

Thomas Mahler

Was jetzt?

Wie Sie in Veränderungsprozessen
eine authentische Antwort finden



Springer Gabler

Was jetzt?

Thomas Mahler

Was jetzt?

Wie Sie in Veränderungsprozessen
eine authentische Antwort finden

 Springer Gabler

Thomas Mahler
Zürich
Schweiz

ISBN 978-3-8349-3268-6
DOI 10.1007/978-3-8349-3777-3

ISBN 978-3-8349-3777-3 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Gabler

© Gabler Verlag | Springer Fachmedien Wiesbaden 2013

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Lektorat: Ulrike M. Vetter, Sabine Bernatz

Illustrationen: Daniel Stüdeli, www.jardinpublic.ch, Zürich

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.

Springer Gabler ist eine Marke von Springer DE. Springer DE ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+BusinessMedia
www.springer-gabler.de

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
Teil I Glück einmal ganz logisch	
Glück einmal ganz logisch	9
Teil II Die HeartSmart-Methode	
Die HeartSmart-Methode	21
Was ich sehe, kann ich verändern	23
Raum schaffen für Neues	29
Selbstbeobachtung führt zu Achtsamkeit	39
Den größeren Funken zünden	47
Der eigene Vertrag macht verbindlich	59
Die Freundschaft mit der Angst	67
Ein volles Herz gibt von sich	71
Bewusstsein bringt Klarheit	91
Wählen können macht frei	99
Vom Herzen in die Beine	107

Wertschätzen schöpft Wert	115
Teil III Das „Bigger Picture“	
Das „Bigger Picture“	125
Schlusswort	135
Fragen & Antworten	137
Der Autor	139
Literaturverzeichnis	141

Einführung

Change Ahead – Was jetzt?

Stehen Sie an einer persönlichen Weggabelung und fragen sich gerade, in welche Richtung es gehen soll? Sind Sie an einem Punkt angelangt, an dem Ihnen bewusst wird, hier *muss* sich etwas Grundlegendes ändern? Vielleicht gehören Sie auch zu denen, die sich mit der etwas generelleren Frage konfrontiert sehen: „Ist das alles?“, „Laufe ich auf allen Batterien?“, „Gibt es eine Dimension in meinem Leben, die ich nicht ausgeschöpft habe?“ Oder Ihr Bedürfnis nach Wandel entspringt einer Phase unglücklicher Umstände, wie zum Beispiel einem Partner- oder Jobverlust, einer angeschlagenen Gesundheit, eines finanziellen Rückschlags, kurz, einer Veränderung, die Ihnen unangenehm deutlich macht, dass das, was Ihnen bis hierhin Halt und Perspektive gegeben hat, plötzlich nicht mehr stimmig ist.

Wenn Sie mit einschneidenden Situationen konfrontiert sind, die Sie aus dem Konzept bringen und die Frage des „Was jetzt?“ aufwerfen, gehören Sie trotzdem zu den Glücklichen. Sie haben nämlich eine Einladung bekommen, mit Hilfe einer anspruchsvollen Problemstellung mehr aus Ihrem Leben zu machen und einen neuen Weg einzuschlagen. Diese Einladung wird zur Chance, wenn Sie es wagen, mit Ihrer Herausforderung zu wachsen und sich zu neuen Ufern leiten zu lassen. Ihre Situation wird jedoch zum Problem oder irgendwann gar zur Krise, wenn Sie sich zu lange den offensichtlichen Aufrufen zur Veränderung widersetzen.

Welche Situation auch immer hinter unserer ganz persönlichen Frage des „Was jetzt?“ stehen mag, im Kern suchen wir alle dasselbe: Wir suchen das „Mehr“ von etwas. Und so strecken wir uns nach links, nach rechts – nach vorne, nach hinten – nach oben und nach unten, um irgendwo das zu finden, was unser Defizitgefühl möglichst schnell beseitigen könnte.

Sicher teilen Sie mit mir die Überzeugung, dass wir in uns eine Instanz beherbergen, die mehr weiß als unser Verstand. Es ist eine Stelle in uns, die wir anzapfen können, wenn wir das größere Ganze einer Situation begreifen wollen. Es ist der Teil

von uns, aus dem wir Lebenskraft und Leidenschaft schöpfen, in unsicheren Zeiten Sicherheit gewinnen, Grenzen zu sprengen wagen, inspiriert werden, Energie tanken, unsere Authentizität entfalten und, trotz aller Hektik, Ruhe finden. In der Regel ist es auch die Stelle in uns, die zu jedem Zeitpunkt ohne logische Untermauerung ganz genau weiß, was für uns richtig und was zu tun ist.

Das Streben unserer westlichen Welt ist jedoch geprägt von der Überzeugung, dass der Schlüssel für Wissen und Erfolg ausschließlich in unserer rationalen Kopfintelligenz steckt. Ein Leben lang werden wir darin geschult, unseren Verstand zu entwickeln und uns durch ihn als oberste Entscheidungsinstanz führen zu lassen. So haben sich viele von uns sukzessive von ihrem Inneren, und damit von ihrer größten Ressource für Rat und Weisheit, abgelöst. Ohne Verbindung zu unserer sogenannten inneren Quelle aber fehlt uns der authentische Bezugspunkt für „richtig“ und „falsch“ und somit die Referenz, um unsere etwas gewichtigeren Lebensfragen klar und stimmig beantworten zu können.

- ▶ Das Mehr, nach welchem wir uns sehnen, sind wir selbst.

Die eigentlichen Schätze, die Seelennahrung und damit auch die anhaltende Quelle für Glück, Stabilität, Energie, Kreativität, Weisheit und eigenes Wachstum liegen mehr in einer inneren Mitte als im Kopf. So geht es bei jeder persönlichen Weggabelung in letzter Konsequenz immer wieder um die Suche des Wegweisers zu einem Mehr von sich selbst, einem Mehr von eigener Kraft, einem Mehr von Potential und Sinn – einem Mehr an innerer Fitness, kurz, einem Mehr an Verbindung zu dieser eigenen Mitte.

Dies mag für einige schon zu esoterisch oder spirituell klingen. Das Wort „Spiritualität“ hat leider mit der religiösen Anhaftung eine etwas einseitige Färbung bekommen und stößt deshalb bei vielen auf Widerstand. Dabei heißt Spiritualität Geistigkeit (Spirit), Achtsamkeit und Verbundenheit nach innen und ein Ausleben des in dieser Verbindung Geweckten im Außen. Auch „Esoterik“ bedeutet in seinem Grundsatz nichts anderes als Innenschau, individuelles Wissen. Vielleicht passen die Ausdrücke „innere Fitness“, „Bewusstsein“ oder „Herzintelligenz“ besser in das heutige Vokabular.

Wie auch immer Sie es nennen wollen, Tatsache ist, dass Ihnen bei Veränderungen und bei der Suche nach der Antwort auf die Frage des „Was jetzt?“ die subtilere Verbindung zu Ihnen selbst ganz neue Türen öffnen kann. Wir nennen diese Fähigkeit der nach innen gerichteten Orientierungintelligenz in diesem Buch „heartsmart“, weil wir in der smarten Herz-Kopf-Verbindung auf eine erweiterte Intelligenz zugreifen und mit ihr das Mehr am besten finden.

Zum Buch

Dieses Buch ist gleichermaßen Türöffner zur Bewusstseinssteigerung wie auch strukturierter Wegbegleiter bei persönlichen Veränderungsprozessen. Es soll allen, die in ihrer Fragestellung des „Was jetzt?“ mehr als nur im Automodus funktionieren möchten, aufzeigen, mit welchen im Grunde genommen einfachen Kompetenzen sie an ihre stimmigen Antworten gelangen können. Dies Schritt um Schritt – und vor allem praktisch, umsetzbar, ideologiefrei und auch männer-tauglich.

- ▶ Die eigene Innenschau hat nichts mit weich zu tun, denn an diesem Ort finden wir unsere härtesten Tatsachen.

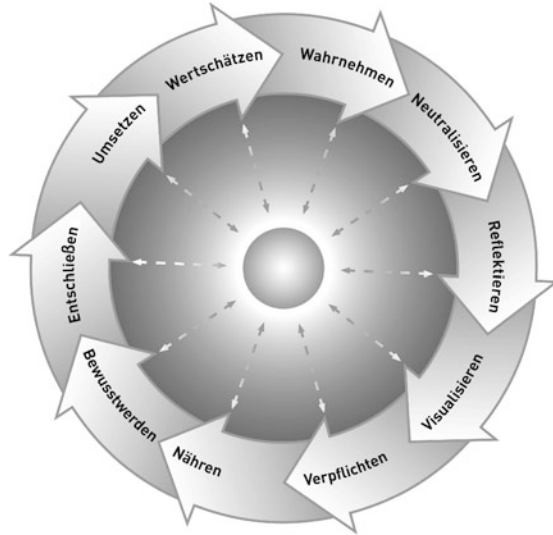
Die Männer sind hier speziell angesprochen, weil diese sich bei Veränderungsprozessen etwas stärker vor der eigenen Innenschau scheuen als die Frauen. Sie ziehen tendenziell die harten Fakten den weichen vor. Der „richtige“ Mann manifestiert im Außen, für die Emotionen sind die Frauen zuständig. Tatsache ist jedoch, dass die eigene Innenschau nichts mit „weich sein“ zu tun hat, denn an diesem Ort finden wir, auch die Männer, unsere härtesten Tatsachen. Die Bereitschaft, dem eigenen Spirit etwas genauer auf die Spur zu gehen, ist deshalb eher eine Frage des Mutes, sich mit Ungewissheit dem zu stellen, was man bei der Innenschau antreffen könnte. Notabene – eine sehr männliche Qualität!

Dieses Buch steht für einen Brückenschlag zwischen Spiritualität und Rationalität, zwischen alten Weisheiten und Wissenschaft. Es richtet sich an Leser, denen bei persönlichen Orientierungsfragen der Kontakt zu ihren tiefer liegenden Ressourcen bisher zu verschwommen oder fremd erschien, und an solche, die einfach nicht wissen, wie sie ganz praktisch auf das eigene, etwas feinfühligeres Navigationssystem zugreifen können.

Die hier beschriebene HeartSmart-Methode dient nicht nur als Leitfaden für das persönliche Change-Management. Einmal die 10 HeartSmart-Kompetenzen in ihrem Aufbau und ihren Prinzipien begriffen und angeeignet, entpuppen sie sich als grundlegende Führungskompetenzen – ganz nach dem Prinzip: Wer sich selbst durch wichtige Veränderungen führen kann, kann dies auch mit anderen (mehr darüber im Kapitel „Privatsache oder Führungskompetenz“).

Der Hauptteil dieses Buches erklärt die HeartSmart-Methode, aufgeteilt in die **10 HeartSmart-Kompetenzen**. Diese sind entstanden aus meiner über zehnjährigen Erfahrung als praktizierender Coach, aus langjährigen Geschäftsleitungs- und Führungsfunktionen, aus zahlreichen Diskussionen und Debatten mit Berufskollegen und Freunden. Sie sind abgeleitet aus neueren Forschungen wie auch aus alten

Abb. 1 Die HeartSmart-Methode



Weisheiten und sind nicht zuletzt ganz einfach ein Resultat der eigenen Lebenserfahrung und des gesunden Menschenverstandes.

Mit der HeartSmart-Methode wurde das Rad nicht neu erfunden. Vielmehr gelang es, aus der Fülle von Wissen, Tools und Techniken ein kompaktes, wirksames, alltagstaugliches Paket für ein nachhaltiges, persönliches Change-Management zu schnüren. So unspektakulär die HeartSmart-Methode an der Oberfläche auch vorerst erscheinen mag, ihr Potenzial steckt in der Tiefe, im Timing und im subtilen Zusammenspiel der einzelnen ineinandergreifenden HeartSmart-Kompetenzen (siehe Abb. 1). Die Wirkungskraft der Methode wird jedem bewusst, der den Prozess aufgrund seines persönlichen Veränderungsziels selber durchläuft.

Je öfter Sie die HeartSmart-Methode bei neuen Herausforderungen anwenden, desto mehr werden die darin enthaltenen Kompetenzen in Ihnen automatisiert und so zu nachhaltigen (Selbst-)Führungskompetenzen. Mit jedem Durchgang steigern Sie Ihr Bewusstsein und Ihre Selbstverbindung und, falls Sie den Prozess als Folge in Ihrer Unternehmung anwenden, auch diese Ihrer Mitarbeiter. Sie werden selbstbewusst, Sie werden veränderungs-kompetent, Sie werden „heartsmart“.

Jeder der 10 HeartSmart-Kompetenzen ist ein Kapitel gewidmet. Der Aufbau folgt einer sorgfältig abgestimmten Sequenz, die das effektivste Change-Management mit gesteigerter Bewusstseinskraft ermöglicht. Es wird deshalb empfohlen, die einzelnen Kompetenzen in der vorgegebenen Reihenfolge durchzugehen. Um

Ihnen bewusst zu machen, ob Sie für die nächste Kompetenz bereit sind, finden Sie am Schluss jedes Kapitels jeweils ein paar „Check-Point“ Fragen. Können Sie die meisten davon mit „ja“ beantworten, nehmen Sie sich der nächsten Kompetenz an. Falls nicht, widmen Sie sich noch etwas intensiver der vorangehenden.

Die **erste Herausforderung** in Richtung herzintelligentes Change-Management besteht darin, dass Sie – vorläufig ohne weitere Beweise und ohne wissenschaftlichen Beleg in der Hand – einmal einfach davon ausgehen, dass die HeartSmart-Methode funktioniert. Das erfolgreiche, authentische Change-Management fängt nämlich genau dort an, wo Sie bereit sind, die Kontrolle loszulassen, sich aus der Ihnen bekannten Komfortzone hinaus zu wagen und dabei Neuland zu entdecken. Lassen Sie sich ein, ohne vorher alles schon begreifen zu wollen. Lassen Sie ausnahmsweise vertrauensvoll von allen Vorstellungen und Erwartungen los. Wir haben alles für Sie bereits durchdacht, getestet und perfektioniert. Steigen Sie ein – der beste Beweis fürs Funktionieren der HeartSmart-Methode werden Sie selbst sein.

Die **zweite Herausforderung** wird im Zeitbedarf liegen. Bewusster werden und dabei seiner authentischen Antwort auf die Spur zu kommen, ist ein Prozess. Wenn Sie ernsthaft und nachhaltig etwas in Ihrem Leben verändern wollen, geht dies nicht über Nacht. Veränderung braucht Veränderung, und wenn sie nachhaltig sein soll, verlangt diese etwas Zeit.

Üben Sie die HeartSmart-Methode immer wieder an kleinen und großen Fragestellungen und Sie werden merken, wie Sie Veränderungen mit der Zeit kraftvoller, schneller, mit mehr Herzkraft und vor allem authentischer angehen. Gelingt es Ihnen, auf persönlicher oder beruflicher Ebene die HeartSmart-Kompetenzen gut zu etablieren, werden die HeartSmart-Kompetenzen zu Ihren wirkungsvollsten und nachhaltigsten Veränderungs-, (Selbst-)Führungs-, ja sogar zu Lebenskompetenzen. Dafür etwas loszulassen und ein wenig Zeit zu investieren, lohnt sich.

Holen Sie sich gegebenenfalls Hilfe, damit Sie dranbleiben und Ihren Fokus nicht aus den Augen verlieren. Umgeben Sie sich in jedem Fall mit unterstützenden Wegbegleitern und/oder einem erfahrenen Coach. Distanzieren Sie sich hingegen von all den Zweiflern und „Stolpersteinwerfern“, die Sie von Ihrem Weg abbringen wollen und Ihre Veränderungsabsicht belächeln. Bleiben Sie sich und Ihrem Weg treu, auch wenn andere die Richtung wechseln und Ihnen nachrufen, dass Sie sich irren. Der Einzige, der weiß, wohin Ihre persönliche Reise gehen muss, sind Sie in Verbindung mit Ihrem intelligenten Herzen.

Teil I

Glück einmal ganz logisch

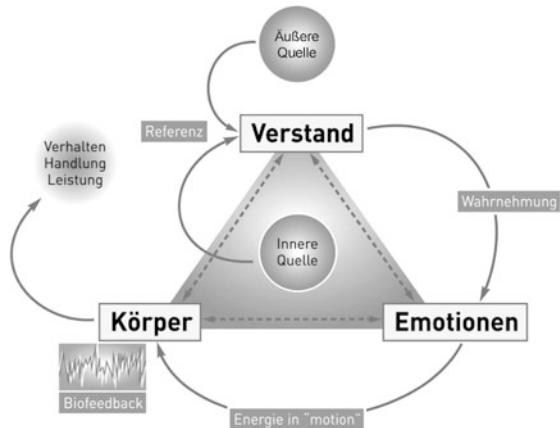
Glück einmal ganz logisch

Das Innere Team

Im Laufe des Buches wird immer wieder auf das Modell des Inneren Teams verwiesen. Zusammen mit dem hierauf folgenden Kapitel über Schwingungen bildet das Innere Team die Blaupause für alle im Folgenden beschriebenen HeartSmart-Kompetenzen.

Gehen wir einmal vereinfacht davon aus, dass sich der Mensch über fünf Hauptelemente definiert: den **Verstand**, die **Emotionen**, den **Körper**, über seine **Handlungen** und über das Umfeld, die sogenannte **Äußere Quelle** (siehe Abb. 2). Wir denken und entscheiden mit dem Verstand, wir fühlen über Emotionen, und wir bewegen uns bzw. empfinden mit dem Körper. Zusätzlich definieren wir uns über unsere Handlungen und über alles Äußere, das auf uns wirkt.

Abb. 2 Das Innere Team
(© Navalis AG)



Die drei Elemente **Verstand, Emotionen** und **Körper** bilden das „Innere Team“. Dieses tauscht unter sich permanent Informationen und Energien aus, Tag und Nacht. So geschieht nichts im Körper, ohne gleichzeitig auch auf die Emotionen und den Verstand zu wirken. Andererseits sendet jeder Gedanke Signale aus, sowohl an das emotionale System wie auch den Körper. Im gleichen Regelkreis wirken Emotionen als bewegte Energie direkt auf jedes Organ und über die ausgesendeten Frequenzen auch auf das Gehirn. Negative oder positive Emotionen senden Signale in jede Körperzelle und hemmen oder fördern damit unseren Stoffwechsel, den Blutkreislauf, die Atmung, das Hormon- wie auch das Immunsystem. Das Innere Team ist ein eigenes, interaktives System.

- ▶ Nichts geschieht im Körper, ohne auch gleichzeitig auf die Emotionen und den Verstand zu wirken.

Die Wahrnehmung als Schaltstelle für Glück und Unglück

Unser Verstand hat zur Aufgabe, aus Informationen einen Sinn zu entwickeln, sie zu verstehen. Jeder tut dies aus seiner ganz persönlichen Sicht. Ein Kind versteht die Welt anders als ein Erwachsener, ein Musiker sieht sie anders als ein Physiker, der Chinese anders als der Amerikaner, Ihr Partner oder Ihre Mitarbeiter anders als Sie.

Selbstverständlich gibt es ein paar fundamentale Dinge, die wir alle etwa gleich wahrnehmen. Beispielsweise Gedanken- und Verhaltensmuster, welche unsere Verfahren für uns gelernt und die sich mittlerweile als fixe Programme in unserem Gehirn etabliert haben. Zum Glück, denn damit bringen wir ganz selbstverständlich ein paar Überlebens- und Verhaltensinstinkte mit, ohne diese von Geburt an völlig neu lernen zu müssen. Aber auch diese vorprogrammierten Instinkte und Lebensprinzipien sind letztlich kreierte Realitäten. So haben die Andersdenker, die schwierigen Mitarbeiter, die unkonventionellen Politiker oder kritischen Partner derzeit die wichtige Funktion, zementierte Realitäten immer wieder in Frage zu stellen.

- ▶ Realität ist das Resultat der ganz persönlichen Wahrnehmung.

Realitäten sind jedoch keine starren Gebilde. Nehmen wir nämlich neue Informationen und Erfahrungen in unseren Verstand auf, so können sich diese sehr schnell verändern. Vielleicht sehen wir einen Menschen, der seit zwei Jahren keinen Job mehr hat, erst als Versager. Erfahren wir dann, dass er während dieser Zeit