erstrebenswertes Ziel. Steve Wozniak, der zusammen mit Steve Jobs und Ron Wayne 1976 das US-amerikanische Technologieunternehmen Apple gegründet hat, sagt: „Die Gesellschaft redet uns ein, dass Erfolg bedeutet, die höchstmögliche Position mit der meisten Macht innezuhaben. Ich hingegen fragte mich: Ist es das, was mich am glücklichsten machen würde?“ Selbstverständlich entscheidet jeder von uns immer selbst, wie er sein eigenes Leben ausrichten will. Doch eines sollten wir uns dabei permanent bewusst machen, gerade wenn Kinder unser Leben bereichern: Für einen Mann oder eine Frau gibt es viele Wege, Karriere zu machen. Doch die Kinder haben nur einen Vater oder nur eine Mutter.

Der deutsche Fußballschiedsrichter Deniz Aytekin, einer der Besten seines Faches, meint, dass es nicht relevant sei, welches Abzeichen man auf dem Trikot hat. Sondern am Ende des Tages sei entscheidend, wie man mit den Spielern interagiert und ob man auf dem Platz die richtigen Entscheidungen trifft. Prüfe doch einmal ganz ehrlich in deinem Umfeld: Wie viele Menschen in deiner Nähe lieben wirklich das, was sie tun, oder aber die Umstände, Statussymbole, das Schmerzensgeld, das sie durch ihre Tätigkeit bekommen?

Abgesehen davon verdienen bestimmte Wirtschaftszweige sehr gut durch diese meist unbewusste, emotionale Ausrichtung und Abhängigkeit. Damit wir uns hier richtig verstehen: Es geht für mich nicht darum, auf gewisse äußere Annehmlichkeiten zu verzichten. Nein, darum geht es ganz und gar nicht. Nur bin ich überzeugt, dass viele Menschen mit diesen äußeren Gegebenheiten und dem Wunsch, etwas Besonderes in den Augen anderer zu sein, etwas erwarten, das in den meisten Fällen eben so nicht