

Bislang unveröffentlichte Essays des Autors von
DIE 7 WEGE ZUR EFFEKTIVITÄT

STEPHEN R.
COVEY

DIE **12** GRÜNDE
DES GELINGENS

ODER DAS GEHEIMNIS
WAHRER GRÖSSE



GABAL

Die Augenblicke im Leben, auf die es letztlich ankommt, ereignen sich, wenn wir uns auf unser geheimes Leben besinnen und uns fragen: »Was denke ich wirklich? Was ist meiner innersten Überzeugung nach wahr und richtig? Wonach sollte ich streben?« Das sind die Augenblicke, in denen ich mich auf meinen Kern besinne und entscheide, was mir wichtig ist. »Warte einen Moment«, sage ich dann zu mir selbst. »Es ist mein Leben. Ich kann selbst entscheiden, wie ich meine Zeit und Kraft nutzen will. Ich kann selbst entscheiden, ob ich mich aufregen will oder nicht. Ich kann selbst entscheiden, ob ich mich mit jemandem versöhnen will oder nicht. Ich kann selbst entscheiden, was mir wichtig ist.«

Zu den aufregendsten Früchten des geheimen Lebens gehört die Fähigkeit, selbst zu entscheiden, was uns wichtig ist. Solange wir diese Entscheidung nicht treffen, können wir auch nicht unser eigenes Leben leben. Aus dem, was uns wirklich wichtig ist und im Innersten antreibt, folgt alles Übrige. Die Frage lautet also, welchem unserer inneren Antriebe wir den absoluten Vorrang geben.

In Situationen, die mich frustrieren oder aus dem Konzept bringen, sehe ich mich auf meinen inneren Kern zurückgeworfen. Das ist der Augenblick, in dem ich mich frage: »Richte ich mein Leben an korrekten Prinzipien aus, oder erliege ich den Versuchungen der sekundären Größe?«

Indem ich lerne, mein geheimes Leben pro-aktiv auszuloten, erlange ich die Fähigkeit, mir meiner eigenen Person bewusst zu werden, meine Fantasie spielen zu lassen, auf mein Gewissen zu hören und frei zu entscheiden, was mir wichtig ist.

Wenn Sie beispielsweise über Ihre berufliche Zukunft nachdenken, könnten Sie sich fragen: »Was ist mir wirklich wichtig?« N. Eldon Tanner, ehemaliger Sprecher der Gesetzgebenden Versammlung von Alberta und ehemaliges Kabinettsmitglied, sagte einmal: »Wann immer ich eine wichtige Berufsentscheidung zu treffen habe, befrage ich mein Herz: ›Bin ich ganz und gar bereit, das Wichtigste zuerst zu tun, und werde ich in dieser beruflichen Stellung meinen Prioritäten treu bleiben?‹ Diese Frage ließ mir keine Ruhe, bis ich eine Antwort darauf gefunden hatte.« Nachdem er eine Entscheidung getroffen hatte, bestand der nächste Schritt in der Überlegung: »Wenn mir diese

Position gestattet, die Anliegen, die mir wichtig sind, voranzubringen, dann will ich meinen Dienst dort verrichten.« Und er wurde im ganzen Land respektiert und geachtet.

Ich begegnete diesem großen Mann einmal in meiner Eigenschaft als Mitglied eines Findungsausschusses für einen neuen Universitätspräsidenten. Als ich sein Büro betrat, kam er hinter seinem Schreibtisch hervor, setzte sich neben mich und sagte: »Was sollte ich aus Ihrer Sicht verstehen?« Er hörte mir aufmerksam und gewissenhaft zu und sagte dann: »Sie sollen wissen, wie viel Respekt ich vor Ihnen habe.« Das hat mich zutiefst beeindruckt.

Menschen, die regelmäßig in ihr Inneres blicken und sich fragen, was sie wirklich wollen, können auch besser in die Herzen anderer blicken, sich in sie hineinversetzen, ihnen Kraft geben und sie in ihrem Selbstwertgefühl und in ihrer Identität bestärken.

Ein gesunder innerer Kern wirkt sich auf vielfältige Weise auf unser privates und öffentliches Leben aus. Wenn ich mich beispielsweise auf einen Vortrag vorbereite, lese ich mir laut eine Rede vor, die ich als inspirierend empfinde, weil mir das hilft, mir meine eigenen Ziele bewusst zu machen. Ich verliere dann alles Interesse daran, oberflächlich Eindruck zu schinden. Mein Wunsch beschränkt sich darauf, anderen einen Dienst zu erweisen. Und wenn ich mit dieser Einstellung öffentlich auftrete, empfinde ich Zuversicht und inneren Frieden. Ich spüre mehr Liebe für die Menschen und komme mir sehr viel authentischer vor.

Führungskräfte, denen ich beratend zur Seite stand, haben mir erzählt: »Dies ist das erste Mal seit langen Jahren, dass ich mein Gewissen erforscht habe. Ich habe mich zum ersten Mal selbst gesehen und beschlossen, dass ich mein Leben ändern muss. Ich werde versuchen, getreu meinen wahren Überzeugungen zu leben.« Über die Jahre haben mir viele Menschen etwas Ähnliches geschrieben: »Ihre Prinzipien gaben den Ausschlag. Über manche von ihnen habe ich mir nie wirklich Gedanken gemacht, und doch erzeugen sie in mir einen Widerhall.« Der Grund ist, dass sie sich in ihrem Innersten dieser Prinzipien stets bewusst waren.

Nichtsdestotrotz verbringen die meisten von uns ihre geschäftigen Tage auch privat mit lauter Dingen, die keinen Raum lassen, um

innezuhalten und mit unserem geheimen Leben Zwiesprache zu halten – jenem inneren Garten, in dem wir Meisterwerke schaffen, große Wahrheiten entdecken und unser öffentliches und privates Leben in jeder Hinsicht bereichern können.

Ein gesundes geheimes Leben ist der Schlüssel zu primärer Größe.

Selbstbestätigung

Eine entscheidende Voraussetzung für einen gesunden inneren Kern ist Selbstbestätigung. Zu den wichtigsten Botschaften, die wir uns und anderen zukommen lassen, gehören solche der Bestätigung.

Eine gute Selbstbestätigung hat fünf Eigenschaften:

- > Sie ist persönlich – sie steht in der ersten Person.
- > Sie ist positiv und vermeidet negative Formulierungen – sie bestätigt das, was gut und richtig ist.
- > Sie verwendet die Gegenwartsform – sie nennt das beim Namen, was wir jetzt tun oder tun könnten.
- > Sie ist visuell – wir können sie klar vor unserem inneren Auge sehen.
- > Sie ist emotional – sie weckt in uns starke Gefühle.

Die folgenden zwei Beispiele illustrieren diese fünf Eigenschaften.

Überreaktion. Angenommen, ein Vater, der sich über jede Kleinigkeit übermäßig aufregt, gelobt Besserung. Er beschließt, in Stresssituationen künftig klug, liebevoll, unaufgeregt, gerecht, geduldig und kontrolliert zu reagieren. Anschließend gießt er diesen Entschluss in die Form einer Selbstbestätigung:

»Wie sehr stellt es mich (persönlich) zufrieden (emotional), wenn ich selbst im Zustand der Ermüdung, des Stresses, des Leistungsdrucks oder der Enttäuschung (visuelle Bedingungen) kontrolliert, klug, unaufgeregt, geduldig und liebevoll (positiv) reagiere (gegenwärtig).«

Aufschieberitis. Angenommen, eine Person möchte etwas gegen ihre Angewohnheit tun, ständig alles auf die lange Bank zu schieben. Weil dieses Verhalten zwanghaften Charakter hat und Krisen mittlerweile

zum Alltag gehören, beschließt sie, dass es an der Zeit ist, die Dinge in die eigenen Hände zu nehmen und werteorientiert vorzugehen. Ihre Selbstbestätigung sieht so aus:

»Wie befriedigend und beglückend ist es doch, die eigene Situation im Griff zu haben, das eigene Schicksal selbst zu bestimmen, in aller Ruhe zu planen, diesen Plan dann auch auszuführen und zu delegieren, was immer sich delegieren lässt.«

Die Kraft der Selbstbestätigung

Norman Cousins, Autor der Bücher *Der Arzt in uns selbst* und *Human Options*, hat uns gezeigt, wie die Macht der Bestätigung uns befähigt, emotionale Stärken in uns selbst zu mobilisieren, die nur allzu oft brachliegen.

Eine Woche nach seiner Rückkehr von einer Auslandsreise musste Cousins auf einmal feststellen, dass er Hals, Arme, Hände, Finger und Beine kaum noch bewegen konnte. Im Krankenhaus wurde daraufhin eine schwerwiegende Bindegewebserkrankung diagnostiziert. Sein Arzt eröffnete ihm: »Ihre Chancen auf eine vollständige Genesung stehen eins zu fünfhundert.«

Anfangs ließ Cousins seinen Arzt und das Krankenhaus gewähren. Er bekam Medikamente – häufig im Übermaß. Er wurde häufigen und mitunter redundanten Untersuchungen unterzogen. All dies, zusammen mit der niederschmetternden Diagnose seines Arztes, gaben Cousins eine Menge zu denken. »Mir wurde bewusst«, schrieb er später, »dass ich mich nicht auf die Rolle des passiven Beobachters beschränken durfte, wenn ich jener eine unter fünfhundert sein wollte.«

Vertraut mit wissenschaftlichen Studien, wonach negative Gefühle sich negativ auf die Körperchemie auswirken, fragte er sich deshalb: »Wirken sich positive Gefühle nicht womöglich positiv aus? Ist es denkbar, dass Liebe, Hoffnung, Glaube, Lachen, Zuversicht und der Wille zu leben einen therapeutischen Wert haben?«

Cousins war überzeugt, dass aus der Gültigkeit der negativen Richtung die Gültigkeit der positiven folgte. Und so begann er, einen Plan für die Erzeugung positiver Gefühle zu formulieren. Dieser Plan

handelte von medizinischen Ressourcen, professionellem Beistand, Lachen und der Liebe seiner Familie. Er verließ das Krankenhaus, mietete sich in ein Hotel ein, engagierte eine Krankenschwester und schaute sich Marx-Brothers-Filme und Fernsehkomödien an. Zehn Minuten herzerfrischendes Lachen reichten aus, damit er zwei oder drei Stunden schmerzfrei schlafen konnte – zum ersten Mal seit Monaten. Sein Geist erwies sich als wandelnde Apotheke.

Mit jeder Woche wurde Norman Cousins kräftiger. Jahr um Jahr verbesserte sich seine Beweglichkeit. Manche Menschen mutmaßten, dass seine Genesung mit alledem nichts zu tun hatte und er auch dann genesen wäre, wenn er nichts davon unternommen hätte. Cousins sah jedoch in seinen Erfahrungen den Beweis dafür, welche enorme Kräfte der Überlebenswille und die Vorstellungskraft in uns freisetzen können.

Drei hilfreiche Techniken

Die folgenden drei Selbstbestätigungstechniken haben sich für mich als besonders hilfreich erwiesen.

1. Selbstbestätigung funktioniert am besten in einer Atmosphäre der Entspannung. Im Trubel des Alltags finden selbstbestätigende Botschaften häufig kein Gehör. Wenn wir entspannen, kommen wir zur Ruhe. Im Zustand tiefer Entspannung werden unsere Gehirnwellen sehr langsam und sind dann besonders gut beeinflussbar. Durch visuelle und emotionale Bestätigung können wir Ideen und Bilder tief in unser Bewusstsein eindringen lassen. Der schwierigste Teil der Übung ist jedoch, überhaupt erst einmal zu entspannen. Dafür gibt es diverse Techniken. Eine gute Methode besteht darin, Gruppen von Muskeln bewusst anzuspannen und anschließend zu lockern. Die Theorie dahinter: Muskeln, die wir anspannen können, können wir logischerweise auch lockern. Eine andere Technik ist die mentale Entspannung, bei der wir uns vorstellen, wir seien so schlaff wie eine Stoffpuppe. Oder wir stellen uns vor, alle unsere Muskeln würden schlaff und lang. Wir sehen vor unserem geistigen Auge, wie wir von den Füßen über die Beine, den