

WOHLFÜHLEN

DER KOMPASS FÜR DEIN LEBEN

Nach einer Idee
und herausgegeben von
Martin Hütter

Mit Beiträgen von

Andreas Brandstätter Heidi Grager Martin Hütter
Karin Kühlechner Nadine Lukan Philipp Moser Katharina Prettenthaler
Daniela Rosker Anna Schuh Christian Schweinzer

© 2022

Andreas Brandstätter

Heidi Grager

Martin Hütter

Karin Kühlechner

Nadine Lukan

Philipp Moser

Katharina Prettenthaler

Daniela Rosker

Anna Schuh

Christian Schweinzer

Herausgeber: Martin Hütter

Lektorat / Korrektorat: Philipp Moser/Angelika Hacker Umschlaggestaltung: Thomas Sommer

Layout: Stefan Fink

Titelbilder: iStock.com

Bilder: Pexels.com

Portraits: Privat

Kontakt: fuehl-dich-wohl@gmx.at

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autoren: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien
www.buchschmiede.at

ISBN:

978-3-99129-838-0 (Hardcover)

978-3-99129-839-7 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autoren unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

LIEBE LESERIN,

LIEBER LESER!

Wir freuen uns, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst und wir somit etwas mit dir gemeinsam haben:

Das Thema Wohlfühlen liegt uns am Herzen und beschäftigt uns.

Zuvor wollen wir aber etwas Wichtiges von dir wissen ...

Wie geht es dir?

»Danke sehr gut.« – »Es geht so.« – »Wie die anderen wollen.« – »Danke beschissen.« – »Frag bloß nicht!«
– »Pfffff.«

In unserer täglichen Kommunikation gibt es kaum Begrüßungen, in welcher die Frage nach unserem Wohlbefinden fehlt. Oft antworten wir reflexartig mit einem unverbindlichen: »Danke geht so und wie geht es dir?«

Hand aufs Herz: Wie geht es dir eigentlich wirklich?

Wenn wir uns diese Frage ehrlich und in einer ruhigen Minute stellen, werden wir zur Erkenntnis kommen, dass die Frage an sich sehr komplex ist. Unser »Wohlfühlen« wird von vielen verschiedenen Faktoren, Themen, Einflüssen, Erlebnissen und Ereignissen geprägt.

Gebt es mir gesundheitlich gut?

Fühle ich mich fit?

Ist in meiner Familie bzw. in meiner Partnerschaft alles im Lot?

Wie geht es mir wirtschaftlich?

Lebe ich selbstbestimmt?

Passt mein Beruf zu mir und meinem Leben?

Habe ich genug Zeit für mich?

Quälen mich Ängste und Sorgen?

Wie komme ich mit meinem Umfeld zurecht?

Kann ich mit meinen Emotionen gut umgehen?

Bin ich mit meinem Leben ganzheitlich zufrieden?

Achte ich genug auf mich?

Woran glaube ich?

...

Diese Fragenkette lässt sich unendlich lange fortsetzen.

Deinen Weg zu mehr Wohlbefinden darfst du alleine gehen. Wir Autorinnen und Autoren unterstützen und begleiten dich mit unserer Erfahrung, unserem Wissen und unserem Spirit.

Zehn Expertinnen und Experten haben für dich ein einzigartiges Werk geschaffen, welches dir ein breites Spektrum an Inhalten zum Thema Wohlfühlen näherbringt.

Zehn Autorinnen und Autoren, das bedeutet zehn verschiedene Menschen, zehn verschiedene Schreibstile und zehn verschiedene Zugänge zu dem Thema, jedoch mit einem gemeinsamen Ziel:

Mit diesem Buch wollen wir dich unterhaltsam, verständlich, praktisch, herzlich und informativ dabei begleiten, dass du auf die Frage: »Wie geht es dir?« bald aus tiefstem Herzen antworten kannst: »Viel besser als noch vor Kurzem!«

Als vorbildliches Team von Autorinnen und Autoren hatten wir unsere Texte ursprünglich gegendert, um unsere Leserschaft aller Geschlechtsformen anzusprechen. Dennoch haben wir Autorinnen und Autoren einstimmig aus Gründen der besseren und flüssigeren Lesbarkeit entschieden, in diesem Buch die weibliche Form zu verwenden. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass sich die gewählte weibliche Form auch auf männliche und anderweitige Geschlechteridentitäten bezieht.

Wichtige Hinweise

Alle Beiträge in diesem Buch wurden vom Team der Autorinnen und Autoren nach bestem Wissen erstellt und mit großer Sorgfalt geprüft. Die Inhalte dieses Buches sind rein informativ, sollen inspirieren und motivieren, bieten jedoch keinesfalls Ersatz für eine qualifizierte psychologische und medizinische Beratung/Behandlung bei einer Expertin oder einem Experten deines Vertrauens. Es kann keine Garantie auf

Richtigkeit, Vollständigkeit, Aktualität oder Ausgewogenheit der Informationen gegeben werden. Weder Autorinnen und Autoren, noch Verlag können für eventuelle Schäden und Unannehmlichkeiten, welche aus den Inhalten dieses Buches resultieren könnten, eine Haftung übernehmen. Die Selbstverantwortung für das eigene Lassen und das eigene Tun liegt bei jeder Leserin, jedem Leser selbst!

INHALT

7	Christian Schweinzer	MOTIVATION UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG »IF YOU CAN DREAM IT – YOU CAN DO IT.«
32	Philipp Moser	GESUNDHEIT, FITNESS UND TRAINING
57	Heidi Grager	DIE ZELL- UND SEELENNAHRUNG! WAS NÄHRT UNSEREN KÖRPER WIRKLICH?
91	Nadine Lukan	MEDIZIN: REIN KÖRPERLICH?
103	Katharina Prettenthaler	BEZIEHUNGEN BURNOUT
123	Andreas Brandstätter	SPIRITUALITÄT UND FRIEDEN
142	Daniela Rosker	ACHTSAMKEIT UND SINNE STRESS UND EMOTION
166	Anna Schuh	DEINE ANSICHT KREIERT DEINE REALITÄT – WAS IST DEINE MISSION?
191	Karin Kühlechner	VON GRISU DEM KLEINEN DRACHEN, DEM KLEINEN KOBOLD PUMUCKL UND EINEM BUNTEN SCHMETTERLING
213	Martin Hütter	IMPULSE ZUM WOHLFÜHLEN
247	Literatur	

WENN DU AUFGEBEN WILLST,
DENKE DARAN,
WARUM DU ANGEFANGEN HAST.



MOTIVATION UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

»IF YOU CAN DREAM IT – YOU CAN DO IT.«

Christian Schweinzer

Christian Schweinzer kommt ursprünglich aus der Gastronomie und Hotellerie. Er war über zehn Jahre im Ausland tätig und hat sich vom Kellner zum Hoteldirektor emporgearbeitet. Seit 2007 ist er selbstständig, erst als Personalberater, Personalentwickler und Headhunter, seit 2017 zusätzlich und schwerpunktmäßig als Motivations- und Erfolgstrainer für Privat- und Firmenkundinnen. Seine Tätigkeit reicht vom 1:1 Coaching, über Kleingruppen, bis hin zur Abhaltung von Großveranstaltungen.
Er ist authentisch, voller Energie und Elan, er bereichert mit seiner permanenten Motivation. Lass dich auf seine Worte und sein Wissen ein und du wirst wachsen. Deine Persönlichkeit wird gefestigt, du wirst mehr Power haben, mehr Elan, Energie und Zufriedenheit.

Es war einmal ein kleiner Junge, der in sehr bescheidenen, ländlichen Verhältnissen aufwuchs. Seine Eltern hatten eine kleine Landwirtschaft, doch davon allein konnte damals keiner leben. Sein Vater fuhr tagtäglich um 05:00 Uhr morgens mit einigen Kollegen zur Arbeit, wo er mit viel Schweiß unter schwierigsten Umständen bis 07:00 Uhr abends einen kleinen Lohn erarbeitete. Seine Mutter kümmerte sich um den Haushalt, die

vier Kinder und um den kleinen Bauernhof, versorgte die Kühe, Schweine, Ziegen, Hühner und Hasen und bewirtschaftete den Garten. Lebensmittel wurden nur wenn unbedingt benötigt gekauft, was auch immer möglich war, wurde daheim angepflanzt und geerntet. Die Kinder halfen selbstverständlich bei der Heuernte, beim Ausgraben der Kartoffeln, beim Füttern der Tiere und wo auch immer es erforderlich war mit.

Auch wenn das Geld oft fast gar nicht vorhanden war, die Zuneigung, die Liebe und die Aufopferung der Eltern machte vieles wieder wett. Alle Kinder sollten eine bodenständige Ausbildung erhalten und einen ehrenwerten Beruf ergreifen können, wie zum Beispiel Handwerker, Verkäufer oder Lehrer.

Der kleine Junge – der älteste der vier Kinder – träumte damals allerdings schon einen Traum.

Egal, wie knapp das Geld damals war, für die tägliche Zeitung musste es immer reichen. Die Kinder sollten doch gut lesen lernen, und man wollte über das Geschehen in Österreich und in den unerreichbaren fernen Ländern informiert sein.

Eines Tages entdeckte der kleine Junge mit den großen Träumen also eine Reisebeilage in einer zerknitterten Tageszeitung, die eigentlich schon beiseitegelegt wurde, um den Hasenkäfig damit auszupolstern. Eine Reisebeilage, in der ein Flusskreuzfahrtschiff präsentiert wurde: die »DDSG« – Donaudampfschifffahrtsgesellschaft – das Wort kannte der kleine Junge nur von einem beliebten Pausenspiel in der Schule, das man heutzutage wohl »Hangman« nennt. Interessiert begann er zu lesen, und er träumte davon, eines Tages selbst auf so einem Schiff

arbeiten zu dürfen. Die DDSG plante damals – so der Bericht im Reiseteil – ein neues, innovatives und noch nie da gewesenes Schiff zu bauen, auf dem die luxuriösesten Reisen möglich sein sollten, die es auf den Meeren der weiten Welt jemals gab und geben sollte.

Der kleine Junge war so begeistert von diesem Bericht, dass er das Foto des Schiffes – die »MS Mozart« – ausschnitt, und an die Innenseite der Tür seines winzigen Zimmers klebte, wo er es jeden Tag mehrmals ansehen konnte. Gleichzeitig fasste er einen Entschluss: »Eines Tages, irgendwann, werde ich auf diesem Schiff sein und arbeiten!«

Dieses Ziel war ein sehr großes, und nicht von heute auf morgen zu verwirklichen. Natürlich lachten den Jungen alle Menschen aus, denen er von seinem großenwahnsinnigen Plan erzählte. »Junge, hör mit diesen Spinnereien auf! Du wirst mal den Hof bewirtschaften!« »Junge, sei doch zufrieden damit, dass dir dein Vater einmal eine Arbeit in der Nähe besorgen kann.« »Junge, vergiss das mal schnell. So etwas ist nichts für uns.«

Doch der Junge dachte nicht daran, auf seine Verwandten, Nachbarinnen und befreundeten Familien zu hören.

Er hatte einen Plan.

Seine Großmutter führte damals ein kleines Landgasthaus mit angeschlossener Kegelbahn. Wann immer es ihm möglich war, bewältigte er den Fußweg von knapp fünf Kilometern, und verdiente seine ersten Groschen und Schillinge damit, für die Urlauberinnen die in Tourismusbussen angereist kamen, die Kegel nach ihrem Spiel wieder aufzustellen. Mit der Zeit durfte er im Gasthaus auch Tische abräumen und sogar Getränke servieren. Diese Arbeit gefiel ihm sehr gut, da er von den älteren Damen, die in Scharen in diesen Bussen kamen, immer Trinkgeld bekam.

Andere Kinder in seinem Alter gaben ihr Taschengeld für Süßigkeiten, kleine Spielereien oder einen Fußball aus, der kleine Junge aber sparte jede Münze, jeden Schein in einer kleinen Box, und mit 11 Jahren kaufte er sich damals, einen Commodore Amiga 500 – das war einer der besten Computer zu dieser Zeit.

Mit 14 konnte er schließlich den ersten Schritt seines Planes verwirklichen – er wollte das Handwerk der Hotellerie und Gastronomie von der Pike auf lernen und konnte mithilfe seines Ersparnen eine Tourismusschule besuchen.

Viele Jahre später ...

Na, was glaubst du, wer dieser kleine Junge war?

Du hast dir sicher schon gedacht, dass ich das war – oder noch immer bin. In meinem Innersten versuche ich immer, einen Teil dieses kleinen, begeisterungsfähigen, zielorientierten und von einem riesigen inneren Antrieb gesteuerten Jungen zu erhalten. Alles, was wir mit der Begeisterung eines Kindes beginnen, kostet uns nicht nur (fast) keine Anstrengung, sondern erfüllt uns bei der Tätigkeit, die sonst als Anstrengung empfunden wird, mit Freude und Leichtigkeit.

Ich habe schließlich nach dem Abschluss an der Tourismusschule in zahlreichen touristischen Betrieben, in Hotels, Restaurants, Bars und sogar auf verschiedensten internationalen Kreuzfahrtschiffen gearbeitet, das Bild der »MS Mozart« ging mir jedoch nie richtig aus dem Kopf. Dieses Schiff hatte ich allerdings bis dato noch nie in Wirklichkeit gesehen.

Als ich wiederum einige Jahre später meinen Geschäftsbereich erweiterte, und den Zweig Motivationscoaching intensivierte bekam ich plötzlich einen Anruf von einer amerikanischen Kreuzfahrtschiffirma, die mich für ein Seminar im Bereich Motivation buchen wollte. Nach einem Treffen mit den Verantwortlichen für die Organisation bekam ich einen Auftrag für vier Coachings, wovon das erste in Amsterdam stattfinden sollte. Überraschenderweise kam nach kurzer Zeit eine erneute Anfrage, ob ich davor

noch einen Termin frei hätte, um für das Flaggschiff der Firma ein Seminar beim Kick-Off-Meeting der Crew auf einem Flusskreuzfahrtschiff veranstalten zu können. Und siehe da – plötzlich erfüllte sich mein langjähriger Kindheitstraum – ich hielt mein erstes internationales Motivationsseminar auf der »MS Mozart.«

»If you can dream it – you can do it.«

Es dauerte zwar 23 Jahre, bis ich mein allererstes richtig großes Ziel verwirklichen konnte, die Reisebeilage war bis dahin schon fast bis zur Unleserlichkeit verblichen, aber nun war ich hier, auf diesem Schiff, meine Vision von damals erfüllte sich endlich.

Fazit:

Es ist immens wichtig, konkrete Ziele, Aufgaben und Projekte vor Augen zu haben. Aber auch Visionen und Träume dürfen nicht fehlen.

Wenn du es träumen kannst, kannst du es auch erreichen.

MOTIVATION

Vor einiger Zeit besuchte ich einen guten Freund von mir, der ein traumhaftes Haus am See besitzt. Rund um das Haus zieht sich eine weitläufige hölzerne Veranda, die mit den bequemsten Sitzgelegenheiten und sogar einer gemütlichen Hängematte ausgestattet war.

Wir verbrachten einen angenehmen Abend, genossen ein köstliches Mahl und ein Glas dunkelroten steirischen Rotwein, und frischten alte Erinnerungen an unsere gemeinsame Zeit an Bord verschiedener Schiffe wieder auf.

Ich fühlte mich allerdings etwas unwohl, da Spikey, der Hund meines Freundes, in immer kürzer werdenden Intervallen jämmerlichst jaulte.

Also fragte ich meinen Freund, was denn mit Spikey los sei, ich kannte ihn bis dahin als sehr aktives und verträgliches Tier, und machte mir dementsprechend langsam Sorgen um ihn.

Da erklärte mir mein Freund: »Spikey liegt auf einem Nagel, der aus der Holzterrasse heraussteht, und jedes Mal, wenn er sich im Schlaf etwas bewegt, sticht ihn der Nagel ins Fleisch.«

Ich war entsetzt: »Um Himmels willen, warum steht er denn nicht auf, und legt sich woanders hin? Deine Terrasse ist ja unbeschreiblich groß!«

Mein Freund erzählte mir, dass er gerade vor meiner Ankunft eine stundenlange Radtour quer durch den Wald beendet hatte, wobei

sich Spikey so verausgabt hatte, dass er nun einfach so müde sei, dass er von dem Platz, wo er eingeschlafen war, nicht mehr aufstehen konnte.

»Es bereitet ihm mehr Schmerz, wenn er jetzt mit seiner Müdigkeit aufsteht und sich einen anderen Platz sucht, als der Nagel, der ihm bei jeder kleinsten Bewegung ins Fleisch sticht.«

Das Wort Motivation kommt aus dem lateinischen (*moveare*) und bedeutet »in Bewegung kommen«.

Um in Bewegung zu kommen gibt es zwei Gründe:

- Freude/Glücklichsein
- Schmerz/Angst

Die wirkungsvolleren und stärkeren Emotionen, um in Bewegung zu kommen sind von Beginn der Menschheit an Angst und Schmerzen. Da dies aber im Prinzip nur eine Gewohnheit ist, ist es auch möglich, sich mit etwas Wissen, Geduld und Übung Freude und Glück als Motivationsgrund anzutrainieren.

Lass uns gemeinsam daran arbeiten, dass bei dir die Freude und das Glück dein Antrieb und Motor werden!

DURCHHALTEN

Letztes Jahr wurde ich zu einem Junggesellenabschied der etwas anderen Art eingeladen. Anstatt durch die Kneipen zu ziehen plante der zukünftige Bräutigam eine Pilgerwanderung über drei Tage von einer bekannten Wallfahrtskirche bis zu seinem Heimatort. Ich war also als Teil einer 20-köpfigen Männerrunde recht bald nach dem Aufbruch von der Wallfahrts-Basilika im hochalpinen Gelände unterwegs, und vor uns lag ein richtig steiler Anstieg. Wie es eben bei einer durchschnittlichen Gruppe so ist, waren natürlich nicht alle bei bester Kondition, aber wir wollten als Gruppe unser Ziel erreichen, und haben uns dementsprechend auch gegenseitig unterstützt. Bei einem sehr unsportlichen Kollegen, der sich gar nicht vorstellen konnte, diesen Berg zu erklimmen, war allerdings eine besondere Taktik erforderlich: die Taktik der Visualisierung. Ich sagte ihm, er solle sich vorstellen, dass oben am Berg jemand sitzen würde, der ihn an den Haaren auf den Berg hinaufzieht (er hatte zwar eine Glatze, aber als er darauf hinwies, diente das höchstens zur allgemeinen Erheiterung). Im Endeffekt ließ er sich auf diese Vorstellung ein, ließ sich geistig hinaufziehen und schaffte es, mit allen anderen gemeinsam den Gipfel zu erklimmen. Ähnliches kannst du dir vorstellen, wenn du im Fitnessstudio Gewichte stemmst

und glaubst, du schaffst es nicht mehr: Schließ die Augen und stell dir vor, wie dich jemand von oben unterstützt und die Gewichte hochzieht. Du wirst sehen – es funktioniert!

Fazit:

Verlier dein Ziel niemals aus den Augen! Wenn du glaubst es geht nicht mehr – mach dir Bilder im Kopf – visualisiere, was du erreichen möchtest und visualisiere auch deine Hilfe dazu!

AN ETWAS SCHÖNES DENKEN – SCHLECHTE GEDANKEN AUSBLENDEN

Natürlich bist du nicht immer gut aufgelegt. Ich bin auch manchmal schlecht drauf. Aber wenn du schlecht drauf bist, blende diese Gedanken aus! Trickse dein Gehirn einfach aus.

Wenn es dir schlecht geht, denk einfach an etwas Schönes. Denk zum Beispiel an deinen letzten Urlaub, als du mit einem wunderbaren Glas Wein in der Hand aufs Meer geschaut hast. Denk an die atemberaubende Bergtour, die du erlebt hast, an den Moment als du oben am Gipfelkreuz gestanden bist und nach einem anstrengenden und langen Fußmarsch den Sonnenaufgang über den Bergspitzen bewundert hast. Oder einfach nur an das gemütliche Zusammensitzen mit guten

Freundinnen bei der Wirtin deines Vertrauens. Auch hier kannst du gut mit Visualisierungen bzw. Vorstellungen arbeiten.

Stell dir vor:

Ein Auto voller schlechter Gedanken kommt durch ein Ohr in deinen Kopf reingefahren, und will mitten in deinem Gehirn parken. Hier herrscht aber HALTE- UND PARK-VERBOT! Schicke dieses Vehikel voller negativer Energie postwendend beim anderen Ohr wieder raus! Halten und Parken ist in deinem Kopf nur positiven Gedanken und positiver Energie vorbehalten!

Sobald das mit negativer Energie und schlechten Gedanken vollgepackte Auto deinen Kopf wieder verlassen hat bleibt weiter Raum und großzügiger Parkplatz für schöne und positive Gedanken.

Dein Gehirn und deine persönliche Stimmungslage werden dir täglich für die Anwendung dieser Taktik dankbar sein.

VISIONEN

Dominik hatte in jungen Jahren bereits ein bewegtes Leben hinter sich. Nach einigen Problemen in seiner Kindheit erarbeitete er sich durch eiserne Disziplin, Fleiß und Ausdauer einen soliden Arbeitsplatz und war

zusätzlich als Fußballtrainer für verschiedene Kinderteams tätig. Neben einem neu gebauten Haus, einer hübschen Frau und zahlreichen Hobbies blieben eigentlich wenige Wünsche offen. Trotzdem war er mit seinem Leben nicht zufrieden, es schien, als wären ein paar Puzzleteile falsch eingesetzt worden, und durch diese falsch eingesetzten Puzzleteile setzte sich Dominik selbst so unter Stress und Druck, dass er knapp an einem Burnout vorbeischrammte. Er kämpfte sich jedoch wiederum durch und entschied sich, seinem Standardjob den Rücken zu kehren und ein Jahr Bildungskarenz einzulegen, um als geprüfter Fitnesscoach abzuschließen. Damit verwirklichte er einen seiner persönlichen Träume. Ein weiterer Traum war, sich selbstständig zu machen, und auch diesen Traum realisierte er trotz vieler Vorbehalte und Kritiken aus seinem näheren Umfeld. Mittlerweile ist Dominik seit knapp anderthalb Jahren erfolgreich selbstständig als Fitnesstrainer tätig und so gut wie immer ausgebucht.

All das war aber nicht ausreichend für ihn. Er hatte eine weitere Vision, setzte sich weitere anspruchsvolle Ziele.

Ende 2018 wog Dominik um die 100 Kilogramm, aber er beabsichtigte im Oktober 2019 an den österreichischen Natural Bodybuilding Meisterschaften teilzunehmen.

Wieviel eisernen Willen und Disziplin er aufbringen musste, um knapp 30 Kilogramm abzunehmen und damit auf maximal 69,99 Kilogramm zu kommen (reine Muskelmasse) kannst du dir sicher vorstellen. Er schaffte es jedenfalls, am 5. Oktober 2019 beim Wettkampf vor Ort genau 69,70 Kilogramm auf die Waage zu bringen.

Dominik schaffte es, mehrere seiner Visionen, seiner Träume zu realisieren. Er ordnete diesen Visionen den Rest seiner eigenen Welt unter, um seine Ziele punktgenau zu erreichen.

Fazit:

Visionen haben, Visionen verfolgen und Ziele erreichen.

Dominik hat es geschafft, und du schaffst es auch.

KOMMUNIKATION

Die Todesliste des Bären

Im Wald leben viele verschiedenartige Tiere im Großen und Ganzen friedlich zusammen. Bis auf die eine oder andere Reiberei vergeht ein Tag nach dem anderen ohne besondere Vorkommnisse. Doch eines Tages gibt es plötzlich eine große Aufregung im Wald! Es geht das Gerücht um, der Bär habe eine Todesliste.

Alle fragten sich verzweifelt und voller Angst, wer denn nun da draufsteht. Als Erster nahm der tollkühne Hirsch allen Mut zusammen und ging zum Bären und fragte ihn:

»Entschuldige Bär, eine Frage: Ich habe gehört, Du führst eine Todesliste. Stehe ich auch da drauf?«

»Ja«, sagte der Bär freundlich, »du stehst auf meiner Liste.«

Voller Angst drehte sich der Hirsch um und lief panisch weg. Tatsächlich, nach zwei Tagen wurde der Hirsch tot aufgefunden.

Die Angst bei den Waldbewohnerinnen stieg immer mehr und die Gerüchteküche auf die Frage, wer denn nun auf dieser Liste steht, brodelte.

Das Wildschwein war das nächste Tier, dem der Geduldsfaden riss, und daraufhin den Bären aufsuchte, um ihn zu fragen, ob es auch auf der Liste stehe.

»Ja. Auch du stehst auf meiner Liste«, antwortete der Bär.

Verschreckt verabschiedete sich das Wildschwein vom Bären. Auch das Wildschwein fand man nach zwei Tagen tot auf.

Nun brach Panik bei den Waldbewohnerinnen aus. Nur das schüchterne kleine Häschen traute sich noch zum Bären.

»Hey Bär, stehe ich auch auf Deiner Liste?«

»Ja. Auch Du stehst auf meiner Liste!«

»Kannst Du mich da streichen?«

»Ja klar, kein Problem!«

Was können wir vom Häschen lernen? Es ist nicht nur wichtig, dass man Fragen stellt, sondern, dass man die richtigen Fragen stellt und das im passenden Moment.

Fazit:

- *Kommunizieren*
- *Richtig kommunizieren*
- *Zur richtigen Zeit kommunizieren*
- *Die richtigen Fragen stellen*
- *Trau dich, sei mutig*

ZIELE SETZEN

Ich kenne einen Bauern in unserem kleinen Dorf, den vor einiger Zeit keiner mochte. Nicht nur das, viele Menschen, vor allem Kinder, hatten nahezu panische Angst vor ihm. Er war immerzu missmutig und griesgrämig, keiner wollte mit ihm reden, was aber auch egal war, da auch er mit niemandem sprechen wollte. Der Bauer war im ganzen Dorf gefürchtet. Doch plötzlich schien er eine Veränderung durchgemacht zu haben. Er war freundlicher, begrüßte seine Nachbarinnen, wenn diese seinen Weg kreuzten. Er lud die Leute sogar ein, stehenzubleiben und sich auf ein Getränk mit ihm zusammenzusetzen. Den

Nachbarinnen war das nicht so recht geheuer, und eines Tages fragte ihn einer seiner Bekannten, dem die Veränderung aufgefallen war: »Du, Bauer, sag doch mal, was ist denn mit dir passiert, du hast dich gravierend verändert. Was hast du gemacht?« Da begann der Bauer zu erzählen, wie es zu seiner Veränderung gekommen war. Er erzählte, dass er es irgendwann satthatte, immer nur der schlecht gelaunte Bauer zu sein, den niemand mochte, und wollte etwas daran ändern. Er wollte glücklich sein, er wollte mit sich selbst im Reinen sein und Kontakt zu anderen haben. Also begann er, einen Plan zu machen und sich Ziele zu setzen.

Er nahm jeden Morgen eine Hand voll Bohnen und steckte diese in seine linke Hosentasche. Sein Vorsatz war, für jeden schönen Moment, den er am Tag erlebte, eine Bohne von der linken in die rechte Hosentasche zu stecken. Anfangs ging ihm dies natürlich noch sehr schwer von der Hand, denn der Bauer wusste nicht so recht, worüber er sich überhaupt freuen sollte. Aber schließlich ging ihm ein Licht auf und er begann sein Umfeld bewusster wahrzunehmen. Er hörte die Vögel zwitschern und erfreute sich daran (eine Bohne von links nach rechts), er genoss den Kinderlärm auf der Wiese und erfreute sich an ihrem Spaß am Spiel (eine Bohne von links nach rechts). Er sah das erste Mal seit Jahren hin, als eine Frau ihn

anlächelte, und das gefiel ihm (eine Bohne von links nach rechts). Der Bäcker gab ihm plötzlich größere Semmeln, nur weil der Bauer den Bäcker freundlich begrüßt hatte (eine Bohne von links nach rechts).

Jeden Abend, bevor er ins Bett ging, holte er die Bohnen aus der rechten Tasche und erinnerte sich an die schönen Momente des Tages. Es gefiel ihm von Tag zu Tag besser, er fühlte sich als glücklicher und zufriedener Mann, und schlief mit den Gedanken an alle schönen Erlebnisse ein. Und das Beste daran war, er wachte auch gut gelaunt wieder auf, denn seine positiven Gedanken vor dem Einschlafen haben auch sein Gehirn während des Schlafens beeinflusst.

Fazit:

Der Bauer hatte ein Ziel: Er hatte beschlossen einfach glücklich und zufrieden zu sein.

Sei wie der Bauer, du kannst das!

ZIELE KLAR DEFINIEREN

Es reicht allerdings nicht unbedingt aus, einfach nur irgendein Ziel zu haben. Du musst deine Ziele klar definieren und formulieren.

Vor der Zieldefinition musst du eine Standortbestimmung machen. Du kannst diesen Vorgang mit der Handhabung des

Navigationssystems im Auto vergleichen. Wenn du da ein Ziel eingibst, wird auch zuerst der gegenwärtige Standort aktualisiert, und dann erst der Weg zu deinem eingegebenen Ziel berechnet. Erst nachdem dieser Prozess abgeschlossen ist, kannst du mit deinem Ziel vor Augen losfahren.

Natürlich bestimmt jeder Mensch seine Ziele klar für sich selbst. Du musst oder willst vielleicht nicht abnehmen, aber dieses Beispiel kann natürlich auch auf alle anderen Bereiche umgewälzt werden.

Wenn du abnehmen möchtest, sag nicht einfach ich möchte abnehmen, das schwammige Formulieren von Zielen bringt dich keinen Schritt weiter. Wenn du 85 Kilogramm hast, und auf 78 Kilogramm herunterkommen möchtest schreib dir klar auf: Am 10. in drei Monaten werde ich 78 Kilogramm haben.

Fazit:

Nur wenn du ein klares Ziel hast, kannst du dieses auch erreichen und genau wissen, wann du dort angekommen bist.

DANKE SAGEN UND LÄCHELN

Wahrscheinlich tust du es sowieso, und hoffentlich öfter als dir direkt bewusst ist.

Manche Menschen muss man allerdings auf den Kopf stellen, um ein Lächeln an ihnen zu sehen. Genau dieses Lächeln zeigen sie vielleicht einmal am Tag in der Früh, um es danach für den Rest des Tages hinter sich zu haben.

Lächeln ist das Einfachste der Welt und kostet nichts. Verbinde Lächeln und Danken, beides macht deine Mitmenschen glücklicher, als es ein Blumenstrauß bewirken könnte. Bedanke dich mit einem Lächeln, wenn deine Partnerin dir etwas Leckeres gekocht hat, schenke der Kassiererin im Supermarkt ein Lächeln und sage: »Danke!«, wenn du deinen Einkauf bezahlst, bedanke dich mit einem Strahlen bei der Busfahrerin, die dich jeden Tag zur Arbeit bringt ...

Du wirst sehen, du wirst mit der Freude im Gesicht deines Gegenübers eine riesige Belohnung erfahren. Versuche einmal, jede Person du triffst, anzulächeln. Probiere das mal aus! Lächle fremde Menschen an, die du im Shopping-Center, beim Spazierengehen, im Restaurant triffst. Lächle Menschen an, die dir im Bus oder Zug gegenüber sitzen. Anfangs wird es dir merkwürdig vorkommen, aber Übung macht den Meister. Deine schönste Belohnung wird die Reaktion der anderen Menschen sein und

wetten, den meisten verschönerst du mit
deinem Lächeln den (vielleicht miesen) Tag?
Du wirst auch von den anderen meist ein
Lächeln zurück geschenkt bekommen!

Fazit:

*Lächeln und »Danke!« sagen kostet nichts!
Lächeln ist gut für dein eigenes Gemüt!*

ZUFRIEDENHEIT

Sei zufriedener mit Kleinigkeiten, sei dankbar
für das was du hast, was du kannst und was
du bist. Sei zufrieden mit deinem Leben, dass
du gesund bist, dass du arbeiten gehen darfst.
Sei zufrieden, wenn du ein Auto oder ein
Fahrrad hast, und dass du damit zur Arbeit,
zum Einkaufen oder in den Urlaub fahren
kannst. Wenn du kein Auto oder Fahrrad
hast, sei zufrieden damit, dass du eine
Straßenbahn benutzen kannst, oder dass dich
deine Füße tragen, wohin auch immer du
willst.

Es geht darum, zu »Dürfen« und zu »Wollen«,
anstatt zu »Müssen« und zu »Sollen.«

Ersetze das »Müssen« mit »Dürfen« und das
»Sollen« mit »Wollen.«

Ich darf arbeiten, ich darf in den Urlaub
fahren, ich darf mich um meine Kinder

kümmern, ich darf einkaufen gehen, ich darf
mein Haus/meine Wohnung putzen ...

Du kannst dich bei den meisten Dingen und
Gegebenheiten nach oben oder unten
orientieren. Wenn es um deine Zufriedenheit
geht, schau nach unten.

Wenn du in einem Haus wohnst, sei zufrieden
damit, dass du ein Haus hast.

Wenn du eine Wohnung mit Balkon hast, sei
zufrieden damit, dass du auf den Balkon
gehen kannst, und sei nicht neidisch auf deine
Arbeitskollegin, die ein Haus hat. Sie hat dafür
mehr Arbeit damit.

Wenn du eine Wohnung ohne Balkon hast, sei
zufrieden damit, und sei nicht neidisch auf
deine Arbeitskollegin, die einen Balkon hat
(vielleicht hat sie Probleme mit den Tauben
auf dem Balkon).

Sei froh, wenn du ein Dach über dem Kopf
hast, du könntest nämlich auch durchaus in
einem Land leben oder geboren worden sein,
wo du das nicht hättest, und wo du froh wärst,
Schutz in einem Zelt zu finden.

Fazit:

Sei zufrieden und dankbar.

WERTSCHÄTZUNG

Wertschätzung bezeichnet hier die positive Bewertung eines anderen Menschen. Sie gründet auf einer inneren allgemeinen Haltung gegenüber. Wertschätzung betrifft einen Menschen als Ganzes, sein Wesen. Sie ist eher unabhängig von Taten oder Leistung, auch wenn solche die subjektive Einschätzung über eine Person und damit die Wertschätzung beeinflussen.

Wertschätzung ist verbunden mit Respekt, Wohlwollen und drückt sich aus in Zugewandtheit, Interesse, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit.

Es gibt eine Korrelation zwischen Wertschätzung und Selbstwert: Menschen mit hohem Selbstwert haben öfter eine wertschätzende Haltung gegenüber, werden öfter von anderen wertgeschätzt, wohingegen Personen die zum aktiven Mobbing neigen, häufig ein eher geringes Selbstvertrauen damit kompensieren.

Empfangene und gegebene Wertschätzung vergrößern das Selbstwertgefühl sowohl bei der Empfängerin als auch bei der Senderin. Wertgeschätzte Personen sind, wenn sie ein offenes Wesen haben und kontaktfreudig sind, oft auch beliebt.

Lerne, dein Leben wert zu schätzen.

Schätze deine Mitmenschen, auch oder gerade diejenigen, die du ansonsten leicht übersiehst, was im täglichen Leben und mit allem, was du sicherlich um die Ohren hast sehr schnell und leicht geschehen kann.

Du fährst zum Supermarkt, parkst ein, holst zwei Kisten mit leeren Mineralwasserflaschen aus dem Auto und gehst damit zu den Einkaufswagen. Dort steht eine Mitarbeiterin, die die Einkaufswagen desinfiziert und dir bereits einen Einkaufswagen herauszieht und bereitstellt, was eine sehr freundliche und aufmerksame Geste ist. Du bist vielleicht in Gedanken versunken und bemerkst diese Mitarbeiterin gar nicht. Du nimmst den Wagen, ohne Blickkontakt aufzunehmen oder dich zu bedanken.

NEIN – ab jetzt wirst du aufmerksam sein, und auch kleine Dinge oder Gesten zu schätzen wissen.

Fazit:

Überlege täglich, was du wertschätzen kannst!

ÜBERZEUGUNG

Egal, was du im Leben tust oder tun möchtest, mach es nur, wenn du zu 100 Prozent davon

überzeugt bist. Unabhängig davon, ob es dich beruflich oder privat betrifft. Wenn du vollkommen davon überzeugt bist, was du tust, und warum du es tust, wird es für dich keine Anstrengung bedeuten, sondern es wird dich erfüllen, und dir ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit vermitteln.

KRISE = CHANCE

Das chinesische Schriftzeichen für Krise besteht aus zwei Silben, welche einerseits Gefahr und andererseits Chance bedeuten. Jede Krise ist gleichzusetzen mit einer Chance. Aus jeder Krise kann man als Gewinnerin oder Verliererin hervorgehen. In einer Krise hast du die Chance, dein eigenes Ich zu überdenken, in dich zu gehen, und zu überlegen, was du persönlich aus jeder Lebenskrise oder beruflichen Krise lernen kannst, welche Dinge du in eine positive Chance umwandeln kannst um gestärkt aus der Situation hervorzugehen.

PERFEKTION WECKT AGGRESSION

Die meisten Menschen glauben, sie müssen immer alles perfekt können oder perfekt sein in dem, was sie machen. Aber so ist es nicht. In Wirklichkeit interessiert es niemanden, ob du selbst perfekt bist, ob du perfekt kochen kannst, fehlerlos sprechen kannst, deine Wohnung makellos aufräumen kannst. Sei

einfach du selbst, sei wie du bist, und mach das, was du machst, mit Leidenschaft und Herz. Alles andere ist gekünstelt und wird von deinen Mitmenschen auch ganz genau so wahrgenommen. Wenn du gerne singst, dann sing einfach. Du musst nicht perfekt singen können, aber mach es mit voller Energie und Herzblut. Gib alles, was du hast! Ob du mit deinem Gesang ein Superstar werden kannst, oder es für die Bühne reicht, ist eine andere Sache. Wenn es dir nur ums Singen selbst geht, ist die Hauptsache, es macht dir Spaß und du machst es gerne. Versuch nicht, andere von denen du glaubst, sie seien perfekt, zu kopieren.

Fazit:

Sei du selbst und gib dein Bestes, am Ende des Tages wird sich dein persönlicher Erfolg einstellen. Hab Spaß!

ES LIEGT IN DEINER HAND

Im 6. Jahrhundert vor Christus gab es im alten China einen weisen Philosophen namens Laotse. Laotse war so klug und lebenserfahren, dass er über alles auf der Welt Bescheid wusste und auch immer Recht hatte.

Er war beliebt im ganzen Land, und wann immer seine Mitmenschen Sorgen hatten, gingen sie zu ihm, um Rat zu holen, denn der alte weise Mann konnte aus einer reichen

Lebenserfahrung schöpfen und gab stets guten Rat. Dies wiederum machte einige seiner Mitbürgerinnen neidisch, die selbst gern für klug und weise gehalten worden wären.

Sie beschlossen, dem alten Mann eine Falle zu stellen. Aber wie?

Nach längerem Nachdenken kam man auf folgende Idee:

Man wollte einen kleinen Vogel fangen, ihn dem alten Mann in der geschlossenen Hand präsentieren und ihn fragen, was sich wohl in der Hand befindet.

Sollte der alte Mann wider Erwarten die Frage richtig beantworten, so würde er mit Sicherheit an einer weiteren Frage scheitern, nämlich der, ob es sich bei dem Vogel um einen lebenden oder um einen toten handele. Würde er nämlich sagen, es handele sich um einen lebenden, so könnte man die Hand zu drücken, und der Vogel wäre tot.

Würde er hingegen sagen, es handele sich um einen toten Vogel, so könnte man die Hand öffnen und den Vogel wegfliegen lassen.

So vorbereitet, erschien man vor dem alten weisen Mann und fragte ihn wie beabsichtigt. Nach wenigen Überlegungen antworte der alte weise Mann auf die erste Frage:

»Das, was ihr in der Hand haltet, kann nur ein winziger Vogel sein.«

»Nun gut«, sagten die Neidischen. »Da magst du Recht haben, aber handelt es sich um einen lebenden oder um einen toten Vogel?«

Der alte weise Mann wiegte seinen Kopf eine Weile hin und her, dann schaute er seinen Mitbürgerinnen in die Augen und sagte:

»Ob das, was ihr in der Hand habt, lebt oder tot ist, das liegt allein in eurer Hand.«

In dieser kleinen Geschichte steckt eine tiefe Wahrheit.

Ob wir in unserem Leben glücklich oder unglücklich sind, ob wir fröhlich in den Tag hineingehen oder traurig, ob wir den kommenden Tag als eine Belastung oder als eine Bereicherung empfinden, das liegt ganz allein in unserer geistigen Entscheidung.

Wir selbst bestimmen darüber, wie wir unseren Tag gestalten wollen. Wir sollten uns als Ziel setzen, glücklich und fröhlich sein zu wollen und dann dieses Ziel unabirrt ansteuern. Das wird uns nicht gleich gelingen, aber je mehr wir es üben, je mehr wir uns ausstrecken nach diesem Ziel, desto eher werden wir es auch erreichen.

Fazit:

*Für alles was du tust, bist du selbst verantwortlich!
Egal, was du tust, du kannst dein Handeln mit deinen Händen und mit deinen Gedanken beeinflussen!
Niemand anderer ist dafür verantwortlich!
Du entscheidest, wie sich dein Leben gestaltet!*