

# AUSZEIT

ZEIT SEIN LEBEN ZU ORDNEN

---

Markus Tropper

## KAPITEL 1

---

# VORWORT

*„Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt“*

Wir leben zweifellos in einer Zeit großer und vor allem rascher Veränderungen, die selbst vor einem persönlich nicht Halt machen. Viele fragen sich, warum ich? Warum kann es nicht so bleiben wie es ist? Veränderungen stressen uns, eine Tatsache, die wir uns ungern eingestehen wollen, besonders wenn wir in unseren bequemen, bewährten und geliebten Ist-Zuständen verharren wollen. Doch das geht nicht. Es ist nie gegangen und es wird zunehmend schwerer sich mit Veränderungen mitzubewegen. Aus der Gehirnforschung wissen wir, dass sich Veränderungen - gleich wie Lernprozesse - zu einem Großteil in unserem Gehirn abspielen, einem Organ, das bis zu 20%(!) der gesamten Körperenergie braucht um korrekt arbeiten zu können. Da liegt die Erkenntnis sehr nahe, dass durch „Energieräuber“ wie zum Beispiel Stress im Job und Beruf, Belastungen in Partnerschaften, Freundschaften, Familien, ebenso wie durch die zunehmenden psychischen Erkrankungen

dann sehr wenig oder gar keine Energie mehr bleibt um sich selbst eine Auszeit zu nehmen, um wieder Ordnung und Übersicht für sich und sein Leben zu finden.

Dieses e-Book ist für alle jene bestimmt, die sich bewusst für eine Veränderung in ihrem Leben entschieden haben. Egal ob es persönliche, berufliche, organisatorische, unternehmerische Veränderungen betrifft, egal ob Hausfrau, Student, Schüler, Manager oder Familienvater: Es bietet eine erprobte und wirksame Anleitung, die angelehnt an natürliche Zyklen, hilft sich eine Auszeit zu nehmen, zu erkennen, zu sortieren und sich bewusst dafür zu entscheiden was für einen selbst wichtig ist, damit neue Pläne gemacht und Wünsche und Ziele erreicht werden können.

Wir haben in unserem Leben immer die Wahl, bzw. die Entscheidung etwas zu tun oder etwas nicht zu tun. Wichtig ist dabei die Verantwortung dafür zu übernehmen, denn ohne sie sind wir nur ein Abklatsch des Willens anderer Menschen.

Auszeit heißt für mich, mir Zeit für mich nehmen, mich selbst zu reflektieren und zu erkennen was für mich wichtig im Leben ist.

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Lesen, Denken, Spüren und Handeln.

## KAPITEL 2

---

# MEIN WEG

*„Wir können Ihnen nicht versprechen, dass Sie Ihre linke Körperhälfte wieder problemlos verwenden können!“*

Ein Neurologe am AKH Wien vor der  
Operation

Unkontrolliert und willkürlich bewegt sich mein linker Arm plötzlich stark auf und ab – so stark war es noch nie seit sich meine Kopfschmerzen der letzten Wochen mehr und mehr verschlimmerten. Meine Beine werden schwach, können mich nicht mehr tragen – ein verzweifelter Griff zur Glocke für die Nachtschwester – Dunkelheit – Ohnmacht – Tod?

Nein, nur der Hauch, aber ich weiß jetzt: „Es wird nicht weh tun!“ Ich wache auf, alles verschwommen, atmen. Ich atme durch die Sauerstoffmaske. Ich fühle mich schwach, benommen – ein anderer Raum, die Tagesschwester. Leben. Schmerzen.

Die linke Schulter, der linke Arm, die Platte des 5. Brustwirbels sind gebrochen. Monate später werde ich es als schmerzhaftes Neugeburt bezeichnen, nicht nur körperlich. Es geht nicht anders.

„Wir werden Ihnen den Kopf aufschneiden und das Ding raus holen!“ Was? Ein Tumor? Ein Kavernom im Großhirn, rechte Seite.

„Die Blutung hat einen schweren epileptischen Anfall ausgelöst. Sie hatten Glück, dass Sie schon da waren. Wir können Ihnen nicht versprechen, dass Sie die linke Körperhälfte wieder problemlos verwenden können!“ Schock, Angst, Tränen, Mein Leben stürzt – wieder - ins Chaos. Sehnsucht nach Ordnung.

Melanom, gescheiterte Ehe, Depression und Burn Out waren meine Lehrmeister: Aufstehen wenn man hinfällt - weiter an sich selbst und seine Träume glauben - aus dem Scheitern lernen - einfach weiter gehen. Im Gehen und Tun wird alles anders. Ich reflektiere, spüre, weine, übernehme die Verantwortung, entscheide und gehe weiter. Die Schmerzen lindern im Gehen. Ich lasse zurück und schaue nach vorn. Erleichtert, entlastet, erfreut, erneuert.

Heute Berater und Begleiter statt Manager und Abhängiger. Suchend und Findend statt gehetzt und selbst verleugnet. Klar und bewusst statt blind und betäubt. Strukturiert und geordnet statt chaotisch und rastlos.

Für Menschen und Unternehmen statt für Roboter und Maschinen.

Der bin ich. Markus Tropper

Jetzt weiß ich, dass ich mit all dem was ich durchlebt habe und wie ich es erlebt habe, nicht nur mir selbst einen großen Dienst erwiesen habe in dem ich mein Leben neu zu ordnen begann, sondern dass ich mit dem von mir daraus entwickelten Kreislauf auch anderen Menschen in Zeiten des Chaos und großer Ver-

änderungen eine Hilfestellung anbieten kann. Dieses Buch ist ein Angebot an alle, die in den ersten Schritten der Selbstreflexion auf einfache Art und Weise ihr Leben, oder Teile ihres Lebens ordnen, überblicken, sortieren, und reflektieren wollen. Es erfordert keinen Mut sich seinen Emotionen zu stellen, es erfordert auch kein Nachdenken. Es geht ganz einfach nur darum sich selbst wahrzunehmen, Verantwortung für sich zu übernehmen, zu entscheiden und sich die Frage zu stellen: **Was will ich wirklich?**

## KAPITEL 3

---

# ÜBERSICHT UND ORDNUNG: DIE ALTE SEHNSUCHT

*„Die Menschen sind beseelt von der Suche  
nach dem Sinn“*

Die Sehnsucht nach einer beständigen Ordnung und Struktur ist bei den Menschen tief verwurzelt. Genauso wie die ewige Suche nach dem Sinn im Leben und dem Sinn in dem was wir tun. Für mich bedeuten Struktur und Ordnung nichts anderes als sinnvolle Bezüge herzustellen in denen ich meine Interessen, Wünsche, Ziele, Bedürfnisse usw. gut unterbringen kann. Das sind Faktoren, die sich rasch und sehr dynamisch wandeln können und es erfordern seine Ordnung immer wieder zu hinterfragen und Bezügen neuen Sinn zu geben.

Egal wo wir heute hinschauen, beinahe überall begegnen uns verschiedenste Formen von Ordnungen, die uns mehr Übersicht verschaffen. Meistens in Form von Listen, Prozessen oder hierarchischen Strukturen von Staaten, Organisationen und Unternehmen.

Sind wir Menschen nicht auch „strukturierte Systeme“ mit unseren Funktionen, Ordnungen und Abläufen? Sei es psychisch, physisch, emotional oder mental? Geraten unsere Strukturen durcheinander fühlen wir uns unwohl und in vielen Fällen reagiert unser Körper darauf mit Stress oder sogar mit Krankheit. Die Beseitigung des Chaos und die Schaffung einer neuen Ordnung in unserem „System“ Körper empfinden wir dann meistens als Erholung und Erleichterung.

Die Sehnsucht nach Ordnung erfüllt den alten Traum der Menschen von der Übersichtlichkeit des eigenen Lebens, der in Zeiten des Chaos und großer Veränderungen noch größer wird. Bleibt dieser Traum unerfüllt, streben und hasten wir noch mehr nach Ordnung und Übersicht – ohne es zu bemerken – und zahlen dafür oft einen hohen Preis: Unsere Gesundheit.

Kennen Sie dieses Gefühl auch? Fühlen Sie sich zufrieden und befreit, wenn Sie Ordnung in ein „Chaos“ - oft genügt da schon die Ordnung innerhalb der eigenen vier Wände - gebracht haben? Was auch nicht immer so leicht fällt, weil es häufig damit zusammenhängt, Altes und nicht Gebrauchtes weg zu werfen, zu entsorgen bzw. loszulassen. Dabei zeigt sich gerade nach vollbrachter Ordnung und gewonnener Übersicht, dass sich eine Dynamik entwickelt, die eine neu geschaffene Ordnung wieder ins Ungleichgewicht bringt. Zurück zum Start? Nein. Was hier wirkt ist eine Dynamik, die für den gesamten Kosmos in dem wir leben kennzeichnend ist. Ich bezeichne sie auch als Lern- oder Wachstumszyklen. Diese Veränderungen begleiten uns unser ganzes Leben und schreien teilweise sehr laut nach Ordnung. Es scheint tatsächlich so zu sein, dass eine alte Ordnung immer dann ins Chaos stürzt wenn



sie sich überholt hat, bzw. wenn eine neue Ordnung auf einer höheren Ebene als vorher entstehen soll – oder muss.

Die Sehnsucht nach Ordnung: Die Geschichte des Universums und der Menschheit? Die Geschichte wirtschaftlicher, politischer, sozialer und gesellschaftlicher Zyklen? Wenn Menschen auf die Straße gehen um für mehr Freiheit, Demokratie und Wohlstand zu demonstrieren und zu kämpfen, dann wollen sie eines: Ihre Sehnsucht nach einer neuen politischen und wirtschaftlichen Ordnung erfüllen.

Geht es um unser eigenes Leben, führen wir diese Kämpfe sehr oft unbewusst in uns selbst und gegen uns selbst. Ja vielleicht sogar auch gegen unsere Mitmenschen, Partner, Familienmitglieder, denen gegenüber wir uns vielleicht als Opfer fühlen?

Im Folgenden beschreibe ich einen einfachen Kreislauf den ich selber mehrmals durchgemacht habe um wieder Ordnung und Struktur in mein Leben zu bringen. Er erfordert keine Vorkenntnisse oder Erfahrungen. Die einzige Voraussetzung, die Sie mitbringen sollten ist die Fähigkeit sich dafür zu öffnen und sich ganz persönlich auf sich selbst einzulassen.

Ich persönlich habe dafür einen Ort gewählt, der etwas abgeschieden, ruhig und sehr mit der Natur verbunden war: Eine Woche, ein Haus im Wald. Je stiller es um Sie herum ist, desto besser können Sie die Stimmen in sich hören und wahrnehmen.

Viel Erfolg!

## KAPITEL 4

---

# DER NATÜRLICHE KREISLAUF

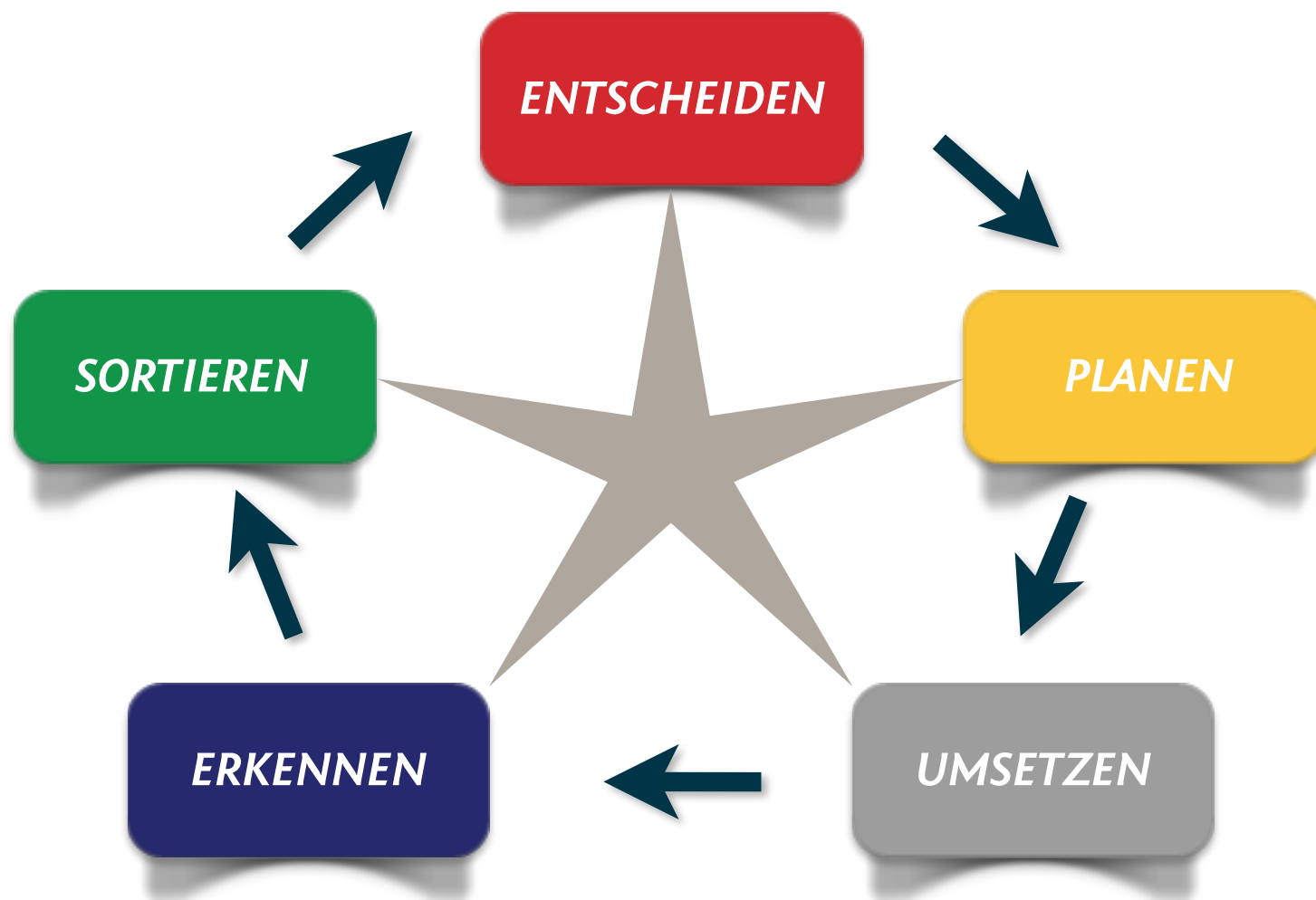
*„Dem Leben eine neue Ordnung geben in  
Zeiten des Chaos und großer Veränderungen“*

Betrachten wir die Zyklen der Natur und des Menschen genauer, dann stellen wir schnell fest, dass es mehr als nur ein paar wenige Gemeinsamkeiten gibt. Genau genommen sind sie identisch. Der Wechsel der Jahreszeiten, der Tages- und Nachtzyklen oder unser eigenes Leben: Jeder Lebens- und Wachstumszyklus beginnt mit einer Geburt und endet mit dem Tod. Im Winter beginnen die Vorbereitungen für den Frühling damit die Knospen und Blüten aufgehen können. Im Sommer steht die Natur in ihrer Hochblüte im Herbst wird geerntet und im Winter wird geruht und regeneriert. Im darauffolgenden Jahr wiederholt sich der Zyklus auf einem höheren Niveau: Die Natur wächst, Zweige werden größer und länger, die Wurzeln stärker und stabiler.

In unserem Leben ist es nicht anders. Was in der Natur der Winter - die Ankunft des Neuen - ist, ist bei uns Menschen zum Beispiel die Schwangerschaft. Der „Lebensfrühling“ steht für die Geburt – Ein Kind wird geboren, reift heran, steht im „Sommer“ seines Lebens am Höhepunkt und in seiner maximalen Kraft. Der Herbst steht für die Ernte, den Rückzug und die Vorbereitung für das Neue. Unsere Kinder und Kindeskiner durchlaufen denselben natürlichen Lebenszyklus mit dem einzigen Ziel der Natur: Den Kreislauf des Lebens weiter zu führen. So entstehen Veränderung und Wachstum.

Rückblickend auf mein eigenes Erleben stelle ich immer wieder fest, dass Zyklen in meinem Leben ebenfalls die Tendenz der Wiederholung aufweisen, eben so lange bis sich eine entsprechende neue Ordnung auf einer höheren Ebene entfalten kann. Das Gefühl sich im Hamsterrad zu bewegen kommt von da nicht von ungefähr. Stellt es doch den Zustand des Sich-Festhaltens an einem Status Quo dar. Je mehr ich versucht habe an einem Status festzuhalten, desto stärker wirkte eine Gegenkraft, die eine Veränderung bewirken wollte. Ein Kampf für den ich viel Energie benötigte, die mir anderswo fehlte: Der Weg ins Burn Out war geebnet. Meine Erkenntnis: Burn Out hat sehr viel mit Energiemangel zu tun.

Der hier vorgestellte Kreislauf basiert auf meinen persönlichen Erfahrungen und Erkenntnissen. Er hat zwar einen definierten Anfang, ein Einstieg an einer beliebigen Stelle ist aber dennoch möglich, denn man kommt – bei ernsthafter Betrachtung – ohnedies nicht umhin alle Schritte durchzuführen. Der Kreislauf besteht aus fünf Teilen, bzw. Schritten:



***Erkennen:***

Ankommen, wahrnehmen, fühlen, sich Klarheit verschaffen

***Sortieren:***

Reflektieren, Potenziale und Bedarf erkennen, bewusst werden

***Entscheiden:***

Verantwortung übernehmen, Notwendigkeiten erkennen

***Planen:***

Fokussieren, Ziele und Möglichkeiten erkennen,

***Umsetzen:***

Neu ordnen, formen, transferieren

Der Antrieb dieses Kreislaufes ist unsere oft unbewusste Sehnsucht nach Ordnung und Ruhe im Leben.

Bevor Sie mit dem Prozess beginnen sind ein noch paar Vorbereitungen notwendig:

Das Wichtigste ist, dass Sie sich für den Zyklus Zeit nehmen. Sie können den gesamten Zyklus auf mehrere Monate ausdehnen. Beachten Sie jedoch, dass Sie für einen Lebensbereich, den Sie ordnen wollen, alle fünf Schritte durchlaufen haben bevor Sie sich den nächsten Bereich vornehmen.

Sorgen Sie für eine ruhige, geschützte Atmosphäre. Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört sind und an dem Sie Ihren Emotionen auch den gebührenden Raum geben können.

Bereiten Sie ein paar Stifte, Notizblock, Präsentationskärtchen und eventuell einen großen Tisch oder Platz am Fußboden vor auf dem Sie die Kärtchen übersichtlich ausbreiten können.

Da dieser Kreislauf in der Regel erst dann durchgeführt wird, wenn die Notwendigkeit zu Änderungen bereits emotional spürbar ist, kann es leicht vorkommen, dass je nach persönlichen Voraussetzungen, schon zu Beginn emotionale Empfindungen auftreten können. Das ist gut so, denn je besser Sie sich darauf einlassen können, desto wirksamer ist es.

Überfordern Sie sich selbst also nicht und nehmen Sie sich nur jeweils einen Bereich nach dem anderen vor und beginnen Sie den

nächsten erst dann, wenn Sie das Gefühl haben, sich wieder voll darauf einlassen zu können.

Wichtig ist auch zu erwähnen, dass jeder Mensch seine eigene Zeit hat, d.h. die Durchlaufzeit dieses Kreislaufes von Mensch zu Mensch und von Bedarf zu Bedarf unterschiedlich lange ist.

## *Schritt 1: ERKENNEN*

*Ankommen – Wahrnehmen – Fühlen – Sich Klarheit verschaffen*

Der grundsätzliche erste Schritt hat zum Ziel erst einmal in den Kreislauf hineinzufinden und sich Klarheit zu verschaffen darüber woran es denn momentan wirklich hackt.

Es geht dabei einfach darum alle jene Bereiche Ihres Lebens zu betrachten, in denen Sie sich überfordert, gestresst oder sich ganz allgemein unwohl fühlen. Solche Bereiche können zum Beispiel sein:

Alles was Sie mit der Arbeit, dem Beruf, Ihrer Karriere oder Ihrem Job verbinden. Wenn es Teilgebiete davon gibt, die Sie als eigene Bereiche hervorheben möchten, geht das selbstverständlich auch.

Wenn Sie Unternehmer oder verantwortlicher Manager in einem Unternehmen sind können Sie natürlich Ihre Organisation bzw. Ihren Verantwortungsbereich heranziehen.

Partnerschaft und Ehe sind ebenso mögliche Bereiche in unserem Leben, die einer näheren Betrachtung würdig sind.

Ganz allgemein Beziehungen: Das können Beziehungen zu Arbeitskollegen genauso sein, wie zu Freunden oder Familienmitgliedern. Menschen sind soziale Wesen und als solche spielen Beziehungen eine ganz wesentliche Rolle in unserem Leben.

Beziehungen innerhalb von Teams, Gruppen bzw. Projekt Teams.

Der Bereich Familie kann ein großer und komplexer Bereich sein, der sich mit anderen Bereichen, wie Beziehungen leicht überschneiden kann. Beziehungen zu Eltern, Geschwistern, zu eigenen Kindern oder zu Schwiegereltern spielen eine oft nicht zu unterschätzende Rolle.

Der Bereich Privatleben. Auch hier sind Überschneidungen mit anderen Bereichen leicht möglich. In der Betrachtung kann es sehr gut helfen zwischen Beruf, Familie, Beziehung und Privatleben abzugrenzen, sofern es für Sie sinnvoll ist.

Das sind nur ein paar Beispiele für die wichtigsten und für die am meisten betroffenen Bereiche unseres Lebens. Selbstverständlich können Sie sich Ihre eigenen Bereiche suchen und benennen, besonders gut anwendbar ist er auch für Ihr persönliches Business-Leben.

Betrachten Sie in diesem ersten Schritt alle Ihre Bereiche einzeln und der Reihe nach. Benennen Sie einen Bereich nach dem anderen und schreiben Sie für jeden dieser Bereiche den Titel auf ein eigenes Kärtchen. Breiten Sie die Kärtchen alle gut sichtbar vor sich aus.

Vor Ihnen liegen nun einige Kärtchen mit den jeweiligen Bezeichnungen. Jetzt betrachten Sie bitte der Reihe nach jedes einzel-



ne Kärtchen, konzentrieren sich darauf und nehmen es einmal bewusst wahr.



Stellen Sie sich zu jedem einzelnen Lebensbereich zum Beispiel die folgenden Fragen:

- Wie fühlt sich dieser Teil meines Lebens für mich an?
- Was sagt der Bauch dazu?
- Wie geht es mir dabei?
- Fühlt es sich gut oder schlecht an?
- Wird mir schon etwas klar dabei?
- Wenn ja, was wird mir klar dabei?
- Welche ersten konkreten Erkenntnisse habe ich bereits dazu?

Verschaffen Sie sich Klarheit über jeden einzelnen Bereich. Und seien Sie ehrlich zu sich selbst. Wenn Ihnen noch weitere Fragen dazu einfallen, stellen Sie die Fragen und spüren Sie selbst wie es Ihnen dabei geht.

Notieren Sie sich die Antworten. Notieren Sie auch Ihre emotionalen Wahrnehmungen. Wenn Ihre Kärtchen groß genug sind, können Sie Ihre Antworten auf der jeweiligen Rückseite des betroffenen Lebensbereiches notieren, sonst haben Sie ja noch Ihren Notizblock.

Mehr brauchen Sie in diesem ersten Schritt nicht zu tun. Er dient ausschließlich einer ersten, bewussten und eventuell auch schon kritischen Auseinandersetzung mit Ihren einzelnen persönlichen Bereichen.

Wenn Sie soweit sind, gehen Sie über zum nächsten Schritt.

## *SCHRITT 2: SORTIEREN*

*Reflektieren - Potenziale und Bedarf erkennen - bewusst werden*

Im zweiten Schritt geht es darum die einzelnen Bereiche kritisch zu hinterfragen. Stellen Sie alles in Frage hinsichtlich ihrer aktuellen Gültigkeit, Wertigkeit, Wichtigkeit, usw. Hören Sie dabei in sich hinein und stellen Sie sich zum Beispiel diese Fragen:

Will ich etwas ändern?

Kann ich etwas ändern?

Soll ich etwas ändern?

Brauche ich das noch?

Dient es mir?

Hindert es mich in meinem Leben, im Beruf?

Hindert es mich in der Ausübung meiner Verantwortung?

Welchen Bedarf oder welches Potenzial erkennen Sie?

Selbstverständlich können Sie diese Fragen nach Ihrem eigenen Ermessen noch ergänzen, variieren, verändern usw.

Hinterfragen Sie auf diese Weise einen Bereich nach dem anderen und versuchen Sie möglichst keine Tabus auszulassen. Stellen Sie sich Fragen, die Sie sonst nie stellen würden. Wichtig auch dabei wieder: Spüren Sie wie es Ihnen dabei geht.

Wenn Sie es als ein Planspiel sehen, bei dem Sie nichts falsch machen können, dann werden Sie nämlich neue Impulse leichter

bekommen, als wenn Sie das Neue nicht zulassen wollen oder können.

Denn durch die bewusste Reflexion und das Zulassen alternativer Denk- und Handlungsmuster öffnen sich oft ganz überraschend wieder neue und einfache Verhaltensalternativen.

Notieren Sie auch hier wieder alles was Ihnen wichtig erscheint bzw. von Bedeutung ist.

Als nächstes wird sortiert. Erinnern Sie sich nun und nehmen Ihre Notizen zu Hand und sortieren Sie die einzelnen Kärtchen mit ihren Bereichen:



Sortieren Sie zuerst danach, welche Bereiche unverändert bleiben bzw. wo Sie keinen Handlungsbedarf festgestellt haben und in jene Bereiche, die Sie aktiv verändern wollen. Legen Sie die einen auf die linke Seite ihres Tisches oder Ihrer Ablage und die anderen auf die rechte Seite. Jene Bereiche, die unverändert bleiben können

Sie getrost liegen lassen, möglicherweise kommen Sie später noch einmal darauf zurück.

Sortieren Sie nun die Bereiche, die Sie verändern wollen nach Ihrer Priorität. Jene Bereiche, die Ihnen ganz wichtig sind legen Sie ganz nach oben und die anderen entsprechend der Reihenfolge darunter.



Konzentrieren Sie sich hier wieder auf Ihr Bauchgefühl. Je besser es Ihnen gelingt, den Verstand auszuschalten, desto besser ist Ihr Ergebnis. Fragen Sie sich ganz einfach bei der Sortierung wieder:

Wie geht es mir dabei?

Wie fühlt es sich an?

Was sagt der Bauch?

Wenn Sie die Sortierung abgeschlossen haben, haben Sie sich eine kleine Pause verdient. Wie gesagt: Das ist kein Wettkampf oder Wettbewerb. Sie alleine geben das Tempo vor.

## *SCHRITT 3: ENTSCHEIDEN*

### *Verantwortung übernehmen - Notwendigkeiten erkennen*

Nach einer kurzen Pause sind Sie nun bereit für den nächsten Schritt: Nehmen Sie nun jenen Bereich, den Sie in Ihrer Sortierung bzw. Priorisierung an die letzte Stelle, also als am wenigsten wichtig gesetzt haben. Ich habe nämlich die Erfahrung gemacht, dass einerseits, die Dinge an der obersten Stelle ohnehin schon in Bewegung sind daher zu Beginn des Kreislaufes nicht unbedingt die meiste Aufmerksamkeit brauchen und, dass andererseits jene Bereiche am Ende der Liste nicht gerne beachtet werden und es daher besonders Sinn macht mit dem zu beginnen was man halt „am wenigsten mag“. Natürlich können Sie im Sinne Ihrer eigenen Verantwortung auch den ersten Punkt der Liste nehmen um zu beginnen.

Nehmen Sie also die Karte, Ihre Notizen und legen Sie die Karte vor sich hin und holen Sie sich gedanklich alles her, was von Ihrem Unterbewusstsein gerade frei gegeben wird. Leichter wird es wenn Sie Ihre Notizen verwenden, sofern schon etwas vorhanden ist.

Egal was es nun ist, was so aus Ihrem Unterbewussten herauskommt. Positives, Negatives, Schmerzhaftes oder Freudiges – lassen Sie es zu. Möglicherweise erinnern Sie sich an Situationen und/oder Menschen in diesem Zusammenhang und haben plötzlich innere Bilder vor sich.

Wichtig ist nun, dass Sie alles was Sie jetzt wahrnehmen bewusst schätzen, achten und anerkennen.

Das können Sie tun, in dem Sie sich zum Beispiel fragen:

Was habe ich dazu beigetragen, dass die Situation so ist?

Was hat die Situation mit mir zu tun, dass sie so ist?

Welche Verantwortung trage ich bei der Situation?

Sinngemäß können Sie natürlich diese Fragen mit Ihren eigenen Worten formulieren bzw. stellen. Wichtig ist hier wieder, dass Sie genau hinschauen und spüren wie es Ihnen dabei geht. Zum Beispiel:



Arbeitsklima

Meine Notizen zum Bereich „Arbeitsklima“:

*Ich denke bei der Zusammenarbeit mit meinen Kollegen nur an meinen eigenen Vorteil.*

*Meine Launen sind unausstehlich.*

*Meine Kollegen und mein Chef behandeln mich oft ohne Wertschätzung.*

*Behandeln sie mich so, wie ich mit ihnen umgehe?*

Das ist jener Schritt in dem Kreislauf durch den erste Erkenntnisse und Wahrnehmungen dazu entstehen können. Lassen Sie daher möglichst alle Emotionen zu um Ihre Erkenntnisse zu sammeln und lassen Sie sich Zeit. Anhand Ihrer Wahrnehmungen sind Sie nun in der Lage zu entscheiden.

Entscheiden Sie sich anhand dessen was Sie wahrnehmen bewusst dafür oder dagegen, d.h. entscheiden Sie bewusst, was Sie für den Bereich, den Sie sich vorgenommen haben noch brauchen und wovon Sie sich trennen wollen. Eine bewusste Entscheidung kann hier schon in eine bestimmte Richtung der Veränderung deuten.

Vergessen Sie dabei nicht sich zu fragen:

Welche Emotionen löst diese Entscheidung aus?

Was sagt mir mein Bauchgefühl?

Nehmen Sie Ihren Notizblock und notieren Sie diese bewussten Entscheidungen:

Eine Formulierung könnte hier beispielhaft folgendermaßen aussehen:

- „Ich entscheide mich bewusst für...“
- „Ich entscheide mich bewusst gegen...“

Verwenden Sie jedoch Ihre eigenen Worte, die sinngemäß die Absichten Ihrer bewussten Entscheidungen zum Ausdruck bringen. Lassen Sie alles zu was in Ihnen hoch kommt und erstellen Sie sich eine Liste mit sinngemäß folgendem Titel: „Meine Entscheidungen“.



Arbeitsklima

Meine Entscheidungen

Ich entscheide mich bewusst dafür mehr Rücksicht auf die Bedürfnisse meiner Kollegen zu nehmen.

Ich entscheide mich bewusst dafür meine Launen nicht mehr bei meinen Kollegen auszulassen.

Ich werde dieses Thema auch gegenüber meinem Chef ansprechen und meinen Beitrag zur Verbesserung der Situation klären.

## *SCHRITT 4: PLANEN*

### *Fokussieren - Ziele und Möglichkeiten erkennen*

Wenn Sie die Liste Ihrer Entscheidungen fertig gestellt haben, können Sie sich wieder stolz auf die Schulter klopfen. Sie haben wieder einen großen Schritt vorwärts gemacht. Jetzt geht es darum diese Entscheidungen umzusetzen. Dazu ist es zunächst wichtig sich auf die wesentlichen Punkte zu fokussieren und Entscheidungen aus Ihrer Liste eventuell zu bündeln bzw. zusammenzufassen.

Fokussieren heißt hier einerseits zusammenfassen was zusammenpasst bzw. zusammengehört und andererseits sich erneut auf das Wichtigste zu konzentrieren. Das Ziel dabei ist, sich für den jeweiligen Bereich, den Sie gerade bearbeiten auf maximal drei Entscheidungen zu fokussieren. Weniger ist mehr ist hier die Devise.

Was die Formulierung betrifft, da empfehle ich sie so zu wählen als wäre die Entscheidung bereits umgesetzt, quasi das Ziel bereits erreicht. Damit holen Sie sich schon in der Formulierung das Gefühl des erreichten Zieles her. Das kann sehr motivierend sein. Ein Beispiel:

***„Ich habe spätestens vor dem Ablauf von drei Wochen (ab heute) ein klärendes Gespräch mit meinem Chef geführt, in dem ich das Thema „Verbesserung des Arbeitsklimas“ in meiner Abteilung besprochen und meinen Beitrag dazu geklärt habe.***

Wichtig bei der Formulierung von Zielen sind folgende fünf Eigenschaften:

Ziele sind spezifiziert, also sinnvoll und klar formuliert.

Ziele sind messbar, es hat messbare Parameter (Ziele, Ergebnisse).

Ziele sind akzeptiert, also mit Ihrer Beteiligung erreichbar.

Ziele sind realistisch, also wirklich erreichbar und sinnvoll.

Ziele sind terminisiert, sie haben ein Erreichbarkeitsdatum.

Als nächstes nehmen Sie einmal für sich wahr, wie es Ihnen geht, wenn Sie sich vorstellen, dass diese Entscheidung(en), dieses Ziel bzw. diese Ziele bereits umgesetzt sind. Lassen Sie ihrer Fantasie ruhig freien Lauf. Planen und kreieren Sie sich einen Zustand, der die umgesetzte, getroffene Entscheidung genau so widerspiegelt wie Sie es sich buchstäblich erträumen.

Das funktioniert leichter mit geschlossenen Augen und einer ruhigen Umgebung, in der Sie sich ja ohnedies schon befinden. Mit Ihren inneren Bildern haben Sie die Gelegenheit sich im wahren Sinne des Wortes alles „einzubilden“ was Sie möchten jedoch immer bezogen auf Ihre jeweiligen Ziele und Entscheidungen. Nutzen Sie bei dieser Planung möglichst viele Ihrer fünf Sinne gleichzeitig, zumindest aber drei davon:

- Visualisieren
- Hören
- Tasten
- Schmecken
- Riechen

Möglicherweise hilft Ihnen dabei auch die Visualisierung folgender Fragestellung:

**Stellen Sie sich vor, es kommt während Sie in der Nacht schlafen eine gute Fee, die Ihre Wünsche und Ziele alle quasi auf Knopfdruck erfüllt. Woran würden Sie erkennen, wenn Sie wieder aufgewacht sind, dass sich Ihre Wünsche und Ziele tatsächlich erfüllt haben?**

Während Sie das Bild oder die Bilder der erreichten Ziele, der getroffenen und umgesetzten Entscheidungen mit möglichst vielen Sinnen wahrnehmen fragen Sie sich selbst wieder sinngemäß:

Wie fühlt sich mein Plan/mein erreichtes Ziel an?

Welche Möglichkeiten erkenne ich für mich und meine Veränderungen?

Woran genau erkenne ich, dass ich die getroffenen Entscheidungen den jeweiligen Bereich zu ändern, erfolgreich umgesetzt habe?

Was genau habe Ich getan um diesen Wunschzustand zu erreichen?

Hat mir jemand geholfen?

Wenn ja, wer? und wie?

Was habe ich dazu gebraucht?

Welche Entscheidungen habe ich noch getroffen?

Wieder ist ganz wichtig zu spüren, wie sich jeder Ihrer Schritte anfühlt. Sobald Sie die Planung abgeschlossen haben machen Sie

sich wieder Notizen. Schreiben Sie alle Antworten zu den oben gestellten Fragen so genau auf wie möglich. Ich empfehle auch eine schriftliche Beschreibung Ihres Bildes mit allen Wahrnehmungen verfassen.

## SCHRITT 5: UMSETZEN

*Neu ordnen - formen - transferieren*

Im letzten dieser Schritte geht es darum das Geplante in der Realität umzusetzen. Alles was Sie sich „eingebildet“ haben verlangt nun nach einer Realisierung. Dazu nehmen Sie die Liste mit den Antworten auf die Fragen her, die Sie im vorhergehenden Arbeitsschritt erstellt haben. Aus dieser Liste müsste nun hervorgehen, was Sie genau gemacht haben, ob und wer Ihnen geholfen hat, was Sie genau gebraucht haben usw. um ihre Ziele zu erreichen bzw. Ihre Entscheidungen umzusetzen.

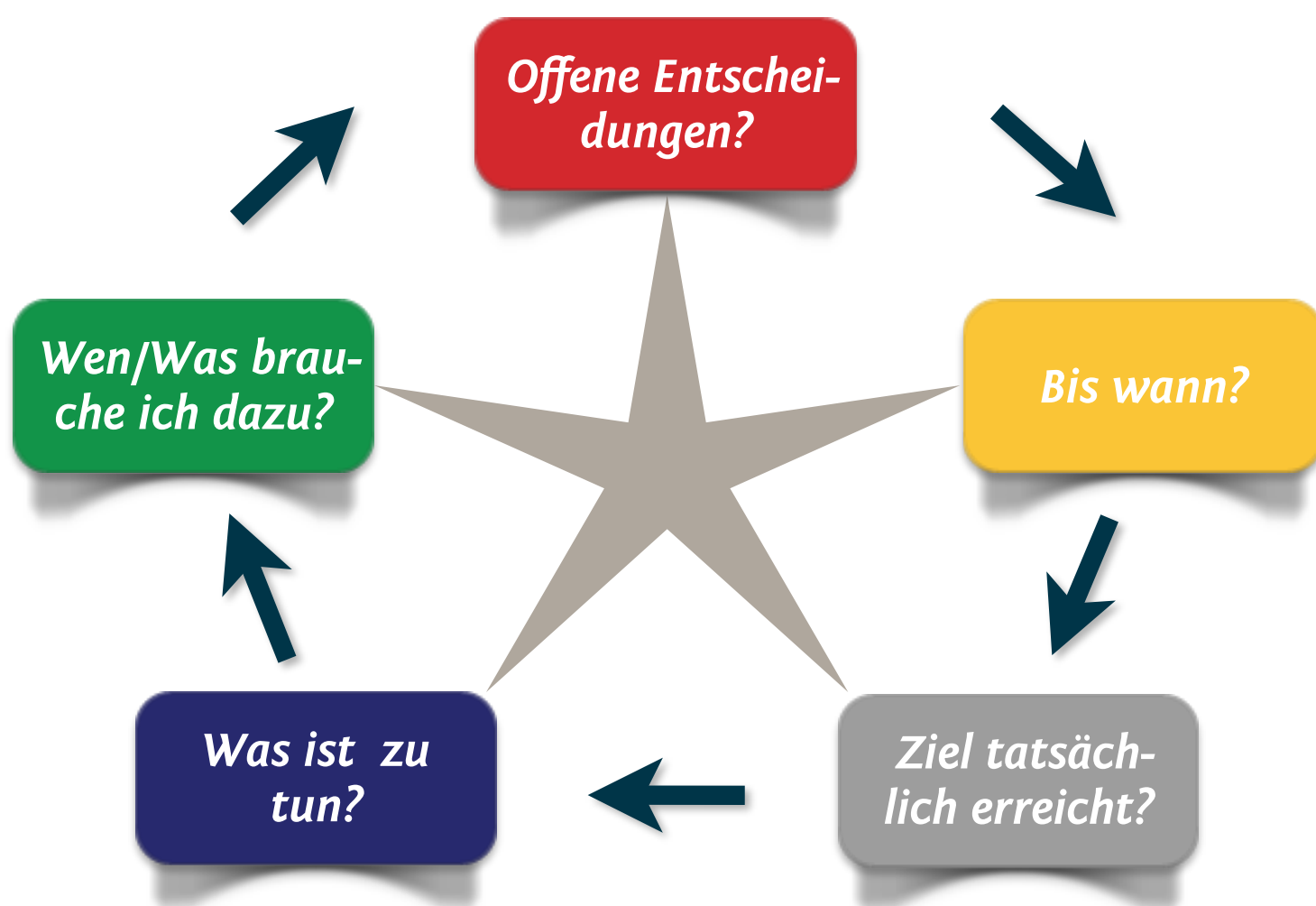
**Welche Schritte setzen Sie nun im richtigen Leben um zu erreichen was Sie sich schon visualisiert haben?**

Überarbeiten Sie gegebenenfalls die Liste so, dass daraus eine Art „To Do“ Liste entsteht. Vergessen Sie dabei nicht sich auch ein Datum für jede Maßnahme zu setzen bis dahin Sie die Umsetzung geschafft haben wollen. Natürlich soll das Ihre eigene To Do Liste mit allen Maßnahmen werden, daher ist die folgende Darstellung rein beispielhaft und soll der Orientierung dienen.

WAS IST ZU TUN?	WEN/WAS BRAUCHE ICH DAZU?	ENTSCHEIDUNGEN, DIE ICH NOCH TREFFEN MUSS	BIS WANN DAS ZIEL ERREICHT WERDEN SOLL	BIS WANN DAS ZIEL TATSÄCHLICH ERREICHT WURDE
...	...	...	...	...

In einer derartigen Liste tragen Sie unter den Spaltenüberschriften genau ein, was dazugehört. Das verschafft Ihnen einen Überblick und eine Struktur für die Umsetzung.

Wenn Sie nun das folgende Diagramm betrachten erkennen Sie, dass diese Schritte auch hier nach den bereits bekannten natürlichen Zyklen, das heißt in einer sinnvollen Reihenfolge, verlaufen:



Jetzt braucht es nur mehr ein Quantum Disziplin den eigenen Zeitplan einzuhalten und alle Maßnahmen der Reihe nach abzuarbeiten. Laufen Sie Gefahr sich zu verzetteln konzentrieren Sie sich fürs Erste nur auf eine oder zwei Maßnahmen die Sie konsequent **u m s e t z e n**.

Starten Sie sofort, schieben Sie nichts auf. Sie werden feststellen, dass sich der Weg beim Gehen zeigt und Sie - wie bei jedem anderen Projekt - die eine oder andere Anpassung vornehmen werden.

Ganz wichtig ist am Ende wenn Sie alles umgesetzt haben:

***LASSEN SIE DIE KORKEN KNALLEN UND FEIERN SIE!***



## KAPITEL 5

---

# ABSCHLIEßEND

*„Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück“*

*~ Asiatische Weisheit*

Wir Menschen verbringen den größten Teil unseres Lebens damit die Erwartungen von Eltern, Lehrern, Freunden, Partnern, Kollegen, Vorgesetzten usw. zu erfüllen.

Führen wir damit nicht oft das Leben eines anderen? Einer Mutter, eines Vaters, eines Großvaters usw.? Ich war da keine Ausnahme. Der Heilungsprozess nach meiner Kopf-Operation führte einmal mehr zu einem Umdenken und zu der Erkenntnis, dass ich es mir selbst schuldig bin mein eigenes Leben zu leben. Damit dies gelingen kann ist die laufende Beantwortung einer zentralen Frage von großer Bedeutung: Was will ich wirklich?

Es ist die Auseinandersetzung mit der eigenen inneren Persönlichkeit bei der Strukturierung und Ordnung einzelner Bereiche in unserem Leben, die uns Menschen dazu führt uns selbst zu erken-

nen. Jede unserer Veränderungen verändert auch unser Umfeld. Es ist vergleichbar mit einem Stein der ins Wasser fällt und dessen Kreise sich an der Wasseroberfläche verbreiten.

Anfangs dachte ich – und es fühlte sich auch tatsächlich so an – dass eine Welt zusammenbricht. Was aber zusammengebrochen ist, war keine Welt, sondern alte Denk- und Handlungsstrukturen und veraltete Verhaltensweisen. Sich von Altem, Bekanntem und Gewohntem zu verabschieden erfordert Zeit, Geduld und Kraft. Dabei lösten sich bei mir viele emotionale Muster und mit jedem gelösten Muster kam ein weiteres und dann noch eines und noch eines. Irgendwann dachte ich mir: Wann hört das endlich auf? Die schlechte Nachricht war: Es hört eigentlich nie auf. Die gute Nachricht: Es verändert sich die Intensität der Veränderung und mit dem veränderten (Unter-)Bewusstsein, d.h. mit veränderten Sichtweisen auf Situationen, Menschen, Problemen usw. wird der Umgang mit Neuordnungen und Neustrukturierungen einfacher und gelassener.

Darüber hinaus hat mich motiviert zu sehen, wie rasch sich teilweise meine eigenen persönlichen Veränderungen durch die Anwendung dieses Kreislaufes in meinem Umfeld ausgewirkt haben. Meine eigenen Veränderungen haben zweifellos auch mein Umfeld positiv verändert.

Als Schüler in der Grundschule habe ich immer einen bestimmten Spruch in das Stammbuch meiner Mitschülerinnen geschrieben:

„DAS LÄCHELN DAS DU AUSSENDEST KEHRT ZU DIR ZURÜCK“

Als Kind wusste ich nicht um die Bedeutung dieses Spruches. Erst durch meine eigenen Veränderungen und meine eigene bisherige Lebensgeschichte habe ich seine tiefere Bedeutung erkannt:

Er ist einer der vielen Schlüssel zum Glück.



- Geboren 1969 in Graz
- Studien und Ausbildungen im In- und Ausland
- Über 10 Jahre Erfahrung im Projekt- und Linienmanagement
- Querdenker, Veränderter & Veränderer
- Berater und Coach für Menschen und Organisationen in Veränderungen

©2014 Markus Tropper, Institut für Coaching, Beratung und Organisation

[www.markustropper.at](http://www.markustropper.at)