

hat vielleicht nicht einmal welche! Meistens sind es automatische Entscheidungen und Handlungen, die einen fesseln. Ich werde zeigen, wie und warum Automatismen entstehen.

Außerdem werde ich zeigen, wie man seine Werte mit seinem momentanen Leben vergleicht. Werte sind die Dinge im Leben, die einem wichtig sind, wie z. B. Frieden, Gesundheit oder Erfolg. Werte sind das Ergebnis bewussten Nachdenkens. Die gegenwärtige Lebenssituation eines jeden ist hingegen geprägt von automatischen Entscheidungen und Handlungen. In den Bereichen, in denen man nicht entsprechend seiner Werte handelt, haben automatische Entscheidungen und Handlungen das Sagen. Wer sich von normal zu genial entwickelt, lässt sich nicht mehr von hinderlichen Automatismen lenken, sondern handelt konsequent. Damit dies allerdings möglich wird, besteht der erste Schritt im Erkennen dieser Automatismen. Wenn man weiß, wo das Problem liegt, kann man es lösen.

## ***2. Visionieren***

Im darauffolgenden Schritt zeige ich, wie man eine Vision seines Wunschlebens entwickelt. Denn um konsequent entscheiden und handeln zu können, sind Ziele Voraussetzung. Ohne Ziele hat man keine Richtschnur, anhand deren man überprüfen kann, ob Entscheidungen und Handlungen konsequent sind oder nicht. Doch allein mit einer Vision des Wunschlebens ist es nicht getan. Es müssen auch möglichst viele Einzelschritte zum Erreichen der Vision gefunden werden. Weil jeder in seinem Leben mit großen Herausforderungen, wie etwa dem Tod von nahestehenden Menschen oder mit anderen Verlusten konfrontiert wird, muss eine Vision, die langfristig zum Glück führt, diese Aufgaben mit einbeziehen.

## ***3. Mit Meditation und Achtsamkeit konsequent handeln***

Meditation und Achtsamkeit verändern das Bewusstsein. Entscheidungen und Handlungen, die zuvor automatisch stattgefunden haben, werden erkennbar. Dadurch entstehen neue Möglichkeiten, man durchbricht den Automatismus und entscheidet sich bewusst. Handlungen sind dann konsequent auf Ziele ausgerichtet. Wenn man das häufig wiederholt, entstehen neue Automatismen, die allerdings dann den eigenen Werten und Zielen entsprechen. Man hat es geschafft, man hat sich von normal zu genial entwickelt!



# 1. Analysieren

Die Analyse der eigenen Situation ist der erste Schritt zur Transformation des Lebens von normal zu genial. Denn solange man nicht weiß, wo der Fehler liegt, ist es unmöglich, den Fehler zu beheben. Viele Menschen sind unglücklich, leiden an Krankheiten, haben Streitereien in der Familie, im Freundeskreis oder mit der Nachbarschaft, fühlen sich in ihrer beruflichen Aufgabe nicht erfüllt, sind chronisch gestresst oder haben finanzielle Probleme. An einem oder mehreren dieser Probleme zu leiden wird als normal angesehen.

Da stellt sich die Frage, ob man zu diesen Normalen gehören möchte. Denn es gibt auch Menschen, die anders leben. Die ein glückliches Familienleben führen, die beruflich zufrieden sind, die sich Ziele setzen und diese erreichen. Das sind die Genialen. Wer zu ihnen gehören möchte, sollte sich zunächst selbst analysieren, um die automatischen Entscheidungen und Handlungen zu erkennen, die einen bislang im normalen Leben gefangen halten. Hierzu werde ich zeigen, welche wertvollen Erkenntnisse man aus der Diskrepanz zwischen persönlichen Werten und dem täglichen Leben ziehen kann. Als Nächstes werde ich einige Automatismen beschreiben. Vielleicht erkennt sich der eine oder andere in einigen davon wieder. Das hilft ebenfalls, Automatismen im täglichen Leben zu erkennen. Das ist der erste Schritt zur Veränderung. Es ist eine Fehleranalyse des eigenen Lebens.

## Werte als Wegweiser

Jeder Mensch verfolgt individuelle Wertvorstellungen. Die meisten Menschen schätzen Frieden, Gesundheit und Gerechtigkeit. Doch fast keiner lebt seine Werte zu hundert Prozent – geniale Menschen leben sie jedoch mehr als die normalen! Es ist nicht verwunderlich, dass so viele Menschen es nicht schaffen, ihre Werte zu leben, denn Werte basieren auf bewusstem Nachdenken, tägliche Handlungen hingegen verlaufen größtenteils automatisch.

Das ist nicht nur im Privaten so, auch Firmen unterliegen dem Problem. Daher beschreiben Manager in Führungskräfte-seminaren häufig die Wertvorstellungen ihres Unternehmens. Dabei geht es um Qualität, Mitarbeiterführung oder um Transparenz bei

der Herstellung der Produkte. Geschäftsführer wie Mitarbeiter können daraufhin den Ist-Zustand des Unternehmens mit dessen Wertvorstellungen vergleichen. Dabei werden sie in einigen Bereichen auf Diskrepanzen stoßen. Im Idealfall werden diese Missstände Zug um Zug beseitigt. Im Folgenden zeige ich, wie man diese Vorgehensweise nutzen kann, um automatische Entscheidungen und Handlungen im persönlichen Leben aufzuspüren.

### ***Auf den Punkt gebracht: Genies leben ihre Werte***

Genies haben klare Wertvorstellungen und handeln täglich dementsprechend.

### ***Werte haben ist normal, Werte leben ist genial***

Mit der Diskrepanz zwischen individuellen Werten und dem tatsächlichen Verhalten beschäftigen sich etliche Philosophen. Lange Zeit sind sie davon ausgegangen, dass individuelle Werte über das Verhalten entscheiden. Nach diesem Konzept würden Personen, die beispielsweise der Menschenwürde nur wenig Wert zurechnen, eher gewalttätig werden als jene, die der Menschenwürde einen hohen Stellenwert geben. Neue neurowissenschaftliche Untersuchungen zeigen jedoch deutlich: So einfach ist das nicht! Die meisten Handlungen werden automatisch gesteuert und können somit den persönlichen Wertvorstellungen widersprechen.<sup>4</sup> Jemand, dem Frieden sehr wichtig ist, kann sich durch eine Äußerung emotional so verletzt fühlen, dass er, ohne überlegen zu können, zuschlägt. So etwas passiert tatsächlich. In vielen Fällen ist es das Automatische, was uns handeln lässt, und nicht das Bewusste, auf dem unsere Werte beruhen. Diese Tatsache birgt eine Chance. Denn wenn wir uns unserer Werte bewusst werden und sie mit unserer gegenwertigen Lebenssituation vergleichen, erkennen wir, in welchen Situationen wir automatisch handeln. Geniale Menschen haben im Zuge ihres Lebens ihre automatischen Handlungen in der Form verändert, dass sie zu ihren Werten und Zielen passen.

### ***Die Macht der mentalen Routine***

Doch wie entstehen automatische Gedanken und Entscheidungen überhaupt? Und warum merkt man nicht einmal, dass man automatisch handelt?

Die meisten automatischen Entscheidungen und Handlungen fühlen sich richtig an. Nicht weil sie richtig sind, denn sie können durchaus individuellen Werten widersprechen, sondern weil man sie bereits zigtausendfach wiederholt hat. Sie fühlen sich normal an, das

ist die Macht der Gewohnheit. Beispielsweise kann es sich richtig anfühlen, immer die billigste Milch zu kaufen, obwohl einem das Tierwohl am Herzen liegt und man weiß, dass billige Milch von Kühen aus Massentierhaltung stammt, die täglich große Qualen erleiden müssen. Die Entscheidung für die billige Milch fühlt sich trotzdem richtig an, weil man sie tausendfach vorher genau so getroffen hat. Diese und andere Automatismen eignet man sich im Zuge des Lebens an. Viele übernimmt man von den Eltern oder von anderen Menschen, die einen prägen, oder auch aus den Medien.

Eigentlich ist dieser Automatismus hilfreich, denn er lässt einen schnell entscheiden und handeln. Hinderlich ist er aber, wenn er nicht zu den gesetzten Zielen führt. Dann hat man ein Problem. Man weiß zwar, wo man hinwill, doch die tatsächlichen Handlungen lassen einen auf der Stelle treten oder führen sogar vom Ziel weg. Da die Handlungen automatisch sind, kann man sich zudem oft nicht einmal erklären, warum man seine Ziele nicht erreicht.

### ***Was das Familienleben über einen verrät***

Nehmen wir Frieden noch einmal als Beispiel. Er fängt bereits im Familienleben an. Aber je nachdem, welche Muster und Überzeugungen im Automatischen schlummern, ist es nicht einfach, Frieden täglich zu leben. Wer sich beispielsweise häufig selbst kritisiert, der kann leicht explodieren, wenn Kritik vom Partner oder der Partnerin kommt. Und sei es nur, dass der andere anmerkt, man solle sein Geschirr in die Spülmaschine räumen. Plötzlich ist der Streit da, obwohl einem Frieden so wichtig ist. Wer in solch einem Moment zumindest realisiert, dass automatische Gedanken zur emotionalen Explosion geführt haben, der kann früher wieder innehalten. Der gibt auch nicht der Partnerin oder dem Partner die Schuld für die Explosion, sondern weiß, dass seine eigenen Automatismen der wirkliche Grund für den Streit sind.

#### ***Gut zu wissen: Ärger ist immer selbst gemacht***

Laut Prof Dr. Jeffrey Nevid von der St. John's University in New York kann einen niemand anderes verärgern, außer man selbst, indem man Ärger zulässt. Ärgerlich wird man nur, wenn man einen ärgerlichen inneren Dialog mit sich selbst führt. Doch was man sich selbst sagt, kann man trainieren.<sup>5</sup>

### ***Gesund leben***

Die Diskrepanz zwischen dem Wert, dem Gesundheit häufig zugesprochen wird, und dem täglichen Handeln ist bei vielen Menschen dramatisch. Wer will schon krank sein? Niemand! Viele wissen zudem, dass Zucker, Zigaretten, Alkohol und Übergewicht ungesund sind. Viele wissen ebenso, dass Sport und Gemüse die Gesundheit fördern. Und trotzdem verhalten sich nur sehr wenige danach. Denn die Entscheidungen darüber, was man isst und trinkt, ob man Sport treibt oder nicht, sind meistens automatisch. Wie man handelt, hat wenig damit zu tun, was man für richtig oder falsch hält, sondern damit, welche Handlungen man sich über Jahrzehnte antrainiert hat.

## **Werte-Analyse**

Um herauszufinden, in welchen Lebensbereichen automatische Gedanken und Muster ihr Unwesen treiben, kann man daher seine Werte aufschreiben. Wie wichtig sind einem beispielsweise Familie und Gesundheit, welchen Stellenwert soll Geld einnehmen, wie steht man zu Gerechtigkeit und Umweltschutz und vieles mehr? Im nächsten Schritt kann man seine täglichen Handlungen mit seinen Werten vergleichen. In den Bereichen, in denen Diskrepanzen zwischen den bewusst formulierten Werten und den täglichen Handlungen vorliegen, unterliegt man automatischen Entscheidungen und Handlungen. Sind einem beispielsweise Familie und Gesundheit sehr wichtig, aber man arbeitet 50 Stunden pro Woche und ist ständig gestresst, kann das keine bewusste Entscheidung sein. Das Verhalten beruht sehr wahrscheinlich auf automatischen Gedanken und Überzeugungen. Solange man diese nicht erkennt, ist es äußerst schwierig, sein Verhalten zu ändern. Wenn man sich jedoch erst der automatischen Gedanken bewusst wird und sie dann umprogrammiert, sind Verhaltensänderungen realistisch. Dann wird alles möglich, was man sich wünscht! Ich werde zeigen, wie das geht.

### **Praxis: Automatische Handlungen erkennen**

Man formuliere seine Werte schriftlich:

- Welche Qualitäten wie beispielsweise Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit, Selbstdisziplin, Erfolg, Fleiß usw. sind erstrebenswert?
- Welchen Wert nimmt Familie ein und wie möchte man sich in seinem engeren und weiteren Familienkreis engagieren?
- Wie wichtig sind Frieden, Freiheit, Loyalität und Toleranz? Wie möchte man diese Werte in seinem Leben zum Ausdruck bringen?
- Wie und womit möchte man sein Geld verdienen?