



IN EIGENE STÄRKEN EINTAUCHEN

und kraftvoll aus ihnen leben

Doris Wieser

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: myMorawa von Dataform Media GmbH, Wien
www.mymorawa.com

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

Wie alles begann

Wenn es schnell gehen soll

Kapitel 1

Innere Kraftpotenziale

Sinnerfüllt leben – ein esoterischer Humbug?

Talente als besondere Gaben

Begabungen als innere Kraftquelle

Strohfeuer oder Feuer?

Wahre Leidenschaften

Einfluss der Lebensgeschichte auf die Begabungen

Kindheit als prägende Zeit

Schule als prägende Zeit

Kapitel 2

Lernen heißt Leben und Leben heißt Lernen

Abschied vom Minimumdenken

Die Schule der Tiere – ein passendes Bild für die eigenen Fähigkeiten?

Das Gehirn – ein Geschenk und Wunder der Natur

10.000-Stunden-Regel und Stillstand

Kapitel 3

Miteinander – Geben und Nehmen

Der Mensch als soziales Wesen

Sich um das eigene Wohl sorgen
Soziale Internetplattformen, Mails und Handy
Es tut mir leid
Nein sagen – ohne schlechtes Gewissen
Begegnung auf Augenhöhe
Wohlfühlen
Enttäuschungen – Teil des Lebens
Vertrauen braucht Verantwortung

Kapitel 4

Aus der eigenen Mitte leben

Seedings
Abschied vom Universalgenie
Hin zu Professionalität und weg vom Perfektionismus
Authentizität entwickeln
Vorbilder als Inspirationsquellen
Selbstwertgefühl
Den Mut haben, Fehler einzugestehen
Umgang mit Kritik
Selbstbewusstsein
Selbstvertrauen

Kapitel 5

Nährstoffe der besonderen Art

Leben im Hier und Jetzt
Die Kraft der Pause
Eine Dopamindusche gefällig?
Dankbarkeit als Kraftquelle
Lob und Anerkennung als Kraftquelle

Die Kraft von Worten und Gedanken

Das ABC der Gefühle

Gedanken erkennen

Die Buntheit der Gefühle

Mut zur Wut

Herausforderung statt Belastung

Mut tut gut

Danke

Die Autorin

Literaturverzeichnis

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 unguuten 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.