



***Für Monika, Ernst und Ute***

**Doris Wieser**

**In eigene Stärken eintauchen**

**und kraftvoll aus ihnen leben**

© 2020 Doris Wieser

Umschlaggestaltung, Illustration der Vorder- und Rückseite: Künstlerin AIME Lektorat: Isabelle Romann

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien  
www.buchschmiede.at

ISBN: 978-3-99110-942-6 (Paperback)  
ISBN: 978-3-99110-943-3 (Hardcover)  
ISBN: 978-3-99110-944-0 (e-Book)

Printed in Austria

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

### **Wichtiger Hinweis und Haftungsausschluss:**

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch basieren auf den Erfahrungen der Autorin und stellen ihre Sichtweise dar. Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Jede Leserin und jeder Leser kann nur in eigener Verantwortung selbst entscheiden, ob die hier geäußerten Ideen und Ansichten auf die eigene Lebenssituation übertragbar und hilfreich sind. Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung, falls sich eventuelle Nachteile oder Schäden ergeben, die sich aus der Anwendung der in diesem Buch angeführten Inhalte ergeben.

Selbstverständlich beziehen sich die Formulierungen im Sinne der Gleichberechtigung auf Frauen und Männer. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde die männliche Form gewählt. Einige Beispiele wurden frei erfunden, um den Inhalt zu verdeutlichen. Einige Beispielen stammen aus der Erfahrungswelt der Autorin; um die Anonymität zu wahren, wurden alle Namen geändert.

# ***Inhaltsverzeichnis***

<b>Wie alles begann.....</b>	<b>7</b>
<b>Wenn es schnell gehen soll.....</b>	<b>13</b>
 <b><i>Kapitel 1.....</i></b>	 <b>14</b>
<b>Innere Kraftpotenziale.....</b>	<b>14</b>
Sinnerfüllt leben – ein esoterischer Humbug?.....	14
Talente als besondere Gaben.....	15
Begabungen als innere Kraftquelle .....	17
Strohfeuer oder Feuer?.....	19
Wahre Leidenschaften .....	21
Einfluss der Lebensgeschichte auf die Begabungen.....	26
<i>Kindheit als prägende Zeit.....</i>	<i>26</i>
<i>Schule als prägende Zeit .....</i>	<i>28</i>
 <b><i>Kapitel 2.....</i></b>	 <b>32</b>
<b>Lernen heißt Leben und Leben heißt Lernen.....</b>	<b>32</b>
Abschied vom Minimumdenken .....	32
Die Schule der Tiere – ein passendes Bild für die eigenen .....	34
Fähigkeiten?.....	34
Das Gehirn – ein Geschenk und Wunder der Natur.....	36
10.000-Stunden-Regel und Stillstand .....	40
 <b><i>Kapitel 3.....</i></b>	 <b>43</b>
<b>Miteinander – Geben und Nehmen.....</b>	<b>43</b>
Der Mensch als soziales Wesen .....	43
Sich um das eigene Wohl sorgen.....	46
Soziale Internetplattformen, Mails und Handy.....	47
Es tut mir leid.....	49
Nein sagen – ohne schlechtes Gewissen .....	52
Begegnung auf Augenhöhe.....	56
Wohlfühlen.....	57
Enttäuschungen – Teil des Lebens.....	61
Vertrauen braucht Verantwortung .....	64

<b>Kapitel 4.....</b>	<b>67</b>
<b>Aus der eigenen Mitte leben .....</b>	<b>67</b>
Seedings .....	67
Abschied vom Universalgenie .....	74
Hin zu Professionalität und weg vom Perfektionismus .....	77
Authentizität entwickeln.....	79
Vorbilder als Inspirationsquellen.....	82
Selbstwertgefühl.....	85
<i>Den Mut haben, Fehler einzugestehen.....</i>	<i>88</i>
<i>Umgang mit Kritik .....</i>	<i>91</i>
Selbstbewusstsein.....	93
Selbstvertrauen .....	95
 <b>Kapitel 5.....</b>	 <b>101</b>
<b>Nährstoffe der besonderen Art.....</b>	<b>101</b>
Leben im Hier und Jetzt.....	101
Die Kraft der Pause.....	104
Eine Dopamindusche gefällig?.....	108
Dankbarkeit als Kraftquelle.....	109
Lob und Anerkennung als Kraftquelle.....	112
Die Kraft von Worten und Gedanken.....	115
Das ABC der Gefühle .....	121
Gedanken erkennen.....	125
Die Buntheit der Gefühle.....	126
Mut zur Wut.....	130
Herausforderung statt Belastung .....	134
Mut tut gut.....	139
<b>Danke.....</b>	<b>141</b>
<b>Die Autorin.....</b>	<b>143</b>
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>144</b>

## Wie alles begann

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es waren zwei Sätze, die mein Leben auf den Kopf stellten. Sie veränderten mein Denken, lenkten mich in eine andere Richtung und auf neue Wege. Gleichzeitig ließen sie mich eine innere Freiheit und Zufriedenheit erfahren, die ich zuvor nicht kannte.

„Man **muss** für seinen Beruf brennen.“

„Ein Seeding blockiert Ihr Denken.“

*Satz 1: „Man **muss** für seinen Beruf brennen.“*

Ein sehr unscheinbarer Satz auf den ersten Blick. Auf den zweiten Blick geht von ihm eine enorme Kraft aus. Er ist ein Schlüssel für Freude, Motivation, Kreativität und Zufriedenheit im Beruf. Warum nur **ein** Schlüssel? Weil es auch äußere Rahmenbedingungen braucht, damit wir die Arbeit als Kraftquelle erfahren dürfen.

Ehrlich gesagt, war ich am Beginn sehr skeptisch, ob der Satz wirklich den Erfolg bringt, der sich hinter dieser Botschaft verbirgt. Keineswegs war ich Feuer und Flamme für diese Botschaft, in mir wehrte sich alles. Ich recherchierte und suchte sehr lange, um diesen Satz zu widerlegen. Vielleicht auch darum, weil ein „Muss“ enthalten ist. Das Muss war jedoch nur eine Ausrede. Ich wollte es nicht wahrhaben und den Tatsachen nicht ins Auge blicken. Tief in mir wusste ich, ich bekam die Antwort, warum ich keine Zufriedenheit mehr in der Schule spürte. Ich brannte zwar fürs Rechnungswesen, jedoch nicht für die anderen Fächer, die ich unterrichtete. Eine ernüchternde Erkenntnis: In Summe blieben viel zu wenige Stunden übrig, die ich mit Freude lehrte. Das einstige Feuer der Freude und Leidenschaft war erloschen und veränderte sich in ein zerstörerisches Feuer von Ärger, Wut und Unzufriedenheit.

Heute sage ich aus einer inneren Überzeugung: Ja, der Satz stimmt. Die Einstellung zum „Muss“ hat sich ebenso grundlegend verändert. Das Wort „muss“ erzeugte zu Unrecht einen unguten Beigeschmack in mir. Denn ich verband „müssen“ mit einem Zwang. Wenn ich „ich will“ bzw. „ich darf“ nur mechanisch ausspreche und keine innerliche Freiheit dabei verspüre, klingen die Worte nicht ehrlich und glaubwürdig. Wenn ich „ja, ich will“ sage und mir insgeheim denke, „nein, ich will eigentlich nicht“, kommen diese Worte beim Gegenüber nicht ehrlich und glaubwürdig an. „Muss“ bedeutet in dem einleitenden Satz, dass das Brennen für einen Beruf eine Voraussetzung für eine stimmige Berufswahl ist. Und dann erst lernen wir die Arbeit als Kraftquelle kennen und schätzen.

Ja, ich brenne für das, was ich beruflich mache. Meine damalige Unzufriedenheit und die Schulschließung führten mich auf neue Wege. Mir bereitet es Freude, zu schreiben, Themen zu recherchieren, darüber nachzudenken, Wirkungen auszuprobieren und dieses Wissen in Büchern weiterzugeben. Bücher zu schreiben ist eine andere Art der Wissensvermittlung, dennoch eine wertvolle Art, Wissen mitzuteilen. Sehr oft ist ein Buch eine Inspiration oder ein Anstoß für Leser.

### *Satz 2: „Ein Seeding blockiert Ihr Denken.“*

Im Gegensatz zum ersten Satz fing ich hier und im Speziellen beim Wort „Seeding“ sofort Feuer, als meine Ärztin für Akupunktur dies erstmals erwähnte. Die Wirkung war phänomenal, als sie das „Seeding“ entfernte. Ich fühlte mich frei und erleichtert. Meine Neugierde wurde geweckt. Ich wollte mehr wissen, viel mehr, viel, viel mehr. Ich wollte innere Vorgänge und die Kraft des Unbewussten verstehen.

Im Zuge meiner Recherche kam ich mit vielen spannenden Themen (Talente, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Umgang mit Fehlern, Umgang mit Kritik, Emotionen usw.) in Kontakt und arbeitete mich in die unterschiedlichsten Themengebiete ein.



Ich fand Erstaunliches. Ich fand Antworten auf Fragen des Lebens. Nämlich jene Botschaften des Lebens, die viele meiner Schülerinnen und Schüler von mir – neben dem Fachwissen – erfahren wollten.

- Wie wussten Sie, dass der Lehrberuf der richtige ist?
- Wie wurden Sie selbstbewusst?
- Was ist wichtig im Leben?
- Wie lassen sich Talente finden?
- Wie kann ich ohne schlechtes Gewissen Nein sagen?
- ...

Ihr Interesse, ihre Aufmerksamkeit war sehr, sehr groß, auch wenn ich nicht immer eine passende Antwort geben konnte. Ich hatte mir keine intensiven Gedanken über diese Fragen gemacht; außerdem wurde dieses Wissen weder in meiner Schulzeit noch auf der Universität gelehrt. Es war derart still im Klassenzimmer, dass man eine Stecknadel hätte fallen hören können. Das kannte ich vom Unterricht gar nicht. Es war sehr schön, diese Erfahrung zu machen.

Ich habe noch nie erlebt, dass meine Schülerinnen und Schüler nicht das Beste aus sich und dem Leben hätten machen wollen. Manchmal fehlten nur die wesentlichen Antworten.

Wir alle haben den Wunsch, sinnerfüllt zu leben und gesund zu sein. Wir wünschen uns, unsere Berufung zu finden und sie zum Beruf zu machen. Wir wünschen uns, authentisch zu wirken, mit sich selbst im Reinen zu sein und kraftvoll aus der eigenen Mitte heraus zu leben. Wir wünschen uns, eine innere Zufriedenheit und Gelassenheit zu erleben, die durch kein Geld der Welt zu ersetzen ist. Wir wünschen uns, im Fluss des Lebens zu sein. Wir wünschen uns, gute Beziehungen zu pflegen. Wir wünschen uns Kraftquellen, aus denen wir Energie schöpfen. Wir wünschen uns Weisheit zu erlangen.

Ich wünsche mir, dass viele Menschen diese Wirkungen erfahren dürfen – und die Worte

***unglaublich, unbegreiflich, wunderschön***

aussprechen und erleben dürfen. Diese Worte sind essenzielle Nährstoffe für die Seele. Ohne sie verkümmert sie stetig.

Die Themen, die ich in den verschiedenen Kapiteln vorstelle, sind die für mich relevanten Bestandteile von Entwicklung. Talente sind besondere Gaben. Jeder Mensch trägt diese Gaben in sich. Doch sie wollen entwickelt werden. Begabungen verkümmern nämlich, wenn dies nicht geschieht. Die Entwicklung von Fähigkeiten ist eng mit Lernen verbunden. Lernen bedeutet Leben, und ein Leben ohne Lernen gibt es nicht. Erst wer diesen Zusammenhang versteht und sich darauf einlässt, kann sein Potenzial voll entfalten. Zu einem zufriedenen Leben gehört viel mehr, als nur seine Fähigkeiten zu optimieren. Im Zuge meiner Recherchen und meiner persönlichen Erfahrungen fand ich heraus, dass die Entwicklung der eigenen Fähigkeiten nicht unbedingt Hand in Hand mit der Entwicklung zu einer selbstbewussten Persönlichkeit geht. Für Letzteres sind noch weitere Entwicklungsschritte notwendig. Beiden gemeinsam ist, dass Entwicklung Zeit braucht. Auch Persönlichkeitsentwicklung kommt ohne Lernen nicht aus: lernen, mit den eigenen Ängsten umzugehen, lernen, negative Glaubenssätze in positive umzuformulieren etc.

Menschen sind vielschichtige Wesen, vor allem sind Menschen soziale Wesen und brauchen den Kontakt mit anderen. Das Miteinander gelingt nur, wenn Geben und Nehmen in einer ausgewogenen Balance sind. Aus der eigenen Mitte zu leben und mit beiden Beinen im Leben zu stehen, sorgt für die notwendige Stabilität. Auch in stürmischen Zeiten gibt dies Halt und Sicherheit. Unter solchen Voraussetzungen lässt sich auch das Potenzial gut entfalten.

Entwicklung und persönliche Zufriedenheit sind kein Zufallsprodukte. Für mich bedeutet Entwicklung ein Eintauchen und Einlassen auf sich

selbst. Wer sich nur oberflächlich mit seinen Fähigkeiten bzw. seiner Persönlichkeit beschäftigt, wird seine Stärken und sein Selbst nicht voll auskosten und kennenlernen dürfen. Für manches wird man hart kämpfen müssen, und anderes wird man leicht erreichen. Während dieser Zeitspanne findet das Leben statt. Jeden Morgen wartet das Leben, und es will gelebt werden. Nicht irgendwann, sondern jeden Tag aufs Neue. Lassen wir uns darauf ein. Zufriedenheit wächst dann in uns und nicht im finanziellen Erfolg. Der Weg ist das Ziel – die Aussage ist dabei sehr treffend. Als Wegzehrung stehen weitere Nährstoffe wie Lob und Anerkennung, Dankbarkeit, Mut etc. zur Verfügung.

Als Wirtschaftspädagogin ist mir die Theorie sehr wichtig. Ohne die dahinterliegende Theorie zu verstehen, ließen sich komplexere Themenstellungen im Rechnungswesen und in der Betriebswirtschaft nicht professionell lösen. Beispiele dienen der Veranschaulichung.

Für das Buch wählte ich dieselbe Herangehensweise. Beispiele aus dem Leben helfen, das theoretische Wissen zu verstehen. Sie dienen dazu, sich ein eigenes Bild zu machen, und in dem einen oder anderen Beispiel werden Sie sich sogar wiedererkennen. Beispiele öffnen den Geist für andere Betrachtungsweisen. Beispiele sind sehr hilfreich, um das Wissen anzuwenden oder Verhaltensweisen bei uns selbst oder an unseren Mitmenschen besser zu verstehen.

Mein Wunsch ist es, Menschen neugierig zu machen. Neugierig auf sich selbst, neugierig, sich auf anderes oder sogar Neues einzulassen und alte Denk- und Verhaltensweisen aufzubrechen. Mein Buch dient als Inspiration und gibt Denkanstöße. Ein Buch, das komplexes Wissen praxisnah vorstellt und Ideen zur sofortigen Umsetzung im Alltag gibt.

Mit dem Buch wende ich mich an Personen, die an relevanten Faktoren für Entwicklung interessiert sind. Ob für sich selbst oder um das Wissen weiterzugeben – alle sind willkommen und herzlich eingeladen.

- Das Buch ist für alle, die voller Energie und Lebensfreude sind und das Leben voll ausschöpfen möchten.
- Für alle, die einen vertrauten, jedoch unbefriedigenden Weg verlassen und ihre Gedanken auf eine andere Schiene bringen möchten. Die Altes loslassen und sich auf Neues einlassen wollen. Neue Wege, neue Denkweisen, neue Blickwinkel eröffnen vieles.
- Für alle, die an Weiterentwicklung interessiert sind und sich mit den Fragen des Lebens beschäftigen.
- Für alle, die über ihren Beruf, ihre Berufung oder über ihr Leben nachdenken.
- Für alle, die andere Menschen führen.
- Für alle, die ihre Mitmenschen besser verstehen möchten.
- Für alle, die spüren, dass manches nicht für sie passt und nicht ihre Welt ist. Und die den Wunsch verspüren, mit sich selbst im Reinen zu sein.

Ich weiß, manches klingt in der Theorie recht einfach. Es im alltäglichen Geschehen umzusetzen, ist eine andere Sache. Manchem werden Sie zustimmen, und anderes wird Sie eventuell auf den ersten Blick durcheinanderbringen und beirren. Auf alle Fälle lohnt es sich, dranzubleiben.

**Viel Lesespaß!**

**Doris Wieser**

## **Wenn es schnell gehen soll**

Jeder liest ein Buch anders, weil jeder einen anderen Zugang hat und jeder etwas anderes braucht und sucht. Sie beginnen an der Stelle, die für Sie am spannendsten klingt. Querverweise helfen Ihnen, nähere Informationen zu bestimmten Themen zu erhalten. Somit bleibt eine maximale Offenheit zum Lesestoff erhalten, und niemand ist an eine starre Struktur gebunden.

- Wenn Sie Näheres über innere Kraftpotenziale wie Talente und Fähigkeiten erfahren wollen und darüber, wie sich Begabungen finden lassen, starten Sie mit Kapitel 1. Erziehung, Kindheit und Schule beeinflussen die Entwicklung der Fähigkeiten – sowohl im positiven als auch im negativen Sinne.

- Wenn Sie an neurobiologischen Erkenntnissen über das Gehirn und Lernen interessiert sind, starten Sie mit Kapitel 2.

- Im Kapitel 3 zeige ich, wie ein Miteinander in der Gesellschaft gelingen kann. Der reine Egotrip macht zwar krank, sich jedoch um das eigene Wohl zu sorgen, ist keineswegs egoistisch, sondern notwendig.

- Aus der eigenen Mitte zu leben und authentisch zu wirken, ist der Schwerpunkt im Kapitel 4.

- Auf dem Weg, das eigene Potenzial zu leben und sich zu einer selbstbewussten Persönlichkeit zu entwickeln, braucht es als Wegzehrung Nährstoffe der besonderen Art wie Lob und Anerkennung, Dankbarkeit, Mut etc. Im Kapitel 5 erfahren Sie dazu näheres.

## Kapitel 1

### Innere Kraftpotenziale

#### Sinnerfüllt leben – ein esoterischer Humbug?

##### *Beispiel*

*Fabians Liebe gehört dem Klavier. Er wird nicht müde, zu üben, zu spielen und zu komponieren. Seine Konzerte füllen Hallen. Das Publikum hat sichtlich große Freude an seinen Klavierkonzerten. Samantha schreibt Kurzgeschichten. Die Worte sprudeln regelrecht aus ihr heraus, und ihre Leser sind begeistert von ihren Geschichten und ihrer Fantasie. Angelikas Lieblingsfach in der Schule war Mathematik. Ihr Berufswunsch: Mathematiklehrerin. Angelikas Schüler erleben im Mathematikunterricht, dass auch ein von vielen Menschen ungeliebtes Fach sehr interessant gestaltet sein und als alles andere als trocken erlebt werden kann. Manuel ist in einem Pflegeberuf tätig. Ihm gefällt es, wenn er das Leben seiner ihm anvertrauten Personen bereichern darf. Durch Manuels Anwesenheit ist der Alltag im Pflegeheim für viele bedürftige Menschen abwechslungsreich, und seine Empathie lässt Herzen erstrahlen – hier ein nettes Wort, dort ein Lächeln, ein Gespräch oder ein warmer Händedruck. Fabian, Samantha, Angelika und Manuel haben sichtlich Freude an dem, was sie machen. Gleichzeitig erfahren andere Menschen Freude an ihrem Tun. Fabian, Samantha, Angelika und Manuel sind sich darüber einig: „Das Schönste im Leben ist, die eigene Berufung zum Beruf zu machen und seine Talente leben zu dürfen. Unser Beruf fühlt sich nicht wie Arbeit an. Wir erleben Zufriedenheit und sind glücklich – zumindest an den meisten Tagen.“*

Wie das? Warum fühlt sich ihr Beruf nicht wie Arbeit an? Sie arbeiten in einem Beruf, der sie erfüllt und zufrieden macht. Gleichzeitig erleben sie ihren Beitrag als wichtig und wertvoll. Dadurch empfinden sie ihre Arbeit als Kraftquelle. Der Beruf ist zugleich Berufung und entspricht den Talenten. Studien bestätigen: Das persönliche Sinnerlebnis im Beruf motiviert Menschen und gibt Kraft. Wer sein Tun als sinnvoll und erfüllend empfindet, ist engagierter, leistungsbereiter, zufriedener und leistungsfähiger. Geht umgekehrt der Sinn der Arbeit verloren, sinkt die Zufriedenheit, Krankenstände steigen, und die Produktivität leidet. Wer seine Talente lebt, lebt sinnerfüllt. Wer sinnerfüllt lebt, empfindet eine innere Zufriedenheit und Freude am Tun – zumindest in der überwiegenden Zeit.

Dem eigenen Leben Sinn zu verleihen ist „kein esoterischer oder nutzloser Humbug“, wie Dr. Gerald Hüther (Hüther 2016a, S. 121) erklärt, sondern ist aus hirntechnischer Arbeitsweise sehr sinnvoll.

## **Talente als besondere Gaben**

Fabian, Samantha, Angelika und Manuel gehen ihren Talenten nach. In der Alltagssprache verwenden wir das Wort Talent synonym zu Begabungen oder Fähigkeiten. Der Ursprung des Wortes ist ein anderer. „Es kommt direkt aus der Erzählung Jesu von den Talenten. Hier ist der Sinn freilich ein anderer. Denn ursprünglich ist das Talent ein Gewichtsmaß“, erläutert Kardinal Schönborn (Sonntagsevangeliem am 19. November 2017).

In einem Gleichnis des Matthäusevangeliums geht ein Mann auf Reisen und vertraut seinen drei Knechten sein Vermögen an. Als er wieder zurückkommt, hat der erste Knecht seine fünf Talente Silbergeld verdoppelt. Der zweite Knecht verdoppelte seine zwei Talente ebenfalls. Der dritte Knecht hat aus Angst, es zu verlieren, sein angetrautes Talent vergraben. Auf diese Weise hat er sein Talent zwar bewahrt, aber nicht vermehrt, und nicht einmal Zinsen hat das Geld gebracht. Deshalb zieht er den Groll des Herrn auf sich. Für den Herrn ist nicht die Sicherheit wertvoll, sondern das Vermeh-

ren. Im übertragenen Sinne wird das Gleichnis als Einladung verstanden, aus seinen Talenten etwas zu machen und sich nicht auf ihnen auszuruhen.

Jeder Mensch besitzt wertvolle Begabungen. Vielen ist diese Tatsache leider gar nicht bewusst. Vielmehr denken meiner Erfahrung nach die meisten in die folgende Richtung: „Nur den wenigsten Menschen ist es vorbehalten, ihr Hobby zum Beruf zu machen. Normalsterbliche erreichen das nicht, sondern sie müssen sich mit weniger zufriedengeben.“ Dabei ist es ganz und gar nicht ausschließlich großen Musikern, Malern oder Sportlern vorbehalten, ihre Talente auszuleben.

Ist es nicht vielmehr der Fall, dass wir unsere eigenen Begabungen nicht sehen oder schätzen und wir uns durch den Vergleich mit anderen klein und unbedeutend fühlen? Wer nicht sportbegeistert ist und sich mit einem Spitzensportler vergleicht, erlebt sich ganz selbstverständlich als untalentiert auf diesem Gebiet. Vergleiche führen meist dazu, sich schlecht zu fühlen. Immer wird es etwas geben, was andere besser oder schneller ausführen als wir selbst (siehe Seite 81, Vorbilder). Neid und Eifersucht kommen auf, denn durch den Vergleich wird uns deutlich, was andere haben, können und leisten. Wer nicht dasselbe vorweisen kann, bewertet das für sich als Mangel. Leider vernachlässigen wir, unsere eigenen Qualitäten zu sehen und diese zu schätzen. Wir streben danach, Person B sein zu wollen, und vernachlässigen, uns als Person A wahrzunehmen. Im Leben geht es immer darum, die eigenen inneren Schätze zu heben und sie ins eigene Leben einfließen zu lassen. Denn nur dann stellt sich langfristig eine innere Zufriedenheit ein.

Für mich sind Talente nicht die herausragenden und herausstechenden Fähigkeiten, wie wir sie von Wolfgang Amadeus Mozart, Johann Wolfgang von Goethe, Helene Fischer oder Marcel Hirscher kennen. Talente müssen nicht zwingend zum Nobelpreis oder zu sonstigen Auszeichnungen führen. Talente sind Fähigkeiten, wie wir sie aus dem täglichen Leben kennen. Kochen, backen, Geschichten erzählen, Bilanzen interpretieren, kopfrechnen, dekorieren oder Bücher schreiben – all das, was wir gerne machen und gut können, sind Talente und besondere Gaben. Einige besondere Fähigkeiten können sich schon sehr früh herauskristallisieren, und andere brauchen mehr



Zeit, um sich zu entwickeln. Talente zeichnen also jeden Menschen aus und machen ihn individuell und einzigartig. So gesehen sind Talente wie ein Fingerabdruck. Niemand auf der Welt hat haargenau dieselben Talente. Und darauf darf jeder Mensch sehr stolz sein.

## **Begabungen als innere Kraftquelle**

Erinnern Sie sich an Fabian, Samantha, Angelika und Manuel, als sie meinten: „Das Schönste im Leben ist, seine Berufung zum Beruf zu machen und seine Talente leben zu dürfen.“ Fabian spielt leidenschaftlich gerne Klavier, Samantha schreibt Kurzgeschichten, Angelika unterrichtet mit Freude Mathematik, und Manuel betreut mit viel Liebe bedürftige Menschen.

Wir alle sollten danach streben, unsere Begabungen zu entfalten und zu leben. Begabungen zu leben wirkt als innere Kraftquelle. Eine eigene Quelle, die in jedem von uns ist. Sie nährt, stärkt, erfrischt, hält lebendig und versorgt uns damit mit wertvoller Energie, Kraft und Motivation. Bei jedem Tun, bei dem wir Freude empfinden, sind wir mit der inneren Quelle verbunden. Diese Verbindung ermöglicht uns, kraftvoll aus der eigenen Stärke zu leben. Wer sich viel und oft freut, ist in einer Stimmung von heiterer Gelassenheit. Ein Lächeln auf den Lippen stimmt froh. Dass sich Lachen positiv auf die seelische Gesundheit auswirkt, ist bekannt. Wir empfinden eine regelrechte Leichtigkeit des Seins. Der Körper schüttet als Belohnung Glückshormone aus. Wir fühlen uns sichtlich wohl in unserer Haut. Das strahlen wir auch aus, und das Umfeld nimmt es wahr. Die Mitmenschen fühlen sich ebenfalls wohl in unserer Nähe. Wir werden uns selbst gerecht. Damit schaffen wir zusätzlich die besten Bedingungen, um gesund zu bleiben.

Das Schöne daran: Die „innere Quelle ist unerschöpflich“, wie der Benediktinermönch und Autor spiritueller Bücher Pater Grün (Grün 2011, S. 33) erklärt. Wir dürfen aus ihr schöpfen, ohne erschöpft zu werden. Die meisten von uns werden die Bezeichnung der inneren Quelle als intrinsische Motivatoren kennen.

Meist nutzen wir diese innere Quelle viel zu wenig oder sind uns ihrer Kraft gar nicht bewusst. Der Neuropsychologe und Autor Dr. Paul Pearsall (vgl. Pearsall 2006) stellte inmitten des Wohlstandes eine unbestimmte Traurigkeit fest. Dr. Pearsall ist unter anderem für seine Forschungsergebnisse zur positiven Psychologie bekannt. Viele Menschen kennen nur zwei Zustände: Sie sind entweder müde und gelangweilt oder gestresst und kaputt. Obwohl es vielen Menschen wirtschaftlich gut geht, erleben sie den Alltag nicht fröhlich, sondern fühlen sich müde und ausgelaugt. Sie empfinden ihren Alltag als enorme Belastung und spulen ihn freudlos ab. Die Traurigkeit hat meist nichts mit Existenzsorgen zu tun, sondern geht mit einem tiefgreifenden Verlust an Lebensfreude einher. Das Leben wird zunehmend als mühsam erlebt, und die Leichtigkeit des Seins geht verloren. Der Alltag färbt sich grau. Manchmal sind nur Banalitäten dafür verantwortlich, die das Fass zum Überlaufen bringen. Das zu lange Warten an der Kasse im Supermarkt; der Fußgänger, der noch schnell bei Rot den Zebrastreifen überquert; der Partner, der das Essen kritisiert; die Sekretärin, die einen Tippfehler übersehen hat; das Kind, das schon wieder eine schlechte Note hat. Mit der Zeit machen sich Stress, Zeitdruck, chronische Müdigkeit, zwanghafter Konsumrausch, Konkurrenzdenken, Neid, eine zynische Einstellung breit und lassen noch weniger positive Momente zu. Dabei kommt es zu einer übermäßigen Ausschüttung von Cortisol, einem Stresshormon, und das führt zu einer Daueranspannung des Organismus. Für Körper, Geist und Seele sind derartige Zustände langfristig nicht zu bewältigen. Wenn ein Knochen einer Belastung nicht mehr gewachsen ist, bricht er. Warum sollte es bei der Seele anders sein?

Pater Grün spricht sehr klare Worte: „Von zu viel Arbeit kommen Menschen nicht in den Burnout, sondern wenn sie aus einer trüben Quelle Energie schöpfen“ (Grün 2015a). Er meint damit Folgendes: Wenn Menschen einem Beruf nachgehen, der nur zum Teil oder gar nicht ihren Begabungen entspricht, dann schöpfen sie aus einer trüben Quelle. Langfristig kann dies in ein Burnout führen, weil die Seele erkrankt und sie mit zu wenig Nährstoffen versorgt wird.

## Strohfeuer oder Feuer?

### *Beispiel*

*Eine junge Frau erzählte bei einem Seminar verzweifelt: Sie ist schnell für etwas Feuer und Flamme, die Funken sprühen regelrecht, das neue Projekt klingt extrem verlockend. Sie stürzt sich also voller Eifer in die Arbeit. Überstunden sind kein Thema. Allmählich merkt sie, dass ihr Elan nachlässt, bald bereut sie, das Projekt übernommen zu haben, und schlussendlich verliert sie gänzlich das Interesse. Das einstige Freudenfeuer weicht, und ein anderes Feuer macht sich in ihr breit. Das Feuer des Ärgers und der Wut entfacht – auch gegen sich selbst: „Wie konnte ich so blöd sein, dieses Projekt übernommen zu haben! Wenn ich ehrlich bin, kann nicht einmal das viele Geld, das ich mit dem Projekt verdiene, meine Unzufriedenheit aufwiegen.“*

Kennt das nicht jeder, schnell Feuer und Flamme zu sein? Manchmal ist es auf den ersten Blick nicht leicht, herauszufinden, ob in uns ein Feuer der Leidenschaft oder ein Strohfeuer brennt. Ob wir also aus einer Kraftquelle oder aus einer trüben Quelle Energie schöpfen. Wie gern lassen wir uns von anderen leiten oder gar verleiten! Fernsehen, Internet, Facebook, Twitter und dergleichen sind sehr verlockend. Wir sehen, wie andere Menschen für etwas schwärmen und davon begeistert sprechen. Sehr oft lassen wir uns davon anstecken. Wir wollen wie diese Menschen sein und probieren das selbst aus. Relativ schnell verlieren wir das Interesse daran, und die Begeisterung schläft ein. Kein Grund zur Sorge und zum Verzweifeln! Das ist ganz normal und hat auch nichts damit zu tun, dass wir zu wenig Durchhaltevermögen haben oder wir uns zu wenig anstrengen. Das wäre die falsche Schlussfolgerung. Das Angestrebte passt nicht zu uns. Vielmehr lassen wir uns sozusagen von einem Strohfeuer leiten. So schnell das Feuer aufflammt, so schnell erlischt es auch wieder. Loslassen und nicht krampfhaft daran festhalten, das wirkt Wunder und ist eine Befreiung. Denn langfristig wird

das Feuer nur dann weiterbrennen, wenn wir mit unserem Tun eine innere Zufriedenheit empfinden.

Natürlich gibt es verschiedene Lebenssituationen, die es erfordern, sich mit „weniger“ als der tiefen inneren Zufriedenheit zufriedenzugeben. Das Einkommen aus dem ungeliebten Job ist notwendig, um den Lebensunterhalt zu verdienen. Die ungeliebten Fächer in der Schule oder beim Studium sind notwendig, um einen Abschluss zu erlangen.

In derartigen Fällen sollte man sich bewusst machen und vor Augen halten, dass die Lebenssituation zwar unbefriedigend ist, momentan jedoch nicht verändert werden kann. Akzeptieren ist der erste Schritt, um nicht innerlich dagegen anzukämpfen. Weiterhin ist es ratsam, sich in der freien Zeit genügend „Quellen“ zu schaffen, um die Batterien aufzuladen. Familie, Sport, Freunde, Hobbys, Musik, Meditation und dergleichen bieten sich an. Das ist die beste Vorsorge, um nicht in eine negative Spirale des Jammerns oder der Wut zu gelangen. Denn ohne sich das bewusst zu machen und ohne Akzeptanz geht es langfristig an die Substanz, die Batterien leeren sich, und das macht krank. Die Arbeit wird zunehmend als kräfteraubend empfunden, ist fordernd und belastend. Ärger, Sorgen und Wut erschweren den ohnehin gewichtigen Rucksack zusätzlich.

### ***Beispiel***

*Peter hat schon lange keine Freude mehr an der Arbeit. Die Kollegen nerven und der Chef ohnehin. Er hetzt tagtäglich von A nach B, dann nach C, und D wäre auch noch gut zu schaffen. Zu Hause bei seiner Frau beschwert er sich lautstark über seine Arbeit und die Unfähigkeit vieler Leute in seiner Umgebung. Immer öfter schreit er auch seine Kinder an. Die Zinsen fürs Haus wachsen ihm allmählich über den Kopf, und sehr oft trinkt er einen über den Durst. Schlafstörungen, Muskelschmerzen usw. stehen an der Tagesordnung.*

Das Wissen ist zwar da, hier ein Stoppsignal zu setzen, dennoch fehlt der letzte Ruck des Antriebs, das Verhalten zu ändern. Sich dabei selbst unter Druck zu setzen mit „Du musst das ändern“, hilft meist nicht, um etwas