

Erfolgstipp für

Fortgeschrittene



Original: I Want to Change, But I Don't Know How
(<http://goo.gl/Np3bGt>)

Autoren:
Tom Rusk
Randy Read

(Dr. Rusk und Dr. Read waren Psychologieprofessoren
an der Universität von San Diego)

Erschienen: 1986

Zitat: „*Wie viel Talente haben Sie bereits verschleudert,
weil es Ihnen an Mut mangelte?*“

**Weiter Auszüge aus Büchern, die es auf Deutsch nicht
gibt:** <http://www.i-bux.com/Buchauszuege.html>

Wie Sie den Mut aufbringen, Risiken einzugehen

... Viel zu häufig geben wir der Feigheit nach und sind übervorsichtig. Wir wollen auf Nummer Sicher gehen und bringen uns selbst um ein erfüllteres Leben.

Sie kennen das. Wir verstecken uns hinter unserer Arbeit. „Ich bin schließlich (Anwalt, Arzt, Abteilungsleiter, etc.)“, als wollten wir damit sagen „Ich bin dies und keinen Deut mehr“.

Oder wir verschanzen uns hinter den Errungenschaften des Lebenspartners: „Ich bin Arztgattin“; ein Syndrom, das auch bei Politikern, Managern, Anwälten oder Künstlern zu bemerken ist. Der Gatte/die Gattin muss dann als Schutzschild herhalten, damit wir selbst uns keinen neuen Herausforderungen mehr zu stellen brauchen.

Es ist ein Jammer!

Es ist zwecklos, seinen Blick auf die Zukunft zu lenken, in der alles „ganz anders“ sein wird, und uns damit herauszureden, dass wir dann, wenn wir „groß“, „reich“, „gebildeter“ oder „schuldenfrei“ sind, die Rosinen herauspicken werden. Das sind nur Wolkenkuckucksheime.

Ebenso wenig wird es Sie weiterbringen, geistig in einer früheren Lebensphase zu leben: „Als ich noch jünger (stärker, verheiratet, ledig, gesünder, kinderlos) war“.

In seinem Buch „Große Erwartungen“* beschreibt uns Charles Dickens eine gewisse Lady Havisham, die in ihrem Brautkleid in ihrem Schlafzimmer sitzt, nachdem sie von ihrem Verlobten verlassen worden war. Ihre Feigheit macht es ihr unmöglich, sich dem Leben zu stellen.

Auch wir können uns Tagträumen über das hingeben, was hätte sein können. Dasselbe Thema wird von Thomas Wolfe in seinem Buch „You Can't Go Home Again“ ** angesprochen. Auch ein alter Witz sagt uns dasselbe: „Die Brieftasche oder das Leben?“, droht der Dieb. „Nehmen Sie mein Leben. Ich spare für das Alter“, antwortet der vorsichtige Held.

<http://goo.gl/vlmylo>

<http://goo.gl/PQULWR>

So unglaublich es sich auch anhört, leben viele Menschen genau auf diese Weise. Sie machen mit den immer gleichen Gewohnheiten weiter, auch wenn sie sich unglücklich, einsam oder benachteiligt fühlen.

Warum?

Das ist sehr einfach. Weil wir uns hinter einer Gewohnheit gut verstecken können.

Wie viele Frauen haben sich mit einem Alkoholiker nach dem nächsten eingelassen, sich aber immer damit herausgeredet, dass sie das „nie vermutet“ hätten?

Ein Mann arbeitet sein Leben lang siebzig bis hundert Stunden die Woche, weil er reich werden will. Warum?

Weil er gesehen hat, wie sein Vater, der sich abgeschuftet und niemals vergnügt hatte, bei der Arbeit starb und er nicht dasselbe Schicksal erleiden will.

Andere bleiben lieber beim Altvertrauten. Zwar haben sie die (wie auch immer geartete) Erfolgsformel nicht gefunden, aber sie wollen zumindest den großen Flop vermeiden. Wenn die Sicherheit das Wichtigste wird, sehen wir atmende Tote. Der Mensch lebt nicht nur von der Sicherheit alleine.

* * *

Das Leben ist voller unvermeidbarer Risiken. Jeder Atemzug ist ein Risiko. Ein Infarkt, ein Verkehrsunfall, eine Steuerprüfung, berufsbedingte Probleme jeder Art: überall lauern uns schlechte Nachrichten auf. Deshalb fällt es den Menschen schwer, das Spiel des Lebens zu spielen. Es ist ein schwieriger Balanceakt.

Vielleicht setzen wir manchmal zu viel auf eine einzige Karte und ein andermal sind wir zu verletzt, und haben das Lebensspiel satt.

Das Ziel bleibt es jedoch, eine Möglichkeit zu finden, wie wir mitspielen können, ohne uns zu verbrennen.

Sobald wir über unsere Sicherheit und über die Vertrautheit unserer Gewohnheiten hinausgehen, erfahren wir eine gewisse Anspannung. Vielleicht ist es nur ein leichtes Drücken in der Brust, vielleicht aber auch Herzrasen, Schwindeligkeit, Durchfall oder gar Panik. Wenn wir zu sehr über die möglichen Folgen dieser Umstellung nachgrübeln, kriechen die Ratten der Angst aus unserem geistigen Untergeschoss heraus, um uns anzugreifen.

Alles Neue kann beängstigend sein. Risiken einzugehen, gleicht in vieler Hinsicht einer Geldanlage: der potenzielle Gewinn spiegelt teilweise das Risiko wieder. Je höher der Einsatz, umso mehr steht auf dem Spiel.

Währenddessen tickt die Uhr weiter. Je älter wir werden, umso schneller vergeht die Zeit; daran ist nichts zu rütteln. Aber zwei Minuten im russischen Roulette sind wesentlich intensiver als acht Stunden in langweiligen Meetings. Abwechslung dehnt die Zeit. Veränderungen rütteln uns auf. Wenn wir die Zeit mit anderen Menschen verbringen, uns an anderen Orten aufhalten oder etwas ganz Anderes machen, kommt es uns so vor, als hätten wir an einem einzigen Tag eine ganze Woche gelebt. Augenblicke größer emotionaler Intensität, zum Beispiel ein intimes Zusammensein, das uns viel bedeutet, können wesentlich befriedigender empfunden werden, als dieselben Handlungen ohne innere Anteilnahme.

Die Zeitwahrnehmung ist ein elastisches Gut. Sie hängt von unserem (unkontrollierbaren) Lebensalter und von unserer (kontrollierbaren) Anteilnahme ab. Somit liegt die Kontrolle über die Intensität in unseren Händen. Wie wir die uns zur Verfügung stehende Zeit nutzen, hängt von uns selber ab.

Ein bisschen Stress braucht der Mensch. Der Mensch ist so „gebaut“; auf diese Weise kann er die Anspannungen in der Nahrungskette überleben. Auch für unsere Gesundheit ist ein gewisser Druck nötig.

Natürlich ist ein Übermaß an Stress, ebenso wie ein Übermaß an Lärm, schlecht für uns. Doch überhaupt keinen Stress zu empfinden kann uns – ebenso wie absolute Stille – aus dem Gleichgewicht bringen.

Viele Menschen wollen sich gegen alle Gefahren absichern. Sie wollen nicht verletzt werden, sie wollen nicht erschreckt werden, sie wollen nicht einsam sein. Die Folge ist ein Lebensstil, der sich auf das Materielle begrenzt; Gefühle werden weitgehend unterdrückt und hinter alteingefahrenen Gewohnheiten versteckt.

Doch die Beklemmung durch „natürlichen“ Stress bleibt weiterbestehen. Nach und nach wird diese Leere dann durch einen „selbstgemachten“ Stress gefüllt: durch Ängste und Sorgen.

Natürlich sagen sich solche Menschen nicht: „Ich entscheide mich für eine Lebensweise, bei der ich möglichst wenigen Risiken ausgesetzt bin, auch wenn mir klar ist, dass ich mir damit ein trostloses Leben einbrocke“. Sie entscheiden sich einfach für diesen Weg. Doch Sie können sich fragen:

„Wie weit kann ich kalkulierte Risiken eingehen?“

„Welche Art von Stress hilft mir auf meinem Weg?“

Einigen Menschen hilft physischer Stress in Form von Sport, Körperübungen oder gar Heilfasten weiter.

Andere entscheiden sich fürs Fallschirmspringen, Autorennen oder aufregende zwischenmenschliche Beziehungen. Wieder andere ziehen sich in ein Kloster zurück oder machen eine Pilgerwanderung.

Jeder von uns hat eine Aufgabe im Leben: die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und die Art von Stress und Risiko zu finden, die ihm am besten zusagt.

Langeweile ist ein Vermächtnis der Angst

Risiken einzugehen ist der Hauptbestandteil der „Heilkur“. Suchen Sie erst gar nicht nach Möglichkeiten, sie zu vermeiden.

Die chronische Unterwerfung unter die Angst garantiert nur eines: Mittelmäßigkeit.

Der Lebensstil, der uns weiterhilft, ist die Frage, die wir uns jedes Mal stellen sollten, wenn wir vor etwas Neuem stehen:

„Wie sieht das Risiko aus und wie sieht der mögliche Vorteil aus?“

Es geht nicht darum, unwahrscheinliche Risiken einzugehen und uns in Extreme zu begeben. Wir würden dabei nichts Neues lernen.

Doch vernünftige, überschaubare Risiken einzugehen, ist die beste Art, um weiterzukommen.

Wenn jemand zum Beispiel Fahrradfahren lernt, fängt er damit nicht mitten auf einer vielbefahrenen Verkehrsstraße an. Er sucht sich eine ruhige Nebenstraße, wo er nicht gleich damit rechnen muss, überfahren zu werden, falls er stürzen sollte.

Experimentieren Sie also. Loten Sie Ihre Möglichkeiten aus. Suchen Sie nach einem Mittelweg zwischen selbstmörderischen Risiken und der völligen Vermeidung von Risiken.

Experimentieren Sie, um herauszufinden, was in jedem Augenblick das Beste ist. Da jede neue Sache zunächst einmal Stress verursacht, sollten Sie sich selbst richtig einschätzen. Natürlich wird es immer jemanden geben, der das, was Sie sich vorgenommen haben, noch besser erledigen kann. Das spielt keine Rolle.

Es geht darum, die Dinge herauszufinden, die Ihnen mehr Leben und mehr Lebendigkeit bringen.

Verschönern Sie das Bankett des Lebens mit der Würze des Stresses und des Risikos!