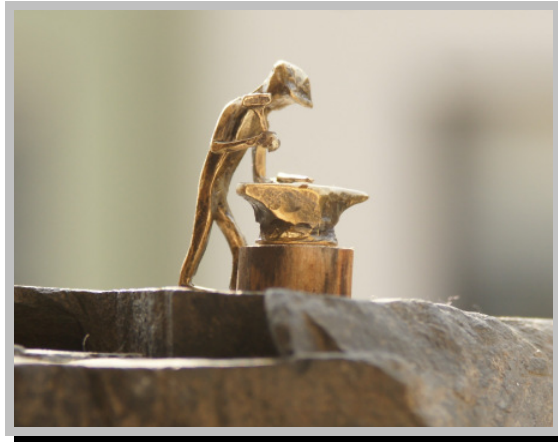


Wege zu Erfolg und Wachstum

Zukunftsfitness für Menschen mit Mut zum eigenen Weg



Bronzeminatur: Jens Höpke . Foto: Petra Kemper

Dipl.-Psych. Eckehard W. Rechlin

Gründer und Leiter der Hamburger ErfolgsSchmieden
Stand: 4. Januar 2010

Inhalt:

1. Einleitung	3
1.1. Welchen Nutzen möchte ich Ihnen bieten?	3
1.2. Grundgedanke.....	4
1.3. Gebrauchsanweisung für diesen Text	4
1.4. Meine Landkarte	4
2. Probleme? Lösen!	5
2.1. Was ist ein „Problem“?	6
2.2. Auf den Punkt gebracht	6
2.3. Der „UniversalSchlüssel zur Problemlösung“	7
2.4. Wer nicht weiß,	7
3. Kräftespiel	9
3.1. Wachstum, Fortschritt und Veränderung	9
3.2. Das Erste-Hilfe-Tool	11
3.3. Standortbestimmung	12
3.4. Werte	12
3.5. Rollen	13
3.6. Ziele	14
3.7. Bedürfnisse.....	14
4. Lebendige Systeme	15
4.1. Melodie des Lebens.....	16
4.2. Systemgesetze	17
4.2.1. Märkte	18
4.2.2. Geld.....	18
4.2.3. Resonanz	19
4.3. Gesundheit.....	21
4.4. Intuition	22
5. Persönlicher Erfolg	23
5.1. Erfolg ist	23
5.2. Sie verpassen gerade	24
5.3. Original oder Kopie?.....	25
5.4. Vier menschliche Grundbedürfnisse	26
5.4.1. Bedürfnis nach Gesundheit und materieller Sicherheit	26
5.4.2. Bedürfnis nach Beziehungen	26
5.4.3. Bedürfnis nach Wachstum	27
5.4.4. Bedürfnis nach Sinn	27

5.5.	Gradmesser für zunehmenden Lebenserfolg	28
5.6.	Setzen Sie Ihren Kurs	28
6.	Beruf und Berufung (in Arbeit)	29
6.1.	Lebensaufgabe	30
6.1.1.	<i>Sinngebung und Arbeitszufriedenheit</i>	30
6.1.2.	<i>Wert und Gegenwert</i>	30
6.2.	Spezialisierung	30
6.2.1.	<i>Schlüssel und Schloss: Die Profilierung</i>	30
6.2.2.	<i>Leistungen und Produkte</i>	30
6.2.3.	<i>Problemlösungen</i>	30
6.2.4.	<i>Zielgruppen</i>	30
7.	Inneres Wachstum	30
7.1.	Selbstführung als Führungsaufgabe	30
7.2.	Bildungsalltag: Lochen, abheften, vergessen	32
7.3.	Bildungsoffensive: „Persönliches Lernen und inneres Wachstum“	33
7.4.	Projekt ErfolgsSchmieden	35
8.	Stress meets FLOW	36
8.1.	Stress	36
8.2.	Tägliche Entspannung	37
8.3.	Focusing: Dialog mit der Körperintelligenz	37
8.4.	Meditation: Harmonisierung und Heilung	38
8.4.1.	<i>Körperliche Verspannungen lösen</i>	39
8.4.2.	<i>Konzentration: Die Aufmerksamkeit ausrichten</i>	39
8.4.3.	<i>Disidentifikation: Loslassen</i>	39
8.4.4.	<i>Konzentrierte Stille</i>	41
8.5.	Und was hat Stress mit FLOW zu tun?	41
8.6.	Leben im HIER und JETZT	43
9.	Beziehung und Kommunikation (in Arbeit)	44
9.1.	Das wachstumsfördernde Beziehungsangebot	44
9.1.1.	<i>Vertrauen</i>	44
9.1.2.	<i>Macht und Verantwortung</i>	44
9.1.3.	<i>Multiple-Win</i>	44
9.2.	Wirksame Kommunikation	44
9.2.1.	<i>Signale</i>	44
9.2.2.	<i>Ebenen</i>	44
9.2.3.	<i>Haltungen</i>	44
10.	SIE sind gefragt!	45
11.	Unternehmen „Leben“	46
11.1.	Krise: Bedrohung und Chance	46
11.2.	Kreative Ökonomie: Entrepreneurship	47
11.2.1.	<i>Erster Schritt: Das „Nanu-Erlebnis“</i>	47
11.2.2.	<i>Zweiter Schritt – Der Sache auf den Grund gehen</i>	48
11.2.3.	<i>Dritter Schritt: Die „kreative Zerstörung“</i>	48
11.2.4.	<i>Vierter Schritt: Innovation und Kalkulation</i>	49
11.2.5.	<i>Fünfter Schritt: Risiko!</i>	49
11.2.6.	<i>Sechster Schritt: Multiple Win – Belohnung für alle</i>	50
11.2.7.	<i>KnowHow-Transfer und Service-Module</i>	50
11.3.	Einfachheit und Vernunft	51
11.4.	ErfolgsPartner	52
11.5.	Und jetzt	52
12.	Die SCHMIEDE EDITION im GROTE Verlag Hamburg	53
12.1.	Mut zum eigenen Weg (2006)	53
12.2.	Schlüssel zur Freiheit (2007)	56
12.3.	Das Leben heilen (2008)	58
13.	Aus dem CD-Programm	60
14.	Coaching & Training, Seminare und Der Club	61
14.1.	Coaching und Training	61
14.2.	Seminar „Weichen stellen“	61
14.3.	„Der Club“	62
15.	Anmerkungen . LeserEcho	63

*** ** *



„Wir wissen zu viel, denken zu wenig und handeln nicht.“

- Ludwig Engelke, Unternehmensberater in Hameln

1. Einleitung

1.1. Welchen Nutzen möchte ich Ihnen bieten?

Als ich in den siebziger Jahren mit meinem Psychologie-Studium begann, suchte ich nach einer Wissenschaft, die dem Menschen zeigt, was er ist, was in ihm steckt und was er aus sich machen kann. Die erste Vorlesung, die ich besuchte, wurde von linken Gruppen gesprengt. Sie waren der Überzeugung, dass zuerst „die Gesellschaft“ verändert werden müsse, damit Menschen frei und zufrieden leben könnten.

Ich bin für pragmatische Lösungen: Bei sich selbst kann jeder anfangen, gleich jetzt. Strukturen zu verändern, dauert viel länger, erfordert einen hohen Einsatz an Kraft und Beharrlichkeit und eine Menge Mitstreiter, die gewonnen werden wollen. Warten, bis Strukturen sich von selbst verändern, kann das Leben kosten, denn die Zeit vergeht im Wartestand genauso schnell, als wenn Sie sich in dem Rahmen engagieren, den Sie vorfinden, und ihn mit den Mitteln ausgestalten, die Ihnen zur Verfügung stehen. Schlimmer noch: wer sich einmal als „Opfer der Verhältnisse“ begreift, verstopft die Quelle seiner kreativen Wachstumsmöglichkeiten.

Meine Beobachtung ist: In vielen Menschen steckt so viel mehr Begabung, als sie sich zu zeigen trauen. Dadurch gehen unserer Gesellschaft täglich wertvolle Entwicklungsmöglichkeiten verloren. Von Anfang an suchte ich deshalb nach den besten Methoden für die Entfaltung von Begabungen, Fähigkeiten und Stärken. Diese Methoden sind handwerklich einfach, verzichten auf spektakuläre Namen und Versprechungen und befinden sich in Harmonie mit den Systemgesetzen des Lebens.

Als Coach und Therapeut zeige ich Menschen den bewussten Zugang zu ihren Selbstheilungs- und Wachstumskräften. In der Einzelarbeit lernen sie innere Signale als Kompass kennen, um den verborgenen Kern eines Problems aufzuspüren, passgenaue, stimmige Lösungsschritte zu finden und die Energie zur praktischen Lösung freizusetzen.

Vor zehn Jahren gründete ich die „Hamburger ErfolgsSchmieden“ als Forschungslabor für Menschen, die wie ich als Entdeckungsreisende im Leben unterwegs sind, um den Naturgesetzen von Erfolg, Wachstum und Heilung auf die Spur zu kommen. So entstanden „Kraft- und Schutzräume für junge Ideen und inneres Wachstum“. Die Menschen, die dieses Angebot nutzen, kommen aus unterschiedlichen Branchen und Berufen. Die Gruppenarbeit gewährt spannende und lehrreiche Einblicke in andere Erfahrungswelten. Ergänzend stelle ich als moderierender Trainer die Prinzipien und Methoden kreativer Problemlösung und inneren Wachstums dar, die auf die unterschiedlichen Fragestellungen anwendbar sind. So kann jeder aus jeder Frage von jedem lernen.

Mehr über das „Projekt ErfolgsSchmieden“ finden Sie im Abschnitt 7.4 auf Seite 35, auf meiner Website www.erfolgsschmieden.de und im zugehörigen Blog: <http://schmiedeblog.typepad.com>.

Mit diesem Text biete ich Ihnen eine Auswahl der wichtigsten, in der Praxis bewährten Informationen, Erfahrungen und Werkzeuge an. Nehmen Sie sie mit ins Labor Ihres täglichen Lebens und prüfen Sie, was für Sie arbeitet! Fangen Sie gleich heute damit an. „Nur in diesem Augenblick ist das Leben formbar ...!“



1.2. Grundgedanke

Täglich versorgt uns das Leben mit Rohstoff: Zeit, Erfahrungen, Begegnungen, Informationen, Angeboten und Chancen. Wir verfügen über Ressourcen, um damit etwas anzufangen: Begabungen, Fähigkeiten und Stärken. Unser inneres Potenzial ist ebenfalls ein Rohstoff, den wir uns durch Training und Schulung erschließen können.

Erfolgreich ist, wer im Rahmen seiner Möglichkeiten den Rohstoff des Lebens in Schätze von bleibendem Wert für sich selbst und andere verwandelt, dabei liebevoll sein Bestes gibt und auf diese Weise andere dazu inspiriert, dasselbe zu tun. Egal von wo aus er startet: er wird finden, dass sich seine Lebensqualität verbessert und sein Einflussbereich erweitert. Und er wird finden, dass es viel befriedigender ist, ein Lebensgestalter zu sein als ein Lebensverbraucher.

1.3. Gebrauchsanweisung für diesen Text

„**Wege zu Erfolg und Wachstum**“ besteht aus mehreren Kapiteln, die unabhängig voneinander entstanden sind. Wählen Sie aus dem ausführlichen Inhaltsverzeichnis einfach den Abschnitt aus, der Sie heute am meisten anspricht. Falls der Text Ihnen zu trocken und zu theoretisch daher kommt, finden Sie in den Büchern der SCHMIEDE EDITION (Leseproben ab Seite 53 und auf der Website) eine Zusammenstellung von persönlichen Erfahrungsberichten, geschrieben von Menschen, die sich als „Schülerinnen und Schüler des Lebens“ verstehen.

Weniger ist mehr. Lassen Sie sich Zeit beim Lesen. Legen Sie genügend Denkpausen ein, in denen Sie entspannen, das Gelesene nachklingen lassen, eine schöne Musik hören oder etwas ganz anderes tun.

„**Es gibt** nichts Gutes, außer man tut es.“ Wenn Ihnen etwas einleuchtet, probieren Sie es aus und schreiben Sie auf, was Sie dabei erfahren und erleben. Legen Sie ein Forschungs- und Wachstumstagebuch für sich an, in dem Sie Ihre Fragen, Ihre Gedanken und Erfahrungen notieren.

„**Wege zu Erfolgs und Wachstum**“ ist ein Konzentrat und braucht die aktive Verknüpfung mit Ihren Gedanken, Ihren Gefühlen, Ihren Erfahrungen, Ihrem Ausprobieren. Schreiben Sie auf, was sich beim Lesen und Ausprobieren für Sie entwickelt, und gestalten Sie so die Landkarte, auf der Sie Ihre eigenen „Wege zum Erfolg“ verzeichnen.

Hier ist eine kurze Beschreibung meiner Landkarte.

1.4. Meine Landkarte

Die Medizin weiß: Jeder Organismus ist so gesund wie seine Zellen. Zellen sind lebendige Systeme, mit Organellen, die spezielle Aufgaben erfüllen – z.B. Schutz, Energieversorgung, Kommunikation, Reproduktion – und einander zuarbeiten. Als Teil des größeren Systems „Organismus“ arbeitet auch die einzelne Zelle als Spezialistin, erfüllt bestimmte Funktionen in dem Gewebe oder Organ, dessen Teil sie ist, stellt ihre Leistung zur Verfügung und wird im Gegenzug dafür vom Organismus versorgt.

Dabei ist kein Teil „wichtiger“ als andere; der Organismus wird sein Potenzial am besten entfalten können, wenn alle Teile stark und leistungsfähig und gut miteinander vernetzt sind. Störungen im



Energie- und Informationsfluss führen ebenso zu einer Beeinträchtigung des Ganzen wie die einseitige Entwicklung einzelner Organe.

Zellen, denen nur ihr eigenes Wachstum wichtig ist und die dafür ihre Umgebung ausbeuten, ohne etwas zurückzugeben, nennen wir „Krebs“. Sie schwächen das System. Ein gesunder Organismus in gesunder Umwelt wird mit Tausenden von veränderten Zellen täglich fertig, ebenso mit Eindringlingen wie Viren, Bakterien oder Pilzen, die nicht zum System gehören und versuchen, es auszubeuten oder umzuprogrammieren.

In größeren lebendigen Systemen ist der Mensch die „Zelle“, in seiner Familie, seinem Arbeitsteam und Unternehmen, in Wirtschaft und Gesellschaft, in Natur und Umwelt. Das ganze Leben ist in Systemen organisiert: Elemente in Beziehung, die Informationen und Energie austauschen. Wird der freie Fluss von Information und Energie unterbrochen oder aus dem Gleichgewicht gebracht, sind Störungen die unweigerliche Folge.

Wie gesund sind die Systeme, die wir Menschen aufgebaut haben oder auf die wir Einfluss nehmen? Wirtschaft, Gesellschaft und Umwelt scheinen erkrankt zu sein. Das lässt sich an der Entwicklung von Zahlen ablesen, die objektiv ermittelt werden können wie ein Laborwert in der Medizin. Wenn medizinische Werte entgleisen, ist dies ein Alarmsignal für den Arzt, und er wird alles tun, um das System wieder ins Gleichgewicht zu bringen und die Selbstheilungskräfte zu stärken.

Der Arzt sind wir. Wirtschaft, Gesellschaft und Umwelt lassen sich am besten heilen, indem jeder einzelne Mensch sich darin stärkt, seine Erfolgs- und Wachstumskräfte zu entdecken und zu aktivieren. Damit wachsen seine Möglichkeiten, seinen Lebensraum und seinen Einflussbereich aktiv und verantwortungsvoll zu gestalten und auf diese Weise das gesunde Wachstum im Gesamtsystem „Wirtschaft – Gesellschaft – Umwelt“ zu unterstützen. Das fördert nicht nur das allgemeine Wohl, sondern auch die persönliche Lebensqualität: ein so ausgerichtetes Leben macht Sinn und Spaß und steckt andere in ihrer Kreativität und Lebensfreude an!

Und was passiert, wenn Sie sich auf den Weg in neue Lebensräume, hin zu mehr Lebensqualität für sich, Ihre Freunde und ErfolgsPartner begeben? Sie stoßen auf Probleme ... hoffentlich. Denn genau an diesem Punkt beginnt das kreative Wachstum. Die Abenteuerreise!

2. Probleme? Lösen!

Unermülich stellt uns das Leben vor neue Herausforderungen. Sie mobilisieren Mut und Kraft, und sie machen uns stärker, weiser und zufriedener, wenn wir sie meistern. Mut und Kraft sind wichtig – wer sich einschüchtern lässt, bleibt hinter seinen Möglichkeiten zurück. Wer Mut und Kraft mit einer guten Strategie verbindet, verbessert seine Chancen noch weiter und schont seine Ressourcen. Mit dem Wissen, methodisch gut gerüstet zu sein, gewinnen Sie Überlegenheit, Selbstvertrauen und innere Sicherheit. Der versierte Kampfsportler, der sich in seiner Kampfkunst trainiert hat, bis sie ihm in Fleisch und Blut übergegangen ist, wird auch mit Angreifern fertig, die ihm an Kraft und Masse überlegen sind. David kann Goliath besiegen, wenn er es richtig anfängt.



Erfolgreiche Menschen sind immer erfolgreiche Problemlöser.



3. Kräftespiel

Es ist wie Segeln auf offener See mit einem kleinen Boot: Wind und Strömung drängen Ihr kleines Schiff in unterschiedliche Richtungen, und der Bordmotor ist zu klein, als dass Sie die Umgebungseinflüsse einfach ignorieren und aus eigener Kraft fahren könnten, wohin Sie wollen. Es gilt also, geschickt zu navigieren!

Wenn Sie Ihr Leben zum Erfolg führen möchten, befinden Sie sich in einer ähnlichen Situation. Zwei große Kraftfelder üben mächtige Einflüsse aus:

-  die universalen Lebensgesetze, die in der ganzen Schöpfung gelten
-  und die aktuellen Strukturen von Wirtschaft und Gesellschaft, in die Sie hineingeboren wurden und die Ihnen einen Lebensraum zuweisen.

Zwei große
Kraftfelder

Den Lebensraum, den die Gesellschaft Ihnen anbietet, können Sie gestalten, verändern oder auch verlassen, wenn Sie es wünschen. Aber die Einbindung in die Lebensgesetze ist unauflöslich.

Krisenhafte Entwicklungen in Wirtschaft, Gesellschaft und Umwelt, aber auch im persönlichen Leben, lassen sich vom Kern her verstehen und lösen, wenn die hier wirkenden Lebensgesetze begriffen und Entscheidungen getroffen werden, die mit diesen Naturgesetzen im Einklang stehen.

3.1. Wachstum, Fortschritt und Veränderung

Schule und Universität vermitteln wenig Wissen über Erfolgs- und Wachstumsgesetze, geschweige denn über Methoden, wie man sie anwendet.⁵ Wer damit vertraut ist, kann machtvolle Veränderungen für sich selbst und andere bewirken: alle wichtigen Fortschritte in Wirtschaft und Gesellschaft sind durch einzelne Menschen entstanden, die aus ihrer Unzufriedenheit mit dem Bestehenden mit viel Kreativität neue Lösungen entwickelten. Sie führten nicht nur ihr eigenes Leben zum Erfolg, sondern bereicherten auch das Leben vieler anderer. Jeder Fortschritt, jede Errungenschaft, die wir heute als normalen Bestandteil des Alltags betrachten, hat einmal so begonnen.

Jeder Fortschritt beginnt im Kopf einzelner Menschen

Nur wenige Menschen sind echte Pioniere mit der ausgeprägten Fähigkeit, am Widerstand zu wachsen. Für die meisten von uns gilt: „Die Umgebung ist stärker als der Wille“⁶. Wenn sich Gleichgesinnte zusammenschließen, bestärken sie einander und können Wirkungen erzielen, die niemand für möglich gehalten hätte. Erinnern Sie sich noch an den Fall der Berliner Mauer? An die Zeit davor, als es jahrzehntelang den „Ostblock“ und den „Kalten Krieg“ gab und wir uns darauf einrichteten, dass es noch lange so bleiben würde?

„Die Umgebung ist stärker als der Wille“

Gerade in Krisenzeiten kommt es nicht nur auf die Entscheidungen der „Entscheider“ an. Jeder ist ein Vorbild für andere, ein Entscheider, dessen Entscheidungen und Handlungen unmittelbare Auswirkungen auf seine nähere und weitere Umge-



bung haben: „Wenn viele kleine Menschen viele kleine Schritte tun, wird daraus am Ende eine große Bewegung.“ Ich möchte Sie dazu ermutigen, bewusste Entscheidungen zu treffen, bewusst und konstruktiv zu handeln – auch in den kleinen Dingen, und auch, wenn Sie Ihren Einflussbereich für klein und wenig bedeutend halten. Damit führen Sie nicht nur Ihr eigenes Leben zu mehr Erfolg und gewinnen täglich mehr Lebensfreude, sondern Sie stecken automatisch auch andere mit dem Feuer Ihrer Begeisterung an!

Kleine Schritte führen zu einer großen Bewegung

Lebendiges Wachstum ist stärker als grauer Beton. Das 20. Jahrhundert brachte Adolf Hitler an die Macht, aber auch Michail Gorbatschow. Im 21. Jahrhundert setzt Amerika mit der Wahl Barack Obamas ein Zeichen der Veränderung. Hatten Sie damit gerechnet, dass ein Mensch mit seiner Biografie Nachfolger von George Bush werden würde? „Yes, we can ...“

„Yes we can“

Etwas mehr vom amerikanischen Geist würde auch uns gut tun. Zurzeit begleitet mich ein Buch mit dem Titel „Philanthrocapitalism“⁷. Das Wortungetüm meint: Investition in Menschen⁸. Die Autoren präsentieren eine atemberaubende Vielzahl und Vielfalt von Projekten, die reiche und wohlhabende Menschen initiieren, um die Lebensbedingungen auf der Erde zu verbessern und anderen Menschen dabei zu helfen, ihr Leben aktiv zu gestalten – auch wenn diese unter ungünstigsten Bedingungen an den Start gehen müssen. Unternehmerische Prinzipien treten dabei zunehmend an die Stelle der reinen Wohltätigkeit: Wo immer möglich, versucht man, Bedürftige angeln zu lehren statt sie nur mit Fischen zu füttern – ein prominenter Vertreter dieser Philosophie ist Friedensnobelpreisträger Muhammad Yunus⁹, der seine Idee der Mikrokredite durch alle Widerstände hindurch trug und vielen Menschen in scheinbar aussichtslosen Lebensumständen die Möglichkeit bot, sich aus eigener Kraft eine Existenz aufzubauen¹⁰.

In Menschen investieren

Günter Faltin, Ökonomieprofessor aus Berlin, hatte seinen Studenten eigentlich nur zeigen wollen, wie Wirtschaft funktioniert – in einer praktischen Form zum Selbst-Erleben. Für ihn als Kaffeetrinker war es anfangs nicht mehr als ein Gedankenspiel, als er sich fragte: Warum ist Tee so teuer? Daraus entwickelte sich zuerst die „Tee-kampagne“, später das Konzept der „Entrepreneurhip“¹¹, für Existenzgründer, die als Unternehmer kreativ sein wollen, ohne sich von der bürokratischen Bürde der „Business Administration“¹² erdrücken zu lassen. Mehr darüber ab Seite 47!

Kreative Ökonomie

Clemens Kuby, Mitbegründer der „Grünen“ und Filmemacher¹³, stürzte 1981 von einem Dach, brach sich einen Lendenwirbel und wurde von den medizinischen Sachverständigen zu einem Leben im Rollstuhl verurteilt. Er nahm das Urteil nicht an, lernte wieder zu gehen, beschäftigt sich seither mit Heilung und Selbstheilung und sagt: Gesundheitliche Herausforderungen können wir dazu nutzen, neue Entscheidungen zu treffen und unserem Leben eine neue Ausrichtung zu geben. Niemand muss sich von „Experten“ Begrenzungen auferlegen lassen, die sein Leben behindern. Was einer vormacht, ist grundsätzlich für alle möglich.

Selbstheilung

Und welchen Traum möchten Sie verwirklichen? Welches Potenzial spüren Sie in sich? Was möchten Sie in die Welt bringen? Spüren Sie, dass es da etwas in Ihnen



gibt, das gelebt und ans Licht gebracht werden möchte? Das Leben mit seiner universellen Intelligenz und Energie, das in jedem von uns pulsiert, erschließt sich im persönlichen Lernen. Jeder Augenblick bringt einen Rohstoff, aus dem wir etwas machen können: Zeit, Erfahrungen, Begegnungen mit Menschen. Wir können diesen Rohstoff veredeln und in einen Reichtum von bleibendem Wert verwandeln. Ist der Augenblick vorüber, wird das Material „fest“: Die Vergangenheit ist nicht mehr zu verändern.

Rohstoff in
Reichtum
verwandeln

Wenn Sie sich ernsthaft dazu entschließen, den Rohstoff Ihres Lebens in Reichtum zu verwandeln, rufen Sie Kräfte in sich auf, die gemeistert und koordiniert werden wollen: Wünsche, Bedürfnisse, Gefühle. Dazu brauchen Sie bewusste Aufmerksamkeit, Entschlossenheit und planvolles Handeln. Denn: Dem Streben nach Wachstum und Entfaltung steht immer auch der Wunsch gegenüber, sich einzurichten und es sich bequem zu machen. Als Rohmaterial für Ihr LebensKunstwerk stehen Ressourcen bereit, die auf sinnvolle Weise eingesetzt werden wollen: Stärken und Begabungen, körperliche Kraft und Gesundheit, ein Netzwerk von Menschen, die Freude daran haben, Sie zu fördern und zu unterstützen. Und die dafür etwas zurück erwarten!

Ressourcen
erkennen
und sinnvoll
nutzen

Die Herausforderung ist zu lernen, innerhalb des täglichen Spannungsfeldes so geschickt zu navigieren, dass die wachstumsfördernden Kräfte, die auf Ihr Leben einwirken, Sie bestmöglich bei der Erreichung Ihrer Erfolgsziele unterstützen. Sie werden feststellen, dass Sie abgelenkt werden, dass es aber Signale gibt, die Sie rechtzeitig über Kursabweichungen informieren, so dass Sie rechtzeitig neue Steuerungimpulse setzen können.

Navigieren
im Span-
nungsfeld






Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Leben auf Ihren Erfolgs- und Wachstumskurs bringen können und biete Ihnen dafür im folgenden eine kleine, aber gut gefüllte Box mit Informationsbausteinen und Werkzeugen (Tools) an, praktisch erprobt in zehn Jahren Coaching und Training der Hamburger ErfolgSchmieden. Sie müssen nicht alles auf einmal in Gebrauch nehmen. Beginnen Sie Ihren Weg im eigenen Tempo und mit dem Schritt, der Ihnen aus heutiger Sicht als der lohnendste erscheint. Falls Sie Fragen zum Inhalt haben, beantworte ich sie Ihnen gern – Kontaktinformationen finden Sie am Ende dieses Textes.

Gutes Werk-
zeug bringt
Spaß und
beste Resul-
tate

3.2. Das Erste-Hilfe-Tool

Wenn Sie ein aktuelles Problem haben und sofort aktiv werden möchten, habe ich hier ein Erste-Hilfe-Tool für Sie, das Ihr Gehirn sofort in Gang bringt. Bitte notieren Sie:

Ein Schnell-
starter für Ihr
Gehirn

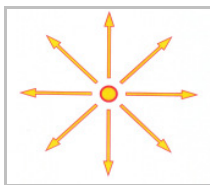
-  Was stört mich?
-  Was will ich nicht mehr erleben?
-  Wovon träume ich statt dessen?
-  Was will ich tun? Mit welchen Herausforderungen ist das verbunden?
-  Womit beginne ich SOFORT (spätestens innerhalb der nächsten 72 Stunden)?



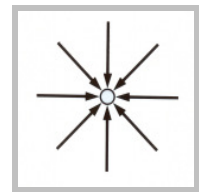
11.4. ErfolgsPartner

Wenn Ihr Projekt den Test auf Einfachheit und Vernunft bestanden hat und Sie mit der Verwirklichung Ihrer Ziele beginnen, werden Sie auf Menschen treffen, die Ihren Erfolg fördern. Und auf andere, die eine kräftige Ladung Wasser oder gar Beton auf Ihr Feuer der Begeisterung zu gießen versuchen. Das hat Wirkungen. Erinnern Sie sich: „Die Umgebung ist stärker als der Wille.“

Unabhängig von dem KnowHow und Leistungsprofil, die einen möglichen ErfolgsPartner für Sie attraktiv erscheinen lassen mögen, sollten Sie für sich überprüfen, in welche Kategorie er als Mensch fällt: ist er jemand, der wie eine Sonne Licht und Wärme ausstrahlt und dem es einfach Freude macht, zu geben?



Oder gleicht Ihr ErfolgsPartner eher einem Schwarzen Loch, das alle positive Energie aus seiner Umgebung absaugt, ohne jemals etwas zurückzugeben?



☺ **HIER KOMMT MEIN LETZTER TIPP:**

Umgeben Sie sich, wann immer möglich, mit sonnigen Menschen und meiden Sie nach besten Kräften die Schwarzen Löcher – ganz gleich, wie attraktiv deren dunkler Charme aus geheimnisvoller Tiefe anfangs auf Sie wirken mag.

11.5. Und jetzt ...

... kommen SIE! Auch wenn Sie gerade nicht vorhaben, ein Business zu gründen – Ihr Unternehmen „Leben“ freut sich auf neue Impulse von Ihnen, damit es wachsen kann!



12. Die SCHMIEDE EDITION im GROTE Verlag Hamburg

herausgegeben von Eckehard W. Rechlin . Information: <http://digbig.com/5bahcp>

In der SCHMIEDE EDITION berichten „Schülerinnen und Schüler des Lebens“ von ihren Lernschritten und Wachstumserfahrungen – als Ermutigung für ihre Leser, selbst auf Entdeckungsreise zu gehen und die Schätze zu heben, die sich hinter allen Herausforderungen des Lebens verbergen.

12.1. Mut zum eigenen Weg (2006)

mit Beiträgen von Doris H. Blieffert, Karsten Grote, Anja Kersten, Jutta Koch, Lutz Pieper, Eckehard W. Rechlin, Thomas Reinecke, Kai Schwochow, Susanne Steinicke. Dazu ein Interview mit dem Systemforscher Prof. Dr. Wolf Dieter Grossmann als digitales Zusatzkapitel.

Was haben Sternschnuppen, Steine, eine Vitrine und eine Schere gemeinsam? Man kann sie als Requisiten für ein spannendes Stück LebensKunst verwenden ...

In Zeiten turbulenten Wandels ist es am sichersten, konsequent auf die innere Stimme zu hören und den eigenen Weg zu gehen. Dies ist – bei aller sonstigen Unterschiedlichkeit – das Credo der neun Autorinnen und Autoren dieses Buches. Alle sind sie aktiv unterwegs und mitten drin in ihrer Geschichte. Erfrischend unaufdringlich und mit großer persönlicher Offenheit schildern sie Schlüsselerlebnisse, Herausforderungen und Weichenstellungen ihres Berufs- und Lebensweges.

Fazit des Autorenteam: Es ist nicht immer leicht, den eigenen Weg zu finden und zu gehen, aber es lohnt auf jeden Fall.

Man kann jederzeit damit anfangen. Zum Beispiel heute.



Mut zum eigenen Weg

Band 1 . 2006

92 Seiten . Hardcover . € 14

ISBN 9783980 904919

Leseprobe

Eckehard W. Rechlin: „Steine in Gold verwandeln“ (Auszug)

Der Meister bewarf seine Schüler mit Steinen. Die meisten liefen davon. Einige wenige hoben die Steine auf. Und die Steine verwandelten sich in pures Gold.

Zu den ersten Wörtern, die ich aussprechen konnte, ohne ihre Bedeutung zu verstehen, gehört „Arbeitsmethodik“. Als ich drei Jahre alt war, fuhr mein Vater regelmäßig nach München, um mit Dr. Gustav Großmann* zu arbeiten, dem Pionier der methodischen Arbeits- und Lebensgestaltung in Deutschland. Großmann war durch eine Kriegsverletzung zu 85% schwerbehindert. Seine Behinderung trieb ihn dazu, ein einfaches und wirksames System der Leistungssteigerung zu entwickeln, das er später als Großmann-Methode an „Begabte“ weitergab.

Was ist eine „Begabung“? Großmann würde sagen: die Fähigkeit, Mängel in Vorzüge zu verwandeln und den Mitmenschen damit einen besonderen Nutzen zu bieten. Der Gedanke ist faszinierend: die Steine, die das Leben uns in den Weg legt, nicht als ärgerliche Hindernisse zu beklagen. Sondern sie als Rohdiamanten wertzuschätzen und durch beharrlichen Schliff zum Funkeln zu bringen. Ob das funktioniert?

* Gustav Großmanns Hauptwerk „Sich selbst rationalisieren“ erschien erstmals 1927, zuletzt überarbeitet 1973 (Ratio Verlag, München).



Ich wollte es ausprobieren.

Das Leben erzählt Geschichten. Ich liebe die Vorstellung, dass das Leben durch jeden von uns Geschichten erzählt, Meistererzählungen mit vielen Ebenen und Handlungssträngen, die scheinbar unabhängig nebeneinander her laufen und sich dann plötzlich verbinden: in der Begegnung mit bestimmten Menschen, oder in Form von Ereignissen, die dem ganzen Geschehen einen neuen Sinn, neue Kraft und eine neue Richtung geben.

Gleich zu Beginn erwerben wir wichtige Teile unserer Ausrüstung. Dann zeigen sich erste Aufgaben und Herausforderungen, oft in Form schmerzhafter Probleme und Belastungen, die wir gern schnell los werden würden. Manche Themen wiederholen sich und kommen in neuer Verpackung immer wieder auf uns zu. Niemand hält eine Patentlösung bereit. So bleibt uns nur die Chance, uns am Widerstand zu trainieren und zu stärken, indem wir diese besonderen Herausforderungen erkennen, annehmen und meistern. Dazu brauchen wir die erste Portion Mut. Die zweite brauchen wir, wenn wir beginnen, Dinge anders zu sehen und zu tun als andere.

Mit der Zeit werden zentrale Themen erkennbar, aus dem roten Faden entwickeln sich Leitmotive, und schließlich erhält die ganze Geschichte ihren Titel ...

„Erfolg und Lebensqualität“. Mein Thema „Erfolg und Lebensqualität“ kam von verschiedener Seite so nachdrücklich auf mich zu, dass ich keine Möglichkeit hatte, ihm auszuweichen. Als Kind erlebte ich hautnah, wie erfolgreich mein Vater in seinem Beruf als Lehrer und Schulleiter war, und wie unglücklich es ihn machte, dass er seine gefühlte Berufung, frei schaffender Künstler zu sein, nicht verwirklichen konnte. Um der Verantwortung für seine Familie gerecht zu werden, blieb er im wenig geliebten Brotberuf, bis eine schwere Erkrankung ihm die Entscheidung abzwang, sein Leben neu zu beginnen. Später erfuhr er: wer sein Hobby zum Beruf macht, hat dann kein Hobby mehr ...

Ich war pflegeleicht und hochbegabt und wurde gern herumgezeigt: ein Kind, auf das man stolz sein konnte. Ich schaffte das Abitur in elf statt der üblichen dreizehn Jahre. Ein Erfolgsschüler. Der Altersunterschied zu meinen Klassenkameraden brachte es allerdings mit sich, dass sie viele Dinge früher tun durften als ich. Meine ganze Schulzeit hindurch hegte ich den unerfüllbaren Wunsch, zu sein wie die anderen. Und fühlte ganz deutlich: was sich als Erfolg nach außen präsentiert, muss sich innen überhaupt nicht wie Lebensqualität anfühlen.

Das Geheimnis der Wünsche. Bei meinem Vater fand ich stets ein offenes Ohr für meine Wünsche nach technischen Spielereien. In einem Urlaub wünschte ich mir sehnlichst ein besonderes, kleines Radio. Ich besaß es nur wenige Tage lang, und schon gehörte es zum Alltag, und es prickelte überhaupt nicht mehr. Damals fiel mir zum ersten Mal auf: Wünsche brennen, bis sie erfüllt sind, und die Freude über den erfüllten Wunsch flaut ziemlich schnell ab. Ich habe das von da an gezielt getestet: Die Erfahrung wiederholte sich regelmäßig. Wie viel Sinn machte es da, immer wieder ins Rennen nach der nächsten Wunscherfüllung zu gehen?

Selbstbild und Veränderung. An schulische Leistungserfolge war ich gewöhnt wie an erfüllte Wünsche, aber sie gaben mir keine Wurzeln. Ich wurde eher bestaunt als geliebt und erfuhr auch Neid; es gab nur wenige tiefe Freundschaften. Auf der Suche nach Bestätigung lernte ich zu verkörpern, was man in mir sehen wollte, und wunderte mich über einen Alptraum, der über Jahre wiederkehrte. In diesem Traum war ich mit einem Menschen zusammen, den ich zuerst nur von hinten sah. Als er sich umdrehte, blickte ich mir selbst ins Gesicht, und das jagte mir jedes Mal einen Höllenschrecken ein. Den Traum behielt ich für mich, weil ich ihn nicht verstand.

Später lernte ich Träume als Angebot der inneren Weisheit kennen, etwas über die eigene Person und aktuelle Herausforderungen zu erfahren, in einer präzisen Bildersprache, die nicht nur die Problembeschreibung, sondern auch Wachstums- und Lösungshinweise enthält.



Zunächst aber traf ich auf die amerikanischen Autosuggestionenbücher: Joseph Murphy und seine Schüler eroberten den Bestsellermarkt mit ihren Erkenntnissen über die „Macht des Unterbewusstseins“. Mich faszinierte die Möglichkeit, mir und meinem Leben ein Wunschdesign zu verpassen, und ich begann mit großem Eifer, mich zu dem Menschen zu (ver-)formen, der ich sein wollte.

Etwa zeitgleich las ich ein Buch des amerikanischen Schönheitschirurgen Maxwell Maltz*. Er beschrieb seine verblüffende Entdeckung, dass ein Gutteil seiner Patientinnen nach dem Eingriff behauptete, ihr Gesicht habe sich überhaupt nicht verändert. Weil, so folgerte er, ihr Selbstbild sich nicht verändert hatte. Und wenn sie sich weiter verhielten wie bisher, würden auch die Menschen nicht anders als bisher auf sie reagieren.

Krankheit als Korrektiv. Auf mein beharrliches mentales Bemühen, mich neu zu erschaffen, antwortete mein Körper mit einem Entzündungsprozess, der im Verborgenen begann, lange nicht entdeckt wurde und später dreimal chirurgisch behandelt werden musste.

Die damit verbundenen Erfahrungen führten mich zur intensiven Auseinandersetzung mit Fragen der ganzheitlichen Gesundheitsförderung, die nicht nur die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele, sondern darüber hinaus gehend die Heilung des Lebens umfasst. Ich studierte Psychologie, weil ich mehr über das menschliche Potenzial wissen wollte, und stellte fest, dass der naturwissenschaftliche Ansatz, der Erkenntnisse durch Befragungen, äußere Beobachtungen und die Berechnung von statistischen Durchschnittswerten gewinnt, meine Fragen nicht beantwortete.

Neue Kraftquellen. Mit 25 hatte ich das Leben gründlich satt und war mit meinem Körper zerstritten. Ich las Paramahansa Yoganandas „Autobiographie eines Yogi“ und lernte ein völlig neues Verständnis vom Leben und Wachsen kennen. Die schmerzhaften Erfahrungen aus der Vergangenheit verhalfen mir dazu, den Wert des Yoga-Trainings unmittelbar zu verstehen und mich konsequent um ein spirituelles Weltverständnis zu bemühen.

Das Leben als Show - und als Schule. Yoga versteht das Leben gleichzeitig als Show und als Schule. Show bedeutet: wir spielen nur Rollen. Unser innerster Kern, unsere Seele, ist in ihrer bedingungslosen Lebensfreude unberührt davon. Den Zugang zur Seele verschütten wir, wenn wir uns zu sehr mit den Rollen identifizieren. Meditation hilft dabei, uns regelmäßig „abzuschminken“ und unsere Essenz jenseits der Rollen wahrzunehmen.

Schule bedeutet: Der Sinn des Lebens besteht darin, sich aus der Abhängigkeit von Anhänglichkeiten, Wünschen, Neigungen und Abneigungen zu befreien. Dies schafft den Zugang zum inneren Frieden der Seele, die eine Widerspiegelung des Göttlichen ist, das sich in uns ebenso wie in der Welt mit all ihren Erscheinungen ausdrückt.

Yoga hat meditative Methoden entwickelt, mit denen Körper und Geist geschult werden können, um sich aus der schmerzhaften Verstrickung mit dem ständigen Auf und Ab der Welt zu lösen.

Das ist ein faszinierendes Versprechen: Ich kann lernen, mich JETZT an meinem Leben zu freuen, so wie es ist, und ich kann mich gleichzeitig voller Neugier und Entdeckungsfreude auf die Suche nach den verborgenen Schätzen und Wachstumsimpulsen begeben, die in jeder Lebenserfahrung auf mich warten.

Weitere Informationen und Leseproben finden Sie auf meiner Website www.erfolgsschmieden.de unter dem Stichwort SCHMIEDE EDITION.

* Maxwell Maltz, Erfolg kommt nicht von ungefähr.



12.2. Schlüssel zur Freiheit (2007)

mit Beiträgen von Brigitte Bernhard, Karsten Grote, Petra Kemper, Eckehard W. Rechlin, Brigitte J. Robens, Wolfgang Schmütz, Julie thor Straten, Gabriele W. Tenfelde. Dazu ein Interview mit dem Bäckerei-Unternehmer Eckhard Starke als digitales Zusatzkapitel.

Einen „Schlüssel zur Freiheit“ – wer hätte ihn nicht gern? Menschen aus unserer Mitte erzählen in spannenden Geschichten, wie sie ihren persönlichen Schlüssel zur Freiheit gesucht und gefunden haben. Wir begleiten sie auf manchmal holperigen Wegen, erleben Rückschläge und Umwege mit, sind gespannt, wie sie Hindernisse und Herausforderungen meistern werden. Oft sind Krisen zu überwinden, gesundheitliche oder berufliche, finanzielle oder familiäre, um den wichtigen Schlüssel zu entdecken – der manchmal noch nachgeschliffen werden muss, bis er richtig passt ...

Einen Reichtum an Denkanstößen erhalten wir hier, dazu konkrete Hinweise in den zahlreichen Fußnoten mit Erläuterungen und Angaben zu weiter führender Literatur.

Fazit: eine spannende, bereichernde Lektüre für aufgeschlossene Leserinnen und Leser!

- aus dem Vorwort von Antje Eva Schnabl, deren Kurzgeschichtenband „Rückweg mit leichtem Gepäck“ 2008 im GROTE Verlag erschienen ist.



Schlüssel zur Freiheit
Band 2 . 2007
96 Seiten . Hardcover geb.
€ 14,80
ISBN 9783980 904926

Leseprobe

Eckehard W. Rechlin: „In der Stadt der Engel“ (Auszug)

“Live each present moment completely, and the future will take care of itself.” - Paramahansa Yogananda*

Westin Bonaventure Hotel, Downtown Los Angeles. Es ist Freitagnachmittag, der 4. August 2006. Der Shuttle-Fahrer hat mir mein Gepäck auf den Bürgersteig gestellt und ist weitergefahren. Noch ein wenig betäubt von der Reise, bleibe ich einen Augenblick vor dem Hotel stehen, bevor ich hineingehe. Es ist warm hier und sonnig.

Dreizehn Jahre ist es her, seit ich zuletzt hier war. Erinnerungen kehren zurück. Das futuristische Gebäude mit den vier runden voll verglasten Türmen, gruppiert um einen zentralen fünften Turm. Die Glasgondeln, die außen am Gebäude emporklettern, um die Gäste zu ihren Fluren zu bringen. Eine Tafel verweist auf einen berühmten Aufzugfahrer: Eine der Gondeln war 1993 Originalschauplatz für Filmszenen von *True Lies* mit Arnold Schwarzenegger, dem heutigen Gouverneur von Kalifornien. Ob er wirklich mit einem Pferd in diesem Aufzug auf Schurkenjagd war, wie der es Film zeigte?

Einmal im Jahr findet im Westin Bonaventure die Welttagung der SRF statt. „SRF“ bedeutet „Self-Realization Fellowship“. Die Organisation wurde 1920 von Paramahansa Yogananda gegründet; Führung und Verwaltung liegen in der Hand von SRF-Ordensjüngern**.

In der kommenden Woche werden etwa dreieinhalbtausend Menschen aus aller Welt hier sein, um gemeinsam zu meditieren, Vorträge zu hören und Pilgerfahrten an Plätze zu unternehmen, die auf besondere Weise mit

* „Lebe jeden Augenblick ganz in der Gegenwart, und die Zukunft wird für sich selbst sorgen.“

** Umfassende Informationen finden Sie im Internet unter www.yogananda-srf.org



Paramahansa Yogananda, seinem Leben und Werk verbunden sind. Alle Vorträge werden auf Englisch gehalten. Diesmal wird ein Jubiläum gefeiert: Vor 60 Jahren erschien erstmals Yoganandas bekanntestes Werk, die „Autobiographie eines Yogi“. Aus diesem Anlass gibt es einen besonderen Service für deutsch- und portugiesischsprachige Mitglieder: Für alle Vorträge ist eine Simultanübersetzung in diese beiden Sprachen vorgesehen.

Diesmal werde ich einer der deutschen Simultanübersetzer sein. Ich habe keine Vorstellung davon, was auf mich zukommen wird. Denn ich stehe zum allerersten Mal in meinem Leben vor einer solchen Aufgabe.

Im Augenblick bin ich zu erschöpft, um nervös zu werden. Ich checke im Hotel ein und höre auf der Mailbox meines Zimmers, dass etwas für mich abgegeben worden sei. Es ist ein Willkommensgruß des Koordinatorenteams: eine bunte Mischung gesunder Knabbereien, als Start- und Akklimatisierungshilfe. Eine liebevolle Begrüßung, noch bevor wir uns persönlich kennen lernen.

Durch eine Startverzögerung in London hatte mein Flug insgesamt über 16 Stunden gedauert. Später sollte ich erfahren, dass zu dieser Zeit dort Terroristen verhaftet worden waren, die Anschläge auf Übersee Flüge der Linie, mit der ich unterwegs war, geplant hatten. Vielleicht schon auf den Jumbo, mit dem ich gerade gekommen war. Wie oft gehen wir entspannt durch unser Leben, ohne zu bemerken, wie sich um uns herum Gefahren zusammenbrauen und wieder auflösen? Wir entwickeln keine Ängste, weil wir uns keine Vorstellung von der Bedrohung machen.

Welcome SRF. Übermorgen wird die Welttagung beginnen, und einmal mehr wird das Bonaventure von ansteckender Fröhlichkeit erfüllt sein, der sich auch Außenstehende kaum werden entziehen können. Die kleinen Restaurants und Delis auf den Galerien im dritten und vierten Stock werden wieder ihre Schilder in die Fenster hängen: „Welcome SRF“. Ich schaue aus dem 26. Stock auf die „Stadt der Engel“, freunde mich mit dem Gedanken an, dass ich hier kein Fenster werde öffnen können, widerstehe dem Gefühl, abgetrennt von der lebendigen Welt zu sein, atme tief durch.

Remain calm, do your best ... Und dann kommt die Beklommenheit doch, nimmt in Wellen zu – worauf habe ich mich eingelassen? Vor dreizehn Jahren habe ich hier, im Bonaventure, von Bruder Ramananda, einem SRF-Mönch, den Rat bekommen („I want you to write down something“):

*Remain calm. Do your best. Leave the rest to God. That is all God expects from you.**

Zweifel melden sich, werden deutlicher, und Ängste. Mein Verstand weiß: Zweifel und Ängste gehören zu den stärksten Feinden des Gelingens. Gerade stürmen sie die Burg meines inneren Gleichmuts. Ich halte mit dem Mönchsrat dagegen. *Remain calm.* Bleib ruhig.

Do your best. Werde ich mein Bestes tun? Bestimmt. Botschaft an die Angst- und Zweifel-Abteilung in meinem Gehirn: Ich habe mich gewissenhaft vorbereitet. In den letzten Monaten habe ich regelmäßig Vorträge der SRF von Tonträgern simultan übersetzt. An manchen Tagen kam ich gut in Fluss, an anderen nicht. Ähnlich erging es mir mit CNN-Sendungen. Simultandolmetschen ist unberechenbar. Das konnte ich auch im Erfahrungsbericht eines professionellen Kollegen lesen. Es tröstet ... nicht wirklich.

Leave the rest to God. Das heißt: Handeln ohne Besitzansprüche auf die Ergebnisse. Wo kann ich das besser üben als hier bei der SRF, einer „Kirche aller Religionen“? Ich bin hier, weil ich die Chance sehe, aus dem Simultandolmetschen eine spirituelle Erfahrung zu gewinnen.

Weitere Informationen und Leseproben finden Sie auf meiner Website www.erfolgsschmieden.de unter dem Stichwort SCHMIEDE EDITION.

* Bewahre die Ruhe. Tu dein Bestes. Überlass Gott den Rest. Das ist alles, was Gott von dir erwartet.



12.3. Das Leben heilen (2008)

mit Beiträgen von Petra Kemper, Gudrun Lampart, Anna Domenica Lanci, Eckehard W. Rechlin, Gesa Schulze, Wilfried Ströver, dazu ein Interview mit Katrin und Thomas Kahmann.

Menschen werden aus Liebe geboren, wachsen aus Liebe über sich selbst hinaus und finden in der Liebe einen zuverlässigen Kompass auf ihrer Lebensreise, auch wenn es unterwegs unübersichtlich, stürmisch oder zäh wird.

In der Verbundenheit mit der universellen Intelligenz und Lebensenergie entdecken sie die ungeschriebenen Gesetze von Leben, Wachstum und Heilung, finden zu innerem Wissen über Zusammenhänge, die bereits in alten Weisheitslehren beschrieben sind und heute von der modernen Wissenschaft zunehmend bestätigt werden.

Mit den hier zusammengestellten Gedanken und Erfahrungen möchten wir unsere Leserinnen und Leser dazu ermutigen, ihre persönlichen Kraftquellen neu zu entdecken und konsequent dem Kompass ihrer Seele zu folgen.



Das Leben heilen
Band 3 . 2008
112 S . Pb . € 9,90
ISBN 9783980 904957

Leseprobe

Eckehard W. Rechlin: „Fremde Welt“ (Auszüge)

„**Du gehörs** ins Krankenhaus. An deiner Stelle würde ich mich einweisen lassen, und zwar sofort.“ Das ist nicht die Antwort, die ich von meinem Haus-Heilpraktiker hören möchte, als ich ihn frage, wie er mir helfen kann. Vor gut dreißig Jahren habe ich mir vorgenommen, nur noch dann in eine stationäre Behandlung zu gehen, wenn es zur sofortigen Lebensrettung unumgänglich ist. Ich war der Meinung, genügend Klinikstress für ein ganzes Leben gesammelt zu haben, und bisher hatte ich das Versprechen, das ich mir gegeben hatte, einhalten können.

Nachdem er mir klar gesagt hat, was er sieht und was er denkt, lässt er sich darauf ein, mir eine Behandlung zu geben. Das rechne ich ihm hoch an: er überlässt mir meine Entscheidung in Selbstverantwortung. Klarer kann ermich nicht informieren, und wenn jetzt unerwünschte Konsequenzen bei mir auftreten, werde ich sie selbst tragen und nicht auf die Idee kommen, ihn in Haftung zu nehmen.

Die Werkstatt-Atmosphäre lädt zu Vertrauen in die Kompetenz der Experten ein: fast alles scheint erreichbar, wenn man es nur technisch richtig angeht. Man muss - als Besitzer des Körpers - auch gar nicht wissen, wie die Maschine im einzelnen funktioniert und was der Experte damit tut. Er weiß ja so viel mehr als der Laie! Ich erlebe, wie ein Teil von mir sogar wilde Hoffnungen entwickelt: dass die Behandler meinen Körper, der immer so viel bewusste Aufmerksamkeit eingefordert hat, vielleicht generalüberholen und so wieder herstellen können, dass ich ihn am Ende runderneuert zurückerhalte!

Die Chance, entmündigt zu werden oder sich entmündigt zu verhalten, ist in dieser Struktur verlockend. Ärzte und Pflegepersonal verfügen über den Zugang zu den erhobenen Daten, verfasst in einer Sprache, die nur sie verstehen. Sie übersetzen eine selbst gewählte Informations-Teilmenge aus ihrer eigenen Sprache in die des Patienten und ordnen an, was zu tun ist.



Ungläubig werde ich gefragt, ob ich keine Medikamente nehme. Doch, sage ich, homöopathische Mittel und Bach-Blüten. Die Interviewerin macht einen Strich aufs Formular, und ich fühle mich frei, meine gewohnte energetische Medizin ergänzend zu den hiesigen Behandlungen weiter anzuwenden.

Der Klinikaufenthalt ist begleitet von einer Achterbahnfahrt intensiver Gefühle. Zeitweise entsteht Hoffnung und Entspannung durch vertrauensvolles Sich-Überlassen. An vielen Stellen brechen aber auch Stress, Angst und Resignation auf. Von einem Moment zum anderen können eine Information, ein Hinweis oder eine Ankündigung die Tönung der Situation total verändern. Verwundert stelle ich fest, wie ich ein Teil dieser Welt zu werden beginne und eine Art zu denken übernehme, die mir eigentlich sehr fremd ist. Wieder bewahrheitet sich der alte Yoga-Spruch: "Die Umgebung ist stärker als der Wille".

Ich bin dankbar dafür, über das Telefon ganz mühelos Menschen in meine Umgebung bringen zu können, die mich stärken. Und dafür, dass meine Frau es möglich macht, mich hier fast täglich zu besuchen.

Heilung und Vertrauen. Die Klinik verfügt über eine kleine Kapelle, die tagsüber geöffnet ist. Ich gehe oft dorthin, um zu meditieren und mich wieder zu erden. Die Kapelle scheint mir ein Ort der Heilung zu sein, ich spüre, wie das einfache Dort-Sein mich in einen Zustand des Friedens und der Harmonie versetzt. Diese Kraftquelle erweist sich für mich als lebenswichtig, um den Kontakt zu meiner Körperintelligenz zu bewahren. Dankbar spüre ich, wieviel Verständnis und Vertrauen ich in den letzten dreißig Jahren gewinnen durfte.

Hier, in der Kapelle, wird mir ganz deutlich, dass "Leben" etwas ganz anderes ist als das Funktionieren einer körperlichen Maschine. Tief in mir spüre ich, dass "Heilung" von innen her geschieht, wenn alle Blockierungen beseitigt sind, die die Lebensenergie am freien Fließen hindern.

Ausblick. Menschen sind fühlende Wesen, besonders wenn sie krank sind, und die Mitarbeiter im Ärzte- und Pflegeteam sind es auch, besonders wenn sie sich bis zum Äußersten darum bemühen, ihre Arbeit gut zu machen. Ich habe etwas gespürt von dem unmenschlichen Druck aus der Struktur, dem das Behandler- und Pflegeteam dort - ebenso wie in vielen anderen Häusern - ständig unterworfen ist. Sie arbeiten unter steigendem Kosten- und Leistungsdruck mit der Aussicht auf steigenden Kosten- und Leistungsdruck. Druck, der entsteht, wenn in einen Beruf, der aus Liebe und Idealismus ergriffen wird, von Fachfremden wirtschaftliche Zwänge installiert werden, die in ihrem Ausmaß schon jetzt menschenverachtend sind.

Auch für Laien ist leicht zu erkennen, wie eine besinnungslose Rationalisierung zu Verschwendung von menschlichen, aber auch von materiellen und finanziellen Ressourcen führt. Aus heutiger Sicht ist keine Aussicht auf Besserung erkennbar: unser "Gesundheitssystem" ist nicht gesund und macht nicht gesund. Davon ist früher oder später jeder betroffen.

Wir alle können etwas dafür tun, dass wir in der Medizin zur Menschlichkeit als oberster Priorität zurückfinden: zur Wertschätzung gegenüber allen Beteiligten, den Behandlern, den Pflegekräften ebenso wie den Patienten. Aufrichtige menschliche Wertschätzung stärkt den Leistungswillen der Mitarbeiter und den Lebenswillen der Patienten und ist als Heilungsfaktor kaum zu überschätzen. Wo sie fehlt, wird oft trotz kostspieliger Chemie und Technologie die Heilung verzögert oder völlig blockiert ...

*Möchten Sie das E-Script „Wege zu Erfolg und Wachstum“ im Ganzen lesen?
Schicken Sie mir eine Mail mit Ihrer Postanschrift und einem Stichwort zu Beruf / Branche an
rechlin@erfolgsschmieden.de
Die Schutzgebühr beträgt € 10. Zusammen mit Ihrem E-Script erhalten Sie eine Rechnung
mit der Kontonummer für Ihre Überweisung.*

