

## **Ist Glück, Erfolg, Zufriedenheit programmierbar?**

### **MSE® - MentaleSoftwareEntwicklung**

„Ich beschäftige offensichtlich nur Gehirnamputierte“ und wenig später „Wenn Blödheit wehtäte würden in meiner Firma alle nur laut schreien“, das erzählte mir vor nicht allzu langer Zeit der Inhaber eines mittelständischen Unternehmens, der mich zu einem Beratungsgespräch gebeten hatte. Und gestern sagte eine Klientin zu mir „Schon meine Eltern hatten kein Glück, warum sollte ich eines haben“ und ein anderer „Ich hüte mich vor der Zufriedenheit, weil da würde ich ja faul und bequem werden“ oder „Ich stamme aus einfachen Verhältnissen, ich kann mir das nicht leisten.“

Wer aufmerksam sein Umfeld beobachtet und zuhört kann solche, sich selbst oder andere heruntermachende, verachtende Aussagen laufend hören. Mit Recht sagen wir, das ist jedermanns Sache, was er denkt und was er sagt. Das ist auch so! Doch vieles geschieht einerseits unbewusst, andererseits ist den meisten von uns die Wirkung, Auswirkung nicht bewusst, denn das Wissen über die eigene Art zu denken ist unbedingte Voraussetzung für die Persönlichkeitsentwicklung und „gewinnbringende“ Veränderung.

An allem Anfang steht die persönliche Einstellung, denn sie erzeugt Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Schon Marc Aurel hat vor rund zweitausend Jahren formuliert: „Auf die Dauer nimmt die Seele die Farben Deiner Gedanken an.“

Aus den frühen 90iger Jahren stammt das Zitat: „Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten. Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Deinen Eigenschaften. Achte auf Deine Eigenschaften, denn sie werden zu Deinem Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird zu Deinem Schicksal.“

Aktuelle Erkenntnisse der modernen Gehirnforschung bestätigen immer mehr diese Aussage: „Wir sind, was wir denken.“ Alle anderen, bisher überbewerteten Aspekte in Hinblick auf Gene, Umfeld, Bindungserfahrung spielen eine weniger bedeutende Rolle. Wer also sein Verhalten, seine Weltsicht ändern will, muss die zu Grunde liegende Hirnsoftware entwickeln bzw. überarbeiten und sich die Frage stellen: „Ist meine von meinen Gedanken geprägte Software vielleicht hinderlich für das was ich will, für meine Weiterentwicklung, ja ist sie vielleicht „wirtschaftlich“ betrachtet ein Auslaufmodell? Kann ich mit meiner subjektiven, meist unbewussten Vorstellung über mich, über die anderen und das Leben meine Ziele und eine positive Bestimmtheit wirklich erreichen?“ Denn nur wer lernt die Herausforderungen des Lebens als Fitnessparcour für die persönliche Entwicklung zu erleben, wird bedeutend zufriedener, erfolgreicher und damit auch glücklicher sein.

Glück, Zufriedenheit und Erfolg werden also vor allem bestimmt durch die Art, wie ich denke. Denke und handle ich aus einer „Opfer“- („Ich muss...“) oder aus einer „Täterrolle“ („Ich will...“) heraus? Nur der „Täter“ übernimmt die Verantwortung für sein Leben voll und ganz und erhöht damit seine Eigenmacht, damit auch die Chance notwendige Veränderungen einzuleiten. Wenn es daher gelingt den eigenen gedanklichen Beitrag nicht mit dem zu verwechseln, was wirklich ist und sich stattdessen auf die Gegebenheiten und die Gesetze des Lebens einstellt, wird zum erfolgreichen Regisseur seines Erlebens und Handelns. Wer erfährt, dass er sich vertrauen, auf sich selbst verlassen kann, seine Entwicklung selbst in die Hand nehmen kann, wird selbstbewusster, klar orientierter und letztlich zufriedener. Wer sein Ziel leidenschaftlich verfolgt, an sich glaubt, für den sind Hindernisse und Niederlagen nur

Durchgangsstationen zum Ziel. Auf diesen gedanklichen Fundamenten baut die „**MSE® - MentaleSoftwareEntwicklung**“ – Methode auf. Sie begleitet und unterstützt denjenigen, der bewusst und selbstbewusst seinen Weg der eigenen Persönlichkeitsentwicklung weiter voraus gehen möchte und hilft wirkungsvoll bei der Umsetzung eines nachhaltigen Veränderungsprozesses.

Sehr vereinfacht skizziert besteht MSE® aus 5 Modulen. Das erste Modul befasst sich mit dem „**Aufspüren**“ von bestehenden Gedankenmustern, die für das Erreichen eines intensiv angestrebten Zieles hinderlich sind. Zweites Modul: Das „**Auslöschen**“ dieses für die Zielvorstellung blockierenden und jetzt negativ behindernd erlebten oder bisher unbewusst vorhandenen Gedankenmusters. Drittes Modul: Das „**Entwickeln**“ eines /r auf ein gewünschtes Ziel hin förderlichen, positiven Gedankenmusters/- software. Viertes Modul: „**Vertiefung**“ dieses neuen Leitgedankens in Wort und Bild durch intensive, positive und mehrdimensionale Erlebnisimpulse und Entwicklung einer mehrstufigen Strategie zur Selbstveränderung. Fünftes Modul: „mehrmals tägliche „**Verankerung**“ des neuen Gedankenmusters im „Denkapparat“, in unserer Hirnsoftware, durch Koppelung an bereits bestehende, vertraute Verhaltensmuster.

Schauen wir uns die einzelnen Schritte im Detail an. „**Aufspüren**“: Dazu bedarf es eines erfahrenen Coaches, weil es in der Praxis gar nicht so einfach ist, dem Gecoachten, die für eine bestimmte Entwicklung, Zielerreichung hinderlichen Gedanken ins Bewusstsein zu spiegeln und damit zur Akzeptanz eines Lösungsansatzes zu kommen. Wer nicht den Leidensdruck hin zur Veränderung in jeder Zelle seines Körpers spürt, wird nicht nachhaltig und wirksam etwas verändern. Nur wenige bewusste und vorausschauende Menschen lösen „Probleme“ bereits dann, wenn sie entstehen, wenn der Zahn schmerzt.

„**Auslöschen**“: dieses erforderliche Schmerzgefühl wird dadurch erzeugt, dass der Klient angehalten wird, in einer Art meditativem Zustand, sich die ihn bisher prägende Situation vorzustellen, zu durchleben und durch Verstärkung der visuellen, auditiven und kinestetischen Reize bewegt wird, hinderliche Muster loszulassen. Dabei ist die Aktivierung der Vorstellungskraft in Verbindung mit Aktivitäten basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung (insbesondere M. Spitzer und G. Roth), ein wesentlicher Erfolgsfaktor.

„**Entwickeln**“: Aus der Wünsche-, Ziele-, und Träumebox des Klienten werden die Zielinhalte mit fünf Fragen gefiltert. Will ich das wirklich, wirklich, wirklich= Was brauche ich, um dieses Ziel zu erreichen? Wo bekomme ich, was ich brauche? Was muss ich tun und was kostet mich das, dieses Ziel zu erreichen? Was ist dann, wann ich das Ziel erreicht habe? Aus dem, was dann noch überbleibt, wird ein kurzer, positiver Leitgedanke mit Impulsen des Coaches formuliert. „**Vertiefen**“: Ähnlich dem Prozess des „Auslöschens“ wird bei der Vertiefung das ganze Spektrum der Sinneswelt und Vorstellungskraft des Klienten intensiv angesprochen und aktiviert. Die dabei entstandenen Bilder, Gefühle, Reize werden soweit wie möglich im Bewussten, aber vor allem im Unterbewussten des Gecoachten abgespeichert.

„**Verankerung**“: Durch Koppelung des neu entwickelten „Leitgedankens“ an mehrmals, täglich wiederkehrende Standardverhaltensmuster wird sichergestellt, dass dieser Veränderungsschritt nicht nur einer der üblichen Neujahrsvorsätze, sondern ein nachhaltiger, wirksamer Entwicklungsschritt bleibt. Aus der Komplexität der Materie heraus versteht sich von selbst, dass die „MSE® - MentaleSoftwareEntwicklungs“ – Methode nur umgesetzt werden kann, wenn sie von einem erfahrenen Coach, Therapeuten angeleitet und begleitet wird. Glück, Erfolg, Zufriedenheit sind also keine Glücksache, sondern Ergebnis von bewusst Erlebtem, unbewusst Verankertem auf ein Ziel, auf Entwicklungsschritte hin optimierte Gedankensoftware und daraus folgendem selbstverantwortlichen, entschiedenen Handeln.

Zu einem großen Teil sind daher Glück, Erfolg, Zufriedenheit programmierbar und für jeden von uns beeinfluss- und steuerbar. Was wir brauchen ist Mut zur Veränderung und nicht das Festhalten an Fiktionen von Sicherheit, die in Wirklichkeit viel Selbstzerstörerisches in sich tragen. Die Angst vor dem Unbekannten, die uns davon abhält, Veränderungen zu riskieren, kann mit Hilfe von Coaching, Supervision und Therapie und vor allem dem eigenen Willen zur Veränderung überwunden werden. Es gilt also die Angst, die Unsicherheit im Hinblick auf Veränderung zu überwinden. Das ist der erste und wie alle ersten Schritte der schwierigste aller Schritte. Doch wie viele erste Schritte hat jeder von uns schon getan?! Nur Mut!

Georg Christoph Lichtenberg, Schriftsteller, Aphoristiker, Professor für Experimentalphysik (1742 – 1799) hat die Situation schon damals treffend umschrieben: „Ob es besser wird, wenn es anders wird, weiß ich nicht. Dass es anders werden muss, wenn es besser werden soll, das weiß ich.“