

Hans-Uwe L. Köhler
Hau eine Delle ins Universum

Hans-Uwe L. Köhler

HAU EINE DELLE INS UNIVERSUM

Wie alles gelingt,
was Ihnen wichtig ist

ARISTON 



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Alster Werkdruck* liefert Geese Papier, Hamburg.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2014 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie, Zürich

unter der Verwendung eines Motivs von: Shutterstock, New York

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-20100-0

*Manchmal trägt das Glück Namen:
Ille
Kristina und Karolin
Maximilian, Henriette und Jonathan*

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort: Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!.....	13
Kapitel 1: Von der Lust am Leben.....	17
Auf in den Kindergarten!	19
Wenn ein Genie übt, klingt das grässlich!	24
Ihre Kinder sind keine Superstars!	29
Leben Sie rücksichtslos!	32
Eine kleine Schaufel Sand reicht!	34
So bekommen Sie Ihre Quelle wieder frei!	39
Du bist gut!	41
Fatal: ein falsches Leben gelebt!	43
Aber es sind doch nicht alle Menschen gleich!	46
Sie sind ja vielleicht ein Typ!	50
Gelingen durch Sympathie	51
Gelingen durch Mitreißen	52
Gelingen durch Überzeugen	53
Ein gelungenes Leben!	55

Kapitel 2: Das Vergnügen der Arbeit	63
Warum arbeiten wir eigentlich?	65
Die Art, wie wir heute arbeiten, ist relativ neu	69
Die falsche Wahl	71
Wusste Maslow davon?	74
Hol den Engel aus dem Stein!	78
Im Irrgarten der Bedürfnisse	80
Mögliche Folgen verhindern sichere Chancen	81
Dann verzweifelt der Mensch!	83
Nur weil man nicht unzufrieden ist, ist man noch längst nicht zufrieden	85
Die Begeisterungsfähigkeit bleibt!	88
Gelingt Gelingen durch Herabsetzung?	91
Arbeit muss nicht glücklich machen!	92
Sie soll es gleich richtig lernen!	94
Stress entsteht am falschen Platz!	95
Ein Drittel ist überfordert	100
Langeweile macht krank!	101
Es gibt kein eigenes Leben im fremdbestimmten!	103
Wie wir morgen arbeiten werden	105
 Kapitel 3: Nichts bleibt so, wie es ist	 111
Abstrakte Ziele funktionieren nicht!	113
Beruflich Amateur? Privat Profi!	117
Wir brauchen Gelingensfelder!	119
Veränderungen machen Angst!	121
Das »100-Prozent-mehr-Erfolg-Seminar!«	125
Die Veränderung eines Zustandes muss man wollen!	126
Ziel und Gelingen sind nicht ein- und dasselbe	127

Gelingen ändert den Zustand	129
Das Gelingen ist wichtiger als das Ziel!	131
So entwerfen Sie ein Gelingensfeld	134
Menschen begeistern – für eine gute Zusammenarbeit!	138
Verrückte? Monster? Mitarbeitende!	139
Haben Sie schon innerlich gekündigt?	143
Wer motiviert eigentlich wen?	145
Werte sind nichts wert	147
Vertrauen ist die Grundlage für Zusammenarbeit	148
So entsteht Vertrauen	153
Wertschöpfung durch Wertschätzung	154
Machen Sie mehr aus Ihrer Arbeit!	157
Erhöhen Sie den Wert Ihres Arbeitsergebnisses!	158
Behalten Sie die Übersicht!	159
Was liefern Sie?	159
Wer zahlt eigentlich Ihr Gehalt?	159
Es ist doch Ihr Ding!	160
Missbrauchen Sie niemals Ihre Macht!	160
Hören Sie hin, fragen Sie nach und reden Sie mit!	160
Warum gut genug nicht gut genug ist	161
Hören Sie nie auf zu träumen!	161
Forrest Gump	162
Die gelbe Tüte	163
Und warum machen Sie daraus keine »goldene« Tüte?	165
Fragen Sie sich, was für ein Potenzial in Ihnen steckt	172
Dô – der Weg mit Schwert und Pinsel!	176
Was braucht man zum Leben wirklich?	182

Kapitel 4: Hier kommt die Energie 185

Das einzig funktionierende *perpetuum mobile* der Welt:

Begeisterung!	187
Ich bin von dem, was ich mache, überzeugt!	189
Ich überzeuge andere von dem, was mich überzeugt!	190
Ich teile meine Begeisterung mit anderen!	191
Ich arbeite voller Hingabe!	193
In mir ruht die unerschöpfliche Energie!	195
Meine Art überzeugt!	196
So lenke ich die Gedanken anderer!	197
Ich wirke immer von Innen!	199
Ich finde engagierte Mitstreiter!	200
Durch originelle Fehler kann ich prima lernen!	202
Aufgaben sind für mich sportliche Herausforderungen! ..	204
Nichts bringt mich vom Weg ab!	206
Was wir suchen, weckt die Zuversicht!	208
Selbstliebe ist die perfekte Eigenmotivation	210

Kapitel 5: Es ist Freude 213

Musst Du Dein Leben ändern? Nein. Du musst Dein

Ändern leben!	215
Glück ist immer.....	220
Von der Lust am Scheitern.....	222
Meide den Boden dogmatischer Überzeugungen.....	226
Leichtes Reisegepäck auf dem Weg zur Delle:	
10 Goldene Regeln	229
Finde heraus, wie es geht!	229
Nutze jede Gelegenheit zur Inspiration!	230
Mach endlich deinen Traum wahr!.....	232

Befreie dich selbst!	233
Raus aus der Geisterbahn!	234
Freue dich auf dein Gegenüber!	236
Mut zum Risiko – Du stirbst sowieso!	237
Genieße die Ungewissheit!	238
Du hast die Freiheit der Wahl!	239
Lach die Welt an!	240
Danksagung	243
Literaturhinweise	245
Register	249

Vorwort: Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!

Wenn wir ein wunderbares Fest erleben, ohne das Wunderbare genau beschreiben zu können, wenn ein Maler seinem Bild noch einen letzten Pinseltupfer hinzufügt, ohne das wir hinterher erkennen könnten, wo genau dieser Tupfer sitzt, wenn ein Sportler seine Kür präsentiert und unser Auge dabei von den Bewegungsabläufen fasziniert ist, wenn uns ein Dirigent mit seinem Orchester einen Musikgenuss außergewöhnlicher Art schenkt, den wir im Detail nicht zu beschreiben vermögen, wenn unsere Großmutter einen ihrer berühmten Kuchen backt, ohne ein Rezept zu benutzen – immer dann sprechen wir anerkennend, bewundernd, mit leuchtenden Augen von: »Das ist gelungen!«

Könnte man mit dem Wort »erfolgreich« genau die gleichen Eindrücke vermitteln?

Kann man einen Kuchen erfolgreich backen? Ist es wirklich nur das Rezept, das über den Geschmack entscheidet? Kann ein Maler ein »erfolgreiches« Bild malen – vielleicht ist seine Karriere vom Marktwert her als erfolgreich zu bezeichnen, aber ein Bild, eine Skulptur? Ein Sportler mag eine Goldmedaille gewinnen, doch was seine Kür ausmacht, bleibt häufig selbst den Punktrichtern verborgen. Würden Sie bei einer

Symphonie von einer erfolgreichen Aufführung sprechen? Und wenn die klassische Musik nicht Ihr Ding ist, wäre dann ein Konzert von Lady Gaga oder den Rolling Stones als erfolgreich zu bezeichnen?

Auf dem Weg zum Gelingen gibt es Zwischenstufen. Die vermutlich erste Stufe, die ein Mensch erlebt, ist »... ich hab's alleine gekonnt!«, dann folgt häufig »... ich hab's geschafft!«. Mit einer Fülle von Worten und Begriffen wird das Erreichen eines Ergebnisses oder Zieles beschrieben: etwas hingekriegt, die Hürde genommen, es gepackt haben, die Aufgabe bewältigt, am Ziel sein, etwas erwirkt haben, die Prüfung bestanden, die Schwierigkeit bewältigt, es fertig gebracht, es hat geklappt, es ist glatt gegangen, es ist gut geworden oder auf Kölsch: »Et hätt noch immer jot jejeange!«

Anders als der Erfolg setzt das Gelingen einen gewissen Reifegrad des Handelnden voraus. Das Gelingen ist eine äußerst komplexe Empfindung. Sie setzt sich zusammen aus den vielen, mitunter auch kleinen Entscheidungen, die man fällt und die sich am Ende zum großen Bild fügen. Ferner aus Werten und Prinzipien, die dem eigenen Handeln zugrunde liegen. Aus überwundenen Ängsten, Stolpersteinen und Besorgnissen – und ganz wichtig: aus den Erfahrungen des Misslingens. Nur durch die Erfahrung des Misslingens wird es möglich, ein wirkliches Gespür für das Gelingen zu entwickeln. Gelingen ist viel mehr als die reine Addition von Fakten. Gelingen hat nichts mit richtig oder falsch oder gar Qualität zu tun. Das Gelingen ist ein tiefes Gefühl der Befriedigung, das sich aus getanen Handlungen, zurückliegenden Erfahrungen und der Gewissheit für den gelungenen Augenblick speist.

Und insofern weist dieses Buch nicht einen weiteren Weg in Richtung »besser-höher-weiter«, sondern in die andere Richtung: ein wenig tiefer in sich selbst, ein wenig langsamer auf

dem Weg und ein wenig lässiger im Umgang mit den möglichen Beschwernissen auf dem Weg. Doch dieser Weg ist klar: Er wird eine Spur hinterlassen. Und wenn es sich um ein besonders gelungenes Leben handelt, dann kann es sogar vorkommen, dass das Universum erschüttert wird und eine Delle als Dokument dieses Ereignisses zurückbleibt.

So, und nun lassen Sie uns auf die Reise gehen. Es gibt etwas Wunderschönes zu entdecken!



Kapitel 1

VON DER LUST AM LEBEN

*Man muss ins Gelingen verliebt sein,
nicht ins Scheitern.*

Ernst Bloch



Auf in den Kindergarten!

Kommen Sie, wir besuchen gemeinsam einen Kindergarten! Am einfachsten, wir setzen uns in eine Ecke und beobachten die Szene. Achten Sie nur auf die Kinder und ihr Tun. Es ist laut und quirlig. Dieses Laute ist kein Krach, die Zwerge teilen sich mit. Sie haben alle etwas zu erzählen, zu berichten, auf Entdecktes hinzuweisen.

Henriette ist ein Jahr und 5 Monate alt, als sie auf dem Schoß ihres Vaters am Klavier sitzt. Dabei zeigt sie auf den Schriftzug des Herstellers Schimmel, genau auf das C und sagt: »Mond!« Genau, ein Halbmond, wie sie ihn wahrscheinlich in einem Geschichtenbuch schon oft gesehen hat. Sehen Sie auch den abnehmenden Halbmond im »C«?

Wenn Sie diese Kinder sehen, die lachen, springen, hüpfen, vor Bewegungsdrang nicht still sitzen können, ständig reden, andere schupsen oder ziehen, schnell zwischen Spielecken und Gruppen wechseln wollen, dann wieder aus dem Stand heraus heulen können, kurz danach wieder neugierig sich mit der nächsten Aktion befassen, mit Lust klettern und krabbeln, musizieren und Purzelbäume schlagen, malen und klecksen, kneten und klatschen ... Es will kein Ende nehmen ...

Wie würden Sie diese Menschen beschreiben? Motiviert? Glückliche? Neugierig? Begeistert?

Lassen Sie uns genauer hinsehen. Glauben Sie, dass Kinder spielen? Das Wort »spielen« ist falsch, trifft nicht den Kern. Es wäre aber auch falsch zu behaupten, sie würden arbeiten. Sie entdecken das Leben. Und das kann sehr, sehr anstrengend und mühevoll sein ...

Sehen Sie sich einmal an, wie ein Kind laufen lernt. Wenn man das in einem Zeitraffer zeigen könnte, dann würde man folgendes sehen: Kind kann sitzen. Durch diesen Perspektivenwechsel vom Liegen und Krabbeln zum Sitzen stellt es fest, dass es noch viel mehr Dinge gibt, die es zu entdecken gibt – doch zunächst unerreichbar. Es folgt nun der Versuch, sich an allen möglichen Möbelteilen oder Menschenbeinen hochzuziehen – bis das Kind steht. Ja, und dann mit allem Mut oder grenzenloser Ahnungslosigkeit läuft es irgendwann los.

An dieser Geschichte stimmt etwas nicht. Es fehlt die helfende Hand! Ob Mutter, Vater, Großeltern oder Geschwister, irgendjemand reicht dem kleinen Menschen die Hand und hilft. Doch das ist nicht das Wichtigste – wichtig sind die ermunternden Worte und Blicke. Unter der Voraussetzung, dass das Kind körperlich und geistig gesund ist, wird es irgendwann Laufen können, das mag schnell gehen oder länger dauern, aber was sind schon ein paar Tage oder Wochen? Wissen oder ahnen Sie, wie stolz und glücklich Ihre Eltern waren, als Sie Ihre ersten Schritte gingen? Ihr Großvater hat vor Stolz für Sie als Jungen schon eine Fußballerkarriere erahnt oder Sie als kleines Fräulein auf dem Laufsteg in Paris und Mailand gesehen!

Und lassen Sie uns ein Detail nicht übersehen: die Windel zwischen den Beinen! Könnten Sie sich vorstellen, wie Laufen geht, wenn Sie als Erwachsener eine Windel tragen müssten, die in der Größenproportion der Windel eines Kleinkindes entspräche? Viel Spaß! Sie kämen mit dem eigenen Hintern noch nicht einmal hoch!

Reden wir ein wenig über das Sprechenlernen. Hier wiederholt sich die Geschichte auf ähnliche Art und Weise. Versuchen Sie mal, sich ohne Zähne zu artikulieren! Speichel tropft aus dem Mund, weder Zunge noch Stimmbänder gehorchen. Eltern können nur erraten, was da gesagt oder gemeint ist. Und was macht die Mutter?

Sie wird dem Kind das Sprechen beibringen. Durch ständiges, liebevolles Korrigieren und Ermuntern gelingt es dem Kind jeden Tag, in jedem Augenblick, noch besser verstanden zu werden.

Und wie war das mit dem Essen? Auch hier, das erste selbstständige Halten des Fläschchens, ein Glücksmoment! Das Füttern, ein einziges Verschmieren von Brei. Immer wieder die Ermunterung: »Komm, noch ein Löffelchen!« Dann das »Herumgeführt« mit dem eigenen Löffel zwischen Teller und Mund. Und egal wo der Brei landet – selten da, wo gewollt – kein böses Wort, nur Ermunterung, Zustimmung, Anerkennung. Selbst eine Ermahnung: »Nun pass doch auf!« lässt keinen Zweifel an geschenkter Liebe und herzlicher Fürsorge aufkommen.

Laufen, sprechen und essen zu können ist die Gewissheit, im Leben willkommen zu sein! Kleine Menschen erlernen ja nicht nur laufen, sprechen und essen. Sie lernen, wie Beziehungen entstehen und wachsen! Sie entdecken und entwickeln eine neue »Nabelschnur«. Die erste, die für neun Schlüsselmonate gebraucht wurde, hat ihre Funktion erfüllt. Jetzt wächst eine neue Verbindung, die etwas Paradoxes ermöglicht: durch ihre immaterielle Art ermöglicht sie die Gewissheit der Verbundenheit und die Möglichkeit der Freiheit! Der Nährstoff für das Wachsen dieser neuen Nabelschnur besteht aus Anerkennung, Aufmerksamkeit und der Gewährung von Schutz. Und so erfährt jeder Mensch die Gewissheit, dass er nicht alleine ist.



Hans-Uwe L. Köhler

Hau eine Delle ins Universum

Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 12,5 x 20,0 cm
5 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-424-20100-0

Ariston

Erscheinungstermin: April 2014

Lach die Welt an!

Warum handeln Menschen so, wie sie handeln? Warum starten wir als Optimisten und Chancensucher ins Leben – und warum verlieren wir später auf unserer Lebensreise die Wahrnehmung für das Glück und die Kraft, Entscheidungen für unser eigenes Leben zu treffen? Hans-Uwe L. Köhler geht diesen Fragen auf den Grund und bietet Lösungsansätze. Ein Reiseführer zu einem erfüllten Leben.

Schluss mit dem Optimierungswahn, mit den Techniken und Ratgebern, die uns darauf trimmen, immer noch ein bisschen besser zu funktionieren. Es geht um etwas viel Wesentlicheres im Leben: um Zufriedenheit. Um Glück. Um ein gelingendes Leben. Hans-Uwe L. Köhler regt an, zu den ureigenen Motiven und zu den wahren Träumen zurückzufinden. Er nimmt den Leser bei der Hand, hilft, nicht nur die Sinnfrage zu stellen, sondern auch Antworten zu finden, um die Begeisterung, die im Menschen als unerschöpfliche Kraft angelegt ist, wiederzuentdecken. Die Goldenen Regeln des Gelingens weisen dabei den Weg.



[Der Titel im Katalog](#)