

Olaf Jacobsen



# Wie wird das Ziel erreicht?

Das E-Kartenset rund um  
Ziele, Wünsche, Bedürfnisse

oiv

Olaf Jacobsen

# Wie wird das Ziel erreicht?

Das Kartenset rund um  
Ziele, Wünsche, Bedürfnisse

*Erweiterte Version  
als E-Kartenset: 99 Karten*

Olaf Jacobsen Verlag

Die in diesem Kartenset beschriebenen Methoden ersetzen keinen wissenschaftlichen, keinen psychotherapeutischen und keinen ärztlichen Rat.

Die Anleitungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen formuliert. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Anleitungen entstehen. Alle Sichtweisen, Anleitungen, Angebote und Vorschläge werden vom Nutzer in eigener Verantwortung umgesetzt.

© 2020 Olaf Jacobsen Verlag  
Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe  
[www.olafjacobsen.com](http://www.olafjacobsen.com)

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dürfen ohne Einverständnis des Verlags nicht kopiert und nicht verteilt werden.

Alle Rechte sind vorbehalten.

Quelle Titelfoto: Unsplash, Ales Krivec

ISBN 978-3-936116-19-9 (E-Book PDF)

## Über den Autor und dieses Kartenset

Olaf Jacobsen (1967) erforscht seit seiner Jugend Gefühle und die Alltagsrollen, die sich daraus ergeben. Er begründete 2003 die Freien Systemischen Aufstellungen, ist Experte für Resonierende Empfindungen und als Empathie-Trainer und Autor von Lebenshilfe-Ratgebern tätig.

Die Inhalte dieses Kartensets wurden hauptsächlich aus den durch das NeuroSonanz-Modell angeregten Erkenntnissen zusammengestellt.

Das Kartenset ist sowohl in gedruckter Version mit 62 Karten als auch in erweiterter Form eines E-Books (PDF, Mobi, ePub) mit 99 Karten vorhanden. Es stellt eine „Auskoppelung“ aus dem großen E-Kartenset „Olafs komplette Werkzeugkiste“ dar. Diese Werkzeugkiste mit über 400 Karten enthält alle von Olaf Jacobsen erstellten Kartensets und noch mehr Ideen und Erkenntnisse. Sie ist nur als PDF-Datei beim Olaf Jacobsen Verlag beziehbar.

Alle Bücher, Kartensets, Bestellmöglichkeiten und noch weitere Informationen finden Sie im Internet: [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de) und [www.in-resonanz.net](http://www.in-resonanz.net)

## Allgemeine Gebrauchsanweisung

Möchtest du ein Ziel erreichen oder jemanden unterstützen, sein Ziel zu erreichen? Erlebst du dabei eine verzwickte Situation? Welche Frage hast du? Für welche Situation möchtest du einen neuen Denkanstoß oder sogar eine Antwort oder Anleitung erhalten? Ziehe eine Karte.

Du kannst auch ohne Thema oder Frage einfach eine Karte ziehen und beobachten, was der Inhalt mit dir macht.

Ebenso kannst du die Karten als Training nutzen, die Inhalte auswendig lernen, um sie als Coach oder Berater anderen Menschen anzubieten.

Benutze dieses Kartenset im Umgang mit Kindern, in der Partnerschaft, im Job, im Bildungssystem, im Sport, bei Freizeitaktivitäten, in Beratungen und im Umgang mit dir selbst – für Entscheidungen und zum Training. Bei jedem Ziel, Wunsch oder Bedürfnis kannst du eine „zufällig“ ausgewählte Karte ziehen, den Text lesen und eigenverantwortlich entscheiden, wann es stimmig ist, diese Anweisung umzusetzen. Manchmal ist es nur ein einziger Satz auf der Karte, der zu deiner Frage passt. Ignoriere alles andere, was dir nicht weiterhilft, und nimm diesen einen Satz als kraftvolle Unterstützung.

## Gebrauchsanweisung E-Kartenset

Schneide zehn kleine Zettel zurecht (ca. 5 x 5 cm). Nummeriere die Zettel durch – mit den Zahlen 0 bis 9. Auf jeden Zettel eine Zahl.

Wenn du in einer Situation nicht mehr weiter weißt oder wenn du dir einen fremden Impuls "von außen" für deine Situation wünschst und dieses Kartenset befragen möchtest, dann ermittle zuerst die Nummer der gesuchten Karte. Alle Nummern bestehen aus zwei Ziffern (von 00 bis 99). Mische dazu die zehn Zettel und ziehe mit verschlossenen Augen einen Zettel aus diesem kleinen Zettelstapel heraus. Schau, welche Zahl draufsteht. Notiere sie dir für die erste Ziffer und stecke den Zettel zurück in den Stapel. Dann mischt du wieder und ziehst einen zweiten für die zweite Ziffer heraus. Nun hast du eine Nummer mit zwei Ziffern. Öffne dieses E-Kartenset. Suche die Karte mit der entsprechenden Nummer und lies den dazugehörigen Text. Entspricht er deiner Situation?

Entscheide eigenverantwortlich, ob es für dich stimmig ist, die Anleitung aktiv umzusetzen. Wenn ja, dann werde zum für dich passenden Zeitpunkt aktiv und beobachte, ob es weiterhilft.

Viel Freude, Erfüllung, Bereicherung, Wachstum und Erfolg mit diesem Kartenset wünscht dir Olaf.

## 00 Spontane Projektion

Du hast die Karte mit der Nummer 00 gezogen.

Was denkst du spontan über diese Zahl?

Welches Gefühl löst es in dir aus?

Beobachte deine Reaktion intensiv.

Was projizierst du?

Glückszahl? Böses Omen? Reine Neutralität?

Nutze dies als Spiegel für dich selbst und für deinen aktuellen Zustand. Deine spontane Projektion zeigt, in welchem Zustand sich dein Gehirn jetzt gerade befindet, welche Neuronen bereits feuern und in welches Gehirnnetzwerk du diese Zahl automatisch einsortierst.

Was sagt dir deine Projektion über deinen aktuellen Zustand und über deine aktuellen bewussten oder unbewussten Gedanken?

Hilft dir diese Erkenntnis weiter?

Entsteht daraus eine neue Frage, dann ziehe eine weitere Karte zu dem nun aufgetauchten Thema.

## 01 Verbotene Wertung

Als Person, die ein klares Ziel verfolgt, weißt du normalerweise genau, was zu deinem Ziel dazugehört und was eher stört und unstimmig ist. Mit einem klaren Ziel kann man klar werten: „Das passt und das nicht.“ Diese Wertung bei jedem Ziel ist vollkommen normal. Ein Architekt, der sich einen klaren Plan vom zukünftigen Haus aufgezeichnet hat, kann ganz deutlich werten, an welcher Stelle falsch und nicht nach Plan gebaut wird. Allerdings kann es sein, dass du Schwierigkeiten hast, dein Ziel / deinen Plan für dich überhaupt klar zu bekommen. Das könnte daran liegen, dass du unbewusst spürst: „Zu jedem Plan gehört eine klare Wertung.“ Vielleicht hast du eine grundsätzliche Hemmung, andere Menschen zu bewerten und ihnen mitzuteilen, dass etwas nicht zu deinem Ziel passt. Etwas in dir sträubt sich gegen das Werten, weil du früher selbst schmerzvoll bewertet worden bist und darunter gelitten hast.

Du willst niemandem Leid antun.

Mach dir bewusst, dass es schmerzvolle Wertungen und liebevolle Wertungen gibt. Entscheide dich gegen schmerzvolle und für die liebevollen Wertungen. Erlaube dir voll und ganz, liebevoll und achtsam zu werten.

Und nun schaue, ob du dein Ziel klar bekommst.

## 02 Erfolgreicher Unterstützer

Lass dich dafür begeistern, deinem Umfeld zu helfen: „Au ja! Ich helfe erfolgreich!“

Du entscheidest dich *selbstständig* für die Helferrolle. Bleibe dir dessen immer bewusst, damit du dich frei fühlst, die Helferrolle jederzeit abzulegen.

Diese Freiheit verhindert Opfer-Gefühle.

Um optimal helfen zu können, musst du dich vom Umfeld intensiv beeinflussen lassen. Dadurch lernst du dein Umfeld sowohl im Verstand als auch im Gefühl (Resonanz) ausführlich kennen und verstehen. Passe dich bewusst an und gib dich hin – ohne zu vergessen, die Helferrolle jederzeit ablegen zu können. Lass dich unterrichten und korrigieren. Denn nur dein Umfeld weiß genau, welches Ziel es hat und was dazugehört und was nicht. Gehe davon aus, dass du Fehler machen wirst, um das Ziel deines Umfeldes weiter kennenzulernen und immer besser helfen zu können. Du selbst kannst es nicht wissen, was dem anderen hilft. Du kannst es nur erfahren, wenn der andere sein Ziel mit deiner Hilfe erreicht. In der Helferrolle bist du ein Permanent-Lernender und Forscher und suchst und experimentierst viel ...

„Au ja! Ich helfe erfolgreich!“

## 03 Bewertungen

Erkenne, dass jeder Mensch Wünsche, Bedürfnisse, Ziele und Gewohnheiten verfolgt. Daraus entsteht, dass jeder Mensch sein Umfeld diesbezüglich bewertet. Er teilt bewusst oder unbewusst sein Umfeld ein in: „Was gehört zu meinen Wünschen dazu und was nicht?“ Diese Bewertungen sind in jedem Menschen *immer* vorhanden. Sobald dich also ein Mensch beobachtet, wirst du von ihm auch gleichzeitig bewertet. Dies spürst du und dies ist vollkommen normal. Du spürst dabei nicht, wie dein eigener Wert ist. Sondern du spürst, wie der andere dich (unbewusst) einstuft. Du spürst also letztendlich die Wünsche des anderen Menschen. Und wenn du nicht zu den Wünschen des anderen Menschen passt, fühlst du dich im Kontakt mit ihm wertloser. Auch das ist normal und ist eine Wahrnehmung in dir. Du spürst nur die Wünsche des anderen und die Konsequenzen. Wenn du dich aufgewertet und anerkannt fühlst, bedeutet das, dass du jetzt gerade zu den Wünschen des anderen Menschen passt. Dein eigener und wirklicher Wert hat nur mit deinen eigenen Wünschen zu tun. Bist du selbst mit dir zufrieden? Unabhängig von deinem Umfeld?

## 04 Die erforschende Helferrolle

Wenn du einem anderen Menschen bei der Erreichung seines Ziels helfen möchtest, dann wirst du komplett zum Forscher. Als erstes musst du herausbekommen, ob der andere weiß, was er will. Wenn ja, dann kann er dir genau sagen, wie du ihm helfen sollst. Bleib in dem Fall vollständig in der ausführenden Rolle und tue, was sich der andere wünscht. Dabei stell immer wieder Fragen, wie es genau sein soll und ob du es noch richtig machst. Beobachte beim Tun, ob der andere zufrieden oder unzufrieden reagiert, und korrigiere deine Hilfe, wenn sie momentan nicht hilft.

Sollte der andere teilweise unsicher sein, wo er genau hin will oder wie er sein Ziel erreichen könnte, dann hast du eine erweiterte Helferrolle. In dieser Rolle kannst du auf deine eigene Erfahrung und Kreativität zurückgreifen und deinem Gegenüber „Angebote“ zur Verfügung stellen. Du teilst ihm mit, was für Ideen du hast, und beobachtest anschließend, ob er es nutzen möchte.

Wenn der andere sogar den Wunsch hat, dass du ihn komplett anleitest und führst, dann kannst du nun die Rolle des dienenden Führers übernehmen, bis der andere sein Ziel erreicht hat oder er dich wieder aus dieser Rolle entlässt.

## 05 Ziel erreichen

Lass dich dafür begeistern,  
mit Herz und Seele ein eigenes Ziel zu verfolgen:

„Au ja! Ich erreiche mein Ziel!

Ich erfülle mir meinen Wunsch!“

Beim Verfolgen eines eigenen Ziels ist es vollkommen natürlich, sich *nicht* auf andere Menschen zu konzentrieren. Du bleibst vollkommen bei dir. Wenn dich jemand für seine Bedürfnisse braucht, kannst du ihn liebevoll auf später verträsten und dich dann anschließend wieder auf dich konzentrieren. In dieser Konzentration weißt und spürst du ganz genau, wann dich etwas für dein Ziel unterstützt und wann nicht, was dazugehört und was nicht. Es gibt ein klares „Richtig“ und ein klares „Falsch“. Diese Wertung ist ebenso vollkommen natürlich. Lass diese Klarheit komplett zu, wenn du sie fühlst, und bleib dabei liebevoll. Bist du dir unsicher, dann experimentiere und beobachte dein Gefühl: Alles, was dich deinem Ziel näher bringt, fühlt sich gut an. Alles andere nicht. Nimm jeden Misserfolg als Erfahrung, korrigiere diesbezüglich dein Ziel und folge nun diesem neuen Ziel, in welchem deine Erfahrung vollkommen integriert ist.

„Au ja! Ich erreiche mein Ziel!

Ich erfülle mir meinen Wunsch!“

## 06 Depression = Gehirnmuskelkater

Es gibt ein Phänomen, das den meisten Menschen nicht bewusst ist. Ich habe es

„Gehirnmuskelkater“ genannt.

Beobachte: Wenn du dich einen Tag lang intensiv auf *neue* Dinge konzentriert hast und dabei viel *Neues* gelernt oder kreierte hast, dann erlebst du abends, dass du k.o. oder sogar lustlos bist. Das ist normal, das kennt jeder. Der Gehirnmuskelkater taucht am nächsten Tag auf: Du fühlst dich leicht depressiv und ziemlich energielos.

Bisher denkst du, dass mit dir selbst etwas nicht stimmt. Doch wenn du die Möglichkeit hast, den weiteren Verlauf deiner Stimmung zu beobachten, dann wirst du feststellen, dass es dir einen Tag später wieder etwas besser und noch einen Tag später wieder sehr gut geht. Voraussetzung ist, dass du dich zwischendrin nicht erneut auf komplett neue Dinge konzentrieren musst. Wenn du in dieser Zeit nur gewohnte Dinge erledigst, kann sich dein Gehirn besser erholen.

Fühlst du dich also depressiv, dann frage dich:

„Hab ich gestern viele neue Dinge getan?“

Wenn ja, dann brauchst du nur abzuwarten und deine Depression wird nach zwei oder drei Tagen Entspannung wieder verschwunden sein.

## 07 Klare Rollenverteilung (a)

Du hast ein Ziel, dein Gegenüber hilft dir. Weil du das Ziel hast, bist du der Chef. Auch wenn du dich bedürftig fühlst, gehört das zu deiner Chefrolle dazu. Du spürst, was dich deinem Ziel näher bringt und was nicht. Du kannst zustimmen oder ablehnen. Du bist in der Rolle des „machtausübenden Bedürftigen“. Ist dein Helfer klar und in sich selbst „sicher“, dann hat er die Rolle des „dienenden Sichereren“. Folgendes gilt bei dieser klaren Rollenverteilung: Deine Impulse sind immer „richtig“. Was der Chef will und was er bewertet, gehört immer dazu. Aber alle Impulse von deinem Helfer müssen überprüft werden, ob sie auch wirklich helfen. Ob etwas hilft, kannst nur du als Chef wahrnehmen und kontrollieren. Sobald dein Helfer bezüglich deines Ziels etwas bewertet, haben sich die Rollen vertauscht, denn nur wer selbst ein Ziel verfolgt, wertet bezogen auf dieses Ziel. Wenn also dein Helfer wertet, verfolgt er gerade ein eigenes Ziel und hat damit seine Helferrolle verlassen. Umgekehrt: Sobald du aufhörst zu bewerten, ob du deinem Ziel näher kommst, und wenn du dich deinem Helfer unterordnest, hast du von deinem Ziel losgelassen und stehst dem Ziel deines Helfers zur Verfügung. Damit bist du zum Helfer geworden für das Ziel des anderen.

## 08 Klare Rollenverteilung (b)

Du hilfst deinem Gegenüber, sein Ziel zu erreichen.

Betrachtest du dich selbst als klar und sicher, dann hast du die Rolle des „dienenden Sichereren“. Weil der andere das Ziel hat, ist er der Chef. Auch wenn er sich bedürftig fühlt, gehört das zu seiner Chefrolle dazu. Er spürt, was ihn seinem Ziel näher bringt und was nicht. Er kann zustimmen oder ablehnen. Er ist in der Rolle des „machtausübenden Bedürftigen“. Folgendes gilt bei dieser klaren Rollenverteilung: Die Impulse des Chefs sind immer „richtig“. Was er will und was er bewertet, gehört immer dazu. Aber alle deine Hilfsimpulse müssen überprüft werden, ob sie auch wirklich helfen. Ob etwas wirklich hilft, kann nur der Chef wahrnehmen und kontrollieren. Sobald du bezüglich des Ziels vom Chef etwas bewertest, haben sich die Rollen vertauscht, denn nur wer selbst ein Ziel verfolgt, wertet bezogen auf dieses Ziel. Wenn du also wertest, verfolgst du gerade ein eigenes Ziel und hast damit deine Helferrolle verlassen. Umgekehrt: Sobald der Chef aufhört zu bewerten, ob er seinem Ziel näher kommt, und wenn er sich dir unterordnet, hat er von seinem Ziel losgelassen und steht nun deinem Ziel zur Verfügung.

Damit bist du zum Chef geworden und der andere zum Helfer für dein Ziel.

## 09 Zeitdruck

Wenn du das Gefühl hast,  
unter Zeitdruck zu stehen, dann könnten  
dahinter folgende Ursachen stecken:

**a)** Du hast deine Wünsche so organisiert,  
dass sie zu dem Gefühl von Zeitdruck führen.

**b)** Du kannst in deinem Gefühl erahnen, dass in  
nächster Zeit etwas Unstimmiges passieren wird.

Zu **Ursache a)**: Mach dir bewusst, welche Wün-  
sche in dir oder außerhalb von dir gerade Schlan-  
ge stehen. Schreibe sie im Notfall auf, um einen  
Überblick zu erhalten. Dann entscheide, welche  
Wünsche losgelassen oder auf später verschoben  
werden können. Stelle unter den Wünschen, die  
übrig bleiben, eine klare Rangfolge her. Wenn der  
Zeitdruck dadurch nicht verschwindet, ist ein  
Wunsch noch unbewusst. Frage dich, was in dir  
auftaucht, wenn du entscheidest, jetzt nichts  
weiter zu tun und alles aufzugeben. Welche Be-  
fürchtung meldet sich? Sie ist für dein  
Zeitdruckgefühl verantwortlich.

Wenn das nicht hilft, dann kommt **Ursache b)** ins  
Spiel: Du ahnst voraus, dass demnächst etwas  
Unstimmiges, Störendes oder Unangenehmes  
passieren wird. Gehe deinen Weg weiter und  
beobachte alles. Sobald das Unstimmige  
vorbei ist, ist auch das Zeitdruckgefühl weg.

## 10 Alles gehört dazu

Lass dich dafür begeistern, dass alles dazugehört:

„Au ja! Alles gehört dazu!“

Dadurch begibst du dich auf eine „Meta-Ebene“, die Ebene des reinen „Seins“. Alles, was „ist“, gehört automatisch zum großen Ganzen dazu.

Wichtig: Wenn jemand etwas oder dich ausschließt und nicht möchte, dass etwas dazugehört, dann erkenne, dass auch dieser Ausschluss zum Sein dazugehört, denn er „ist“.

Es gehört dazu, einem Wunsch zu folgen und dabei zu werten, es gehört dazu, jemand anderem bei seiner Wunscherfüllung zu helfen, es gehört dazu, bei einer Wunscherfüllung nicht mehr mitzumachen. - Diese Haltung ist die Fähigkeit der **allumfassenden Zustimmung**.

Durch sie erlebst du den ewigen Fluss, denn du kannst in jeder Sekunde auf das, was ist oder was passiert, reagieren mit:

„... und auch das gehört jetzt dazu.“

Niemand kann dich daran hindern.

Dadurch bleibst du immer selbstbestimmt. Und wenn du dich nicht selbstbestimmt fühlst, kannst du wieder sagen: ... und auch das ... 😊

„Au ja! Alles gehört dazu!“

## 11 Trainieren durch Analysieren

Du ziehst diese Karte zu einem bestimmten Thema. Bei diesem Thema geht es nicht darum, ein neues Gehirnmuster aufzubauen, indem du immer wieder stur eine bestimmte Sache wiederholst. Sondern es geht darum, das, was du lernen willst, möglichst sofort umsetzen zu wollen. Wie ein Kind, das versucht zu laufen. Das Kind übt nicht bewusst erst das Aufstützen und das Hochheben des Hinterteils, um dann irgendwann die Beinchen durchdrücken und stehen zu können. Sondern es versucht, gleich ALLES umzusetzen.

Versuche von Anfang an, ALLES gleich sofort umzusetzen – und beobachte dabei genau, was aktuell noch nicht geht und warum es noch nicht geht. Analysiere die Fehler. Mache sie dir bewusst.

Lerne die Hindernisse ganz genau kennen.

Beim nächsten Mal versuchst du wieder, ALLES gleich sofort umzusetzen. Beobachte dabei, ob die Hindernisse / Fehler sich verändert haben.

Analysiere die neuen Fehler genau und wie du sie noch mehr verringern kannst.

Gehe deinen Weg also nicht mithilfe von „Training“, sondern mithilfe von genauer „Analyse“.

Mache dir z. B. den Unterschied zwischen dem Falschen und dem Richtigen intensiv bewusst.

## 12 Basis-Wunsch

Eine Energielosigkeit im Gefühl kann ein Zeichen dafür sein, dass du gerade nicht im Kontakt mit dem stehst, was du und dein Körper und deine Seele JETZT gerade wirklich wirklich wollen. Dieses „Wirklich-Wirklich-Wollen“ habe ich den „aktuellen Basis-Wunsch“ genannt.

Für den aktuellen Basis-Wunsch ist **immer** Energie und Aufmerksamkeit vorhanden. Frage dich also:  
Was ist JETZT gerade dran?

Und schaue, was deine Gedanken und dein Gefühl dir für eine Antwort darauf geben.

Dabei kann es etwas ganz Banales sein, wie z. B. die Pflanzen gießen oder dich auf das Sofa legen und eine Runde schlafen oder deinen Liebling umarmen oder mit ihm kuscheln.

Du erkennst deinen Basis-Wunsch daran,  
dass du sofort aktiv wirst,  
sobald er dir bewusst wird.

Vielleicht wird er dir auch durch folgende Frage bewusst:  
Womit kann ich ganz von vorne anfangen  
und auf dem Bisherigen aufbauen?

## 13 Ziel kraftvoll unterstützen

Du verfolgst ein Ziel oder hast intensiv einen Wunsch oder ein Bedürfnis. Bei der Erfüllung kannst du dich intensiv unterstützen, indem du dein Ziel/Wunsch/Bedürfnis einmal ganz konkret aufschreibst, es FORMulierst, dem Ziel eine klare Form auf Papier gibst. Beantworte dir dabei folgende Fragen: Wie wäre es, wenn es erreicht wäre? Wie wäre der gelöste Zustand? Was wäre alles anders? Wie fühle ich mich damit?

Du kannst deinem Weg dorthin eine weitere kraftvolle Unterstützung geben, indem du dir mit geschlossenen Augen intensiv vorstellst, dass du dieses formulierte Ziel in deiner Vergangenheit schon mehrfach erreicht hast. Verpflanze die Vorstellung der Erfüllung als „Same“ in deine Vergangenheit. Stell dir vor, du hast es als Kind schon einmal erreicht. Wie fühlt sich dieser Gedanke an? Stelle dir vor, du hast es in deiner Jugend schon mehrfach erreicht. Wie fühlt sich das an? Stell dir vor, du hast es als Erwachsener öfter erreicht – so oft, dass die Zielerreichung sich fast wie eine „Routine“ anfühlt. Stell dir das immer mal wieder in deinem Alltag vor, wie es sich anfühlt, dein Ziel/Wunsch/Bedürfnis in deiner Vergangenheit schon öfter erreicht und erfüllt zu haben.

## 14 Unvorbereitetes Loslassen

Lass dich dafür begeistern,  
durch Ausschluss etwas dazulernen:

„Au ja! Ich lerne dazu!“

Musst du erleben, dass du bei der Erreichung eines fremden Ziels nicht mehr helfen oder dabei sein darfst, oder musst du erleben, dass du bei deinen eigenen Zielen auf ein Hindernis oder eine „Störung“ stößt, dann lernst du gerade neue Grenzen kennen. Du lernst die Grenzen deines Umfeldes kennen. Du lernst deine eigenen Grenzen kennen. Grenzen bilden eine „Form“. Du erhältst also neue In-FORM-ationen. Vielleicht erlebst du dabei eine plötzliche Energielosigkeit, vielleicht sogar Schmerz. Die Stärke dieser Gefühle hängt auf natürliche Weise davon ab, wie konzentriert du vorher auf das Ziel warst, wie stark du daran festgehalten hattest. Je fester, desto größer der Schmerz beim Loslassenmüssen. Dementsprechend kannst du den Schmerz verringern, indem du nachträglich innerlich vom Ziel loslässt und die neue In-FORM-ation aner kennst. Manchmal wird dieses Loslassen noch durch Tränen unterstützt. Durch solche Situationen trainierst du die Fähigkeit des ungeplanten Loslassens und damit die Aufnahme von Informationen immer besser.

„Au ja! Ich lerne dazu!“

## 15 Dein Ding machen

Personen, die einen Vortrag vorbereiten oder ein Buch schreiben, machen sich oft Gedanken, was beim Publikum gut ankommt und was nicht. Dabei spekuliert man und projiziert sein eigenes Bild auf das „Publikum“. In Wirklichkeit hat jeder Mensch andere Bedürfnisse und wertet anders. Um das Publikum wirklich zu erreichen, müsste man sich mit jedem austauschen und erforschen, wer was wünscht und gut findet. Lass los von diesen Überlegungen, was andere wollen. Konzentriere dich allein auf dein eigenes Stimmigkeitsgefühl. Verfolge dein Ziel – wie es für dich am stimmigsten ist. Wie möchtest du es umsetzen? Wie wäre es allein für dich genial und klar und „perfekt“? Je dichter du dich an deinem eigenen Stimmigkeitsgefühl bewegst, umso stimmiger und genialer fühlen sich auch die Menschen, die sich für dich öffnen und dir zuhören. Vertraue, dass du mit dem, was für dich stimmig ist, genau diejenigen erreichst, die du erreichen „sollst“. Bleibe offen dafür, dass du dein Ziel auch ohne einige Menschen erreichst. Denn diejenigen, die dich dann immer noch kritisieren, hättest du sowieso nicht erreicht.

Je klarer du selbst bist, umso deutlicher sortiert sich dein Umfeld um dich herum und du kannst wahrnehmen, wo es passt und wo nicht.

## 16 Helfer ohne Aufgabe

Du warst es als Kind gewohnt, den Zielen deiner Eltern und deiner Lehrer zur Verfügung zu stehen.

Dies passierte so oft, dass es zu einem Muster in dir geworden ist, zu einer Fähigkeit:

Du kannst dich den Zielen anderer Menschen unterordnen und dich nach ihnen richten.

Pass aber auf, dass du dieses Muster nicht aus lauter Gewohnheit aktivierst, wenn niemand da ist.

Bist du allein, dann folgst du natürlicher Weise deinen eigenen Zielen, Wünschen und Bedürfnissen. Die Frage: „Was soll ich tun?“, kann niemand anderes beantworten, weil niemand da ist. Sie lautet korrekt: „Was will ich jetzt tun?“ Denke auch nicht, dass du etwas tun „musst“, denn es ist niemand da, der dir eine Aufgabe gibt. Nur wenn du ein eigenes Ziel erreichen willst, „musst“ du das tun, was zur Zielerreichung nötig ist. Wenn du etwas essen willst, „musst“ du dir etwas zu essen holen. Gleichzeitig bist du frei, dieses Ziel wieder loszulassen. – Denkst du aus Gewohnheit, dass du für andere Menschen etwas tun musst, dann entsteht in dir eine Energielosigkeit. In der Rolle, in der du dich unterordnest, wartet alles in dir darauf, dass du „Anweisungen von außen“ erhältst. Doch niemand ist da... – Konzentriere dich jetzt auf deinen eigenen Wunsch. Was willst du?

## 17 Angst vor Wertungen

Hast du in deiner Kindheit immer wieder erfahren, abgewertet zu werden, wenn du dir Wünsche erfüllt hast, dann hat sich in dir ein Muster gebildet: Du willst ein eigenes Ziel verfolgen – und wirst dafür abgewertet. Erkenne, dass es ein natürliches

Phänomen gibt: Derjenige, der ein Ziel verfolgt, bewertet sein Umfeld: „Das gehört zu meinem Ziel dazu und das nicht.“ Daher gilt auch umgekehrt:

Derjenige, der wertet, verfolgt gerade bewusst oder unbewusst ein Ziel. Wirst du von jemandem abgewertet, dann konzentriert sich derjenige gerade auf ein eigenes Ziel, eine Gewohnheit, eine Sichtweise – und sortiert dich dort als „unstimmig“

ein. Wenn du dich dem anderen unterordnest und dabei mitmachst, dann bewertest du nun selbst dein Tun. Das bedeutet: Du wechselst die Rolle vom aktiven Zielverfolger zum untergeordneten Mitspieler. Dein Muster: Du willst ein eigenes Ziel verfolgen, bekommst Angst, von anderen bewertet zu werden, und rutscht dadurch sofort in die Mitspieler-Rolle. In der Mitspieler-Rolle wartest du auf Anweisungen und hast deine Energie für die eigenen Ziele verloren. Sei dir dessen bewusst und wechsle nun gezielt in die aktive Rolle. Stelle dich fremden Bewertungen nicht weiter zur Verfügung und konzentriere dich auf dein eigenes Ziel.

## 18 Energievolles Chef-Sein

Du verfolgst gerade ein Ziel oder hast einen Wunsch. Weil du die Person bist, die ihr Ziel am besten kennt und spüren kann, was dazugehört und was nicht, befindest du dich bezogen auf dein Ziel in der Chefrolle.

Es kommt vor, dass du auf deinem Weg zum Ziel unterbrochen wirst. Entweder erlebst du ein Hindernis, dir kommt etwas dazwischen, oder ein anderer Mensch will deine Aufmerksamkeit oder braucht deine Hilfe und du stellst dich seinem Ziel zur Verfügung. Dabei hast du das Gefühl, deine Chefrolle zu verlieren. Du hast das Gefühl, ungeplant in die Fürsorge-Rolle oder Helferrolle gerutscht zu sein. Gleichzeitig verlierst du auch deine Energie oder fühlst dich gestört und genervt.

Das sind problematische Gefühle.

Du kannst diese Gefühle verändern, indem du deiner aktuellen Lage eine neue Bedeutung gibst. Sage dir: „... und auch das gehört jetzt zu meinem Chef-Sein dazu. Aus irgendeinem Grund soll ich das auf dem Weg zu meinem Ziel erleben und daraus lernen. Vielleicht schützt mich diese Blockade auch davor, mein Ziel zu früh zu erreichen. Egal wie – es gehört zu meiner Chefrolle dazu.“

... und schon bist du zurück  
in deiner energievollen Chefrolle.

## 19 Der ausführende Helfer

Es ist nichts Falsches daran, dich als Helfer den Anweisungen der Person, der du hilfst, vollkommen hinzugeben und diese Anweisungen einfach auszuführen. Ganz im Gegenteil: Wenn die Person genau weiß, was sie will, und es auch klar und freundlich kommunizieren kann, dann brauchst du selbst nicht zu denken. Du kannst einfach den Anweisungen entsprechend aktiv sein und bist ein ausführender Mitspieler. Das ist der optimale und energiegelade Zustand zwischen demjenigen, der ein klares Ziel hat, und demjenigen, der hilft, dieses Ziel zu erreichen.

Probleme können wie folgt auftauchen:

- a) Der Helfer hat ein Problem damit, Anweisungen auszuführen. Er fühlt sich dadurch unangenehm untergeordnet. Er versucht das zu lösen, indem er das Ziel ungefragt verändert, neue Vorschläge einbringt und selbst Anweisungen gibt – oder indem er die Anweisungen anders ausführt.
- b) Die Person, die das Ziel hat, ist sich nicht klar genug und gibt widersprüchliche Anweisungen, die beim Helfer zu unguuten Gefühlen führen.
- c) Einer von beiden kommuniziert nicht freundlich, was sich für den anderen unangenehm anfühlt. Löst diese Probleme, indem ihr euch helft, den oben beschriebenen Zustand herzustellen.

## 20 Übersicht: Die Chefrolle

Beobachte, welche der folgenden Bedingungen gerade nicht erfüllt sind, und ändere es: Du hast ein Ziel/Wunsch/Bedürfnis. Nur du kannst es wahrnehmen und vermitteln. Du spürst, was zu deinem Ziel dazugehört und was wirklich hilft. Auf deinem Weg zum Ziel lernst du durch Versuch und Irrtum immer mehr dazu. Wenn du Helfer hast, dann lernst du durch das Feedback deiner Helfer, dein Ziel und die dazugehörigen Wertungen (passt/passt nicht, richtig/falsch) verständlich und freundlich zu formulieren. Du kannst die Hingabe und die für dich passende Hilfe deines Umfeldes dankbar annehmen – ohne schlechtes Gewissen oder Drang nach Ausgleich. Du fühlst dich frei, nur die Hilfsangebote anzunehmen, die dir auch wirklich weiterhelfen. Alles andere kannst du freundlich ablehnen. Manchmal machen dir Helfer Angebote, wie man dein Ziel verbessern könnte. Auch hier fühlst du dich frei, daraus zu lernen, dein Ziel für dich stimmiger zu gestalten und Unstimmiges abzulehnen. Sollten deine Helfer zu werten beginnen, kannst du diesen Rollenwechsel wieder rückgängig machen und sagen: „Ich entscheide.“ Beendet ein Helfer seine Hilfe, kannst du ihn gut loslassen. Wenn du keine Hilfe mehr brauchst, kannst du die Helfer freundlich verabschieden.

## 21 Übersicht: Die Helferrolle

Beobachte, welche der folgenden Bedingungen gerade nicht erfüllt sind, und ändere es: Du stehst deinem Gegenüber zur Erfüllung seines Wunsches/Bedürfnisses/Ziels zur Verfügung. Du hast dabei alle eigenen Ziele zurückgestellt und bist frei, das Ziel des anderen immer stimmiger kennenzulernen. Dabei hörst du gut zu und stellst genaue Fragen. Wenn du den Eindruck hast, für das Ziel Verbesserungen zu wissen, dann bietest du deine Erfahrungen und deine Kreativität an – ohne Überzeugungsdruck. Aus den Wertungen des anderen kannst du gut dazulernen. Der andere entscheidet, was passt und was nicht, und du integrierst diese Wertungen und verbesserst dadurch dein Bild vom Ziel und dein Verständnis. Du kannst es gut annehmen, wenn der andere deinen Vorschlag oder sogar dich selbst begrenzt oder freundlich ausschließt und die Zusammenarbeit beendet. Auch du selbst fühlst dich jederzeit frei, freundlich deine Hilfe zu beenden. Gleichzeitig bist du in der Lage, die Haltung „Alles gehört dazu“ einzunehmen. Du gibst deinem Gegenüber gerne Feedbacks, wie er seine Kommunikation dir gegenüber so verbessern kann, dass du sowohl das Ziel immer besser verstehst, als auch dich beim Helfen wohl fühlst.

## **22 Genießen**

Du hast etwas erreicht und spürst nun keine Energie mehr für Neues.

Genieße das erreichte Gleichgewicht.

Das ist die Phase, in der das neue Gleichgewicht die Zeit braucht, um sich vollständig in dein Gefühl zu integrieren.

**Ende der Leseprobe**