

EINFÜHRUNG

Manchmal stehen wir uns selbst im Weg. Ob beim Rendezvous, einem wichtigen beruflichen Gespräch oder einer Abendeinladung zu Hause, die harmonisch verlaufen soll, dann aber misslingt – irgendwie scheitern wir immer wieder an der gleichen Stelle. Wir haben zwar jedes Mal die besten Absichten und sind überzeugt, dass wir das Richtige tun. Wir bemühen uns, umsichtig zu sein und alles im Griff zu behalten. Doch ohne je zu erfahren, wo die Ursache für unser Scheitern liegt, sehen wir uns immer wieder mit den gleichen Problemen konfrontiert.

Sollten auch Sie manchmal das Gefühl haben, dass Sie viel zu oft an derselben Stelle in Schwierigkeiten geraten, dann ist dieses Buch genau für Sie gemacht. Denn es behandelt vorrangig das Thema: Woran liegt es, dass wir uns ständig selbst zu Fall bringen? Mit diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, den »inneren Kobold«, der daran beteiligt ist, aufzustöbern und zu verjagen.

Das fängt beim eigenen Denken an, jener inneren Stimme, die uns manchmal etwas Falsches einredet. Und man muss sagen: Den meisten Menschen misslingen nur deshalb bestimmte Dinge, weil sie sich vorher einreden, dass es nicht gelingen wird. Und weil das ein so weit verbreitetes Phänomen ist, das fast jeder kennt, nahm ich im Jahre 2001 als Experte an einer einstündigen Hörfunksendung des Westdeutschen Rundfunks in Köln teil, die speziell diesem Thema gewidmet war. Sie trug den Titel: »Ich wusste, es geht schief« – sich selbst erfüllende Prophezeiungen im Alltag«.

Die Sendung fand enormen Anklang. Viele Hörer berichteten von Erlebnissen, die genau davon gekenn-

zeichnet waren: Sie hatten sich selbst etwas Negatives eingeredet und die Sache war dann jedes Mal auch negativ ausgegangen.

Weil sogar Monate nach der Sendung der Strom an Hörerfragen noch nicht abriß, entschied ich mich, mit diesem Buch Verständnishilfen zu schaffen. Und Sie werden sehen: Wer die Wirkungsweise seiner gedanklichen Programmierung besser versteht, hat den Trick bald heraus, wie er jene inneren Stimmen entlarven und entschärfen kann, die zuweilen dazu führen, dass man sich selbst schadet und dann tatsächlich eine schlechte Erfahrung macht.

Im 1. Kapitel erfahren Sie, wie es eigentlich dazu kommt, dass wir uns manchmal ungünstig programmieren. Dabei beleuchten wir das Phänomen, wie sehr unsere Erwartungen unsere Erfahrungen bestimmen. Sie werden davon lesen, wie negative oder positive Erwartungen überhaupt zustande kommen. So können Sie für sich selbst ermitteln, von welchen Erwartungen Sie sehr geprägt sind.

Im 2. Kapitel erhalten Sie eine Übersicht über das kulturelle Erbe, das uns alle gleichermaßen beeinflusst. Dabei wird Ihnen bewusst werden, wie sehr Geschichten und Bilder in uns aktiv sind und wie diese in uns Wertmaßstäbe ausprägen, die für unseren Schiffbruch verantwortlich sein können.

Im 3. Kapitel lernen Sie einiges über sich selbst. Vor allem aber ist es dazu gedacht, dass Sie jetzt ganz genau orten, welche Erfahrungen und Personen daran beteiligt sein könnten, dass Sie manchmal schlecht ankommen. Die Einsichten, die Sie hier gewinnen, werden Ihnen helfen, sich zukünftig besser zu steuern.

Das 4. Kapitel ist ein reines Übungskapitel. Hier bekommen Sie sehr konkrete Übungen an die Hand, wie

Sie aus negativen Gedankenprogrammierungen aus- und in positive einsteigen. Dabei ist mir wichtig, dass Sie möglichst alle Übungen einmal ausprobieren, um nachher jene für Ihr tägliches Leben zu übernehmen, mit der Sie sich selbst am besten aufbauen können.

Das 5. Kapitel ist speziell den Vorbeugungsmaßnahmen gewidmet: Wie können wir es schaffen, uns in Zukunft nichts mehr einreden zu lassen, was uns zum Nachteil gereichen könnte?

Und im 6. Kapitel möchte ich Sie dazu aufrufen, dass Sie sich nicht nur um sich selbst, sondern auch um Ihr Umfeld bemühen. Jeder von uns kann andere Menschen darin zu bestärken, nicht vor sich selbst zurückzuweichen, sondern auf die eigenen Ziele zuzugehen.

Ich bin sicher, dass Sie nach dem Weg durch diese Kapitel klarer sehen. Ich würde mich freuen, wenn Sie nach dem Lesen dieses Buches für sich selbst ermittelt hätten, wie Sie die für Sie typischen Schwierigkeiten in Zukunft abstellen könnten – wenn Sie in Zukunft statt: »Ich weiß, es geht schief« einfach sagen könnten: »Es wird gut«, und es wird deutlich besser, als es vorher war. Wenn dieses Buch dazu beitragen könnte, dann hätte es seinen Zweck erfüllt.

Ich wünsche Ihnen für diesen nicht immer ganz leichten Weg allzeit ein fröhliches Herz und gutes Gelingen.

Ihr

Horst Conen

»Das Glück des Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.«

Marc Aurel