

Die vier Jahreszeiten des Erfolges

GREGOR JASCH

Mit einem Vorwort von Francesc Miralles
- Bestsellerautor von Ikigai -

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

TEXT BUCH-UMSCHLAG:

Das Leben hat verschiedene Jahreszeiten und jeder Zeitabschnitt hat seine ganz besondere Qualität. So verhält es sich auch mit dem Erfolg: Wenn wir aufmerksam jede Saison betrachten und alles Notwendige tun, werden wir zum Designer der Realität und unseres Lebens. So werden wir bei unseren angestrebten Zielen eine gute Ernte einbringen.

Winter ist die perfekte Zeit zum Nachdenken und Planen. Frühling ist die Zeit der Wiedergeburt und des sich entwickelnden Talents. Im Sommer erreichen wir den Höhepunkt dessen, was wir begonnen haben. Im Herbst lassen wir das, was an Bedeutung verloren hat, hinter uns und bereiten uns auf den nächsten Zyklus des Erfolges vor.

Diese vier Jahreszeiten trägst du zu jeder Zeit des Jahres bereits in dir.

Gregor Jasch zeigt, wie du die vier Jahreszeiten des Erfolgs auf praktische Weise anwenden kannst, um dein Schicksal zu meistern und die besten Früchte deines Lebens zu ernten.



ÜBER DEN AUTOR:

Gregor Jasch hat schon in jungen Jahren Ideen in die Realität umgesetzt. Er startete im Musikgeschäft und in der Erwachsenenbildung und gründete danach verschiedene Marketing- und Filmproduktionsfirmen, die es ihm ermöglichten, auf allen Kontinenten zu arbeiten und seine besondere Liebe zu Japan zu entdecken.

Er ist Erfolgcoach, Buchautor und persönlicher Sparringspartner für Unternehmer und Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, die sich zur Marke entwickeln. Die vier Jahreszeiten des Erfolges ist die Ernte seines halben Lebens, indem er Menschen, Ideen und Unternehmen auf ihrem Weg zum Erfolg führt und begleitet.

Mehr über Gregor Jasch: www.gregorjasch.com

Wie man Erfolg erntet

VORWORT VON FRANCESC MIRALLES

Obwohl wir im Allgemeinen ein Leben ohne unvorhersehbare Katastrophen anstreben, lernen wir im Lauf der Zeit doch, dass es auch sehr glückliche Zufälle gibt. Einer davon ereignete sich vor einiger Zeit in Barcelona.

Jede Woche erhalte ich zahlreiche E-Mails von Lesern. Die Meisten wollen mit mir nur über eines meiner Bücher reden, das sie gelesen haben und ich versuche, jedem mit der gebotenen Freundlichkeit zu antworten. Die Nachricht von Gregor Jasch aber war anders, weil es eine Synchronizität gab.

Er berichtete mir ganz offen, dass er zu einem Geschäftstreffen von Wien nach Barcelona gereist war, das bei seiner Ankunft in Barcelona abgesagt worden war. Er genoss es ohne Verpflichtungen durch die Stadt zu spazieren und er las dabei ein Buch, das ihm ein Freund gegeben hatte: Ikigai.

Nachdem er die deutsche Ausgabe von „Ikigai“ gelesen hatte, die ich gemeinsam mit Héctor García geschrieben hatte, war er überrascht in meinen biografischen Angaben zu lesen, dass ich in Barcelona lebte, wo er nun gerade zufällig und ohne ersichtlichen Grund war.

Überzeugt davon, dass dies ein Zeichen war, suchte er auf meiner Website nach meiner E-Mail-Adresse und fragte an, ob wir uns zum Tee treffen könnten, da er beim Lesen des Buches festgestellt hatte, dass wir viel gemeinsam hatten, wie zum Beispiel unsere Liebe zu Japan.

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

Ich lehne diese Art Einladung immer ab, wenn sie nicht von jemandem kommt, der von einem guten Freund empfohlen wurde. Schon aus Zeitmangel und auch weil ich nicht gerne Leute treffe, die ich nicht kenne. Im Fall von Gregor wusste ich jedoch zu schätzen, dass er aus Wien gekommen war, und der Ton seiner Botschaft erschien mir sehr unaufdringlich und respektvoll. Zu dieser Zeit war ich nicht von Arbeit überhäuft und meine Partnerin war auf Reisen. Deshalb schlug ich ihm vor, uns in einer Bar in meiner Nachbarschaft auf ein Glas Wein zu treffen.

Ich sprach ungefähr eine Stunde lang mit diesem gebildeten Mann, dessen weißes Haar mich an Beethoven erinnerte. Ich höre lieber zu als zu reden. Während wir Rioja tranken, erkundigte ich mich über sein Leben. So erfuhr ich, dass er öffentlich auf Konferenzen sprach, dass er eine Werbe- & Marketingagentur besessen hatte und dass er zeitweise auch Musiker und Bandmanager gewesen war.

Irgendwann während des Gespräches begannen wir über Kreativität zu sprechen. Gregor erklärte mir die verschiedenen Phasen, die beim Schreiben, Komponieren von Songs, sogar beim Verlieben oder bei der Gründung eines Unternehmens auftreten. In den letzten Jahren hatte er in seinen Workshops und Seminaren gelehrt, wie man von der Vision zum Erfolg kommt.

Dies war das erste Mal, dass er mit mir über die vier Jahreszeiten des Erfolgs sprach, in denen die Weisheit seines halben Lebens enthalten sind. Das hatte er damit verbracht, Projekte für Marken, Unternehmer und Künstler zu entwickeln und in die Realität umzusetzen.

„Warum schreibst du nicht für die Allgemeinheit über diese Lektionen?“ fragte ich ihn am Ende unseres Gespräches.

„Was meinst du damit?“

„Du kannst gut Strategien entwickeln, um Unternehmen und Künstler zum Erfolg zu führen, aber auch gewöhnliche Menschen müssen in ihrem täglichen Leben kleinere Erfolge erzielen. Dabei geht es gar nicht nur um Karriere oder finanziellen Wohlstand. Jeder möchte Erfolg in seinen Beziehungen haben, kreativer sein oder seine Zeit besser verwenden. Glaubst du nicht, dass das, was du unterrichtest, im alltäglichen Leben eines jeden Menschen von Nutzen wäre?“

„Natürlich, ich habe es in meinen Workshops oft unter Beweis gestellt!“ versicherte er mir.

„Und wie würdest du deinen Ansatz definieren, um auch in jenen Bereichen, über die wir gerade sprechen, Erfolg zu haben?“ fragte ich ihn und übernahm dabei die Rolle des Advocatus Diaboli.

Gregor trank sein Glas Wein aus, bevor er antwortete: „Ich vergleiche die verschiedenen Phasen des Erfolges mit den vier Jahreszeiten für einen Landwirt. Sobald du dir des Augenblicks bewusst bist, indem du dich eben befindest und in jeder Phase alles Notwendige tust, wirst du bei allen angestrebten Zielen eine gute Ernte einbringen.“

„Wenn du das im Detail erklären kannst, dann schreib ein Buch!“ forderte ich ihn heraus.

Und obwohl ich mir versprochen hatte, nicht wieder als literarischer Sherpa zu arbeiten (eine Aufgabe, der ich zehn Jahre meines Lebens gewidmet hatte), beschloss ich diesmal eine Ausnahme zu machen.

Kurz darauf besuchte ich Gregor in seiner Wohnung in Wien, wo uns drei ausgesprochen freundliche Katzen bei der offiziellen Geburt des literarischen

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

Projekts behilflich waren. Und schon ein Jahr später trug es jene Frucht, die Sie nun in Händen halten.

Ich werde Ihnen nicht seinen Inhalt verraten, um Ihnen die Spannung nicht zu verderben. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, um Ihre Ideen in die Welt zu pflanzen und sie mit einem frischen und höchst inspirierenden Ansatz in der Realität zur vollen Blüte zu bringen.

Ich wünsche Ihnen eine fröhliche und aufschlussreiche Lektüre!

FRANCESC MIRALLES

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

Gewidmet Christin und Christine
für ihre liebevolle und bedingungslose Unterstützung.

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

INHALT:

Die vier Jahreszeiten unseres Lebens	Seite 10
WINTER	Seite 13
Hallo Winter!	Seite 15
Zeit der Einkehr	Seite 23
Nichts geht verloren	Seite 30
Die Magie des Träumens	Seite 36
Befreie deinen Geist	Seite 45
Die fünf Schlüssel des Erfolges im Winter	Seite 52
FRÜHLING	Seite 53
Hallo Frühling!	Seite 55
Wiedergeborene werden	Seite 63
Die Kunst des Aufblühens	Seite 69
Wege des Wachstums	Seite 75
Alles, was du brauchst, ist Liebe	Seite 83
Die fünf Schlüssel des Erfolges im Frühling	Seite 89
SOMMER	Seite 90
Hallo Sommer!	Seite 92
Besser gemeinsam: Was wir aus der Kindheit lernen	Seite 99
Wie man Vertrauen erwirbt	Seite 106
Die Gefahren des Sommers	Seite 112
Alles ist neu unter der Sonne	Seite 117
Die fünf Schlüssel des Erfolges im Sommer	Seite 125

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

HERBST

Hallo Herbst!	Seite 128
Der Wert der Erfahrung	Seite 133
Lass es gehen (und lass es kommen)	Seite 130
Werde Herr deiner Zeit	Seite 144
Bestimme deine Zukunft	Seite 151
Die Schlüssel des Erfolges im Herbst	Seite 157
Die Ernte	Seite 158
Erntedank	Seite 161

Die vier Jahreszeiten unseres Lebens

Die Botschaft der Jahreszeiten des Lebens lautet kurz gesagt: Wenn du in jeder Phase deines Lebens weißt, wo du dich gerade befindest, wirst du jeden Moment im Einklang mit dem Fluß des Lebens erleben und damit im Einklang mit dir selbst sein. Wie in einer perfekten Symphonie, in der es nichts Langweiliges oder Unnötiges gibt – wie beispielsweise in Antonio Vivaldis Meisterwerk „Die vier Jahreszeiten“.

Die Musik des Wandels

Meine Erinnerungen an das Aufwachen in meinem Elternhaus sind geprägt von Barockmusik: Meine Schwester und ich wurden morgens nicht vom Läuten des Weckers geweckt, sondern von der suggestiven und beglückenden Musik von Johann Sebastian Bach, Georg Friedrich Händel, Antonio Vivaldi und seinen Zeitgenossen.

Mit den ersten Sonnenstrahlen des Tages füllte sich nicht nur die Wohnung mit Licht, sondern auch mit Musik und Emotion. So haben wir uns im wahrsten Sinne des Wortes auf den Tag eingestimmt: Wir wurden durch die kraftvolle und lebendige Musik zur Aktivität und einer positiven Grundstimmung für den neuen Tag beflügelt. Diese Bilder der Erinnerung sind untrennbar mit meiner Kindheit und Jugend verbunden und haben mich tief geprägt.

Als junger Mann wurde ich mit den Werken der Barockmusik, der Romantik und der klassischen Musik sehr vertraut. In der Musikwelthauptstadt Wien hatten fast alle Komponisten in meiner unmittelbaren Nachbarschaft gelebt: Mozart, Beethoven, Schubert und viele andere. Sogar Vivaldi starb hier in Wien in einem

Krankenhaus, das neben der Grundschule meiner Kinder in unmittelbarer Nähe meiner Wohnung gelegen war.

Das Violinkonzert „Die vier Jahreszeiten“ ist eine gute musikalische Metapher für das, was wir in diesem Buch lernen werden.

Der Wechsel zwischen Winter, Frühling, Sommer und Herbst ist ein natürlicher Kreislauf, der unser Leben ebenso bestimmt wie die Landwirtschaft. Jede Jahreszeit hat ihre eigene Qualität und erfordert bestimmte Handlungen und Tätigkeiten. Die Natur folgt einem Kreislauf des Seins und Werdens: dem Wechsel von Ruhe, Wachstum, Blüte, Reife und Vergänglichkeit –und der Kraft, sich jedes Jahr neu zu erfinden und ihre Stärke wiederzugewinnen.

Die musikalische Partitur des Erfolges

So wie unsere Geschichte als Mensch verschiedene Jahreszeiten durchläuft, so entwickelt sich auch der Erfolg in verschiedenen Phasen. Wenn unser Leben bislang nicht immer wunschgemäß verlaufen ist, dann liegt es vielleicht daran, dass uns ein Stück der Partitur gefehlt hat.

Wie du in diesem Buch erfahren wirst, entwickelt sich der Erfolg in jedem Aspekt unseres Lebens – intellektuell, emotional, sozial, wirtschaftlich – in vier Phasen, die starke Parallelen zu den Jahreszeiten aufweisen. So wie ein Landwirt, der seinem Gemüse zu jeder Zeit das gibt, was es gerade braucht, müssen wir uns verschiedenen Aufgaben widmen, um die besten Früchte unseres Lebens ernten zu können.

Als junger Mann habe ich „Neue Musik“ mit dem Schwerpunkt „Elektroakustische Komposition“ studiert. Dieses Studium befasste sich mit der Komposition mittels Geräuschen und so lernte ich das Konzept von Re-Componere kennen. Der lateinische Begriff „komponieren“ bedeutet „Dinge neu organisieren, etwas in eine neue Ordnung setzen“.

Genau dies können wir alle auch mit unserem Leben tun, indem wir die wohlschmeckendsten Früchte unserer Entwicklung ernten, uns an veränderte Umstände anpassen und in jeder Saison das Beste aus uns herausholen.

Der große Naturforscher Charles Darwin meinte einst: „Es ist nicht die stärkste Spezies, die überlebt, nicht einmal die intelligenteste, sondern diejenige, die sich am besten an Veränderungen anpasst.“

Möchtest du dich verändern, wenn es zum Erreichen deiner Ziele notwendig ist, liebe Leserin und lieber Leser? Bist du gewillt dich anzupassen und Fortschritte zu erzielen, um Schritt für Schritt ein erfülltes Leben zu führen? Möchtest du die Samen deiner nächsten Ernte auf jenem Feld pflanzen, das für dich am meisten verspricht?

Wenn deine Antwort nun „Ja“ ist, dann lies bitte weiter.

In den folgenden Kapiteln, die nach den vier Jahreszeiten des Erfolgs geordnet sind, kannst du deinem Leben eine „neue Ordnung“ geben – wenn du dies wirklich möchtest – und Schritt für Schritt deine Ideen und Ziele erfolgreich in die Tat umsetzen.



Winter

Zeit der Besinnung

„Mitten im tiefsten Winter wurde mir endlich bewusst,
dass in mir ein unbesiegbare Sommer wohnt.

Und das freut mich.

Denn es heißt, dass wie sehr die Welt mich auch bedrängt,

in mir etwas Stärkeres – etwas Besseres,

direkt dagegen andrängt.“

Albert Camus

Hallo, Winter!

Wir haben die Jahreszeiten des Lebens mit dem Sommer begonnen. Dieses Buch des persönlichen Erfolgs beginnt jedoch mit dem Winter. Dies ist die Jahreszeit, in der die Ernte vorbereitet wird, gleichgültig wie schlecht das Wetter ist, selbst wenn tiefste Kälte unsere Seele frieren lässt.

Mehrere Umstände können uns das Gefühl geben, durch den Winter unseres Lebens zu gehen:

- Die plötzliche Trennung von einer Person, mit der wir längere Zeit unser Leben geteilt haben.
- Ein finanzieller Bankrott oder der Verlust unserer Arbeit, der uns dazu zwingt, unsere Existenz neu zu erfinden – zum Beispiel nach dem Coronavirus-Shutdown im Jahr 2020.
- Eine existenzielle Krise, in der alles, was uns bis dahin glücklich gemacht hat, für uns plötzlich keinen Sinn mehr ergibt und wir daher eine neue Motivation entwickeln müssen.

„Der Winter kommt“ heißt es in der Serie „Game of Thrones“ – und manchmal entwickelt sich aus dieser plötzlichen Ankunft des Winters eine Reise durch die Wüste.

Die Reise durchs Nirgendwo

Es gibt eine Metapher für jene Leere, die entsteht, wenn wir unsere Komfortzone verlassen, um unser „Gelobtes Land“ zu finden – sei es aus Zwang oder aus

eigener Initiative. Im Deuteronomium (dem fünften Buch im jüdischen wie auch im christlichen Bibelkanon) erfahren wir, wie die Israeliten vierzig Jahre lang in einer „großen furchterregenden Wüste voller giftiger Schlangen und Skorpione“ umherwanderten.

Viele Leser der Heiligen Schrift, insbesondere die kritischen Betrachter, fragen sich, warum der Gott des Alten Testaments so grausam war, sein Volk derart harten Prüfungen zu unterziehen. Die Theologen antworten darauf, dass diese Wüstenreise die Menschen lehrte, Jehova zu lieben und ihm zu vertrauen. Es schien unmöglich, in diesem kargen Land voller Gefahren zu überleben, in dem nachts Schakale heulten und das Gefühl von Einsamkeit und Verlassenheit verstärkten.

Wenn wir diese Lehre auf unseren Lebensbereich anwenden, so besteht der Nutzen der Durchquerung der Wüste darin, dass wir lernen uns selbst zu vertrauen und in Folge uns selbst zu lieben. Wir werden gezwungen unsere Grenzen zu überwinden, unsere Komfortzone zu verlassen und durch das Überwinden von Hindernissen zu wachsen.

Die Durchquerung der Wüste eines jeden Einzelnen von uns ist das Stadion, in dem die ganz persönlichen Olympischen Spiele unseres Wandels stattfinden.

Wenn du einen PlanB für dich selbst benötigst

Irgendwann einmal im Leben erkennen wir, dass wir uns einer Veränderung nicht länger widersetzen können. Dies können Schicksalsschläge oder äußere Ereignisse sein – und fast immer trifft uns diese Erkenntnis unvorbereitet.

Ich verlor innerhalb eines Tages die gesamte Basis meines finanziellen Lebensunterhalts und war darauf absolut nicht vorbereitet.

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich über 15 Jahre lang eine etablierte Werbe- und Marketingagentur aufgebaut und mein größter Kunde befand sich in Los Angeles. Eines Tages wurde ich mit der Nachricht konfrontiert, dass das gesamte Management-Team dieses Unternehmens ohne Nachbesetzung gekündigt wurde und die Marke mehr oder weniger vom Markt verschwinden würde.

Zu dieser Zeit hatte ich ungefähr 15 bis 20 Angestellte und meine erste Reaktion war: „Das glaube ich jetzt nicht!“ Meine zweite Reaktion war dann: „Ich lasse mich jetzt nicht von dieser Nachricht irritieren, ich lasse das jetzt nicht in mein Leben. Ich benehme mich einfach so, als würde sich nichts ändern.“

Als Gründer und CEO meiner Agentur Plan B hatte ich jahrelang für mein Unternehmen gelebt und mehr Stunden gearbeitet, als die Uhr anzeigen kann. In Wirklichkeit war ich aber schon ziemlich erschöpft und ausgebrannt – und ich hatte keinen „Plan B“ für mich selbst.

Ich fand mich am Rande eines Abgrundes auf meine größten Ängste starrend: Die Insolvenz meines Unternehmens, was in der Folge meine

Privatinsolvenz bedeutete und damit den Verlust von allem, was ich mir bis dahin aufgebaut hatte.

Ich stand vor der Durchquerung meiner eigenen Wüste.

Mein mit Abstand größter Kunde, ein großes amerikanisches Unternehmen, hatte mir kaltschnäuzig erklärt: „Wir brechen ab sofort jede weitere Zusammenarbeit mit Ihnen ab. Gerichtsstand ist Los Angeles. Sie können ja eine Klage in Erwägung ziehen, aber wir haben weitaus mehr Geld als Sie. Also vergessen Sie es besser!“

Die österreichische Sozialversicherung und das österreichische Recht berücksichtigen eine solche Situation jedoch nicht. Sie erwarten die Erfüllung sämtlicher Verpflichtungen eines Unternehmers und somit die Begleichung aller Ansprüche aus der Kündigung von Arbeitnehmern, zu der ich genötigt war. Das kostete Geld, das ich zu diesem Zeitpunkt nicht mehr hatte – und die Spirale in den drohenden Abgrund begann sich immer rascher zu drehen.

„Ich muss mich neu erfinden!“ wiederholte ich verzweifelt, während ich nach Geld suchte, wo immer ich es finden konnte – aber ich wusste nicht mehr weiter. Mich belastete das alles sehr und darüber hinaus litt ich auch an meiner unangemessenen Einstellung zu dieser Entwicklung. Ich fühlte mich schuldig wegen einer Situation, die ich nicht geschaffen hatte und ich hasste mich und mein Leben. Ich war ein Gefangener in einer eisig kalten geistigen und emotionalen Wüste. Wie unter einer Lawine begraben entschloss ich mich den Schnee abzuschütteln, um wieder klar zu sehen und zumindest eine vorläufige Perspektive zu erlangen.

Ich wusste, es gab nur folgende zwei Möglichkeiten: Entweder aufzugeben, die Niederlage zu akzeptieren und alles zu verlieren – oder aber eine neue Stärke in mir zu finden, die es mir ermöglichen würde, dieser Wüste wieder zu entkommen.

Ich entschied mich für die zweite Option. So begann mein großes Abenteuer des Wachstums, das es mir ermöglichte, mein Leben in das zu verwandeln, was es heute ist. Auf diese Weise gewann ich eine neue Perspektive und eine neue Einstellung zu mir selbst und zur Welt: Ich begann zu reisen und Neuland zu erkunden.

Ich befand mich damals in meiner „Re-Componere-Phase“. In diesem Winter entwickelte ich wie ein Komponist ein neues Arrangement für mein Leben, das nun richtig gut swingt! Dies ist die wesentliche Lehre, die ich daraus gezogen habe: Wenn wir mit einer positiven Einstellung durch die Wüste reisen, so werden wir auf dieser Reise positive Veränderungen feststellen. Und diese bringen uns an Orte, die zu erreichen wir uns nie geträumt hätten.

Was fehlt dir, um glücklich zu sein?

Der Winter ist die richtige Zeit für Kontemplation. Da überdenken wir unser Leben, unterscheiden zwischen richtigen und falschen Entscheidungen und planen unsere nähere Zukunft. Diese Phase lädt dazu ein, eine neue Seite im Buch unseres Lebens aufzuschlagen: Weiß wie Schnee bietet sie dir die Möglichkeit darauf zu schreiben, was du willst.

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

Das Beste beim Erkunden von Neuland ist die absolute Freiheit der Entscheidung: Wir haben die Wahl zu gehen, wohin immer wir wollen.

Natürlich ist es gut vor Beginn unserer Reise ein wenig zu recherchieren – und der Winter ist dafür die ideale Jahreszeit.

Beim Erkunden unserer Innenwelt erkennen wir sowohl unsere Stärken als auch unsere Schwächen. Auf unserem Weg der Weiterentwicklung zu einem glücklicheren und erfolgreichen Leben müssen drei fundamentale Bedürfnisse gestillt werden:

- Der Wunsch nach Sicherheit. Hier geht es um unser Geld und unsere Gesundheit. Wenn unser Bankkonto und unser Körper in guter Verfassung sind, dann sind wir zu jedem Abenteuer bereit, das uns das Leben zu bieten hat. Der Winter ist die richtige Zeit dafür, zu Hause zu bleiben und beiden Aspekten die nötige Aufmerksamkeit zukommen zu lassen.
- Der Wunsch nach Liebe. Viele Menschen, die im Bereich der Liebe versagen, erhielten bereits als Kinder nicht genügend Fürsorge und Aufmerksamkeit. Dies erzeugte in ihnen eine Leere und so suchen sie verzweifelt jemanden, der diese zu füllen vermag. Doch das funktioniert so nicht: Niemand möchte zu dem Zweck leben, die innere Leere eines anderen Menschen zu füllen. Erst dann, wenn wir uns selbst mit Wertschätzung und Respekt begegnen, wird wahre Liebe möglich.
- Der Wunsch nach Anerkennung. Vielleicht strebst du ja nicht danach berühmt zu werden – aber ein gewisses Maß an Wertschätzung braucht

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

jeder von uns. Ob im Job, im Freundeskreis, in der Familie oder in der Gesellschaft – der Wunsch nach Anerkennung ist völlig natürlich und positiv, solange er nicht zu einer Obsession wird. Aber die wesentlichste Anerkennung, die du benötigst, ist deine eigene. Wenn du mit dir und deiner Arbeit zufrieden bist, dann wird sie auch der Welt zugutekommen.

Sobald du diese drei Grundbedürfnisse verstanden hast, kannst du dich von ihnen befreien und auf dich selbst konzentrieren. Um dies zu erreichen, verinnerliche dir die drei folgenden ebenso einfachen, wie magischen Prinzipien und lass sie Teil deines Alltags werden:

1. Ich bin für meine Sicherheit selbst verantwortlich. Ich bin nicht abhängig von anderen Menschen, von der Lage meines Landes, vom zufälligen Glück, schwach oder stark, arm oder reich geboren worden zu sein. Ich tue alles, was nötig ist, um gesund zu sein (physisch und finanziell) und mich sicher zu fühlen.
2. Ich bin dafür verantwortlich, Liebe zu empfinden. Ich habe beschlossen, mich selbst und andere Menschen zu lieben, um mit ihnen das Abenteuer des Lebens zu teilen und nicht, weil ich jemanden benötige, der mich auf meinem Lebensweg begleitet.
3. Ich bin für mein Selbstwertgefühl verantwortlich. Weil ich mich selbst schätze, bin ich mir meiner Schwächen und mehr noch meiner Stärken bewusst. Ich weiß, was ich kann und was ich zu bieten habe.

Wenn wir diese Affirmationen im Winter unseres Lebens trainieren, sind wir bereit für einen neuen Frühling. Befreien wir uns von alten Mustern, stoppen

wir den ewig gleichen Film in unserem Kopf. Befreien wir uns von den emotionalen Barrieren, die uns bis jetzt immer wieder gebremst haben!

Ab jenem Moment, in dem du deine Wünsche änderst und du die Verantwortung dieser drei Prinzipien als Grundlage deines Lebens übernimmst, liegt dein Schicksal in deinen Händen. Du wirst spürbare Erleichterung darüber empfinden, dass du dich nicht mehr von anderen Menschen abhängig machst – und ein Gefühl von Freiheit, das dir neue Perspektiven eröffnet.

Deine Antwort auf die Frage in diesem Kapitel „Was brauchst du, um glücklich zu sein?“ lautet ganz einfach: „Nichts, außer dich selbst.“

Zeit der Einkehr

Der Winter ist die erste Jahreszeit des Erfolges, weil da die gesamte Saison geplant wird. In der Landwirtschaft werden viele Pflanzen schon im Winter gesät und im Glashaus vorgezogen, bevor sie dann im Frühling ins Freiland umgesetzt werden. Vorab ist es jedoch wichtig zu wissen, was wir in der kommenden Saison anbauen wollen. Um diese Entscheidung treffen zu können, benötigen wir einen Überblick unserer Erfolge und Misserfolge bei der Aussaat des Vorjahres.

Bei dieser Bestandsaufnahme erfahren wir, was in unserem Leben funktioniert und was noch besser funktionieren könnte. Es geht dabei um die drei folgenden wesentlichen Erkenntnisse:

- 1.) Was wir in Zukunft lieber bleiben lassen sollen
- 2.) Was wir so wie bisher fortsetzen sollen
- 3.) Was wir Neues beginnen wollen

Das Jahr auf einer Seite

Bevor du deine neue Ernte planst, mache eine Bestandsaufnahme über deine letzte Ernte und finde heraus, wo du heute stehst. Auf Basis dieses Wissens entscheide über deine zukünftigen Ziele und wie du diese zu erreichen gedenkst.

Viele Menschen reflektieren zum Jahreswechsel über das vergangene Jahr. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten: Kürzlich habe ich gelesen, dass ein spanischer Redakteur jedes Jahr auf einem einzigen Blatt Papier die wichtigsten Ereignisse zusammenfasst, die ihm im vergangenen Jahr widerfahren sind. Dazu teilt er das Jahr in folgende Kategorien ein:

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

- Ankünfte & Abschiede (neuer wichtiger Personen) und Abreisen von Freunden (Todesfälle, Umzüge in ein anderes Land, Streit, Entfremdung, etc.)
- Bücher, Filme und andere inspirierende künstlerische oder intellektuelle Ereignisse
- Lehrreiche Reisen
- Erfolge und Misserfolge in den unterschiedlichsten Bereichen des Lebens
- Schlussfolgerungen und Erkenntnisse über sich und sein Leben
- Die Landkarte deiner aktuellen Situation: Wo stehst du jetzt?

Diese Form der Darstellung kann äußerst nützlich für die Planung deiner neuen Lebensziele sein. Der lateinische Philosoph Seneca sagte einst: „Es gibt keinen günstigen Wind für ein Schiff, das nicht weiß, wohin es fährt.“ Ich möchte jedoch hinzufügen, dass dir eine Navigationskarte auch dann nicht weiterhilft, wenn du nicht weißt, wo du dich gerade befindest.

Die Kunst der Reflexion

Wenn man, wie ich, in Österreich aufgewachsen ist, wird man von der Natur reich beschenkt. Jede Zeit hat ihre eigene besondere Qualität. Wenn du dich im Einklang mit der Natur befindest, kannst du den Wechsel der Jahreszeiten als großartige Inszenierung erleben. Dies stimuliert die Aufmerksamkeit für die Außenwelt und schärft den Blick für die eigene Innenwelt.

Ich lebte als junger Mann in einer kleinen Holzhütte mitten in der Natur. Es war eine einfache Sommerblockhütte und ich liebte es, der Natur so nahe zu sein, auch wenn das Haus nicht einmal winterfest war. Eines Tages machte uns

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

die Natur ein großes Geschenk: Es schneite mehrere Tage ohne Unterlass und wir waren völlig eingeschneit. Und als zusätzlicher Bonus wurde der gesamte Schnee des Dorfes auf dem Feldweg zu unserer kleinen Hütte abgeladen. Wir waren also nicht nur eingeschneit, sondern auch vollständig von den Schneemassen eingesperrt.

Zu dieser Zeit gab es noch keine Mobiltelefone und kein Internet und so erwies sich das Geschenk der Natur als besonders wertvoll: Ich erhielt mehrere Tage Zeit für mich selbst, ohne von der Außenwelt abgelenkt oder gestört zu werden.

Sobald eine dicke Schneeschicht das Land bedeckt, ändert sich die Wahrnehmung. Es herrscht tiefe Stille, alles klingt gedämpft. Es scheint, als würde die Zeit plötzlich viel langsamer vergehen. Dies ist der ideale Zeitpunkt dafür, sich mit einer Tasse Tee an einen warmen Ort zurückzuziehen und in Selbstreflexion zu üben – wie bei der Übung, die wir vorhin angesprochen haben.

Unterziehe das vergangene Jahr einer Prüfung und betrachte dein Leben aus der Außenperspektive. Einfache Fragen behandeln alltägliche Themen wie:

Habe ich meine finanzielle Situation verbessert?

Habe ich gute persönliche Beziehungen gepflegt?

Habe ich die Herausforderungen des täglichen Lebens kompetent gemeistert?

Wie habe ich anderen Menschen geholfen?

Worauf bin ich stolz?

Wofür bin ich dankbar?

Sobald wir jedoch tiefer in unsere Innenwelt eintauchen, können wir über Antworten auf gänzlich andere Fragen nachdenken.

Warum bist du jetzt hier?

Die Musikerin und Sängerin Patti Smith bekannte einmal in einem Interview: „Ein wichtiger Grund, nicht an Selbstmord zu denken, war für mich, dass ich unbedingt die neue Platte der Rolling Stones hören wollte.“

Was würdest du auf diese Frage antworten?

Es mag ein wenig radikal erscheinen – aber erstelle jetzt eine Liste der Gründe, warum du dich heute nicht umbringen wirst. Viktor Frankl verwendete in seinen Behandlungen in Wien exakt diese Übung, und zwar in der Therapie von Patienten, die im Zweiten Weltkrieg extrem schockierende Erlebnisse gehabt hatten. Der Neurologe and Psychotherapeut, der seine gesamte Familie in den Konzentrationslagern verloren hatte, entwickelte die Logotherapie mit dem Ziel, einen Sinn im Leben des Menschen zu finden.

Was gibt deinem Leben derzeit einen Sinn?

Was ist dein Ikigai, dein gegenwärtiger Lebenszweck?

Noch niemand dürfte am Sterbebett gesagt haben: „Ich habe in meinem Leben zu wenig gearbeitet.“ Hingegen bedauern die meisten Menschen in ihrer letzten Stunde, dass sie ihre Wünsche und Ziele im Leben nicht umgesetzt haben. Dies führt mich zu zwei weiteren Fragen, die ich dir nun stelle:

Wenn heute der letzte Tag deines Lebens wäre, was würdest du bedauern?

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

Wo hast du zu wenig Zeit und Energie investiert, um deine Träume und Wünsche zu leben?

Nun wechseln wir wieder zurück in die Gegenwart, um die kommende Ernte vorzubereiten:

Was ist dir von heute an wirklich wichtig?

Wie würdest du dein Leben in einer idealen Welt gestalten?

Welche Maßnahmen müsstest du ergreifen, um dieses Ideal zu erreichen?

Stelle dir diese Fragen und lass dir Zeit beim Notieren deiner Antworten. Steige hinab in die Tiefen deines Bewusstseins zu den Quellen deiner Wünsche und Inspirationen. Oft kommen uns die besten Ideen, wenn wir uns mitten im Fluss des Lebens befinden: beim Einschlafen, Aufwachen, Trainieren, Duschen oder auf Reisen. Nimm dir ein Notizbuch mit und sammle deine Gedanken und Ideen.

Wenn du diese Übung der Selbstbeobachtung regelmäßig durchführst, wirst du deine Wünsche und Bedürfnisse für die nähere Zukunft klären. Du wirst merken, wie dich das mit Energie und Begeisterung erfüllen wird. Gleichzeitig werden dir andere Dinge nun nicht mehr so wichtig erscheinen. Und das ist gut so!

Damit etwas Neues in dein Leben treten kann, ist es notwendig, Platz zu schaffen und Altes loszulassen. Dieses Prinzip gilt gleichermaßen für unsere Außen- und Innenwelt – sei es unser Wohnraum oder die Welt unserer Gedanken und Emotionen.

Der Winter ist jene Jahreszeit, in der du dir bewusst machen kannst, was weiterhin Bestand hat und was an Bedeutung verloren hat.

Beispiel: Damit etwas Neues in dein Leben treten kann, ist es notwendig Platz zu schaffen und Altes loszulassen

Hin und wieder werde ich zu einer Kreuzfahrt eingeladen und dabei komme ich mit vielen Menschen an Bord ins Gespräch. Alle Passagiere sind gut situiert und viele Paare erzählten mir Anekdoten aus ihrem Leben. Das Interessante dabei war für mich besonders die Einleitung, die öfters folgendermaßen begann: „In unserem zweiten Leben haben wir endlich den Mut gehabt, unsere Idee Wirklichkeit werden zu lassen – und dann waren wir damit innerhalb weniger Jahre so erfolgreich, dass wir uns nun beispielsweise solche Reisen gönnen können.“ Mit diesem „zweiten Leben“ war die Pensionierung gemeint – und die wirklich erfolgreiche Karriere wurde erst zu jenem späten Zeitpunkt gestartet, an dem sich andere tatsächlich dem Ruhestand widmen.

Warum hat es wohl für diese Paare so viele Jahre gedauert, bis etwas Neues in ihr Leben treten durfte?

Wahrheit oder Pflicht? Ein Winterspiel.

Vielleicht hast du dieses Spiel in deiner Jugend gespielt? Eine Gruppe von Mädchen und Burschen treffen sich auf einer Party und beginnen zu spielen: Wahrheit oder Pflicht? Wenn du an die Reihe kommst und „Wahrheit“ wählst, darf ein anderer Spieler dir eine ganz persönliche Frage stellen, auf die du unbedingt wahrheitsgetreu antworten und damit etwas Verborgenes von dir preisgeben sollst. Wenn du dich für „Pflicht“ entscheidest, kannst du gebeten werden, jemanden in der Runde zu küssen, ein Kleidungsstück auszuziehen – oder was immer die anderen beschlossen haben.

In deinem Winterspiel für Erwachsene kannst du mit dir selbst eine neue Variante spielen, indem du „oder“ durch „und“ ersetzt : Wahrheit **und** Pflicht. Die

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

Spielregeln sind einfach: Stell dir eine wichtige Frage dein Leben betreffend und setze unmittelbar danach in die Tat um, wozu sie dich inspiriert hat.

Tim Ferris, der Autor von „The 4-Hour Workweek“ meint: „Der Erfolg im Leben eines Menschen kann für gewöhnlich an der Anzahl unangenehmer Gespräche gemessen werden, die er bereit ist einzugehen.“ Die Anzahl unangenehmer Gespräche schließt auch jene mit sich selbst ein. Wie lange ist es her, dass du keinen Kaffee mehr mit dir selbst getrunken hast?

Die Wintersaison stellt eine Einladung dar zu Hause zu bleiben, den Wasserkocher einzuschalten und „Wahrheit und Pflicht“ zu spielen. Entdecken wir unsere tiefsten Wahrheiten, wagen wir uns zu fragen, was wir uns vom Leben wünschen und beginnen wir sofort mit der Umsetzung!

Nichts geht verloren

Es war einmal ein nahezu mittelloser alter Bauer, der mit seinem Sohn zusammenlebte. Eines Tages musste er entdecken, dass sich sein einziges Pferd, das er dringend für die Bestellung seiner Äcker benötigte, aus dem Staub gemacht hatte. Als der Nachbar dem Bauern sein Beileid aussprechen wollte, legte ihm dieser seine Hände auf seine Schultern und entgegnete: „Wer weiß schon, ob dies ein Unglück oder eine glückliche Fügung ist?“

Als dann sein Pferd aus der Wildnis in Begleitung von zehn weiteren Pferden wieder heimkam und den armen Bauern so über Nacht zum reichsten Dorfbewohner machte, sprach dieser wieder dieselben Worte: „Wer weiß schon, ob dies ein Unglück oder eine glückliche Fügung ist?“

Am nächsten Tag versuchte sein Sohn eines der Wildpferde zu zähmen und wurde dabei vom Pferd geworfen. Dabei brach er sich ein Bein. Als der Nachbar dem Bauern nun wieder sein Mitgefühl aussprechen wollte, gab ihm dieser wiederum dieselbe Antwort.

Kurz darauf brach Krieg aus und alle jungen Männer wurden zum Militärdienst eingezogen – außer der Sohn des Bauern, der nicht gehen konnte. Und abermals wiederholte der Bauer: „Wer weiß schon, ob dies ein Unglück oder eine glückliche Fügung ist?“

Aus dieser bekannten Geschichte können wir folgende Schlüsse ziehen:

1. Wenn in unserem Leben eine radikale Änderung eintritt, können wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht beurteilen, ob dies nun eine günstige oder ungünstige Fügung ist.
2. Es gibt Entwicklungen im Leben, die wir erst aus einem gewissen zeitlichen Abstand richtig beurteilen können.
3. Das Glück ist auf der Seite jener, die Vertrauen in ihr Leben haben – denn diese Haltung vermag jeden Misserfolg in Erfolg zu verwandeln.

Das Verbinden der Punkte

Der zweite Punkt der eben erörterten Schlussfolgerung wurde von Steve Jobs bei seiner berühmten Rede vor Absolventen der Universität von Stanford im Jahr 2005 großartig erläutert: Er bezog sich dabei auf „Malen nach Zahlen“, einer beliebten Aufgabe aus Kinderbüchern, bei der man mit einem Stift eine Linie in der Reihenfolge der aufsteigenden Zahlen verbindet und das verborgene Bild allmählich sichtbar wird. Erst danach versteht man den tieferen Sinn des Ganzen – und so ähnlich verhält es sich auch mit unserem Lebensweg.

So erklärte es der Gründer von Apple:

„Du kannst die Verbindung der Punkte nicht vorausschauend erkennen. Erst in der Rückschau kannst du diese Verbindungen verstehen. Deshalb vertraue darauf, dass sich diese Punkte in der Zukunft miteinander verbinden werden. Es ist wichtig, dass du an etwas glaubst – an dein Bauchgefühl, deine Bestimmung, an das Leben, an Karma oder an was auch immer. Diese Herangehensweise hat

mich niemals im Stich gelassen und sie hat mein Leben ganz entscheidend bestimmt.”

Nun, liebe Leserin und lieber Leser, habe ich ein paar Fragen an dich:

Vertraust du darauf, dass die Ereignisse und Veränderungen, die du in deinem Leben erfährst, zu deinem Besten sind?

Neigst du zu überstürzten Handlungen oder blickst du vielmehr mit der Gelassenheit eines Bauern in die Zukunft, wohl wissend, dass sich die Punkte einmal miteinander verbinden werden?

Zählst du zu jenen Menschen, die glauben, dass alles aus einem bestimmten Grund geschieht?

Die Wendepunkte des Lebens

Jede Herausforderung, vor die wir gestellt werden, lässt uns wachsen – ob wir damit nun einverstanden sind oder nicht. Das macht das Leben zu so einem spannenden Abenteuer.

Nun möchte ich dir über die bedeutendste Veränderung in meinem Lebens erzählen: Mein Sohn wurde daheim geboren und seine Mutter war nach der Geburt völlig erschöpft. Deshalb verbrachte ich die ersten 45 Minuten seines Lebens alleine mit ihm. Es war dies jene allererste Zeit im Leben, in der eine lebenslange Prägung entsteht. Ich stellte mich dieser Situation und hieß meinen Sohn mit Liebe, Fürsorge und Verantwortung willkommen.

Dies war das erste Zeichen einer Entwicklung, die drei Jahre später dazu führte, dass die Mutter meines Sohns den wichtigsten Wendepunkt meines Lebens setzte, indem sie mir eröffnete:

„Ich werde die Familie verlassen und wieder mein altes Leben führen – ohne Verpflichtungen und Verantwortung jemand anderem gegenüber.“

„Wenn es das ist, was du wirklich möchtest,“, entgegnete ich, „dann sollten wir uns rasch scheiden lassen und du überlässt mir das Sorgerecht für unseren Sohn.“

Sie antwortete darauf:

„Mit dieser Lösung wäre ich glücklich und einverstanden.“

Drei Wochen später waren wir geschieden und ich war von einem Moment auf dem anderen alleinerziehender Vater eines dreieinhalbjährigen Sohnes. Diese Situation kam für mich völlig überraschend – ohne Zeit um mich darauf vorzubereiten. Wegen unserer Trennung zog ich vom Land zurück in die Stadt und begann mein Leben komplett neu zu ordnen.

Es war eine der intensivsten und faszinierendsten Zeiten meines Lebens. Die Übernahme der alleinigen Verantwortung für meinen Sohn ermöglichte mir jene Freude kennenzulernen, die entsteht, wenn man sich wirklich mit Hingabe um jemanden kümmert. Zusätzlich entwickelte sich mit der Zeit eine ungewöhnlich intensive Bindung zwischen Vater und Sohn.

Aufgrund dieser Erfahrung erkannte ich, dass es das Wichtigste ist, dem Leben zu vertrauen und sich vom Fluss des Lebens treiben zu lassen.

Die Botschaft der gefallenen Blätter

Wir sprechen über Veränderungen und Wendungen des Lebens, aber noch befinden wir uns im Winter – einer Zeit, in der die Bäume ihre Blätter verloren

haben, wir uns vor der Kälte in unsere Häuser zurückziehen und an die Opulenz des Sommers erinnern.

Jeder von uns hat Unglücksfälle und Verluste erlebt. Was aber eine erfolgreiche Person von einem Opfer unterscheidet, ist ihre Einstellung zu diesen Problemen.

Es gibt Menschen, die ihre Zeit mit Jammern und Klagen vergeuden ...

- Über ihre Verluste (Geld, Partner, Gesundheit, Träume, Hoffnung, ...)
- Wie hart und unfair das Leben ist.
- Was andere für sie tun sollten, aber unterlassen haben (als Gegenleistung dafür, was sie selbst alles für diese undankbaren Menschen getan haben).

Eine Zen-Weisheit lehrt uns die Überwindung einer negativen Haltung:
„Jetzt, wo die Scheune abgebrannt ist, kann ich wieder den Mond sehen.“

Eine der wichtigsten Lektionen, die uns die Erfahrung lehrt, ist, dass jeder Verlust Hand in Hand mit einem unerwarteten Gewinn einhergeht. Im Fall von Steve Jobs, über den wir vorher gesprochen haben, war der Verlust von Apple ein Segen, da er mit der Gründung von Pixar Millionär wurde und nach seiner Rückkehr zu Apple ein goldenes Zeitalter für das von ihm gegründete Unternehmen anbrach.

Seit frühester Jugend werden wir darauf trainiert zu gewinnen – im Sport, in unseren Studien, in unseren Karrieren. Wenn wir jedoch Erfolg in wirklich allen Bereichen unseres Lebens anstreben, dann müssen wir lernen, Vorteile aus unseren Verlusten zu ziehen, um die Botschaft der gefallen Blätter zu verstehen.

Unsere Blätter zu verlieren und nackt zu sein, bringt uns drei wesentliche Vorteile:

1. Verlust erschafft Reflexion. Ein Bankrott oder eine Trennung lassen uns plötzlich unsere Fehler erkennen und neue Strategien entwickeln, die uns eine Weiterentwicklung ermöglichen.
2. Verlust schafft Freiraum. Dies erlaubt uns unser Leben zu überdenken, uns neu zu erfinden, uns selbst zu überraschen und nach den Sternen zu greifen.
3. Verlust ermöglicht Neubeginn. Wie die Israeliten die Wüste durchquerten, so müssen wir uns in Bewegung setzen, um unsere Ausgangsbasis zu finden und neue Entdeckungen zu machen.

Der argentinische Schriftsteller Julio Cortázar sagte einmal:
„Nichts ist verloren, wenn Sie nur den Mut haben kundzutun, dass alles verloren ist und Sie von vorne anfangen müssen.“

Die Magie des Träumens

Wenn du ein Baum wärst, der wie ein Mensch dächte, dann hättest du zwei Möglichkeiten um den Winter zu überstehen. Du bist nackt, hast deine Blätter verloren und könntest nun glauben, dass dich jetzt der sichere Tod erwartet. Oder du könntest denken, dass du dich in einem Zyklus der Veränderung befindest und deine Haut reinigst für frisches Blattgrün, das dich mit neuer Energie erfüllen wird.

Richard Bach, der Autor des Romans Die Möwe Jonathan, erklärt das folgendermaßen:

„Das, was die Raupe als Ende der Welt bezeichnet, nennt der Meister Schmetterling.“ Diese zweite, höhere Lebenseinstellung gebührt dem Träumer, der nicht an sein Begräbnis denkt, sondern an seine Wiedergeburt.

Du kannst im Winter des Erfolges über all deine Verluste nachdenken, gefangen in einer Spirale negativer Gedanken. Oder du kannst stattdessen von dir als jenem Schmetterling träumen, der du in Wirklichkeit bist – und von der neuen Welt, die du erobern wirst, wenn du dem Kokon der Traurigkeit entschlüpfst bist und deine Flügel entfaltetest.

Sobald deine Flügel gewachsen sind und dir deine Träume einen neuen Weg gezeigt haben, benötigst du den Mut, deine alte Haut zurückzulassen. Du kannst sie sogar verbrennen, damit es keine Möglichkeit mehr gibt, in sie zurückzuschlüpfen.

Verbrennt die Schiffe!

Dieser Ausdruck wird für gewöhnlich dem spanischen Conquistador Hernán Cortés zugeschrieben, der bei einer Meuterei seiner Crew nach ihrer Ankunft in Amerika den Befehl erteilte, die Mehrzahl der Schiffe zu versenken (nicht zu verbrennen), damit niemand in Versuchung käme umzukehren, wenn er mit den Herausforderungen der Neuen Welt konfrontiert würde.

Manche Historiker behaupten jedoch, dass die Redewendung „Verbrennt die Schiffe!“ viel älter sei, auf das 3. Jahrhundert vor Christi Geburt zurückgehe und dass ihr Urheber niemand Geringerer wäre, als Alexander der Große. Vermutlich sah der König von Mazedonien bei seiner Ankunft an der phönizischen Küste, dass das Heer seiner Feinde dreimal so groß war wie sein eigenes. Das vermittelte seinen Männern das Gefühl einer bevorstehenden Niederlage, noch bevor sie überhaupt in die Schlacht gezogen waren.

Sobald sie von Bord gegangen waren, erteilte er daher seinen Männern den Befehl: „Verbrennt die Schiffe!“ Und als diese dann lichterloh brannten, befahl er seinen Truppen sich zu versammeln. Manuel Campuzano beschreibt in seinem Buch „Alexander der Große, Exzellenz der Menschenführung“ die Rede dieses Kriegers und Träumers mit den folgenden Worten:

„Seht, wie die Schiffe brennen ... dies ist der einzige Weg, wie wir die Feinde besiegen können! Denn wenn wir nicht gewinnen, werden wir nicht in der Lage sein nach Hause zurückzukehren und niemand von uns wird seine Familie wiedersehen, noch werden wir dieses Land, das wir verachten, jemals wieder verlassen können. Wir müssen in dieser Schlacht siegen, denn es gibt nur einen Weg zurück und dieser führt über das Meer. Freunde, wenn wir nach Hause

zurückkehren, dann werden wir dies auf dem einzigen Weg tun, der uns offensteht: mit den Schiffen unserer Feinde!”

Und so geschah es dann auch. In unserem alltäglichen Leben erobern wir weder das unbekannte Mexiko, noch stehen wir der phönizischen Armee gegenüber; das Schlachtfeld liegt in uns, in unserem eigenen Leben.

Wenn wir es in unserem persönlichen Winter wagen, jene Schiffe zu verbrennen, die uns in unserem Leben keinen Nutzen mehr bringen (nämlich unsere Haltung, die uns in eine Sackgasse geführt hat), dann werden wir nicht mehr in unsere „Alte Welt“ zurückkehren und so zu den Eroberern unseres eigenen Lebens werden. Dann können wir zu Recht behaupten, dass wir unseren Nullpunkt erleben, an dem alles von vorne anfängt.

Beispiel: Löse ein Ticket für deinen Erfolg - ohne Rückfahrkarte

In seinem Buch „Von Beruf Schriftsteller“ erzählt der japanische Schriftsteller Haruki Murakami, dass er in Kokubunji bei Tokio eine kleine Jazz-Bar eröffnete, weil er nach seinem Studium an der Universität Waseda kein Leben als Salaryman führen wollte. Später verlegte er die Bar ins zentraler gelegene Sendagaya, bis er sich schließlich entschloss, sie zu verkaufen. Sein Motiv dafür und seine Willenskraft waren ungewöhnlich: er wollte sich durch den Verkauf seiner Bar von seinem wirtschaftlichen Sicherheitsnetz befreien, um ein wirklich erfolgreicher und international anerkannter Schriftsteller werden „zu müssen“. Und mit dem folgenden Roman „Naokos Lächeln“ gelang ihm einige Jahre später tatsächlich sein großer internationaler Durchbruch.

Die Reue der Sterbenden

Viele Menschen bereuen beim Sterben, dass sie niemals ihre Schiffe verbrannt haben – nach einem Leben, das nirgendwohin geführt hat. Zu diesem Thema berichtet die australische Krankenpflegerin Bronnie Ware in ihrem Buch „Die Reue der Sterbenden“ über sehr interessante Erfahrungen.

Während sie sich viele Jahre lang um todkranke Patienten in einem Hospiz kümmerte, sammelte sie die letzten Worte ihrer Patienten und vor allem jene Dinge, die sie bereuten, in ihrem Leben nicht getan zu haben.

Die Autorin erwähnt als die fünf häufigsten Themen:

1. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt ein Leben zu führen, in dem ich mir selbst treu geblieben wäre und nicht das Leben, das andere von mir erwartet haben. Laut Bronnie Ware war dies das häufigste Bedauern. Als ihre Zeit zu Ende ging und sie ihr Leben rückblickend betrachteten, wurde ihnen erst klar, wie viele Träume in ihrem Leben unerfüllt geblieben waren.
2. Ich wünschte, ich hätte nicht so hart gearbeitet. Niemand ist auf seinem Sterbebett stolz darauf, sein Leben nur im Büro oder wo auch immer arbeitend verbracht zu haben. In ihrem traurigen Rückblick wünschten sich die Sterbenden, sie hätten mehr Zeit mit ihrem Partner, ihren Kindern und ihren Freunden verbracht.
3. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken. Es ist traurig zu spät zu erkennen, dass wir unseren Lieben – ob innerhalb der

Familie oder außerhalb – nicht gezeigt haben, wie sehr wir sie geliebt haben. Tatsächlich kommt die Autorin des Buches zu dem Schluss, dass viele Krankheiten ihren Ursprung in einem Leben voller Bitterkeit und Missgunst haben, oder dass diese dadurch zumindest verschlimmert werden.

4. Ich wünschte, ich wäre mit meinen Freunden in Kontakt geblieben. Wir messen unseren Freunden normalerweise nicht jene Bedeutung bei, die sie verdienen, da wir annehmen, dass sie immer da wären. Bis zu dem Moment, wo wir sie verlieren oder dieses Leben verlassen und somit auch der Gelegenheit verlustig gehen, uns an ihrer Gesellschaft zu erfreuen. „Jeder vermisst seine Freunde, wenn er stirbt“, versichert Bronnie Ware.
5. Ich wünschte, ich hätte mir selbst erlaubt glücklicher zu sein. Theoretisch ist es die Absicht eines jeden Menschen, glücklich zu sein, aber viele erkennen erst am Ende, dass sie ihr Leben mit Hast und Verpflichtungen verbraucht haben. Dann seufzen sie tief und äußern den schicksalsschweren Satz: „Wenn ich wiedergeboren würde ...“

Zu diesem letzten Punkt gibt es einen sehr inspirierenden Text, der jahrelang dem argentinischen Schriftsteller Jorge Luis Borges zugeschrieben wurde. Wissenschaftler sind zwar zum Schluss gekommen, dass er nicht von ihm stammt, aber es lohnt sich ihn zu lesen, auch wenn der Autor anonym ist. Denn er erfasst perfekt, was wir am Ende unserer Reise nicht bereuen sollten:

„Wenn ich mein Leben wieder leben könnte, dann würde ich beim nächsten Mal versuchen, mehr Fehler zu machen. Ich würde versuchen nicht so perfekt zu sein; ich würde mich mehr entspannen. Ich würde mich dümmer verhalten, als

ich war, tatsächlich würde ich nur sehr wenige Dinge ernst nehmen. Ich wäre weniger vorsichtig. Ich würde mehr Risiken eingehen, ich würde mehr reisen, mehr Sonnenuntergänge beobachten, ich würde mehr Berge besteigen und in mehr Flüssen schwimmen. Ich würde an mehr Orte gehen, an denen ich noch nie zuvor war, ich würde mehr Eis essen und weniger Bohnen, ich würde mehr echte Probleme haben und weniger eingebildete.

Ich war einer dieser Menschen, die vernünftig lebten und jede Minute ihres Lebens hart arbeiteten. Natürlich habe ich Augenblicke des Glücks erlebt. Aber wenn ich zurückgehen könnte, würde ich versuchen, nur gute Momente zu haben; verliere nie den gegenwärtigen Moment.

Ich war einer von denen, die nie ohne Thermometer, Wärmflasche, Regenschirm und Fallschirm irgendwohin gingen. Wenn ich nochmals leben könnte, würde ich mit leichterem Gepäck reisen.

Wenn ich noch einmal leben könnte, würde ich ab Frühlingsbeginn barfuß gehen und bis zum Ende des Herbstes barfuß bleiben. Ich würde mehr Runden auf dem Karussell fahren, mehr Sonnenaufgänge beobachten und mit mehr Kindern spielen, so als hätte ich mehr Leben vor mir.

Aber ich bin jetzt 85 Jahre alt ... und ich weiß, dass ich sterbe.“

Drei Gründe für das Scheitern von Plänen

Der Winter lädt uns dazu ein eine Pause einzulegen, anstatt noch weitere Runden im Hamsterrad zu drehen, um unser Leben im Gleichgewicht zu halten, wie in den vorangegangenen Kapitel beschrieben. Dann formulieren wir Wünsche und

Pläne, von denen aber die meisten bloße Ideen bleiben, vergleichbar mit Samen, die nie keimen.

Warum ist das so?

Ich sehe drei wesentliche Gründe dafür, dass die besten Pläne scheitern:

1. Der Kollaps von zu vielen Plänen. Ein häufiger Fehler besteht darin, mehrere Veränderungen gleichzeitig in Angriff zu nehmen. Das führt dazu, dass die Energie verpufft und die Pläne nur ein Mischmasch guter Absichten bleiben.
2. Der Mangel an Realismus. Wenn du jahrelang nicht im Fitnessstudio warst, ist es zu optimistisch anzunehmen, dass du nun plötzlich ganz bestimmt jeden Tag – oder dreimal pro Woche – hingehen wirst. Beginne mit bescheideneren Zielen, die es dir ermöglichen, genügend Selbstvertrauen zu fassen, um die Herausforderungen langsam steigern zu können.
3. Der Mangel an Motivation. Ein weiterer Grund dafür, dass Veränderungen nicht umgesetzt werden, kann darin bestehen, dass unser Wunsch danach zu schwach ist – oder dass wir nicht wirklich davon überzeugt sind, es wirklich schaffen zu können. Die Energie zum Erreichen unserer Ziele ist einfach nicht stark genug.

Bei diesem Punkt ist es wichtig, dass du dir folgende Fragen stellst:

- Bin ich mir wirklich sicher, dass es dieses Ziel ist, das ich erreichen will – und nicht etwas anderes?
- Wie stark bin ich bereit mich zu engagieren, um es zu erreichen?
- Was bin ich bereit aufzugeben, um die Zeit und Mittel dafür zu finden, dass ich mich in diese Richtung entwickeln kann?

In den Tiefen des Winters, in denen wir unser nächstes Leben planen, ist es wichtig zu klären, wie weit wir gehen wollen, um unsere Ziele zu erreichen. Um das herauszufinden, müssen wir verstehen, warum wir es tun wollen.

Die Wichtigkeit des Warum

Als der Vortragsredner Simon Sinek 2008 erstmals sein Konzept Golden Circle vorstellte, begriffen nicht nur viele Menschen, wie wichtig es, ist ein Warum im Leben zu haben, sondern auch viele Unternehmen.

Bis dahin konzentrierten sich die Meisten darauf zu kommunizieren, WAS sie tun.

Um ihre Qualität und Vorzüge hervorzuheben, wiesen andere darauf hin, WIE sie es tun.

Der Schlüssel dazu, sich von anderen abzuheben, ist jedoch, WARUM wir etwas tun.

Ein Beispiel für diesen letzten Punkt: In der ersten Apple-Werbung während des Superbowls wurde kommuniziert, das Warum der Marke bestehe darin, dass Apple den Status Quo bei allen seinen Unternehmungen aus Überzeugung in Frage stellt. Wie wäre es, wenn wir uns einen Personal Computer vorstellen würden, der sich völlig von allen anderen unterscheidet?

Sich mit den drei Ebenen von Sineks Goldenem Kreis zu beschäftigen, bedeutet Antworten auf folgende drei Fragen zu suchen:

Warum tust du das?

Wie tust du das?

Was tust du genau?

Zweifellos ist die erste Frage die wichtigste: Das WARUM definiert unsere Werte und Haltungen. Es ist der Treibstoff, der unser Leben und unsere Projekte antreibt.

Wenn du bei deinen winterlichen Einkehrtagen erkennst, warum du dir ein neues Leben wünschst, dann bist du deinem Ziel schon viel näher gekommen.

Befreie deinen Geist

Der Winter ist die beste Zeit für Ideen. Unsere Schritte folgen einem neuen Weg über ein unberührtes Schneefeld. Wir wissen nicht, was uns am Ende des Weges erwartet, wenn die Sonne wieder wärmer wird und das Leben in alle Ecken der Welt zurückkehrt. Jetzt aber ist die Zeit, neue Möglichkeiten zu schaffen.

Die Farben des Frühlings sind noch in unserem Inneren verborgen und kündigen neue Abenteuer und Projekte an – selbst dann, wenn wir glauben, keine vor uns zu haben. Wir sind unsere eigene Schatzinsel, aber der Schatz kann nur von uns selbst ausgegraben werden.

Der Pädagoge und Schriftsteller Gianni Rodari meinte, dass jeder Mensch ein beeindruckender Geschichtenerzähler werden kann, wenn er den Satz vervollständigt: „Was wäre wenn ...? Was wäre, wenn ich aufhören würde etwas als „unmöglich“ zu bezeichnen, das ich noch gar nicht versucht habe? Was wäre, wenn du deine Ideen in die Realität umsetzen würdest?“

Ich schlage vor, dass du zwei, drei persönliche Vermutungen aufschreibst, die mit „Was wäre, wenn ...“ beginnen, um deinen Status Quo in Frage zu stellen.

Der bloße Vorgang des Aufschreibens zeigt, dass du über Vorstellungskraft verfügst. In diesem Kapitel werden wir sehen, wie Ideen funktionieren und wie diese eine persönliche Revolution entfachen können.

Wann hast du deine besten Ideen?

Ich erinnere mich daran, dass ich seit meiner Kindheit auf meine innere Stimme gehört habe. Schon im Alter von 21 Jahren hat mir diese Fähigkeit ermöglicht, mich mit der Organisation von Musikseminaren im Bereich Rock, Pop und Jazz selbstständig zu machen.

In dieser frühen Phase als Unternehmer hatte ich meine besten Ideen am frühen Morgen, kurz vor dem Aufwachen.

In Psalm 127 der Bibel heißt es „Der Herr gibt es den Seinen im Schlaf“ und ich habe tatsächlich oft erlebt, dass uns die besten Ideen im Schlaf begegnen. Ein bemerkenswertes Beispiel dafür ist Friedrich August Kekulé von Stradonitz, ein deutscher Wissenschaftler, der die Grundlagen der modernen organischen Chemie festlegte und die Struktur des Benzolrings entdeckte.

Bevor ihn diese Eingebung ereilte, verbrachte er viel Zeit im Dunkeln, wo er vergeblich versuchte, die Struktur dieses Kohlenwasserstoffs zu finden. Dann aber sah er im Traum eine Schlange, die sich in den Schwanz biss und verstand, wonach er gesucht hatte. Nachdem er dieses Problem der organischen Chemie so gelöst hatte, veröffentlichte er 1865 zum Erstaunen der wissenschaftlichen Gemeinde seine Arbeit.

Der alte Rat, „Schlaf mal eine Nacht darüber“ führte diesen deutschen Chemiker zu einem ganz außergewöhnlichen Ergebnis. Unser Schlafbüro arbeitet weiter, wenn wir unsere Augen schließen, und bietet eine Fülle von Inspirationen. Aber dies ist nicht der einzige Moment des Tages, an dem Ideen an unsere Tür klopfen: Tatsächlich sind diese bemerkenswerten Assistenten immer bei uns.

So wie ein Baum ohne Blätter potenziell die Idee eines neuen Wachstums in sich trägt, beginnt alles mit der Vorstellungskraft. Deshalb ist es wichtig sich die Frage zu stellen: Wann hast du deine besten Ideen?

Intuition: eine Treppe zum Himmel

Wenn ich diese Frage in meinen Konferenzen und Workshops stelle, erhalte ich häufig diese Antworten:

- Während ich Sport betreibe
- Unter der Dusche
- Wenn ich meditiere
- Wenn ich spazieren gehe

Was auch immer der Anlass sein mag, wir formulieren die besten Ideen in einem Zustand des „Flows“ Wir geraten in diesen Fluss, wenn wir die starre Betrachtungsweise eines Problems ablegen und stattdessen auf jene innere Stimme hören, die auch als sechster Sinn oder Intuition bezeichnet wird.

Wie funktioniert nun diese starke Verbindung? Wir müssen von Anfang an akzeptieren, dass wir nicht nur mit dem Hirn in unserem Kopf denken. Auch unsere Gefühle, die wir oft im Bauch verspüren, mischen sich da ein. Einige Wissenschaftler meinen sogar, dass wir eine Art Gehirn im Darm haben und sprechen von einem „Bauchhirn“. Dies würde auch das Gefühl erklären „Schmetterlinge im Bauch“ zu haben, wenn wir uns in eine Person oder eine Idee verlieben.

Intuition oder unser sechster Sinn ist wie ein zweites Gehirn, das sich durch Träume, Vorahnungen oder körperliche Gefühle manifestieren kann –

beispielsweise, wenn wir eine Person, die wir eben erst kennengelernt haben, nicht mögen, obwohl es keinen logischen Grund dafür gibt.

Hier einige Ratschläge, wie wir die erhellende Hilfe unseres sechsten Sinns wahrnehmen können:

- Verbringe Zeit alleine. Um die Botschaften deines Unterbewusstseins zu empfangen zu können, brauchst du Freiraum und Entspannung. Ständiges Surfen bei Social Media oder ein Leben im Multitasking-Modus blockiert die Verbindung zu deiner Intuition.
- Strecke deine Fühler aus. Höre nicht nur auf deinen eigenen Körper, sondern achte auch darauf, was um dich herum passiert. Meditieren ist eine gute Möglichkeit dafür, sich in dieser Art von Wahrnehmung zu üben.
- Achte auf Synchronizitäten. Bedeutsame Zufälle – zum Beispiel, wenn wir an jemanden denken, der kurz darauf anruft – eröffnen uns andere Kanäle jenseits des rationalen Bewusstseins.
- Mache Kunst zu einem festen Teil deines Lebens. Zeichnen, Musizieren, Schreiben und jede andere Ausdrucksform mobilisieren deine inneren Ressourcen und lassen dein Bewusstsein wachsen.
- Führe ein Traum-Tagebuch. So wie im Fall von Kekulé können nächtliche Vorgänge Lösungshinweise für Aufgaben aufzeigen, mit denen du dich gerade beschäftigst.

Träume laut: dein Buch der Träume

Gerade haben wir darüber gesprochen, was passiert, wenn wir unser Bewusstsein ausschalten. Die Träume, die wir mit offenen Augen haben, sind jedoch genau so wichtig. Mit einem persönlichen Notizbuch können wir sie verfestigen.

Beschreibe im Buch deiner Träume möglichst genau jenes Leben, das du für dich schaffen möchtest und welche Schritte du setzen musst, um es Wirklichkeit werden zu lassen. Dabei ist es hilfreich, deine Stimmungsbilder zu visualisieren – beispielsweise mittels leerer Blätter, auf die du Bilder malst oder klebst, um emotionsgeladene Zeichen zu setzen.

Dein Buch der Träume ist ein starkes Hilfsmittel für jene Verhältnisse und Angelegenheiten, die du in deinem Leben weiterentwickeln und verwirklichen möchtest. Viele Menschen wagen es nicht, das in Angriff zu nehmen, aus Angst vor Veränderungen oder aus mangelndem Selbstvertrauen – beides gewaltige Hindernisse auf dem Weg zum Erfolg.

Um diese zu überwinden, stell dir die folgenden Fragen:

- Ist mein Leben, so wie es jetzt ist, für mich zufriedenstellend?
- Habe ich das Gefühl, mein volles Potenzial zu entfalten?
- Gibt es Pläne, die ich immer wieder verschoben habe? Warum?
- Bin ich bereit das zu ändern?

Der Winter ist genau die richtige Zeit, um laut zu träumen und um diese Träume sofort in die Realität umzusetzen. Um zum Designer deines eigenen Lebens zu werden, musst du lernen, auf deine innere Stimme zu hören.

Mach deine Ideen sichtbar – und schon bist du auf dem Weg zu ihrer Verwirklichung. Deine Vorstellung verwandelt sich zu einem Bestandteil des Hier und Jetzt. Und das Beste daran ist: Jeder von uns kann das!

Beispiel: Entwickle das Drehbuch deines Erfolges

Ein Bekannter von mir wurde im Alter von 24 Jahren unverschuldet in den Bankrott getrieben. Er hatte horrend hohe Schulden, die er in diesem Leben kaum mehr hätte zurückzahlen können. Doch anstatt zu verzweifeln, feilte er zehn Jahre an einem Plan, wie er seine Schulden loswerden könnte. Danach wollte er ein neues Leben zu beginnen und nochmals richtig zu Geld kommen. Und so gestaltete ein „Visualisierungsbuch“, in dem er die Meilensteine für sein neues Leben bildhaft darstellte – sowohl mit Fotos als auch mit Collagen. Neue Selbständigkeit im Steuerparadies mit Hauptwohnsitz in Monaco, Engagement für soziale Projekte, Aufbau eines internationalen Netzwerkes, ...

Das Erstaunliche daran ist: Seine Vision wurde tatsächlich Schritt für Schritt Wirklichkeit – und heute pendelt er mit seiner Familie zwischen Südost-Asien und Deutschland und lebt ein glückliches und erfolgreiches Leben als Geschäftsmann.

Verschwende keinen Gedanken ans Gestern

In unserer Winterhütte, wo wir die nächste Ernte vorbereiten, legen wir ein Frühbeet für jene Ideen an, die es wert sind in die Realität umgesetzt zu werden – eine nach der anderen, sobald die Zeit dafür reif ist. Wie uns die nächste Jahreszeit zeigen wird, ist es auf unserem Weg zum Erfolg sehr hilfreich die Gesellschaft anderer Träumer zu suchen. Ganz im Sinne von John Lennon, der einst sang: „Aber ich bin nicht der einzige Träumer“.

Der Winter ist die beste Zeit zum Träumen, auch wenn es so scheint, als ob nichts geschehen würde. Unabhängig davon, in welchem Monat du diese Seiten

liest – du befindest dich jedes Mal, wenn du eine neue Idee hast, an einem kleinen Silvesterabend deines Lebens: Du bereitest dich auf einen Neubeginn vor. Und in der Tat: Jeder Tag ist wie ein Blankoscheck für die Gestaltung deines Lebens.

Wir beenden diese Jahreszeit voller Möglichkeiten mit den Worten von Ralph Waldo Emerson, einem amerikanischen Philosophen aus dem 19. Jahrhundert, der oft als Vater der Selbsthilfe-Bücher angesehen wird:

„Schreibe dir ins Herz, dass jeder neue Tag der beste Tag des Jahres ist. Reich ist, wem der Tag gehört, und niemand, dem der Tag gehört, wird es zulassen, dass dieser von Ärger und Angst durchdrungen wird.

Beende jeden Tag und schließe ihn ab. Du hast getan, was du konntest. Einige Fehler und Sinnlosigkeiten haben sich zweifellos eingeschlichen. Vergiss sie so schnell wie möglich, denn morgen ist ein neuer Tag; beginne ihn guten Mutes und gelassen, mit heiterer Munterkeit, die nicht zulässt, dass du dich mit deinem alten Unsinn belastest. Der neue Tag mit all seinen Hoffnungen und Möglichkeiten ist viel zu kostbar, um auch nur einen Augenblick mit Gedanken an vergangene Tage zu verschwenden.“

Die fünf Schlüssel des Erfolges im Winter

1. Um voranzukommen, wirst du gelegentlich auch eine Wüste durchqueren müssen.
2. Dein Glück hängt von jenen Fragen ab, die du dir selbst stellst.
3. Jedes Mal, wenn du etwas verlierst, gewinnst du dafür etwas anderes.
4. Wenn du weißt, WARUM du etwas tust, kommt die Energie dafür ganz von selbst.
5. Deine Ideen sind deine größten Schätze. Folge ihnen!



Frühling

Zeit der Wiedergeburt

„Im Frühling solltest du
am Ende des Tages
nach Erde riechen.“

MARGARET ATWOOD

Hallo Frühling!

Du bist nun durch den Winter gekommen, einer Zeit des Nachdenkens und des Durchhaltevermögens. Du hast sowohl die Fehler, als auch die klugen Entscheidungen deiner Vergangenheit erkannt. Du hast deine Pläne verdeutlicht – zumindest teilweise, denn ein großer Teil des Lebens ist Improvisation – und der Horizont ist jetzt schärfer ins Blickfeld gerückt.

Das ist das Ende deines Rückzugs. Nun ist es an der Zeit für dich, deine Hütte zu verlassen und dich auf die Probe zu stellen. Eine neue Welt wartet auf dich, vor allem deshalb, weil du neu bist. Du hast dich verändert und ein Frühling voll neuer Möglichkeiten erwartet dich – sobald du es wagst aus deinem Versteck herauszukommen, sie zu entdecken, sie auszuprobieren und dir die Hände schmutzig zu machen.

Nach der ersten Jahreszeit dieses Buches wirst du nun sehen, was uns im Frühjahr des Erfolges erwartet:

- Wir betrachten die ersten Setzlinge unserer neuen Aussaat. Ideen entwickeln sich zu Fakten, obwohl wir erst den Anfang dessen sehen, was möglich ist. Wir erkennen unser Erfolgspotenzial.
- Wir üben uns in Geduld, da sich die Ergebnisse unserer Aussaat gerade erst entwickeln. Dennoch passiert normalerweise nicht viel (auf dem Weg zum Erfolg gibt es keine Abkürzungen). Es ist normal, Zweifel zu haben. Es ist normal, Angst zu haben.
- Wir befinden uns auch in einer unsicheren Zeit, in der Stürme mit überraschender Geschwindigkeit auftreten. Die Welt erwacht wieder und

manchmal mit einem Ruck. Es besteht keine Notwendigkeit, im Frühjahr nach Stabilität zu streben oder sich von Zweifeln, Angst oder Verwirrung überwältigen zu lassen.

- Wir spüren, dass wir mehr Energie haben und fühlen uns mit dem Lebensquell von Wohlbefinden und Kreativität eng verbunden. Wir vertrauen auf uns selbst, wir sind bereit Risiken einzugehen und uns weiterzuentwickeln.
- Es ist die Zeit der Freude und Motivation. Das kann dazu führen, dass wir etwas überstürzen oder abgelenkt werden. Wir sollten offen sein für alles, was uns umgibt, uns aber dabei auf unser Hauptziel konzentrieren.

So gut wie der Frühling selbst

In seinem Roman Paris, ein Fest fürs Leben erklärt Ernest Hemingway, wie diese Jahreszeit seine Sinne überwältigte, als er als intellektueller Freigeist in der Stadt der Liebe weilte:

„Als der Frühling kam, selbst der falsche Frühling, gab es keine Probleme, außer der Frage, wo man am glücklichsten sein konnte. Das Einzige, was einem den Tag verderben konnte, waren Menschen, und wenn du Verabredungen aus dem Weg gehen konntest, waren die Tage grenzenlos. Begrenzt wurde das Glück nur von Menschen, ausgenommen die sehr wenigen, die so gut waren wie der Frühling selbst.“

Diesen wichtigen Punkt sollten wir uns merken, wenn wir in den Frühling des Erfolges eintreten. Angesichts der Tatsache, dass wir in dieser Jahreszeit die Türen öffnen und in die Welt hinausgehen, uns also unter die Leute mischen, wird unser Schicksal zum großen Teil von der Qualität der Menschen abhängen, die uns umgeben.

Die moderne Psychologie spricht von „emotionaler Ansteckung“, um jenen Effekt zu definieren, den Menschen ineinander hervorrufen. Wenn wir uns im Kreis von pessimistischen, destruktiven, unselbständigen oder selbstsüchtigen Menschen bewegen – neben anderen negativen Beispielen –, dann werden wir uns ebenso schwach fühlen und ohne Energie. Eben jene Energie, die wir benötigen, um unsere Projekte voranzutreiben.

Solche Menschen sind nicht nur „Glücksbremsen“, wie sie Hemingway nennt, sondern auch „Erfolgsbremsen“, da sie uns nicht dabei helfen voranzukommen. Oft versuchen sie sogar unbewusst unsere Pläne zu vereiteln:

- Als negative Orakel („Jetzt ist nicht die richtige Zeit dafür“, „Das wird nicht gut ausgehen“, „Sie sind dafür noch nicht bereit“, usw.)
- Indem sie unsere Pläne heruntermachen und ihre Bedeutung schmälern.
- Indem sie unsere Energie auslaugen und unseren Kopf vollstopfen mit ihrer negativen Einstellung zur Welt, zu anderen Menschen – oder mit ihren eigenen Problemen.
- Indem sie uns die Zeit stehlen, die wir brauchen, um unsere Pläne mit allen erforderlichen Mitteln voranzutreiben.

Andrerseits erkennen wir Menschen, die „wie der Frühling selbst“ sind, daran, dass sie uns auf unterschiedliche Weise dabei helfen, mit unseren Plänen voranzukommen:

- Sie hören unseren Plänen mit großem Interesse zu und stellen Fragen, um einen tieferen Einblick zu erlangen.

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

- Ihre Kommentare sind positiv oder zumindest konstruktiv und sie zielen darauf ab, Hindernisse zu überwinden, damit wir unsere avisierten Ziele erreichen.
- Sie bieten ihre Unterstützung bei unserem Vorhaben an. Sie sind sehr daran interessiert mit uns zusammenzuarbeiten, damit wir Erfolg haben.
- Auf dem Weg zu unserem Ziel feiern sie jeden unserer Erfolge, als wären es ihre eigenen.

Schon Oscar Wilde meinte, es wäre nicht leicht, diese treibenden Kräfte des Frühlings zu finden, aber es lohne sich, diese starken Verbündeten aufzuspüren und diese gut zu behandeln:

„Jeder kann mit den Leiden eines Freundes sympathisieren, aber es erfordert einen sehr feinen Charakter, um mit dem Erfolg eines Freundes zu sympathisieren.“

Ein Samen ist noch kein Baum

Jede Jahreszeit des Erfolges hat unterschiedliche Eigenschaften und der Frühling ist nicht nur die richtige Zeit, um zu handeln. Er zeigt uns auch wie wichtig es ist, an uns selbst und unsere Unternehmungen zu glauben, insbesondere dann, wenn der Erfolg noch nicht greifbar ist.

Dies ist eine der Lektionen des Frühlings: Sobald der Plan gereift ist und Gestalt angenommen hat, ist er so klein wie der Samen eines mächtigen Baumes. Die DNA, die Information, die Struktur des Baumes befinden sich jetzt im Samen. Aber ein Samen ist noch kein Baum. Er hat das Potenzial, ein Baum zu werden und prächtig zu wachsen – oder vielleicht auch nicht. Alles hängt von einem Dünger namens Einstellung ab.

Wie viele Leute kennst du, die immer nur vorhaben ins Fitnessstudio zu gehen?

Wie viele Bücher werden sie nie schreiben oder nicht einmal in Angriff nehmen?

Wie viele Geschäftsideen stagnieren in der Projektphase, ohne je realisiert zu werden?

Wir sind nicht nur die Schöpfer unserer Ideen – wir sind auch ihre Gärtner.

Und so wie ein Feld Sonne und Wasser braucht, um Früchte zu tragen, so erfordert jeder Plan Konzentration, kontinuierliche Anstrengung und emotionale Unterstützung.

Mit anderen Worten: Wir müssen uns nicht nur auf das Ziel konzentrieren und unser Arbeitspensum erfüllen, sondern auch ein hohes Maß an Motivation bewahren; ein positives Gefühl dafür, dass wir es schaffen können.

Hier kommt ein Schlüsselement ins Spiel: Selbstvertrauen.

Jeder neue Weg ist einsam

Ganz gleich wie viel Anstrengung wir für etwas aufwenden, all die Arbeit wird vergebens sein, wenn wir nicht davon überzeugt sind, dass der Plan ein Erfolg wird – auch wenn uns dies möglicherweise nicht beim ersten Versuch gelingt. Wenn wir nicht an uns selbst glauben, dann können wir auch niemand anderen begeistern. Und da die meisten Pläne vor und nach ihrer Umsetzung die Zusammenarbeit mit anderen Menschen erfordern, ist dies ein wichtiger Faktor.

In diesem Zusammenhang müssen wir uns jedoch einer Sache bewusst sein: Wenn wir Neuland betreten, werden wir zu Beginn immer auf uns allein gestellt sein. Besonders dann, wenn wir etwas Ungewöhnliches versuchen, sollten wir damit rechnen, dass uns viele Leute für verrückt halten oder niemand an einen Erfolg glaubt.

Aber lass dich davon nicht abschrecken: Wenn du davon ausgehst, dass du den ersten Teil des Prozesses allein bewältigen kannst, bis zu jenem heiklen Moment, in dem im Frühling die frischen Triebe zum ersten Mal die Erdkruste durchbrechen, dann wirst du deine Lebensgeister gegen alle Widrigkeiten hochhalten.

Beispiel: Dein Selbstvertrauen bestimmt deinen Marktwert

Gemeinsam mit einem professionellen Fotografen produziere ich Fotoshootings für Kunden, bei denen ich auch Regie führe. Einmal ging es um eine Designerin, die in punkto Körperhaltung und Ausdruck die Rolle eines kleinen Mädchens einnahm. Ich forderte sie auf, diese Haltung aufzugeben und mir als Expertin auf Augenhöhe zu begegnen. Und so konnten wir deutlich den Unterschied zwischen vorher und nachher herausarbeiten: Die Wirkungskraft der Bilder als erfahrene Expertin waren deutlich professioneller als die Bilder in der Rolle des kleinen Mädchens.

Am nächsten Tag erzählte mir die Designerin: „Bis jetzt hatte ich diesen Unterschied noch nie so deutlich vor Augen geführt bekommen und darüber nachgedacht. Ich war ungefähr zehn Jahre alt, als sich meine Eltern trennten und ich habe meinen Vater danach sehr vermisst. Ich wollte seine Nähe und Anerkennung, und wenn ich bei einem sportlichen Wettkampf den zweiten oder dritten Platz gewonnen hatte, war ich sehr stolz. Aber mein Vater meinte dazu nur: „Du könntest es noch besser.“ Seither ist mein Selbstvertrauen geschwächt und wenn ich mit einem Kunden spreche, schlüpfe ich ganz unwillkürlich in die Rolle des kleinen Mädchens, dass wieder die Anerkennung des Vaters sucht. Jetzt erst, wo ich dieses Bild verstanden habe, kann ich mich endlich aus dieser emotionalen Verstrickung befreien!“

Die Früchte der Geduld

So wie ein Kind neun Monate braucht, um auf die Welt zu kommen, braucht auch jedes Projekt, das wir zum Leben erwecken wollen, seine Zeit.

Auf dem Weg dorthin wird es höchstwahrscheinlich zu Blockaden, Verzögerungen und Rückschlägen kommen. Oder vielleicht kostet uns das Überwinden von Hindernissen weit mehr Aufwand als zu Beginn angenommen. Rechne damit, dass nicht alles zu hundert Prozent funktioniert! Besser, man verfügt über achtzig Prozent Klarheit und zwanzig Prozent Entwicklungspotenzial, als man beginnt gleich überhaupt nicht.

Nach einer langen und frustrierenden Suche nach dem Glühfaden, der eine Glühbirne zum Leuchten bringen könnte, sagte Edison: „Ich habe nicht versagt. Ich habe immerhin zehntausend Möglichkeiten gefunden, die nicht funktionieren. Er musste unzählige Materialien ausprobieren, bis „Licht erzeugt wurde“. Und der Schlüssel zu seinem Erfolg war, dass er nicht aufgab; er glaubte unbeirrt, dass seine Idee machbar sei.

Hätte er nach seinem letzten gescheiterten Versuch aufgegeben, dann hätte sich unsere Technologie nicht so entwickelt, wie wir sie heute kennen. Er ließ sich jedoch nicht entmutigen: Bei jedem Misserfolg lernte er etwas Neues – und das brachte ihn immer näher zu einer Erfindung, welche die Welt für immer verändern würde.

Edisons Beharrlichkeit, seine unermüdliche „Versuch und Irrtum“-Methode lehrt uns unter anderem folgendes:

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

- Du kannst dich von jedem Partner in deinem Leben trennen. Aber wenn du frühere Fehler überwindest, kannst du eine neue bleibende Liebesbeziehung aufbauen.
- Auch wenn du immer finanzielle Schwierigkeiten gehabt hast, bedeutet das nicht, dass du für immer dazu verurteilt bist, arm zu sein. Du kannst dein Schicksal ändern, indem du dein Verhalten änderst.

Tatsächlich treten die größten Erfolge im Leben normalerweise nicht gleich beim ersten Versuch ein und sie erfolgen kaum jemals sofort. Sie entwickeln sich aus einem Sämling, der verborgen in der Dunkelheit unter der Erde wächst, bis er eines Tages entschlossen erblüht, um der Welt seine Früchte darzubieten.

Um unsere eigene Glühbirne einzuschalten, müssen wir Samen kultivieren, uns die Hände schmutzig machen und Geduld und Hoffnung haben. Wie ein kanadisches Sprichwort sagt: „Geduld ist ein Baum, dessen Wurzeln bitter, dessen Früchte jedoch sehr süß sind.“

Wiedergeboren werden

Wie oft können wir sterben und wiedergeboren werden? Dafür muss man gar nicht an orientalische Religionen glauben, denn Tod und Wiedergeburt erleben wir oft innerhalb eines einzigen Lebens.

So wie alles reglos erscheint, bis die schneebedeckten Felder nach dem Winter zum Leben erwachen und sich mit Blumen füllen, so machen wir, wenn wir als menschliche Wesen wachsen, viele „Auferstehungen“ durch – entweder ganz allgemein oder auch in bestimmten Lebensbereichen:

- Wenn eine romantische Beziehung endet und uns unmittelbar danach – oder nach einer Zeit der Einsamkeit – eine neue Liebe erblüht, die uns zu einem neuen Lebensabschnitt führt.
- Wenn wir unseren Beruf aufgeben, sei es wegen Entlassung oder Schließung; weil wir uns entscheiden, unsere Tätigkeit zu verändern; oder weil wir uns langweilen oder in den Ruhestand gehen.
- Wenn wir aufgrund einer schweren Krankheit gezwungen sind, wichtige Veränderungen in unserem Alltag herbeizuführen.
- Wenn wir unsere Stadt oder sogar das Land verlassen, um woanders ein neues Leben anzufangen.

Dies alles sind einschneidende Veränderungen – aber wir erleben auch dann jedes Mal kleine Tode und Wiedergeburten im Leben, wenn wir eine Gewohnheit aufgeben oder eine andere annehmen.

Tatsächlich erwachen wir jeden Morgen unseres Lebens aus dem nächtlichen Schlaf und bekommen einen neuen Tag geschenkt – eine leere Seite, auf die wir

schreiben können, was immer wir wollen. Daher schlage ich vor, dass du dir beim täglichen Aufstehen die folgende Frage stellst:

Wie möchte ich diesen Blankoscheck anlegen, den ich heute erhalten habe?

Warum ist Veränderung so schwierig?

Panta Rhei ist ein Spruch, der dem griechischen Philosophen Heraklit zugeschrieben wird und auf den ewigen Kreislauf von Geburt und Tod in allen Bereichen hinweist. Wenn sich also alles ständig ändert, warum fällt es uns dann so schwer, das zu akzeptieren?

Jede Veränderung ist riskant und einer der bekanntesten chinesischen Sprüche lautet: „Mögest du in interessanten Zeiten leben!“ (Eigentlich ist es ja ein Fluch.) Deshalb sollten wir uns jetzt mehr denn je an die Unsicherheit gewöhnen, an den Hurrikan der Ereignisse, der unsere Sicherheit und Ausrichtung erschüttert.

Veränderung kann Verwünschung oder Segen sein. Alles hängt davon ab, wie wir damit umgehen und mit welcher Einstellung wir diesen Transformationsprozessen begegnen.

Der britische Naturforscher und Biologe Charles Darwin machte bei seinen Evolutionsstudien folgende Entdeckung: „Es ist weder die stärkste Spezies, die überlebt, noch die intelligenteste, sondern vielmehr diejenige, die sich bei Veränderungen als besonders anpassungsfähig erweist.“

Diese Anpassungsfähigkeit ist vergleichbar mit der eines Unternehmers, der inmitten chaotischer Zustände zukünftige Märkte und Trends untersucht und in

diese investiert. Jeder einzelne Anleger, der sich so verhält, nimmt ein Risiko auf sich, denn er kann gewinnen oder verlieren. Aber als „Spezies“ wird diese Art langfristig erfolgreich sein.

Mehr Leben, als eine Katze

In diesem Zusammenhang sei erwähnt, dass es in den USA eine völlig andere Kultur des Scheiterns gibt als in Europa. Der CEO von Amazon Jeff Bezos ist stolz darauf, tausende Millionen Dollar für „gewagte Projekte“ ausgegeben zu haben, von denen viele keinen unmittelbaren Nutzen gebracht haben, sondern vielmehr wertvolles „Know-how“.

Darauf bezugnehmend ermutigte die deutsche Autorin Anja Förster in einer Rede in Linz Unternehmen dazu, zu scheitern: „Der Schlüssel zu effizienter Innovation liegt nicht darin weniger, sondern schneller zu scheitern.“ Diese Aussage brachte ihr in verschiedenen Internetforen sehr viel Kritik ein.

Ferdinand Porsche, der Gründer von Porsche in Stuttgart, sagte dazu: „Wenn Sie nicht gelegentlich scheitern, dann haben Sie sich nicht genug gefordert.“

Es gibt Investoren im Silicon Valley, die nur in Start-up-Unternehmen investieren, die zumindest einmal gescheitert sind, weil sie durch diese Erfahrung wertvolles Wissen für einen künftigen Erfolg gewonnen haben.

In vielen europäischen Ländern heißt es: „Eine Katze hat sieben Leben.“ In englischsprachigen Ländern werden ihnen sogar neun Leben zugestanden. Wie viele Leben dürfen Menschen haben? Wie oft dürfen wir scheitern?

Wahrscheinlich öfter als eine Katze. Jeder Mensch, der heute in die Arbeitswelt eintritt, wird wahrscheinlich mehrmals den Job oder sogar den Beruf wechseln. Wir leben in einem Zustand permanenten Recyclings und Neuerfindung, wo Misserfolg oft zu einem Sprung auf die nächsthöhere Ebene führt.

Das Resilienz-Rettungsboot

Wir sind nicht die stärksten Tiere auf dieser Welt – tatsächlich ist der menschliche Körper im Vergleich zu unseren Konkurrenten schwach – aber wir haben im Einklang mit Darwins Hypothese eine enorme Anpassungsfähigkeit. Der Beweis dafür ist die unglaubliche Veränderung ihrer Lebensweise, welche die Menschheit in den letzten 300 Jahren herbeigeführt hat.

Wenn ein Mensch sehr traumatische Veränderungen durchlebt, so ist der Schlüssel zu seiner Weiterentwicklung das, was die moderne Psychologie Resilienz nennt. Der Autor, der sich am meisten mit diesem Thema befasst hat, ist der Psychiater und Neurologe Boris Cyrulnik. Er hat seine Eltern im Konzentrationslager verloren – als Junge gelang ihm sogar die Flucht aus einem KZ – und er verbrachte seine Kindheit in Flüchtlingslagern.

Dies führte ihn dazu, sich in seiner medizinischen Karriere auf die Behandlung traumatisierter Kinder zu spezialisieren, wiewohl Resilienz eine menschliche Fähigkeit ist, die uns in jedem Lebensstadium retten kann. Cyrulnik definiert es so: „Resilienz ist die Kunst, durch einen reißenden Strom zu navigieren, die Kunst Schmerz zu transformieren, um ihm Sinn zu verleihen; die Fähigkeit glücklich zu sein, auch wenn deine Seele verletzt ist.“

Betrachten wir einige seiner Kernpunkte:

1. **Verstehen.** Um sich über das Leiden erheben zu können, müssen wir verstehen, was passiert ist. In Cyrulniks Worten: „Resilienz ist mehr als nur Widerstand zu leisten; sie bedeutet auch leben zu lernen“.
2. **Aussprechen.** Anstatt still zu leiden, was sich tief in uns verhärten kann, ist es wichtig, uns anderen Menschen anzuvertrauen, deren geistige Haltung offen genug ist um uns zu verstehen.
3. **Interagieren.** Ein schwedisches Sprichwort sagt: „Geteilte Freude ist doppelte Freude; geteiltes Leid ist halbes Leid.“ Nach einem Trauma hängt unsere Genesung davon ab, ob wir ein Unterstützungsnetzwerk aufbauen können.
4. **Liebe.** Cyrulnik betont in seinen Büchern, dass jede Form von Liebe der beste Balsam für emotionale Wunden ist. Sich an einen Partner oder an die Familie zu wenden, unseren Freunden zu helfen oder auch eine persönliche Leidenschaft zu hegen, kann unser Leben retten.

Feiere deine eigene Wiedergeburt

Stell dir vor, du wärest ein Zauberer, der einen Toten wieder zum Leben erwecken kann. Eigentlich ist das gar kein Fantasiebild: Jeder Mensch ist ein Phönix, der die Fähigkeit hat, aus seiner Asche wiedergeboren zu werden.

Wenn wir lange in unserer alten Welt gelebt haben, müssen wir, bevor wir wiedergeboren werden, eine Zeit der Trauer durchleben – insbesondere, wenn die Veränderung, die wir durchmachen, nicht von uns selbst verursacht worden ist.

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

Vor einem halben Jahrhundert wies die Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross nach, dass jede Art von Schmerz fünf Stadien hat:

1. Leugnung
2. Wut
3. Verhandlung
4. Depression
5. Akzeptanz

In der ersten Phase weigert sich die Person, die neue Situation zu akzeptieren. Wenn der Kampf sinnlos wird, geht er oder sie zum Zorn über und beschuldigt andere, die Ungerechtigkeit der Welt und – wenn nötig – das gesamte Universum. In der Verhandlungsphase erinnert sich die Person so an das, was passiert ist, als wäre es ganz anders geschehen, was wiederum eine andere Form von Folter ist. Wenn wir dann feststellen, dass dies nirgendwohin führt, finden wir zur Akzeptanz – nachdem eine gewisse Zeitspanne verstrichen ist, die notwendig ist, um die Phase der Trauer zu beenden.

Nach dieser letzten Phase sind wir nun bereit dazu, wiedergeboren zu werden. Die alte Welt liegt hinter uns und der Aufbau der Neuen liegt in deinen Händen.

Die grundlegende Frage lautet nun:

Was möchte ich in Zukunft mit meinem Leben anfangen?

Die Kunst des Aufblühens

Alle Welt verbindet Frühling mit dem Blühen. Aber was bedeutet das auf einen Menschen angewandt? Zweifellos trägt jeder Mensch viele Samen in sich und je nachdem, ob wir sie gießen oder nicht, werden wir die ersten Triebe in unserem zukünftigen Garten erblühen sehen.

Dafür gibt es keinerlei Altersgrenze: Es gibt Talente, die von Kindheit an blühen, wie Kinder, die schon in der Schule wissen, was sie einmal als Erwachsene tun wollen. Andere machen im Lauf des Lebens Veränderungen durch – jene Todesfälle und Wiedergeburten, über die wir bereits gesprochen haben. Und manche Leidenschaften und Talente werden erst spät entdeckt.

Diese Spätblüher – wie bei Menschen, die erst später im Leben erblühen – sind ein anschauliches Beispiel dafür, dass wir in jedem Alter aufblühen können, sogar in den letzten Jahren unseres Lebens, so wie viele erfolgreiche Männer und Frauen:

- Colonel Sanders war 65 Jahre alt, als er Kentucky Fried Chicken gründete. Bis dahin hatte er ein Leben voller Misserfolge geführt und war dutzende Male gekündigt worden. Als er das Restaurant gründete, welches das Fundament seiner nunmehrigen riesigen Kette bilden sollte, stand er kurz vor dem Bankrott und hatte tatsächlich seinen letzten Cent investiert – so überzeugt war er von seinem speziellen Talent zum Hühnerbraten.
- Anna Mary Robertson, die in Kunstkreisen als „Grandma Moses“ bekannt werden sollte, malte ihr erstes Bild erst mit 76 Jahren. Nachdem sie wegen ihrer Arthritis das Sticken aufgegeben hatte, entschied sie sich in diesem hohen Alter fürs Malen – und ihre Bilder im Folklore-Stil begannen sich zu verkaufen, einige von ihnen für über eine Million Dollar. Und das

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

Beste daran: Nachdem sie zu ihrer Kunst gefunden hatte, fuhr sie fort zu malen, bis sie 101 Jahre alt war. Sie erfreute sich so 25 Jahre lang an ihrer Leidenschaft, die sie erst ziemlich spät entdeckt hatte.

- Harry Bernstein begann sein erstes Buch im Alter von 93 Jahren zu schreiben und veröffentlichte es mit 96 Jahren mit beachtlichem Erfolg. Sein Manuskript *The Invisible Wall* wurde von vielen Herausgebern seiner Heimatstadt New York abgelehnt, bis ein englischer Redakteur den Wert des Buches erkannte, das von einem Leben voll Veränderung, Leiden und Stärke erzählt. Das Werk erhielt hervorragende Kritiken und fand eine große Anhängerschaft in den USA, Italien und anderen Ländern – und der stolze Autor hatte sogar Zeit, drei weitere Bücher zu schreiben, bevor er mit über hundert Jahren starb.

Wenn diese bewundernswerten Menschen sämtliche Erwartungen übertreffend blühen und Erfolg haben konnten, dann schaffst du das auch.

Vor zwei Jahrtausenden fasste Kaiser Marcus Aurelius dies hervorragend zusammen: „Nur weil deine Stärke einer Aufgabe nicht gewachsen ist, gehe nicht davon aus, dass diese deshalb menschliche Kräfte übersteigt. Wenn aber irgendetwas im Bereich menschlicher Kräfte liegt, dann glaube daran, dass es auch im Bereich deiner eigenen Fähigkeiten liegt.“

In Anbetracht dessen schlage ich vor, dass du dir mehrere Fragen stellst:

- Fällt dir etwas ein, das du schon immer machen wolltest und das du bis heute für unmöglich gehalten hast?
- Wie lange ist es her, seit du überprüft hast, ob es wirklich noch immer „unmöglich“ ist?

- Welchen ersten Schritt müsstest du machen, um dieses neue Gebiet zu erkunden?
- Würdest du es wagen heute damit zu beginnen?

Eine Frage des Talents

Genetische Veranlagung und pflanzliche Eigenschaften sind bereits in der DNA eines Samens enthalten – und so ähnlich kann auch der Begriff „Talent“ verstanden werden. Jeder Mensch hat ein oder mehrere Talente, ob sie nun entfaltet werden oder nicht. Und diese gewährleisten das Potenzial, um eine spezifische Aufgabe zu erfüllen.

Wir erkennen persönliches Talent daran, dass...

- es uns leicht fällt etwas zu tun;
- wir diese Aufgabe oder Tätigkeit genießen;
- es für die Welt von Nutzen ist.

Es ist nicht immer einfach seine Talente zu erkennen, da wir mehr oder weniger in unserer eigenen Welt leben. Um unser Potenzial zu erkennen, müssen wir uns mit der äußeren Realität auseinandersetzen: Die Realität – oder Außenwelt – ist ein großartiger Prüfstand, auf dem wir unseren eigenen Wert messen können.

In meinem Fall konnte ich eine Leidenschaft entwickeln, die ich bereits im Alter von sechzehn Jahren hatte. Damals hatte ich die Idee, eine kleine Zeitschrift zu gründen, um Konzerte anzukündigen, was damals als Fanzine bezeichnet wurde. Dafür habe ich eng mit einer Künstleragentur zusammengearbeitet. Schließlich

habe ich dann Texte für diese verfasst und so meine ersten Schritte in der Welt der Werbung unternommen.

Nach diesem ersten Erwachen wurde ich Journalist für Musikmagazine. Später arbeitete ich auch für Radio und Fernsehen, hatte mehrere Marketingfirmen und verdiente meinen Lebensunterhalt damit, Präsentationen für Konzepte, Strategien und Produkteinführungen zu schreiben. Heute schreibe ich Bücher, Storyboards für Filme und mache Kurse und Seminare.

Was auch immer deine Talente sind, es spielt keine Rolle, ob du diese später oder früher entwickelst, solange du aus dir schöpfst, um jenen Schatz zu heben, den nur du mit der Welt teilen kannst. Der letzte Punkt dieses Kapitels wird uns zeigen, wie das zu bewerkstelligen ist.

Personal Branding

Wenn du Erfolg haben möchtest, dann ist es wichtig zu wissen, wodurch du dich von anderen unterscheidest und was dein ganz persönlicher Beitrag für diese Welt ist.

Das wird heutzutage als Personal Branding bezeichnet, etwas, das im Zeitalter des Internets und der sozialen Netzwerke immer wichtiger wird. Um zu kommunizieren, wer wir sind und um anderen unsere Talente zu vermitteln, müssen wir unsere besten Seiten zur Schau stellen.

Diese Fragen werden dir helfen, dich als persönliche Marke zu definieren:

- Was halten andere für deine besten Eigenschaften? (Wenn du es nicht weißt, dann bitte Personen um Feedback, deren Urteil du vertraust.)
- Was ist deiner Meinung nach deine größte Stärke?
- In welchen Situationen fühlst du dich am wohlsten?
- Welche Tätigkeit fällt dir ganz besonders leicht?
- In welchen Situationen bist du für andere von größtem Nutzen?
- Bei welchen Aktivitäten fühlst du dich energiegeladener und glücklicher?
- Bei welchen Aktivitäten fühlst du dich mitten im Fluss des Lebens?
- Wie kannst du den Menschen in deiner Umgebung besser helfen?
- Wie kannst du dazu beitragen die Welt lebenswerter zu machen?

Wenn du diese Fragen beantwortest, bekommst du eine viel klarere Vorstellung von deinen Fähigkeiten, die zu deiner persönlichen Marke werden können. Wenn du einmal weißt, was du hast, dann weißt du auch, was du anzubieten hast. So kannst du deine Talente zum Aufblühen bringen, dein Potenzial im Frühling des Erfolges weiterentwickeln und mit allen anderen teilen.

Beispiel: Dein Talent entdeckst du im Vergleich zu anderen

Bereits als junger Mann schrieb ich journalistische Texte für Musikmagazine, sowie auch Konzertankündigungen. Kurz vor einem Familien-Mittagessen am Wochenende rief mich ein Konzertveranstalter an und bat mich dringend um Hilfe bei der Formulierung einiger Textzeilen. Ich war unter Druck, den in wenigen Minuten sollte ich bei Tisch sein und das Essen würde beginnen. So wollte ich das Gespräch verschieben, doch der Veranstalter bat mich, ich möge ihm einfach meine ersten Gedanken dazu mitteilen. „Schreib doch einfach...“ begann ich meinen Textvorschlag zu diktieren und nach wenigen Minuten bedankte sich mein Gesprächspartner „Perfekt, ich wusste, dass du mir augenblicklich weiterhelfen können würdest. Ich habe mich schon seit drei

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

Stunden erfolglos mit dem Text beschäftigt, jetzt habe ich endlich alles, was ich benötige!”

Ich reflektierte die Situation und erkannte: Talent ist die Begabung, eine Herausforderung wesentlich leichter und müheloser bewältigen zu können als andere. Die Schwierigkeit dabei ist, dies auch zu erkennen!

Wege des Wachstums

Wenn du nun deine Talente entdeckt hast, so gilt es diese zu fördern und es ihnen zu ermöglichen sich positiv weiterzuentwickeln. Wir befinden uns im Frühjahr des Erfolgs und dies bedeutet, dass die Ideen, die wir gepflanzt haben, ihre ersten Triebe zeigen, wenn wir sie sorgfältig gießen und düngen.

Wenn du schon einen klaren Plan im Auge hast – ein guter Vater zu sein, ein künstlerisches Projekt zu entwickeln, möglicherweise ein Unternehmen zu gründen, geistig zu wachsen – kurz gesagt, dein Vorhaben erfolgreich umzusetzen, dann stellt sich die Frage, wie du den Samen, den du dir ausgesucht und in den fruchtbaren Boden deines Geistes gepflanzt hast, zum Wachsen bringen kannst.

Bei einem Obstgarten würden wir davon sprechen, die gepflanzten Bäume zu düngen und zu gießen. Im Bereich der persönlichen Pläne sind Dünger und Wasser unsere Gewohnheiten. Wir schauen uns an, wie sie funktionieren und wie wir sie zu unseren Verbündeten machen können um jene bedeutende Veränderung hervorzurufen, die uns zum Erfolg führen wird.

„Man sagt, die Keime dessen, was wir einmal tun werden, sind in allen von uns, aber mir schien es immer so, dass die Keime von denen, die mit Humor durchs Leben gehen, mit besserer Erde und stärkerem Dünger bedeckt sind.“
resümierte Hemingway in seiner Erzählung Paris, ein Fest fürs Leben.

Der Rhythmus der Veränderung

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts verbreitete sich die Ansicht, dass eine ununterbrochene Einübungszeit von 21 Tagen erforderlich sei, um eine nutzlose Gewohnheit durch eine nützliche zu ersetzen. Neueste Studien gehen jedoch davon aus, dass die durchschnittliche Zeit für die Etablierung einer neuen Gewohnheit etwa 60 Tage beträgt.

Die exakte Zeitdauer spielt in diesem Zusammenhang aber keine Rolle, da sie je nach Person ohnehin unterschiedlich wäre. Menschen, die fähig sind, systematisch und beharrlich ein Ziel anzustreben, schaffen es viel früher, sich neue Lebens- und Verhaltensweisen zu eigen zu machen, während diejenigen, denen es an Konzentration mangelt, weit mehr Einübung benötigen, um eine Veränderung zu erzielen.

Am wichtigsten ist es jedenfalls, sein Zukunftsziel mit Willensstärke zu verfolgen, bis es zu einer automatischen Gewohnheit wird, die wir, ohne nachzudenken, ausüben. Erst dann können wir sagen, dass sie nun zu einem festen Bestandteil unseres Lebens geworden ist.

Ein praktisches Beispiel: Der Mann, der aufhörte, sich zu beschweren

Stellen wir uns einen Mann mittleren Alters vor, der seit vielen Jahren die schlechte Angewohnheit hat, sich über alles und im Namen aller zu beschweren. Er sieht den Zusammenhang nicht, aber sein Freundeskreis beginnt immer mehr zu zögern, wenn er sich zum Abendessen oder auf einen Kaffee verabreden möchte. Im Büro vermeiden es manche Kollegen sich ihm zu nähern, wenn er sich an der Kaffeemaschine einen Espresso macht. Sie wissen, dass jedes

Gespräch mit ihm zu einer bitteren Klage über alles Mögliche führt: über unerträgliche Kunden, über den schlechten Zustand des Landes, über unseren Planeten, der abstürzen und verbrennen wird...

Der Mann weiß nicht, dass er ein Problem hat, bis seine Freundin beschließt, ihn zu verlassen und als Grund anführt: „Ich habe es satt, dass du mein Leben mit deinen ständigen Klagen verbitterst. Ich möchte den Rest meines Lebens ohne deine Negativität verbringen.“

Völlig überfordert spricht er darüber mit seiner Yogalehrerin, die ihm erklärt: „Hier hilft eine Übung, so wie die Asanas. Wir müssen dich darin schulen, diese schlechte Angewohnheit zu verlernen.“ Und sie schlägt ihm folgendes Programm vor:

- Morgen hast du die Aufgabe, den ganzen Tag ohne eine einzige Beschwerde zu verbringen. Analysiere am Ende des Tages, wie du dich dabei fühlst und schreibe es auf.
- Übermorgen darfst du dich wieder so oft beschweren, wie du möchtest. Notiere dir wieder deine Gefühle, bevor du zu Bett gehst.
- Wenn du dich am ersten Tag deines Trainings besser gefühlt hast als am zweiten, dann verlängere deine Aufgabe auf zwei Tage, an denen du dich über nichts beschwerst. Danach kannst du sie auf eine Woche und noch länger ausdehnen.
- Du kannst diese Entwicklung noch verstärken, wenn du dazu die positive Gewohnheit einbindest, dankbar zu sein. Bevor du am Ende des Tages schlafen gehst, mach eine Notiz über deine Dankbarkeit für etwas, das dich im Leben glücklich macht.

Wir wissen nicht, wie lange es dauern wird, bis sich dieser Mann an die neue Art seines Umgangs mit der Welt gewöhnt hat – aber sein Leben wird sicherlich eine Wendung von 180 Grad nehmen.

Wenn er seine Ex-Partnerin wiedertrifft, dann hat er aufgrund seiner Veränderung möglicherweise eine zweite Chance in dieser Beziehung. Allerdings ist es sehr wahrscheinlich, dass er bis dahin schon eine neue Partnerin gefunden hat.

Dies war ein sehr konkretes Beispiel für die Methode, seine Gewohnheiten zu ändern und sich Tag für Tag und Woche für Woche neue Ziele zu setzen. Diese Methode kann für jede Veränderung angewendet werden, die wir in unserem Leben erreichen wollen.

Der Frühling der Seele ist eine günstige Jahreszeit für neue Entwicklungen. Marcel Proust meint dazu: „Selbst, wenn sich nichts verändert – wenn ich mich verändere, verändert sich alles.“

Das Labyrinth der Möglichkeiten

Das Leben wird viel einfacher, wenn wir unsere Aufmerksamkeit nur auf eine einzige Herausforderung in unserem Leben fokussieren. Wenn es sich bei unserem Feld um eine einheitliche Kartoffelernte handelt, genügt es sich nur auf das zu konzentrieren, was für diese Pflanze am besten ist. Was aber geschieht, wenn wir gleichzeitig viele Leidenschaften und Projekte haben, wie einen Garten ohne Ordnung oder eine Erzählung ohne roten Faden?

Als ich jung war, gingen mir so viele Ideen durch den Kopf, dass ich nicht wusste, welchen Weg ich einschlagen sollte. Ich hatte Angst, dass ich meine anderen Interessen torpedieren würde, wenn ich einen bestimmten Weg wählen würde. Rückblickend erkenne ich jetzt, dass diese Angst unbegründet war.

Erlaube dir viele Dinge auszuprobieren, bis du deine wahre Bestimmung gefunden hast. Bis dahin wird dir das Experimentieren mit verschiedenen Interessen kontinuierliches geistiges Wachstum beschern. Es wird dir dabei helfen, dich selbst zu definieren.

Der Rat, den ich jungen Menschen immer gebe, ist einfach: Beginne jetzt, auch wenn du später die Richtung wechseln wirst. Wohin dich dein Weg führt, kannst du nur erfahren, wenn du beginnst ihn zu gehen.

Wenn etwas nicht vorhanden ist, musst du es erschaffen!

Die Literaturnobelpreisträgerin Toni Morrison sagte einmal: „Wenn es ein Buch gibt, das du lesen willst, das aber noch nicht geschrieben worden ist, dann musst du es eben selber schreiben.“ Dies ist für eine Frühlingsseele ein geheiligter Grundsatz der Kreativität: Du spürst, dass in deiner Welt etwas fehlt, und du gibst dir einen Ruck, um es Wirklichkeit werden zu lassen. Sei es, eine nützliche Gewohnheit anzunehmen, einen Roman zu schreiben oder sogar ein Auto zu designen.

Ferdinand Porsche, den wir bereits im vorigen Kapitel erwähnt haben, wurde durch eine ganz einfache Beobachtung zum Unternehmer: „Ich schaute mich um und fand nirgends jenes Auto, von dem ich träumte – einen kleinen leichten Sportwagen, der Energie effizient nutzt. So entschloss ich mich, ihn selbst zu bauen.“

Ich wurde im Alter von 21 Jahren aus ähnlichen Gründen ebenfalls Unternehmer: Nachdem ich einige Zeit lang in Kalifornien gelebt hatte, war ich vertraut mit den Popmusik-Workshops an der Westküste. Nach meiner Rückkehr nach Österreich wollte ich an solchen Workshops teilnehmen, aber es gab nichts dergleichen. So entschloss ich mich einfach, diese mit Unterstützung der besten Musiker in Österreich selbst zu organisieren. Im Endeffekt hatte ich dann etwa 5000 Teilnehmer pro Jahr.

Was gut für die Welt ist, ist auch gut für dich

Wenn du ein Projekt verwirklichen möchtest, gleichgültig, ob es sich dabei um ein kommerzielles, künstlerisches, soziales oder persönliches Anliegen auf dem Spielfeld deiner Ideen handelt, dünges es, indem du dir folgende Fragen stellst:

Welchen Nutzen wird die Welt von mir haben? Was wird mein Beitrag sein?

Das zählt zu den ersten Fragen, die ich den TeilnehmerInnen meiner Seminare und Workshops in unserer Akademie stelle. Mit Workshops, Trainings und Marketing-Wissen führe ich dort Menschen und Unternehmen auf den Weg zum Erfolg.

Während des Wachstumsprozesses im Frühjahr des Erfolges beantworten die TeilnehmerInnen folgende Fragen:

Welche Fähigkeiten brauche ich, um mein Ziel zu erreichen?

Welche habe ich schon?

Und welche muss ich mir noch erwerben?

Sobald du dir darüber im Klaren bist, kannst du damit beginnen, deinen individuellen Aktionsplan mit folgenden drei Parametern zu entwickeln:

- INHALT – Welches Projekt willst du in Angriff nehmen?
- AUSMASS – Welche Dimensionen hat dein Plan? Welche Mittel benötigst du um ihn zu verwirklichen?
- ZEITBEZUG – Wie viel Zeit wirst du schätzungsweise bis zum Erreichen deines Zieles brauchen?

Überlege dir nach Beantwortung dieser Fragen, ob du dich mit jemandem zusammentun kannst, der dir helfen kann. Gibt es einen Mentor, auf den du dich verlassen kannst? Es gibt Menschen mit viel Erfahrung, die dich gerne auf deinem Weg zum Erfolg begleiten.

Die Schlüsselfrage

Wenn du all dies beantwortet hast, dann bleibt nur mehr eine Frage offen, um den ersten Teil dieses Prozesses abzuschließen. Diese, aber ist die Wichtigste von allen: Glaubst du selbst von ganzem Herzen an deine Idee?

Wenn du nicht fest an deine Idee glaubst, dann wirst du auch niemanden dafür begeistern können, nicht einmal dich selbst. Wenn du jedoch voll davon überzeugt bist und deine Motivation auf einem hohen Niveau bleibt, dann wirst du auch bei allen anderen Begeisterung entfachen.

Gib dir eine ehrliche Antwort auf diese Schlüsselfrage!

Wenn deine Antwort „NEIN“ ist, erforsche deine Antriebskräfte und fahre deine inneren Antennen aus: Du brauchst noch etwas Zeit, um deine Idee zu finden – und etwas „Forschung und Entwicklung“. Wenn deine Antwort aber „Ja“ ist, dann fang jetzt sofort damit an.

Wenn du bereits einen Plan hast, dann mache ihn zur absoluten Priorität in deinem Leben. Was du nicht in deine täglichen Aktivitäten einbeziehst, kann keinen Erfolg haben. Wenn du möchtest, dass deine Idee wirklich und sichtbar wird, dann musst du sie zum Motor deines Lebens machen – und diesen auf der Stelle starten!

Alles, was du brauchst, ist Liebe

In der Wirtschaftslehre sowie in Trainings für angehende Führungskräfte wird viel über Marken, Strategien, den Konversions-Tunnel und andere Aspekte des Marketings gesprochen. All diese Kenntnisse werden uns jedoch keine gute Ernte ermöglichen, wenn die wichtigste Zutat fehlt: Liebe.

In der Vergangenheit (und hoffentlich auch noch heute), brachten Ärzte ihren Patienten, neben ihrer wissenschaftlichen Ausbildung und langjährigen Fachexpertise, eine spezielle Form von Liebe entgegen, da sie ihren Beruf liebten. Dieselbe Hingabe findet sich bei sehr erfolgreichen Menschen wie Oprah Winfrey, der bekanntesten Talkshow-Moderatorin in den Vereinigten Staaten. Sie beschreibt den wichtigsten Faktor für das Erreichen eines Zieles folgendermaßen: „Leidenschaft ist Energie. Erlebe die Kraft, die entsteht, wenn du dich auf das konzentrierst, was dich wirklich begeistert.“

Wenn du dich in eine Idee verliebst, in ein Projekt oder in deine Bestimmung, so wird diese zum Zentrum deines Lebens. Die Energie zum Bewässern und Düngen deines Feldes wird sich ganz von selbst einstellen, wenn du deine uneingeschränkte Aufmerksamkeit darauf richtest.

Es ist eine Art von Liebe, die sich auf alle Aspekte deines Lebens erstreckt und ein helles Licht auf sie wirft, ohne dass du dabei dein Ziel aus den Augen verlierst. Es lässt dich groß träumen und als Person wachsen, um die Herausforderungen annehmen zu können, die vor dir liegen.

Nelson Mandela brachte es genau auf den Punkt: „Es fehlt an Leidenschaft, wenn man immer auf Nummer sicher geht und sich mit einem Leben zufrieden gibt, das minderer ist als jenes, das man leben könnte.“

Dein Buch der Zweifel

Selbst wenn du dein Ziel liebevoll im Auge behältst, wirst du manchmal von Zweifeln geplagt werden. Das ist völlig normal. Und es werden auch Tage kommen, an denen du alles in Frage stellst. Wenn dich der Zweifel wieder einmal heimsucht, dann begrüße ihn wie einen alten Freund und lade ihn zu dir nach Hause ein auf ein Gespräch. Und danach verabschiede ihn wieder.

Warum ist es so wichtig, dass wir unsere Zweifel kennenlernen und ihnen freundschaftlich begegnen? Wenn sich alles wie von selbst fügt, dann ist alles einfach. Zweifel fördern jedoch unsere mentale Stärke in jenen Momenten, in denen wir vor Herausforderungen und Schwierigkeiten stehen.

In diesen Situationen verlasse ich mich auf mein eigenes Notizbuch des Zweifels. Ich schlage eine neue Doppelseite auf und schreibe meinen konkreten Zweifel auf die linke Seite. Auf die rechte Seite notiere ich mir, was ich daraus lernen kann. Das regt mich dazu an, meine Palette an Möglichkeiten zu erweitern.

Welche neue Sichtweise oder welchen Perspektivenwechsel ermöglicht mir mein Zweifel? Wie kann ich seine Lektion in meinen Alltag integrieren? Schauen wir uns ein einfaches Beispiel an:

ZWEIFEL

Ich bin im Begriff, meine persönliche Webseite zu überarbeiten und bin mir nicht sicher, wie ich mich in meiner Biografie präsentieren soll. Soll ich mich auf meine beruflichen Erfolge oder auf meine persönliche Entwicklung konzentrieren?

LEKTION/ EINSICHT

Der betreffende Zweifel ist ein Spiegel, der es mir ermöglicht zu erkennen, worauf sich mein Leben zurzeit konzentriert. Wenn ich meine beruflichen Erfolge nicht in den Vordergrund rücken will, dann bedeutet dies vielleicht, dass ich mich nicht vollständig mit ihnen identifiziere und einen anderen Fokus brauche. Wenn ich jedoch mein eher personenbezogenes Profil verbergen möchte, dann bin ich wahrscheinlich überhaupt nicht damit zufrieden und sollte Änderungen vornehmen. Sobald ich den einen oder den anderen Bereich kläre und diese möglicherweise sogar zusammenführe, verschwindet der Zweifel und ich werde ein harmonischeres und stimmigeres Leben führen.

Jede linke Seite in meinem Notizbuch gehört dem Zweifel und lässt mich innehalten und nachdenken. Die rechte Seite aber ist reserviert für die Lektionen und die sich daraus ergebenden Einsichten und neuen Möglichkeiten. Gott sei Dank gibt es den Zweifel!

So kann ich meine eigenen Schwierigkeiten und Herausforderungen klarer erkennen, indem ich meine Zweifel als kreative Berater nutze – auch wenn sie gelegentlich nerven.

Die Energie des Zweifels ist die dunkle Kehrseite der Begeisterung, aber beide haben ihren Platz und ihren Nutzen in dieser Welt. Begeisterung ist ein starker

Beschleuniger, Zweifel hingegen lassen uns unser Handeln und unsere Lebenssituation überdenken.

Beides ist natürlich nur in Maßen hilfreich. Im Laufe meines Lebens habe ich erfahren, dass übermäßige Zweifel mich immer dann erfassen, wenn ich zu sehr in meine innere Welt eintauche und zu wenig Kommunikation mit der Außenwelt habe. Jedes Treffen mit anderen Menschen, jedes Gespräch, jede Frage kann hier Klarheit schaffen.

Die Magie der Selbstliebe

Im vorigen Kapitel hast du dich gefragt, wie sehr du dein Projekt, deine Idee, dein Ziel liebst. Wie viel Leidenschaft investierst du?

An dieser Stelle muss ich dich nun fragen, wie sehr du dich selbst liebst. Denn ein guter Fortschritt bei deinen Projekten hängt auch vom Ausmaß deiner Selbstliebe ab: Wer sich nicht liebt, kann auch in seinem Umkreis keine Empathie hervorrufen. Das ist jedoch ein wesentlicher Bestandteil des Erfolges.

Wenn du glaubst, nicht genug Liebe für dich selbst zu empfinden, dann unterschätze nicht die Energie sanfter körperlicher Bewegung, die Endorphine freisetzt oder harmonisierende Methoden wie Yoga oder Meditation. Ich kenne viele Menschen, die Yoga praktizieren, wenn sie schwierige Entscheidungen treffen oder Krisen überstehen müssen. Das gibt ihnen die nötige Kraft und Konzentration, um sich Herausforderungen zu stellen und notwendige Veränderungen zu akzeptieren.

Der schwierige Weg

In dieser Hinsicht erscheint der Aufstieg und Fall von Thomas Middelhof sehr aufschlussreich. Er war einer der bekanntesten CEOs in Deutschland, erst bei Bertelsmann und dann bei Arcandor. Als er aber am Höhepunkt seiner Karriere stand, stürzte er in einen tiefen Abgrund. 2009 erklärte sich die von ihm geleitete Gruppe, zu der die Unternehmen Karstadt, Quelle und Thomas Cook gehörten, für bankrott. 2014 wurde Thomas Middelhof dann wegen Bruches der Schweigepflicht und Steuerhinterziehung zu drei Jahren Gefängnis verurteilt.

In seinem Buch Schuldig beschreibt er die kathartische Wirkung seiner Lebenskrise, die er nie für möglich gehalten hätte und wie ihm das Gefängnis eine völlig neue Sicht auf das Leben und seine eigenen Fähigkeiten gab. In dieser Zeit suchte er einen Weg zu Gott, arbeitete mit behinderten Menschen und fand sich schließlich selbst. So konnte er sein Schicksal akzeptieren, sich selbst vergeben und wieder lieben lernen. Heute spricht er auf Konferenzen, vor allem, um jungen Menschen beizubringen, nicht die gleichen Fehler zu machen wie er.

Krisen können uns die Möglichkeit bieten, die Liebe zu uns selbst zu stärken. Dies ist der erste Schritt, um Liebe zu geben und zu empfangen. Thomas Middelhof hat erst gelernt, sein Herz wirklich zu öffnen und Mitgefühl zu empfinden, als er mit behinderten Menschen arbeitete. Diese Arbeit mit ihnen lehrte ihn, wie man mit der Energie seines Herzens im Fluss des Lebens schwimmen kann. Und am Ende liebte er auch sich selbst. So wie einst die Beatles sangen: „All you need is love!“

Die Stimmung von Sakura

Wenn die Kirschbäume zu blühen beginnen, gerät ganz Japan in einen Zustand von Euphorie und Hochstimmung. Die Japaner erwarten den Beweis für den Frühlingsbeginn mit solcher Begeisterung, dass es in sämtlichen Medien sogar eine Sakura-Prognose gibt, die jenen Tag anzeigt, für den die Kirschblüte in den verschiedenen Landesteilen vorhergesagt wird.

Wenn der Moment kommt, eilen Büroangestellte zum Picknick unter einem blühenden Kirschbaum, Familien spazieren voller Freude durch die Parks und Liebespaare machen Selfies vor den weißen oder rosa Blütenblättern der Bäume. Die Stimmung der ganzen Nation strömt über vor Hoffnung, Kreativität und dem Wunsch, sich ins Leben zu verlieben.

Dieses Frühlingserwachen erweckt jeden Traum, der zu lange im Winterschlaf vor sich hingedöst hat, zum Leben und lässt ihn wachsen. Sakura ist mehr als ein Moment des Erblühens; es ist eine Stimmung, die uns sagt:

1. Das ist der Moment der Wiedergeburt.
2. Das ist der Moment, um die Augen für die Schönheit der Welt zu öffnen.
3. Das ist der Moment des Teilens.
4. Das ist der Moment, um etwas zu schaffen, erfolgreich zu sein und zu leben.

Die fünf Schlüssel des Erfolgs im Frühling

1. Wenn du etwas Neues beginnst, wirst du am Anfang allein sein.
2. Jeden Morgen wirst du wiedergeboren: Entdecke dein neues Ich.
3. Es ist in Ordnung, wenn etwas nicht auf Anhieb funktioniert. Fang einfach nochmals an.
4. Zweifel sind Gäste, die zu Besuch kommen, aber nicht bleiben.
5. Wenn du nach den Sternen greifst, kommst du weiter, als du es dir vorstellen kannst.



Sommer

Zeit der Verwirklichung

„Summertime,
And the livin's easy.
Fish are jumpin',
And the cotton is high.
Your daddy's rich,
And your mama's good lookin'.
So, hush, little baby,
Don't you cry.
One of these mornings
You're gonna rise up singing.
Then you'll spread your wings
And you'll take to the sky.”

GEORGE GERSHWIN (PORGY & BESS)

Hallo Sommer!

Jeder hat Erinnerungen an die Sommer seines Lebens. Das Gefühl, wie sich die Zeit über länger werdende Tage ausdehnt, frei von Verpflichtungen und voller Möglichkeiten. Die ersten Ferien weit weg von zu Hause. Die Entdeckung neuer Länder, Menschen und Situationen. Vielleicht ein erster Kuss, die erste Liebesgeschichte...

Es ist die Jahreszeit der Begeisterung, Beschaulichkeit und Entdeckungen, aber auch der Träume und der Vergänglichkeit. So wie es George R. R. Martin im vierten Buch von Game of Thrones beschreibt: „Winter-Freundschaften bleiben für immer bestehen, während Sommer-Freundschaften dahinschmelzen wie Sommerschnee.“

Dies ist die Gefahr der dritten Jahreszeit des Erfolges: Der Glaube, dass etwas, das wir erreicht haben – Liebe, geschäftlicher Erfolg, persönliche Transformation – für immer währt und nicht weiter umsorgt werden muss.

Nachdem wir im Winter viel Zeit hatten, um nachzudenken und Pläne zu schmieden, sind im Frühling die ersten Knospen unseres neuen Lebens erblüht. Im Sommer genießen wir den Höhepunkt und die ersten reifen Früchte dessen, was wir bereits gut in die Tat umgesetzt haben. Wir sollten uns aber stets dessen bewusst sein, dass dieser erste Erfolg nur vorübergehend ist.

Wenn wir vermeiden wollen, dass sich der Sommer des Erfolges auflöst wie Augustwolken am blauen Himmel, dann sollten wir einige Vorsichtsmaßnahmen treffen:

- Es ist wichtig zum Zeitpunkt der Ernte zu wissen, welche Wegbegleiter uns auch in Zukunft erhalten bleiben werden. Sind sie nur Sommerfreunde oder handelt es sich um bleibende Winterfreundschaften? Um sich da nicht zu täuschen, ist es sehr wichtig, den Unterschied zu kennen.
- Es ist gut die Ernte zu feiern und die Früchte zu teilen, die auf unserem Feld gereift sind. Seien wir uns dabei aber dessen bewusst, dass dieser Reichtum nur vorübergehend ist und wir immer wieder von Neuem beginnen müssen, um weitere Erfolge zu erzielen.
- Wir dürfen stolz darauf sein, wenn wir unser Ziel erreicht haben. Angekommen – so wie ein König seinen Thron auf Lebenszeit besteigt – sind wir jedoch noch lange nicht. Wenn wir es uns zu lange in der Sommersonne gut gehen lassen, kann uns der Herbstwind eiskalt und unvorbereitet erwischen.

Der Geist des Anfängers

In diesem Zusammenhang ist es im Sommer unserer Pläne wichtig, jene Haltung zu kultivieren, die im Zen als „Geist des Anfängers“ bezeichnet wird. Das bedeutet: Nicht zu glauben, dass wir etwas bereits vollendet hätten, sondern vielmehr, dass wir nur einen Schritt getan haben und unsere Zukunft vom nächsten Schritt abhängt.

Shunryu Suzuki erklärt es in seinem Buch Zen-Geist Anfänger Geist: Unterweisungen in Zen-Meditation folgendermaßen: „Wenn dein Geist leer ist, ist er immer zu allem bereit, er ist offen für alles. Für den Geist des Anfängers gibt es viele Möglichkeiten, für jenen des Experten jedoch nur wenige.“

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

Die Vorstellung, wir seien „bereits angekommen“ ist ein Grund dafür, dass es Menschen gibt, die nach einem ersten Erfolgserlebnis sofort einen Rückschlag erleiden. Hier einige Beispiele:

- Der junge Fußballer, der zum Star aufsteigt und nach ein oder zwei erfolgreichen Jahren einen rasanten Abstieg erlebt. Dies geschieht, weil er sich durch Lobeshymnen außer Gefecht setzen lässt. Er hat aufgehört, auf sich selbst zu achten und hat unbewusst den Drang und die Hingabe hinter sich gelassen, die ihn an die Spitze gebracht haben. Wenn man Opfer seines eigenen Erfolgs geworden ist, dann ist der Abstieg sehr schmerzhaft. Je höher du steigst, desto tiefer fällst du.
- Die Person, die sich sofort gehen lässt, nachdem sie ihren Traumpartner gefunden hat. Sie hört auf, das zu tun, was ihre gemeinsame Liebe erblühen ließ. Er oder sie vergisst, dass emotionale Eroberung wie ein Garten ist, der jeden Tag bewässert und gedüngt werden muss, damit die Pflanze der Liebe nicht stirbt.
- Der Unternehmer, der nach seinem Erfolg mit einem Produkt eine konservative Haltung annimmt und es nicht weiterentwickelt. Mit der Zeit wird die Konkurrenz das Produkt kopieren, es verbessern, es zu einem günstigeren Preis anbieten und so den Markt erobern.

Zurück zu den Lehren des Zens: Die Nachhaltigkeit unseres Sommers des Erfolges hängt davon ab, dass wir vom vorübergehenden Wesen der Natur von allem und jedem ausgehen. Es muss uns bewusst sein, dass Leben ständige Veränderung bedeutet und dass wir uns unsere kreative Spannkraft bewahren müssen, um weiter voran zu kommen.

So wie einst David Bowie in Absolute Beginners sang: „Doch wir sind absolute Anfänger / Mit weit offenen Augen / Aber nichtsdestotrotz nervös.“

Einführung in den Sommer

Es war kurz nach meinem sechzehnten Geburtstag, als ich mich dazu entschloss, die Welt auf eigene Faust zu entdecken. Ich überredete meine Eltern dazu, mich allein zu einem Jazzfestival im Süden Österreichs fahren zu lassen. Dieses fand an einem Juliwochenende statt, also reiste ich mit leichtem Gepäck und sehr wenig Geld.

Diese Reise sollte mir völlig neue Perspektiven eröffnen. Beim Festival lernte ich eine Gruppe junger Leute kennen, die mir vorschlugen, nach der Veranstaltung mit ihnen mit dem Auto an die Côte d'Azur zu fahren. Dies war der Beginn meines Lebens „Unterwegs“, wie im Roman von Jack Kerouac.

Als wir an der Côte d'Azur ankamen, schliefen wir am Strand, ohne zu wissen, dass die Polizei hier frühmorgens patrouillierte, um jeden zu vertreiben, der den Sand als Freiluft-Schlafstätte erkoren hatte. Am selben Tag lernten wir einen professionellen Vagabunden kennen. Dieser war bereits über zehn Jahre lang fast ohne Geld durch die Welt gereist. Er wusste, wie man in jeder Situation überlebt. Auf seinen Rat hin verbrachten wir die zweite Nacht in einer Wohnsiedlung am Stadtrand. Es war kalt und es regnete stark und so schliefen wir gemütlich in der Wärme eines unversperrten Heizungskellers.

Am nächsten Tag teilte sich unsere Gruppe auf, um in verschiedene Richtungen aufzubrechen. Ich aber beschloss, dass meine Reise noch nicht zu Ende sei und wollte weiter in die Provence. Beim Autostoppen wurde ich dann von einem kleinen 2CV-Lieferwagen mitgenommen.

Damals gab es in allen Restaurants und Cafés eine Jukebox – einen Musikautomaten, der Schallplatten abspielen konnte. Mein Fahrer arbeitete für eine Plattenfirma. Seine Arbeit bestand darin, regelmäßig Lokale zu besuchen und die Musikboxen mit den neuesten Schallplatten zu bestücken. Er war unterwegs nach Avignon, musste aber auf dem Weg dorthin viele Zwischenstopps auf einer Landstraße einlegen. Das war das Beste, was mir passieren konnte!

Als zufälliger Begleiter dieses Musiklieferanten lernten ich nicht nur die wunderbare Sommerlandschaft der Provence kennen, sondern wir wurden auch in den Restaurants wie Könige mit bester französischer Küche verwöhnt. Mit einem wunderbaren Gefühl von Freiheit befand ich mich vollständig im Hier und Jetzt, ohne Plan, ohne Termine oder Verpflichtungen – im Fluss einer fortgesetzten Entdeckungsreise, bei der hinter jeder Kurve eine neue Erfahrung auf mich wartete.

In Avignon befindet sich jene berühmte Brücke, die schon so viele Lieder inspiriert hat. Sie verbindet die Altstadt mit dem anderen Ufer des Flusses. Meine Ankunft fiel mit einem Konzert zusammen, das unter dieser Brücke stattfand. Danach blieben viele Trumper dort, um im Schutz der Brücke zu schlafen und so lernte ich eine Gruppe von Musikern kennen.

Ich hatte schon vorher in Wien Straßenmusik gemacht und so fiel es uns leicht, miteinander zu jammen und später bei gemeinsamen Auftritten etwas Geld zu verdienen. Wir mussten nur die Brücke überqueren, um auf die andere Seite des Flusses in die Altstadt zu gelangen. Dort gab es einen großen Markt auf dem Kunsthandwerk und Kleidung verkauft wurde – und es gab sogar mobile Küchen mit Bio-Gerichten der traditionellen französischen Küche.

Inmitten dieses Getümmels begannen wir zu spielen. In kürzester Zeit hatten wir die Aufmerksamkeit von interessierten Menschen erregt und lernten viele Verkäufer der kleinen Marktstände kennen, die uns zum Essen und Trinken einluden. Ich verbrachte dort eine Woche, ohne einen Cent zu benötigen. Das Leben hat mich im Überfluss versorgt. Ich musste dort nur aufmerksam sein, mit Menschen sprechen und mich auf ihre Probleme einlassen.

In dieser entspannten und idyllischen Zeit machte ich eine interessante Entdeckung: Viele Handwerker und Köche konnten ihre Stände nicht verlassen, weil sie niemanden hatten, der für sie auf ihren Stand aufpasste. Sofort erkannte ich eine Marktnische und begann ab Mittag für sie Essen auszuliefern. Ich vertrat auch die Verkäufer an ihren Marktständen, wenn sie auf die Toilette gehen oder eine Pause machen wollten.

Auf diese Weise erhielt ich Trinkgeld, Geschenke, Essen und Trinken und machte zwischendurch Straßenmusik. Was hätte ich noch mehr verlangen können? Ich hatte ja keine Ausgaben: Nachts schlief ich unter der Brücke von Avignon und den Tag verbrachte ich auf dem Markt. Mit dem Geld, das ich verdient hatte, reiste ich dann den ganzen August lang per Anhalter durch Frankreich und Deutschland. Schließlich kehrte ich acht Wochen nach meiner Abreise wieder nach Hause zurück.

Die Lehren der Straße

Ich habe diese Geschichte des Sommers erzählt, um zu demonstrieren, wie es mir als jungem, unerfahrenen Mann gelungen ist, mich dem Leben anzuvertrauen und aus jeder Situation etwas herauszuholen:

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

Weil ich Lektionen lernte, die mich mein ganzes Lebens lang geleitet haben und die ich mit dir teilen möchte:

- Empathie und Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse anderer kommen immer wieder zu dir als gutes Karma zurück.
- Wenn du dem Leben mit Offenheit begegnest und nichts als selbstverständlich hinnimmst, dann wirst du überall und in jeder Situation neue Möglichkeiten entdecken.
- Lass dich vom Leben überraschen, anstatt Vorhersagen zu treffen. Manchmal findet man die wichtigsten Dinge auf ganz unerwartete Weise.
- Lerne von Reisenden, von Menschen, die viele Leben gelebt haben. Sie sind Meister der Straße und können dir wertvolle Ratschläge geben.
- Selbst wenn wir uns nicht von Ort zu Ort bewegen, kann das Leben eine aufregende Reise sein: Wenn wir unsere Augen weit aufmachen und versuchen, den Augenblick zu genießen.

Wenn du diese Grundsätze im Rucksack deines Lebens auf die Reise mitnimmst, dann wirst du den Sommer immer im Herzen tragen. Aber schauen wir uns nun an, wie wir diese dritte Jahreszeit des Erfolges optimal nutzen können!

Besser gemeinsam: Was wir aus der Kindheit lernen

Wie wir am Anfang des Buches gesehen haben, symbolisiert der Sommer für viele Menschen bei den Jahreszeiten des Lebens ihre Kindheit. Und das nicht nur wegen der langen Sommer zu Hause, wegen des Familienurlaubs und der Ausflüge in die Berge, zum Fluss oder zum Strand: Die Wärme dieser Jahreszeit lässt uns auch daran denken, wie wir draußen auf dem Schulhof oder auch im Garten unserer Kindheit gespielt haben.

Es ist eine Zeit, die weit zurück liegt, an die wir uns aber mit einer gewissen Melancholie erinnern. In der Kindheit sind wir ständig damit beschäftigt zu lernen, zu kooperieren, etwas zu bauen – zum Beispiel eine Sandburg – oder etwas zu beenden, um dann mit etwas anderem zu beginnen. Wir erlernen sehr wichtige Werte und Fähigkeiten, um gemeinsam mit anderen erfolgreich zu sein und mit ihnen zu feiern. Das Problem ist, dass wir zu einem späteren Zeitpunkt im Leben möglicherweise schon vergessen haben, was wir damals gelernt haben, als wir uns Hände und Knie im Sand schmutzig gemacht haben.

Zurück in den Kindergarten

1988 veröffentlichte Robert Fulghum das Buch „All I Really Need to Know I learned in Kindergarten“ mit der Absicht, in Erwachsenen die Erinnerung an diese lange zurückliegenden Lebenserfahrungen wieder zu wecken. Nach 17 Millionen verkauften Exemplaren in 103 Ländern ist das Buch noch immer eine Inspiration.

Welche Lektionen sollten wir wieder erlernen und im Alltag anwenden, um den Sommer des Erfolges in uns zu nähren?

Aus den sechzehn Grundsätzen des Buches habe ich sechs ausgewählt, die wir für unser Programm verwenden können:

1. **Teile alles.** In der Kindheit lernen wir, alles zu teilen – Spiele, Abenteuer, Ideen, aber wenn wir uns dem Erwachsenenalter nähern, beginnen wir uns zu isolieren. Um unsere Projekte erfolgreich zu Ende führen zu können ist es aber wichtig, die besten Weggefährten zu finden, einander zu helfen und miteinander zu feiern.
2. **Räume dein eigenes Chaos auf.** Voraussetzung für Erfolg in allen Lebensbereichen ist es, Verantwortung zu übernehmen. Bevor wir andere kritisieren, sollten wir besser vor unserer eigenen Türe kehren und Ordnung schaffen: in unseren sozialen Beziehungen, unseren Gewohnheiten, im Umgang mit Geld oder mit Zeit. Diese Ordnung bietet uns die Grundlage dafür, etwas Solides zu schaffen und zu bewahren.
3. **Entschuldige dich, wenn du jemanden verletzt hast.** Elton John sang „Entschuldigung scheint das schwierigste Wort zu sein“ – und so ist es auch. Wie viele wichtige Beziehungen kühlen ab oder zerbrechen sogar, weil jemand nicht rechtzeitig um Entschuldigung gebeten hat? Wenn wir erkennen, was wir hätten besser machen können und um Verzeihung bitten, dann macht uns das verwundbar – und dies hilft uns mit unseren Lebensgefährten zusammen zu bleiben.
4. **Lebe ein ausgeglichenes Leben.** Viele Erwachsene leben in einem völligen Ungleichgewicht zwischen Arbeit, Familie und Privatleben. Sie bilden sich ein, sie müssten den ganzen Tag im Büro verbringen – und wenn sie freiberuflich tätig sind, arbeiten sie auch noch am Wochenende. Dieser Workaholic-Modus ist aber ein massives Hindernis für den Erfolg, der – wie wir später im letzten Teil des Buches sehen werden – ein ganz essentielles Element erfordert: Zeit. Ein Gleichgewicht zwischen den

verschiedenen Facetten unseres Lebens, zwischen Verpflichtung und Vergnügen zu finden, wird unseren Sommer verlängern.

5. **Sei offen fürs Staunen.** Kinder können sich für alles auf der Welt begeistern; ihre Augen sind auf Erstaunen eingestellt. Viele Erwachsene verlieren diese Fähigkeit, die ein unentbehrlicher Schlüssel für jene Menschen ist, die etwas auf der Welt bewegen wollen: Die Wirklichkeit mit den Augen eines Kindes zu sehen und so Abgeklärtheit gegen Entdeckungsfreude einzutauschen.
6. **Denk an das wichtigste Wort von allen – SCHAU!** Alle Möglichkeiten, die du brauchst, um glücklich zu werden oder um Projekte zu verwirklichen, existieren potenziell bereits um dich herum. Der Schlüssel liegt in deiner Wahrnehmung der Wirklichkeit: Wenn du aufhörst ein Zombie zu sein, der auf sein Handy starrend herumläuft, dann kannst du deine Augen aufschlagen, die Welt ERBLICKEN und dich auf neue Ideen einlassen.

Einsamkeit und Gemeinschaft

Viele Menschen verbinden mit ihrer Kindheit das Lebensgefühl Glück. Ich muss allerdings zugeben, dass dies bei mir nicht der Fall war. Nach meiner Geburt entwickelte sich meine Brust nicht richtig. Infolgedessen wuchs mein Brustbein nach innen und drückte auf Herz und Lunge. Die medizinischen Möglichkeiten waren damals beschränkt und die Wahrscheinlichkeit, dass ich mein Leben in meinen Zwanzigern im Rollstuhl verbringen würde, war ziemlich hoch.

Meine Eltern mussten eine ihrer schwierigsten Entscheidungen treffen und akzeptieren, dass ich mich einer Operation mit hohem Risiko unterziehen musste. Obwohl diese erfolgreich war, brauchte ich viele Jahre um mich davon zu erholen. Infolgedessen konnte ich an vielen Aktivitäten nicht teilnehmen, die für Kinder in diesem Alter ganz normal sind, wie z. B. Turnen, Klettern oder Wettlaufen. Ich verbrachte ganze Tage im Bett, damit meine Wunde heilen konnte. Um die Langeweile zu bekämpfen, wurde in den Jahren von 1968 bis 1971 das Radio mein bester Freund.

Dank dessen lernte ich die Musik der Beatles, der Stones, von Deep Purple und Frank Zappa kennen. Besonders begeisterte mich die Geschichte von Alice Cooper und seinem Manager, der seine Bühnenpersönlichkeit kreierte und zu einer Marke machte. Er entwarf auch die Bühnenshows, mit denen Alice Cooper sehr populär wurde. Und so verdanke ich es meiner körperlichen Einschränkung, dass ich Wissen für meine zukünftige berufliche Karriere erwarb, während andere Kinder spielten.

Denn in den 80er-Jahren hatte ich als Musikjournalist Zugang zu allen möglichen Rock- und Jazzmusikern für Interviews. Und ich teilte einen

Proberaum mit Falco, dem einzigen Österreicher, der (mit „Rock Me Amadeus“) einen Nummer 1 Hit in den US-Charts hatte. Ich wurde auch Manager der Band Drahdwaberl, in der Falco Bassist war und von der aus er seine Solokarriere startete.

Als ich vierzehn Jahre alt war, heiratete meine Mutter wieder. Mein Stiefvater hatte viele Jahre in Kalifornien gelebt und so absolvierte ich einen Teil meiner Oberstufen-Schulbildung südlich von Los Angeles.

Dies bedeutete, dass ich lernen musste, in eine völlig andere Kultur einzutauchen, in der damals Gemeinschaft ein hoher Stellenwert eingeräumt wurde. Ich erfuhr, wie wichtig es ist, mit anderen zusammen zu arbeiten und damit zurechtzukommen, was andere über dich und deine Ideen denken. Das half mir meine Kommunikationsfähigkeit auszubilden, etwas, das wir heute über Social Media tun. Heute beeinflusst uns mehr denn je, was in der Welt passiert – und gleichermaßen beeinflussen wir die Welt. Ebenso verhält es sich mit unseren Träumen.

Das Erbe von Randy Pausch

Ich kann nicht über Träume und die Lehren aus unserer Kindheit sprechen, ohne den bewegenden Vortrag von Randy Pausch zu erwähnen. Der Professor an der Carnegie Mellon University fand 2007 heraus, dass er an einem tödlichen Bauchspeicheldrüsenkrebs litt. Aber anstatt zu Hause zu bleiben und sein Schicksal zu beklagen, beschloss er im Hörsaal seiner Universität einen Vortrag mit dem Titel Really Achieving Your Childhood Dreams zu halten. Später veröffentlichte er ihn in erweiterter Form im Buch „The Last Lecture“.

Pausch erklärte nicht nur, dass er die letzten Monate seines Lebens der Erfüllung seiner Kindheitsträume widmen würde, sondern sprach in seinem kurzen Sommer des Erfolges auch über die Hindernisse, mit denen wir konfrontiert sind, wenn wir etwas erreichen wollen: „Diese Ziegelmauern sind nicht ohne Grund da. Diese Ziegelmauern sind nicht da, um uns fernzuhalten. Diese Ziegelmauern geben uns die Möglichkeit zu zeigen, wie sehr wir etwas wirklich wollen. Diese Ziegelmauern haben die Aufgabe jene Leute aufzuhalten, die etwas nicht wirklich wollen. Sie sind dazu da, diese anderen Leute aufzuhalten.“

Beispiel: Ziegelmauern sind Illusionen

In seinem Buch „Illusionen – Die Abenteuer eines Messias wider Willen“ beschreibt Richard Bach seine Begegnungen mit Don Shimoda, einem Rundflug-Piloten, der für einige Wochen zu seinem spirituellen Meister wurde. Um die Möglichkeit der Überwindung eigener Glaubenssätze bildhaft darzustellen, nimmt Don Shimoda plötzlich eine Abkürzung und geht mitten durch die Ziegelmauer eines Getreidespeichers.

Richard Bach schlägt danach eine Seite im Handbuch „Leitfaden für Erlöser“ auf, das ihm Don Shimoda überlassen hatte mit der folgenden Botschaft:

„Wenn du dich eine Weile darin übst,
nur in der Phantasie zu leben, wirst du begreifen,
dass Phantasie-Personen manchmal wirklicher sind
als Menschen aus Fleisch und Blut.“

Auf dem Weg zu unseren Zielen werden wir auf äußere Hindernisse stoßen, die uns auf die Probe stellen – aber auch auf innere Hindernisse in Form von Ängsten, Zweifeln und Beschwerden. In diesem Zusammenhang empfahl Pausch, die Energie, die wir für Klagen verschwenden, lieber zur Lösung des vor uns liegenden Problems zu verwenden. Mit dieser einfachen Umwandlung machen wir das Unmögliche möglich.

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

Wenn wir handeln, anstatt uns zu beschweren, werden wir keine Angst vor auftauchenden äußeren Hindernissen haben. Und wenn wir dem Motto dieses inspirierenden Mannes: „Gib dir die Erlaubnis zu träumen“ folgen, dann wird der Sommer unseres Lebens lang sein – für manche Menschen sogar dauerhaft – und er wird uns das Leben mit einer Menge Obst versüßen.

Wie man Vertrauen erwirbt

Vertrauen ist eine Währung, die alle Menschen miteinander verbindet - aber es ist eine durchaus zerbrechliche Münze. Wenn sie einmal abgewertet worden ist, dann dauert es lange bis ihr Wert wiederhergestellt ist – so dies überhaupt möglich ist. Irgendwann hat jeder von uns die schmerzhafteste Erfahrung eines Vertrauensverlusts gegenüber einem uns nahestehenden Menschen machen müssen.

Wir sind es aber nicht gewohnt jenen Moment zu erkennen, in dem wir das Vertrauen in uns selbst verlieren. Oft wird dieser Verlust in jungen Jahren verursacht, mit Kommentaren wie „Sing nicht so laut, sonst beginnt es zu regnen!“ In so einem Fall versuchen wir unsere Stimme zu verstecken und uns in einen Panzer zurückzuziehen, weil wir uns verletzt und unfähig fühlen. Das Problem bei derartigen Mechanismen ist, dass dadurch unsere wertvollsten Begabungen vor der Welt verborgen bleiben.

Beispiel: Wenn öffentliches Singen zum Todesurteil werden kann

In meiner Zeit in Kambodscha besuchte ich die „Killing Fields“ und erfuhr, wie brutal die Bevölkerung während des Regimes der Roten Khmer (1975 - 1979) unterdrückt wurde. Wer lesen und schreiben konnte, wurde ermordet oder zu Tode gefoltert, ebenso wie Brillenträger, Künstler oder Intellektuelle. Selbst singen in der Öffentlichkeit konnte das Todesurteil bedeuten. Das Regime wollte damit bezwecken, dass sich die Menschen von sich selbst entfremden und nur mehr Befehle ausführen sollten.

Wenn man singt, verbindet man sich mit seiner inneren Stimme und begegnet sich selbst. Man weiß ganz von selbst, was sich richtig oder falsch anfühlt und stärkt sein Selbstbewusstsein. Die Geschichte wiederholt sich: Aktuell verbieten die Taliban das öffentliche Singen und Musizieren und verbrennen Musikinstrumente, Radios und Verstärkeranlagen.

Die Kanne mit der wir unser Vertrauen gießen

Mangelndes Selbstvertrauen ist eines der Haupthindernisse, die uns von unseren Träumen und Projekten trennen. Genau wie es im bekanntesten Ausspruch von Henry Ford heisst: „Ob du nun glaubst, du schaffst es oder ob du nun glaubst, du schaffst es nicht – du wirst auf jeden Fall Recht behalten.“

Andrerseits ist Vertrauen ansteckend: Eine Person, die unsicher ist oder eine schlechte Meinung von sich selbst hat, wird es nicht schaffen das Vertrauen anderer zu gewinnen. Dies ist aber absolut notwendig, wenn wir an einem großartigen Projekt arbeiten oder einen emotionalen Erfolg anstreben. Was auch immer wir der Welt zu bieten haben – Vertrauen ist das Wasser, das die Sommersonne daran hindert, alles was wir gepflanzt haben zu versengen.

Schauen wir uns nun einige wichtige Punkte an, um unser Vertrauen wiederherzustellen:

- Leg nicht zu viel Wert auf die Meinung anderer Leute. Es scheint sich zwar zu widersprechen – aber zu viel Wert auf die Meinung anderer Menschen zu legen, entwertet uns in den Augen dieser Menschen.
- Erwinnere dich an deine Erfolge. An alles, was gut geklappt hat. An etwas, das schwierig war, aber wo du am Ende doch die richtige Lösung gefunden hast. Wenn du es damals geschafft hast, dann kannst du es jetzt wieder schaffen.
- Halte dich von überkritischen Leuten fern. Es gibt Menschen, die – oft ohne es selbst zu merken – den Wert dessen, was andere tun, herabsetzen. Halte so weit wie möglich Distanz zu solchen Menschen.

- Erlaube dir zu scheitern. Wie wir schon im Frühjahr erfahren haben, ist alles, was beim ersten Mal nicht funktioniert, nur das Training für einen größeren Erfolg. Nichts Wichtiges geschieht sofort.

Diese wichtigen Ratschläge können dir in den meisten Situationen dabei helfen, dein Feld des Vertrauens gut zu bewässern. Was aber tust du, wenn du mit sehr widrigen Umständen konfrontiert bist?

Beispiel: Vom Glück, nicht alles wissen zu müssen

Nachdem ich den Entschluss gefasst hatte, mein erstes Gitarrenseminar zu veranstalten, vertraute ich völlig auf meine innere Stimme. Ich ließ mich von meiner Intuition leiten, traf meine Entscheidungen, setzte meine Handlungen und war selbst vom großen Erfolg der ersten Veranstaltung mit mehr als 180 Teilnehmern aus ganz Österreich überrascht.

Mit 21 Jahren war ich recht jung und verfügte damals noch über wenig Kontakte in die Musikszene. Kontinuierlich erweiterte ich mein Seminarangebot und mein Netzwerk. Erst Jahre später erfuhr ich, was deutlich ältere Menschen aus der Branche, die ich sehr schätze, für eine Meinung über mich und meine Pläne hatten.

Da wurde mir erst bewusst, welches großes Glück mir zuteil wurde, dass mir all diese Wortmeldungen verborgen geblieben waren, ich hatte keine Ahnung, was andere über mich dachten. Es hätte mich auch nur extrem verunsichert, wenn mir diese Aussagen damals zu Ohren gekommen wären.

Das Pferd im Brunnen

Eine alte Geschichte erzählt von einem Bauern, der viele Schwierigkeiten zu überwinden hatte und nur eine geringe Anzahl von Pferden besaß, welche die Arbeit auf seinem kleinen Stück Land verrichteten. Eines Tages musste er zu seiner Verzweiflung entdecken, dass eines der Tiere in einen sehr tiefen Brunnenschacht gefallen war. Es war ihm nicht möglich, es dort wieder

herauszuholen. Das Pferd war zwar unverletzt geblieben, aber als der Landwirt die Kosten für eine Rettung berechnete – der Lohn für vier Männer, der Aufwand für Seile und Hebevorrichtung, usw. – kam er zu dem Schluss, dass er sich das einfach nicht leisten konnte.

Hartherzig entschied er, dass es besser sei das Pferd zu opfern und Erde in den Brunnen zu werfen um es zu begraben. Und so geschah es dann auch: Er begann den Brunnen mit Erde zu füllen. Als diese aber auf das Pferd fiel, schüttelte es sie ab und trampelte sie in den Boden des Brunnens. Dies ermöglichte es dem Pferd, langsam zur Oberfläche hinaufzusteigen.

So wurde die Erde, die auf das Pferd geworfen wurde, um es zu begraben, ironischerweise zum Boden, den das Pferd so lange höher trampelte, bis es wieder aus dem Schacht heraus konnte. Ein alter Aphorismus fasst es so zusammen: Mit den Steinen, die sie auf mich geworfen haben, habe ich mir mein schönes Haus gebaut.

Die drei Stufen des Vertrauens

Vertrauen und Belastbarkeit gehen Hand in Hand. Wenn wir Vertrauen in unsere Geschicklichkeit haben aus dem Brunnen herauszukommen, in den wir gefallen sind – was im Leben mitunter vorkommen kann, dann mobilisieren wir sämtliche Ressourcen um voranzukommen. So wie dem Pferd in der Geschichte dienen uns Hindernisse dazu, über uns selbst hinauszuwachsen.

Vertrauen ist eine ausgesprochen notwendige Eigenschaft im Sommer des Erfolges, wenn es gilt alle bestellten Felder abzuernten. Es ist wichtig, ein gutes Team für die Ernte der Früchte zu haben, um unser Projekt fertigzustellen, aber

ohne Selbstvertrauen wird uns das alles nichts nützen. Ganz im Gegensatz zu einem unsicheren Anführer, der Angst und Verwirrung vermittelt, anstatt rundum Vertrauen aufzubauen, müssen wir, um Erfolg zu haben unser inneres Selbst davon überzeugen, dass wir es schaffen können.

Hier einige Beispiele dazu:

- Der Lothario (Frauenheld), der fest von seiner Attraktivität überzeugt ist und der – auch wenn er einige Zurückweisungen einstecken muss – doch jedes Mal eine neue Eroberung von der Party mit nach Hause nimmt.
- Der Kranke, der es seinem Körper und dem Leben zutraut, dass sie seine Situation günstig beeinflussen und seine Gesundheit wiederherstellen werden. Diese Person hat weitaus bessere Heilungschancen als jemand mit einer fatalistischen Einstellung.
- Der Bergsteiger, der darauf vertraut den Gipfel erreichen zu können, weil er sich schon oben sieht. Das gibt ihm ausreichend Energie um sämtliche Schwierigkeiten zu überwinden.

Beim Vertrauen gibt es keine Halbherzigkeiten: Entweder hat man Vertrauen – oder man hat es nicht. Es baut sich in drei Stufen auf:

1. Vertrauen in sich selbst.
2. Vertrauen in andere.
3. Vertrauen in das Leben.

Um Stufe 1 abzusichern ist es wichtig, sich nicht ständig mit anderen zu vergleichen. Das raubt dir nur Energie und lenkt dich von dir selber ab. Lerne wenn nötig auch „Nein“ zu sagen: Der Versuch, alle und jeden zufrieden zu stellen führt nur zu völliger Handlungsunfähigkeit.

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

Bei Stufe 2 ist es wichtig davon auszugehen, dass Vertrauen ansteckend ist. Gemäß dem Pygmalion-Effekt wird das Verhalten anderer von den Erwartungen beeinflusst, die wir in sie setzen. Wenn wir ein Kind als unfähig hinstellen, dann wird es sich auch so verhalten. Wenn du deinem Partner deine ständige Angst vermittelst, er könnte dir untreu werden, so erhöht das die Wahrscheinlichkeit, dass dies auch wirklich geschieht.

Stufe 3 erfordert, dass wir selbst davon überzeugt sind, dass alles aus oder besser noch für einen bestimmten Grund geschieht. Wir wissen vielleicht nicht, warum wir uns in einer bestimmten Situation befinden, aber wir können sicher etwas daraus lernen und so in eine neue Richtung geführt werden. Was mit dir passiert, hat daher auch einen ganz konkreten Zweck. Es lässt dich wachsen; es eröffnet dir neue Wege; es bringt dir ein Sommerabenteuer, von dem du nicht mehr als dein altes Selbst zurückkehren wirst.

Wie Peter Matthiessen, der Autor von *The Snow Leopard*, meinte: „Ein Mann begibt sich auf eine Reise, aber es ist ein anderer, der zurückkehrt.“

Die Gefahren des Sommers

„Flieg nicht zu nahe zur Sonne!“ Diese Ermahnung erinnert uns an die Figur des Ikarus aus der griechischen Mythologie und an seine Geschichte. Daedalus und sein Sohn Ikarus waren auf der Insel Kreta gefangen. Sie konnten keinen Fluchtweg finden, bis Daedalus eine brillante Idee hatte: Mit den Federn der Adler, die auf ihre zukünftigen Opfer warteten, und ein wenig Kerzenwachs fertigte er Flügel für seinen Sohn und sich an.

Vor ihrem Abflug warnte Daedalus Ikarus noch eindringlich: „Flieg nicht zu nahe zur Sonne!“ Dann erhoben sie sich auf ihren Flügeln von der Insel, die ihr Gefängnis gewesen war, in die Freiheit. Aber nur einer von ihnen sollte nach Hause zurückkehren: Denn der junge Ikarus folgte dem Rat seines Vaters nicht und stieg immer höher in die Lüfte. Schließlich kam er der Sonne so nahe, dass das Wachs seiner Flügel schmolz, worauf er ins Meer stürzte und jämmerlich ertrank.

Diese Geschichte ist ein perfektes Gleichnis für das, was im Sommer des Erfolgs passieren kann, wenn wir ein wichtiges Ziel erreicht haben.

Wir sind mit folgenden Gefahren konfrontiert:

1. Zu denken, es werde sich schon alles finden und wie Ikarus zu glauben, wir könnten einen grenzenlosen Aufstieg schaffen.
2. Darauf zu vergessen, wieviel Anstrengungen es uns gekostet hat in unsere jetzige Position zu gelangen – und zu glauben, dass von nun an alles einfach sein würde und wir alles, was wir wollen, ohne jede weitere Anstrengung erreichen könnten.

3. Nicht zu berücksichtigen, dass das Leben in Wirklichkeit aus Erfolgen und Misserfolgen besteht – und dass wir eigentlich mehr aus den Zweiteren als aus den Ersteren lernen.

Ein ganz alltägliches Beispiel dafür wäre, wenn wir uns nach einer erfolgreichen Abmagerungskur gehen lassen: Wir missachten die Ratschläge unseres Ernährungsberaters – und plötzlich nehmen wir wieder zu. Oder wie der Ex-Raucher, der beschließt sich eine Zigarette anzuzünden, weil „das schon gutgehen wird“ – und plötzlich wird er wieder tabaksüchtig.

Es ist allgemein bekannt, dass es bedeutend schwieriger ist, etwas aufrecht zu erhalten, als es zu erreichen. Erfolg gehört uns nicht fürs ganze Leben, wie das bei Königen der Fall ist, Erfolg ist vielmehr eine Haltung, die wir jeden Tag aufs Neue annehmen müssen. Deshalb sollten wir nie glauben, dass wir irgendwo endgültig angekommen sind: Wir müssen in aller Bescheidenheit weiterhin das tun, was uns so weit gebracht hat.

Das DSAS-Syndrom des zweiten Albums

Pop-Rock-Künstler kennen das schwierige zweite Album-Syndrom (DSAS Difficult Second Album Syndrome), ein in dieser Branche häufig vorkommender Stolperstein. Das Klischee besagt, dass die zweite Platte eines Künstlers oder einer Band normalerweise schlecht ist. Nach dem Erfolg des ersten Albums, das die besten Songs des gesamten bisherigen Lebens der Musiker enthält, stehen diese nun vor der Herausforderung, in nur ein oder zwei Jahren ein zweites Album zu produzieren.

In manchen Fällen trifft dieses Klischee auch wirklich zu und das zweite Album erweist sich als schrecklich oder zumindest als um einiges schlechter als das erste. Warum ist das so?

War die erste Platte ein Triumph, dann ist die Band schwer beschäftigt mit unzähligen Auftritten, Interviews und Werbeaktivitäten und die Künstler haben kaum mehr Zeit für sich selbst. Die Plattenfirma wiederum drängt – vielleicht auch mit einem verlockenden Vorschuss – auf ein zweites Album und es wird natürlich erwartet, dass dieses noch besser und erfolgreicher wird als das erste.

Willkommen bei den Gefahren des Sommers!

Es gibt aber auch zahllose Künstler, die ein zweites Album gar nicht erleben sollten, sondern wie Ikarus samt ihrem großartigen Talent im Meer ertrunken sind. Diese One-Hit-Wunder sind meist völlig im Meer der Vergessenheit versunken.

Beispiel: Wenn Erfolgsdruck zur Belastung wird

Ende März 1986 erreichte das Lied „Rock Me Amadeus“ des österreichischen Mozart-Punk-Künstlers Falco, wie bereits im vorigen Kapitel erwähnt, in den USA die Spitze der Charts. Es ist das erste und bisher einzige Lied in deutscher Sprache, das in den USA die Nummer 1 war.

Ich teilte zu eben dieser Zeit den Proberaum mit Falco und er schien sich nicht sehr über diesen Erfolg zu freuen. Zuerst verstand niemand Falcos Reaktion, aber er erklärte es selbst so: „Mein Gott, jetzt habe ich den Höhepunkt meiner musikalischen Karriere erreicht. Denn eines ist klar: Ein zweites Mal wird mir das nicht gelingen. Ich werde niemals eine zweite Nummer 1 in den USA haben. Der erste Hit war ja schon ein Wunder!“ Und in gewisser Weise hat er damit ja auch recht behalten.

Wie man vom Everest herabsteigt

Wenn wir Erfolg haben, so ist dies mit großen Erwartungen verbunden. Die Geschichte des Ikarus bestätigt das alte Sprichwort: Je höher man hinaufsteigt, desto tiefer fällt man. Wir können für unser tägliches Leben viel von jungen Sportlern und höchst erfolgreichen Unternehmern lernen, die über Nacht wieder verschwunden sind. Sie waren von den ersten Funken ihres Erfolges dermaßen überwältigt, dass sie bald darauf daran verbrannten.

Ein drastisches Beispiel dafür ist, wie es Expeditionen auf den höchsten Berg der Welt ergeht. Hast du gewusst, dass sich die meisten Todesfälle am Mount Everest während des Abstiegs ereignen? Der Bergsteiger verbraucht seine ganze Energie beim Aufstieg und vergisst dabei völlig darauf, dass er nach seinem Gipfelsieg noch viel Energie benötigt, um den Abstieg zu bewältigen – während die sengende Sonne nur darauf wartet, diesen zu verhindern.

Das ist ein grausames Beispiel, aber ein treffendes Gleichnis dafür was passieren kann, wenn man glaubt es endgültig geschafft zu haben. Man kann aber gleichzeitig erfolgreich und bescheiden sein, wie etwa der Tennisspieler Rafael Nadal: Er hat es mit großem Einsatz bis an die Spitze geschafft und er war klug genug, um sicher und unversehrt wieder herunterzusteigen. Und nach einer Pause hat er dann wieder neue Höhen erklommen.

Hier einige Vorteile von Bescheidenheit im Leben und im Erfolg:

1. Nach längeren Stress-Phasen können wir uns eine Ruhepause gönnen. Wenn sich trotz vieler Anstrengungen und intensivster Arbeit die Dinge nicht so entwickeln, wie wir uns das erhofft haben, dann reduzieren wir

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

eben einfach die Bedeutung dieser Angelegenheiten und leben so viel gesünder.

2. Wir können Empathie für andere empfinden. Wenn wir uns nicht für besser halten als alle anderen, dann bleiben wir auf Augenhöhe mit normalen und einfachen Menschen – und die sind oft die wahren Meister des Lebens.
3. Unser Geist wird beweglicher und lernfähiger. Bescheidenheit verhilft uns zur Geisteshaltung des Anfängers und ermöglicht uns ein Leben mit ständigem Wachstum und Fortschritt. Der einzige Weg zu Spitzenleistungen ist, wie schon die griechischen Philosophen erkannt haben: Zu wissen, dass wir bei weitem nicht alles wissen.
4. Es ist eine Einladung zur Anspruchslosigkeit und zum Feiern. Bescheidene Menschen konzentrieren sich auf kleine Dinge und entdecken dort Kostbarkeiten. Sie brauchen keine gigantischen Triumphe, um sich glücklich zu fühlen. Sie sind dankbar für all das Gute, das ihnen auf ihrem Lebensweg widerfährt.

Wie wir aber bei der jüngsten Weltpandemie gesehen haben, ist letztendlich das Leben selbst der wahre Erfolg. Denn solange wir leben, ist alles möglich – und alles kann getan werden.

Alles ist neu unter der Sonne

„Es gibt nichts Neues unter der Sonne“: Dieser Satz ist dir sicherlich vertraut. Oft wird er fälschlicherweise den griechischen Philosophen zugeschrieben, tatsächlich stammt er aber aus Ecclesiastes, dem vielleicht existenzialistischsten Teil der Bibel. Vermutlich wurde er von König Salomon gegen Ende seines Lebens geschrieben. Die gesamte Passage lautet wie folgt:

„Was geschehen ist, wird wieder geschehen und was getan wurde, wird wieder getan werden: Es gibt nichts Neues unter der Sonne.“ In diesem Teil der Bibel kommt der Ausdruck „unter der Sonne“ dreißig Mal vor und wirft die Frage auf, wie man einem Leben begegnen soll, dessen einzige Gewissheiten Tod und Monotonie sind. „Bedeutungslos! Sinnlos!“ sagt der Lehrer. „Alles ist bedeutungslos.“

Es gibt zwei wichtige Punkte bei Ecclesiastes, die sich auf die Kunst des Lebens beziehen:

1. Genieße das Leben von eben diesem Augenblick an, denn du weißt nie, was die Zukunft bringen wird. Die Freuden des Lebens sind ein Geschenk Gottes.
2. Akzeptiere Unglück und Widrigkeiten mit Gefasstheit, da sie so vergänglich sind, wie alles andere im menschlichen Leben.

Möglicherweise bedeutet der Satz „Es gibt nichts Neues unter der Sonne“ tatsächlich, dass Veränderungen ebenso unvermeidlich sind wie die Vergänglichkeit alles Irdischen. Das sollten wir im Sommer unseres Lebens nie vergessen. Wir können im Leben zwar vieles erreichen, aber schon am Tag darauf müssen wieder von vorne anfangen, unsere Pläne überarbeiten und neue Samen in unserem Garten aussäen.

Vom Bekannten zum Unbekannten

Du hast es nun also gewagt, tiefer in dein inneres Selbst zu graben, um innere Barrieren und hinderliche Vorurteile zu überwinden und so eine neue Version deiner selbst zu erschaffen. Du hast es zugelassen, dich an etwas zu erinnern, das du schon vergessen hattest: Wir sind alle Teile eines großen Ganzen jenseits aller Worte, grenzenlos, untrennbar und unbeeinflussbar.

Der griechische Philosoph Platon, der 400 Jahre vor Christus lebte, schrieb in Meno: „Es gibt kein Lernen, sondern nur Erinnern. Wir haben alles gelernt, was es zu lernen gibt. Je mehr wir lernen wollen, desto mehr müssen wir erkennen, dass Suchen und Lernen immer Erinnern bedeutet.“

Beim Storytelling gibt es eine gemeinsame Vorlage für die Erzählung von einem Helden, der zu einer abenteuerlichen Reise aufbricht, an einem entscheidenden Punkt einen Sieg erringt und verändert oder verwandelt nach Hause zurückkehrt. Diese stammt aus einem Buch mit dem Titel „Der Heros in tausend Gestalten“ von Joseph Campbell. Wir können dieses Konzept auf fast jede Geschichte der Mythologie anwenden, wie zum Beispiel die Odyssee, auf Heldensagen wie der Ring des Nibelungen, auf Comic-Erzählungen wie Asterix oder auf moderne Filme wie Matrix.

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch



Es ist eine Reise in verschiedenen Etappen, von denen die meisten in der Welt des Unbekannten stattfinden. Wie der spanische Priester Juan de la Cruz (Johannes vom Kreuz) im 16. Jahrhundert sagte: „Um zu einem Wissen zu gelangen, das du nicht hast, musst du einen Weg gehen, den du nicht kennst.“

So etwas passiert, in jedem Sommerabenteuer, auf das wir uns einlassen. Da wird es Augenblicke geben, in denen wir vom Bekannten ins Unbekannte wechseln. Lebensberater bezeichnen diesen Vorgang als „die Komfortzone zu verlassen“ Jedenfalls hängen unsere Erfolgchancen davon ab, wie weit wir dazu bereit sind, in diese unbekannte Zone vorzudringen. Aber schauen wir uns die verschiedenen Phasen beim Abenteuer des Wandels jetzt einmal genauer an.

Die Heldenreise

Am Anfang ereilt den jungen Helden der Ruf des Abenteurers. Das ist die erste Stufe. Er oder sie muss in den Krieg ziehen, den Drachen töten oder die Welt retten.

In unserem alltäglichen Leben erreicht uns der Ruf des Abenteurers, wenn wir das Gefühl haben, unsere Komfortzone verlassen zu müssen. Wir spüren, dass wir etwas Neues versuchen müssen, um die alte Welt hinter uns zu lassen und über uns hinauszuwachsen. Und das ist natürlich beängstigend.

Deswegen wird die zweite Stufe der Heldenreise oft als Verweigerung der Berufung bezeichnet. Jeder vernünftige Mensch wird bezweifeln, dass wirklich gerade er der Auserwählte für diesen Auftrag sein kann – und er wird versuchen seinem Schicksal zu entrinnen. Der Held wider Willen versucht sich seiner Berufung so lange zu widersetzen, bis er schließlich bereit ist sein Schicksal zu akzeptieren.

Wir benötigen Hilfe, um den Sprung ins Unbekannte zu wagen und uns auf ein Abenteuer einzulassen. Und hier kommt die dritte Phase ins Spiel: Das Treffen mit dem Mentor.

Nun kommen Hilfsangebote von außen, oft kombiniert mit magischen Elementen: In Märchen kann das ein Zaubertrank sein nach einem Geheimrezept, der unbezwingbare Kräfte verleiht oder aber ein Umhang, der unsichtbar macht. Im gewöhnlichen Leben könnte dies jemand sein, der uns durch das unbekannte Terrain führt, auf das wir uns begeben haben. Wir alle brauchen Verbündete, um wachsen zu können, aber leider wagen es die meisten

Menschen nicht, jemanden um Hilfe zu bitten – das ist eine unserer größten Barrieren. Es könnte aber auch eine Schulung sein: ein Kurs, ein Workshop oder vielleicht sogar dieses Buch.

Diese Unterstützung bringt uns zur vierten Stufe: Das Überschreiten der ersten Schwelle. Die Handlung strebt nun einem Höhepunkt zu und der Held wird durch eine Reihe von Geschehnissen, die zu inneren Veränderungen führen, auf den Kampf vorbereitet. Es baut sich immer mehr Druck auf, so wie sich Kohlenstoff unter höchstem Druck in Diamanten verwandelt. Der Held muss verschiedene Schwierigkeitsgrade überwinden und Schwellen überschreiten. Schließlich beendet er sein Abenteuer erfolgreich; er ist über seine früheren Grenzen hinausgewachsen und hat seine Prüfung bestanden.

Halten wir bei dieser Etappe der Reise für einen Moment inne, um sie mit unserem Leben in Bezug zu bringen, auf unser persönliches Projekt, das wir im Sinn haben. Du kannst dir bezüglich der ersten drei Schritte folgende Fragen stellen:

1. Zu welchem Abenteuer wirst du zum jetzigen Zeitpunkt deines Lebens berufen?
2. Was hindert dich daran, deine Berufung anzunehmen? Welche Ängste und Vorurteile musst du überwinden, um ins Unbekannte vorzustoßen? Wie wärest du ohne diese Ängste und Vorurteile?
3. Wer oder was ist dein Mentor für dieses Abenteuer?

Die Rückkehr

Wir haben nun verschiedene Schwellen überschritten, um unsere persönliche Mission zu erfüllen – doch unser Abenteuer ist noch nicht beendet. Denn jetzt kommen wir zu jener Etappe, die zwar oft übersehen wird, die aber dennoch äußerst wichtig ist: Der Held muss nach seiner Wandlung in seine alte vertraute Welt zurückkehren und dort seine neuen Erfahrungen einbringen; seine persönliche Transformation muss erst harmonisch mit seiner Umgebung abgestimmt werden.

Nach dem Fall Trojas befand sich Odysseus zehn weitere Jahre auf Irrfahrten, während der er zahlreiche Abenteuer bestehen musste. Nachdem er alle seine Gefährten verloren hatte, kehrte er schließlich als Bettler verkleidet wieder zurück nach Ithaka. In seinem Palast belagerten zahlreiche Freier seine treue Frau und plünderten sein Land, weil sie aufgrund seiner langen Abwesenheit glaubten, er wäre tot. Mittels eines listigen Planes gelang es ihm, alle Freier mit seinem Bogen zu töten und die Ordnung wiederherzustellen.

Wir haben zwar das Glück, nicht in den Krieg ziehen zu müssen, aber nach der Rückreise als Held wirst du feststellen, dass sich dein Heim verändert hat. Wobei mit Heim nicht ein materieller Raum gemeint ist, sondern vielmehr dein Platz im Leben.

Beispiel: Der Drache tötet dich

Das Konzept der Heldenreise ist zeitlos und deshalb auch ein Teil dieses Buches. Der US-Autor und Meditationslehrer Paul Weinfield schreibt dazu in seinem Blog:

Leonard Cohen meinte einmal, sein Lehrer habe ihm gesagt, je älter man werde, desto einsamer werde man und desto mehr Liebe brauche man. Das liege daran, dass wir im Laufe unseres Lebens dazu neigen, uns zu sehr mit der Rolle des Helden in unserer Geschichte zu identifizieren.

Dieser Held hat nicht gerade viel Spaß: Er wird herumgeschubst, gedemütigt und entehrt. Aber wenn wir uns davon lösen können, uns mit ihm zu identifizieren, können wir unseren richtigen Platz im Universum und eine Liebe finden, die befriedigender ist als alles, was wir jemals zuvor gekannt haben.

Die Menschen werfen ständig mit dem Begriff „Heldenreise“ um sich, ohne eine Ahnung zu haben, was er wirklich bedeutet. Von CEOs bis hin zu Wellness-Influencern denkt jeder, dass Heldenreise bedeuten würde, sich seinen Ängsten zu stellen, einen Drachen zu erschlagen und 25.000 Follower auf Instagram zu haben. Aber das ist nicht die wahre Heldenreise.

Bei der wahren Heldenreise erschlägt der Drache DICH: Zu deiner großen Überraschung hast du deine Ehe nicht retten können. Zu deiner großen Überraschung bist du vierzig geworden, ohne Kinder, ohne Haus und ohne Perspektive. Zu deiner großen Überraschung wollte die Welt die Geschenke, die du ihr stolz angeboten hast, nicht haben.

Wenn du töricht bist, dann brichst du an dieser Stelle die Reise ab und beginnst eine neue und dann noch eine weitere, wobei du dein Herz immer wieder für die kurze Illusion eines schnellen Gewinns missbrauchst.

Wenn du aber weise bist, dann lässt du dich zerschmettern und kehrst in das Dorf zurück, zwar gedemütigt, aber mit dem neu entdeckten Gefühl, dass du dich nicht mit jenem Teil von dir identifizieren musst, der gewinnen will, der anerkannt werden will, der wissen will. An dieser Stelle beginnt dein transzendentes Leben.

Erfolg zeitigt Nebenwirkungen und eine davon ist die, dass sich manche wichtige Menschen, die dich lange begleitet haben, mit deinem neuen Selbst nicht mehr wohl fühlen werden. Dafür gibt es bestimmte Gründe:

1. Sie waren an dich gewöhnt, wie du früher warst und das Abenteuer hat dich verändert. Jetzt wissen sie nicht, wie sie mit deiner neuen Persönlichkeit umgehen sollen.
2. Deine Weiterentwicklung zeigt ihnen unübersehbar, dass sie selbst unverändert im selben Stadium wie früher stagnieren.

Mit jedem Abenteuer unseres Lebens verändert sich als erstes unsere innere Einstellung: Unsere Lebensenergie und Denkweise ändern sich gravierend. Und eben diese Einstellung wird uns den gewünschten Erfolg bringen, da unser Leben zu 90 Prozent von unseren Gedanken bestimmt wird. Wir gestalten unsere Zukunft mit unserer Art zu denken und damit, was wir dadurch hervorrufen. Sie beeinflusst auch unsere innere Stimmung und die Energie, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten.

Wir können also sagen, dass jede Reise im Kopf beginnt. Und am Ende dieser Reise werden wir uns verändert haben. Einige Menschen werden dich weiterhin begleiten, dein neues Selbst willkommen heißen und aus deinen Erfahrungen lernen. Andere Leute werden deine Entwicklung nicht akzeptieren und weggehen. Zum Ausgleich werden neue Freunde und Gefährten auftauchen.

Um auf einen uralten Glauben zurückzukommen: Wenn wir vom Bekannten ins Unbekannte reisen, dann ist alles neu unter der Sonne.

Die fünf Schlüssel des Erfolges im Sommer

1. Gewinner sind immer Anfänger.
2. Du wirst so wie die Leute, mit denen du Umgang pflegst.
3. Manchmal ist das Tor zum Erfolg ein „Nein“.
4. Glück ist vorübergehend, Haltung ist dauerhaft.
5. Nach dem Gipfelsieg wieder nach Hause zu kommen, ist die eigentliche Herausforderung.



Herbst

Zeit des Loslassens

„Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.“

RAINER MARIA RILKE

Hallo Herbst!

In dieser goldenen Jahreszeit verändert sich nach der Hitze des Sommers die Morgenstimmung. Sie fühlt sich nun anders an: Eine gewisse Frische liegt in der Luft, der Tau im Gras verweilt länger und die ersten Blätter beginnen sich zu verfärben. Die Vorboten des Herbstes sind da.

Jetzt ist es an der Zeit, wieder ins Tun zu kommen und neue Maßnahmen zu setzen. Ein neues Schuljahr beginnt, Menschen fangen nach einem Jobwechsel in einem neuen Unternehmen zu arbeiten an und die jährliche Budgetplanung für das kommende Jahr wird vorbereitet. Ziele werden gesetzt. Diese Saison des Erfolges ist ein guter Zeitpunkt, um Folgendes zu beurteilen:

- Was haben wir im Sommer gelernt? Welche Anstrengungen haben sich gelohnt und welche nicht? Welche Erfolge haben Spuren hinterlassen und welche sind wie Sternschnuppen verglüht?
- Welche Freundschaften sind uns erhalten geblieben und nicht wie Eis in der Hitze des Sommers zerschmolzen?
- Welche Erfahrungen haben wir gemacht, die es uns ermöglichen neue Projekte mit einer sachkundigeren und ruhigeren Perspektive anzugehen?
- Welchen Wert messen wir unserer Zeit zu? Im Herbst – und auch im Leben – werden die Tage kürzer und jede verlorene Stunde ist eine Stunde, die niemals wiederkommen wird.

Zwar ist der Herbst kühler und die Tage werden kürzer, aber die Natur zeigt sich noch einmal von der farbenfrohesten Seite ihrer ganzen Fülle, ehe sie sich zum Winterschlaf zurückzieht. Jetzt ist die beste Zeit dafür, sich mit der Kraft der

Natur zu verbinden und lange Spaziergänge durch die Wälder zu machen. Ich wiederum gehe gerne Bogenschießen, um mich inspirieren zu lassen und mich auf meine Ziele zu konzentrieren.

Die drei Regeln des Bogenschießens

Die Kunst des Bogenschießens ist eine der ältesten Jagdformen der Menschheit. Feuerstein-Pfeilspitzen wurden schon vor mindestens 10.000 Jahren in der Jungsteinzeit verwendet. Auf der ganzen Welt gibt es Bilder vom Bogenschießen; in den Steinen des Tempels von Angkor Wat in Kambodscha sind beispielsweise über 5.000 Bilder von Bogenschützen eingraviert.

Ich bin kein Wettkampfschütze und noch weniger gehe ich auf Jagd nach Wildtieren. Mein Ansatz ist vielmehr das intuitive Bogenschießen, das auf der inneren Haltung des Schützen basiert. Hier ist – neben der inneren Einstellung, mit der du dein Ziel verfolgst – die Positionierung deines Körpers zum Ziel sehr wichtig.

Beginnen wir unsere Herbstsaison mit einigen wesentlichen Punkten aus der Disziplin des Bogenschießens, die für unseren persönlichen Erfolg nützlich sein können:

- Regel Nummer eins: Du wirst das Ziel nur treffen, wenn du es tatsächlich treffen willst. Ich praktiziere Bogenschießen nun seit mehr als zwanzig Jahren und manchmal hatte ich das Gefühl, dass ich mit zu wenig Aufmerksamkeit und Konzentration bei der Sache war. Meine Pfeile flogen zwar, aber ich verfehlte das Ziel. Dasselbe passiert im Leben, wie wir in den vorangegangenen Kapiteln gesehen haben: Viele Menschen erreichen

ihre Ziele nicht, weil sie es trotz aller Anstrengung und Konzentration nicht stark genug wollen.

- Regel Nummer zwei: Wenn der erste Pfeil das Ziel verfehlt, dann ändere deine Haltung und beginne von Neuem. Diese Regel ist wirklich wichtig! Wenn wir weiterhin in derselben Position verharren, dann ist das so ähnlich, wie wenn wir dieselbe Taste nochmals drücken und uns dann darüber wundern, dass wir dasselbe Ergebnis erzielen. Wie könnten wir auch erwarten, dass es anders sein würde? Um ein anderes Ergebnis zu erzielen, müssen wir unsere Sichtweise ändern. Bei einem Veränderungs- und Transformations-Prozess ist ein Perspektivenwechsel unabdingbar.
- Regel Nummer drei: Richte deine Augen auf das Ziel, bevor du überhaupt zu zielen beginnst. Atme tief durch und lasse den Atem deinen ganzen Körper durchdringen. Spanne deine Beckenbodenmuskulatur an, das stärkt deine Grundhaltung. Diese bildet das Zentrum deiner Kraft und Standfestigkeit. Unsere Vision ist ein Spiegel unserer inneren Energie und Haltung; damit fängt alles an.

Eine kleine Nebenbemerkung: Der Bogenschütze sollte nach dem Schuss noch einen Moment in seiner Position verharren, so lange bis der Pfeil das Ziel getroffen hat. Manchmal neigen wir nämlich dazu zu früh loszulassen und verreißen so noch im letzten Moment den Flug des Pfeils.

Auf das Leben angewandt bedeutet dies: Wir werden unser Ziel verfehlen, wenn wir sofortige Ergebnisse einfordern und dem Pfeil nicht genügend Zeit lassen, um seinen Flug zu vollenden. Warten gehört ebenso zur landwirtschaftlichen Tätigkeit, wie Säen und Ernten. Wer es nicht zulässt, dass der Zyklus vollendet wird, der wird immer scheitern. Das gilt für ein neues

Unternehmen ebenso wie für das Annehmen einer neuen Gepflogenheit oder für die Liebe.

Wohin zielt dein Pfeil?

Seit seiner Erstveröffentlichung im Jahr 1948 war Eugen Herrigels Buch Zen und die Kunst des Bogenschießens eine wichtige Entdeckung für viele Leser. „Wer das Geheimnis der Kunst des natürlichen Bogenschießens meistert, der versteht auch die Kunst des Lebens“, verrät uns der Klappentext.

Das Buch beschreibt die japanische Kunst des Bogenschießens namens Kyudo, die eine ganz eigene Verbindung zur Zen-Philosophie hat. Wie bei jedem Ritual im Zusammenhang mit Zen dauert es viele Jahre, oft sogar Jahrzehnte, um Kyudo zu meistern. Eine Bekannte von mir aus Tokio geht zur Teeschule, um dort das Teeritual zu erlernen. Ich fragte sie, wie lange sie dies schon tut? „Oh, ich bin noch eine Anfängerin. Ich gehe erst seit 20 Jahren jeden Sonntag zur Teeschule“, antwortete sie mir darauf.

Eugen Herrigel war ein deutscher Professor für Philosophie, der nach Japan zog, um Zen zu studieren. In seinem Buch begab er sich in den Einflussbereich des Meisters Awa Kenzo, dessen Lehren weit über den Rahmen des Bogenschießens hinausreichen. Schauen wir uns drei davon an:

1. „Du machst dir unnötig Sorgen. Schlag dir jeden Gedanken über das Treffen des Ziels aus dem Kopf!“ Das ist ein sehr wichtiger Ratschlag in Bezug auf sämtliche unserer Unternehmungen: Wenn wir uns Sorgen über sie machen, können wir nicht richtig mit ihnen umgehen.
2. „Der Schuss wird nur dann glatt vonstatten gehen, wenn er selbst den Bogenschützen überrascht.“ Auf die Frage eines Journalisten, wie er es

schaffe so überraschende Schläge auszuteilen, antwortete Bruce Lee: „Sie wissen nicht, was ich gleich tun werde – und ich selbst weiß es auch nicht.“ Damit bezog er sich auf die Kunst des Nichtdenkens zum Erreichen völliger Spontanität. Wenn du durch Zweifel in deiner Erwartungshaltung beeinträchtigt bist, dann überwinde sie entweder – oder lass es lieber bleiben.

3. Der Bogenschütze zeigt auf sich selbst. Dies dürfte die wesentlichste Lektion sein, die Herrigel von Awa Kenzo erteilt wurde. Letztendlich ist die persönliche Weiterentwicklung das eigentliche Ziel und der größte Erfolg.

Wenn der Herbst die richtige Saison ist für die Überwindung der Zeit und des eigenen Selbst (wie der Bogenschütze, der zu guter Letzt das Ziel trifft), so werden wir diese Phase im goldenen Licht von Reife und Gelassenheit erleben.

Beispiel: Werde eins mit deinem Ziel

Es gibt in Österreich viele Möglichkeiten den Bogensport auf einem Bogenparcours auszuüben. Wie auf einem Golfparcours sind zwischen 30 bis 40 Kunststofftiere als Ziele in der Natur auf bestimmte Distanzen zu treffen. In den Wintermonaten wird es schon früh dunkel und die Zielen lassen sich in der Dämmerung oft nur mehr schwer erkennen.

Nachdem ich das Buch von Eugen Herrigel gelesen hatte, wollte ich versuchen, ob ich tatsächlich mein Ziel in der Dunkelheit des Waldes in einer abgesicherten Situation treffen könnte. Ich konzentrierte mich mit meinem inneren Auge und stellte mir das Ziel ganz genau vor, dann setzte ich mein inneres Bild mit der realen Landschaft in Einklang und setzte einen Schuss aus mittlerer Distanz ab.

Das Ergebnis war höchst erstaunlich! Obwohl ich das Ziel beim Abschuss gar nichts sehen konnte, gelang es mir das Ziel zu treffen und erzielte dabei sogar Top-Bewertungen! Es mag Zufall sein, oder auch nicht, ich hatte jedenfalls eine einzigartige Erfahrung mit der Überwindung des „Unmöglichen“ gemacht!

Der Wert der Erfahrung

Das Leben ist eine ständige Herausforderung im Umgang mit Menschen, mit Veränderungen und persönlichen Werten. Wenn du jung bist, dann ist das Leben wie ein Karussell: Du lässt dich leicht von der Energie des Augenblicks mitreißen. Oft bist du vielleicht überwältigt vom Leben und seiner Fülle an Eindrücken, Emotionen und Möglichkeiten.

Mit der Zeit erscheinen Ideen und Möglichkeiten klarer und Pläne für ehrgeizige Ziele in der Welt da draußen nehmen Gestalt an: Ausbildung, Karriere, Familienplanung, materielle Sicherheit. Mit dem Erreichen unserer Lebensmitte tut sich dann aber möglicherweise eine innere Leere auf und es stellen sich Fragen wie „War es das schon?“ „Wohin führt mich diese Art zu leben?“ und „Warum bin ich wirklich hier?“

Reife: ein Weg zur Integration

Kinder befinden sich von Geburt an in einer natürlichen Balance zwischen Körper und Seele. Das ist der Grund, warum wir Kinder oft als so lebendig und einzigartig empfinden. Sie entdecken ständig neue Dinge auf der Welt und erleben oft mehr als 200 Begeisterungstürme pro Tag.

Wenn wir erwachsen werden, neigen wir dazu, das Gleichgewicht von Körper und Seele zu vergessen – schließlich müssen wir ja Ziele erreichen: zu Hause, in der Schule und in unserer beruflichen Laufbahn. Dieses externe Programm bestimmt unser Leben und wir entfernen uns dabei ständig weiter von uns selbst.

Wenn die innere Leere erdrückend wird, gibt es verschiedene Möglichkeiten, damit umzugehen: Ablenkung, Betäubung, Depression ... oder wir können uns der Trennung unseres Körpers von unserer Seele bewusst werden und damit beginnen, uns wieder in Einklang mit uns selbst zu bringen.

Im Herbst erreichen wir einen Punkt im Leben, an dem es wichtiger als alles andere ist sich selbst wiederzufinden. In diesem entscheidenden Moment verfügst du über eine sehr starke Quelle, welche die Leere füllen und dir die notwendige Inspiration geben wird: deine Erfahrung.

Du wirst zu dem, was du entscheidest

Erfahrene Menschen haben ein besseres Verständnis für die Bedeutung einer jeden Entscheidung, da sie nun den Wert ihrer Zeit, ihrer Energie und ihres Lebensglücks kennen. Sie sind auch versierter darin, zu unterscheiden, was wichtig ist und was nicht – und ebenso, worauf sie sich dabei stützen wollen.

Einer der Vorteile des Alterns ist die Fähigkeit, bessere Entscheidungen zu treffen – dank des Bezugssystems, das wir uns aufgrund unserer Erfahrungswerte erarbeitet haben. Das wussten schon die alten Griechen: Beim Lesen der Illias oder der Odyssee erfahren wir, dass sie sich in Situationen extremer Not oder großer Wichtigkeit an die Ältesten der Stadt wandten.

Derjenige, der am meisten gesehen und erlebt hat und daher am meisten weiß, weiß auch am besten was zu tun ist. Dieser Satz taucht in verschiedenen Variationen immer wieder in allen Abenteuergeschichten Homers auf. Und auch wenn es den Anschein haben mag, als hätten wir wegen des öffentlich zelebrierten Jugendkultes auf diese wesentliche Wissensquelle vergessen, so ist

dennoch klar, dass Erfahrung das beste Hilfsmittel ist, um den Kämpfen des Lebens mit Einsicht zu begegnen.

Menschen mit mehr Lebenserfahrung sind emotional stabiler und weniger impulsiv als ihre jüngeren Fachkollegen. Sie treffen maßvollere Entscheidungen, weil sie wissen, dass jede Angelegenheit Auswirkungen hat – auch auf sie selbst. Das ist der Punkt: Du bist das Ergebnis deiner Entscheidungen. Du kannst dafür niemand anderen verantwortlich machen.

Die Vorteile des Älterwerdens

Senioren entdecken das Leben aufs Neue, weil sie wie Kinder Körper und Seele in Einklang bringen. Sie wissen, dass jeder Tag, jeder Moment ihr letzter sein könnte. Was haben wir sonst noch zu verlieren? Es hat keinen Sinn, etwas zu lange vor auszuplanen oder Angst vor dem Leben zu haben.

Tatsächlich sind viele Studien zu dem Schluss gekommen, dass uns das Alter Glück, Weisheit und sogar besseren Sex bringt. Denn erst im Alter lernen wir den einzigartigen Wert des Augenblicks zu schätzen, uns zu öffnen und uns ihm vorbehaltlos hinzugeben.

„Das Leben kann nur rückwärts verstanden werden, aber es muss vorwärts gelebt werden“, sagte der dänische Philosoph Sören Kierkegaard. Diese klarere Sicht ist jedoch nur einer der Vorteile des Älterwerdens:

- Du hast weniger Angst, Zweifel und Sorgen als eine jüngere Person. Das bedeutet jetzt aber nicht, dass du „ohnehin schon alles gesehen hast“.

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

- Du bist besser imstande, deine eigenen Fehler, die Fehler anderer und auch die Fehler der Welt zu akzeptieren. Du hast aufgehört, eine perfekte Welt anzustreben.
- Du hast mehr Kontrolle über deine Emotionen und bist besser in der Lage, zu agieren, statt nur zu reagieren.
- Deine Prioritäten sind viel klarer und du nutzt deine Zeit besser. Denn du weißt ja nicht, wie lange dir deine Gesundheit als Verbündeter zur Seite stehen wird.
- Du verstehst dich mit Kindern viel besser und lernst von ihnen.
- Was andere Leute denken, ist dir nicht mehr besonders wichtig (oder auch völlig gleichgültig).

Diesen letzten Punkt betreffend, heißt es in einem legendären Lied von Alan Parsons: „Und wenn ich dereinst alt und weise bin / werden mir bittere Worte nur wenig bedeuten / Die Winde des Herbstes werden geradewegs durch mich hindurch wehen.“

Vielleicht ist dies der größte Erfolg, den wir als Menschen ernten können: Voll Weisheit alt zu werden und es nicht zuzulassen, dass wir in die Falle der Bitterkeit tappen und den Pfeil des Glücks durch uns hindurch gleiten lassen, als wären wir nur eine durchsichtige leere Hülle.

Ichariba choodee

In ihrem Buch Ikigai erzählen meine Freunde Francesc Miralles und Héctor Garcia von ihrer gemeinsamen Reise nach Ōgimi, einem Dorf nördlich von Okinawa, das den Guinness-Weltrekord für Langlebigkeit hält. Ende 2019 kehrten

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

sie für eine National Geographic-Dokumentation in dieses sogenannte „Dorf der Hundertjährigen“ zurück und enthüllten drei Geheimnisse dieser alten und weisen Menschen:

1. Sie folgen bis zu ihrem Ende ihrem Ikigai (ihrem Lebenszweck) und sie bleiben ihr ganzes Leben lang aktiv.
2. Sie stehen ihre gesamte Lebenszeit über auf sehr gutem Fuß mit ihren Freunden. Sie leben immer im Schutz der Gemeinschaft.
3. Sie pflegen eine Philosophie des Vergebens, was auch der Mentalität dieser Insel entspricht.

Dieser dritte Punkt ist besonders wichtig: Während des Zweiten Weltkriegs hatte Okinawa 110.000 Todesopfer zu beklagen, darunter viele Zivilisten. Dennoch unterhalten die eingeborenen Inselbewohner ausgezeichnete Beziehungen zu jenen Nordamerikanern, die auf der Insel leben und Einheimische geheiratet haben. Viele von ihnen haben sogar die japanische Sprache als ihre eigene angenommen.

Diese Lebenseinstellung ist sehr tief in der Kultur der Insel verwurzelt. Eine ihrer sozialen Maximen ist Ichariba choodee, was übersetzt bedeutet: „Auch wenn wir uns nur zufällig ein einziges Mal begegnet sind, so bleiben wir doch Freunde fürs Leben.“

Kehren wir aber nun zum Buch Ikigai von Héctor García und Francesc Miralles zurück. Es wurde in beinahe sechzig Sprachen übersetzt und enthält auch ein Gedicht des uruguayischen Lehrers Roberto Abadie Soriano über die Geheimnisse der Langlebigkeit:

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

Ein gesundes, friedliches Leben;
maßvolle Ernährung,
Fingerspitzengefühl bei Medikamenten;
versuche alles,
schmore nicht im eigenen Saft;
treib Sport, hab Spaß,
mach dir keine Sorgen über das, was sein wird.
Verlass das Haus und lass dich auf Gespräche ein,
und gehe immer und jederzeit einer Beschäftigung nach.

Herbst des Erfolges bedeutet auch zu verstehen, dass es – abseits der zu erzielenden konkreten Erfolge – unser Leben selbst ist, das den wahren Maßstab für Erfolg darstellt. Ikigai bedeutet wörtlich „führe ein Leben, das sich lohnt“ und gemäß der Weisheit der Hundertjährigen gelingt dies durch ein harmonisches Dasein: mit dem eigenen Körper und Geist, mit anderen Menschen, mit dem Leben selbst – ohne dabei zu versäumen man selbst zu sein.

Wenn du ein bestimmtes Alter erreicht hast, reich an Erfahrungen bist, gelernt hast, wie du deine Arbeit genießen und mit anderen in Beziehung treten kannst (ohne dabei aufzuhören, du selbst zu sein) – dann kannst du behaupten, dass du erfolgreich warst.

Oscar Wilde, der berühmt war für seine Beredsamkeit und sein extravagantes Auftreten, meinte dazu: „Sei du selbst, alle anderen sind schon vergeben.“

Lass es gehen (und lass es kommen)

Im Herbst entfaltet die Natur ihre volle Farbenpracht und gibt den Früchten vor der Ernte ihre letzte Süße. Die Blätter fallen von den Zweigen, denn die Bäume bereiten sich auf die Strapazen des Winters vor und erleichtern sich von ihrer Last.

Wenn wir uns in dieser Jahreszeit die Weisheit der Natur einverleiben wollen, so müssen wir lernen alles loszulassen, was wir nicht mehr benötigen. Und das bezieht sich sowohl auf materielle Besitztümer als auch auf Gefühle. Ohne es zu merken, neigen wir dazu, innere Verletzungen in Form von Enttäuschungen, Verbitterung und Wut anzusammeln. Wir klammern uns an unsere verwundeten Gefühle und können nicht vergeben. Manchmal ist es schwer sich einzugestehen, dass etwas seine Bedeutung verloren hat und dass es nun an der Zeit ist es loszulassen.

Wenn es uns nicht gelingt die toten Blätter abfallen zu lassen, verlangsamen wir unser Wachstum in all unseren Lebensbereichen. Dies beinhaltet, anderen all das zu verzeihen, was sie nicht besser machen konnten und auch uns selbst unsere eigenen Fehler und Unvollkommenheiten zu vergeben. Dies ist ein wesentlicher Schritt, der es uns ermöglicht, später einen großen Sprung nach vorne zu machen.

Ich stelle mir das Leben gerne als einen riesigen Bahnhof vor: Überall gibt es Gleise, auf denen Züge ankommen und abfahren. Jeder von ihnen verspricht ein einzigartiges Abenteuer, unterschiedliche Begegnungen und viele andere Möglichkeiten um unser Leben zu gestalten. Einige Züge fahren alle fünf Minuten ab, andere nur einmal im Leben. Welchen Zug möchtest du nehmen? Was ist

deine nächste Reise? Was auch immer deine Entscheidung sein mag: Um an einen anderen Ort zu gelangen als jenem, an dem du dich zur Zeit befindest, musst du den Bahnhof verlassen.

Theorie U

Otto Scharmer kommt von der Anthroposophie und arbeitet am renommierten MIT in Boston und an der Tsinghua-Universität in Peking. Er ist unter anderem für seine Theorie U bekannt, die von großer Bedeutung ist, wenn wir den Herbst des Erfolgs genauer betrachten wollen.

Wenn der Winter die Zeit der Entwicklung ist, der Frühling die Zeit für die ersten Triebe des Erfolges und der Sommer die Zeit, wenn diese den Höhepunkt ihrer Entwicklung erreichen, so hängt der Erfolg im Herbst davon ab, zu wissen, wann wir all das loslassen müssen, was uns nicht mehr dient, damit wir nach dem nächsten Winter wieder für Neues offen sind.

Die sogenannte Theorie U basiert auf ebendiesem Prinzip und Otto Scharmer fasst sie in zwei kurzen Sätzen zusammen, die ebenso einfach sind wie wichtig: Lass es gehen und lass es kommen.

1. Lass es gehen. So wie sich ein Baum nicht erneuern kann, wenn er seine alten Blätter nicht fallen lässt, so kommt auch für uns eine Zeit, in der wir alles loslassen müssen, was wir nicht mehr brauchen. So gewinnen wir jenen Freiraum, den wir benötigen, um uns weiterbewegen zu können.
2. Lass es kommen. In diesem neugewonnenen Freiraum beginnen sich Dinge zu entwickeln, die bis dahin unvorstellbar waren, weil wir in der

Vergangenheit gelebt haben. Wenn wir uns von all dem befreit haben, was wir nicht brauchen, dann öffnen wir damit der Zukunft die Tür.

Ein praktisches Beispiel: das kreisförmige Leben des Herrn K.

In Franz Kafkas Werk gibt es die wiederholt auftretende Figur des Herrn K. Dieser hat kein Glück in der Liebe gehabt, seit ihn seine erste Freundin wegen eines Arbeitskollegen verlassen hatte. Diese Erfahrung hatte sein Bild von Liebe dermaßen verdüstert, dass er seine folgenden drei Beziehungen aus demselben Grund vorzeitig abbrach:

- Herr K weigerte sich, seine Freundin seinen Freunden vorzustellen, was von ihr als Akt des Misstrauens empfunden wurde.
- Wenn sie auf der Straße oder bei einer seiner Veranstaltungen einen Bekannten trafen, wurde Herr K nervös und brachte seine Freundin aus der Gefahrenzone.
- Jedes Treffen seiner Freundin mit Arbeitskollegen oder alten Studienfreunden wurde von Herrn K mit großer Sorge betrachtet und war für ihn Anlass zu langwierigen Befragungen.
- Herr K war bezüglich seiner Beziehung nie entspannt und glücklich – deshalb hatte er immer Angst wieder verlassen zu werden.

Die im letzten Punkt angesprochene Angst wurde – wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung – in jeder seiner Beziehungen bestätigt: Denn Herr K hatte die Beziehung zu seiner ersten Freundin nie wirklich beendet. Er lebte mit jeder seiner Freundinnen in der Vergangenheit, daher war das Ergebnis immer das Gleiche und eine Beziehung nach der anderen zerbrach.

Erst wenn Herr K das Prinzip des Lass es gehen anwendet und die Vergangenheit für immer hinter sich lässt, ohne dabei zu befürchten, dass sie sich wiederholt – erst dann wird er das Lass es kommen erleben: in einer völlig neuen Art von Beziehung, die sich auf neuen Bahnen entwickeln wird.

Beispiel: Hinterfrage den Wert von allem, was dich umgibt

Nachdem ich das sechzigste Lebensjahr erreichte hatte, stellte sich bei mir die Gewissheit ein, dass es nun der richtige Zeitpunkt wäre, mein Leben nochmals komplett zu hinterfragen und neu zu ordnen.

Ich dachte darüber nach, was hinter mir lag und was vielleicht noch vor mir liegen könnte; welche Dinge im Lauf der Zeit an Wert verloren hatten und welche Dinge an Bedeutung gewinnen würden. So wurde ich eine zeitlang zum Nebenerwerbs-Gebrauchtwaren-Händler und verabschiedete mich von vielen Dingen, die mich lange begleitet hatten. So verschaffte ich mir viel Freiraum, um mein Leben nach meinen aktuellen und potenziellen zukünftigen Bedürfnissen neu zu ordnen und zu gestalten.

Dieser Prozess der inneren Zäsur war mühselig: Ich begegnete den unterschiedlichsten Versionen meines Selbst der letzten Jahrzehnte und verabschiedete mich davon – so wie man reife Früchte in den Schnapsbrenner wirft. Gleichzeitig entwickelte ich daraus ein neues hochprozentiges Destillat meines Selbst mit einem nochmals gestärkten Grundvertrauen, sich dem Fluss des Lebens hinzugeben und offen zu bleiben für Neues.

Loslösung und Liebe nach Rupi Kaur

Der Buddhismus kennt ein wesentliches Hilfsmittel zur Beendigung des Leidens: Die Loslösung. Wenn wir uns von Begierden und Abhängigkeiten lösen, können wir mit der Welt aus einer Position der Freiheit verkehren. Dies gilt ganz besonders für den Bereich der Liebe: Wie viele Menschen halten an vergifteten Beziehungen fest, weil sie die Einsamkeit fürchten?

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

Rupi Kaur ist eine Autorin, welche die Freiheit aus der Position emotionaler Loslösung erforscht hat. Mit 22 Jahren verkaufte sie Millionen Exemplare ihres Gedichtbandes Milk and Honey. Er wurde von der Autorin selbst wunderschön illustriert und unter anderem kritisiert sie darin Ansichten über die Liebe, die wir einfach unreflektiert übernommen haben. Im folgenden Text drückt Rupi das so aus:

ich will dich nicht dafür haben,
dass du meine innere leere füllst
ich möchte voll von mir selbst sein
ich möchte so vollkommen sein
dass ich eine ganze stadt erleuchten kann
und dann
will ich dich haben
denn wir beide gemeinsam
könnten sie in brand setzen

Viele Menschen hoffen darauf, sich durch Liebe retten oder vervollständigen zu können – so als wäre ihr Partner eine Salbe, die alle Wunden zu heilen vermag. Diese Vorstellung führt jedoch nur zu Abhängigkeit und Ungleichgewicht, zu einem ständigen Machtkampf und zu Vorwürfen wie: „... wenn man bedenkt, was ich alles für dich getan habe!“, sie führt zu Eifersucht, Angst, Verlust und Überwachung.

Zwei Hälften einer Orange, die einander suchen (eine Idee, die aus Platons Das Gastmahl stammt), werden schlussendlich austrocknen und ihren ganzen Saft verlieren. In ihrem Gedicht fordert Rupi Kaur uns dazu auf, uns so zu erfüllen und zu vervollkommen, sodass das innere Licht jedes Menschen stark genug ist, um eine ganze Stadt zu erleuchten. Der Wunsch, eine starke Liebe zu finden, die uns

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

ergänzt ist ganz natürlich. Dennoch gibt uns die junge Dichterin eine Warnung mit auf den Weg: „Du musst dir als Erstes wünschen, den Rest deines Lebens mit dir selbst zu verbringen.“

Werde Herr deiner Zeit

Am 28. August 1794 schrieb Friedrich Schiller an seinem 45. Geburtstag einen charmanten Brief an Johann Wolfgang von Goethe. Und Goethe schrieb ihm vier Tage später zurück. Damit begann ein außerordentlicher schriftlicher Gedankenaustausch, der noch immer eines der schönsten Beispiele der deutschen Sprache ist.

Interessant ist dabei, dass Goethe und Schiller zu dieser Zeit in Weimar nur die Distanz eines Spaziergangs voneinander entfernt lebten. Trotzdem wurde jeden Tag ein Brief zugestellt und die beiden Autoren trafen einander kaum jemals persönlich. Warum? Die Antwort ist unglaublich einfach: Goethe war ein Morgenmensch und fühlte sich oft im Morgengrauen besonders aufgeweckt, während Schiller erst am frühen Abend richtig in Fahrt kam und bis in die Nacht hinein arbeitete, oft bis zum Morgengrauen. Es war einfach eine Frage des individuellen Zeitmanagements eines jeden der beiden Genies.

Also, bist du ein Tag- oder ein Nacht-Mensch? Es gibt aber noch eine viel wichtigere Frage, meine liebe Leserin und mein lieber Leser: Wie viel von deiner Zeit gehört wirklich dir selbst?

Möglicherweise widmest du acht oder mehr Stunden deiner Arbeit, weil du schließlich deine Rechnungen bezahlen musst und mit etwas Glück schläfst du acht Stunden. Und wenn du eine Familie hast, so wird diese gleichfalls Zeit und Aufmerksamkeit beanspruchen. Die Frage ist: Was machst du mit der verbleibenden Zeit? Auch wenn du letztendlich kaum mehr als eine Stunde für dich hast – was machst du mit dieser Stunde?

Quantität oder Qualität

Zweifellos unterscheiden sich erfolgreiche Menschen von anderen dadurch, dass sie mit ihrer Zeit umgehen und etwas damit anfangen können. Sie wissen, wie knapp die Zeit bemessen ist und versuchen daher jede Stunde optimal zu nutzen. Aus diesem Grund ist es sehr unwahrscheinlich, dass ein großer Wissenschaftler, Unternehmer oder Künstler seine Zeit mit folgenden Tätigkeiten verschwendet:

- Wie hypnotisiert ohne bestimmten Grund stundenlang auf Social Media zu surfen.
- Das ganze Wochenende dafür zu verwenden, sich mehrere Staffeln einer Serie anzusehen.
- An gesellschaftlichen Veranstaltungen teilzunehmen, oder Zeit mit Menschen zu verbringen, die ihn tief im Inneren überhaupt nicht interessieren.

Im Herbst des Erfolgs sind wir uns des Wertes der Zeit mehr als aller anderen Dinge bewusst: Denn wir können zwar unsere Zeit für Geld verkaufen, nicht aber umgekehrt. Verschwendete Zeit kann nicht wiedergewonnen werden – auch nicht für alles Geld der Welt!

Auch Zeit unterliegt wie jedes andere Produkt den Marktgesetzen von Angebot und Nachfrage. Bei der Vermarktung eines Produktes kannst du entweder auf Quantität oder auf Qualität setzen. Du kannst also entweder ein minderwertiges Produkt günstig anbieten – dann musst du aber sehr hohe Stückzahlen verkaufen, um dabei etwas zu verdienen. Oder du kannst mit einem qualitativ hochwertigen Produkt eine exklusive Nische anvisieren – dann ist jeder einzelne Verkauf ein gutes Geschäft, da Knappheit wertsteigernd wirkt.

Welchen Wert misst du deiner Meinung nach deiner Zeit bei? Behandelst du sie wie ein billiges Massenprodukt, das für jedermann zu einem niedrigen Preis erhältlich ist? Oder bist du dir darüber im Klaren, dass jede Minute kostbar ist? Der Wert deiner Zeit und deines Lebens hängt im Herbst des Erfolges davon ab, wie du diese Frage beantwortest.

Wie Millionäre ihre Zeit bemessen

In ihrem Buch Time Mindfulness stellt die Ökonomin Cristina Benito folgende Frage: Warum ist Zeit für manche Menschen ergiebiger als für andere? Um diese Frage zu beantworten, wandte sie sich an den Unternehmer Kevin Krose. Dieser kam nach Befragung von zweihundert erfolgreichen Menschen zu dem Schluss, dass diese Menschen Zeit als ihr wertvollstes Kapital betrachten. Deshalb gehen hochproduktive Menschen mit ihrer Zeit auch ganz anders um: Sie verwenden effiziente Methoden, um Zeit in Gold zu verwandeln.

Cristina Benito fasst es mit diesen acht Punkten zusammen:

- 1. Konzentriere dich auf die Minuten, nicht auf die Stunden.** Erfolgreiche Menschen sind sich dessen wohl bewusst, dass jeder Tag 1440 Minuten hat. Wenn wir, wie empfohlen, acht Stunden schlafen, dann haben wir 960 Wachminuten, die wir nach eigenem Ermessen verwenden können.
- 2. Starte mit einer Morgenroutine.** Der Guru Vaibhav Shah sagte: „Wenn Sie eine erfolgreiche Person sehen, dann sehen Sie nur den öffentlich sichtbaren Ruhm, nicht aber die persönlichen Opfer, die gebracht werden mussten, um diesen zu erlangen.“ Die Mehrzahl der erfolgreichen Menschen steht sehr früh auf und widmet sich nach einem guten Frühstück sofort der Regelung ihrer Tagesangelegenheiten.

- 3. Setze Prioritäten.** Genies wissen, dass sie sich immer auf eine Sache konzentrieren müssen, weil sie ihr Ziel klar erkennen können. Dementsprechend forcieren sie jene Tätigkeiten, die sie ihrem Ziel näherbringen: Sie widmen diesem Vorhaben jeden Morgen ein bis zwei Stunden, ohne sich dabei unterbrechen zu lassen.
- 4. Vergiss To-Do-Listen.** Nicht nur, dass uns eine Liste nicht bei der Erledigung unserer Aufgaben hilft, sie erzeugt auch jede Menge Stress. In den 1930er Jahren stellte eine russische Psychologin fest, dass von Kellnern schriftlich notierte Bestellungen vorwiegend nicht serviert wurden. Nach ihr ist der Zeigarnik-Effekt benannt: Noch nicht vollständig abgeschlossene Aufgaben bleiben bis zu ihrer Erledigung in unserem Gedächtnis haften. Dort beanspruchen sie Platz und rauben uns Zeit und Energie.
- 5. Plane mit deinem Kalender.** Anstatt Listen zu erstellen, notieren erfolgreiche Menschen jede Aufgabe in ihrem Kalender, sei es ein Treffen mit einem Kunden, ein Anruf bei den Eltern oder eine wöchentliche Coaching-Sitzung. Wenn eine Aufgabe nicht im Kalender aufscheint, dann ist sie auch nicht vorhanden.
- 6. Verwende ein Notizbuch, um dein Gedächtnis zu entlasten.** Richard Branson hat beteuert, dass er Virgin mit Hilfe eines einfachen Notizbuches gegründet hat, das er immer bei sich führte, um darin seine Pläne zu notieren.
- 7. Delegiere so viel wie möglich.** Der Autorin von Time Mindfulness weist darauf hin, dass die Fragestellung „Wie kann diese Aufgabe erledigt werden?“ viel effektiver ist als sich zu fragen: „Wie kann **ich** diese Aufgabe erledigen?“. Wenn das „Ich“ in dieser Gleichung so oft wie möglich entfernt wird, dann gewinnst du Zeit für Aufgaben, die nur du lösen kannst.

- 8. Iss abends daheim.** Erfolg bedeutet nicht, dass man ständig in Bewegung sein muss. Erfolgreiche Menschen wissen, dass sie zu ihren Lieben nach Hause kommen müssen, um ihre Energie wiederzugewinnen. Sheryl Sandberg, Chief Operating Officer von Facebook, macht es zu einer ihrer Prioritäten, jeden Tag daheim zu Abend zu essen. Was ist deine Priorität?

Übertriebene Geschäftigkeit – die neue Blödheit

Der Philosoph und Begründer des Essay-Literatur Michel de Montaigne zog sich 1571 im Alter von 38 Jahren in den zweiten Stock seiner Privatbibliothek zurück, um sich dort ganz dem Schreiben zu widmen. Er tat dies mit folgenden Worten: „Genug nun für andere gelebt – leben wir zumindest dies letzte Stück des Lebens für uns.“

Wir können uns nicht als erfolgreich bezeichnen – wie viel auch immer wir erreicht haben mögen – wenn wir nicht über die Freiheit verfügen, Zeit für uns selbst zu haben. Die Trennung von Arbeitszeit und Freizeit wurde erst zu Beginn des Industriezeitalters eingeführt und existiert seit etwa 200 Jahren. Davor lebten die Menschen weit mehr im Einklang mit der Natur und wurden nur durch das Schlagen der Kirchturmuhre in ein äußerlich wahrnehmbares Zeitkorsett geschnürt.

Beispiel: Übertriebene Geschäftigkeit – die neue Blödheit

Vor einigen Jahren interviewte ich die bayerische Unternehmerin Christine Walker. Sie coacht Führungskräfte im Bereich Zeitmanagement und erzählte mir: „Erfolgreiche Manager arbeiten heutzutage mit einer Work-Life-Balance: Diese umfasst die nahtlose Integration von Arbeit und Entspannung, von Verantwortung und Zeitmanagement im Alltag, sowohl beruflich als auch privat. Dazu braucht man Vertrauen, effiziente Strukturen, ein gutes Back Office und das Wissen, wann man loslassen kann!“

Ein klassisches Hilfsmittel für das Zeitmanagement ist das Eisenhower-Prinzip, das in der Management-Literatur häufig zitiert wird. Es gibt jedoch keine Beweise dafür, dass der gleichnamige US-Präsident und frühere alliierte General dieses selbst praktizierte oder es anderen auferlegte. Der Quellenverweis auf Eisenhower geht auf eine Rede zurück, in der er 1954 einen namentlich nicht bekannten ehemaligen Universitätsrektor folgendermaßen zitiert: „Ich habe zwei Arten von Problemen: die dringenden und die wichtigen. Die dringenden Probleme sind nicht wichtig und die wichtigen sind niemals dringend.“

In Bezug auf diesen letzten Punkt wies Stephen Covey, der Autor des Klassikers Die sieben Wege zur Effektivität, auf einen wichtigen Unterschied hin:

- Nach Erfolg strebende Menschen rasen von einer höchst dringlichen Angelegenheit zur nächsten und schieben alles auf, was ihnen selbst wichtig ist. Dringlichkeit ist wichtig für andere, nicht für dich selbst. Wenn du also in einem ständigen Ausnahmezustand lebst, dann lebst du nur für andere.
- Erfolgreiche Menschen messen wichtigen Angelegenheiten in ihrem Kalender Priorität bei, sie verschieben sie nicht. Dies bedeutet, dass sie anstatt ständig nur dem Erfolg nachzujagen lieber ihr ganz persönliches Alltagsleben führen und dabei dem, was ihnen wirklich wichtig ist, Raum geben.

Wie sichtbar sind die wichtigen Dinge in deinem Kalender? Wir können Geld, Anerkennung und viele andere nebensächliche Dinge erlangen, aber solange du nicht Herr deiner Zeit bist, kannst du nicht behaupten, wirklich erfolgreich zu sein.

Bestimme deine Zukunft

Wie möchtest du den Rest deines Lebens verbringen? Das ist möglicherweise die wichtigste Frage, die du dir überhaupt stellen kannst. Wenn du die Jahreszeiten deines Lebens beherrschst, dann bist du auch Herr deines Schicksals.

Wenn du die Antwort darauf noch nicht kennst, dann versuche es doch mit der folgenden Übung: Stell dir vor, du stirbst nach einem langen Leben im hohen Alter und könntest aus dem Jenseits einen Nachruf lesen, den ein Journalist über dich verfasst hat: Über all das, was du in deinem Leben getan hast, über die Menschen, die du inspiriert hast und über die Veränderungen, die deine Existenz dieser Welt gebracht hat.

Was würdest du gerne über dich lesen?

Wie möchtest du in Erinnerung behalten werden?

Versuche diesen Artikel selbst zu schreiben, so als wärest du der Journalist, der über dich schreibt, von heute an bis zu jenem Tag, an dem du sterben wirst. Wenn du fertig bist, lies ihn und überleg dir: Was musst du von jetzt an tun um das Leben zu gestalten, das du leben möchtest? Alles hängt von dir selbst ab. Stell dir dein Leben als einen Film vor, in dem du Hauptdarsteller, Regisseur und Drehbuchautor bist.

Und nun frage ich dich noch einmal: Wie möchtest du den Rest deines Lebens verbringen?

Das große Theater des Lebens

Der amerikanische Philosoph Ralph Waldo Emerson, den ich schon in einem früheren Kapitel erwähnt habe, meinte: „Die einzige Person, die zu werden dir bestimmt ist, ist jene Person, die zu sein du dich entschieden hast.“

Ich habe lange über dieses Zitat nachgedacht und mich gefragt, ob dies wirklich der Fall ist. Hat denn wirklich jeder die Möglichkeit, sich frei zu entwickeln – unabhängig von seiner Herkunft, von glücklichen Zufällen oder dem Zugang zu materiellen Mitteln?

Vor einigen Monaten führte mich meine Arbeit in ein Sanatorium, wo ich mit Eltern und deren Kindern zu tun hatte, die aufgrund einer Frühgeburt an Entwicklungsstörungen litten. Viele von ihnen saßen im Rollstuhl. Jede motorische Bewegung bzw. die Herstellung der Verbindungen für motorische Befehle in den Synapsen des Gehirns benötigte ständiges Training und harte Arbeit.

Meine Aufgabe war es, die betroffenen Kinder und ihre Eltern zu interviewen, und es war sehr emotional. Eine Mutter sagte zu mir: „Ich musste einen Weg finden, um mit dieser Situation umzugehen. Der erste Schritt bestand darin zu lernen, mein Leben – mein Kind – und das Leben mit der Behinderung meines Kindes vollständig zu akzeptieren. Erst nachdem ich das akzeptiert hatte, wuchs ich über mich hinaus. Das hat mich verändert und ich habe mich zu einer anderen Person entwickelt.“

Beispiel: Akzeptiere dich als Teil des Lebens!

In derselben Einrichtung lernte ich eine junge Frau kennen – nennen wir sie Marianne – die heute etwa 25 Jahre alt ist. Sie hatte ihr bisheriges Leben im Rollstuhl verbracht und ist bis heute auf Hilfe angewiesen. Sie erzählte mir: „Wie ich als kleines Kind mit der Rehabilitation begann, da wurde mir bald klar, dass ich nicht die Einzige in so einer Situation war. Ich lernte andere Kinder kennen, denen es genau so ging wie mir – oder sogar noch schlechter. Da wurde mir klar, dass ich ein Teil des Lebens bin. Also habe ich mir ein Ziel gesetzt: Meine Krankheit wird mein Leben nicht bestimmen. Mein Ziel ist es, ein möglichst selbständiges Leben zu führen, egal wie viel Ausdauer, Training und harte Arbeit es erfordert!“

Dieses Gespräch mit Marianne hat mich tief beeindruckt. Sie beginnt jetzt Jura und Wirtschaft zu studieren und verfolgt ihre Ziele mit bewundernswerter Konsequenz. Dabei wurde mir klar, dass – wie ein alter Dramatiker einst sagte – das Leben wie Theater ist. Jedem von uns wird eine bestimmte Rolle im Leben zugewiesen, die wir auf der Bühne verkörpern müssen. Wie vorteilhaft oder unvorteilhaft die Ausgangssituation auf den ersten Blick auch erscheinen mag – entscheidend ist, wie wir in der Folge unsere Rolle entwickeln: Wie gut oder schlecht wir damit umgehen, wie konsequent wir unsere Ziele verfolgen – oder ob wir uns treiben lassen. Dies ist wirklich die einzige Entscheidung, die wir für uns selbst aus freiem Willen treffen.

Wenn ein Mädchen wie Marianne trotz ihrer Behinderung nicht ihren Lebensmut verliert und mit Beharrlichkeit und Training schwere emotionale Rückschläge überwinden kann, dann gibt es für dich keine Entschuldigung.

Welche Rolle möchtest du in diesem Leben spielen?

Zu welcher Person möchtest du dich entwickeln?

Die sechs Geheimnisse guter Beziehungen

In der alten Maya-Kultur Südamerikas gab es den Gruß „In Lak'ech“, was soviel bedeutet wie „Ich erkenne mich in dir. Du bist ich und ich bin du.“ Es ist ein Ausdruck für die Einheit aller Menschen. In Hawaii ist „Aloha“ nicht nur eine Begrüßung oder Verabschiedung, sondern eine Lebenseinstellung: „Aloha“ bedeutet gegenseitige Achtung und Zuneigung und bietet fürsorgliche Wärme an, ohne jede Verpflichtung diese zurückzugeben. „Aloha“ drückt das Wesentliche von Beziehungen aus, in denen jeder Einzelne für jeden Anderen die gemeinsame Existenz ermöglicht. „Aloha“ bedeutet zu hören, was nicht gesagt wurde, zu sehen, was nicht gesehen werden kann und das Unbegreifliche zu begreifen.

Wenn wir Lak'ech und Aloha leben wollen, so ist es sehr wichtig, unsere Beziehungen zu anderen von jeglicher Negativität zu befreien. Denn jede Form von Zorn, an die wir uns innerlich klammern, bedeutet nach den Worten Buddhas „ein Stück heiße Kohle in deiner Hand zu halten... Du bist derjenige, der sich dabei verbrennt.“

Schauen wir uns nun einige Maßnahmen an, mit denen wir unsere Beziehungen zu anderen so harmonisch wie möglich gestalten können. Es ist eine unbestreitbare Tatsache, dass wir alle gemeinsam leben und deshalb hängen unser Leben und unsere Zukunft von der Qualität unserer gemeinsamen Verbundenheit ab. Diese sechs einfachen Regeln können uns dabei helfen, gesunde Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten:

1. Was immer du gibst – erwarte dir dafür keine Gegenleistung. Die Person, der du hilfst, wird diesen Gefallen möglicherweise nicht erwidern, aber das

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

Universum funktioniert auf ziemlich geheimnisvolle Weise und du wirst von ganz woanders eine Vergütung erhalten.

2. Vermeide es, allen anderen deine Erwartungen aufzudrängen. Sätze wie „an deiner Stelle hätte ich ...“ sind völlig unsinnig, denn jeder Mensch ist ein Individuum und niemand tut Dinge auf die gleiche Weise, wie jemand anderer.
3. Bedanke dich. Bei jedem, immer und für alles.
4. Wenn dich jemand beleidigt, dann halte ihn nicht für böse. Diese Person handelt nur dem Stadium ihrer spirituellen Entwicklung entsprechend. Wie schlecht auch immer sich Menschen dir gegenüber benehmen mögen, verhalte dich ihnen gegenüber so gut wie es dir möglich ist.
5. Will jemand gehen, so lass ihn ziehen. Das Leben ändert sich, die Menschen ändern sich und manchmal trennen sich unsere Wege eben. Versuche nicht Menschen festzuhalten. Versuche nicht eine Freundschaft aufrecht zu erhalten, deren natürliches Ende gekommen ist. Führe ein klärendes Gespräch und finde zu einer Entscheidung. Manchmal kann auch eine Pause Wunder wirken.
6. Belaste nicht andere mit deinen Problemen und Beschwerden. Jeder hat seine eigenen Probleme. Außer es ist dir etwas sehr Ernstes zugestoßen, teile positive und erfreuliche Nachrichten – Entdeckungen, Abenteuer, Anekdoten – und es wird sich eine lange Warteschlange vor deiner Tür bilden.

Sei du selbst die Veränderung, die du dir für diese Welt wünschst

Dieses berühmte Zitat von Gandhi trifft den Kernpunkt der persönlichen Veränderung. Es ist zwar großartig, von guten Freunden und kompetenten Mentoren umgeben zu sein, aber nur du selbst kannst diese Arbeit machen.

Also frag dich selbst:

Was möchtest du an der Welt verändern?

Was musst du dafür bei dir selbst ändern?

Deine Antworten werden wahrscheinlich innere und äußere Veränderungen nach sich ziehen. Du wirst bestimmte Gepflogenheiten aufgeben müssen und andere annehmen. Du wirst Dinge tun, die du noch nie getan hast. Das wird Veränderungen in dir hervorrufen, die mit der Zeit wiederum Veränderungen außerhalb von dir verursachen werden: in deiner Lebensweise, in deinem Freizeitverhalten und bei deinen Freunden.

Du wirst auf diesem Weg einige Menschen verlieren und einige neue dazu gewinnen, aber denk immer daran, dass alles mit dir beginnt.

Wir sind nun gemeinsam durch die vier Jahreszeiten des Erfolgs gereist. Bevor wir uns verabschieden, werfen wir aber noch einen Blick auf die Ernte.

Die fünf Schlüssel des Erfolges im Herbst

1. Du kannst deine Zeit für Geld eintauschen, aber nicht umgekehrt.
2. Erfahrung ist nur dann nützlich, wenn du die einzelnen Punkte miteinander verbindest.
3. Es gibt keine Veränderung ohne loszulassen.
4. Sehr beschäftigt zu sein bedeutet nicht notwendigerweise, wichtig zu sein.
5. Es gibt keine definitive Zukunft, sondern nur kleine Entscheidungen auf dem Weg zu ihr.

Die Ernte

Vor einigen Jahren produzierte ich einen Industriefilm, für den ich mit einem Filmteam mehrere Monate lang alle Kontinente bereiste. Als ich nach Kambodscha kam, lernte ich dort Elain Younn kennen. Ein wenig später erhielt ich folgende Nachricht von ihr:

„Habe ich dir eigentlich erzählt, dass ich ein Medium bin, das in engem Kontakt mit den Erzengeln steht? Sie haben mir eine Nachricht geschickt. Diese besagt, dass du nach Asien zurückkehren wirst und dass wir in ihrem Auftrag gemeinsam ein sehr großes und wichtiges Projekt durchführen werden.“

Ich war einigermaßen verwirrt und nicht so recht sicher, was ich davon halten sollte. Nach Elains Meinung hatte mich also der Ruf einer höheren spirituellen Instanz ereilt, aber... was war nun eigentlich diese Aufgabe, die erledigt werden sollte?

Bei einer spiritistischen Séance, während der Elains Erzengel durch sie als Medium sprachen, erhielt ich dann eine kurze Erläuterung. Die Botschaft lautete:

„Du und Elain seid – jeder für sich – sehr unterschiedliche Menschen. Aber wenn ihr zusammen seid, dann entsteht etwas Gemeinsames: Eine dritte Person wird geboren. Die Energie dieses dritten Wesens kommt von euch beiden. Das müsst ihr beide verstehen und euch auf diese dritte Person konzentrieren. Die beiden anderen Personen müsst ihr loslassen und zulassen, dass sich ihre Egos auflösen. Was Ihr erreichen könnt, wenn ihr eure Fähigkeiten kombiniert, ist astronomisch: wie eine Rakete, die unaufhaltsam nach oben steigt. Keiner von euch kann das alleine schaffen, aber wenn ihr euch beide miteinander verbindet, dann findet eine wundersame Verwandlung statt.“

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

Ich erinnere mich gerade jetzt an diese Botschaft, die mich damals so verwirrt hat, weil mit diesem Buch nun etwas Ähnliches passiert ist – wir sind nämlich beide seine Autoren. Jawohl, du hast ganz richtig gelesen: Das Lesen dieses Buches war eine magische Aufgabe, die uns beide gleichermaßen betrifft. Ich habe dir alles gegeben, was ich über die vier Jahreszeiten des Erfolgs weiß, und du hast es mit deinen eigenen Erfahrungen, mit deinen Gefühlen und deinen Absichten ergänzt.

Aus uns beiden entsteht ein drittes Lebewesen: Jenes Leben, das von nun an vor dir liegt.

Keine zwei Personen lesen ein Buch auf die gleiche Weise, da das Ergebnis von der Vereinigung zweier Seelen abhängt: der des Autors und jener des Lesers. Natürlich wird es in diesem Buch Passagen geben, die dich ganz besonders angesprochen haben, weil sie mit bedeutungsvollen Erfahrungen in deinem Leben zusammenhängen – oder sogar mit Ideen oder Projekten, deren Verwirklichung du anstrebst.

Das ist deine Ernte.

Dieses Buch hat dir die Samen und das Wissen für ihren Anbau gegeben, damit du dir einen eigenen Garten deiner Träume anlegen kannst. Ein Garten, der sich so weit in die Zukunft erstreckt, wie du schauen möchtest.

Ein altes Sprichwort besagt: „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied.“ Auf Basis der vier Jahreszeiten des Erfolges hast du dich jetzt zu einem Designer der Realität entwickelt, die dein Leben bestimmen wird. Wenn du Ausdauer zeigst, die jeweilige Jahreszeit beachtest und den Erfolg fest im Blick behältst, dann wirst du ernten, was du gesät hast.

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

Du wirst Früchte ernten, die sich in deinem Leben dann einstellen werden, wenn du losgelassen hast, was du nicht mehr brauchst. Und dann wirst du feststellen, dass du zu jemand Neuem und Stärkerem geworden bist – denn aus jeder einzelnen Jahreszeit hast du etwas über dich selbst gelernt.

In der von uns eingehaltenen Reihenfolge würde es Yoko Ono so zusammenfassen:

Der Winter vergeht und man erinnert sich an seine Ausdauer.

Der Frühling vergeht und man erinnert sich an seine Unschuld.

Der Sommer vergeht und man erinnert sich an seine
Überschwänglichkeit.

Der Herbst vergeht und man erinnert sich an seine Ehrfurcht.

Der Kern des Erfolges besteht wohl darin: durch die Felder des Lebens zu wandern und die jeweiligen Früchte der Saison zu ernten; aus dieser Reise zu lernen und dabei zu wissen, dass alle Möglichkeiten in unserer Hand liegen.

Ich wünsche dir die beste Ernte deines Lebens.

GREGOR JASCH

Erntedank

Es ist ein allgemein weit verbreiteter kultureller Brauch, sich im Rahmen einer Familien- oder Gemeinschaftsfeier für eine gute Ernte zu bedanken – oft auch mit klaren religiösen Bezügen.

Nun frage ich dich, liebe Leserin und lieber Leser, wie fühlst du dich jetzt nach der Lektüre dieses Buches? Auf jeden Fall möchte ich mich bei dir für deine Zeit, dein Interesse, deine Aufmerksamkeit und deine vielfältige Anteilnahme bedanken.

Bei einem Interview wurde ich einmal gefragt, was der schönste Tag meines Lebens war. Mir erschien diese Frage seltsam, denn warum sollte es im Leben eines Menschen nur einen einzigen besten Tag geben? Also antwortete ich „Jeder Tag, an dem ich im Einklang mit mir selbst bin, ist der schönste Tag meines Lebens!“

Natürlich gelingt es auch mir nicht, jeden Tag durchgehend in vollkommen ausgeglichener Balance zu leben – die meiste Zeit aber schon.

Wie ist es bei dir?

Hast du erkannt, was dir heute und in Zukunft wirklich wichtig ist?

Wie willst du leben und worauf möchtest du jetzt und in Zukunft deine Energie und deine Aufmerksamkeit richten?

Es bedarf einer gewissen Zeitspanne, um Antworten auf diese Fragen zu finden, es ist ein ergebnisoffener Prozess: laufende Arbeit in ständiger Veränderung. Wenn du mit Offenheit an die Sache herangehst, dann kannst du

Die vier Jahreszeiten des Erfolges von Gregor Jasch

dabei deine Fokussierung flexibel halten und dich von deiner Energie leiten lassen.

Es fällt Menschen im Allgemeinen leichter, sich im Kreis einer Gemeinschaft zu öffnen: Dort hilft ihnen die ansteckende Begeisterung der TeilnehmerInnen, neue Perspektiven zu erkennen und Klarheit zu gewinnen. Das Ziel heißt Veränderung und es geht dabei um die wichtigste Sache der Welt: Es geht um dich!

Wir bieten dir dazu Unterstützung an in unseren Online-Kursen und Trainings und unterstützen Menschen, Ideen und Unternehmen bei ihrer Weiterentwicklung und begleiten sie auf ihrem Weg zum Erfolg. Gemeinsam entwickeln wir die beste Version deiner selbst und folgen dabei jener emotionalen Intelligenz, die von Herzen kommt.

Wir laden dich ein zu einer neuen Erfahrung für ein ausgeglichenes und erfülltes Leben.

Ich freue mich darauf, dir zu begegnen!

Gregor Jasch

Weitere Informationen:

www.gregorjasch.com