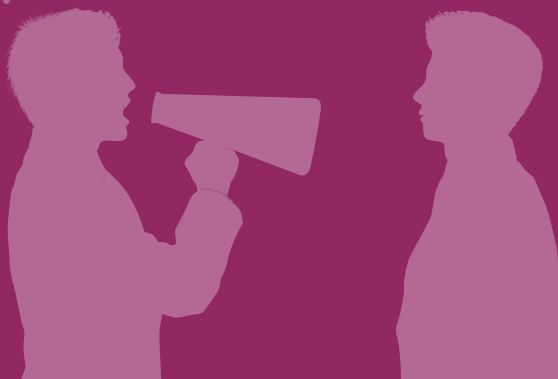


Joachim Schaffer-Suchomel und Martina Pletsch-Betancourt

ENTDECKE DIE MACHT DER SPRACHE

Was wir wirklich
sagen, wenn wir
sprechen



Joachim Schaffer-Suchomel und Martina Pletsch-Betancourt

ENTDECKE DIE MACHT DER SPRACHE

Joachim Schaffer-Suchomel und Martina Pletsch-Betancourt

ENTDECKE
DIE
MACHT
DER
SPRACHE

Was wir wirklich
sagen, wenn wir
sprechen



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

3. Auflage 2020

© 2012 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Stephanie Ehrendswendner
Innenillustrationen: Martina Pletsch-Betancourt, Bad Sooden - Allendorf
Umschlaggestaltung: Pamela Günther, München
Satz: Georg Stadler, München
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-970-9
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-322-8
ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-86415-241-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.muenchner-verlagsgruppe.de.

Wir widmen dieses Buch unseren Töchtern und deren Frauenpower.
Den Töchtern von Martina und Marco: Valerie, Isabel und Jolanda. Den
Töchtern von Michaela und Joachim: Viviane, Catalina und Joanina.

Inhaltsverzeichnis

Willkommen in der Welt der Sprache	9
Sprache macht mächtig oder schwächig	10

Kapitel 1: Unsere Energie entscheidet über

Gefühle der Macht oder der Ohnmacht	13
Energie ist eine Grundlage für Glück	15
Energie ist eine Grundlage für Erfolg	16
Der Mensch ist eine lebende Energiefabrik	18
Den ersten Energiekreislauf erleben wir als warmen Schauer	20
Die positive Vorstellung bringt	
den zweiten Energiekreislauf in Schwung	23
Unser Mangeldenken verdeckt positive Vorstellungen	25
Gegenwart und Präsenz ermöglichen die positive Vorstellung	27
Impulse bestimmen die positive Vorstellung	29
Impulse bestimmen unsere Kreativität und Wirklichkeit	31
Positive Momente schaffen Energie	37
Quantität und Qualität in Balance schaffen Energie	38
»Spieglein, Spieglein an der Wand ...«	42
Gleich und Gleich gesellt sich gern	44

Kapitel 2: Der EMOTIONAL ROTOR®

Erfolg folgt einer Struktur	52
Emotion brings motion	54
Das Hamsterrad führt zum Misserfolg	55
Erfolg braucht die Balance der positiven Grundrollen	62
Sprachmuster verraten unsere Denkmuster	64
Sprachbilder aus der Täterrolle	66
Sprachbilder aus der Opferrolle	79
Sprachbilder aus der Retterrolle	96
Sprachbilder aus dem Schulbereich	98
Verwenden Sie positive Sprachbilder!	104

Wie Sie sprachlich aus dem Hamsterrad aussteigen können	106
Erfolg braucht die Balance der drei Intelligenzen	116

Kapitel 3: Mit System aus dem Hamsterrad aussteigen – die Entwicklung der Persönlichkeit	125
Ohne Entwicklung können wir einpacken	126
Der richtige Zeitpunkt und die richtige Dosierung entscheiden	130
Das Modell des Stärke-Schwäche-Spiegels der Persönlichkeit	131
Schwächen in Stärken verwandeln	134
Eine positive Wirklichkeit kreieren	137
Sich aus den Schichten der eigenen Geschichte befreien	139
Aus negativen Kreisläufen aussteigen: für das Neue freischalten	148
Den Mangel nutzen	151
In Konflikten Raum für gemeinsame Möglichkeiten schaffen	155
Das Gesetz der Polarität bestimmt die Entwicklung unserer Persönlichkeit	158
Methoden der Auseinandersetzung	165

Kapitel 4: Werte und Leitbild für Glück und Erfolg in der Praxis nutzen	171
Vom Leidbild zum Leitbild	172
Wie Sie ein persönliches Werte- und Leitbild entwickeln	174

Kapitel 5: Was Wörter und Verhaltensweisen über Ihre Emotionen und Einstellungen verraten	181
--	------------

Nachklang – ein Abschlussdialog	372
Anmerkungen	375
Danksagung	378
Über die Autoren	379
Weiterführende Literatur	382

Willkommen in der Welt der Sprache

»Im Anfang war das Wort.« Diese biblische Weisheit aus dem Johannesevangelium zeigt, dass wir mit Sprache einen Anfang, einen positiven oder negativen ersten Impuls setzen. Mit jedem weiteren Wort geben wir erneute Impulse in die Welt zur Entstehung eines guten Lebens oder irgendeines Lebens. Wir können uns mit unserer Sprache an den Puls unserer eigenen Zeit anschließen. Bestenfalls fühle ich in und mit meiner Sprache, dass meine Zeit gekommen ist: wenn das, was ich denke, dem entspricht, was ich sage und schließlich auch tue.

Unsere Gedanken und unsere Sprache sind uns in der Kreation unserer Wirklichkeit zu Diensten. Doch »unsere Gedanken sind unvollkommener als die Sprache«, heißt es bei Vauvenargues (Reflexionen und Maximen)¹. *Entdecke die Macht der Sprache* unterstützt Sie, sich der Kraft Ihrer Gedanken und der Macht Ihrer Worte bewusst zu werden, statt das, was Sie denken, sagen oder tun, dem Zufall zu überlassen. Sie können lernen, sich selbst beim Denken und Sprechen zu beobachten und korrigierend einzugreifen, indem Sie Wörter und Phrasen weglassen, mit denen Sie keine großen Sätze machen werden, sondern sich und andere blockieren. Sie können erfahren, wie Sie mit wertschätzender, klarer Sprache Menschen gewinnen, Projekte bewegen und zum Erfolg führen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken!

Sprache macht mächtig oder schwächlich

Mit Worten kann ich mich und andere groß oder klein machen. Worte entscheiden über Erfolg oder Misserfolg, denn Sprache schafft Wirklichkeit. »Yes, we can« ruft zu einer guten Einstellung auf, »yes, we do« fordert gemeinsames Handeln ein. Ein scheinbar feiner, in Wirklichkeit aber großer Unterschied! Mittels Begriffen kann ich begreifen, wer ich bin, und meine Ideen werden auch für andere greifbar. Menschen, die das Sagen haben, wissen um die Macht der Bilder hinter den Worten, mit ihnen laden sie andere Menschen ein oder aus und stabilisieren ihren Erfolg bzw. Misserfolg.

Sprache lässt uns in die Zukunft blicken: Ein Manager reagierte auf eine Einladung zu einem Meditations-Workshop für Führungskräfte mit folgender Antwort: »Wenn nichts dazwischenkommt, dann könnte ich mir vorstellen, eventuell zu kommen.« Raten Sie, ob er gekommen ist! Sprache lässt uns unbestimmt bleiben, wenn wir die Worte *eigentlich*, *versuchen* und *vielleicht* zu häufig oder an unpassender Stelle benutzen: »Eigentlich geht es mir ganz gut«, »ich versuche dich zu erreichen«, »vielleicht schaffe ich das«. Wir wollen uns nicht festlegen, verunsichern andere und bleiben selbst ebenfalls in der Ungewissheit.

Sprache kann wirkungslos bleiben, wenn Eltern meinen: »Die Kinderzimmer müssten mal wieder aufgeräumt werden.« Keines der Kinder fühlt sich betroffen, wenn Eltern nicht Klartext sprechen.

Mit einer Schuldzuweisung kann ich mich ins Recht und andere ins Unrecht setzen. Sprache kann wütend machen oder hoffnungslos und den Gesprächspartner in Lähmung versetzen, indem ich allen guten Ideen ein »Ja, aber« entgegensetze. Sprache raubt Energie, wenn ich abfällig über jemanden rede. Sie vermag Energie zu schenken, wenn ich vertrauensvoll, wertschätzend, motiviert, klar und konkret spreche.

Die Worte selbst sind weder falsch noch schlecht. Stets kommt es darauf an, in welcher Situation sie verwendet werden. Am Beispiel des Wortes *schon* können wir die unterschiedlichen Bedeutungen erkennen. »Das habe ich schon getan« heißt, es ist bereits erledigt. Im Satz »Du wirst das schon schaffen« deute ich dagegen an, dass ich Zweifel hege. Es ist wichtig, Zweifel klar zum Ausdruck zu bringen, damit der andere weiß, woran er ist. Meist verwenden wir das Wörtchen *schon* als automatisiertes Sprachmuster. Dahinter steht eine generelle Verunsicherung hinsichtlich unserer Lebenseinstellung, die wir über die Sprache an andere Menschen weitergeben.

Wir werden nie ganz perfekt sprechen, weil wir keine Automaten sind, sondern Menschen mit Gefühlen und Gefühlsschwankungen. Die Häufigkeit der Verwendung von Wörtern beeinflusst die Stimmung. Benutze ich zu häufig *vielleicht* und *irgendwie*, spürt mein Gesprächspartner meine Unklarheit und wird selbst verunsichert. Zudem ist entscheidend, in welchem Tonfall sowie mit welcher Mimik und Gestik ich spreche. Stimme und Körperhaltung verraten die Motivation, aus der ich spreche. Ein Coach antwortete einmal einer Teilnehmerin, die behauptete, glücklich zu sein: »Dann informiere dein Gesicht!« Jemanden mit ablehnender Gestik einzuladen führt nicht zum Erfolg. Doppelbotschaften verwirren, und in der Regel gewinnt die negative Botschaft. »Wollen Sie noch reinkommen, oder müssen Sie gleich wieder weg?« hört sich so an, als ob *Sie* gleich wegmüssen. Aus Höflichkeit haben Sie eingeladen, aber eigentlich haben Sie gar keine Zeit.

Letztlich entscheidet unsere Haltung über Erfolg oder Misserfolg. Es genügt nicht, seine Sprachmuster zu ändern – wenn die dahinterliegende Einstellung bestehen bleibt, verharren wir in alten Mustern und damit in einer Wirklichkeit, die wir »eigentlich« nicht wollen. Oder doch, weil sie uns so vertraut ist? Eine klare Sprache – die richtigen Worten im rechten Moment – fördert Ihr Selbstbewusstsein und erhöht die Wahrscheinlichkeit, Gehör zu finden. Die Gewissheit, Ihre eigenen Ideen in die Tat umzusetzen, überträgt sich mittels Sprache auf

Ihren Gesprächspartner. Auch Gewissheit kann ansteckend sein. Wir können nur mit anderen Menschen erfolgreich sein. Es gilt also, so zu sprechen, dass die anderen nicht aus Angst oder schlechtem Gewissen handeln, sondern gerne etwas für und mit uns tun. Denn nur das, was wir mit Leidenschaft tun, hat nachhaltigen Erfolg.

Kapitel 1:

Unsere Energie entscheidet über Gefühle der Macht oder der Ohnmacht

Leitfragen zu Kapitel 1

- Welche Bedeutung hat Energie für unser Leben?
 - Wie können wir Energie erzeugen?
- Wie können wir Energie für Glück und Erfolg nutzen?

Das griechische *en-érgia* bedeutet *wirkende Kraft*. Im übertragenen Sinn meint es laut Duden *Spannkraft* und *Tatkraft*. Unsere Wirklichkeit hängt von unserer Tatkraft, unseren Taten und deren Wirkkraft ab. Viel und gute Energie bringt uns in gute Stimmung, versetzt uns möglicherweise sogar, weil wir unsere Möglichkeiten sehen, in Hochstimmung. In ihr errahen oder sehen wir unsere Bestimmung. Mit diesen Bildern können wir *tat-sächlich* unseren ureigenen Weg gehen, statt in die Fußstapfen des Vaters, der Mutter oder von Menschen zu treten, mit denen wir uns vergleichen oder die wir zum Idol erheben. In der Hochstimmung, auf dem Höhepunkt der guten Gefühle zweier Menschen, kann sogar neues Leben entstehen. Denn »Gott ruht im Stein, schläft in der Pflanze, träumt im Tier und erwacht im Menschen« (Rabindranath Tagore, 1861–1941).

Entwicklung braucht Energie, gleich, ob eine Pflanze weiterwachsen oder ein Heranwachsender seine Persönlichkeit entwickeln soll. Die Pflanze gedeiht mit Wasser und vielleicht Dünger, die Persönlichkeit benötigt für ihre Entwicklung geistige Nahrung, beispielsweise gute Vorbilder und eine positive Vorstellung vom Leben. Von der Grundeinstellung hängt es ab, wie viel Lebensessenz – Wirkstoffe aus Nahrungsmitteln sowie geistige Essenzen aus schönen Momenten – wir aufzunehmen vermögen. Ängste und Sorgen mindern die Aufnahmefähigkeit. Prentice Mulford beschreibt dies folgendermaßen in »Meisterschaft des Lebens«: »Würde die Rose mit ihrer beschränkten Intelligenz von der Furcht beunruhigt und geplagt, die Sonne könnte morgen nicht scheinen oder es gäbe kein Wasser mehr oder kein Geld im Haus oder keine Kartoffeln im Keller – sie wäre gewiss eine niedergeschlagene, hilflos und verlassen dreinblickende Blume. Sie würde die Kraft, die sie zum Einsammeln und Aufnehmen jener Elemente verbraucht, die ihr nötig sind, um eine Rose zu werden, in Angst und Ängstlichkeit verbrauchen. Wie nun die unbeschwertere, ungeängstigte und sorglose Rose die Kraft aufnimmt, um zu wachsen und sich aus den Elementen um sich herum in Schönheit zu kleiden, so nimmt auch der sorglose, ungeängstigte Menscheng Geist tausendfach mehr da-

von auf, was ihm zur Ausführung seiner Pläne nötig ist und ihm zu seinem Glück verhilft.«²

Energie ist eine Grundlage für Glück

Um glücklich zu sein, brauchen wir ebenfalls Energie, natürlich auch gute Nahrung, vor allem aber gute Freunde und schöne gedankliche Bilder. Der griechische Philosoph Epiktet drückte das so aus: »Nicht die Dinge selbst, sondern nur unsere Vorstellungen über die Dinge machen uns glücklich oder unglücklich.« Positiv auf Menschen und Situationen eingestimmt zu sein bringt Energie und gibt uns auch in scheinbar negativen Situationen das Vertrauen, dass am Ende alles gut ist. Denn: »Ist es nicht gut, dann ist es noch nicht zu Ende«, besagt ein Sinnspruch. Dieses Feintuning bringt uns direkt zu Fortuna, der Glücksgöttin: Das, was gerade den Ton angibt und unser Leben bestimmt, beschert uns gutes Schicksal und Glück. Beide Begriffe, Schicksal und Glück, gehen auf das lateinische *fortuna* zurück. Mit Fortuna sind wir voller Energie, fühlen uns stark, einfach »fortissimo« und sind verbunden mit *una*, der Einheit.

Mit viel Energie erleben wir Hochgefühle, mit sinkendem Energiepegel wächst unsere Angst, und wir beginnen, Unglück anzuziehen. »Ein Unglück kommt selten allein«, so der Volksmund. Eckart von Hirschhausen nahm die Umkehrung dieser Weisheit zum Titel seines Buches: »Glück kommt selten allein«, ein gutes Beispiel für positives Denken. Das entspricht dem Gesetz der Anziehung, das wir auch vom Magnetismus kennen: Plötzlich macht es »klack«, und die Magnete hängen aneinander, weil das Kraftfeld groß genug war. Wenn wir uns über eine Balustrade beugen und den Kipppunkt erreichen, ist der freie Fall nicht mehr zu verhindern. Sind wir stark positioniert, zieht das wiederum Gleiches an: »Gleich und Gleich gesellt sich gern.«

Energie ist eine Grundlage für Erfolg

Auch Erfolg braucht Energie. Mit hoher Energie ziehen wir Menschen an, gewinnen Geschäftspartner und Kunden, sind gut in Service und Verkauf. *Erfolg* ist die *Folge*! Mit niedriger Energie bleiben die Kunden und die Aufträge aus. Stattdessen tauchen immer mehr Menschen mit negativen Einstellungen auf, weil wir den Misserfolg anziehen.

Wieder wirkt das Gesetz der Anziehung, wie es schon von dem Evangelisten Matthäus formuliert wurde: »[...] wer da hat, dem wird gegeben werden [...]; wer aber nicht hat, dem wird auch, was er hat, genommen.«

Die Begeisterung gehört zu den größten energetischen Ressourcen: »Begeisterung ist alles! Gib einem Menschen alle Gaben der Erde und nimm ihm die Fähigkeit der Begeisterung, und du verdammt ihn zum ewigen Tod.« (Adolf von Wilbrandt). Begeisterung entsteht, indem wir unseren *Geist* in ein Projekt geben. Die Energie der Begeisterung gleicht einem Feuer: Wir brennen für eine Sache. Erfüllt sich die Sehnsucht nicht, so drohen wir unter Umständen zu verbrennen. In dieser Vorhölle fühlen wir uns schwächling statt mächtig, bis wir schließlich aufs Neue entbrennen: für Menschen, Ideen und Projekte. Verlieren wir unsere Begeisterung, laufen wir Gefahr, stellvertretend unseren Körper zu entzünden: Ob Hals, Ohren, Brust – kein Körperteil und kein Organ bleibt von Entzündungen verschont. Genügt der Körper zur Projektion nicht, entzünden die Mächtigen dieser Erde Raketen.

Ohne Begeisterung, ohne »Burn-in« – das Brennen in uns und für etwas –, entsteht Burnout. Wir fühlen uns ausgebrannt. Sind wir *erschöpft*, sollten wir wieder *schöpfen* gehen, d. h. uns erneut begeistern. Doch »Begeisterung ohne Wissen ist wie Rennen in der Dunkelheit«, besagt ein Sprichwort. Begeisterung braucht eine gute Absicht, eine klare Vorstellung und einen konkreten Plan, damit sie in einem passenden Rahmen bewahrt bleibt und letztlich in einem erfolgreichen Projekt für alle sichtbar wird.

Ein niedriges Energieniveau führt zu Misserfolg. Was bei Häusern gut ist, führt beim Menschen zum Problem. Wir kämpfen um Energie, wir wollen Energie *kriegen*. Verfügen wir über zu wenig Energie, kommt es zum Streit, in dem die blockierte Energie freigesetzt wird. Schlimmstenfalls entsteht *Krieg*: Krieg mit dem Partner, den Kollegen oder, wenn sich ein ganzes Volk über einen längeren Zeitraum ohne Hoffnung auf Besserung in niedriger Energie befindet, zum Krieg zwischen Staaten und Völkern, der wellenartig die ganze Welt erfasst. Krieg scheint ansteckend zu sein wie eine Grippewelle. Auf dem niedrigsten Punkt der Energie wird gemordet und sexuell missbraucht. In der Kinderpornografie bemächtigen sich Erwachsene der Reinheit von Kindern. Sie stehlen Lebensenergie und zerstören Leben. Auch beim Morden wird die Energie des Gemordeten geraubt. In einem Zustand niedriger Energie werden wir nicht alle gleich zu Mördern oder Vergewaltigern, sondern fallen allmählich in eine gedämpfte Stimmung mit trübsinnigen Gedanken. Unsere Sinne sind vernebelt, wir fühlen uns sinnlos, sind schwermütig und finden nur schwer zu unserem Mut zurück.

Es gibt auch Wesenstypen, die an einem Zuviel an Energie leiden, beispielsweise die sogenannten Ritalinkinder. Sie werden nicht nur auf ein pharmazeutisches Mittel reduziert, sondern fungieren auch noch als Werbeträger des Mittels. Der Energieüberschuss dieser Menschen kann leider nicht in ein Netz eingespeist werden, damit der Betroffene in Niedrigenergiezeiten darauf zurückgreifen könnte. Weil Zeit, Geist und Sachverstand fehlen, mit diesen Kindern gut umzugehen, greifen Ärzte, Psychologen und Therapeuten häufig auf Ritalin zurück. Der übermäßige Energiezufluss wird gestoppt. Das Kind wird wieder handelbar. Seine Entwicklung allerdings bleibt gestört.

Das Problem eines Überschusses an Energie finden wir auch in der Manie. Bestimmte Filter, die die Energie in vernünftigen Bahnen halten, sind defekt. Der Manische ist euphorisch, wenn er glaubt, alles sei möglich, und er fällt in das tiefe Loch der Depression, sobald er denkt, dass ihm nichts gelingt. Überschießende Energie zeigt sich oft

destruktiv. Meist können die Betroffenen sie nicht nutzen, eben weil die Energie überschießt und verpufft.

Ritalin, Manie und Depression sind nur die Spitzen des Problems. Jeder kennt das Phänomen: Man startet energiegeladen mit einer guten Idee und fällt beim geringsten Widerstand in Antriebslosigkeit oder kommt vor lauter Überschwänglichkeit und Ungeduld gar nicht erst in die Gänge. Letztlich erschöpfen sich Menschen mit einem Zuviel an Energie. Für sie gilt es, diese in sinnvolle Projekte fließen zu lassen. Menschen, die zu wenig Energie haben, sind hingegen schnell erschöpft. Sie müssten wieder Energie tanken.

Der Mensch ist eine lebende Energiefabrik

Wir Menschen verfügen über eine eigene Energiefabrik. Doch bei den meisten bleiben die Fabrikture für immer geschlossen. Viele erkennen sich nicht als Fabrikdirektor und Arbeiter in einer Person. Den Direktor haben sie entlassen, und der Arbeiter wartet auf den Direktor, um Anweisungen zu erhalten. Diese Menschen begeben sich zur Energieerzeugung lieber in fremde Fabriken: Sie lassen sich beispielsweise von Filmen berieseln, lesen Pornohefte, begehen Seitensprünge oder gehen ins Fußballstadion – nicht um selbst zu spielen, sondern um zu schauen, ob andere gut spielen, zu beurteilen, wie die anderen besser spielen könnten, oder zu verurteilen, wenn diese versagen. Kurzum: Sie machen am Wochenende das, was die ganze Woche mit ihnen gemacht wird. Große Wirtschaftsbereiche leben vom Zuschauen und von Zuschauern, den Quoten. *Zuschauer* holen sich energetische *Schauer* nicht durch ihr eigenes Tun, das aber ist die Voraussetzung für Entwicklung, Glück und Erfolg.

Die Energieherstellung hat eine Aktiv- und Passivseite. Auf der Passivseite wird uns Energie geschenkt. Sie kommt zu uns ohne unser Zutun, z. B. durch nette Menschen, die uns wohlthuende Worte sagen, und schöne Momente, die einfach so passieren. Auf der Aktivseite der

Energiegewinnung gilt es, Energie herzustellen, kraft unserer bewussten Vorstellung und kraft unseres Tuns. Beide Formen der Energieentstehung, aktiv und passiv, ergeben ein Ganzes:



Abb. 1: Die aktive und passive Energieherstellung

Sind Aktiv- und Passivpol in Balance, kommen wir automatisch in unsere Mitte, erleben uns in unserer Tiefe und haben gleichzeitig einen guten Blick aufs Ganze:

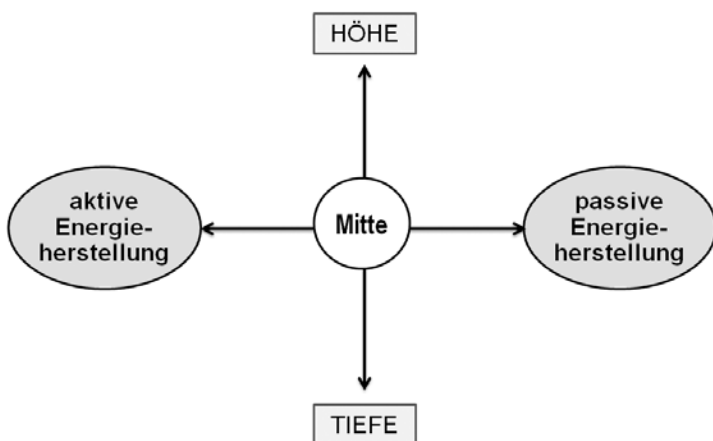


Abb. 2: Das Gesetz der Polarität in der Energieherstellung

Ein Koordinatensystem, das Lebenskreuz, ist entstanden. Koordinate heißt wörtlich *mit der Ordnung*. Wir sind mit der Ordnung. Mit einem Koordinatensystem können wir wie in der Mathematik Funktionen bestimmen. Somit ist es uns möglich, Funktionsträger zu sein, unsere Aufgaben und unsere Bestimmung zu erfüllen. Wir können ihr folgen und sie pflegen, wenn wir in unserer Mitte sind.

Sobald wir den Aktivpol überbewerten, werden wir aktionistisch, übermütig und fühlen uns allmächtig. Wir verpulvern Energie. Wenn wir den Passivpol überbewerten, werden wir schwer, träge und leidend. Wir sperren die Energie ein.

Den ersten Energiekreislauf erleben wir als warmen Schauer

Der erste Energiekreislauf steigt über das Rückenmark nach oben und wird dann im Körper als warmer Schauer, von oben nach unten laufend, wahrgenommen:

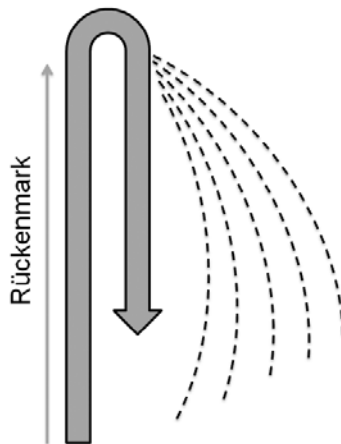


Abb. 3: Der erste Energiekreislauf – der warme Schauer

Nehmen wir den warmen Schauer an, setzen wir damit neue Impulse der Wiederkehr des Schauers über das Rückenmark. Der Kreislauf schließt sich.

Zuweilen ähnelt der warme Schauer der Vibration eines elektrischen Stromstoßes, daher auch die französische Bezeichnung: *saint électrique* – heiliger Schauer. Bei frisch Verliebten fliegen Schmetterlinge im Bauch, sensible Menschen empfinden warme Gefühle im Magen. Oder wir erleben einen starken Schauer, wenn sich plötzlich Wahres offenbart, weshalb das Phänomen auch als *Wahrheitsschauer* bezeichnet wird. In solchen Momenten können wir spüren, dass wir an große Energieflüsse angeschlossen sind. Zuweilen treffen starke Erlebnisse die Hauptschlagader des Lebens. Energie strömt.

Der heilige Schauer weist uns den Weg. *Heilig* heißt ganz, d. h., wir sind an das Ganze, an den ganz großen Energiekreislauf angeschlossen. *Intuition*, was *unmittelbare Betrachtung* bedeutet, zapft diesen direkt an. Fühlen wir uns verbunden und im Fluss, können wir unsere Intuition bei wichtigen Entscheidungen nutzen. Die Energie taucht als *Impuls* in uns auf. Energie *pulsiert* und findet in Form von Gedanken und Ideen zu uns. Impulse sind *Gedanken*, für die wir uns *bedanken* können. Mit dem *Impuls* sind wir am *Puls* unserer Zeit angeschlossen. Das entspricht höchster Präsenz. Der stärkste Impuls ist die Liebe auf den ersten Blick. Impulse führen immer zum Erfolg, weil in ihnen reinste Energie gespeichert ist. Jede *Überlegung*, die wir *über* den ersten Impuls *legen*, wird diese Kraft stören. Sind wir zögerlich, mischen sich negative Bilder, Bilder der Unmöglichkeit, in das Geschehen. Unsere Absicht verliert an Kraft.

Analog zum warmen Schauer kennen wir den kalten Schauer. Wir erleben ihn in Situationen, in denen wir erschrecken oder uns freiwillig einem Horrorfilm aussetzen. Mit kalten und warmen Schauern wird die Zeit angehalten. Der kalte Schauer lässt uns *erstarren*, um die *eingefrorene* Energie zur Gefahrenabwendung nutzen zu können. Doch auf

Dauer blockieren negative Emotionen unser System, weil es letztlich nicht unterscheiden kann, was real und was unreal ist. Es reagiert einfach nur auf Reize. Auch zu viele Krimis mit Mord und Totschlag halten in dunklen Welten gefangen. Selbst Nachrichtensendungen sind größtenteils auf Negativität geschaltet. Das ist verhängnisvoll, da wir uns automatisch nach den negativen Nachrichten ausrichten, zumal sie meist als einzige Wahrheit präsentiert werden.

In Gesprächen, in denen Negativität dominiert, verlieren wir ebenfalls Energie. Unter Umständen geraten wir in einen Zustand der Lähmung, die Intuition bleibt aus. Der Zugang zum ersten Energiekreislauf ist gestört. Negativität zieht runter, ins Dunkle – Erleuchtung ist in der Dunkelkammer allerdings nicht zu erwarten. Sie können aber Dunkles aus Ihrer Vergangenheit in der Dunkelkammer zusammen mit Ihrem Therapeuten oder Coach belichten. Das macht Sinn. In der Bibel steht nicht geschrieben: »Es wurde Licht gemacht«, sondern »Es werde Licht!« Erleuchtung ist Zukunftsmusik. Wir sind aufgefordert, den Lichtschalter zu betätigen, täglich von Neuem Licht zu machen, für uns und andere. So sind wir eine große Leuchte!

Der warme Schauer lässt uns in schöne Gefühle eintauchen und in diesen aufgehen. Er gibt Kraft. Nicht nur im Coaching ist der warme Schauer ein nützliches Instrument, das uns die Möglichkeit gibt, Essenzielles intuitiv zu erkennen. Wichtiges taucht mit warmem Schauer dank der Spiegelneuronen³ des Menschen stets in uns auf und zeigt, wo es langgeht. Vorausgesetzt, wir sind »auf Empfang« geschaltet und nicht auf »Dauersenden«, sprich Reden, wie viele von uns. Alle Menschen verfügen über diese Spiegelneuronen, die viele aber nicht nutzen. Ihre Möglichkeiten bleiben in den Zellen eingesperrt.

Je bewusster wir den warmen Schauer wahrnehmen, desto stärker wird er. Wir wachsen in unserem Mitgefühl, unserer spirituellen Intelligenz, die stets in direkter Verbindung mit unserem Herzen steht. Warm wird der Schauer mit dem Herzen, durch unser Mitgefühl.

Die positive Vorstellung bringt den zweiten Energiekreislauf in Schwung

Im ersten Energiekreislauf (Abb. 3) füllen wir uns mit Energie auf. Im zweiten lassen wir diese Energie über unsere Vorstellungskraft in uns aufsteigen:

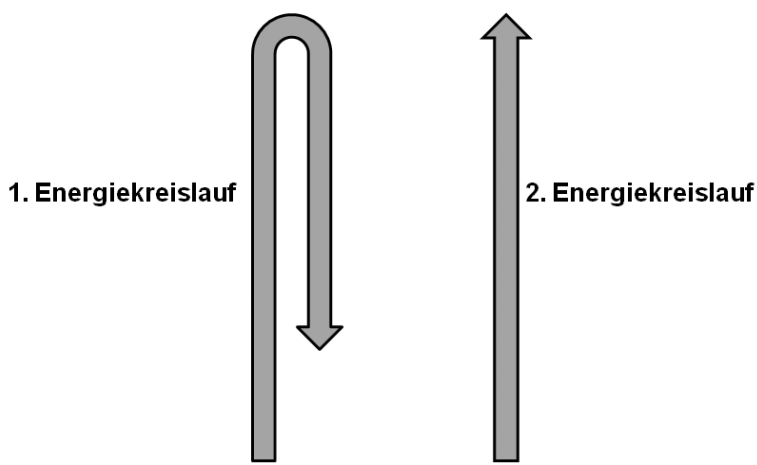


Abb. 4: Der erste und zweite Energiekreislauf

Ein anderes Wort für Vorstellung ist Imagination, lateinisch *imago*, das *Bild*. Jedes Bild ist ein *Motiv*, mit jedem Motiv entsteht *Motivation*. Gute Motive bringen positive Motivation. Durch Imagination ziehen wir Möglichkeiten an. Das Leben wird spannend und magisch. Im Positiven können wir spannende und erfolgreiche Projekte durchführen. Dafür brauchen wir eine hohe Präsenz, wir müssen das im Moment Wesentliche erkennen und uns darauf konzentrieren, statt uns von Unwesentlichem, dem nur scheinbar Bedeutungsvollen, immer wieder ablenken zu lassen. Sonst treibt in der Endstufe eines solchen Verhaltens *Un-wesentliches* sein *Unwesen*. Das scheinbar Bedeutungsvolle ist eng verbunden mit unserer eigenen Geschichte, in welcher

wir durch negative Interpretationen oder Geschehnisse, die wir missverstanden haben, von unserem Weg abgekommen sind. Wir bewegen uns stattdessen auf Nebenstrecken und *Umwegen*, völlig *abwegig* oder *ver-wegen* in unserem Verhalten. Weil wir nicht erkennen, dass wir uns auf einer Nebenstrecke befinden, machen wir Nebensächliches zur bedeutungsvollen Hauptsache. Wir steigen auf jeden Ärger ein und halten uns zu lange damit auf. Oder wir versuchen Dinge zu verändern, die unveränderbar oder momentan gar nicht an der Reihe sind. Beides verhindert Präsenz.

Wir schaffen Präsenz durch Selbstreflexion, indem wir uns beispielsweise bewusst machen, was wir bereits Gutes geschaffen haben. Dies spiegelt sich in dem, was uns widerfährt. Was sich im Außen an für uns Wichtigem *ereignet*, hat immer mit dem *Eigenen* zu tun. In chronischen Beschwerden spiegelt sich die eigene Chronik wider, die mit negativen und positiven Emotionen aufgeladen ist.

Wir halten Präsenz, indem wir das von uns positiv Geschaffene anerkennen und als Fundament nehmen. Oft klopfen wir darauf herum und drohen es zu zerstören, indem wir Fundamentales, beispielsweise die Liebe in einer Beziehung, immer wieder infrage stellen: Ist er der richtige Partner, oder kommt vielleicht noch jemand Besseres?

Weiterhin halten wir die Präsenz, indem wir immer wieder bewusst Abstand nehmen, wenn wir uns zu verwickeln drohen, etwa mit unserem Lebens- oder Geschäftspartner oder auch mit Kunden und Nachbarn. Die einfachste Methode, zu seinen Emotionen auf Distanz zu gehen, besteht darin, durchzuatmen und nicht jeden Gedanken sofort zu vertonen. Wir dürfen es nicht dem Zufall überlassen, ob Einflüsse von außen als positive oder negative Emotionen in uns anklingen, von uns Besitz ergreifen und in uns ein Eigenleben führen. Positive Emotionen in Eigenregie gaukeln uns im Extremen vor, dass wir alles können, negative Emotionen, dass wir nichts können.

Unser Mangeldenken verdeckt positive Vorstellungen

Das Leben nimmt uns in die Mangel: Ständig hat uns der Mangel an der Angel. Es sei denn, wir pflegen die Kraft der positiven Vorstellung. Wir können den *Mangel* und die *Mangel* unterscheiden. Letztere ist laut Duden eine »Glättrolle für Wäsche«. Wollen wir nicht alle, dass unser Leben glatt verläuft? Dass wir die richtige Rolle spielen? Die richtige Rolle erkennen wir daran, dass es rollt. Werden wir gerollt, läuft etwas falsch. Der *Mangel* dagegen steht für *Fehlen*; das heißt aber nicht, dass wir einen Fehler gemacht haben bzw. in der Schöpfung ein Fehler passiert ist. Das, was fehlt, ist offensichtlich nicht da. Es kann jedoch durch unsere Vorstellung entstehen. Der Mangel dient als Reiz, Neues entstehen zu lassen. In der Fülle würden wir nichts Neues initiieren.

Fülle bedeutet Abwesenheit von Mangel. Nach christlicher Mythologie ist der Mensch aus der paradiesischen Einheit, der Fülle, gefallen. Wurden wir vielleicht »verstoßen«, weil wir den Sprung freiwillig nicht gewagt hätten? Wie schwer fallen uns neue, wesentliche Schritte! Wir tun alles, um das wirklich Neue zu vermeiden – obwohl es ein Leben lang genau darum geht.

Das Aus-der-Einheit-fallen wiederholt sich in der Ontogenese, der Entwicklung des einzelnen Menschen: Das Durchtrennen der Nabelschnur beendet die Einheit – die symbiotische Beziehung zur Mutter; die individuelle Lebenszeit beginnt. *Zeit* heißt *Abgetrenntes*, *Geteiltes*. Das Wort *Zeit* hat indogermanische Wurzeln. Das altindische *dāti*, das Ähnlichkeit mit dem Wort *Datum* hat, bedeutet *schneidet ab*, *trennt*, *teilt*. Mit der Geburt beginnt die Dauerauseinandersetzung mit dem Sich-getrennt-Fühlen, dem wiederum automatisch die Vorstellung eines Mangels folgt. Trennung und Teilung dienen dem Wachstum, was uns die Zellteilung vor Augen führt. Das englische Wort *time* bedeutet zum einen *Zeit*, zum anderen *mal* (*two times* = *zweimal*).

Mit dem Beginn der Lebenszeit zerfällt die Einheit in einen Vergangenheits- und einen Zukunftspol:

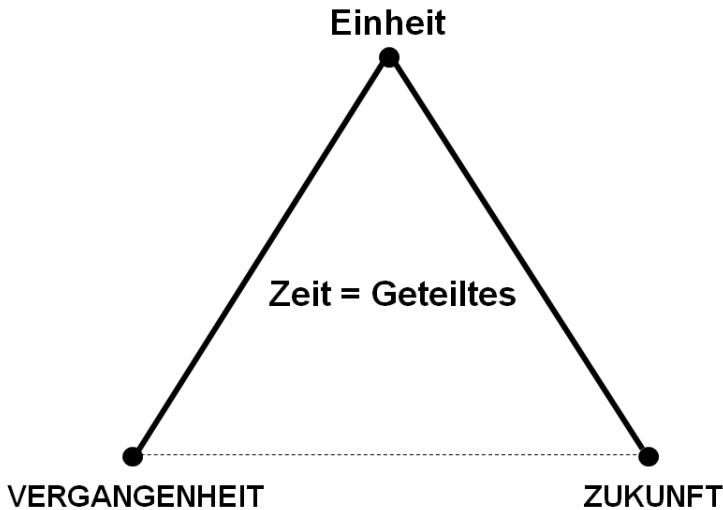


Abb. 5: Aus der Einheit fallen

Zwischen Vergangenheit (links) und Zukunft (rechts) liegt der Zeitraum, in dem unser Leben stattfindet. Er ist uns gegeben, damit wir uns als Ursache für unsere Wirklichkeit verstehen. Unser Denken, Sagen und Handeln ist die Ursache für das, was uns widerfährt. Ohne Zeit gäbe es keine Veränderung. Zeit ist uns als Entwicklungszeit geschenkt. *Zeit* bedeutet nicht nur *Geteiltes*, sondern ist auch verwandt mit dem Wort *Ziel*. Mit dem Blick aufs Ganze erkennen wir den Sinn und richten unsere Sinne auf Ziele aus, die wir uns setzen. Bewusstes Initiieren macht Entwicklung möglich. Der Mangel hat sich gelohnt.

Gegenwart und Präsenz ermöglichen die positive Vorstellung

Um zu handeln, benötigen wir nicht nur Zeit, sondern ebenso einen Zeitrahmen. Diesen gilt es selbst zu setzen. Zwischen Vergangenheit und Zukunft liegt auf der Mitte der Zeitschiene die Gegenwart. Wir bezeichnen sie auch als *Präsenz* oder *Moment*. Es genügt nicht, einen Zeitrahmen zu bestimmen, zudem brauchen wir Bewegung, ermöglicht durch den Moment, der zum *Drehmoment* wird.

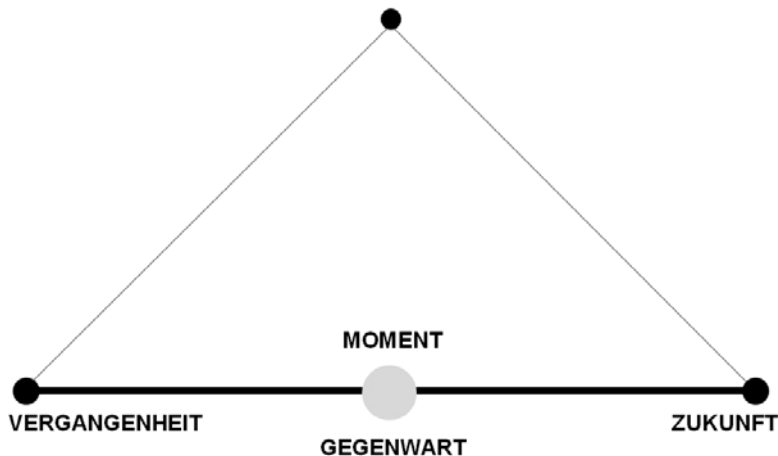


Abb. 6: Der Zeitrahmen mit Zeitschiene

Im *Moment* sind wir im Vertrauen und *kon-zentriert*, wörtlich *mit unserem Zentrum*, wir sind ganz bei uns, authentisch. Das griechische *autós* heißt *selbst*, *Authentizität* bedeutet *Urheberschaft*. Ursprüngliches wird *aus der Tiefe gehoben*. In guten Momenten fließen die Dinge wie von selbst, der Flow stellt sich ein. Viele Manager könnten Acht geben, sich nicht zu sehr in den Cashflow zu verlieben.

Wirklichkeit wird im *Moment* erlebt. *Moment* heißt *bewegende Kraft*. Im verwandten englischen Wort *movie* (Film) erscheint die Bewegung

direkt vor unseren Augen. In schönen *Momenten* wird uns ein tiefes Erleben geschenkt sowie eine große Sicht auf die Dinge. Tiefe und Höhe ergeben die Senkrechte, auf der sich Emotionen und Kreativität ansiedeln. Emotionen bewegen. Auf der *Senk-Rechten* kommen wir über die Senke (Tiefe) zur rechten Vorstellung (Höhe). Am tiefsten Punkt entstehen unsere kreativen *Im-Pulse*. Sie sind da, ob wir den *Puls* spüren oder nicht. Wir haben es *im Blut*. Es gilt, die kreative Ader in uns zum *Pulsieren* zu bringen. Mit der Senkrechten pflegen wir unsere Lebensqualität.

Leben wir im Moment, haben wir ein Gefühl von Zeitlosigkeit. Über den *Moment* in der Mitte tauchen wir in die Zeitlosigkeit der Senkrechten ein und schließen uns an unsere *Impulse* an.

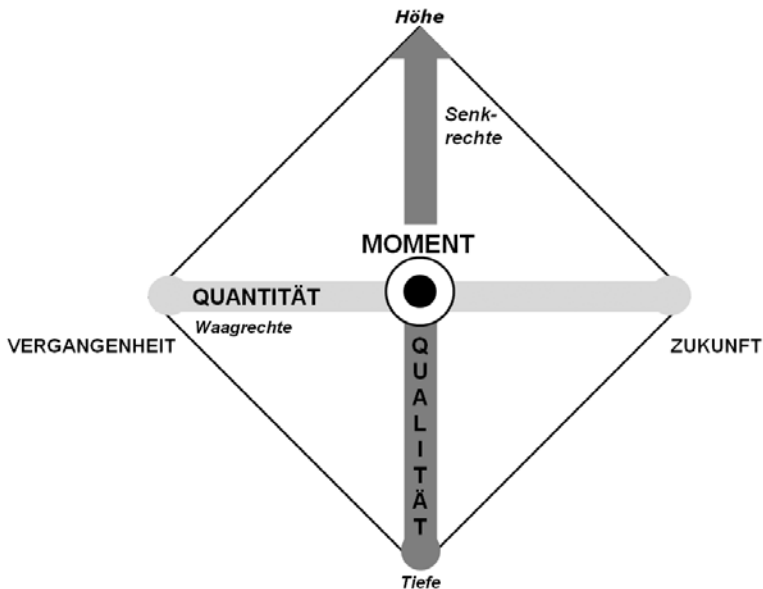


Abb. 7: Das Zusammenspiel von Tiefe und Höhe

Ohne diesen regelmäßigen Anschluss würden wir uns getrennt und zerrissen fühlen, die Impulse gingen uns aus, und unsere Kreativität ließe nach. Wir würden immer mehr und immer schneller arbeiten bis zu einer schlagartigen Veränderung, beispielsweise durch einen *Schlaganfall*, einen *Unfall* oder indem wir einen *Anfall* bekommen. Der Mensch ist ein *Fall* für sich. Wir haben die Wahl, freiwillig zu fallen und *Ge-fallen* daran zu finden oder uns schubsen zu lassen. Fallen müssen wir auf jeden Fall!

Die Senkrechte verbindet uns mit unseren Emotionen, sie bewegen und motivieren uns. Mit ihnen sind wir an unsere Impulse angeschlossen, die uns den Weg weisen, um authentisch – in unserem wahren Selbst – sein zu können. Ziel ist es, unsere positiven Emotionen und die alles verbindende Senkrechte zu nutzen.

Impulse bestimmen die positive Vorstellung

Den zweiten Energiekreislauf initiieren wir mit unserer Vorstellungskraft. Wir bringen ihn mit guten Bildern in Schwung. *Vorstellung* heißt, dass wir im Geiste etwas *vor uns hinstellen*. Mit einer guten Vorstellung locken wir uns selbst, unseren Weg tatsächlich zu gehen.

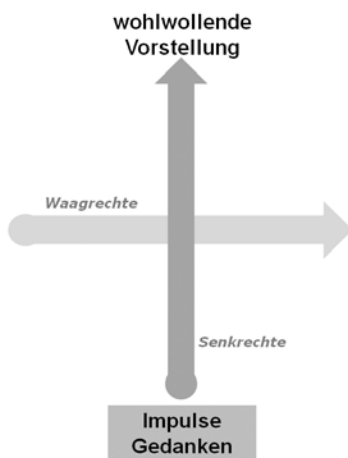


Abb. 8: Vom Impuls zur Vorstellung