

HEYNE <

PAUL WILSON

Das große Buch der inneren Balance

Wie Sie Ihrem Leben die richtige
Richtung geben und Zeit und Raum für
alle wichtigen Dinge schaffen

Aus dem Englischen
von Ulrike Frey

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die englische Originalausgabe erschien 2005 unter dem Titel
Perfect Balance. Create time & space for all parts of your life
bei Penguin Books Australia Ltd.

Die Informationen in diesem Buch (sowie jegliches gedruckte oder elektronische Begleitmaterial) wurden sorgfältig recherchiert. Sie sind jedoch kein Ersatz für eine ärztliche oder medizinische Behandlung. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags oder der Übersetzerin für Schäden, die durch den Gebrauch des Buches und der darin enthaltenen Informationen entstanden sind, ist ausgeschlossen. Konsultieren Sie immer einen Arzt, wenn Sie krank sind. Auch bevor Sie eine Diät machen, Medikamente einnehmen oder Übungen und irgendwelche verändernden Maßnahmen durchführen, die Ihren Lebensstil betreffen, sollten Sie immer einen Arzt zu Rate ziehen. Dies gilt umso mehr im Krankheitsfall.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC-zertifizierte Papier *München Super*
liefert Mochenwang-Papier.

Deutsche Erstausgabe 09/2007

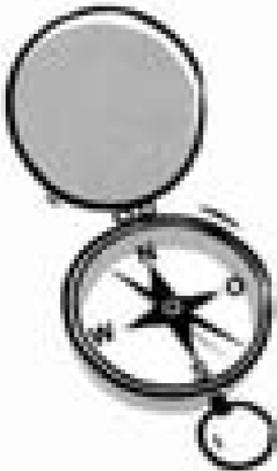
Copyright © Texte: 2005 by The Calm Centre Pty Ltd.
Copyright © Abbildungen: 2005 by Alan Laver and Wai
Copyright der deutschen Ausgabe © Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Dieses Werk wurde vermittelt durch die
Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30827 Garbsen
<http://www.heyne.de>
Printed in Germany 2007
Umschlagkonzept und -gestaltung: Hauptmann & Kompanie,
Werbeagentur München – Zürich
Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-67016-7

Inhalt

Wann ist die innere Balance vollkommen?	7
1. Wird das Leben nicht vollkommen sein, wenn ...	9
2. Wo ist nur die Balance geblieben?	27
3. Ein erster Überblick	75
Wie Sie die vollkommene innere Balance erreichen	95
4. Sie sind ihr näher, als Sie glauben	97
5. PHASE 1: Machen Sie den ersten Schritt	107
6. PHASE 2: Vervollständigen Sie das momentane Bild	155
7. PHASE 3: Finden Sie Ihr Balancezentrum	177
8. PHASE 4: Passen Sie die Balance an	203
9. Der erste oder der letzte Schritt	285
Ihre Hilfsmittel	299

Wann ist
die innere Balance
vollkommen?



Wird das Leben nicht vollkommen sein, wenn ...

- ... Sie das Gefühl haben, Sie hätten alle Zeit der Welt – für Ihre Familie und Freunde, Ihre eigenen Bedürfnisse und Ihre persönliche Entwicklung?
- ... Sie mehr erreichen, ohne härter oder länger dafür arbeiten zu müssen?
- ... Sie motiviert und inspiriert sind?
- ... Sie beste Leistungen erzielen, jedoch ganz ohne Hektik oder Druck, sondern in aller Ruhe?
- ... Sie wohlüberlegte Entscheidungen treffen und sich rasch von Rückschlägen erholen?
- ... Sie in einer einfachen, geordneten Welt leben?
- ... Ihr Leben einen Sinn und ein Ziel hat und Sie etwas in der Welt bewirken können?
- ... Sie die wahre Ruhe und Zufriedenheit entdecken?

Es besteht keine Eile. Sie brauchen dieses Buch nicht am Stück durchzulesen. Wenn Sie das, wonach Sie suchen, bereits in den ersten Kapiteln finden, brauchen Sie den Rest nicht mehr unbedingt zu lesen.

Und wenn es neun Monate dauert, bis Sie an die Stelle im Buch kommen, die Ihr Leben verändern wird – na und? Jeder Schritt bis dahin wird Ihnen Freude bereitet haben.

Gehen Sie die Sache also ganz entspannt an und lassen Sie sich so viel Zeit wie nötig. Wenn Ihnen bestimmte Stellen besonders zusagen, kosten Sie sie aus und lesen Sie sie in aller Ruhe durch.

Sollten bestimmte Passagen Ihnen weniger gefallen, legen Sie das Buch einfach für eine Weile aus der Hand. Was Sie im Folgenden erleben, soll entspannend für Sie sein und so wenig mit Arbeit zu tun haben, wie Sie sich nur vorstellen können.

Gehen Sie davon aus, dass dieses Buch sich mit der Work-Life-Balance befasst? Immerhin scheint dieses Thema heutzutage ja in aller Munde zu sein. Wenn ja, dann werden Sie hier alles finden, wonach Sie suchen.

Darüber hinaus werden Sie jedoch noch mehr entdecken. Wesentlich mehr!

Sie werden feststellen, dass es bei der vollkommenen inneren Balance nicht nur um das Thema Arbeit geht – auch wenn in diesem Bereich die Belastungen für die meisten von uns am größten sind. Und Sie werden entdecken, dass auch alle anderen Bereiche Ihres Lebens davon profitieren können, wenn Sie Ihre Arbeit in eine befriedigendere Perspektive rücken.

Doch obwohl wir uns in diesem Buch auch mit dem Thema Arbeit beschäftigen, erwartet Sie letztlich etwas weit-aus Lohnenderes: Sie werden eine Veränderung von großer erneuernder Kraft erleben, die Sie mit Staunen und einem Gefühl der Innigkeit auf den jetzigen Moment zurückblicken lassen wird.

Und darum geht es bei der vollkommenen inneren Balance.

Es geht nicht nur um die Arbeit

Manche Menschen glauben, dass die Work-Life-Balance – die Vereinbarkeit von Arbeit, Familie und Privatem – das drängendste Problem in unserer heutigen Arbeitswelt darstellt. Tatsächlich müssen sich fast alle Berufstätigen, Eltern, Kinder, Freunde und Partner irgendwann in ihrem Leben damit auseinandersetzen.

Auch Sie werden sich vielleicht fragen: Wie sieht die ideale Balance zwischen meiner Arbeit einerseits und meinen Bedürfnissen, Verantwortungen und Bestrebungen andererseits aus? Was ist die ideale Balance zwischen Karriere und Familie? Zwischen Spielkamerad der Kinder und Ernährer der Familie? Zwischen Arbeit und Vergnügen? Zwischen häuslichen und gesellschaftlichen Aktivitäten? Zwischen dem persönlichen und dem beruflichen Vorankommen?

Warum scheinen manche Menschen diesen Spagat spielend leicht zu meistern, während andere das Gefühl haben, sich dafür abplagen zu müssen, und sich zunehmend eingeengt oder unter Druck gesetzt fühlen?

Wenn es hier nur um das Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit gehen würde, dann bräuchte man sich einfach auf die Neuausrichtung der entsprechenden Aktivitäten zu beschränken. Und dafür benötigen Sie dieses Buch nicht. Doch

selbst wenn ein solches Vorgehen eine Art Balance in Ihr Leben bringen würde – die vollkommene innere Balance wäre das noch längst nicht.

Unter »Balance« versteht jeder etwas anderes. Manche sehen darin ein Thema, das lediglich mit der Arbeit in Zusammenhang steht, und glauben, sie könne allein durch flexiblere Arbeitsmodelle und entsprechende Zusatzleistungen erreicht werden. Die vorgeschlagenen Verbesserungsmaßnahmen umfassen dabei Gleizeit, Schichttausch und die bedarfsgerechte Regelung der Arbeitszeiten, Jahresarbeitszeitkonten, Job-Sharing, Kinderbetreuungsangebote, Weiterbildungsmaßnahmen oder Telearbeit. Immer mehr innovative Unternehmen entdecken, dass diese Maßnahmen unter dem Strich einen wirklichen Vorteil bedeuten können.

Doch darüber hinaus gibt es eine große Bandbreite unterschiedlicher, sehr individuell geprägter Auffassungen von »Balance«:

- Für einen leitenden Angestellten gehört zur idealen »Balance« vielleicht, dass er ein paar Stunden mehr Freizeit pro Woche hat, die er mit seiner Familie verbringen kann.
- Eine Alleinerziehende wünscht sich vermutlich zusätzliche Betreuungsmöglichkeiten für ihr Kind oder ein paar Stunden in der Woche für ihre Freizeitaktivitäten.
- Bei einem etwas älteren Arbeitnehmer ist dabei wohl eher die Arbeitsplatzsicherheit oder die Möglichkeit des Job-Sharing von Bedeutung.
- Für den Arbeitslosen hat »Balance« wahrscheinlich mit einer einigermaßen sinnvollen Beschäftigung zwischen 9 und 17 Uhr zu tun.
- Der Auszubildende wünscht sich möglicherweise mehr Zeit zum Lernen.
- Für einen spirituuell interessierten Menschen umfasst »Balance« vielleicht genügend Freiraum für seine tägliche Meditation.

- Und ein Mensch, der sich einsam fühlt, erhofft sich wahrscheinlich mehr soziale Kontakte außerhalb der Arbeit.

Im Rahmen der Recherche für dieses Buch haben wir Menschen mit den unterschiedlichsten Lebenswegen nach ihrer ganz individuellen Vorstellung von »Balance« befragt, um diese miteinander zu vergleichen. So wie sich ein Mensch vom anderen unterscheidet, gingen auch ihre Auffassungen deutlich auseinander. Interessanterweise stellten wir außerdem fest, dass sie offenbar von der Lebensphase abhingen, in der sich die Befragten gerade befanden.

Zum Glück ist es jedoch nicht aufwendiger, mehrere unterschiedliche Auffassungen miteinander in Einklang zu bringen, als sich nur einer zu widmen. So wird auch unser Ziel darin bestehen, eine Balance zwischen allen Bereichen Ihres Lebens zu erreichen.

Alles ist vollkommen

Dieses Ziel – das Gefühl, dass alles genau richtig und sinnvoll ist, wenn Sie ganz ohne Druck oder Ablenkung höchste Leistungen erbringen, wenn Sie motiviert und inspiriert sind, wenn Sie sich entspannen und das Zusammensein mit anderen genießen können, wenn Sie alle Zeit der Welt haben – können Sie erreichen.

Genau das verstehen wir unter vollkommener innerer Balance.

Denken Sie einmal nach, ob Sie einen Moment wie den folgenden schon einmal erlebt haben:

Für einen Augenblick erscheint Ihnen alles, was Sie umgibt, genau richtig zu sein – es ist kein ekstatischer oder außergewöhnlicher Moment, sondern etwas viel Subtileres. Alles scheint plötzlich sinnvoll und klar. Sie hinterfragen dieses Gefühl jedoch nicht, sondern nehmen es einfach nur wahr. Sie sind zufrieden und ganz gelassen, nichts kann Sie beunruhigen. Sie fühlen sich angenommen, geliebt und respektiert. Ganz gleich, was Sie tun – ob Sie arbeiten, spielen, Rad oder Ski fahren, malen, Ihr Baby stillen oder sich unterhalten –, es geschieht völlig mühelos, ohne jede Anstrengung, aus purem Vergnügen und ohne, dass Sie über die genaueren Umstände oder Ergebnisse Ihres Handelns nachdenken oder sich ihrer überhaupt bewusst sind. Es gibt keinen einzelnen Aspekt dieses Gefühls, der besonders hervortritt – alles ist sinnvoll. Ihr Leben fühlt sich vollkommen an.

Haben Sie so etwas schon einmal empfunden?

Wenn sich die vielen widerstreitenden Aspekte Ihres Lebens in einer Balance miteinander befinden, werden Sie genau dieses Gefühl genießen können.

Die meisten Menschen erleben so ein Gefühl nur selten. Einen kleinen Vorgeschmack hat man manchmal vielleicht im Urlaub oder wenn sich ein Problem auf einmal löst, oder in der ersten Zeit einer neuen Beziehung oder auch, wenn Ihnen etwas, womit Sie sich abgemüht haben, plötzlich ganz leicht von der Hand geht. Meistens ist es jedoch nur eine flüchtige Empfindung, die Sie aus dem Alltag in der Regel eher nicht kennen.

Die vollkommene innere Balance ist immer näher, als man glaubt – auch wenn die meisten Menschen in weiter Ferne nach ihr suchen.

Wenn es Ihnen jedoch gelingt, diese Empfindung zu erleben und sich zu erhalten, werden Sie sich nicht mehr unzufrieden und ruhelos, sondern glücklich, erfüllt und befriedigt fühlen.

Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie die Techniken und Strategien kennen, mit denen Sie diesen Zustand erreichen können.

Das Gleichgewicht wiederherstellen

Nun wollen wir sehen, ob Sie so etwas schon einmal erlebt haben:

Ihr Leben verläuft in geregelten Bahnen. Wenn jemand Sie danach fragen würde, dann würden Sie ihm sagen, dass es Ihrer Meinung nach relativ ausgewogen ist. Natürlich gibt es das übliche Auf und Ab, und wie bei den meisten anderen Menschen bleiben auch Ihnen Stress und Ärger nicht erspart. Insgesamt glauben Sie, Ihr Leben jedoch ganz gut im Griff zu haben, und finden, dass alles so läuft, wie es laufen soll.

Doch dann kommt es völlig unerwartet zur Katastrophe. Ein herber Rückschlag trifft Sie schwerer, als Sie es jemals für möglich gehalten hätten, durchkreuzt all Ihre Pläne und hebt Ihre Welt aus den Angeln.

Wie reagieren Sie?

Viele Menschen zerbrechen an einer solchen Situation, fragen sich verzweifelt, wie sie jemals wieder auf die Beine kommen sollen, und glauben, ihr Leben könne nie mehr so werden wie zuvor. Andere dagegen wissen intuitiv, was der nächste Schritt ist, den sie gehen müssen, und auch wenn sie von dem Geschehenen noch etwas mitgenommen sind, folgen sie instinktiv dem Weg, der ihr Leben wieder ins Lot bringt.

Diese Fähigkeit weiterzumachen, sich schnell von Rückschlägen zu erholen und die Balance mühelos wiederherzu-

stellen, kann man sich aneignen. Und das würden Sie von einer vollkommenen Balance doch sicherlich auch erwarten, oder?

Das richtige Verhältnis zwischen Arbeit und Vergnügen

Versuchen Sie mal, sich an das folgende Gefühl zu erinnern:

Sie gehen morgens in die Arbeit, haben Freude an dem, womit Sie tagsüber beschäftigt sind, und wenn der Arbeitstag zu Ende geht, haben Sie das Gefühl, etwas geleistet zu haben. Beim Heimkommen können Sie sich sofort auf Ihr häusliches Umfeld einstellen. Sie sind energiegeladen, aber an die Arbeit denken Sie keine Sekunde lang. Sie verbringen einen bereichernden Abend mit Ihrer Familie, Ihren Freunden oder Ihrer Lieblingsbeschäftigung. Wenn es Zeit wird, ins Bett zu gehen, fühlen Sie sich ausgeglichen und zufrieden mit Ihrem Leben.

Viele Menschen sehnen sich nach genau diesem Gefühl von Einfachheit und Sorglosigkeit, so gewöhnlich es auch erscheinen mag. Das geht vor allem denjenigen von uns so, die sich von ihrer Arbeit derart beeinträchtigt und unter Druck gesetzt fühlen, dass sie sogar ihr Zuhause und die anderen Bereiche ihres Lebens, die nichts mit der Arbeit zu tun haben, als zusätzliche Belastung empfinden, als weitere Verpflichtungen, die sie in ihrem Terminkalender unterbringen müssen.

Doch es gab auch eine Zeit, in der das anders war. Es gab eine Zeit, als Ihnen Ihr Leben erfüllt, reich und interessant erschien, als sich sämtliche Puzzlestücke zu einem großen Ganzen zusammenfügten und Ihr Alltag im Gleichgewicht war.

Diese Fähigkeit, ein erfülltes Leben zu führen, das einem Freude bereitet, einem das Gefühl von Sinnhaftigkeit gibt

und bei dem sich Arbeit, Privatleben, Freunde und persönliche Interessen reibungslos einfügen, kann man sich aneignen. Das ist es, was wir unter der vollkommenen inneren Balance verstehen.

Die Entdeckung hinter der vollkommenen Balance

Im Jahr 1994 wies mich einer meiner Mitarbeiter auf etwas hin, worauf er bei seinen Recherchen gestoßen war. Wir erforschten gerade den Zusammenhang zwischen messbaren Zuständen innerer Ruhe und besonders hohen Leistungsniveaus. Die Teilnehmer unserer Studie waren Menschen aus ganz unterschiedlichen Bereichen, die besonders erfolgreich, begabt oder kreativ waren oder sich durch etwas anderes auszeichneten. Mit einer Reihe von Methoden werteten wir die psychologischen wie auch mentalen Strategien aus, die sie beim Erbringen von Höchstleistungen einsetzten.

Mein Mitarbeiter war zu der Erkenntnis gelangt, dass ab einem gewissen Ruhezustand die besten Ergebnisse nicht etwa dann erzielt wurden, wenn die Testperson sich *mehr*, sondern wenn sie sich *weniger* anstrenge. Es war also ganz offensichtlich möglich, mit weniger Aufwand mehr zu erreichen.

Und zwar, indem man die Sache entspannt anging.

Je entspannter Sie eine Sache angehen, umso mehr können Sie leisten.

Uns ist zwar schon länger bewusst, dass diese Herangehensweise im Sport, in der Kunst oder beim Thema Gesundheit

den Schlüssel zum Erfolg darstellt, doch nun wollten wir unbedingt herausfinden, ob sie möglicherweise auch für andere Lebensbereiche gilt.

Stellen Sie sich nur einmal vor, Sie könnten Ihren Chef davon überzeugen, dass Sie bei Ihrer Arbeit garantiert bessere Ergebnisse erzielen würden, wenn Sie heute einmal früher nach Hause gingen. Stellen Sie sich vor, Sie müssten, wenn es hart auf hart kommt, nicht mehr, sondern weniger Einsatz bringen.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten das Gleichgewicht in Ihrem Leben wiederherstellen – Arbeit und Privates besser miteinander vereinbaren, die familiären Beziehungen befriedigender gestalten, ohne dabei Ihre beruflichen Ziele aus den Augen zu verlieren, und ausreichend Zeit für Ihre persönlichen Bedürfnisse und Interessen finden –, und das alles auch noch mit weniger bewusster Anstrengung, als Sie derzeit aufwenden.

Wenn Sie das können, dann werden Sie wissen, was vollkommene Balance ist.

Und Sie *können* es.

Sie können den schwierigen Weg gehen ...

Die meisten Menschen verhalten sich gleich, wenn es Schwierigkeiten im Privat- oder Arbeitsleben gibt: Sie machen es sich alles andere als einfach. Sie zwingen sich zur Konzentration. Sie versuchen, dem Problem mit Sachlichkeit und Logik beizukommen. Sie wenden alle ihnen zur Verfügung stehenden geistigen oder körperlichen Kräfte auf. Und im Idealfall kommen sie damit ganz allmählich in winzig kleinen Schritten voran.

Das ist der schwierige Weg.

Im ersten Moment mag uns dieses Verhalten durchaus vernünftig erscheinen. Von Kindheit an ist uns eingeimpft

worden, dass alles erreichbar ist, wenn wir uns nur genug anstrengen. Unsere Eltern, Lehrer und sonstigen Ratgeber beharren auf der Ansicht, dass einem die wichtigen Dinge des Lebens nicht einfach so in den Schoß fallen und man sich den Erfolg hart und mit Geduld erkämpfen muss. Auch die Erfahrungen, die wir in der materiellen Welt gesammelt haben, stützen diese Vorstellung: So stellen wir fest, dass uns das Heben, Drücken oder Schieben eines Gegenstandes umso leichter fällt, je mehr wir uns anstrengen. Dieselbe Herangehensweise wenden wir an, wenn es um nichtmaterielle Dinge geht, also beispielsweise um geistige Prozesse, Einstellungen und Gefühle oder den Versuch, Ziele zu erreichen und unseren Wünschen nachzugehen.

Warum wir das so machen? Weil es uns oberflächlich betrachtet durchaus sinnvoll erscheint – so sinnvoll, dass wir nur allzu leicht die Coaching-Fachleute überhören, die in Frage stellen, was wir schon so lange als selbstverständlich erachten: »Halt, warten Sie doch! Sie gehen die Sache falsch an. Sie geben sich vielleicht noch mehr Mühe als sonst, aber mehr erreichen werden Sie damit nicht.«

Doch so vernehmlich diese Worte auch sein mögen, sie werden von dieser Stimme in unserem Kopf übertönt, die uns beharrlich dazu drängt, uns aufzureiben, uns unentwegt zu schinden und uns aufzuopfern. Mit Sprüchen wie »Ohne Fleiß kein Preis!« oder »Leg dich ins Zeug!« stachelt sie uns an und erinnert an die Heerscharen von Motivationspredigern, die irgendeinen Gipfel bezwungen oder im Sport eine Medaille gewonnen haben und sich jetzt anmaßen, als sogenannte Fachleute die ewig gleichen Klischees über Ausdauer und Leistung von sich geben zu können.

Und Sie fragen sich die ganze Zeit über nur, warum sich nichts ändert. Warum kommen Sie nicht voran, obwohl Sie sich doch solche Mühe geben? Warum können Sie noch so sehr versuchen, alle zufriedenzustellen, nur um dann doch

feststellen zu müssen, dass letztendlich niemand damit zufrieden ist – am allerwenigsten Sie selbst?

So viel zum schwierigen Weg.

Schwierige Fragen zum »schwierigen Weg«

Warum misslingt der Aufschlag beim Tennis umso eher, je mehr man sich darauf konzentriert?

Warum wird es immer schwieriger, eine Lösung für ein Problem zu finden oder sich eine Telefonnummer ins Gedächtnis zu rufen, je angestrenzter man es versucht?

Und warum kommt man in der Arbeit trotz aller Plackerei und Überstunden nicht voran?

Angenommen, der Weg zur inneren Balance wäre nur eine Frage der Zeit und der Konzentrationsfähigkeit, müsste man dieses Ziel dann mit Hilfe eines Zeitplans nicht auch erreichen können?

Und warum fragen Sie sich dann nach all diesen Bemühungen und Versuchen immer noch: »Wofür mache ich das alles eigentlich? Was bringt mir das?«

Oder Sie entscheiden sich für den Calm Way™

Mal ganz ehrlich: Haben Sie schon einmal tief in Ihrem Innersten den Verdacht gehabt, es könnte da noch eine einfachere Möglichkeit geben, im Leben voranzukommen, als sich nur noch mehr zu schinden?

Versuchen Sie, sich zu erinnern. Wussten Sie vielleicht sogar insgeheim, dass Sie mehr erreichen könnten, wenn Sie kürzer treten und die Sache etwas entspannter angehen würden?

Mittlerweile hat sich diese Erkenntnis in etlichen Bereichen bewahrheitet. So wird sie längst von aufgeschlossenen Trainern im sportlichen Bereich genutzt. Kampfsportler wa-

ren ohnehin seit jeher damit vertraut. Den besten Therapeuten ist sie ganz automatisch bekannt, ebenso Musikern und Schauspielern. Immer mehr erfolgreiche Menschen stellen fest, dass sich Bestleistungen nicht durch mehr, sondern weniger Anstrengung erzielen lassen.

Ja, Sie haben richtig gehört: durch weniger!

Vielleicht erinnern Sie sich jetzt ja auch an Situationen, in denen Sie so etwas miterleben konnten. Haben Sie nicht schon oft gesehen, wie jemand – beispielsweise auf sportlichem, künstlerischem, wissenschaftlichem oder wirtschaftlichem Gebiet – großartige Leistungen vollbracht oder Erfolge erzielt hat, ohne dass er sich dafür besonders viel Mühe geben oder sich anstrengen musste? Wie oft haben Sie bei jungen, unbekümmerten Menschen eine außergewöhnliche Scharfsicht und Kreativität bemerkt? Wie oft haben Sie miterlebt, dass der gelassene Kandidat den angespannteren lässig übertrumpft hat? Wie oft haben Sie festgestellt, dass der weniger erfahrene Kollege interessantere Lösungen vorgeschlagen hat als die ehrgeizigen Profis?

Solche Beobachtungen lassen sich immer wieder machen – und was noch wichtiger ist: Sie sind wesentlich vorhersagbarer, als Sie vielleicht glauben.

Das ist die Erkenntnis, die dem »Calm Way« zugrunde liegt. Diese Methode – der »Weg der Ruhe« – zeigt Ihnen, wie Sie für immer auf den schwierigeren Weg verzichten und Ihr Ziel stattdessen wesentlich gelassener erreichen können. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit fördern können, indem Sie einen Zustand innerer Ruhe anstreben und ihn

Je gelassener Sie Ihre Suche nach der inneren Balance angehen, umso eher werden Sie dabei Erfolg haben.

sich auch bewahren. Erfahren Sie, wie Sie zu einem größeren Gleichgewicht in Ihrem Leben finden und die Dinge gleichzeitig ruhiger angehen können.

Sie benötigen dafür kein jahrelanges Training und auch keine besonderen Fähigkeiten oder Voraussetzungen. Das Einzige, was Sie brauchen, ist der Calm Way, ein paar einfache Techniken und den Entschluss, sich diese gelasseneren Einstellung zum Leben anzueignen.

Lehnen Sie sich also zurück, ziehen Sie die Schuhe aus und schauen Sie einfach mal, was passiert. Wir beginnen nun eine Reise – und zwar eine durchaus angenehme, wenn Sie das möchten –, in deren Verlauf Sie entdecken werden, wie Sie:

- in allen Lebensbereichen bessere Leistungen erzielen können, ohne mehr Zeit investieren zu müssen;
- Ihre beruflichen, privaten und gesellschaftlichen Verpflichtungen ins Gleichgewicht bringen können;
- mehr Freude an dem haben können, was Sie tun;
- mehr Zeit für sich selbst und für die Beziehungen zu Ihren Mitmenschen finden können.

Und all das ohne Mühe und mit minimalem Aufwand.

Wie Sie dieses Buch verwenden

Dass Sie ein Buch mit dem Titel *Das große Buch der inneren Balance* lesen, legt die Vermutung nahe, dass Sie sich zumindest eine gewisse Veränderung Ihrer momentanen Situation wünschen. Doch ganz gleich, ob das für Sie eine leichte Korrektur des Bestehenden bedeutet oder ob Sie Ihr Leben völlig umkrepeln wollen: Das Prinzip ist in beiden Fällen dasselbe.