

Dr. Arnd Stein

Lebenserfolg – durch Entfaltung mentaler Kräfte

Begabung, Fleiß, Ehrgeiz, Tüchtigkeit und Ellbogenfreudigkeit, außerdem noch ein bisschen Zufall sowie eine Portion Glück – das sind für viele die wesentlichen „Zutaten“ für jenes Rezept, das uns Lebenserfolg verheißt. Ein Märchen, das nur für wenige Auserwählte Wirklichkeit wird? Alles zu schön, um wahr zu sein? Keineswegs.

Ein erfolgreiches Leben lässt sich weder an Geld noch an Gütern bemessen, sondern allein an der ganz persönlichen Wahrnehmung und Bewertung der eigenen Existenz. Der griechische Philosoph *Diogenes* war glücklich und zufrieden, wenn er entspannt seinen Gedanken nachgehen konnte. In Muße und ohne jede Verpflichtung die wärmenden Strahlen der Sonne genießen – das war ihm viel wichtiger als ein verlockendes Geschenk, das ihm *Alexander der Große* höchstpersönlich machen wollte. Anstatt einen anspruchsvollen Wunsch – Gold, Schmuck oder ein bedeutendes Amt bei Hofe – zu äußern, erbat sich *Diogenes* vom Kaiser lediglich eine scheinbare Kleinigkeit: „Geh mir ein wenig aus der Sonne!“ Eine bemerkenswerte Bescheidenheit, mit der er aber gleichzeitig die ungeheure Macht seiner inneren Zufriedenheit unter Beweis stellte. Dieser „seelische Schatz“ war für den weisen Philosophen im Gegensatz zu der Mehrzahl seiner Mitmenschen Inbegriff seines persönlichen Lebenserfolgs.

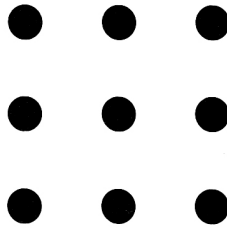
Gerade heute gelten für die meisten von uns Wohlstand, berufliche Karriere sowie gesellschaftlicher Glanz als Maßstab für ein erfolgreiches Leben. Doch gleichzeitig wissen oder ahnen wir, dass die Lebensfreude als eigentlicher Wertmesser für Erfolg keinen materiellen Gesetzmäßigkeiten folgt. Dieses Gefühl kommt aus unserem Innern – als Abbild bestimmter Grundhaltungen, Einstellungen und Fähigkeiten. Welche sind das? Wo liegt der Schlüssel zum wahren Lebenserfolg?

Unsere wesentlichen Wünsche und Ziele lassen sich auf einen knappen Nenner bringen: Anerkennung und Zuwendung bekommen, die Aufgaben, Schwierigkeiten und Konflikte des Alltags bewältigen, sich zufrieden und ausgeglichen fühlen, kurz: mit sich und der Welt im Einklang stehen. Nur: Das ist leichter gesagt als getan. Allzu oft sehen wir ungelöste Probleme wie einen riesigen Berg vor uns liegen. Scheinbar ausweglose Situationen oder zwischenmenschliche Auseinandersetzungen und Krisen wollen uns häufig den ersehnten Weg zum Lebensglück versperren. Doch ein blindwütiges Aufbegehren gegen diese Widrigkeiten wird ebenso erfolglos sein wie ein resignierendes Achselzucken. Stattdessen sollten wir versuchen, jene zum großen Teil schlummernden mentalen Kräfte in uns zu mobilisieren und zu entfalten, die beim erfolgreichen Lösen der verschiedensten Alltagsprobleme entscheidend mitwirken können.

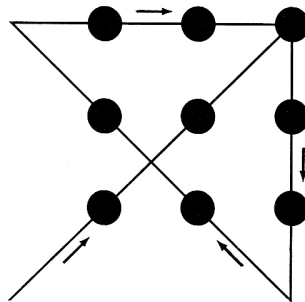
Die CD „Erfolgreicher Leben“ wird Ihnen mit vielschichtigen gesprochenen und geflüsterten Leitsätzen und Suggestionen dabei helfen, Ihre reichhaltigen seelischen Ressourcen freizusetzen. Zudem bietet sie Ihnen die Möglichkeit, ein individuelles mentales Training durchzuführen, indem Sie jede beliebige Lebenssituation in Ihrer Vorstellung plastisch aufleben lassen und dann erfolgreich „durchspielen“. So können Sie immer wieder neue verborgene Lösungsmöglichkeiten entdecken.

Im eigenen „Denksystem“ gefangen

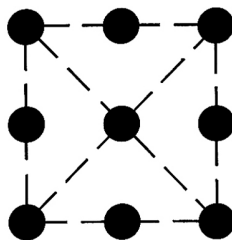
Die folgende interessante Denkaufgabe zeigt auf anschauliche Weise, warum wir häufig blind für nahe liegende Lösungen sind. Verbinden Sie die neun Punkte mit vier geraden Linien, und zwar in einem Zug, also ohne dabei den Stift abzusetzen.



Haben Sie die Lösung auf Anhieb gefunden? Wahrscheinlich nicht – es sei denn, Sie kannten die Aufgabe bereits. Vermutlich haben Sie verschiedene Wege ausprobiert (wobei Sie meist nur acht Punkte in Ihrem Verbindungsnetz „einfangen“ konnten), um dann – möglicherweise – in einem plötzlichen „Aha-Erlebnis“ das Geheimnis dieses Punkte-Quadrats zu entschlüsseln. Oder haben Sie nach einigen erfolglosen Versuchen die Flinte ins Korn geworfen? Auch das wäre ein Erfolg. Denn die Beschäftigung mit dieser Aufgabe hat Ihnen – vielleicht unbewusst – eine neue und interessante Erfahrung vermittelt. Um die psychologischen Hintergründe besser zu verstehen, hier zunächst die Lösung der Neun-Punkte-Aufgabe (der Startpunkt und die Richtung der Linien sind natürlich beliebig):



Was ist das Schwierige an dieser im Grunde genommen einfachen Aufgabe? Wir müssen uns von einem über Jahre oder Jahrzehnte fest eingefahrenen „Denksystem“ lösen. Die Punkte beschreiben ja die Konturen eines Quadrats. Diese geometrische Figur wird bekanntlich durch vier gerade Linien begrenzt und – der Punkt in der Mitte deutet es an – von zwei Diagonalen gekreuzt:



Die Zeichnung lässt aber vermuten: Um alle Punkte miteinander zu verbinden, brauchen wir wenigstens fünf gerade Linien – eine Wahrnehmung, die sich einer raschen Lösung unserer Aufgabe vehement in den Weg stellt. Denn das Quadrat bildet ein geschlossenes Bezugssystem, innerhalb dessen eine Bewältigung dieses Problems absolut unmöglich ist. Erst wenn Sie sich von Ihrem vertrauten „inneren Bild“ des Quadrats distanzieren und seinen fest gefügten Rahmen sprengen, liegt das gesuchte Ziel – nämlich ein Dreieck – plötzlich wie ein offenes Buch vor Ihnen.

Genauso verhält es sich mit den Widersachern unseres Lebenserfolgs, unseren Alltagsproblemen. Wir fühlen, denken und handeln gern in starren Systemen, die einerseits von bestimmten Konventionen und andererseits von unseren unmittelbaren Erfahrungen gelenkt werden. Ähnlich einer Fliege oder Wespe, die sich an der Innenseite eines geöffneten Fensters vergeblich darum bemüht, auf direktem Weg – also stur geradeaus – in die Freiheit zu gelangen, wenden wir in zahllosen Situationen scheinbar zwangsläufig immer wieder dieselben falschen Lösungsstrategien an.

Ein typisches Beispiel hierfür ist der scheinbar unlösbare Entscheidungskonflikt zwischen Partner(in) und Liebhaber(in). Viele Verstrickungen dieser Art ziehen sich über Jahre hin, weil die Betroffenen nicht zuletzt aus Angst vor möglicher Einsamkeit in einem Entweder-Oder-System gefangen bleiben und Erfolg versprechende Lösungen (zum Beispiel eine Trennung von beiden Partnern) gar nicht erst ins Kalkül ziehen.

Ein weiteres Beispiel für fest gefügte Bezugsrahmen finden wir in der Erziehungshaltung vieler Eltern. Wie selbstverständlich reagieren sie auf die „Unarten“ ihrer Kinder mit Zurechtweisungen und Strafen, obwohl sie eigentlich schon längst herausgefunden haben, dass solche Sanktionen unerwünschtes Verhalten kaum verändern. Doch anstatt dem Kind zum Beispiel mehr Verantwortung zu übertragen und es die Konsequenzen seiner Fehler – und nicht elterliche Willkür – spüren zu lassen, verharren sie in ihrem überhalten traditionellen Bezugssystem: „Eltern haben stets das Verhalten ihrer Kinder zu kontrollieren.“

Neue Blickwinkel finden

Sobald Sie sich von einem gewohnten Bezugsrahmen gelöst haben, wird es Ihnen viel besser gelingen, ein Problem von verschiedenen Seiten aus zu betrachten. Und plötzlich öffnen sich für Sie völlig neue Perspektiven, sowohl für die Wahrnehmung und Bewertung als auch für die konkrete Bewältigung einer bestimmten Situation. Für den erfolgreichen Umgang mit alltäglichen Schwierigkeiten und persönlichen Problemen gilt nämlich ein wichtiger Grundsatz: Es muss ein Wandel, eine Veränderung stattfinden. Und das heißt:

Sie müssen etwas anders machen als bisher!

Und selbst, wenn Ihr neues Verhalten ungewöhnlich, merkwürdig, vielleicht sogar etwas absurd anmutet – aus kreativen Varianten ergeben sich oftmals die besten Handlungsalternativen.

Ein Beispiel: Versuchen Sie doch einmal, mit fröhlicher Miene ein Lied zu pfeifen, während Sie von einem nahestehenden Menschen hart angegriffen werden. Der andere mag sich noch so sehr bemühen – er wird mit Ihnen wahrscheinlich keinen Streit vom Zaun brechen können.

Der amerikanische Psychologe *Steve de Shazer* stellte anhand zahlreicher Praxisfälle anschaulich dar, dass nach Auflösung eines starren Bezugssystems kleine Ursachen große Wirkungen haben können, weil nun jede Änderung eine weitere nach sich zieht und eine Kettenreaktion entsteht. Zum Beispiel verordnete er einem chronisch zankenden Ehepaar lediglich einen Ortswechsel für seinen Streit. Anstatt sich – wie sonst immer – in der Küche zu beschimpfen, sollte der „Kriegsschauplatz“ ins Schlafzimmer verlegt werden. Das Ergebnis war im wahrsten Sinne des Wortes „umwerfend“ und führte zu einer spürbar positiven Veränderung der gesamten ehelichen Beziehung.

Mentale Quellen freilegen

Für ein erfolgreicherer Leben sind zwei Grundsätze besonders wichtig:

- Geeignete Problemlösungen liegen meist dort, wo Sie bisher noch nicht gesucht haben.
- Diese neuen Lösungswege sind bereits in Ihrem Unbewussten vorhanden. Sie müssen sie nur noch entdecken.

Diese Strategie kann Ihnen dabei helfen:

1. Schritt: Nehmen Sie sich ein bestimmtes Problem vor, das Sie gern lösen möchten.

2. Schritt: Das Heute und das Morgen sind wichtiger als das Gestern. Grübeln Sie also nicht mehr über Vergangenes nach, sondern suchen Sie jetzt nach einer Lösung für die Zukunft.

3. Schritt: Erinnern Sie sich möglichst genau daran, auf welche Weise Sie früher vergleichbare Schwierigkeiten aus dem Weg geräumt haben.

4. Schritt: Stellen Sie sich intensiv vor, wie ein anderer Mensch, der Sie gut kennt (z. B. Partner, Kind, Freund, Arbeitskollege, Nachbar), über Ihr Problem urteilen und damit umgehen würde.

5. Schritt: Schreiben Sie nun in Stichworten alle Lösungen auf, die Ihnen (auch aus der Perspektive eines anderen) in den Sinn kommen.

6. Schritt: Bewerten Sie diese Möglichkeiten anhand der folgenden Skala:

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
unmöglich möglich sehr gut möglich

Eine Lösung, die Ihnen völlig undurchführbar erscheint, wird demnach mit einer Null bewertet, eine sehr einfache Handlungsalternative mit einer Zehn. Die Abstufungen zwischen beiden Extremen können Sie einfach „nach Gefühl“ einschätzen.

7. Schritt: Machen Sie sich keine Gedanken darüber, warum Sie verschiedene Lösungsmöglichkeiten bislang noch nicht angewandt haben. Benutzen Sie stattdessen Ihre Liste als Grundlage für ein mentales Training während Ihrer Tiefenentspannung. Sobald Sie beim Abhören der CD nach etwa 20 Minuten den entsprechenden Hinweis bekommen, stellen Sie sich ganz konkret und anschaulich jeweils eine der aufgeschriebenen Alternativen vor. Beginnen Sie mit der leichtesten und schreiten Sie bei jeder Anwendung der Tiefensuggestion zu einer schwierigeren fort – auch wenn Ihnen die Verwirklichung einer Lösung gegenwärtig noch völlig unwahrscheinlich erscheint.

Dieses systematische mentale Training, das Ihnen bei der Auflösung starrer Bezugsrahmen sowie bei der Suche mentaler Quellen helfen kann, ist nur *ein* Bestandteil des CD-Programms. Von besonderer Bedeutung sind vor allem die zahlreichen positiven Leitsätze und Suggestionen, die Ihren jahrelang eingeschliffenen negativen Denk- und Sprachgewohnheiten gezielt entgegenwirken.

Um den Einfluss dieser wirksamen „sprachlichen Helfer“ zu optimieren, sollten Sie eine weitere Übung durchführen, die in der psychologischen Praxis unter dem Begriff „Umdeutung“ bekannt

ist. Hierzu ein Gedankenspiel: Sie haben eine Flasche mit einem köstlichen Getränk zur Hälfte geleert. Welche der folgenden Bemerkungen ist für Sie typisch?

- „Die Flasche ist noch halb voll.“
- „Die Flasche ist schon halb leer.“

Dieses Beispiel gegensätzlicher Bewertungen lässt sich auf fast alle Lebenssituationen, Verhaltensweisen oder Eigenschaften übertragen. Letztlich kommt es auf den persönlichen Blickwinkel an, ob uns etwas positiv oder negativ erscheint. Ein grippaler Infekt beispielsweise ist zunächst einmal schlecht. Andererseits kann die damit verbundene Bettruhe für den Betroffenen eine dringend notwendige Erholung bedeuten. Ein anderes Beispiel: „Sturheit“ klingt negativ, aber „Rückgrat“ und eine klare Linie im Leben werden allgemein zustimmend bewertet.

Ihre Aufgabe: Notieren Sie sich eine Reihe von negativen Gegebenheiten und schreiben Sie jeweils daneben eine positive Umdeutung. Versuchen Sie außerdem, diese veränderte Perspektive in Ihren Alltag einfließen zu lassen. Wenn Ihr(e) Partner(in) Sie z. B. energisch zu-rechtweist, sagen Sie: „Ich bewundere dein Temperament (bzw. deinen starken Willen).“ Und falls Ihnen ein Autofahrer den letzten günstigen Parkplatz wegschnappt, dann freuen Sie sich darüber, dass Sie nun einen längeren gesunden Fußweg machen dürfen.

So ungewohnt Ihnen dieses „Umdeutungsspiel“ auch anfangs erscheinen mag – dahinter verbirgt sich der wesentliche Unterschied zwischen optimistischen und pessimistischen Menschen. Oder anders ausgedrückt: Sie können bereits dann Ihr Lebensgefühl steigern, wenn Sie gar nichts, wirklich überhaupt nichts an Ihrer gegenwärtigen Situation ändern, sondern die Dinge lediglich in einen neuen Bezugsrahmen projizieren und aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Das ist kein besonders schwieriges Unterfangen. Denn: Ebenso wie zahlreiche Möglichkeiten zur aktiven Lösung von Problemen schlummert auch die Fähigkeit zur positiven Umdeutung in Ihrem Unbewussten. Gezielte Suggestionen auf der CD „Erfolgreicher leben“ können zunehmend all diese verborgenen mentalen Quellen freisetzen, sodass sie früher oder später munter zu sprudeln beginnen.

Test: Sind Sie ein Erfolgstyp?

Lebenserfolg hängt weniger von günstigen Ausgangsbedingungen und glücklichen Umständen ab als von bestimmten Wahrnehmungen, Einstellungen und Fähigkeiten. Diese Ressourcen schlummern in jedem von uns, allerdings ist ihre Verfügbarkeit unterschiedlich ausgeprägt. Der folgende Test soll Ihnen dabei helfen, Ihre persönlichen Erfolgstendenzen bzw. „Schwachstellen“ besser kennenzulernen und genauer einzuordnen, damit Sie dann beim Einsatz der CD Ihre verborgenen Möglichkeiten ganz gezielt freilegen und entfalten können. Nehmen Sie zu den Aussagen spontan und ehrlich Stellung. Falls es Ihnen schwerfällt, sich aufgrund der bewusst allgemein gehaltenen Formulierungen zu entscheiden, klicken Sie jene Alternative an, die eher auf Sie zutrifft.

	<i>Ja</i>	<i>Nein</i>
1. Ich habe die Neun-Punkte-Aufgabe ohne fremde Hilfe gelöst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Eine halb geleerte Flasche ist für mich immer „halb voll“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Es fällt mir leicht, andere um einen Gefallen zu bitten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<i>Ja</i>	<i>Nein</i>
4. Irgendwie habe ich mehr Glück als meine Mitmenschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Meine Bekannten fragen mich gern um Rat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich kann mich schnell und sicher entscheiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich bin auf meine bisherigen Leistungen stolz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Auch unter Zeitdruck arbeite ich meist konzentriert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Es macht mir Spaß, Denksportaufgaben zu lösen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich halte mich für überdurchschnittlich leistungsfähig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Andere haben von mir eine ziemlich gute Meinung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich habe eine Reihe guter Eigenschaften.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich kann meinen Mitmenschen fest in die Augen sehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich habe ein gutes Allgemeinwissen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Häufig bin ich voller neuer Ideen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ich kann mich anderen gegenüber gut behaupten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich begegne meinen Mitmenschen meist aufgeschlossen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ich glaube, ich kann mich recht überzeugend präsentieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ich kann auch über mich selbst lachen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Jeder Misserfolg bringt mich irgendwie ein Stück weiter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Addieren Sie nun Ihre Ja-Antworten. Sie können maximal 20 Punkte erreichen. Je höher Ihre Punktzahl, desto größer ist Ihr „Erfolgstalent“.

Bis 7 Punkte: Sie machen sich oft selbst das Leben schwer, weil Sie häufig von vornherein daran zweifeln, erfolgreich zu sein. Doch keine Sorge – mit Hilfe der CD „Erfolgreicher leben“ kann es auch Ihnen gelingen, mit größerer Zuversicht und stärkerem Optimismus Ihre Alltagsprobleme erfolgreicher zu lösen.

8 bis 14 Punkte: Sie verfügen über ein gutes „Händchen“ für Erfolg. Allerdings: In Ihrem Leben gibt es häufig Situationen, in denen Sie Lösungsmöglichkeiten übersehen oder Ihre – eigentlich vorhandenen – Fähigkeiten unterschätzen. Bei regelmäßiger Anwendung der CD werden Sie spüren, wie Ihre Grundeinstellung bald positiver wird und somit auch Ihr Lebenserfolg steigt.

Ab 15 Punkte: Sie sind ein echter Erfolgstyp. Trotzdem können auch Sie von der CD profitieren – zur Entspannung nach Feierabend und zur Stabilisierung Ihrer positiven Lebenseinstellung sowie Ihrer Fähigkeit, Probleme und Schwierigkeiten bemerkenswert klar zu analysieren und zielstrebig zu meistern.

Doch ganz gleich, welche Umstände in Ihrem Leben dazu geführt haben, dass Ihr Lebenserfolg noch zu wünschen übrig lässt – die CD „Erfolgreicher leben“ kann Ihnen auf jeden Fall dabei helfen, negative Gedanken auszulöschen und durch Zuversicht, Selbstvertrauen und Optimismus zu ersetzen, sowie bei der Lösung von Aufgaben und Problemen neue Strategien zu entwickeln. Dieser wichtige persönliche Gewinn wird gleichzeitig Ihre Zufriedenheit und Lebensfreude und damit Ihren gesamten Lebenserfolg steigern und festigen.

Eine sinnvolle Ergänzung zur CD „Erfolgreicher leben“ ist das Aktiv-Suggestions-Programm „Meine Ziele verwirklichen“.