

**EMOTION: Der Frühling ist da, bringt Lust auf Veränderung mit sich. Doch oft bleibt es bei guten Vorsätzen, wir schaffen es nicht, unsere Ideen umzusetzen. Warum ist das so?**

**ES:** *Lust auf Veränderung – ja, Lust* ist eigentlich die schönste Motivation, um etwas in Bewegung zu bringen. Lust bewegt uns von innen und verleiht uns regelrecht Flügel. Das kennt jeder, wenn er verliebt ist. Man braucht weniger Schlaf, alles fließt wie von selbst. Die Frage ist nur – wohin? Also, Lust ist zwar ein super Katalysator für jede Art von Änderung und mag auch gute Vorsätze hervorbringen, aber von einer Umsetzung unserer Ideen im Sinne von zielgerichteten Handlungen sind wir da noch Meilen weit entfernt.

Zunächst mal muss die Lust auf Veränderung wirklich von innen heraus kommen und nicht, weil gerade Neujahr, Frühling oder Geburtstag ist. Solche Zeitpunkte mögen zwar symbolische Bedeutung haben und man kann auch gut eine Veränderungsabsicht darin verankern, aber wichtig ist eben nicht nur die *Lust* auf Veränderung, sondern dass dahinter ein wahres, ureigenes *Bedürfnis* steckt - was bei den sogenannten guten Vorsätzen meistens nicht unbedingt der Fall ist. Und wer kennt schon seine wahren, innersten Bedürfnisse?

Also – die Motivation muss stimmen. Und dann... wenn Änderungen nicht gelingen, haben wir häufig das Ziel und die Wege dorthin nicht wirklich gut durchdacht. Für wirklich nachhaltig gelingende Änderungsprozesse ist es wichtig, dass wir nicht nur *Lust* auf Veränderung haben und auch nicht einfach nur *weg* von etwas wollen, sondern dass wir *wo hin* wollen. Dass wir also richtig Lust auf ein *Ziel* haben. Und dass wir das auch gründlich und in allen Facetten und Konsequenzen durchdacht haben. Also ein Ziel, bei dem sich Herz und Verstand einig sind und auf das ich mich mit all meinen inneren Anteilen geeinigt habe – gar nicht so einfach. Zumindest bei längerfristigen Vorhaben. Um meinen Balkon neu zu bepflanzen oder die Wände frisch zu streichen, mag meine Lust auf Veränderung vielleicht genügen, um auch wirklich aktiv zu werden. Aber sobald es um etwas bedeutsameres, längerfristigeres geht, brauchen wir außer Lust auf Veränderung irgendetwas, woran wir uns orientieren, eine Art innere Landkarte. Wir brauchen eine *Vision*, also ein klares verinnerlichtes Bild von dem, wohin wir wollen. Wir müssen unsere Ressourcen kennen, und auch unsere *Stolpersteine und Fallstricke*, die uns typischerweise am Weiterkommen hindern. Wir brauchen Kenntnisse über die benötigte *Ausrüstung und über die Wege*, die wir gehen können. Und wir sollten wissen, welches die ganz konkreten nächsten Schritte sind, die wir bewältigen können. Das ist alles gar nicht so einfach. Schließlich ist ein Aufbruch meistens auch mit einem gewissen Aufwand verbunden mit, einer gewissen Anstrengung. Nicht immer sind die Wege gemütlich. Für manche braucht man neben Lust zum Beispiel noch eine gehörige Portion Disziplin und Durchhaltevermögen. Und dann die uns innewohnende Angst vor Neuem! Wir Menschen haben ja nicht nur ein angeborenes Bedürfnis nach Neuem, sondern auch nach Sicherheit. Da kommen also immer auch Ängste auf, beim einen mehr, beim anderen weniger, aber in jedem Fall gilt es, mit denen gut umzugehen und sich durch sie nicht immer wieder blockieren zu lassen. Angst ist ja bekanntlich kein guter Ratgeber. In den Ausrüstungskoffer gehört auch meistens eine gewisse Portion Mut. Den muss man sich oft erstmal zueigen machen, bevor man wirklich aufbricht.

Dass es uns oft so schwer gelingt, eine Veränderung auch tatsächlich und langfristig umzusetzen, das liegt auch an einem ganz bestimmten Umstand unseres Menschseins. Nämlich dem, dass es in jedem von uns ein ganzes Orchester an inneren Stimmen gibt. Die eine sagt dies, die andere sagt das, und oft schreien sie alle durcheinander und jeder will was anderes. Mag sein, dass die Lust auf Änderung von einem Teil in Ihnen mit einer besonders großen Klappe vertreten wird. Der brüllt dann vielleicht besonders laut „Ab jetzt

wird immer sofort aufgeräumt!“ oder „Nie mehr betrinkst Du Dich! Verstanden? Nie mehr!“ oder „Ab morgen gehst Du jeden Tag joggen!“. Dieser innere Anteil wird meistens von ein paar anderen Teilen unterstützt, die bilden so eine Art Klein-Team und beschließen einfach den guten Vorsatz. Doch dabei wird vergessen, dass es sich bei diesen Teilen in Ihnen ja nur um *eine* Fraktion handelt. Und ganz bestimmt gibt es andere Stimmen in Ihnen, denen das gar nicht gefällt. Wenn Sie also eine Lust auf Veränderung in sich spüren, es aber nicht schaffen, Ihre Ideen umzusetzen, dann ist wahrscheinlich nicht jeder Teil in Ihnen von Ihrem Vorhaben überzeugt. Um wirklich ernsthaft was zu ändern, müssen Sie Ihr inneres Orchester stimmen und dafür sorgen, dass alle an einem Strang ziehen. Oft müssen wir erstmal mit irgendwelchen Faultieren oder Traumtäänzern verhandeln, bevor wir wirklich aktiv werden können – oder mit dem berühmten inneren Schweinehund, um am Ball zu bleiben.

Ein anderes Ding ist das: Wenn wir einfach loslegen und etwas ändern, dann ist zwar ein Teil in uns in den ersten Tagen am jublieren, weil endlich mal was Neues geschieht. Und Applaus kriegt man auch von mindestens einem aus dem inneren Orchester. Doch dieser Jubel ebbt ab, sobald das Neue doch nicht mehr so neu ist, und sobald dann auch noch der innere Applaus verstummt, übernimmt die *Macht der Gewohnheit* wieder das Steuer. Es gibt kaum eine stärkere Zugkraft in uns als unsere tiefsitzenden Automatismen und Gewohnheiten. Wie schon gesagt, kämpft in uns ja meistens eine ganze Heerschar an inneren Stimmen gegeneinander, und vermutlich sind nicht alle erpicht auf die Veränderung, auf die ein Teil in uns gerade Lust hat. Wenn Sie da nicht ganz genau wissen, *wohin* Sie eigentlich wollen, wenn Ihnen nicht in jedem einzelnen Augenblick bewusst ist, *wozu* Sie da hinwollen, dann fehlt die Kraft, immer wieder zäh und diszipliniert gegen die Macht der Gewohnheit anzutreten.

Übrigens, was mir zu diesem Thema gerade noch einfällt – man braucht nicht meinen, dass alle Menschen, die sagen, sie wollten was ändern, auch wirklich etwas ändern wollen – ich meine, so im echten, realen Leben. Manchen genügt einfach schon die Lust, die kann per se schon was ganz, ganz schönes sein, und manchen genügt auch vollkommen der Kick im Kopf, also verschiedene Möglichkeiten im Kopf hin und her zu wälzen – Menschen können sich damit Monate oder Jahre lang beschäftigen und dennoch heißt das nicht, dass sie für eine reale Veränderung auch nur im entferntesten den kleinen Finger krümmen würden. Wenn man sich also immer wieder dabei ertappt, dass man nichts umsetzt, so kann es eine ganz gute Idee sein, sich mit dem anzufreunden, was IST.

**EMOTION: Was ist der beste Neustart-Dünger? bzw. anders gefragt: Wie gelingt uns Veränderung? Was hilft uns dabei, eine Veränderung zu wagen? Bitte beschreiben Sie zwei konkrete (und schnell zu erklärende) Methoden, die Veränderung begünstigen. (Ich würde bei diesen Beispielen davon ausgehen, dass man bereits weiß, was man verändern will)**

**ES:** Um unsere Ideen auch wirklich umzusetzen, sollten wir ein klares Ziel verinnerlicht und aufgeschrieben haben. Wir sollten wissen, wie wir da am besten hinkommen und die nächsten Schritte möglichst konkret planen. Wichtig ist außerdem die innere Haltung, mit der wir aufbrechen und vorangehen. Und die Art, wie wir Schwierigkeiten bewältigen oder mit inneren Saboteuren umgehen.

So blöd es klingen mag: Als erstes sollten Sie Ihr Ziel nochmals auf den Prüfstand stellen und sich nochmal ganz genau fragen: WILL ICH DAS WIRKLICH? Das klingt banal, ist es

aber nicht. Fragen Sie sich: Wenn nun ein Wunder geschähe und mein Ziel wäre morgen tatsächlich Realität – Mag ich das wirklich? Was bringt das alles mit sich? Welche Konsequenzen hat das? Was bedeutet das für mich? Was genau daran ist wichtig, warum ist das so wichtig? Schreiben Sie sich Ihr sorgfältig überprüfetes Ziel schriftlich in einem Satz auf. Klar, konkret, das Wesentliche auf den Punkt gebracht.

Um das Ziel dann zu verinnerlichen, schließen Sie die Augen und stellen sich mit allen Sinnen vor, sie wären schon dort, am Ziel. Alles wäre genau so, wie Sie es sich wünschen. Tauchen Sie ganz in diese Vorstellung. Wie sehen Sie aus? Was haben Sie an? Wie sitzen oder stehen Sie? Wie bewegen Sie sich? Wie fühlen Sie sich in Ihrem Körper? Was sehen Sie um sich herum? Was hören Sie? Was können Sie auf der Haut spüren? Wie riecht es? Wie schmeckt es? Tauchen Sie ganz in dieses Bild und speichern Sie es in Gedanken ab, indem Sie die Szene wie ein Foto knipsen oder einen kurzen Filmausschnitt filmen.

Eine günstige innere Haltung für den Aufbruch können sie sich tatsächlich „einklopfen“. Das ist eine Technik aus der energetischen Therapie, die heißt Glaubenssatz-Klopfen oder Schläfenklopfen , und das geht so:

1. Formulieren einen Glaubenssatz, in dem Sie positiv benennen, was Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützt. Zum Beispiel „Ich breche auf“, „Ich öffne mich.“, „Ich gehe mutig voran.“ oder „Ich lasse los.“
2. Formulieren Sie einen Satz, der die selbe Aussage enthält, aber negativ formuliert ist, also eine Verneinung enthält. Die entsprechenden Sätzchen zu den genannten Beispielen könnten zum Beispiel sein „Ich bleibe nicht stehen.“, „Ich verschließe mich nicht.“, „Ich bleibe nicht aus Angst stehen“ oder „Ich hafte nicht an.“
3. Nun klopfen Sie mit den Fingern der rechten Hand von der Mitte des Haaransatz in einem Bogen über die Schläfen hinunter zum rechten Ohr und wieder zurück, hinauf bis zur Mitte und von dort wieder hinunter zum rechten Ohr, hin und zurück und sagen dabei immer wieder den Satz, der die Verneinung enthält, also zum Beispiel „Ich breche auf.“
4. Jetzt klopfen Sie auf die selbe Art und Weise von der Mitte des Haaransatzes über den Schläfenbogen hinunter zum linken Ohr, immer wieder hinauf und hinunter, und wiederholen dabei immer wieder den positiv formulierten Satz, also zum Beispiel „Ich schaffe das.“

**EMOTION: Ihr neues Buch trägt den Untertitel "Mit der inneren Landkarte Schritt für Schritt in ein neues Leben". Was ist das für eine Landkarte und wie kann ich zu ihr finden?**

**ES:** Die innere Landkarte ist eine Karte, die einem dabei hilft, Veränderungen erfolgreich umzusetzen und in ein stimmiges Leben aufzubrechen. Sie ist ein ganz persönlicher Entwurf für den nächsten Lebensabschnitt und ein Fahrplan, wie man zum Ziel kommt. Mein Bestreben war, etwas sehr komplexes so einfach wie möglich darzustellen. Ich wollte, dass man auf einer einzigen Seite ganz anschaulich überblicken kann, was wichtig ist, damit Änderung gelingt. Dass man sich immer daran orientieren kann und immer weiß, wozu man was tut – oder eben auch nicht. Mal abgesehen davon, dass die Karte einem das richtige Ziel und die richtigen Wege und Schritte zeigt und man sich deswegen weniger verlaufen kann, hat sie auch eine stark motivierende Wirkung, am Ball zu bleiben.

Man kann die Karte immer brauchen, wenn man etwas ändern will, bei dem es sich um etwas von einer gewissen Tragweite handelt. Sie beinhaltet alles, was einen als einzigartigen Menschen ausmacht – also die eigenen Bedürfnisse, Motive, Werte und

Lebensziele in unserem Innersten, dann die Eigenschaften, Fähigkeiten, Kenntnisse und Interessen, die man sich so im Laufe des Lebens angeeignet hat und die typischen Stolpersteine und Fallstricke, mit denen wir uns immer wieder selbst im Wege stehen. Diese müssen ganz dringend immer mit bedacht werden. Es sind alte Automatismen, und wenn wir die nicht bewusst anschauen und ausschalten oder damit umgehen lernen, dann werden wir immer wieder am Vorankommen gehindert.

Ja, also Sie selbst, Sie bilden das Zentrum Ihrer inneren Landkarte. Sie selbst sind das erste, womit Sie sich beschäftigen, wenn Sie sich Ihre innere Landkarte erarbeiten. Sie stehen im Mittelpunkt. Und von da ausgehend schauen Sie dann, wie Ihre Lebensumwelt beschaffen sein sollte, damit sie zu Ihnen passt. Daraus ergeben sich Ziele, die Ihr Leben rund und stimmig machen, Wege, die zu Ihnen passen und konkrete nächste Schritte, die Sie gehen können.

Für all dies sind auf der Landkarte Felder vorgesehen, die Sie selbst ausfüllen. Das können Sie ganz intuitiv machen. Sie können einfach die Vorlage nutzen, um Ihre gewünschten Änderungsprozess zu strukturieren und zu veranschaulichen. Am besten geht das, wenn Sie es gemeinsam mit einer Freundin oder Freund machen. Sie können sich die einzelnen Teile Ihrer Landkarte aber auch professionell erarbeiten, indem Sie sich bestimmte Fragen stellen und auf eine bestimmte Art und Weise Ihr Leben reflektieren. Wie das geht, habe ich in meinem Buch beschrieben. Im Prinzip kann Ihnen aber auch jeder Therapeut oder Coach helfen, sich Ihre ganz persönliche Karte zu erarbeiten. Wenn Sie Ihre innere Landkarte einmal erarbeitet haben, ist sie eine super Orientierungshilfe für jede Art von Veränderung. Weil Sie dann immer wissen, was Sie auszeichnet, wohin Sie wollen, wo Sie gerade sind, was Sie als nächstes tun müssen und vor allem auch – warum und wozu Sie etwas ändern wollen. Das motiviert, am Ball zu bleiben und Änderungswünsche mit Lust und Freude auch tatsächlich umzusetzen.

Und noch etwas, etwas jenseits des Erwartbaren und Planbaren: Mir persönlich gefällt an der Landkarte besonders gut, dass es auch den Raum dazwischen gibt. Jenseits der festgelegten Kartenteile. Das bedeutet: Wenn Sie sich Ihre Karte erarbeitet haben, wenn Sie sich Ihrer Selbst bewusst sind, wenn Sie eine Idee von sich haben und von der Welt, in der Sie leben wollen, dann ist es häufig der kraftvollste Weg, sich durch Meditation im Gewahrsein Ihrer inneren Sonne zu üben. Dann können Sie den Blick nämlich wieder abwenden von all dem Geplanten und free style durchs Gelände gehen, wie ich es nenne. Damit meine ich, sich dem Leben hinzugeben, dem Sein. Das setzt enorme Kräfte frei, Veränderungen geschehen einfach, alles scheint da von selbst zu fließen. Dieses Sein können wir kultivieren, indem wir uns auf die Quelle hin ausrichten, auf das reine Bewusst-Sein. Indem wir uns öffnen und annehmen, was ist. Dies geschieht, wenn wir in Stille sitzen und – nichts tun. Nichts, nur Sein. Atmen und Sein. Da-Sein. Bewusst-Sein.