

Vorwort

Der Trainingsguide zum Buch „FLITTERLEBEN - Ein Roman mit Wunder-Worten“ ist ein Arbeitshandbuch zum Selbstcoaching.

„Aktive Zukunftsgestaltung“ ist die innere Ausrichtung auf einen erwünschten Zustand, also ein Ziel, eine Veränderung, ein Wunsch, manchmal auch ein Wunder. Diese Ausrichtung gelingt erst, wenn alle inneren Hindernisse, wie Zweifel, Ängste, Denk- und Glaubensmuster etc. ausgeräumt sind.

Sie haben ein Ziel oder wollen in Ihrem Leben etwas verändern – dann unterstützt Sie der Trainingsguide mit Anleitungen, Fragen, Hintergrundwissen und Wunder-Worten. Der Leitfaden geleitet Sie zu Ihrem persönlichen Flitterleben*.

Ein Training zu beginnen kostet manchmal Überwindung, das kennen wir vom Sport, allerdings ist das Ergebnis überwältigend, wenn wir es durchziehen und nicht aufgeben. Es empfiehlt sich, den Trainingsguide dann zur Hand zu nehmen, wenn Sie geistig fit sind und einen Ort zu wählen, der zum „Arbeiten“ gut geeignet ist. Der Aufbau ist chronologisch und führt Sie Schritt für Schritt weiter. Sie können die „Portionen“ selbst bestimmen. Sobald Sie eine wesentliche Erkenntnis oder Idee haben, ist es ratsam eine Pause einzulegen, eventuell an einem anderen Tag weiter zu machen, damit diese neue Erfahrung gut wirken kann. Freude und Selbstachtung intensivieren Ihre Erkenntnisse.

Der Trainingsguide ist als Arbeitsunterlage angelegt, das bedeutet, Sie finden Platz Ihre Überlegungen auch schriftlich festzuhalten. Das Niederschreiben verstärkt die Wirkung.

Wie bei allen Vorhaben, brauchen Sie vorab den festen Willen, den Leitfaden bis zum Ende durchzugehen, dann ist gewährleistet, dass Sie auch weiter machen, falls es anstrengend, vielleicht auch schmerzlich wird. Denn die intensive Beschäftigung mit uns selbst ist ein unbekanntes Abenteuer.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

*siehe Roman FLITTERLEBEN

Als Flitterwochen wird die glückliche Zeit unmittelbar nach einer Hochzeit bezeichnet. Flitterleben ist die Ausdehnung dieser glücklichen Zeit auf das ganze Leben.

Inhaltsverzeichnis

Zufriedenheit und Glück sind subjektiv	7
Erkennen, was tatsächlich ist	10
Was will ich – meine Ziele, Wünsche und Wunder	14
Eigenverantwortung statt Fremdbestimmung	21
Hindernisse erkennen und lösen	25
Hinderliche Glaubensmuster in Affirmationen umwandeln	27
Neue Denkmuster	31
Perspektiven verändern	32
Neues erleben – Bewertungen hinterfragen	34
Die eigenen Fähigkeiten und Stärken nutzen	37
Das verdeckte Potenzial der Schwächen	41
Gedanken und Gefühle formen die Zukunft	42
Aktive Zukunftsgestaltung	46
Anhang: Was tun, wenn der Verstand Einwände hat	50

Zufriedenheit und Glück sind subjektiv (Leseprobe ab Seite 7)

Sicher haben Sie bereits viel in Ihrem Leben gut und richtig gemacht, Sie erkennen es an dem bereits Erreichten. Solange wir in unserer Kraft sind, scheint sich alles wie von selbst in die richtige Richtung zu entwickeln. Selten machen wir uns bewusst, dass *wir* es *selbst* sind, die das bewirken. Intuitiv setzen wir Vorgänge in Gang, die uns zu unseren Zielen führen. Sobald wir die angestrebten Zustände oder Veränderungen erreicht haben, empfinden wir das Gefühl von Glück und Zufriedenheit.

Anders herum betrachtet: Unzufrieden sind wir dann, wenn die tatsächliche Situation von unserer erwünschten Situation abweicht. Dann haben wir ein Problem. Mit großer Anstrengung möchten wir dann aus den Schwierigkeiten herauskommen. In diesen Zeiten vergessen wir, wie es geht. Wir befinden uns in einer Abwärtsspirale. Es braucht meist Hilfe von außen, um aus diesen Zuständen wieder herauszufinden. In diesem Trainingsguide geht es darum, sich daran zu erinnern, wie es geht; die Vorgänge bewusst einzusetzen, die Sie möglicherweise bereits unbewusst angewendet haben.

Bleiben wir bei der Unzufriedenheit mit einer bestimmten Situation. Das Ausmaß der Unzufriedenheit hängt mit unserer persönlichen, subjektiven Sichtweise zusammen.

Zum Beispiel:

Ein Mann wohnt in einer Erdgeschosswohnung und hätte gerne eine Dachterrassenwohnung, also ist er unzufrieden. Wesentlich ist aber das Ausmaß der Abweichung. Meldet sich diese Unzufriedenheit alle paar Jahre einmal durch den Gedanken: ‚Ach wie schön wäre doch eine Dachterrassenwohnung.‘ Oder ärgert er sich täglich über seine Erdgeschosswohnung? Dann nämlich erst, hat er ein Problem. Aus diesem Grund ist es wichtig, den Gradienten der Unzufriedenheit zu erforschen.

Auch Glück wird individuell unterschiedlich empfunden. Braucht der eine vielleicht ein Schloss am See um Glück zu empfinden, genügt dem anderen möglicherweise ein blühendes Gänseblümchen. Gehirnforscher könnten das mit der Verbindung unserer Synapsen erklären, oder mit der Beschaffenheit des Mandelkerns im Gehirn. Systemiker ziehen den Konstruktivismus heran, der besagt, dass jede Person ihre eigene Wirklichkeit hat. Durch alles, was wir im Leben erlebt und erfahren haben bilden wir unser eigenes, subjektives Wirklichkeitskonstrukt, einen Filter, durch den wir die Welt betrachten.

„Nicht die Dinge an sich beunruhigen den Menschen, sondern seine Sicht der Dinge!“ (Zitat Epiktet)

Wie zufrieden oder unzufrieden eine Person ist, hängt nicht in erster Linie von objektiven äußeren Faktoren ab, sondern von der inneren Sichtweise. Wobei wir dieses innere Wirklichkeitskonstrukt immer ausschließlich, einseitig und absolut sehen („Ich weiß ja genau, wie es ist.“ – wer ist nicht dieser Meinung?).

Wie wir Situationen beurteilen und bewerten hat wesentlichen Einfluss auf unser Glücksempfinden. Was hat es auf sich, mit Bewertungen, Beurteilungen oder Vorurteilen?

Mit unserem analytischen Denkbereich, dem Verstand, ist es ausschließlich möglich, etwas aus der Vergangenheit abzubilden. Der Verstand stützt sich immer auf etwas, das schon bekannt

ist, das schon erlebt oder erfahren wurde. Unsere Sicht der Dinge (unser persönliches, individuelles Wirklichkeitskonstrukt) entsteht aus:

- unseren Erfahrungen, alles, was wir erlebt oder beobachtet haben,
- unseren Ausbildungen, alles, was wir gelernt haben,
- den Werten, die uns unsere Eltern und Erziehungspersonen mitgegeben haben, oder die wir aufgrund von kulturellen, gesellschaftlichen Hintergründen in uns tragen.

All das bildet unseren subjektiven Filter, durch den wir die Welt wahrnehmen.

Alle Ereignisse: Gehörtes, Beobachtungen und Erfahrungen speichert unser Gehirn ab, um es zum geeigneten, oder auch ungeeigneten, Zeitpunkt wieder hervorzuholen und uns zur Verfügung zu stellen. Dieser unermesslich große Datenspeicher holt in Sekundenschnelle alle Informationen hervor, die er zu einem bestimmten Ereignis abgespeichert hat. Diese Funktion lässt uns das Leben meistern, lässt uns überleben. Gehen wir beispielsweise auf die Straße, wissen wir sofort, was hier heranrollt sind Fahrzeuge, die schneller und stärker sind als wir, also aufpassen, stehen bleiben. Wir sind in der Lage, Dinge blitzschnell einzuordnen und entsprechend zu reagieren.

Durch dieses Einordnen fügen wir im Laufe unseres Lebens den Dingen oder Ereignissen eine Eigenschaft hinzu, nämlich „gut“ oder „schlecht“ in der einfachsten Variante. Selbstverständlich gibt es zwischen „gut“ und „schlecht“ unzählige Facetten. Das Einordnen und Zuordnen unseres Verstandes bringt gleichzeitig mit sich, dass wir bewerten, beurteilen, interpretieren, urteilen, verurteilen, Vorurteile haben.

Der Verstand ist unter anderem unser inneres Warnsystem. Er kann nur leider nicht unterscheiden, ob die Warnung geeignet oder ungeeignet ist, also zu diesem Zeitpunkt angebracht oder unangebracht. Diese unangebrachten Informationen sind dann eben Vorurteile.

Bleiben wir bei der einfachen Variante von Bewertungen mit *gut* oder *schlecht*. So individuell, wie die Menschen sind, so individuell sind auch die einfachen Bewertungen von *gut* und *schlecht*. Für den einen findet ein *guter* Urlaub in einem Fünf-Sterne-Hotel statt, für den anderen in einem Zelt am Flussufer.

Sie erkennen, liebe Leserin, lieber Leser, worauf ich hinaus will: Wir selbst sind es, die bestimmen, was uns glücklich macht und was nicht. Wir sind es, die bewerten, was *gut* und was *schlecht* ist. Diese Einteilungen haben sich schon im frühen Kindesalter gebildet. Wir können sie aber jederzeit hinterfragen.

Ein Beispiel:

Ein Mann fragt sich: „Soll ich Sport machen, oder auf der Couch liegen. Natürlich soll ich Sport machen, Sport ist gesund. Doch ich bin so erschöpft, ich lege mich lieber auf die Couch und ruhe ein wenig aus. Nein, wenn ich mich jetzt hinlege, komme ich gar nicht mehr hoch und ich bin diese Woche erst einmal laufen gegangen. Es hat mich so angestrengt nach der Arbeit und heute bin ich so müde, ich muss mich ausrasten. Nein, ich bin so faul, liege nur am Sofa ...“

Kennen Sie solche oder ähnliche innere Kriege? Wie kann dieser arme Mensch jemals glücklich auf seiner Couch liegen? Hat er doch bewertet, dass Sport *gut* ist und auf der Couch liegen *schlecht*.

Bewirken Bewertungen bereits innere Konflikte, so liegt es auf der Hand, sie sind die Ursache sämtlicher Konflikte zwischen Personen, Gruppen oder Nationen. Unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichem Wirklichkeitskonstrukt bewerten und beurteilen Situationen unterschiedlich. Jeden inneren oder äußeren Konflikt, jeden Krieg dieser Welt kann man auf Bewertungen, Beurteilungen, Verurteilungen oder Vorurteile zurückführen.

Wunder-Worte:

Bleibe wertfrei – Vorurteile, Beschuldigungen und Verurteilungen sind die Basis aller Konflikte dieser Welt.

Doch schauen wir nicht nach außen, richten wir den Blick wieder nach innen. In uns selbst toben solche Kriege. Es beginnt bereits damit, dass wir uns selbst bewerten, abwerten, verurteilen, so wie wir es von anderen erfahren haben. Wir leben in einer Bewertungsgesellschaft, uns bewerten zu lassen beginnt bereits in der Schule oder noch früher. Daher ist es für uns ein gewohntes Szenario und wir erledigen die Beurteilungen für uns selbst, wenn niemand anderer da ist, oder niemand sonst Zugang zu unserem Innersten hat.

Hindernisse erkennen und lösen (Leseprobe ab Seite 25)

Haben wir uns ein Ziel gesetzt und auch für dieses entschieden, kann dennoch etwas im Wege stehen. Häufig zeigen sich Hindernisse im Außen, die jedoch oft der Schlüssel sind, unsere *inneren* Barrieren aufzudecken.

Es ist nicht ganz leicht eine innere Barriere, ein hinderliches Denk- oder Handlungsmuster, aufzufinden. Diese Muster übernehmen wir unbewusst von Eltern, Verwandten, Lehrern, Vorbildern, Freunden oder Vorgesetzten. Jene Personen genießen meist unseren Respekt oder unsere Liebe. Aus diesem Grund stimmen wir häufig mit ihren Denkmustern überein, die für uns das gewohnte Denken darstellen. Ein solches Muster loszulassen, muss ebenfalls aktiv entschieden werden. Denn tief im Unterbewusstsein, könnten wir der Ansicht sein: ‚Stelle ich mich gegen diese Art zu denken, so stelle ich mich gegen die Person, die so denkt‘.

Wichtig: Sie müssen die Loyalität, die Liebe, den Respekt diesen Personen gegenüber nicht aufgeben, nur für sich selbst entscheiden, wie Sie in Zukunft denken oder handeln möchten.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

Wer von meinen Vorfahren/ Lehrern etc. hätte diesen (meinen) erwünschten Zustand möglicherweise auch gewollt, aber nicht erreicht? (Oder aber auch: Wer hätte es verurteilt, dass ich dieses Ziel erreichen möchte?)

Wie denkt diese Person/ denken diese Personen in Bezug auf meinen erwünschten Zustand?

Inwieweit stimme ich mit dieser Denkweise überein?

Ein Beispiel:

Ein Vater hat seinem Sohn ein Leben lang vorgelebt (vermutlich auch gesagt), dass nur harte Arbeit einen richtigen Mann ausmache. Der Sohn, nun seinerseits Vater, hat sich zum Ziel gesetzt, täglich mindestens drei Stunden mit seinen Kindern zu verbringen. Mit Unmut stellt er fest, was er auch macht, er kommt nicht von seinen vielen Überstunden runter. Vermutlich gibt er seinem Job, dem Chef, vielleicht dem Unternehmen oder den Umständen die Schuld. Lösen wird sich die Angelegenheit erst dann, wenn er das Denkmuster ‚Harte Arbeit macht einen richtigen Mann aus‘ in sich selbst auffinden und auflösen kann.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

Inwieweit bin ich loyal gegenüber dieser Person/ diesen Personen?

Definieren Sie Ihre ganz persönliche Meinung zu diesem Thema neu. Wandeln Sie das hinderliche Denkmuster um.

Zu obigem Beispiel:

Der Mann entscheidet sich ab nun zu denken:

„Die Zeit mit meinen Kindern ist ebenso wichtig, wie die Zeit, die ich mit Arbeit verbringe.“,
oder

„Ich bin ein richtiger Mann und guter Vater, die Zeit mit meinen Kindern ist mir wertvoll.“

Definieren Sie Ihre Denkweise neu:

Wie denke ich ab jetzt, was ist mein eigener Zugang zu meinem definierten Ziel?

FLITTERLEBEN, mehr als ein Buch



Ein Roman mit Wunder-Worten



Trainingsguides: Leitfäden zum persönlichen Flitterleben



www.flitterleben.at: Downloads und Hintergrundwissen