

KVM – DER MEDIZINVERLAG

Rendezvous MIT DEM **SCHWEINE HUND**



*Gesundheitsziele
zuverlässig erreichen –
starke Impulse für
Körper, Geist und Seele*

BEN BAAK



K|V|M

Rendezvous

MIT DEM SCHWEINE HUND

*Gesundheitsziele zuverlässig erreichen –
starke Impulse für Körper, Geist und Seele*

DR. BEN BAAK

KVM — DER MEDIZINVERLAG

Videoverzeichnis:

- Seite IV: media.kvm-verlag.de/RENDEZVOUS_MIT_DEM_SCHWEINEHUND/BAAK_BUCH_HALLO.mp4
- Seite 69: media.kvm-verlag.de/RENDEZVOUS_MIT_DEM_SCHWEINEHUND/3x3_FORMEL.mp4
- Seite 72: www.baak-buch.de/clips
- Seite 87: media.kvm-verlag.de//RENDEZVOUS_MIT_DEM_SCHWEINEHUND/WAS_BELASTET_IM_ALLTAG.mp4 (oben)
- Seite 87: media.kvm-verlag.de/RENDEZVOUS_MIT_DEM_SCHWEINEHUND/DIE_FOX_HANTEL.mp4 (unten)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Anschrift des Verlags:

KVM – Der Medizinverlag, Dr. Kolster Verlags-GmbH
Ifenpfad 2-4, 12107 Berlin

Autoren-Korrespondenz:

info@benbaak.de

Wichtige Hinweise:

Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse. Soweit in diesem Werk Anwendungsempfehlungen gegeben werden, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Für Angaben über Anwendungsformen, -techniken und -häufigkeiten kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. Jede Behandlung erfolgt auf eigene Verantwortung des Benutzers.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung sowie Verarbeitung in elektronischen Systemen. Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so wird für deren Inhalt keine Haftung übernommen, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Sämtliche Personenbezeichnungen gelten grundsätzlich für jederlei Geschlecht.

© KVM – Der Medizinverlag Dr. Kolster Verlags-GmbH,
ein Unternehmen der Quintessenz-Verlagsgruppe

www.kvm-medizinverlag.de

1. Auflage 2020

Lektorat: Viola Lewandowski, Berlin

Layout und Satz: Janina Kuhn, Berlin

Gesamtproduktion: KVM – Der Medizinverlag, Berlin

ISBN (epub): 978-3-86867-545-0

ISBN (print): 978-3-86867-508-5

Vorwort

Rendezvous mit dem Schweinehund? Das kennt wahrscheinlich jeder Mensch und selten sind es schöne Begegnungen. Denn unser Schweinehund meldet sich in aller Regel zu Wort, wenn wir beabsichtigen etwas zu tun, das mit Anstrengungen und Einschränkungen verbunden sein kann. Dein Schweinehund will dich jetzt vor den Gefahren möglicher Veränderungen bewahren und nimmt dir dabei die aussichtsreiche Chance viele positive Resultate für dich und dein Leben zu erzeugen.

Was wäre, wenn deine Begegnungen mit deinem Schweinehund zukünftig ein geselliges Zusammensein bedeuten und der Aufbruch zu neuen Zielen mit weitreichend positiven Ergebnissen nach sich ziehen werden.

Hab Vertrauen in dich und deine Möglichkeiten, gemeinsam mit diesem Buch und seinem einzigartigen Vorgehen außerordentliche Veränderungen in deinem Leben zu erreichen. Dieses Buch hält nämlich neben Strategien und Techniken ganz praktischer Art eine weitere Besonderheit bereit: Raum für deine Gedanken und Ziele. Sie werden dieses Buch zu deinem wichtigen Begleiter machen. Der besondere Mehrwert deiner persönlichen Schriften und damit verbundenen Emotionen in diesem Buch besteht darin, dass du dich noch besser reflektieren und noch klarer über deine Gedanken werden kannst, deine Fortschritte einfacher nachlesen und verfolgen kannst und vor allen Dingen dir

ganz persönlich mit einer hohen Wertschätzung begegnest ... schließlich sind es oft besondere Persönlichkeiten, die sich die Mühe machten über sich selber zu schreiben. Genau diese Aufmerksamkeit verdienen auch deine Ziele, die du mit Hilfe dieses Buches Realität werden lassen kannst. Jetzt brauchst du nur noch die Unterstützung des wichtigsten Menschen in deinem Leben: Dich!

Ich fühle mich geehrt mit dir als Koautor und deinen einzigartigen Gedanken, Ideen und Visionen dieses Buch zu deinem persönlichen Schatz zu machen. Die daraus errungenen Erfolge werden die Zeugen deiner ganzen Schaffenskraft sein.

Kannst du dir vorstellen, dass dich nur einige Zutaten von deinem Erfolg trennen?

Von einem großen Ziel, das du schon lange erreichen möchtest? Etwas, an dem du dich vielleicht auch schon einmal vergebens versucht hast? Ja! Streng genommen ist es möglicherweise sogar nur eine Einzige! Du, du ganz allein und niemand sonst. Nicht deine Eltern, nicht dein Partner oder deine Partnerin, nicht deine Kinder, nicht deine Freunde, nicht deine Vorgesetzten und auch nicht deine Kollegen, sondern du. Wer dies versteht und akzeptiert, lebt das Prinzip der Verantwortung.

Der Grund, warum du heute an der Stelle bist und den Status hast beziehungsweise in diesem Zustand bist, hängt einzig und allein damit zusammen, dass es nicht genug Gründe für dich gab etwas zu verändern. Nicht mehr und nicht weniger. Du hattest mit größeren Erkenntnissen direkt zu Beginn gerechnet? Glaube mir, gerade die einfachen Wahrheiten sind die entscheidenden. Denn nur, weil sie einfach oder naheliegend sind, bedeutet das nicht automatisch, dass sie sich auch simpel von dir in die Tat umsetzen lassen. Menschen sind Gewohnheitstiere und oft

in ihren Umständen verhaftet. Ein Geflecht aus Hindernissen, Ausreden und Ängsten blockiert den Weg, auch wenn sich dahinter die großen Träume und tiefempfundenen Wünsche verbergen, scheint es eine Kraft zu geben, die uns auf der Stelle treten lässt. Zeit also Erkenntnisse zu gewinnen, Bewusstsein zu schaffen und Mauern einzureißen. Lass uns den Weg zu deinen Zielen ebnen. Lass uns Träume wahr werden lassen und deine Persönlichkeit entwickeln. Denn wenn du diese Dinge, die ich dir näherbringen möchte, beherzigst, dann wirst du unweigerlich vorankommen und deinen Zielen Stück für Stück näherkommen.



Wer ist Ben Baak?

Doch bevor ich mit dir in das Thema einsteigen möchte, fragst du dich wahrscheinlich, was mich befähigt dir diese Erkenntnisse zu vermitteln und woraus ich mein Wissen ziehe. Auch wenn dies nicht die wichtigsten Erkenntnisse aus diesem Buch sind, so möchte ich deine Neugier, deinen Wissensdurst stillen und vielleicht auch ein kleines bisschen deine Skepsis nehmen, sofern du mich nicht ohnehin schon kennst. Mein Name ist Ben Baak.

Ich war über 10 Jahre in der Wissenschaft an der Deutschen Sporthochschule in Köln tätig, wo ich unter anderem für die Schwerelosigkeitsforschung mitverantwortlich war. Der plötzliche Tod meines Vaters hat meinen Lebensweg komplett verändert und mich zu einem direkten Engagement bei meinen Mitmenschen geführt. Ich coachte bisher nicht nur über 350 erfolgreiche Unternehmer und Persönlichkeiten mit dem Ziel Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit auf den drei Ebenen Körper, Geist und Seele harmonisch zu entwickeln, sondern wurde auch von verschiedenen Top-Managements deutscher DAX-Konzerne eingeladen, um mit Führungskräften zu arbeiten oder deren Mitarbeiter zu unterstützen. Ich liebe es Menschen zu inspirieren. Gerne halte ich Vorträge, die mein Publikum begeistern. Viele Menschen nutzen Systeme wie die 3x3-Formel, dessen Grundlage die zahlreichen wissenschaftlichen Erkenntnisse sind, dass wir Menschen uns heute krank sitzen und alleiniges Sporttreiben nur dann zu einem wirksamen Schutz erwachsen kann, wenn bereits über den Tag ein Ausgleich für sitzende Tätigkeiten geschaffen wird. Die 3x3-Formel setzt auf eben diese einfache und wirksame Strategie im Alltag, ob während der Arbeit oder im Privatleben einen Ausgleich für Körper, Geist und Seele zu schaffen, wenn der Stress einem über den Kopf wächst, der Bewegungsmangel einen lähmt oder die Konzentration für komplexe Sachverhalte schwindet. Genau dann kann nämlich in kurzen dreiminütigen Impulsen durch gezielte körperliche oder geistige Übungen neue Energie geschaffen werden, die nicht nur das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigert, sondern auch einen wichtigen Baustein für die Gesundheit darstellt. Denn Ausgleich ist wichtiger denn je, wie Statistiken zur Gesundheit verdeutlichen. Diese alarmierenden Erkenntnisse und das Bedürfnis nach sinnvollen Maßnahmen habe ich mit einem Team an Experten und Wissenschaftlern zum Anlass genommen, ein wirkungsvolles und alltagsnahes Konzept zu

entwickeln, das Körper, Geist und Seele immer wieder im Alltag ausgleicht. Auf diese Weise wird es spielend einfach sich etwas Gutes zu tun.

Das Leben interessierter Menschen zu bereichern und zu unterstützen, empfinde ich als ein besonderes Privileg. Dabei steht für mich immer die Gesundheit als Fundament für alles darauf Aufbauende im Fokus. Diesen Gedanken, sich das Wichtigste im Leben möglichst lange zu erhalten, möchte ich mit dir teilen.

Einige sehr bekannte Persönlichkeiten und Unternehmer haben mir in den vergangenen Jahren ihr Vertrauen geschenkt. Sie setzen auf meine Kompetenz und, wie man mir nachsagt, meine Empathie sowie Feinfühligkeit, die sie als Baustein für ihre Gesundheit zu nutzen wussten. Von diesen Menschen durfte ich viel lernen, denn ihre Gemeinsamkeit besteht darin in ihrem Beruf sehr oft außerordentlich erfolgreich zu sein. Es sind daraus tiefe Vertrauensverhältnisse und Freundschaften entstanden. In diesen Konstellationen profitierten wir voneinander und ich lernte von ihrem Wissen und Erfolgsstrategien. Für die Begleitung zu ihren Zielen ließen sich Muster erkennen, die immer wieder eine Rolle zu spielen scheinen. Aus diesen Beobachtungen entstand eine Art „Erfolgsformel“, deren Bausteine mosaikartig zusammengeführt, mit deinen persönlichen Inhalten den Weg zu deinen persönlichen Zielen ebnet .

Ich selbst ergriff die Chancen, die sich in meinem Leben boten. Mein Wertesystem, das aus der elterlichen Erziehung Ehrlichkeit, Fleiß, Disziplin und Nächstenliebe als elementare Bestandteile vermittelte, unterstützt mich auf allen Wegen. Aus dem neugierigen Wissenschaftler wurde ein junger Mann, der sich von dem tragischen Tod seines geliebten Vaters aufrappeln musste. Dieses Ereignis traf meine Familie und mich unvorbereitet und mit aller Gewalt. Mein Vater war Familienoberhaupt, Ratgeber, Beschützer

und Ernährer. Ein Schicksalsschlag, dem scheinbar nichts Positives abzugewinnen war, machte ich zu meinem größten Antrieb. Nicht von heute auf morgen. Garantiert nicht unmittelbar nach seinem Tod. Es war ein Prozess und es wurde zunehmend eine Identität von mir. Mein Gedanke, dass dieser Schicksalsschlag zum Auslöser und Wachrüttler für andere Menschen werden kann, die darin die Chance ergreifen sich für ihre eigene Gesundheit einzusetzen, sollte die treibende Kraft in meinem Wirken werden. Ich konnte so dem Tod meines Vaters einen tieferen Sinn geben und ihn in meinem Handeln weiterleben lassen. Mein Vater und sein viel zu früher Tod helfen heute vielen anderen Menschen ihre Chance auf Gesundheit zu ergreifen. Auch wenn mein Vater viel zu früh von uns gegangen ist, so hat er in seinem Leben viel bewegt und tut dies immer noch. Er schenkte gemeinsam mit meiner Mutter vier Kindern ihr Leben – den Rest meiner Geschichte und die Zukunft, die Leidenschaft und Begeisterung, die Sinnhaftigkeit und Identifikation meines Wirkens kannst du bei jeder Begegnung mit mir erleben. Glaub mir, ich weiß wie es sich anfühlt am Boden zu sein, sich verraten zu fühlen, um einen wichtigen Menschen betrogen, haltlos und ratlos – und ich weiß, was Einstellung, Mut und Ziele mit dir machen können... sie alle verschieben Grenzen, die zuvor nur in deinem Kopf existierten. Allem voran weiß ich jedoch, dass es auf diesem Planeten Menschen gibt, die weit mehr durchstehen und durchgestanden haben, weit mehr Mut und Courage beweisen und mich inspirieren weiter zu wachsen.

Wenn du das Haar in der Suppe suchen möchtest, dann liefert dir das Universum ein Haar in der Suppe oder sogar eine ganze Frisur. Nimm dir die Bausteine, die dich weiterbringen und beweise dir mit dem Handwerkszeug aus diesem Buch, dass du deine Ziele wirklich erreichen kannst. Schau zu anderen Menschen auf, um von ihnen zu lernen, statt dich von Gefühlen wie Neid leiten zu lassen. Nutze

deine Gefühle und deinen Verstand als Motor, um dich zu entwickeln, statt dich hinter ihnen zu verstecken und dich klein zu halten. Du hast schon heute alles, was du brauchst und den Rest wirst du Schritt für Schritt entwickeln. Ein gefallener Unternehmer eines langjährigen, über Generationen geführten Traditionsunternehmens sagte nach dem (einen) Scheitern in einem Coaching zu mir: „Ich wusste keiner würde an mein Bett kommen. Mir war also bewusst, dass ich wieder aufstehen muss, um mir die Chancen zu holen, die sich mir bieten werden, wenn ich aktiv bin.“ Das war genau eine Woche, nachdem das Unternehmen Konkurs angemeldet hatte. Und es waren 10 Jahre vorangegangen, in denen dieser Mann Woche für Woche gegen Windmühlen gekämpft hatte. Diese Aussage war mir so präsent, weil ich sie schon oft zuvor gehört und als Aussage erfolgreicher Menschen abgespeichert hatte. Es war ihr Mindset, dass ihnen trotz einer Niederlage keiner nehmen konnte – quasi eine Erfolgsformel, die mit entsprechendem Tatendrang und ausreichender Gesundheit für sie immer wieder reproduzierbar waren. Wunder kommen eben nicht zu dir nach Hause, du schaffst dir deine Chancen im Leben, um sie dann zu ergreifen. Nimm dir diese Botschaft von vorn herein mit, sonst spielst du besser Lotto oder begnügst dich mit dem Status quo und machst die Umstände dafür verantwortlich, dass nicht die Ergebnisse eintreten, die du dir wünschst. Nur mit kontinuierlichem Fleiß und der Portion Glück werden sich dir immer neue Möglichkeiten bieten. Auch wenn sich zwischendurch mal Türen schließen, werden sich dafür neue öffnen. Oft sind es sogar die großen Chancen, die sich aus einem vorübergehenden Rückschritt auftun. Ergreife deine Chance, wie du sie jetzt gerade anbahnst, indem du deine Zeit für das Lesen dieser Zeilen investiert. Lass uns also so langsam aber sicher Kurs aufnehmen.

Woran liegt's?

Die meisten Menschen bremsen sich, statt sich ihre Erfolge zu verdienen. Falsche Erwartungen und der Glaube, dass alles schnell geht oder besser sofort erreicht ist, schüren die große Ungeduld, die vor allem die jüngeren Generationen haben. Unerwartete Hindernisse oder mangelnder Mut, Frustrationen und vorübergehendes Scheitern (als Baustein des Erfolgs), Menschen, die dir reinreden oder ständiges Hinauszögern, all das sind bekannte Mitspieler im Spiel des Lebens. Die wichtigste Erkenntnis ist, dass du alles Notwendige in deinen Händen hältst, um deine Wünsche und Vorstellungen zu verwirklichen. Du bist der Hauptdarsteller oder die Hauptdarstellerin. Du bist für dein Handeln, genauso wie für dein Nicht-Handeln, für deinen Erfolg und deinen Stillstand verantwortlich. Klingt nach viel Verantwortung? Das ist auch gut so, denn es gibt dir die Macht und den Einfluss die Dinge zu lenken. Deshalb möchte ich dir vor dem inhaltlichen Einstieg in „Rendezvous mit dem Schweinehund“ eigentlich schon das Entscheidendste hier mit auf die Reise geben: Machen, tun, umsetzen, handeln und anpacken sind die Grundpfeiler für Erfolge und Fortschritt. Wer nur drüber spricht, träumt seine Erfolge, statt sie zu leben.

Lass uns die einzelnen Puzzleteile der Erfolgsformel zusammenfügen. Wie ein gutes Rezept einer kulinarischen Köstlichkeit liegt der Teufel oft im Detail. Fehlt ein Gewürz oder gar das Salz oder verwechselst du Salz und Zucker, kommt am Ende etwas ganz anderes heraus und auf jeden Fall nicht das, was du dir vorgenommen hattest. Also gehe die Schritte nacheinander, von denen dir vielleicht sogar einige bekannt oder vertraut sind. Nur weil wir etwas kennen, bedeutet das noch lange nicht, dass wir es auch leben. Ich wage also die Behauptung aufzustellen, dass es in deinem Leben schon noch ein paar offene Ziele gibt, sonst

würdest du nicht in diesem Buch lesen. Das ist auch gut so, denn wir dürfen immer neue Ziele im Leben finden und verfolgen, um daraus resultierend jung, agil und dynamisch zu bleiben. Ich möchte dir ans Herz legen deine Inhalte und Erkenntnisse so schnell wie möglich in die Tat umzusetzen. Es geht darum den einzelnen Bausteinen der Erfolgsformel Leben einzuhauchen, anstatt sie perfekt drapiert und detailverliebt in die Ecke zu stellen. Mit der Umsetzung stellen sich deine ersten Erfolge ein, du sammelst Erfahrungen und dir weht der Wind der Entwicklung um die Nase. Dies alles erzeugt einen inneren Antrieb und lässt auf diese Weise neue Energie entstehen, die zunehmend eine Eigendynamik entwickelt. Einfach ausgedrückt, du kommst in Schwung, bist schwerer zu bremsen und bleibst so besser auf Ziel-Kurs.

Inhalt

Vorwort

Wer ist Ben Baak?

Die wichtigste Investition

Guter Wille, Gewohnheit, Ritual

Deine Ziele. Dein Warum.

Exemplarische Grundbedürfnisse

Erfolgsverbund

Ziele verkünden

Die Was-Frage

Emotionen

In Etappen

Zügig zur Umsetzung

Hürden vorwegnehmen

Dokumentieren

Visualisieren

Zeitblock

Werkzeuge als Erfolgsgaranten

Powerstarter

3x3-Formel

MOP

Erfolge feiern

Umfeld

Dein räumliches Umfeld

Dein inneres Umfeld

Zwischenfall

Zielvertrag

Das Ziel hinter dem Ziel

Zukunftsbrief

Dein Erfolgsbegleiter

Monat 1

Woche 1

Woche 2

Woche 3

Woche 4

Monatsrückblick

Monat 2

Woche 1

Woche 2

Woche 3

Woche 4

Monatsrückblick

Die wichtigste Investition

Fragt man Menschen nach Investitionsmöglichkeiten, so denken viele an Immobilien oder Aktien. Die wenigsten sprechen als erstes von einer Investition in sich selbst. In ihre Persönlichkeit und in ihre Gesundheit. Genau darin liegt jedoch der Grundstein für jeden Erfolg und jedes Glück im Leben. Es bedeutet frei zu sein und die Dinge, die du liebst, selbstständig machen zu können. Du möchtest große Gewinne und hohe Renditen, dann beantworte dir doch einmal die Frage, was dir eine Wertanlage bringt, wenn du krank bist oder eine schlechte Einstellung hast? Beginnst du gerade zu argumentieren, dass es dann trotzdem wichtig ist Geld zu haben, um sich die beste medizinische Behandlung leisten zu können? Dann beginnst du bereits im ersten Kapitel Ausreden oder auch Argumentationsketten aufzubauen, mit denen du dein Gewissen zu entlasten versuchst, um die Verantwortung für deine Gesundheit ein Stück weit abzugeben. Mein Tipp direkt zu Beginn, lass dich drauf ein. Natürlich ist der Ansatz materieller Besitztümer als Mittel zum Zweck gerechtfertigt und dennoch in vielen Fällen kein adäquates Instrument, um die Gesundheit wiederherzustellen. Dein Körper, dein Geist und deine Seele sind die stärksten Ressourcen, die dir mit auf den Weg gegeben wurden, auch wenn du nicht das Model vor der

Kamera bist, so wirst du schnell feststellen, dass auch du auf einen gesunden und grundsätzlich leistungsfähigen Körper angewiesen bist. Die erste und wichtigste Investition geht also immer in dich selbst und baut damit den Grundstock für deine Ziele auf. Dahinter verbirgt sich auch die Frage, ob du es dir selber wert bist und ob du dich selber wertschätzt. Selbst wenn die eigene Gesundheit bereits angegriffen ist und Einschränkungen bestehen, gibt es unzählige Beispiele von Menschen, die an ihrer Verantwortung für ihre Gesundheit festhalten und Einfluss auf die Erhaltung ihrer körperlichen und geistigen Ressourcen nehmen.

Ich lege dir also nahe meinen folgenden Satz zu verinnerlichen:

Das Fundament für ein glückliches und erfolgreiches Leben liegt in der Art und Weise, mit der du lebst. So liegt der einzig verlässliche Maßstab für wahre Selbstliebe und Selbstwertschätzung in der Zeit, die du dir täglich für dich nimmst.

Ich halte nichts von Strohfeuern, sondern weiß aus vielen Coachings, dass Erfolg eine Frage von Kontinuität, Fleiß und auch Geduld ist.



+

Schreibe dir jetzt bitte 10 Dinge auf, für die du in deinem Leben einen gesunden und leistungsfähigen Körper und Geist brauchst und ohne die dein Leben deutlich eingeschränkt wäre.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

10 Dinge die ich brauche



Sehr gut. Danke für deine Gedanken.

Wenn du nicht auf Anhieb alle Zeilen füllen konntest, dann beschäftige dich später noch einmal mit diesem Thema. Sofern du direkt mehr als 10 Dinge aufschreiben konntest, dann nutze gerne eine der freien Seiten am Ende des Buches mit einem kurzen Verweis hier auf dieser Seite, damit du es wiederfindest. Denn hier trifft ausnahmsweise die Aussage „viel hilft viel“ zu. Je mehr Gründe du findest, desto stärker verankert sich dieses Bedürfnis in dir und wird unterbewusst zu einer unterstützenden Kraft.

Sehe auch diesen Baustein als einen Prozess, der in dir wachsen darf, so wie der große Baum, an dem in deiner Kindheit deine Schaukel hing, seine Größe und Stärke dich zu tragen nicht über Nacht erlangt hat.

Guter Wille, Gewohnheit, Ritual

Veränderungen sind für uns Menschen anstrengend. Wir wollen in aller Regel in unserer gewohnten Umgebung und den gleichen Routinen bleiben. Das hängt damit zusammen, dass Veränderungen von unserem System als Relikt der Evolution als Gefahr wahrgenommen werden. Das Gehirn versieht Veränderungen also beinahe mit einem „Schmerzzustand“, um uns vor einem Risiko zu schützen. Früher konnte dieser Mechanismus dein Überleben retten. Heute verhaftet er dich allzu oft in deinen Gewohnheiten und steht somit einer Entwicklung im Wege, obwohl das Risiko einer Veränderung heute absolut überschaubar ist oder gar den gegenteiligen und damit schützenden Effekt mit sich bringen würde. Das Wissen darüber, dass es jedem Menschen erst einmal schwer fällt Veränderungen zuzulassen und dass du trainieren kannst mit den aufkommenden Gefühlen von Unsicherheit umzugehen, ist wesentlicher Bestandteil in diesen Momenten standhaft zu bleiben. Denn dein Gehirn versucht dich mit einigen Tricks und Kniffen im ursprünglichen Zustand, deinem Status Quo zu behalten. Schnell entstehen Gedanken im Kopf, die dir nahelegen, dass es doch auch vorher gut war und dass es im Grunde doch gar keinen Grund für eine Veränderung gibt, weil es dir doch vorher eigentlich schon ganz gut ging.

Willkommen zu deinem ganz persönlichen Rendezvous mit deinem Schweinehund, der sich genau diesen Moment des Zweifels und der Anstrengung zunutze macht. Jetzt entscheidest du, wer das Herrchen oder Frauchen ist ...

Vielleicht hilft dir darüber hinaus Kenntnis davon zu haben, dass dein Gehirn „Programme“ für die Abläufe deines Alltags schreibt, die du regelmäßig und oft sogar routinemäßig durchführst. Ein immer wiederkehrender Gedanke, eine ständig durchgeführte Handlung lässt in deinem Gehirn bestimmte Netzwerke entstehen, die sich mit jeder Wiederholung deines Denkens oder Handelns weiter verfestigen. Stell dir bildlich vor, dass in deinem Gehirn Datenautobahnen gebaut wurden, für diese immer wiederkehrenden Gedanken. So entsteht deine subjektive Wahrheit, die dir sogar im Wege stehen kann. Manche Wissenschaftler und Experten aus diesem Forschungsgebiet gehen sogar soweit dies als eine Art Computerprogramm zu bezeichnen, das du im Laufe deiner Jahre schreibst und bis zum etwa 35. Lebensjahr programmierst. Danach läuft beinahe jeden Tag der gleiche Film ab. Die identischen Abläufe, das gleiche Essen, die immer gleichen Wege, Gespräche, Begegnungen, Bestellungen, Filme und vieles mehr. Freier Wille? Wohl eher vordefinierter Inhalt mit exakten Sendezeiten. Glaubst du nicht? Dann beobachte doch mal exemplarisch einen Tag. Geh diesen einmal in Gedanken durch, Schritt für Schritt. Wecker, Smartphone, Nachrichten, aufstehen, Morgentoilette, Kaffee, Hygieneprogramm, Mails oder Zeitung, Morgenmagazine oder Nachrichten, Termine und Verpflichtungen, Arbeit, Kantine, Arbeit, Fernsehprogramm, Schlafen ... repeat!? Ok, mal Kino, mal Sport, mal Bar, mal Freunde treffen, mal ein Konzert ... Vielleicht sieht dein Alltag auch ein bisschen anders aus, vielleicht sogar komplett.

Routinen entlasten. Sie sind also durchaus wichtig, können jedoch vielen positiven Veränderungen im Wege stehen und dich blockieren. Das Leben ist keine