

2. Kristallkugeln und Gummibälle – worauf es im Leben wirklich ankommt

Ein aufschlussreiches Modell der Lebensbalance verdeutlicht die unterschiedliche Bedeutung – das unterschiedliche Gewicht – der verschiedenen Lebensbereiche anhand von Gummibällen und Kristallkugeln.

Gummibälle Bestimmte Bereiche unseres Lebens unterliegen im Laufe der Zeit einem natürlichen Wandel und sind dazu bestimmt, sich immer wieder zu verändern. Wenn Sie die Gelegenheit haben, die Lebensläufe von sehr erfolgreichen Managern, Unternehmern und Selbständigen zu studieren, können Sie beobachten, dass der berufliche Weg und die damit verbundene Karriere selten wie an der Schnur gezogen konstant nach oben verlaufen. Es gibt bei den meisten Erfolgsmenschen immer wieder ein Auf und Ab. Klar ist auch, dass sich mit dem finanziellen und beruflichen Erfolg der Lebensstil verändert, dass mehr oder weniger Geld und Erfolg die davon abhängigen Lebensumstände positiv oder negativ beeinflussen. Die Wohnsituation, Ferien, Anschaffungen, Restaurantbesuche sowie Hobbys und kostspielige Gewohnheiten sind je nach Verhältnissen unterschiedlich.

Beruf und Finanzen sowie den davon beeinflussten Lifestyle können wir als Gummibälle bezeichnen: Sie fallen auf die Erde und springen wieder hoch, sie hüpfen auf und ab. Wenn Sie Kinder beim Spielen mit Flummis beobachten, sehen Sie, dass ein Gummiball, der von großer Höhe herabfällt und auf der Erde aufschlägt, fast in seine Ausgangshöhe zurückhüpft. Das geschieht einfach und problemlos. Selbst wenn wir mal »unten« sind und uns im Lebensstil einschränken müssen, geht es auch wieder bergauf.

Worauf wir hingegen achten müssen, sind die Lebensbereiche, die die Grundlage dafür darstellen, wieder nach oben zu kommen: Ihre Gesundheit, Ihre Beziehungen und Ihre Persönlichkeitsentwicklung sind die *Kristallkugeln* Ihres Lebens. Mit diesen sollten wir sehr sorgsam umgehen, wir sollten sie beschützen, pflegen und fördern. An uns selbst zu denken, uns selbst wichtig zu nehmen, uns selbst genügend Aufmerksamkeit und Selbstliebe zu schenken, ist die Voraussetzung, die *Kristallkugeln* nicht zu zerbrechen, sondern als unseren Schatz zu hüten.

Wir sollten offen dafür werden, ständig an uns zu arbeiten, und nie aufhören zu lernen und zu wachsen, um uns immer wieder auf neue Situationen, Gegebenheiten und Veränderungen einlassen zu können. Damit investieren wir in die wichtigste Person unseres Lebens: uns selbst. Vor kurzem habe ich meine Kinder auf ein Wochenendseminar mitgenommen. Nach einem allgemeinen Murren, dass ich ihnen mit dem Besuch des Seminars ihre wertvolle Freizeit zum »Chillen« mit ihren Freunden nehme, fragte mich mein Sohn Paul nach dem Preis des Seminars. Er wollte sich von mir lieber das Geld für die Seminargebühr auszahlen lassen, um sich dafür ein iPhone zu kaufen. Auch wenn wir jetzt über die Idee eines 14-Jährigen schmunzeln, handeln wir denn nicht oft genauso? Sind wir denn nicht oft bereit, unser Geld lieber in Anschaffungen zu investieren als in uns selbst?

**Kristallkugel
Persönlichkeits-
entwicklung**

Wenn Sie, lieber Leser, zwischen 30 und 40 Jahre sind, können Sie sich fragen: Wie viel Geld habe ich, seit ich meinen Führerschein habe, in meinem bisherigen Leben für Kauf, Unterhalt oder Verschönerung meiner Autos ausgegeben? Hand aufs Herz: Haben Sie bis heute in Ihrem Leben genauso viel, mehr oder weniger Geld in Ihre eigene Weiterbildung, in Seminare, Kurse, Workshops investiert?

Waren und sind Sie bisher dauerhaft und regelmäßig bereit, für Ihre Persönlichkeitsentwicklung in DVDs, Bücher, Audio-Programme zu investieren? Womit haben Sie in den letzten zwei bis fünf Jahren systematisch und nachhaltig an der weiteren Entwicklung Ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten, Ihrer Spiritualität, Ihrer Wirkung auf andere, Ihres Auftretens, Ihrer sprachlichen Fähigkeiten, Ihrem Ausdruck und Ihrer Rhetorik gearbeitet?

Seit Sie die Schule oder Universität verlassen haben, sind all diese Maßnahmen freiwillig. Es obliegt Ihrer eigenen Disziplin, Konsequenz und Entscheidung, an sich weiterzuarbeiten. Sie können sich dafür entscheiden, stehen zu bleiben und nichts Neues aufzunehmen oder offen und bereitwillig ein eigenes Selbstverständnis aufzubauen, systematisch weiter zu wachsen und sich immer weiter zu entwickeln. Nun gehören Sie ja zur Top-Gruppe der in Sachen Persönlichkeitsentwicklung Engagierten, denn Sie sind die Leserin oder der Leser und wahrscheinlich auch die Käuferin oder der Käufer dieses Buches. Sie haben damit schon den Beweis angetreten, dass Sie nicht nur Geld in die Hand nehmen, sondern Sie gehören zu denen, die das Buch lesen und systematisch durcharbeiten. Wenn Sie jedoch in Ihrem Umfeld nach der Bereitschaft zu Investitionen in die eigene Persönlichkeit fragen, werden Sie die Antworten höchstwahrscheinlich ernüchtern. Das Maß der Bereitschaft ist ein Hinweis auf die eigene Wertigkeit, die sich jemand beimisst. Es ist ein Indikator für den eigenen Selbstwert und die Selbstliebe.

**Kristallkugel
Gesundheit**

Wenn Sie bis ins hohe Alter vital, energiegeladen, dynamisch und jung geblieben sind, werden Sie immer wieder genug Kraft haben, von vorne zu beginnen. Bleiben Sie körperlich und psychisch rege und wach, so werden Sie auch noch im Alter von weit über 70 Jahren in der Lage sein, eine neue Karriere zu starten. Mein Vater ist 79 Jahre alt. Wenn wir am Wochenende mit den Kindern meine Eltern besuchen, spielt er meine beiden 14-jährigen Söhne und meinen Schwager beim Tischtennis noch immer an die Wand. Meine Eltern machen mehrmals im Jahr Urlaub und verreisen regelmäßig, unternehmen Schiffsreisen und sind ständig unterwegs. Solange ich denken kann, trainiert mein Vater regelmäßig als Sportkegler und geht zweimal in der Woche in die Sauna, um seinen Kreislauf in Schwung zu halten. Schon im Alter von Mitte 50 machte er seinen Traum wahr, sein Unternehmen zu verkaufen und in den Ruhestand zu gehen. Der Schein trügt, denn er ist viel zu jung geblieben, um wirklich gar nichts mehr zu tun. Er hat sich lange mit Geldanlagen beschäftigt. Sehr schnell merkte er, dass er zu viel Power hat, um nur seinen Ruhestand zu genießen. Er machte seine Leidenschaft, mit Aktien und Wertpapieren zu handeln, zu seinem neuen Beruf und geht darin voll auf. Die Spannung des Geldhandels hält ihn geistig fit, und er ist mit seinem Gedächtnis und seiner Wachheit vielen 50-Jährigen weit überlegen.

Wenn wir nicht ausreichend auf unsere Gesundheit achten und dadurch immer schwächer und kränklicher werden, wird uns jeglicher Wandel und jede Veränderung Sorgen machen. Gesundheit, Fitness und Vitalität sind unser wichtigstes Kapital. Ich selbst hatte bis Ende 40 keinerlei Krankheiten und ignorierte im Sommer 2009 die Symptome einer Blinddarmentzündung so lange, bis es zwei Tage später zur lebensgefährlichen Bauchentzündung kam. Nach einer Operation half mir meine Grundfitness sehr schnell wieder auf die Beine, und nach 10 Tagen war ich wieder fit genug, die bereits geplante Seminarveranstaltung durchzuführen. Von der Beanspruchung des Jahres 2009 entsprechend ausgepowert, war meine Kondition jedoch nicht die Beste, um mit meinen Söhnen beim Snowboarden mithalten zu können.

Alle Signale, die ich am Vormittag des ersten Skitages von meinem Unterbewusstsein bekam, ignorierte ich entschlossen, so dass ich mir bei einem Sturz die Bänder meiner linken Schulter abriss. Als ich mit großen Schmerzen aus dem Schneehügel aufstand, hatte ich das Signal verstanden: Ich sollte lernen, mit mir sanfter umzugehen. Ich hatte es mal wieder übertrieben und aus meiner Operation im Sommer nichts gelernt. Sofort dachte ich: 48 Jahre alt, nie krank und nun innerhalb von sechs Monaten zweimal im Krankenhaus zu liegen, kann kein Zufall sein. Ich konnte an meinem vergleichbar kleinen Handikap der Unbeweglichkeit meiner linken Schulter erleben, wie eingeschränkt ich plötzlich in allem war. Morgens brauchte ich im Bad sehr viel länger, um in den Tag zu starten, kam nur schwer in mein Hemd und war monatelang nur unter Schmerzen fähig, mich richtig zu bewegen und Sport zu treiben. Es war nur eine kleine Beeinträchtigung, aber bis dahin hatte ich meine Gesundheit immer für selbstverständlich gehalten.

Brauchen wir immer erst den Kollaps, die Entbehrung oder den Verlust, um das, was wir in unserem Leben haben, richtig zu schätzen? Oft wird uns erst dann bewusst, wie beschenkt wir zuvor waren, wenn uns das, was wir zu wenig geschätzt haben, weggenommen wurde.

Mit dieser Lehrstunde des Lebens sollte es bei mir nicht zu Ende gewesen sein. Während der Genesung meiner Schulter konnte ich noch etwas lernen: Mein zu ambitioniertes Training im Fitness-Studio, mit dem ich mei-

ne Schulterluxation zu ignorieren versuchte, verursachte mir immer wieder Rückschläge. Ich verzögerte in einer einzigen Trainingseinheit, mit der ich mir zu viel zumutete, den Heilungsprozess entscheidend. Die Schulterkapsel entzündete sich und eine monatelange Therapie war die Folge. Ich lernte meine Übung und verstand. Ich sollte mit mir sanfter umgehen und nicht wieder alles kraftvoll und verbissen erreichen wollen. Daraufhin ging ich 2010 die Dinge mit mehr Überblick und weniger Druck an. Die Gelassenheit, nach der ich mich seit Jahren sehnte, konnte ich auf diesem Weg ganz bewusst wahrnehmen und erleben. So wurde für mich das Jahr 2010 eines der erfülltesten in meinem Leben, weil ich viel bewusster und gelassener zu agieren begann und mein Leben mehr genoss.

Halten wir uns immer wieder vor Augen: Der gesunde Mensch hat viele Wünsche, der kranke Mensch hat nur einen, nämlich wieder gesund zu werden. Sorgen Sie dafür, dass es gar nicht so weit kommt, bleiben Sie gesund!

**Kristallkugel
Beziehung**

Mit Beziehungen verhält es sich ähnlich wie mit der Gesundheit. Nach dem Verlust von wertvollen Menschen merken wir erst, wie wichtig sie für unser Seelenglück gewesen sind. Auch mich riss es vor etlichen Jahren fast aus der Bahn, als mich meine damalige Freundin verließ. Nie hätte ich mir mit Mitte 20 vorstellen können, dass es mich so treffen würde. Selbstverliebt und von meiner eigenen Unwiderstehlichkeit überzeugt, war ich total erschüttert, als ich realisierte, dass meine damalige Freundin aus dem gemeinsam besprochenen vorübergehenden Abstand eine endgültige Trennung machte. Zuvor war immer ich derjenige gewesen, der Beziehungen beendete. Es lag vollkommen außerhalb meines Vorstellungsvermögens, dass ich einmal auf der anderen Seite stehen könnte.

Ich tat alles, was in meiner Macht stand, meine Freundin zurückzugewinnen, und mein Einfallsreichtum und meine Anstrengungen schienen keine Grenzen zu kennen. Ich war mir sicher, dass es nur eine Frage der Zeit wäre, bis sie wieder zu mir zurückkäme. Erst als ich sie zum ersten Mal mit ihrem neuen Freund glücklich und zufrieden sah, war mir klar, dass ich sie endgültig verloren hatte. Jetzt ging es für mich erst richtig los, und ich möchte Ihnen im Einzelnen ersparen, was ich unternommen habe, um sie zurückzubekommen. Es dauerte mehr als zwei Jahre des Schmerzes und der Trauer, um wirklich über den Verlust hinwegzukommen. Erst damals

habe ich begriffen, welchen Wert eine erfüllte Partnerschaft im Leben hat. Freunde, Bekannte, Mitarbeiter und Kollegen, die mir von ihrem Kummer in Beziehungen erzählten, habe ich vorher nie ernst genommen. Erst nachdem ich selbst durch diesen Schmerz gegangen war, konnte ich die Menschen verstehen. Jeder entwickelt in einer solchen Zeit seine individuelle Verarbeitungsstrategie für seinen Schmerz. Ich habe wie besessen gearbeitet, sechs und sieben Tage die Woche, um mich abzulenken und nicht an den Verlust denken zu müssen. Um nicht zur Ruhe zu kommen, habe ich die verbleibende Zeit Sport getrieben. Die Sonntag-Nachmittage waren die Hölle für mich: Während ich Freizeit hatte, waren alle meine Freunde mit ihren Lebenspartnern und -partnerinnen zusammen. Regelmäßig lud ich mich bei meinem besten Freund ein, um mich bei ihm auszuweinen. Er verstand mich sehr gut, auch wenn er nach einigen Wochen von meinem Geheule ziemlich genervt war. Ich rückte ihm fast jeden Sonntag mit meinen Sorgen auf die Pelle. Seitdem erlebe ich den Schmerz und die Verzweiflung von Menschen in meinem Umfeld, deren Partnerschaften auseinandergegangen sind, viel bewusster und verständnisvoller. Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich sehr gut nachvollziehen, wie es ihnen geht, und weiß, welchen Wert eine erfüllte Beziehung im Leben eines Menschen hat. Mir ist klar, was Khalil Gibran meinte, als er in seinem Buch »Der Prophet« schrieb: »Wie die Liebe dich krönt, so kreuzigt sie dich«. Um wie viel größer muss der Schmerz sein, wenn man nicht nur von der Partnerin, sondern noch darüber hinaus von den Kindern, die man liebt, getrennt wird.

Nachlässigkeiten der Aufmerksamkeit in Beziehungen kann man sich nur schwer verzeihen. Da wird das Bild der Kristallkugel, die zerborsten zu unseren Füßen liegt, klar. Nie wieder lassen sich die Splitter und Scherben so zusammenkleben, dass eine makellose Kristallkugel entsteht.

Übrigens hatte diese damals tragische Episode meines eigenen Lebens ein Happy-End: Kurz nachdem ich die Beziehung mit der ehemaligen Freundin emotional komplett erledigt hatte, lernte ich auf einer Incentive-Reise die Frau meines Lebens kennen, die ich Jahre zuvor schon aus der Ferne bewundert hatte. Wir führten über ein Jahr lang eine Fernbeziehung. Sie krepelte mein ganzes Leben um, zog bei mir ein, und wir heirateten nach zwei weiteren Jahren. In den schwersten Zeiten meiner Karriere stärkte

sie mir den Rücken, indem sie unabhängig von Erfolg und Misserfolg hinter mir stand und meinen Weg unterstützte. Sie hielt in meinen zwei bisher größten Krisen meines Lebens unbeirrt und optimistisch zu mir und schenkte mir die drei bezauberndsten Kinder, die man sich vorstellen kann. Ich hatte schon in meiner Jugend von drei Kindern geträumt. Sie unterstützte und erzog sie mit mir gemeinsam zu bemerkenswerten, starken und selbstsicheren Persönlichkeiten. Heute weiß ich mit absoluter Sicherheit, dass keine andere Frau auf die gleiche Art und Weise zu mir gehalten hätte. Sie lässt mich die Art von Freiheit leben, die ich mir wünsche.

Die wichtigste Frage für unser Leben lautet: Wie gelingt es mir, meine Kristallkugeln Beziehung, Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung so zu behüten, dass die Gummibälle Berufung und Finanzen gerne auf- und abspringen können? Je mehr uns das gelingt, desto sicherer werden wir ein erfülltes Leben führen und uns in allen wichtigen Bereichen weiterentwickeln.

EINLADUNG
ZUR
AKTION

Die ersten Schritte für meine Umsetzung sind:

Ich lege für mich fest, was in meinem Leben die Kristallkugeln sind:

- ---
- ---
- ---
- ---