2.1 Familienleben

Kaum jemand würde wohl bestreiten wollen, daß das Familienleben wichtig ist und die Kultur ihm eine große Bedeutung beimißt. Von unserer Familie erwarten wir in der Regel, daß sie uns liebt, umsorgt, nährt, unterstützt usw. In Wirklichkeit jedoch werden die meisten Menschen in ihrem Familienleben immer wieder vor große Herausforderungen gestellt. So kann ein vier Monate altes Baby seine Eltern die ganze Nacht wachhalten und deren Stimmung stark beeinflussen. In der Pubertät wiederum kann es sein, daß das Kind einen Umgang pflegt, der für seine Eltern Anlaß zu großer Sorge ist.

Das Familienleben selbst kann sehr viel Streß mit sich bringen, und Sie können sich darauf verlassen, daß jeder Konflikt darin sich auch anderswo auswirken wird. Ihre Arbeit kann beeinträchtigt sein, Ihr Studium, Ihr Sozialleben und vieles andere mehr. Ein absolut vollkommenes Familienleben mit der Note zehn ist also etwas, wofür es sich zu kämpfen lohnt. Die folgenden Methoden können diesen Lebensbereich stark beeinflussen. Beginnen wir jedoch damit, daß wir ehrlich sind und unserem Familienleben eine Note zwischen eins und zehn geben. Betrachten Sie das, was der Begriff „Familienleben“ in Ihrem besonderen Fall bedeutet. Es kann sich um eine kleine Einheit handeln oder eine Großfamilie; es kann sein, daß Sie alleine leben und Ihre Familie nur einmal im Jahr besuchen – was immer Familienleben für Sie bedeutet, bewerten Sie es mit unserem Maßstab (wie in der Abbildung).

2.2 Sozialleben

Mit „Sozialleben“ meine ich nicht, wie oft Sie mit Ihren Freunden ausgehen, um sich in einem Nachtclub oder bei ähnlichen Beschäftigungen zu vergnügen. Ich verstehe darunter vielmehr, wie wir mit anderen Menschen zurechtkommen – ein unabdingbarer Teil des Lebens. Wir haben mit so vielen Menschen zu tun: die, mit denen wir leben und arbeiten, die, die im Supermarkt oder in der Bank an der Kasse sitzen, Taxifahrer usw. Bei meiner Arbeit mit vielen erfolgreichen Menschen konnte ich immer wieder beobachten, wie leicht es ihnen offenbar fällt, mit jedem, der ihnen begegnet, zurechtzukommen. Sie sind fähig, andere zu achten und sich um sie zu kümmern. Sie verfügen über ein ausgeprägtes Selbstvertrauen, das ihnen hilft, zu jedem eine Beziehung herzustellen. Genauso konnte ich jedoch beobachten, wieviele Menschen sich selbst im Wege stehen, weil sie zu den einen aufschauen und auf die anderen herabblicken, ohne sich dessen bewußt zu sein. Unsere britische Kultur fördert ein solches Verhalten, obwohl es die Menschen behindert und einschränkt.

Wie leicht fällt es Ihnen, mit verschiedenen sozialen Situationen zurechtzukommen? Vermeiden Sie es, Ihre Meinung zu äußern und sich an Diskussionen zu beteiligen? Ich lüge nicht, wenn ich sage, daß diejenigen, deren Erfolg ich beobachten konnte, ganz normale Menschen waren. Auch erfolgreiche Menschen beißen nicht, sondern sind eher freundlich zu ihren Mitmenschen. Benoten Sie nun also Ihr Sozialleben: zehn? – Sie sind der Mittelpunkt jeder Party, jeder liebt Sie, Sie sind überall bekannt, haben ein großes Selbstvertrauen und gehen mit anderen Menschen einfühlsam und rücksichtsvoll um. Eins? – Das glaube ich Ihnen nicht. Solche Menschen sind zu ihrem eigenen Schutz eingesperrt.

2.3 Persönliche Entwicklung

Eine meiner Beobachtungen bei denen, die es im Leben wirklich zu etwas gebracht haben, ist die, daß sie sich ständig darum bemühen, dazuzulernen und sich zu verbessern. Auf der anderen Seite gibt es die, die schon von vornherein alles wissen und sich selbst und jeden in ihrer Umgebung damit behindern. Sind Sie eine zehn, möchten Sie so viel wie möglich über das Leben lernen? Entdecken Sie immer wieder neue Möglichkeiten, lesen und lernen Sie, sind Sie bereit, sich zu verbessern und weiterzuentwickeln? Da Sie sich entschlossen haben, dieses Buch zu lesen, verdienen Sie eigentlich eine gute Note. Werden Sie aber nach Ende der Lektüre das, was Sie hier gelernt haben, auch umsetzen? Geben Sie sich die entsprechende Note.

2.4 Gesundheit

Wie steht es um Ihre Gesundheit? Wie Sie sehen können, hält diese das ganze Rad zusammen. Wir wissen zwar, daß dies ein wichtiges Thema ist, doch betrachten viele Menschen ihre Gesundheit so lange für selbstverständlich, bis sie von ihr im Stich gelassen werden. Geben Sie auf sich acht, sind Sie zufrieden damit, wie fit Sie sind, treiben Sie regelmäßig Sport? Ernähren Sie sich gesund, schlafen Sie genug – verdienen Sie also die Note zehn? Eine eins umgekehrt ist jemand, der sehr, sehr krank ist. Wo auf dieser Stufenleiter befinden Sie sich? Die in den folgenden Kapiteln dargestellten Techniken werden Ihr Wohlbefinden verbessern, wie auch ein großer Teil der behandelten Themen Ihrer Gesundheit zugute kommen wird.

2.5 Lebenseinstellung

Die Lebenseinstellung halte ich für ungemein wichtig. Passenderweise hält sie gemeinsam mit der Gesundheit unser Rad zusammen. Zu welcher Lebenseinstellung neigen Sie? Sind Sie ein positiver Mensch, der immerzu an etwas denkt, von dem er hofft, daß es geschieht? Versuchen Sie sofort, das Problem zu lösen, wenn etwas, das Sie sich wünschen, nicht eintrifft? Oder denken Sie negativ, in der ständigen Sorge, irgend etwas könne schiefgehen? Sie sind bestimmt kein Miesepeter – doch wer weiß? Ich bin sicher, Sie teilen meine Meinung über die bedeutsame Rolle, die die Lebenseinstellung in unserem Dasein spielt (vor allem, nachdem Sie dieses Buch gelesen haben). Gehören Sie zu den großen Optimisten dieser Welt – dann geben Sie sich eine zehn. Mit einer eins wiederum würden Sie sich zu schlecht bewerten – in diesem Fall hätte man Sie nämlich schon längst eingesperrt.

2.6 Beruf

Einmal stieß ich auf eine Statistik, derzufolge sieben von zehn berufstätigen Menschen am liebsten etwas völlig anderes täten. Wie geht es Ihnen in Ihrem Beruf? Finden Sie ihn aufregend, lieben Sie ihn, haben Sie Ihre Ziele abgesteckt? Wissen Sie, was Sie erreichen wollen, oder wissen Sie es nicht?

Es gibt nur wenige Dinge, die mich so begeistern, wie zu erleben, daß Menschen bei Kursen, die ich in Firmen gebe, wieder Freude an ihrer Arbeit finden – während andere natürlich kündigen und anderswo noch einmal von vorne beginnen. Unser Beruf nimmt einen großen Teil unseres Lebens in Anspruch. Wie steht es also mit Ihrer Arbeit? Liegen Sie näher bei der zehn oder näher zur eins hin? Lesen Sie dieses Buch

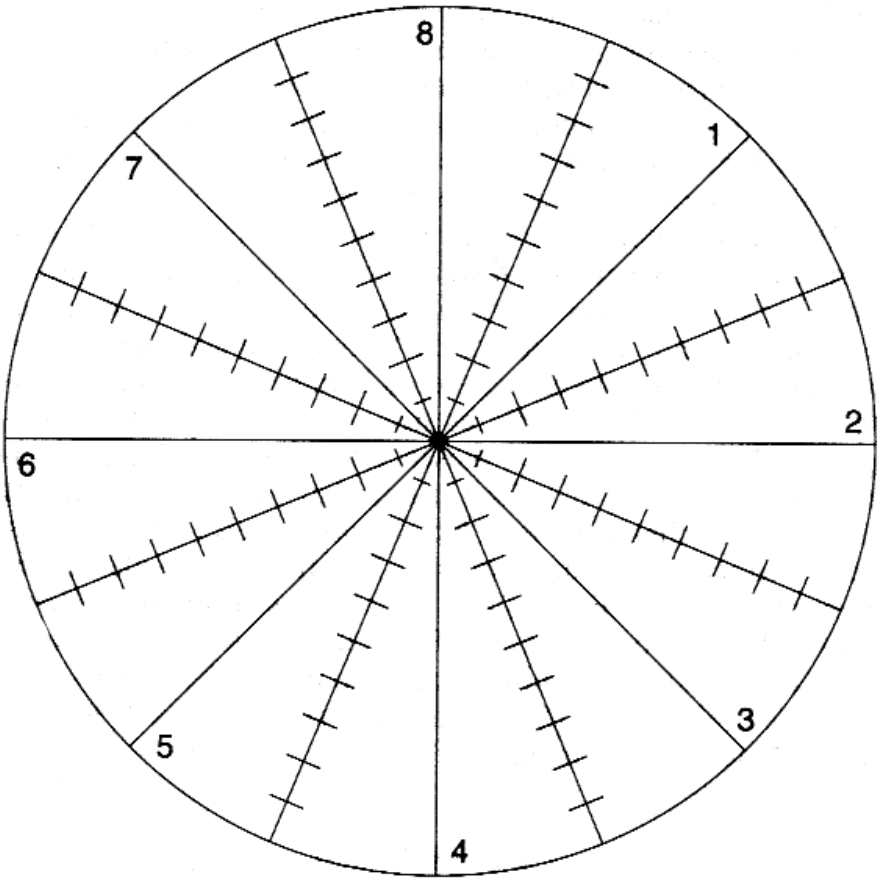
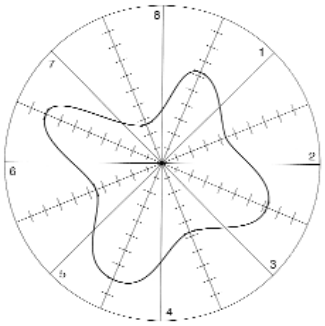
vielleicht, um das Selbstvertrauen zu entwickeln, das Sie zur Veränderung dieses Lebensbereichs brauchen?

2.7 Finanzen

Hier geht es nicht darum, wie reich Sie sind. An den MindStore-Kursen nehmen Millionäre ebenso teil wie Arbeitslose. Ich frage Sie nicht, wieviel Geld Sie besitzen, sondern welche Beziehung Sie zum Geld haben. Sind Sie krank vor Geldsorgen? Ist Geld in Ihrem Leben mit Streß verbunden? Oder haben Sie keine Probleme im Umgang mit Geld? Die Note zehn bedeutet hier, daß Ihnen Geld überhaupt keine Probleme bereitet und daß Sie fähig sind, das Geld kommen und gehen zu lassen, ohne deshalb in Streß zu geraten. Oder neigen Sie eher zur eins, sind also vor lauter Geldsorgen in Ihrem Leben völlig eingeschränkt?

2.8 Spirituelles Leben

Spiritualität spielt im Leben der meisten Menschen, mit denen ich zu tun habe, zumindest eine gewisse Rolle. Es gibt natürlich viele, denen Spiritualität überhaupt nichts bedeutet, und wenn Sie dazu gehören, dann ersetzen Sie diese Kategorie durch irgend etwas anderes, das Ihnen in den Sinn kommt. Wie steht es um Ihr spirituelles Leben? Hat es den Wert zehn, ist es der Mittelpunkt Ihres Daseins, praktizieren Sie Ihren Glauben voller Hingabe? Oder plagen Sie Zweifel und Schuld-gefühle, weil Sie sich zu wenig mit diesem Teil des Daseins befassen? Geben Sie sich die entsprechende Note. Nun vervollständigen wir das Lebensrad, indem wir die einzelnen Bewertungen auf den Maßstabs-linien wie in der folgenden Abbildung miteinander verbinden.

KAUSANETIK

Rad des Lebens