

einfach!

Mit der Macht der
Betrachtung zur
eigenen Freiheit

Christian Böhmüller



KAPITEL

1. **ORDNUNG**
2. **HOFFNUNG**
3. **GELASSENHEIT**
4. **FEHLER**
5. **RUCKSACK**
6. **AUFSTEHEN**
7. **VERSTEHE...**
8. **MOMENTUM**
9. **STRESS**
10. **RAUCHEN**
11. **HOBBY**
12. **ANKER**
13. **WURZELN UND FLÜGEL**
14. **WEG**
15. **WAAGE**
16. **ZEIT**
17. **BETRACHTUNGSWINKEL**

18. **TOD**
19. **SCHEITERN**
20. **SCHWEINEHUND**
21. **E-J-A-B**
22. **SCHATTEN**
23. **GLÜCK**
24. **VERTRAUEN**
25. **FAMILIE**
26. **ROUTINE**
27. **DRITTELN**
28. **BETRACHTUNGSWINKEL**

VORWORT

Ein Buch zu schreiben stand schon sehr lange auf meiner To-do-Liste. Im Endeffekt bin ich mir immer selbst im Weg gestanden und habe es vor mir hergeschoben, wie etliche andere Vorhaben auch. Immer wieder auf das berühmte nächste Jahr verlegt, als Neujahrsvorsatz oder eben dann, wann endlich die Zeit dazu vorhanden ist. Genau, dann bestimmt.

Alles Blödsinn! Der beste Zeitpunkt um etwas zu erledigen ist immer genau jetzt. Dies habe ich hiermit auch gemacht und bin auch ziemlich stolz darauf. Ein Buch im Regal stehen zu haben, wo der eigene Name darauf steht hat schon etwas für sich. Somit, Ziel erreicht und die To-do-Liste um einen Punkt erleichtert. Das macht Freude und beschert mir ein gutes und befreites Gefühl, natürlich auch für zukünftige Projekte.

Mit diesem Buch möchte ich einige Denkanstöße geben, wie man in gewissen Alltagssituationen etwas einfacher zurechtkommen kann. Dies soll keine Belehrung sein und trifft natürlich nicht auf jeden zu. Ich selbst schaffe es nicht mal all dies auszuführen, jedoch denke ich, dass sich jede Person auf den folgenden Seiten in irgendeiner Weise wiederfinden wird und im besten Fall auch etwas Positives daraus, für sich selbst, mitnehmen kann. Auch, wenn es nur eine einzige Sache im gesamten Buch ist. Dann ist man eben um diese eine Sache reicher als zuvor und schon wieder ein bisschen freier.

Dies soll auch die Kernaussage bei meinen folgenden Zeilen darstellen: Aus jedem und ich meine wirklich jedem noch so

blöden und zermürbenden Erlebnis gibt es etwas Positives, für einen selbst, herauszufiltern.

Oft machen wir uns einfach zu viele Gedanken, wie und weshalb denn etwas nicht funktionieren wird und warum denn Dieses und Jenes nicht gut für uns ist. Ohne es auszuprobieren und Neues zu versuchen wird dies auch sicher noch lange so bleiben.

Ich zum Beispiel, habe mir mit 35 Jahren eine feste Zahnsperre, wunderschön glänzende Brackets, einsetzen lassen, da ich mit meinen Beißen nie wirklich zufrieden war. Bis ich schlussendlich tatsächlich beim Kieferorthopäden am Behandlungsstuhl saß, vergingen etliche Jahre. Warum? Weil ich mir zu viele Gedanken darüber machte, wie schlimm denn dann alles sein würde. Die Leute könnten ja schlecht reden, mit 35 Jahren eine Zahnsperre. Auf keinen Fall. Die Zähne wurden deswegen aber auch nicht besser. Währenddessen ich diese Zeilen schreiben muss ich schon selbst schmunzeln, wie naiv ich damals doch war.

Man wächst eben mit den eigenen Vorhaben, sucht sich seine eigenen Wege, akzeptiert sich selbst und findet etwas ganz Neues an sich: die eigene Freiheit. Und dies nicht einmal mit viel schweißtreibender Kopfarbeit, sondern mehr vom Bauch heraus auf der emotionalen Ebene, durch einfaches Handeln.

Ganz nach dem Grundgedanken:

Verstehe das Einfache - Verstehe die Grundlagen - Verstehe dich selbst!

1. ORDNUNG

Der Mensch neigt dazu vorrangig die schlechten Dinge an sich zu sehen und vergleicht sich damit automatisch mit anderen. Dies kann ein äußeres Erscheinungsbild, ein Statussymbol, Familie oder Ähnliches sein. Nur, warum ist das so?

Nun ja, wir streben nach dem, was wir nicht haben, wogegen prinzipiell gar nichts einzuwenden ist, der Grundgedanke stimmt, wir wollen uns weiterentwickeln. Oder doch nicht?

Lerne von denen, die dein Ziel bereits erreicht haben. Sie können dir Wege aufzeigen. In der Realität scheint es jedoch anders zu laufen. Das berühmte Ziel ist für einen selbst oft nur vorhanden, wenn eine andere Person es gerade „präsentiert“, also etwas oder sich selbst gesellschaftlich vorführt, was jemand anderen meist stillschweigend beeindruckt. Als Rückmeldungen sind neidische Blicke oft ausreichend für die Status-Modelle, um sich auch auf eine gewisse Art bestätigt zu fühlen. Somit schließt sich der Kreis auch schon wieder.

Allgemein gesehen befinden wir uns in einer Norm, der Gesellschaftsnorm, welche größtenteils den Durchschnitt der zivilisierten Menschheit widerspiegelt. Dies ist also jene Ordnung, für die wir selbst verantwortlich sind, wie eine Hierarchie, aber nur, dass diese in unserem Kopf herrscht. Wir allein erschaffen diese Welt und sind auf der Suche nach unserem Platz. Diesen finden wir durch Fremdbestätigung, von anderen, in dem wir „präsentieren“. So entsteht automatisch eine gewisse Ordnung in unserer Gesellschaft.

Es gibt einen markanten Unterschied zwischen einzelnen Menschengruppierungen, nämlich jener der auf die

finanziellen Verhältnisse eingeht. Ziehen wir mal ein Beispiel zugrunde:

Wahrscheinlich schaffe ich es als Durchschnittsperson einmal in einem 5 Sterne-Hotel zu übernachten, ohne deshalb einen Kredit aufnehmen zu müssen, jedoch ist mir auch klar, dass dies über meinen Verhältnissen wäre. Also was hätte ich davon?

Nun, ich würde mir mit finanzkräftigen Personen das Frühstücksbuffet und unter anderem den Wellness-Bereich teilen. Klingt verlockend? Nein. Denn dies wäre mit Sicherheit eine einmalige Sache für mich und ich bezweifle, dass sich von den anderen Hotelgästen jemand für mich interessieren würde, geschweige denn, ich mich in der dortigen Gesellschaft wohlfühlen würde. Also lasse ich es zur Gänze und bleibe im Rahmen meiner Möglichkeiten. Ich buche im Standardhotel 3 Straßen weiter und mache trotzdem große Augen, wenn mein Spaziergang an der pompösen Außenfassade des 5 Sterne- Hotels vorbeiführt. Ich ordne mich ein.

Menschen sind emotionale Lebewesen mit Rückzugsmechanismen, wenn sie sich nicht wohl fühlen. Unterdrückt, weniger wert, diese Gefühlstiefschläge sind häufige Auslöser für ein Unwohlsein in der Gesellschaft. Die Stimme wird leiser, die Körperhaltung krümmt sich, die Blicke gehen nach unten. Einfach gesagt: unser Selbstwertgefühl sinkt.

Neid, Eifer, Ärger, ... um nur ein paar mögliche Wahrnehmungen zu beschreiben, welche unser Selbstbewusstsein nachhaltig schwächen können. Es ist doch seltsam, dass wir uns von Dingen erdrücken lassen, welche wir nicht haben und auch nicht besitzen. Doch genau das ist der Punkt.

Würde es uns besser gehen, wenn wir immer alles hätten, was jemand anderer, augenscheinlich mehr hat. Ein teures

Auto, das neueste Smartphone, Markenklamotten. Ich bin der Meinung: nein.

Denn, es kommt immer auf den Betrachtungswinkel an, auf die Sichtweise, wie ich zu etwas stehe und vor allem, wie ich zu mir selbst stehe. Manche Dinge kann man mit Geld einfach nicht kaufen.

Mit meinen 1,90m Körpergröße sind andere in Gesellschaft zum Großteil kleiner als ich, also gehen meine Blicke automatisch nach unten, um meinen Gesprächspartnern in die Augen sehen zu können. Die Person mit Durchschnittsgröße sieht zu mir auf. Klingt zweideutig und das ist es auch. Denn die eigene Körpergröße lässt sich, abgesehen von hohen Schuhen, sehr schwer beeinflussen und schon gar nicht verändern. Es ist eine konstante Tatsache und ermöglicht somit nur zwei eigene Haltungen dazu, akzeptieren oder eben nicht.

Wäre ich ein Profi-Basketballer in der NBA wäre ich hauptsächlich von Personen mit einer Körpergröße von um die 2,0m und größer umgeben. In diesem Fall müsste ich aufschauen und die anderen zu mir herab, womit sich das Ganze auf einmal umkehren würde. Was ändert sich nun für mich? Genau, der Betrachtungswinkel. Meine Körpergröße bleibt konstant.

Einmal bin ich der Große und einmal der Kleine, regt doch zum Nachdenken an, oder? Die breite Masse definiert was als normal gilt, wer als normal gilt und genauso wer als über-/ und auch als unterdurchschnittlich gilt. Die Masse regelt die Ordnung.

Die Kernaussage bei diesen Größenverhältnissen ist jedoch: Für mich ändert sich nichts, ich bleibe gleich groß. Es ändert sich nur mein Umfeld. Die Gesprächsthemen bleiben wahrscheinlich auch dieselben, zumindest wird es nicht von den physischen Werten der anwesenden Personen handeln. Es geht also nur um die äußere Wahrnehmung und genau diese Wahrnehmung spiegelt unseren Gemütszustand wider. Eben dieser besagte

Betrachtungswinkel. Und genau dieser lässt sich von uns beeinflussen und steuern.

Diese Eigenschaft etwas durch die eigenen Augen zu sehen und für sich selbst einzuordnen, bekommen wir schon im Kindesalter mit, oder eben nicht. Grundsätzlich zehren wir lange davon, was wir uns in der Kindheit aufgebaut haben, physisch, psychisch, aber auch intuitiv. Diese Eigenschaft der Intuition sollte, meiner Ansicht nach, viel mehr in den Vordergrund gerückt werden, denn es muss nicht immer alles bis in das kleinste Detail zerlegt werden. Viele Sachen werden einfach totgedacht, mit Pro und Contra abgewogen, sodass am Ende meist gar nichts dabei herauskommt. Das klassische Bauchgefühl kann Balsam für die Seele sein und einem sehr viel Sicherheit verleihen, wenn man es denn zulässt. Hierbei entfällt dann nämlich auch der Aspekt der Ordnung, da sich unser Bauchgefühl nicht einordnen lässt, es handelt nach Gefühl, intuitiv und ohne Selbstdarstellung.

Somit gilt: Geht es dem Bauch gut, geht es der Seele gut und der Kopf wird frei. Einfach ausprobieren.