

DANIEL HOCH



YIN YANG 4.0

PERSPEKTIVENWECHSEL

DANIEL HOCH



YIN YANG 4.0
PERSPEKTIVENWECHSEL



XING



LINKEDIN



FACEBOOK



INSTAGRAM

© 2021 Daniel Hoch

Autor: Daniel Hoch

Projektkoordination: Erfolgshoch Institut & Verlag, Stefanie Pohl

Satz und Gestaltung: honigbart®, Jürgen Schulz

Verlag: Erfolgshoch Verlag (Inh. Daniel Hoch),
Karl-Liebknecht-Straße 66, 04275 Leipzig

Druck und Bindung: tredition GmbH, Hamburg

ISBN Hardcover: 978-3-948767-78-5

ISBN E-Book: 978-3-948767-77-8

Hörbuch: 978-3-948767-79-2

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Einleitung

Perspektiven

Win/Win³

YIN YANG 4.0

Fazit

Über den Philosophen

*»Wir müssen nicht unbedingt ausbrechen, es
reicht oft schon,
die gedachten Mauern einzureißen. Vielleicht
sind die Mauern
in Wahrheit ‚Sprung-Chancen‘ oder
‚Aussichtstürme‘.
Wir stoßen uns nur ständig den Kopf daran,
weil wir mehr nach unten statt nach oben
sehen.«*

– Daniel Hoch –

Einleitung

Warum und wofür dieses Buch?

Jeder Mensch trifft täglich Entscheidungen, große und kleine, folgeschwere und unwichtige, bewusste und unbewusste. Im Laufe eines Tages treffen Sie tausende Entscheidungen. Das fängt mit der Wahl an, mit welchem Bein Sie aus dem Bett steigen, geht weiter mit dem Entschluss, Ihre Partnerschaft zu beenden, und endet möglicherweise mit der Art Ihrer Bestattung. Sie sind tagtäglich massenweise mit Entscheidungen konfrontiert und das ist nicht immer erfüllend und auch nicht einfach. Die meisten Menschen haben Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen, insbesondere in der heutigen Überflussgesellschaft, in der es von Wahlmöglichkeiten nur so wimmelt – die Qual der Wahl bleibt oft Qual statt Freiheit. Einhergehend mit den vielen Optionen, unabhängig, ob das nun Konsumgüter, Karrieremöglichkeiten oder Beziehungspartner betrifft, wächst die Freiheit und Autonomie des Individuums. Bereits in meinem Buch „MINDPUNK® – Denken und Leben für neue Götter“ habe ich über zukünftige Krankheiten wie Freiheitsdepression und Bewusstseinspsychose geschrieben. Denn Menschen sind mit den tausenden Möglichkeiten und den dazugehörigen tausenden Entscheidungen überfordert.

Zudem haben wir Überzeugungen und Vorstellungen gespeichert, positive wie negative. Dabei stellt sich die Frage, ob wir uns von diesen beherrschen lassen oder bereit sind, diese zu reflektieren. Insbesondere negative Überzeugungen rund um Mangel und Einschränkungen hindern uns daran, wahrhaftig glücklich zu sein. Sei es fehlende Zeit, fehlendes Geld, fehlende Liebe, fehlende Gesundheit oder was den Menschen sonst noch fehlt in ihrem „viel zu kurzen Leben“, in dem sie „hart arbeiten müssen“ und doch „zu wenig Geld verdienen“. In dem Moment, in dem sich Überzeugungen

und Vorstellungen als Unwahrheit herausstellen und zusammenstürzen, stehen wir zunächst vor einem Scherbenhaufen.

Hier setzt dieses Buch an. Es zeigt Modelle des Lebens sowie Strategien für mehr Umsichtigkeit und Flexibilität (früher hätte ich Objektivität geschrieben). Durch die vielen eigenen Perspektivenwechsel neige ich heute zu mehr Aufgeschlossenheit in der Subjektivität. Das führt zu mehr Klarheit, welche wiederum die Voraussetzung für Gelassenheit und Souveränität ist. Ganz nach dem Prinzip: Annehmen statt den Umgang lernen.

In diesem Buch vereinen sich Skizzen aus meinen Mitschriften und Gedanken der letzten 20 Jahre. Es ist ein Glossarium voller Perspektiven. Einerseits ist es einfach nur ein hübsch aufgemachtes Tagebuch meiner Gedanken und Modelle. Andererseits ist es weitaus mehr, denn bereits in der Entstehung bewirkte dieses Buch etwas bei meinen Mitarbeitern und Begleitern, die sich meine ver-rückten Phantasien anhören „mussten“. Alle begannen ihren Mantel aus Gedanken und Überzeugungen abzustreifen. Sie ent-hüllten ihre Ver-hüllungen. Sie ent-wickelten ihre Ver-strickungen. Für mich war es faszinierend und zugleich berührend, dies zu beobachten. Solch eine Ent-faltung wünsche ich Ihnen.

Bei meinen Gedanken, Skizzen und Ausführungen geht es nicht um Richtig oder Falsch. Ebenso wenig dürfen diese als vollständige Aufzählungen betrachtet werden. Es sind Anregungen, Ideen und ver-rückte Blickwinkel – kurzum: Perspektiven. Alles gipfelt im Yin Yang und zwar 4.0. Seien Sie gespannt.

Die Perspektiven sind entscheidend dafür, wie wir etwas sehen und wahrnehmen. Stellen Sie sich Ihr Leben nun bildlich vor. Die meisten Menschen betrachten das Bild des eigenen Lebens meist aus nur einer Perspektive. Manche hingegen schon aus drei Perspektiven: Früher – heute – morgen.

Damit Sie klar „an-er-kennen“, wer Sie waren/sind/sein werden, sind Perspektivenwechsel eine spannende Möglichkeit.

Bleiben wir bei dem Bild Ihres eigenen Lebens. Aufgenommen wurde das Bild mit einer Kamera, welche zahlreiche Funktionen hat. Wenn der Fotograf die Möglichkeiten der Kamera jedoch nicht kennt, sind die vielen Funktionen nutzlos. Und ebenso geht es weiter bei der Bearbeitung des Bildes. Was passiert mit der RAW-Datei, also mit der puren Neugier, der puren Freude, dem puren Gefühl? Welcher Filter wird bei der Bildbearbeitung verwendet? Die drei größten Bewusstseinsfilter, die in gewissen Situationen von unserem Verstand genutzt werden, sind Tilgung, Verzerrung und Generalisierung. Unser Verstand lässt also Informationen weg, interpretiert irgendetwas hinein oder generalisiert die Welt. Wir nehmen deshalb nicht die puren Informationen wahr, denn der Verstand legt einen Schleier aus Gedanken und Meinungen darüber. Jeder mentale Schleier verzerrt das Bild weiter und hindert uns daran, es so zu sehen, wie es (wirklich) ist. Der Nebel wird dichter und blockiert unsere Sicht auf das Pure, die Reinheit, das Wesentliche.

Mit den in diesem Buch zusammengefassten Perspektiven möchte ich Ihnen Ideen vorstellen, wie Sie Ihren eigenen Stil weiterentwickeln und das Portfolio an Möglichkeiten erweitern können. Gemäß dem Prinzip: Nicht die Qual der Wahl, sondern die Freiheit der Wahl. Ihnen wünsche ich, dass dieses Buch Sie zum Reflektieren anregt und Sie dazu inspiriert, Ihre Blickwinkel zu ändern – und dies auf meine spezielle, wohlwollend neugierige und besonders ver-rückte Art.

Was Sie hier finden und was nicht.

Dieses Buch ist keine Anleitung für die 100%ig perfekte Entscheidung. Es ist kein Handbuch, das strikt und starr befolgt werden kann/soll/muss, sondern darf. Insbesondere aufgrund der Individualität der

Entscheidungssuche und -findung ist dies aus meiner Perspektive gar nicht möglich. Jeder Mensch ist anders und trifft individuelle Entscheidungen gemäß seiner Wahlmöglichkeiten. Ähnlich verhält es sich mit Denkstrukturen und -systemen. Genau diese möchte ich mit Ihnen reflektieren. Lassen Sie sich durch die vielen Modelle aktivieren und inspirieren. Finden Sie weiterentwickelte und vielleicht für Sie neue, anwendbare Perspektiven und Methoden, mit denen Sie Ihr Leben neu gestalten. Mit diesen 60 Modellen komponieren Sie die Musik Ihres Lebens immer wieder neu. Sie sind der Dirigent Ihres Orchesters. Ihr eigener Chefkoch.

*»Der Verstand ent-deckt nicht. Der Verstand
ver-hüllt.*

*Wenn Du Deinen Verstand nicht beschäftigst,
beschäftigt er Dich.*

*Beschäftige Deinen Verstand mit schönen
Dingen
und vertraue Deiner Intuition.«*

– Daniel Hoch –

Was sind Modelle?

- ▷ Modelle dienen der Veranschaulichung von Inhalten.
- ▷ Modelle fassen komplexe Vorgänge kompakt zusammen.
- ▷ Modelle reduzieren Sachverhalte auf deren relevante Aspekte.
- ▷ Modelle sind oft visuell dargestellt.
- ▷ Modelle sind interaktiv, das heißt, sie zeigen keine direkten Lösungen auf, sondern erarbeiten gemeinsam mit dem Betrachter ein Ergebnis.
- ▷ Modelle unterstützen Sie darin, unübersichtlich wirkende Gedanken zu sortieren und die Dinge klarer zu sehen.
- ▷ Modelle helfen Ihnen, andere Blickwinkel zu erreichen und dadurch eventuell neue Gewichtungen zu setzen.

Warum und wofür Modelle?

Modelle sind ein nützliches Mittel, um Klarheit und Muster im Alltagschaos zu ent-decken. Sie helfen, Entscheidungen zu erleichtern und Strategien für den alltäglichen und den nicht täglichen/den besonderen Wahnsinn bereitzustellen. Modelle helfen, die entscheidungsrelevanten Faktoren ausfindig zu machen und diese aktiv in den Entscheidungsprozess einzubauen. Insbesondere in Zeiten der Digitalisierung mit all ihren Möglichkeiten, Veränderungen und Erneuerungen ist es wichtig, den Überblick zu behalten. Big Data, Social Media, Technologie 4.0, Virtual Reality, Ambient Intelligence sind nur ein paar wenige Kernbegriffe der Digitalisierung – und auch wenn Sie eine grobe Vorstellung davon haben, so ist es wirklich schwierig, diese Themen in ihrer ganzen Tiefe zu verstehen. Der riesige Datenaustausch, die Werbe-Algorithmen, der

Umfang der neuen Techniken gehen nur begrenzt in unseren Kopf hinein. Hier unterstützen uns Modelle als Bewältigungsstrategie. Für mehr Klarheit – statt nur zu versuchen klarzukommen. Für mehr Klarheit – statt Ordnung, die die meisten Menschen versuchen in dieses Chaos zu bringen; Menschen, die Komplexität mit Kompliziertheit verwechseln, und dadurch erst alles kompliziert machen. Für mehr Klarheit und Souveränität im Sein.

Entwicklung und Veränderung

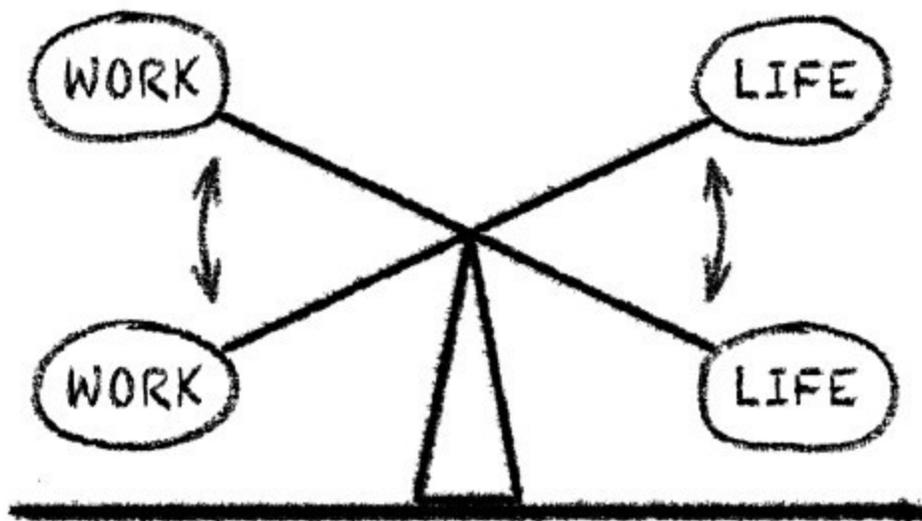
Entwicklung und Veränderung gehören nicht zwangsläufig zusammen. Entwicklung führt immer zu Veränderung. Dennoch führt Veränderung nicht unbedingt zu Entwicklung. Oft verändern sich Menschen und Dinge, ohne sich weiterzuentwickeln. Es ist nicht ausreichend, einfach Dinge zu ändern und dafür Entwicklung zu erwarten. Zudem sage ich: Veränderung findet oft im Außen statt und Entwicklung im Inneren. Wir versuchen lieber andere zu verändern, als uns selbst zu entwickeln.

„Daniel, Du willst erwachsen sein, dann benimm Dich auch so.“ Eine typische Aussage meiner Mutter. Wir können noch so erwachsen sein: Doch meist verhalten wir uns nur auf eine Art, von der wir glauben, dass ein Erwachsener sich so zu verhalten hat. Allerdings sind wir meist kein bisschen gereift. Sie finden in diesem Buch verschiedene Blickwinkel und Möglichkeiten der Wahrnehmung, um Ihre eigene Reife zu entfalten und sich aus verstrickenden Gedanken zu entwickeln. Warum? Um das Hamsterrad der Gedanken zu verlassen. Wofür? Für einen roten Faden in Ihrem Leben. Für mehr Erfüllung statt nur Leichtigkeit. Für mehr Klarheit statt nur klarzukommen. Für mehr Freiheit statt Entscheidungen, ganz nach dem Motto: „Wer aufhört nein zu sagen, fängt an ja zu sagen.“

Einige Modelle in diesem Buch bauen aufeinander auf. Diese möchte ich nicht sofort in ihrer Gesamtheit darstellen, sondern zunächst getrennt voneinander, denn eine Präsentation dieser Modelle in der Summe hätte

eine unwahrscheinliche Wucht. Genau durch diese Wucht würde die Summe wieder verloren gehen. Seien Sie gespannt.

ALTES DENKEN ENTWEDER-ODER



Wippe des Lebens

Ich vergleiche das Leben unter anderem gern mit einer Wippe. Jeder kennt es noch aus Kindertagen, als Mama oder Papa mit den eigenen Kindern, als Großeltern mit den Enkelkindern oder auch an verrückten Tagen als Erwachsener: das Auf und Ab der Wippe. Jeder saß schon einmal auf einer Wippe.

Dabei stellt sich die Frage, an welcher Position es Ihnen am besten gefallen hat. Als Sie unten waren und der andere oben war? Oder als Sie oben waren und der andere unten war? Als Sie in der Mitte, im Gleichgewicht

waren oder doch lieber von außen zuschauend? Vielleicht war es sogar die gesamte Bewegung? Woran erinnern Sie sich?

Es gibt Menschen, die versuchen mit beiden Beinen fest im Leben zu stehen. Sie befinden sich unten auf der Wippe, mit den Füßen auf dem Boden. Dann gibt es Menschen, die hoch und höher hinaus und sogar fliegen wollen. Außerdem gibt es Menschen, die sich gar nicht erst auf eine Wippe setzen möchten, da ihnen dieses Auf und Ab zu viel Bewegung bedeutet. Wenn Sie Kinder auf einer Wippe beobachten, werden Sie sehen, dass es mehrere Positionen gibt. Der Untere möchte vielleicht regelrecht auf dem Boden aufknallen, damit sein Gegenüber abhebt. Dann gibt es diejenigen, die unbedingt hoch hinaus möchten, damit ihr Gegenüber richtig nach unten knallt. Erst die Bewegung, das Auf und Ab, macht das Leben aus. Es gibt Höhen und Tiefen.

Ich habe beobachtet, dass die einen mit beiden Beinen fest im Leben stehen (wollen) und die anderen hoch hinaus wollen, ausschließlich fliegen und überhaupt keine Bodenhaftung mehr haben. Es macht den Anschein, dass sie von der Realität weit entfernt sind. Ist es die Realität, am Boden zu bleiben? Ist es die Realität, weit oben zu sein? Ist es die Realität, viel zu arbeiten und dafür wenig zu leben? Ist es die Realität, wenig zu arbeiten, um viel vom Leben zu haben?

Dieses alte „Entweder-oder-Denken“ wurde uns von unseren Eltern und Großeltern mitgegeben. Es sind Denkweisen wie beispielsweise: „Von nichts kommt nichts“, oder: „Du musst hart arbeiten, um Dir ein schönes Leben zu gestalten.“ Früher gab es ebenfalls das Denken: „Entweder Familie oder Karriere“, das teilweise heute noch in den Köpfen der Menschen existiert.

Lassen Sie uns schauen, welche weiteren Positionen es gibt. Da ist zum Beispiel die Position im Außen, um zu beobachten, wie die anderen auf und ab gehen. Eine weitere Position ist die der Augenhöhe, gleichzusetzen mit

der Work-Life-Balance und einem ausgewogenen Leben. Doch hier stellt sich die Frage, was es am Beispiel der Wippe bedeutet, auf Augenhöhe zu sein. Es bedeutet, dass es niemanden gibt, der größer oder kleiner ist. Es gibt niemanden, der höher oder tiefer ist. Es gibt niemanden, der unten oder oben ist. In Balance zu sein bedeutet, nur leicht abzuheben und nicht komplett die Bodenhaftung zu verlieren. Irgendwie so, als ob wir versuchen, mit beiden Beinen fest im Leben zu stehen, und trotzdem irgendwie kurz vor dem Abheben sind bzw. fliegen wollen. Stellen Sie sich vor, Sie würden gleichzeitig die Bodenhaftung behalten und den Überblick bekommen wollen. Sie würden sich strecken und recken. Halb Freud, halb Leid. Halb Boden, halb Himmel. Halb Lust, halb Frust. Es ist die Mittelmäßigkeit. Ein Kompromiss. Erinnern Sie sich an das frustrierende Gefühl, auf einer Wippe weder richtig hoch noch richtig runter zu kommen? Genau dieses Gefühl überträgt sich bei ausgewogener „Belastung“ auf das Leben. Diesen Zustand nenne ich gern Wachkoma. Es ist das „Jedem-alles-recht-machen-wollen“. Von Allem etwas, aber nichts Ganzes.

AKTUELLES DENKEN

SOWOHL-ALS-AUCH

[Wachkoma]

