

Andreas Winter



# MÜSSEN MACHT MÜDE – WOLLEN MACHT WACH!

Mit einem Vorwort  
von Dieter Broers

**LESEPROBE**

Der  
Motivations-  
ratgeber

TASCHENBUCH

**man  
kau:**

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.

Andreas Winter

**Müssen macht müde – Wollen macht wach!**

Der Motivationsratgeber  
ISBN 978-3-86374-442-7  
1. Auflage Februar 2018

Mankau Verlag GmbH  
D-82418 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Josef K. Pöllath, Dachau  
Endkorrektorat: Susanne Langer M. A., Germering  
Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München  
Gestaltung Innenteil: Mankau Verlag GmbH

Illustration Cover: Kilta Angela Kuchenmüller, Böblingen  
Illustrationen Innenteil: Can Stock Photo / Lonely11 (8); Can Stock Photo /  
Choreograph (14/15); Can Stock Photo / razstudio (36/37); Can Stock  
Photo / racorn (44/45); Can Stock Photo / EpicStockMedia (54/55); Can  
Stock Photo / SergeyNivens (66/67); Can Stock Photo / dotshock (76/77);  
Can Stock Photo / dolgachov (98/99); Colourbox.de (112); Can Stock Photo /  
aikidoki (116/117)

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



**Wichtiger Hinweis des Verlags:**

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

**ACHTUNG:**

*DIESES BUCH DIENT NICHT  
DER UNTERHALTUNG ODER  
LEICHTEN LEKTÜRE.  
ES IST EIN RATGEBER,  
DER IHR LEBEN RADIKAL  
VERÄNDERN KANN!*

# Inhalt

Vorwort von Dieter Broers .....	9	<i>Warum müssen wir müssen?</i> .....	77
Vorwort des Autors .....	11	Verantwortung statt Schuld .....	80
<b><i>Das Geheimnis natürlicher Muntermacher ....</i></b>	<b>15</b>	Emotionale Störungen .....	81
Was programmiert die innere Uhr? .....	21	Der Einfluss der Religionen .....	88
Der Unterschied zwischen Ruhe und Erholung .....	30	Müssen – Blasendruck ist stressbedingt .....	90
Kurzschlaf-Techniken .....	34	Müssen macht impotent .....	91
<b><i>Das schlaflose Gehirn .....</i></b>	<b>37</b>	Der Geistesblitz auf dem Klo .....	91
Lernen müssen macht müde .....	39	<b><i>So stellen Sie Ihr Gehirn auf Erreichen ein! .....</i></b>	<b>99</b>
Lernen und Fühlen im Mutterleib .....	42	Das Wunder des (unter-)bewussten Erfolgs .....	101
<b><i>Reize: Grundvoraussetzung fürs Denken .....</i></b>	<b>45</b>	Die Geldformel .....	104
Der Unterschied zwischen Gedanken und Gefühlen .....	48	Sie sind bereits Millionär .....	109
Der Unterschied zwischen Müssen und Wollen .....	51	Schlusswort .....	113
<b><i>Arbeiten wie im Urlaub .....</i></b>	<b>55</b>	<b><i>Anhang .....</i></b>	<b>117</b>
Die Einstellung macht's .....	56	Niemals arbeiten müssen .....	118
Die Lebensqualität steigern .....	59	Danke .....	126
Sonne, Vitamin D <sub>3</sub> und der Wunsch nach Freiheit .....	60	Anmerkungen .....	128
Der perfekte Wecker für Morgenmuffel .....	64	Ausbildung zum Gesundheitsberater .....	131
<b><i>Der Algorithmus der Psyche .....</i></b>	<b>67</b>	Zum Autor .....	132
Formel für den Sinn des Lebens .....	68	Weitere Bücher von Andreas Winter .....	133
Wenn Sie wüssten ...! .....	70	Audio-CDs von Andreas Winter .....	135
		DVDs von Andreas Winter .....	136
		Stichwortregister .....	140



# Vorwort von Dieter Broers

Ich begegnete Andreas Winter zum ersten Mal im Oktober 2017 in Regen. Regen ist ein kleiner Ort in Niederbayern, in dem sich einige Hundert Freidenker mehrmals im Jahr treffen. Zu diesen sogenannten *Regentreffs* hat mich *Oliver Gerschitz*, der Veranstalter und Inhaber des OSIRIS Verlags schon mehrfach eingeladen, und ich freue mich immer, dabei alte Freunde zu treffen. Ich wusste nicht, wer Andreas Winter ist, als er auf die Bühne trat. Er war sichtlich aufgeregt, als er zu sprechen begann, aber es nahm ihm nichts von seiner Überzeugungskraft. Er sprach frei, ohne Manuskript und Power-Point-Präsentation, und zog das Publikum in den Bann. Schlüssiger und unterhaltsamer hatte ich schon lange keinen Redner mehr erlebt. Andreas Winters Gedanken und Schlussfolgerungen waren zwingend, und am Ende war das Publikum bereichert und motiviert.

Dabei hat Andreas Winter einfach nur von Dingen gesprochen, die auf der Hand liegen, die aber niemand so ernst nimmt, wie man sie nehmen sollte. Es sind die Dinge, die wir bisher immer alle einfach hingenommen haben, ohne sie zu hinterfragen. Und so geht es auch in diesem Buch um ein Thema, das uns alle angeht und zu dem wir uns verhalten müssen.

Die Veränderungen, die gegenwärtig auf dieser Welt vor unser aller Augen stattfinden, sind von einer überwältigenden Dimension. Schon sehr bald wird so vieles so gewaltig



anders sein, als es bisher war, dass viele nicht mehr mitkommen werden. Was wir bei dieser Entwicklung nicht vergessen dürfen, ist, dass wir es selbst waren bzw. sind, die diese Veränderungen *wollten*, weil wir alle nicht mehr Müssen wollen.

Ich lege Ihnen das vorliegende Buch von Andreas Winter daher ans Herz. Er wird Sie davon überzeugen, dass es in Ihrer Macht liegt, Ihr Leben in die Hand zu nehmen und selbst zu gestalten, welches Stück auf der Bühne Ihres Daseins als Nächstes auf dem Spielplan steht.

Dabei wünsche ich Ihnen gutes Gelingen und Andreas Winter den Erfolg, den er verdient!

Unterlembach, im Dezember 2017

Dieter Broers

# Vorwort des Autors

„Du musst nur wollen!“ – Diesen zynischen Rat hören viele, die sich mit den alltäglichen Pflichten, unliebsamen Aufgaben oder großen, unvermeidlichen Herausforderungen herumplagen. Aber wie soll man etwas wollen, das einen förmlich nach unten zieht? Ist der Spruch nicht eine glatte Verhöhnung derjenigen, die unter dem steigenden Druck von Arbeit, Haushaltspflichten und Alltagserwartungen leiden? Motivationsbücher gibt es wie Sand am Meer, und die Branche der „Tschakka-Gurus“ boomt.

Doch Hand aufs Herz: Gehen Sie zu einer Massenveranstaltung, bei der ein hoch bezahlter Turnschuh im grauen Anzug auf einer Bühne herumspringt, nur weil Sie sich einfach nicht dazu aufraffen können, endlich einmal Ihre Garage aufzuräumen? In welchem Buch steht denn, wie Sie es schaffen, ohne Protest-Zigarette den Abwasch zu erledigen oder mit dem Hund rauszugehen? Was ist, wenn Ihre Partnerin seit Monaten darauf drängt, dass Sie den Rasen mähen oder den tropfenden Wasserhahn reparieren? Oder Sie nach der Arbeit einfach wie erschlagen auf dem Sofa landen? Was ist, wenn die Stunden der Nachtruhe einfach nicht ausreichen, um frisch und erholt ans Tagewerk zu gehen? Wenn Sie ohne eine Flasche Wein oder eine Handvoll Schlaftabletten nicht einschlafen und ohne einen Pott schwarzen Kaffee, mit dem man die Straße teeren könnte, nicht aufwachen können? Vielleicht halten Sie sich für faul



und undiszipliniert, schämen sich dafür, dass Sie nicht belastbar sind, und spielen ernsthaft mit dem Gedanken, nach Timbuktu oder Kiribati auszuwandern? Dann stimmt doch mit Ihnen eigentlich etwas nicht, oder?

Doch liegt der Fehler wirklich immer bei Ihnen, oder kann es sein, dass noch ganz andere Einflüsse in Ihrem Nervenkostüm am Werk sind? Schließlich sind Sie sicher nicht der Einzige, der darunter leidet, etwas zu müssen, zu sollen und nicht zu dürfen oder zu wollen. Das Gefühl von Pflicht, Zwang, Erwartungen, Disziplin und Anpassung kennt ja wohl so gut wie jeder. Das Gefühl, dass die Müdigkeit einen im Alltag sabotiert, haben die meisten schon hautnah kennengelernt. Ist nicht unsere gesamte Gesellschaft gestresst und überfordert? Wir werden wohl um ein paar systemkritische Töne nicht herumkommen, denn schließlich reden wir von einer ernsten Sache: Ihrer Motivation, sprich: Ihrer Lebensenergie, Ihrer Begeisterung, Ihrem Sinn des Wirkens und Handelns.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, was der verborgene und sehr intelligente, aber ernste Hintergrund dieser Motivationsflaute ist – und Ihnen helfen, diese wieder zu überwinden. Dass dies geht, habe ich selbst erlebt – wie es geht, bringe ich täglich Menschen bei. Ich denke, Sie haben gute Chancen, im täglichen Leben wieder gut gelaunt und dabei hellwach zu sein! Haben Sie Lust drauf? Dann geht's los!



(...)



## *Arbeiten wie im Urlaub*

Dies ist einer der schönsten Tipps, den ich für Sie auf Lager habe und den ich auch Kommissar Grundmann gegeben habe. Erinnern Sie sich bitte einmal an eine wundervolle Urlaubsreise, die Sie gemacht haben. Wie haben Sie Ihre Zeit verbracht? Haben Sie zwei Wochen lang den ganzen Tag über im Bett gelegen? Wohl kaum. Sie werden den Tag in irgend-

einer Weise aktiv gestaltet haben. Dazu gehörten sicherlich auch kleinere oder größere Pflichtübungen. So mussten Sie vielleicht nach dem Sport die Golf-, Tauch- oder Skiausrüstung wieder an ihren Platz bringen, sich einen Mietwagen organisieren, den Wäscheservice rufen, die nassen Badesachen zum Trocknen aufhängen oder eine Wandertour planen. Sie sehen: Eigentlich arbeiten Sie im Urlaub, es kommt Ihnen meist nur nicht vor wie Arbeit, weil der Rahmen Ihrer Bemühungen ein ganz anderer ist als zu Hause.

## Die Einstellung macht's

Stellen Sie sich bitte einmal nach dem Zubettgehen vor, Sie wären im Urlaub und schliefen in einem Ferien-Appartement. Nach dem Aufwachen kümmern Sie sich gut gelaunt um Ihr Frühstück, gehen danach zur Arbeit und machen Ihren Ferienjob. Sie haben richtig gelesen: Ferienjob. Sie „reißen die notwendigen paar Stunden ab“. Sie erledigen einfach die notwendigen Dinge, bleiben Ihrem Anspruch an Sorgfalt treu, aber erwarten weder Lob noch Dankbarkeit von Ihren Kollegen oder Vorgesetzten und haben danach Freizeit. Wenn Sie dies auch nur drei Tage lang wirklich auf emotionaler Ebene umsetzen, werden Sie aller Wahrscheinlichkeit nach deutlich entspannter arbeiten, Ihre Freizeit bewusster wahrnehmen, und es würde mich nicht wundern, wenn man Sie auf Ihre gute Ausstrahlung ansprechen würde.

Ich selbst habe während meiner Studienzeit in einem Warenlager gearbeitet. Ich ging fröhlich pfeifend um sechs Uhr morgens hin und fröhlich pfeifend um fünfzehn Uhr nachmittags wieder heim. Das war für mich keine Arbeit, sondern eine willkommene Möglichkeit, etwas Geld zu verdienen, um

meine Studentenwohnung zu finanzieren. Die meisten meiner Kollegen hingegen quälten sich durch den Tag und schimpften auf die Arbeit. Sie hatten das Gefühl, arbeiten zu *müssen*. Später habe ich innerhalb von zehn Jahren sechzehn erfolgreiche Ratgeber-Bücher geschrieben, und das neben meiner Arbeit als Leiter eines Coaching-Institutes, als international gefragter Referent und Ausbilder, neben meiner Familie und meinen Hobbys als Musiker und Schauspieler, neben regelmäßigem Urlaub und täglich acht gemütlichen Stunden Schlaf. Wie soll das alles gehen, wenn man doch angeblich nur mit Disziplin, Anstrengung und Quälerei erfolgreich sein kann?

Es geht, weil Erfolg, Wohlstand und Spitzenleistungen nicht von Mühe, Disziplin und Anstrengung abhängen, sondern davon, welche emotionale Bedeutung dies für den Menschen hat. Schuldgefühle, falsche Glaubenssätze, Bevormundungen und Ängste sabotieren erfolgreiches Lernen und Handeln, während Begeisterung, Leidenschaft und Zuversicht die *Autopiloten* für Erfolg und Wohlstand sind. „Arbeit macht krank!“, sage ich oft bei meinen Vorträgen. Arbeit macht krank, wenn sie einem als sinnlose Quälerei erscheint.

Sicher kennen Sie die schreckliche Geschichte des antiken Königs *Sisyphos* (das ist der arme Kerl im Vordergrund auf dem Buchumschlag). Er ist heute vor allem als tragische Figur in der griechischen Mythologie bekannt (um 1400 vor Christus). Da Sisyphos dem Tod immer wieder ein Schnippchen schlug, wurde er eines Tages von Thanatos, dem Gott des Todes, gefangen genommen und dazu verdammt, immer wieder einen schweren Stein einen Berg hochzurollen, der ihm kurz vor dem Gipfel wieder entglitt, herunterrollte und von ihm erneut hinaufgerollt werden musste. Das dazugehörige Gefühl der *Sisyphusarbeit* kennen einige von Ihnen sicher ebenso gut;



eine schier nicht enden wollende, sinnlose Arbeit, die einem schlimmer als jede Strafe erscheint. Wenn Ihr Aktenstapel oder Ihre Aufgabenliste ins Unendliche zu wachsen droht, dann *rollen* Sie den *Stein* einfach wieder hoch. Machen Sie einfach Ihre Aufgaben nach Vorschrift. Vielleicht werden Sie niemals fertig. Das ist nicht weiter tragisch. Wenn Sie mit einem Herzinfarkt im Krankenhaus landen würden, bliebe der Kram schließlich auch liegen. In Ihrem Arbeitsvertrag steht weder, dass Sie Lob oder Dank für die Arbeit bekommen, noch dass Sie perfekt arbeiten oder überhaupt damit fertig werden müssen. Niemand wird Ihnen Ihre Arbeit auf den Friedhof hinterhertragen. Es gilt arbeitsrechtlich, dass eine Arbeit nach mittlerer Güte zu verrichten ist. Ich kenne Hunderte von Menschen, die ihren Beruf als Belastung empfinden. Ausnahmslos alle bestätigen, dass man, wenn man den Sinn der Arbeit erkennt, einen Motivations Schub sondergleichen bekommt.

Kommissar Grundmanns neuer Antrieb entstand dadurch, dass er sich Etappenziele setzte. Hier ein paar Akten, da ein paar Telefonate und dann *Schluss, aus, Ende*. Der Sinn bestand nun darin, eine schwierige Arbeit zu machen, ohne dabei komplett auszufallen. Besser weniger als gar nichts. Das verließ ihm wieder das notwendige Erfolgserlebnis. Die Alternative wäre Krankheit, Jobwechsel, Arbeitslosigkeit oder Lethargie. Man sollte nicht immer den ganzen Berg betrachten, wenn man zum Gipfel will.

Wenn ein kanadischer Wildlachs sich „überlegen“ würde, wie viele Hunderte Kilometer er stromaufwärts schwimmen muss, um zum Geburtsort seiner Nachkommen zu gelangen, würden die Fische ihren Laichplatz wohl besser niemals verlassen. Oder um es sinngemäß mit dem österreichischen Psychotherapeuten *Paul Watzlawick* (1921–2007)

zu halten: Wenn sich eine junge Braut vor dem Traualtar überlegen würde, wie viele Tonnen Geschirr sie im Laufe ihrer Ehe wegschütten muss, würde sie (wahrscheinlich) mit wehendem Schleier Reißaus nehmen. Also schauen Sie nicht auf das Endziel, sondern auf die Etappen. Machen Sie Ihre Sisyphusarbeit wie einen Ferienjob: mit Anspruch, aber ohne Erwartungen auf Erfolgserlebnisse. Dann bleiben Sie wach!

## Die Lebensqualität steigern

Jeder meiner Kunden, der diesen Rat befolgte, berichtete, dass die gesamte Lebensqualität dadurch gesteigert werden konnte. Der Effekt kommt zustande, indem Sie ganz bestimmte Areale Ihres Gehirns eben nicht benutzen: jene, mit denen Sie sich unter Erwartungsdruck setzen. Dadurch blockieren Sie sich weniger und entfalten sich mehr.

### Tipp

Legen Sie sich in einer ruhigen Viertelstunde bequem aufs Sofa, und visualisieren Sie, wie Sie einfach Ihre Arbeiten erledigen. Ganz ohne Erfolgsdruck, ohne Frust. Einfach machen und danach nach Hause gehen.

Probieren Sie es aus. Erwartung nicht, tun Sie, was zu tun ist, und entdecken Sie, was Sie letztlich davon haben.

Da wir gerade beim Thema Urlaub sind: Viele Menschen fahren zum Auftanken in die Sonne. Möglicherweise spielt hier außer der Freizeit ein Erholungsfaktor eine Rolle, den man noch gar nicht beachtet hat. Ein Faktor, der in den letzten Jahrzehnten an Bedeutung gewonnen hat. (...)

(...)



## *Warum müssen wir müssen?*

Das Gefühl der Machtlosigkeit ist möglicherweise genau der Grund für unser ständiges Gefühl von *müssen*, nicht etwa *dürfen* oder gar *wollen*. Wenn wir das Gefühl von Freiheit und Selbstbestimmung hätten, wären wir viel schwieriger politisch<sup>14</sup> zu beherrschen. Ein Kind, das nur dann tut, was andere wollen, wenn man ihm erklärt, was es selbst davon

hat, würde aufgrund vieler Unsinnigkeiten in unserem gesellschaftlichen Leben keinen Handgriff mehr machen.

Warum sollte jemand den Teller leer essen, wenn er keinen Hunger hat? Warum sollte jemand etwas lernen, worin er keinen Sinn sieht? Warum sollte jemand schlafen gehen, wenn er nicht müde ist? Ist schon irgendjemand an einem gedeckten Mittagstisch verhungert? Hat schon einmal irgendjemand vergessen zu schlafen, weil man ihn nicht daran erinnert hat? Braucht irgendein Mensch etwas, das ihn nicht interessiert? Können Sie mir erklären, wozu Sie persönlich die binomischen Formeln, den Plusquamperfekt und die Shakespeare-Sonette brauchen, wenn Ihre Interessen und Begabungen auf ganz anderen Gebieten liegen?

Dennoch hören Millionen von Kindern täglich: „Du musst dies, du darfst das nicht, du sollst jenes!“ Und das seit Generationen. Die „Eimerkette kultureller Altlasten“ nenne ich das. Da Erziehung immer teleologisch ist, also immer Erziehungsziele die Erziehungsinhalte bestimmen, leuchtet ein, dass Eltern kaum anders können, als ihre Normen und Werte an den Nachwuchs weiterzugeben. Hieraus ergibt sich ein beträchtliches Konfliktpotenzial, wie in der Einleitung schon angesprochen: Was für unsere Generation als gut und richtig galt, das, womit wir in unserer Gesellschaft erfolgreich und zufrieden leben konnten, das gilt womöglich für unsere Kinder nicht mehr oder es verkehrt sich sogar ins Gegenteil. Betrachten wir das in vielen Gesellschaften verbreitete Erziehungsziel *angepasst sein*, so ergibt sich für die Menschen die Maxime *bloß nicht auffallen*. Für eine Stabilisierungsgesellschaft, wie etwa in Afghanistan, ist diese Tugend von größter Wichtigkeit. Mitglieder, die aus der Reihe tanzen, kann eine Gesellschaft, die sich gerade neu sortiert, abgrenzt und auf Zusammenhalt angewiesen ist, kaum verkraften. Für eine Gemeinschaft, die sich mitten im

Prozess der Identitätsfindung und Normendefinition befindet, ist ein Tabubrecher das Letzte, was gebraucht wird.

Anders in einer Gesellschaft wie etwa der unseren: Ein Mindestmaß an Stabilität ist längst erreicht. Wir benötigen weder die Todesstrafe noch Bestechungsgelder für Polizisten, Politiker und Richter noch Schusswaffen unter dem Kopfkissen, um in Frieden leben zu können. Wir können bereits ein paar Schritte weiter gehen und mit den Möglichkeiten des gesicherten sozialen Zusammenlebens umgehen. Wir können ausprobieren, ob man nicht mehrere Berufe gleichzeitig oder hintereinander ausüben, Sex vor der Ehe oder mit dem gleichen Geschlecht haben, seinen eigenen Glauben finden oder alternative Formen des Zusammenlebens entdecken kann – und das alles, ohne dass wir damit unsere Gesellschaft oder uns selbst in Gefahr bringen. Es ist sogar möglich, dass jemand zur eigenen Gesellschaft eine völlig konträre und kritische Meinung entwickelt und publiziert, ohne dass er damit automatisch als böseartig, feindlich oder gefährlich empfunden wird. Versuchen Sie das jedoch in China! Allein dieser letzte Satz würde dort wahrscheinlich als suspekt eingestuft.

Die Kultur erzieht also immer unterschwellig, aber massiv mit. So wird seit Hunderten von Jahren noch immer an Kinder weitergegeben, was schon längst nicht mehr erstrebenswert, geschweige denn Erfolg versprechend ist. Dennoch hören Kinder auch heutzutage noch den Satz: „Das macht man nicht!“, ohne jegliche Begründung! „Bloß nicht auffallen“ ist noch immer in den Köpfen von Eltern verankert und landet auf den Schultern ihrer Kinder. Doch diese fallen dann eben nicht auf und werden in der Gesellschaft konsequenterweise übergangen, wenn es um Karriere, Partnerschaft oder gesellschaftliche Anerkennung geht. Wer nicht auffällt, der bewegt auch nichts und ist bald überflüssig.

## Verantwortung statt Schuld

---

In meinen Vorträgen erzähle ich häufig von einem Experiment mit Affen, das auch bei Managertrainings oft zitiert wird. Im Affengehege befand sich ein Kletterseil, das von der Decke hing. Immer wenn ein Tier das Seil berührte, wurde durch einen Mechanismus ein Strahl kaltes Wasser darauf gerichtet. Die Affen ließen erschreckt das Seil los, fielen zu Boden und liefen schreiend davon. Nun begannen die erschreckten, nass gewordenen Tiere damit, die unerfahrenen Tiere, insbesondere den eigenen Nachwuchs, mit Geschrei, Geschubse und sogar mit Beißen daran zu hindern, das Seil zu berühren. Nach einiger Zeit vermieden sämtliche Affen den Kontakt mit dem Seil. Nun wurde der Wasser-Mechanismus von den Versuchsleitern abgeschaltet, doch das Seil blieb weiterhin unberührt. Nach und nach wurden alle Tiere aus dem Gehege gegen neue ausgetauscht. Nicht eines der dort lebenden Tiere hatte jemals das Seil berührt, geschweige denn kaltes Wasser abbekommen, doch nun hinderten die einst gewarnten Tiere die neuen mit Schreien und Bissen daran, das Seil zu berühren, ohne zu wissen warum! Das ist Erziehung. In diesem Fall also das unreflektierte Weitergeben einer Verhaltenslöschung zum Zweck, den Nachwuchs vor Schaden zu bewahren.

Hierdurch wird zum einen das Vertrauensverhältnis zwischen Eltern und Kind gestört, denn die Eltern werden für die Kinder zur einzigen wahrnehmbaren Gefahrenquelle. Zum anderen wird die Entwicklung einer Gesellschaft blockiert. Erziehung verhindert Forschung. Ein neugieriger Affe hätte ohne Verhaltenslöschung herausfinden können, dass die Mechanik längst abgeschaltet war. Allein durch die Angst der Eltern vor Gefahren werden diese Ängste auf Kinder übertragen, selbst dann, wenn diese Ängste weder hilfreich noch begründet sind.

Spätestens jetzt bekommen Sie allmählich ein Verständnis dafür, welch ungeheuren Einfluss Eltern und Ahnen auf ihre Kinder haben, ob sie wollen oder nicht und ob sie sich dessen bewusst sind oder nicht. „Eltern programmieren Seelen!“, möchte ich es nennen, denn mit ihrer Denkweise, ihrem Verhalten und ihrem Auftreten formen Eltern menschliches Verhalten, welches sich ein Leben lang erhalten kann. Ich möchte hier nichts Geringeres sagen, als dass Eltern mitverantwortlich sind für Kriege, Terrorismus und Kriminalität, denn die Täter haben aufgrund erzieherischer Einflüsse solche Charaktere entwickelt, wenngleich von den Eltern unbeabsichtigt. Deshalb ist es müßig, nach einem Schuldigen zu suchen, denn Eltern waren ebenfalls einmal Kinder und deren Eltern ebenso. Daher bemühe ich niemals das Wort *Schuld*, sondern rede bewusst von Verantwortung, und die haben Erzieher nun einmal. Allerdings besteht genau darin die große Hoffnung, dass die Menschen eines Tages – was sicherlich nicht innerhalb weniger Jahrzehnte zu erwarten ist – aufhören, aus Menschen unmündige Kinder zu machen, und aufhören, sich wie autoritäre Vorgesetzte zu benehmen, sondern ihren Nachwuchs auf Augenhöhe ansehen.

## Emotionale Störungen

---

Zu uns ins Institut kommen Menschen, die seit Jahrzehnten bereits mit emotionalen Störungen wie Selbstzweifeln, Versagensängsten, Schuldgefühlen, psychosomatischen Auffälligkeiten und chronischen Krankheiten belastet sind. Bis auf wenige Ausnahmen liegt die Ursache der Störungen darin, dass Eltern die Kinder missverstanden, verkannt, bevormundet, misshandelt, falsch behandelt und unter zu hohen

Erwartungsdruck gesetzt haben. Ich kenne keinen einzigen Fall, bei dem ein Mensch aus einem friedlichen, harmonischen, reflektierten und liebevollen Elternhaus derartige Störungen entwickelt hat. Ganz davon abgesehen kenne ich ohnehin nur sehr wenige Menschen, die tatsächlich ein solches Elternhaus genossen haben. Aber wenn wir uns doch ohnehin alles Gute für unsere Kinder wünschen, dann sollten wir uns auch dessen bewusst sein, wie man dieses Gute erlangt. Allerdings geben Eltern an ihre Kinder meistens nur weiter, was sie selbst nicht besser gelernt haben, wie folgendes Beispiel<sup>15</sup> zeigt:

Der 53-jährige *Bruno* hatte es im Leben nie leicht. Ohne Vater aufgewachsen und ohne Schulabschluss schaffte er es, sich durch stetige, harte Arbeit den Posten als Verkaufsleiter im Außendienst einer kleinen Firma für Baustoffe zu erkämpfen. Die Arbeit war anstrengend, das Personal teuer und knapp. Bruno arbeitete häufig bis abends und oft auch am Wochenende. Nach Feierabend ging Bruno öfter mit seiner Frau zum Essen in sein Lieblingsrestaurant. Man ließ es sich gutgehen. Vor dem Essen einen Aperitif, meist Wermut, nach dem Essen einen Cognac, Grappa oder einen guten Wodka – und davon immer öfter und immer mehr. Nach etwa zwei Jahren in der Abteilung war Bruno kurz vor dem Burn-out. Immer öfter war er gereizt, hatte Kopfschmerzen, die ihn schwindelig machten, und chronische Rückenschmerzen bereiteten ihm Sorgen. Keine großen Gedanken machte er sich hingegen wegen der Flasche Whisky, die seit Weihnachten in seiner Schublade lag – ein Kunde hatte sie ihm in Anerkennung für die gute Geschäftsbeziehung geschenkt –, auch nicht, als ihm auffiel, dass er bereits morgens ein Glas davon trank. Bruno machte sich erst Sorgen, als er sich eine zweite, dritte und vierte Fla-

sche besorgte, und diese in immer kürzeren Abständen leerte. Schnaps war für Bruno eine Möglichkeit geworden, mit dem ungeheuren Druck im Beruf fertig zu werden. Abends trank er dann, um seinen Feierabend zu begießen und um durchschlafen zu können, wie er sagte. Niemand in der Firma merkte, dass Bruno Alkoholiker war, bis er eines Tages seinen Führerschein verlor. Nun kam der Zusammenbruch. Die Ehefrau, der Chef und die Kollegen fielen aus allen Wolken. Job, Ehe und Selbstwertgefühl waren nur noch ein Trümmerhaufen. Bruno versprach Besserung und ging zum Arzt. Etwa ein Jahr nach dem ersten Entzug begann die Pechspirale von Neuem: Überarbeitung, Alkohol, Zusammenbruch. Er vereinbarte einen Coachingtermin bei mir in der Praxis.

Nachdem ich seine Geschichte gehört hatte, machte ich mich daran, herauszufinden, warum Bruno sich so mit Arbeit vollgepackt hatte. Wir mussten nicht lange suchen: Als Erstgeborener von vier Kindern wurde dem elfjährigen Bruno nach dem plötzlichen Tod des Vaters die Verantwortung für die Familie auferlegt. Seine völlig überforderte Mutter Rosi litt sehr unter dem Verlust des Einkommens und verkräftete den sozialen Abstieg nervlich kaum. Sie schlug ihren Sohn Bruno regelmäßig windelweich, wenn er nicht spurte und statt zu arbeiten lieber Fußball spielte. Als Bruno mit seinen Freunden einmal ins Kino ging, rastete die Mutter völlig aus und zerschlug wegen seiner Faulheit und Verschwendung wutschnaubend einen Besenstiel auf seinem Rücken. Bruno hatte eigentlich keine Jugend. Und obwohl er durch seine Jobs wie Kohlen schaufeln, Garten umgraben, Kartoffeln ernten, Holz hacken schon als Junge relativ viel Geld verdiente, bis zu 100 Mark in der Woche, hatte er nichts von seinem Einkommen: Das Geld musste bei der Mutter abgeliefert werden, um die Familie zu versorgen und Schulden zu bezahlen. (...)

(...)



## *So stellen Sie Ihr Gehirn auf Erreichen ein!*

Erwachsene reagieren nicht – sie *entscheiden*, so sage ich meinen Klienten immer. Damit ist gemeint, dass man stets die Verantwortung für sein Handeln übernimmt, und das geht nur, wenn man damit einverstanden ist. Wenn Sie also durch Druck zu einer Reaktion gebracht werden, dann handeln Sie ohne innere Zustimmung, baden aber trotzdem die

Konsequenzen aus. Schauen wir also, dass niemand anders mehr Ihre Knöpfe drückt, denn wir wissen ja, dass Erwartungsdruck und *Müssen* anfällig, schwach und erfolglos machen. Wenn Sie ein Ziel so begeistert, dass Sie nachts davon träumen, dann erreichen Sie es eines Tages wie im Schlaf. Sie können Ihren Autopiloten auf *Erfolg* einstellen, indem Sie Ihr Selbstvertrauen wieder wecken. Dazu bedarf es lediglich der Bereitschaft, Risiken nicht zu vermeiden, sondern in Kauf zu nehmen. Nicht vermeiden, sondern erreichen! Darum geht es!

Eine nachhaltige *Strategie des Erreichens* ist also dadurch gekennzeichnet, dass Sie ein emotional relevantes Ziel ansteuern und alles dafür in Kauf nehmen, was notwendig ist, um dieses Ziel zu erreichen. Angst, Befürchtungen, Zweifel, negative Glaubenssätze und das Fokussieren auf Gefahren – all dies blockiert Ihr Gehirn und tritt kräftig auf die Erfolgsbremse.

Das kontrollierte Vermeiden bringt Stillstand, bestenfalls Stabilität, aber keine langfristige erfolgreiche Entwicklung. Nachhaltigkeit ist nämlich nur dann gegeben, wenn das In-Kauf-Nehmen keine weitere unüberwindbare Grenze erzeugt. Das, was Sie tun, sollte von anderen nicht sabotiert werden. Hierfür braucht es zwar Selbstvertrauen, doch damit sind wir von Geburt an ausgestattet. Mit Selbstvertrauen haben Sie als Kleinkind laufen und sprechen gelernt: Sie *mussten* nicht, Sie *wollten* und haben dafür mit höchster Risikobereitschaft (unterbewusst) alles in Kauf genommen. Hätten Sie Ihr Handeln angstvoll und rational kontrolliert, also sich vorher überlegt, mit welchen Muskelbewegungen Sie am besten die Balance halten, und hätten Sie in Betracht gezogen, dass Sie sich beim Versuch zu laufen den Schädel einrennen könnten, würden Sie heute noch als Erwachsener auf dem Boden krabbeln!<sup>18</sup>

## Das Wunder des (unter-)bewussten Erfolgs

---

Das Gehirn kann nicht anders, als erfolgreich zu sein. Es setzt präzise um, womit Sie es beauftragen. Dabei arbeitet unser Gehirn die Prioritätenliste von oben nach unten ab. Die höchste emotionale Priorität wird als Erstes umgesetzt, da die größte Menge an angesteuerten Synapsen die größte Kettenreaktion im Gehirn erzeugt. Ist der oberste Befehl abgearbeitet oder in seiner Bewertung heruntergestuft, kommt die nächste Aufgabe dran. Wenn Sie beispielsweise ein Stück Torte essen wollen, aber es sitzt eine Wespe darauf, werden Sie selbstverständlich zunächst die Wespe loswerden wollen.

Wenn Sie morgens die Arbeit verschlafen, dann war Ihnen das Aufwachen offenbar nicht emotional wichtig genug – sonst wären Sie rechtzeitig wach geworden. Wenn Sie einen Autounfall verursachen, dann war Ihnen die Straßenverkehrssicherheit offenbar gerade leider nicht das Wichtigste, sondern die Verarbeitung anderer Daten, wie etwa der Streit mit dem Partner, der schöne blaue Himmel, die eingehende SMS oder was auch immer. Ebenso, wenn Sie ein Flugzeug verpassen. Etwas anderes war Ihnen offenbar unterbewusst wichtiger, als den Plan einzuhalten – etwa die letzten Stunden vor der Abreise mit Ihrem Schatz zu verbringen, sich nicht mit Informationen über die Straßenverkehrslage belasten zu wollen, nicht zu lange am Flugsteig warten zu wollen oder Ähnliches. Das Gehirn tut immer, was man ihm sagt.

Das heißt nicht, dass Sie selbst daran scheitern. Sie sind für Ihre Handlungen mitverantwortlich.