

*Wer bist du?
Wer führt und
wird geführt?*

*Sag dir immer: Ich kann, wenn noch so einsam, an
allen Orten glücklich sein; denn glücklich ist, sich
selbst ein glücklich Los bereitet, dies ist: gute
Vorstellungen, gutes Streben, gute Handlungen.
(Marc Aurel)*

*Woher komme ich? Wohin gehe ich? Wer bin ich? Was ist meine Bestimmung,
Berufung und Aufgabe?* Das sind Fragen, die dich dein ganzes Leben
begleiten werden auf der Suche nach dem Sinn und Zweck deines
Lebens. Wenn du nicht nur dahinleben und überleben, sondern
einen deinen Talenten und Fähigkeiten entsprechenden Beitrag
leisten willst. Dich dem Leben stellen, die geschenkte Lebensenergie
nutzen und die Führung – die Verantwortung für dein Leben
– übernehmen willst. Dich selbst zu führen lernst, um schließlich
eigenverantwortlich deinem Leben einen Sinn zu geben – ein wertvolles,
erfülltes, sinnvolles Leben zu gestalten. Für dich und für andere.

„Das wichtigste Führungswerkzeug ist dein Selbst“, schreibt
Otto Scharmer. „Jeder Mensch ist das Selbst oder die Person, die
er oder sie auf Grund eines Lebensweges, der in der Vergangenheit

stattfind, geworden ist. Das gilt auch auf kollektiver Ebene für Gruppen und Organisationen. Das zweite Selbst ist die Person oder die Gemeinschaft, die wir in der Zukunft werden können. Dieses Selbst oder diese Person ist unsere höchste Zukunftsmöglichkeit.“ (Scharmer, 65)

Die Lebensuhr tickt. Erfahrungen, Erlebnisse, Aktionen und Reaktionen, die uns prägen, die uns gestärkt oder geschwächt haben, reihen sich aneinander. Hinterlassen Spuren in uns. Manchmal sind sie aber auch zu oberflächlich, um eine Spur zu hinterlassen. Sie sind vorbeigeeilt, haben uns für kurze Zeit beschäftigt, wie so vieles, das durch unsere Verstandeswelt stürmt, ohne wirklich bewusst wahrgenommen zu werden. Ohne unser Herz zu beschäftigen und dieses in Leben spendende Wallung zu bringen.

Mit jedem weiteren Jahr tritt auch die Endlichkeit des Lebens näher. Sie macht keine Angst, wenn sie als Teil des Lebens gesehen wird und man für sich mit Überzeugung sagen kann, ein gutes, wertvolles, sinnvolles Leben geführt zu haben. Den Tod als Teil und Konsequenz des Lebens annehmen zu können, in Gleichmut und Dankbarkeit, macht stark. Ob Geburt, Leben oder Tod – alles wird schön, lebenswert, erlebenswert, wenn wir es annehmen und wieder loslassen können.

Jede Zeit, die wir in unserem Leben geschenkt bekommen, ist eine Chance, sich der Schönheiten des Lebens tagtäglich bewusst zu sein. Das Leben dankbar anzunehmen, so wie es ist. Das Leben lieben zu lernen. Sich selbst treu zu bleiben. Talenten und Fähigkeiten Raum zu schaffen und zu geben, mit Begeisterung und Leidenschaft, um zu lernen, zu wachsen und auch zu verändern, was notwendig ist. Immer mit der Absicht und dem Willen, gut zu handeln. Aber auch zufrieden und still zu werden. Einfach nur zu sein, ohne etwas zu machen, uns einzulassen – und schon ist es da, dieses geführte Schöne, das aus der Liebe Gottes erwächst und aus dieser Liebe, aus dem Einswerden, immer wieder neu entsteht.

Wir haben alle den gleichen Wunsch. Wir wollen glücklich sein und jede Art von Leiden vermeiden. Wir wollen lieben und geliebt werden. Wenn wir das verstehen und akzeptieren, werden wir auch

uns selbst und anderen leichter vergeben und verzeihen können. Die größten Hindernisse in der Begegnung mit anderen und mit uns selbst.

Aus diesen Zeitfenstern treten wir heraus – die reich Beschenkten – in die Wirklichkeit des Lebens. Die kontinuierliche Prüfung unserer Bewusstheit und Dankbarkeit, unserer Achtsamkeit in Bezug auf die Geschenke sowie die Art und Wirkungsweise unserer Lebensführung. Schon wie wir aufstehen, welche Gedanken uns in den ersten Momenten des neuen Tages beschäftigen, ob wir uns auf diese einlassen – zum Beispiel auf die negativen Gedanken, die uns schon in den ersten Momenten dieses Tages hinunterziehen, oder ob wir den neuen Tag mit einem Lächeln begrüßen und uns noch im Bett liegend mit einem Gebet, einem Dankeschön dafür, gesund zu sein, auf diesen neuen Tag einstimmen –, entscheidet über unseren weiteren Tagesverlauf. Über unser Glücklichein.

Aus unseren Gedanken werden Worte, aus den Worten werden Taten, aus unseren Taten formen wir unseren Charakter. Wir gehen immer wieder von Neuem auf die Entscheidung zu, für uns selbst und für andere einen Nährboden für Liebe, Freude, Frieden, Heilung – Glücklichein und Zufriedenheit – oder durch Angst, Neid, Gier, Missgunst und Hass einen Nährboden für Aggression und Gewalt zu schaffen. Jeder von uns ist mit der Qualität und Intensität der Auseinandersetzung mit der Führung seines Lebens der Ausgangspunkt – die Quelle – für Glücklichein und die Vermeidung von Leid.

Die gute Botschaft: Eine positive Grundhaltung, Glücklichein, ist erlernbar. „Meiner Meinung nach haben Sie es selbst in der Hand, ob Sie in eine Abwärts- oder in eine Aufwärtsspirale gelangen. Wie sehr wir uns gegen diese Erkenntnis auch sträuben, wir Menschen sind keine statischen Wesen. Entweder befinden wir uns auf positivem oder auf negativem Kurs. Entweder wachsen wir, werden bessere Menschen, werden kreativer und widerstandsfähiger, oder verfestigen unsere schlechten Gewohnheiten, bleiben stehen und entwickeln uns nicht mehr weiter. Ihr positiver Quotient macht dabei den entscheidenden Unterschied. Er stellt die

Weichen für Ihre Lebenskurve und bestimmt, ob Sie in Ihrer Entwicklung stehenbleiben oder ein erfülltes Leben führen, ob Sie gedeihen oder verwelken.“ (Fredrickson, 25)

Du bist Körper, Geist und Seele. Ein Energiefeld, reine Energie, die sich für uns, weil sie eine niedrige Schwingungsfrequenz hat, als sichtbarer physischer Körper manifestiert, der je nach Glaubensrichtung – wissenschaftlich oder esoterisch – auch noch von einem für den normalen Menschen nicht sichtbaren, feinstofflichen Energiekörper, der Aura, umgeben ist, der größer als der physische Körper sein kann. Ein Energiefeld, das uns mit anderen Energiefeldern verbindet und sich kombiniert. Ein Körper, der aus Billionen von Zellen besteht und der einem ständigen Wandel unterworfen ist. Schließlich sterben von den Billionen von Zellen, aus denen dein physischer Körper besteht, in jeder Sekunde Millionen von Zellen und werden durch neue ersetzt. Langfristig gesehen sterben jedoch mehr Zellen, als neue geboren werden. Du alterst und stirbst. Je nach Weltanschauung und Religion bist du eine Identität, die einmal oder immer wieder geboren wird und stirbt.

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Sie sind wie alles in diesem Universum miteinander verbunden und wechselseitig voneinander abhängig. Dein Geist – Verstand – ist mächtig und ein Verführer. Er ist das wirkungsvolle Instrument deines Egos. Das, was du denkst, bist du! Zum Beispiel wissen wir heute, dass nur eine Minute negativen Denkens unser Immunsystem sechs Stunden schwächt. Achtsamkeit ist das äußerst wirkungsvolle Instrument, das das wilde Pferd Verstand zähmen kann.

Deine Seele – dein Herz – sollte deine Führungskraft sein. Was die alten Meister schon immer wussten, was heute aber auch durch die Wissenschaft bestätigt wird: Das Herz ist weit wirkmächtiger als angenommen. Dein Herz ist sowohl Körperorgan als auch Dreh- und Angelpunkt der Intuition. Der zentrale Taktgeber, der andere Rhythmen im Körper beeinflusst. Dein Herz führt dich, wenn du ihm die Führung überlässt. Aktiviere deine Herzenergie, wenn du glaubst, in Bedrängnis zu sein, oder wenn du dich mit

anderen Menschen verbinden willst. Wenn du heilen willst, dich und andere.

Als Kind eines Mannes und einer Frau geboren sind deine Eltern die ersten für dich relevanten Führungskräfte. Ihr Vorbild, ihre Wertvorstellungen und Glaubenssätze, ihre Fürsorge und Liebe, ihre Forderungen und Erwartungen, ihre Förderung und vieles mehr prägen dich vor allem in den frühesten Kindesjahren maßgeblich. In dieser Begegnung mit deinen primären Bezugspersonen wird das Fundament für dein Lebensgebäude geschaffen. Dein Lebensrucksack mit leichtem oder schwerem Gepäck schon teilweise gefüllt. Werden für deinen zukünftigen „Lebens-Führungsstil“ und deine Grundstimmung und Grundhaltung gegenüber dem Leben die ersten Saatkörner gesetzt. Vor allem die frühesten Kindheitserfahrungen prägen und bestimmen, wie psychisch belastbar wir als Erwachsene sind. Dazu die Kleinkindforscherin Heidi Keller: „Wer als Säugling permanent einen Mangel an Geborgenheit, Wärme und körperlichem Wohlbehagen kompensieren muss, entwickelt in späteren Lebensjahren überdurchschnittlich häufig ernsthafte Störungen wie Depressionen, Angst oder Suchterkrankungen“ (vgl. GEOthema, 50 f.). Weitere Bausteine für dein Lebensgebäude kommen dazu über die Begegnung mit anderen, die deinen Lebensweg kreuzen und dich lange genug begleiten, um bei dir Spuren zu hinterlassen, die das Bild, die Vorstellung von dir und der Welt um dich herum festigen oder zumindest teilweise verändern. Schließlich zu deinen eigenen Überzeugungen und Glaubenssätzen reifen. Hier liegt auch die lebenslange Herausforderung, flexibel und anpassungsfähig gelassen zu bleiben, sich der Vielfalt der Lebensgebäude bewusst zu sein und diese Vielfalt zu akzeptieren – oder zu erstarren, ängstlich und stur an dem festzuhalten, was einmal selbst als richtig erkannt wurde oder überliefert wurde. Veränderungsresistent. Auf Sicherheit bedacht. Sich selbst und anderen nicht vergeben zu können. Nicht zugeben zu können, sich geirrt zu haben. Dabei gibt es keine Sicherheit.

Auch unser Streben danach, alles kontrollieren zu können, hilft uns nicht, mehr Sicherheit zu schaffen. Wir haben keine Kontrolle

über das, was passiert. Wir können aber den Prozess verstehen lernen und dann uns achtsam unter Kontrolle bringen. Wir übernehmen damit Verantwortung für uns selbst und finden Ansatzpunkte dafür, mit uns selbst und anderen anders umzugehen. Mitgefühl zu entwickeln. Zuwendung, Interesse und Zuneigung zu zeigen. Nähe zuzulassen. Verletzungen zu vermeiden. „Könnten wir jedoch lernen, von Liebe und Güte geprägtes Wohlwollen und Mitgefühl füreinander zu entwickeln – durch die spontane Einsicht, dass alles, was wir zu unserem eigenen Nutzen tun, auch anderen von Nutzen sein muss, und umgekehrt –, dann bräuchten wir keine Gesetze und Armeen, Polizeikräfte, Gewehre oder Bomben mehr. Mit anderen Worten, wenn wir ein aufgeschlossenes, großmütiges und mitfühlendes Herz entwickeln, ist das die beste Form von Sicherheit, die wir uns selber bieten können.“ (Rinpoche, 275)

Wir alle tragen die Verantwortung dafür, was bei uns selbst passiert. Wie wir die Führungsverantwortung für unser Leben wahrnehmen. Der ständige Wandel schafft für jeden von uns laufend eine neue Ausgangsposition. Schließlich können wir auch jederzeit von der Lebensbühne abberufen werden.

In ihrem Verhältnis zum Wandel unterscheiden sich Führungskräfte substanziell: in Bewahrer und Unternehmer. Dem Wandel zu begegnen bedingt, ihn als Teil des Lebens anzunehmen und alles loslassen zu können, das dich daran hindert, im Wandel zu bestehen. Dabei Risiken einzugehen und auch auf die „höhere Führung“ zu vertrauen.

Je mehr wir an unseren materiellen und immateriellen Überzeugungen, Glaubenssätzen, Erfahrungen, Status – „Besitztümern“ – anhaften, umso unwahrscheinlicher wird, dass wir rechtzeitig auf den fahrenden Zug aufspringen. Unser größter Feind ist dabei die Angst. Angst zu versagen. Angst zu verlieren. Dabei sollten wir uns immer bewusst sein, dass wir schließlich – bei unserem Tod – alles verlieren werden. Auch unser Leben. „Die persönliche Erfahrung hat mich gelehrt, dass es möglich ist, jegliches Gefühl von persönlicher Begrenztheit zu überwinden. (...) dass die Gefühle

von Begrenztheit, von Sorgen und Angst einfach nur neuronales Geschwätz sind. Sie sind im Kern Gewohnheiten. Und Gewohnheiten kann man sich abgewöhnen.“ (Rinpoche, 81)

Was bleibt, ist die Spur, die wir durch die Führung eines wertvollen, sinnvollen, erfüllten Lebens hinterlassen haben, indem wir unsere Bestimmung, Berufung und Aufgabe zum Wohle von uns selbst und möglichst vielen anderen Menschen erfüllt haben. Wie viel Liebe und Licht und damit Hoffnung wir in die Welt gebracht haben.

Deine Führungsverantwortung

The world of the 90s and beyond will not belong to „managers“ or those who can make the numbers dance. The world will belong to passionate, driven leaders – people who not only have enormous amounts of energy but who can energize those whom they lead.

(Jack Welch)

Die Champagnerkorken knallen. Management und Mitarbeiter sind versammelt. Sie alle sind gekommen, die neue Führungskraft zu beglückwünschen. Sich mitzufreuen!? Erwartungen und Hoffnungen stehen im Raum. Der Glückliche ist auf der ersten oder einer weiteren Stufe der Karriereleiter angekommen. Mehr Status, mehr Einkommen, mehr Verantwortung. Mehr Macht.

Ein Glückstag? Ein Glück, das anhalten wird? Wurde die richtige Wahl getroffen? Ist er gut vorbereitet auf diesen nächsten Schritt? Kann er auf die Unterstützung aller Stakeholder hoffen? Kann er den hohen Erwartungen, den Hoffnungen, die allseits in ihn gesetzt werden, dauerhaft gerecht werden?

Wird er selbst in seiner neuen Verantwortung glücklich sein und mit dem Turbo seines eigenen Glücklichseins und Wohlbefindens auch andere glücklich machen können? Aktiv für sein eigenes Wachstum und das der ihm Anvertrauten sorgen? Erfüllt er die zentrale Voraussetzung, andere führen zu können – kann er sich

selbst führen und damit aus seiner eigenen „Kraft“, aus seiner inneren Stärke heraus Vorbild und Leitstrahl für andere sein?

„Nur wenige Menschen sehen ein, dass sie letztendlich nur eine einzige Person führen können und auch müssen. Diese Person sind sie selbst.“ (Peter F. Drucker) Den Anspruch zu erheben, sich selbst führen zu können, bedingt, das eigene Denken, Fühlen und Handeln bewusst steuern und kontrollieren zu können, um sich selbst und andere nicht zu verletzen und sich selbst und die anderen vorurteilsfrei zu entdecken. Sich und andere durch die eigene positive Grundstimmung und Grundhaltung zu besseren Menschen und Führungskräften zu machen. In schwierigen Lebenssituationen Haltung zu zeigen und zu bewahren. „Sich um sich selbst zu kümmern bedeutet als Erstes zu lernen, wie man anhält und nach innen schaut.“ (Thich Nhat Hanh)

Es gibt keinen Weg zum Glück, Glückseligkeit ist der Weg, so Buddha. Dieser Weg nimmt seinen Ausgang in dir und in der Wahrnehmung der Führungsverantwortung für dich selbst. Der Führungsverantwortung für dein Leben. Der Entscheidung, was für ein Leben du führen willst. Wie du deiner Bestimmung, Aufgabe und Berufung nachkommen willst. Welchen Werten du dich verschreibst. Was für dich *wert-voll* ist. „Jeder Führende ist wie jeder Mensch der, für den er sich in sich entscheidet. Er folgt seinem eigenen Licht.“ (Hinterhuber, Leadership, 50)

Werde eine Führungskraft! Lerne dich zunächst selbst zu führen und dann hilf anderen, sich selbst führen zu lernen. So werden wir idealerweise schließlich eine Gemeinschaft von Führungskräften, die sich selbst führen können. Führer und Geführte zugleich. Kein „Die da oben und die da unten“. Sondern Menschen auf Augenhöhe, die die Verantwortung für die Führung ihres Lebens und für ein größeres Ganzes übernommen haben. Die sich ihrer Talente und Fähigkeiten bewusst sind oder werden, die sich selbst annehmen und zu lieben gelernt haben. Die so sein wollen und können, wie sie sind. Die sich erlauben, sie selbst sein zu dürfen, und dazu stehen. Die ihren Platz im Leben beanspruchen und ausfüllen. Die

nicht motiviert werden müssen, sondern eigenmotiviert ihren Weg gehen. Für die jedes Engagement eine Selbstverpflichtung ist. Die begeistert die Entdeckungsreise antreten, ihrer Bestimmung, Berufung und Aufgabe in diesem Leben nachzukommen. Die daran glauben, dass sie zu etwas berufen sind. Die die Entscheidung darüber, wie sie ihr Leben führen wollen und werden, nie an einen Dritten abgeben würden. Die ihren Nächsten lieben wie sich selbst.

Höre nie auf, führen zu wollen – ein Leben, das deinen Werten entspricht, das für dich *wert-voll* ist –, denn das ist, als ob du aufhören würdest zu leben. Trage dein Licht in die Welt und trage dazu bei, dass mehr Licht in die Welt kommt. Steh zu deinem Schatten, lebe ihn und erkenne, dass auch deine dunklen Seiten zu dir gehören, so wie auch dein Licht. So kommst du Tag für Tag der Wahrheit näher, wer du bist und wer du sein könntest. Wenn dein Licht schließlich immer mehr, dein Schatten kleiner, aber dein Strahlen größer wird. „Die Menschen sehnen sich nach Gerechtigkeit, Fülle und Wohlbefinden. Ein paar wünschen sich Utopia, individuelle Freiheit und kollektive Harmonie. Utopia wurde immer erträumt, schien aber bislang unerreichbar. Wir sind alle dazu erzogen, an Grenzen zu glauben, die den Wohlstand aller Menschen verbieten. Aber wenn wir wissen, wie wir die ‚wunderbaren Schleier der Natur durchdringen‘, wie Giordano Bruno schrieb, können wir erkennen, dass es in Wirklichkeit keine Begrenzungen gibt. Wir haben bisher lediglich ignoriert, was die universalen Kräfte, die in jedem Körper wirken, für den Menschen bedeuten.“ (Conforto, 15) Die Entwicklung des „Unternehmens Welt“ hängt schließlich bei aller Bescheidenheit in Bezug auf unser Wissen über diese Welt und unsere begrenzte Gestaltungsmacht auch davon ab, wie wir unsere individuelle Führungsverantwortung für diese Welt – jeder an seinem Platz – wahrnehmen. Wie wir in unserem Denken, Fühlen und Handeln bewusst zu dieser Entwicklung beitragen wollen. Jeder Einzelne von uns mit seinen Talenten und Fähigkeiten zum Wohl und Wehe eines größeren Ganzen. Mit seinem ganzen Mut, seiner Begeisterung für dieses Projekt.

Dem gegenüber steht unser herkömmliches Verständnis von Führung – reduziert auf: Wir werden von Führungskräften geführt. Menschen, die die „Kraft“ haben, sich die Kraft einfach zugestehen oder diese Kraft übertragen bekommen haben, uns zu führen.

Klar ist, wenn wir den Führungsanspruch für unser Leben teilweise oder ganz an andere abgeben, delegieren wir Verantwortung für unser Leben an andere. Geben eigene Gestaltungsmacht über unser Leben ab. Wir erlauben damit anderen, Macht über uns zu gewinnen. Wir laufen Gefahr, zu Befehlsempfängern, zu Abhängigen zu werden. Zu unbeteiligt daneben Stehenden. Als ob wir nicht betroffen wären. Als ob es nicht auch um unsere Welt, ihr von uns beeinflusstes Schicksal gehen würde und um nachfolgende Generationen, die in ihrem Glücklichen von der Qualität unserer individuellen Führungsleistung auch betroffen sein werden.

Führungsverantwortung für andere dürfen wir jedenfalls nur dann übernehmen, uns dieser höchst verantwortungsvollen Aufgabe nur dann stellen, wenn wir uns selbst führen können. Am Anfang steht demnach die Fähigkeit zur Selbstführung. Ihre Kunst ist die Voraussetzung dafür, andere führen zu können. Das Geschenk, andere Menschen führen zu dürfen, begreifen und erfahren wir darüber hinaus erst dann in seiner „Mächtigkeit“, wenn wir uns vertrauensvoll auf unsere höhere Führung einlassen können.

Mit dem Einlassen auf diese Führung, mit der Hingabe an diese „höhere“ Führung, wächst in uns die Bescheidenheit und Demut, die wir tagtäglich als Führungskraft brauchen, um das uns neurobiologisch immanente Grundbedürfnis nach „Menschlichkeit“ in uns und durch unser Wirken auf unsere Umwelt wahrzunehmen und durch unser Wirken mehr und mehr Platz greifen zu lassen. „Wir sind – aus neurobiologischer Sicht – auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen. Kern aller menschlichen Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben.“ (Bauer, 23)

Wer die Voraussetzungen nicht mitbringt, den Kern menschlicher Motivation zu heben, diesem keine Priorität gibt, kann für andere keine Führungskraft sein. Erfüllt nicht die Voraussetzung, andere zu einer Mehrleistung zu motivieren. Beizutragen, dass andere über sich hinauswachsen und zu Mitunternehmern werden. Ihre Talente und Fähigkeiten hingeben. Dass Gemeinschaftsgefühl – Wir-Gefühl – entsteht und Synergien gehoben werden. Führungskräfte ohne ein fühlendes Wahrnehmen und gelebtes Verständnis für den Kern menschlicher Motivation können kein Vorbild sein, das eine Führungskraft in jeder Hinsicht zu sein hat. Kein Übermensch, sondern ein Vorbild an Menschlichkeit. Kein positionsspezifisch Mächtiger, sondern ein machtvoller Initiator von Initiativen für mehr Menschlichkeit, ein sinnvolles Tun und Leben.

Jesus sagte: „Ihr wisst, dass jene, die als Herrscher der Völker gelten, den Herren spielen über sie, und dass ihre Großen sie ihre Macht spüren lassen. Nicht so soll es sein unter euch; sondern wer ein Großer sein will unter euch, der sei euer Diener; und wer unter euch der Erste sein will, der sei der Knecht aller. Denn auch der Menschensohn ist nicht gekommen, sich bedienen zu lassen, sondern zu dienen und sein Leben hinzugeben als Lösepreis für viele.“ (Mk 10,42-45) Sei dir stets bewusst, dass der geringste Machtzuwachs dich verändert. Macht, verstanden als positionsspezifische Macht, als designierte Macht, nicht verstanden als die Macht, die Initiative zu ergreifen, wird leicht zum Verführer. Sei achtsam, dass du nicht der Droge Macht verfallst und dich immer mehr von dir selbst entfernst. „Strebe nur danach, allein in dem etwas zu bedeuten, was in deiner Macht steht, worin du der Tüchtigste sein darfst.“ (Epiktet)

*Du bist wertvoll.
Finde deine Werte
und lebe sie*

*Ich habe mich von nichts mehr überzeugt,
als dass ich meinen Lebensweg nicht nach den
Meinungen anderer bestimmen darf.
(Sokrates)*

Die gute Nachricht: Auch du hast das Führungsgen in dir. Die Entdeckungsreise beginnt mit der Suche nach deinen Werten. Entscheide dich für die, die für dich auf der Skala der „Wert-Vollsten“ ganz oben stehen. Entscheide dich, was du als wertvoll für dich ansiehst, was sinnvoll für dich ist. Mach dir bewusst, dass es ausschließlich darum geht, was für dich wertvoll ist, und nicht um das, was andere dir gesagt haben, was für dich wertvoll sein sollte. Mit dieser Entscheidung hast du schon die ersten zwei Schritte zur Führungskraft getan. Du hast entschieden und du hast dich dafür entschieden, wofür du stehst. Wer du bist.

Jeder, der entscheidet, ist eine Führungskraft. Wo immer wir agieren, auf welchen Platz auch immer uns das Leben gestellt hat, was immer wir tun, mit der bewussten Entscheidung für oder gegen etwas übernehmen wir Führungsverantwortung. Führungsverantwortung für unser Leben. Für das, wie wir es führen wollen.

Für das, wofür wir stehen wollen. Für das, wofür wir eintreten werden. Für das, was wir authentisch vertreten können. Weil es in uns ist, geboren in uns, aus unserer Entscheidung. Weil es für uns wertvoll ist, sinnvoll ist, unserem Leben einen Sinn gibt.

Hier liegt der eigentliche Triggerpunkt. Die bewusste Entscheidung für das, was für dich wertvoll ist, was deinem Wesen entspricht. Wofür dein Herz brennt. Nicht, was dir dein Verstand, dein Ego als opportun, als nützlich, einzureden versucht.

Entscheide dich, wozu du dauerhaft stehen wirst und wovon du dich nicht abbringen lässt. Wo du das Gefühl hast, ganz bei dir zu sein, wenn du diesen Weg gehst. Auf diesem Fundament kannst du aufbauen. Kannst du dir Lebensziele setzen, die organisatorischen Voraussetzungen schaffen und die Maßnahmen entwickeln und durchsetzen, mit denen du die Ziele erreichen willst. Kannst du deine Fortschritte kontrollieren, messen und beurteilen. Kannst du dein eigenes Förderungs- und Entwicklungsprogramm bestimmen. Lebensgestaltung betreiben in Richtung eines sinnvollen, erfüllten Lebens. Nicht das eines Schauspielers, sondern ein Leben, in dem du du selbst sein kannst, ein Leben in dem du dich selbst führst und dein Sein und Werden aktiv eigenverantwortlich bestimmst.

Was ist für dich wichtig? Was ist für dich *wert-voll*? Was ist es, wofür du „geradestehst“? Wofür du dich durch nichts „verbiegen“ lassen willst? Was ist dein Wertefundament, dein innerer Kompass, nach dem du dein Leben ausrichten willst? Wenn du gefunden hast, was für dich wichtig und *wert-voll* ist, und du dich dann konsequent in den Dienst dieses für dich Wichtigen und *Wert-Vollen* stellst, dann wird sich auch dein Leben als wert- und sinnvoll gestalten. Dann wirst du deine Prioritäten danach setzen.

An deinen Werten orientieren sich deine Gedanken, Gefühle, Empfindungen, deine Wahrnehmung, Verhaltens- und Handlungsmuster, schließlich tragen sie zur Formung deines Charakters, deiner Identität bei. „Werte können wir nicht lehren – Werte müssen wir leben. Und einen Sinn können wir dem Leben des anderen nicht geben – was wir ihm zu geben, mit auf den Weg zu geben

vermöchten, ist vielmehr einzig und allein ein Beispiel: das Beispiel unseres ganzen Seins. Denn auf die Frage nach dem letzten Sinn menschlichen Leidens, menschlichen Lebens kann die Antwort nicht mehr eine intellektuelle, sondern nur noch eine existentielle sein: Wir antworten nicht in Worten, sondern unser ganzes Dasein ist die Antwort.“ (Frankl, 26)

Werte sind die Aufsetzpunkte für die Beantwortung der Frage, worin du Meisterschaft anstreben könntest. Wofür du deine Talente und Fähigkeiten einsetzen willst, um deinem Potenzial gemäß einen Beitrag zur Etablierung deiner Werte zu leisten. Für dich und für andere.

Aus deinen Werten leiten sich auch deine Zielsetzungen und Strategien zur unmittelbaren Bewältigung deines Lebens ab. Werte sind nicht etwas Statisches, sondern etwas Dynamisches. Sie verändern sich mit der Veränderungsdynamik der Wünsche deines Herzens und deiner Seele, mit deinen Lebensumständen, mit deinem Alter. Mit deinem Wissen und deiner Weisheit. Die Konsequenz, mit der du deine Werthaltung lebst, hinterlässt die Spur, die aufzeigt, wofür du gestanden hast. Sie ist auch ein Abdruck deines Lernprozesses. Du wächst in deinem Selbstvertrauen, in deiner Selbstachtung mit deiner Fähigkeit, die Werte umzusetzen, die du für dich als relevant und als Priorität entschieden hast. Die Werte, für die du eingestanden bist, das, was für dich wichtig und *wert-voll* war, wird auch einmal das sein, worüber deine Freunde an deinem Grab sprechen werden. Worauf eure Freundschaft wahrlich beruht hat. Wofür du eingestanden bist und damit auch für deine Freunde *wert-voll* und wichtig geworden bist.

Du verlierst dich selbst, wenn du in Bezug auf deine Werte Kompromisse schließt. Wenn du sie opportunistisch am Altar von vermeintlichen Vorteilen und Notwendigkeiten opferst. Deine Werte zu opfern, ist kein Kavaliersdelikt. Dieses Opfer ist nichts Oberflächliches, sondern verändert dich tiefgreifend. Die Werte aufzugeben bedeutet, sich aufzugeben. Nicht zu dir zu stehen, zu dem, was für dich wichtig und *wert-voll* ist. Wenn du in deiner Werthaltung schwankst, wirst du wie ein Blatt im Wind. Kein

„Kraftort“ für Vertrauen und Verlässlichkeit und schließlich Sicherheit. Weder für dich noch insbesondere für andere.

Deine Werte sind deine wahre Stärke. Sie kommen nicht von Dritten vorgegeben, sondern kommen aus deinem Inneren. Du brauchst nur auf deine innere Stimme zu hören. Deine Werte, dafür hast du dich entschieden, und mit jedem Mal, wo du zu deinen Werten stehst, diese für dich bestätigst, sie mit deinem Löwenherz verteidigst, dich für sie begeisterst, wachst du, wirst du stärker. Wirst du Wert und Sinn deines Lebens erfahren. Bist du, wie du bist. Hast du die Grundlage für dein Glücklichein gelegt.

Auf der Suche nach Beispielen für Werte im Internet findet man viele. Hunderte Wertbegriffe. „Überschriften“. Davon findest du nachstehend fünfzig Beispiele, die von mir ausgewählt wurden:

Achtsamkeit, Akzeptanz, Anerkennung, Aufgeschlossenheit, Authentizität, Begeisterung, Dankbarkeit, Demut, Disziplin, Ehrlichkeit, Einfachheit, Einfühlungsvermögen, Einzigartigkeit, Energie, Entschlossenheit, Erfolg, Fairness, Familie, Flow, Freiheit, Freude, Freundlichkeit, Frieden, Geben, Gelassenheit, Gerechtigkeit, Glaubwürdigkeit, Glückseligkeit, Harmonie, Heilen, Herz, Hingabe, Humor, Inspiration, Integrität, Klarheit, Liebe, Mäßigung, Mitgefühl, Mut, Optimismus, Pünktlichkeit, Respekt, Selbstvertrauen, Spiritualität, Stille, Verständnis, Vertrauen, Weisheit, Zufriedenheit.

Die Überschriften, die reinen Wertbegriffe, genügen natürlich nicht, wenn du für dich und für andere nachvollziehbare Werte identifizieren und als Leitstrahl für dich definieren willst. Dem jeweiligen Wertbegriff, den du für dich identifizierst, muss Leben eingehaucht werden. Das „Leben“ gibst du ihm, in dem du beschreibst, was der jeweilige Wert für dich bedeutet. Unmissverständlich. Dieser Wert muss dich begeistern, berühren, du musst es spüren, welche Bedeutung er für dich hat. Dass er dich weiterbringen kann. Dass er deinem inneren Bedürfnis entspricht. Dass er dich dir selbst näher bringt. Dass er dich anspornt und du zu ihm stehen kannst und wirst. Dass er das repräsentiert, was du dir für dich von ganzem Herzen wünschst. Ein Wert, auf dem du aufbauen und dich weiterentwickeln kannst.

Dabei wirst du auch Neuland betreten. Dich ganz einlassen, das eine oder andere loslassen müssen. Werte stellen Ansprüche an dich. Fordern dich. Fordern deine Konsequenz und Disziplin. Deinen Mut und deine Anpassungsfähigkeit. Mit den Werten im Gepäck begibst du dich auf einen Weg, der Haltung verlangt. Konzentration und Achtsamkeit für Abweichungen vom Weg. Kontrolle! Aber auch Gefühle der Freude und des Wohlbefindens, wenn du gut vorankommst auf deinem „Werte-Weg“.

Werte sind das Fundament im „Menschwerdungsprozess“. Wenn du dieses Fundament erschütterst, gefährdest du dich selbst. Wenn du das Fundament festigst, Erfahrungen in deinem Werteprozess sammelst und dein Wertegerüst stetig und bewusst ausbaust und deinem Entwicklungsprozess anpasst, wirst du stärker. Wächst du.

Wie kann ein systematischer Wertfindungsprozess ablaufen? Für mich selbst habe ich dafür den Prozessvorschlag von der in Wien lebenden Humanenergetikerin Zsuzsa Szabo übernommen.

- Es beginnt mit der Ausgangsfrage: „Was ist in meinem Leben von Wert? Was ist mir wichtig?“ Anhaltspunkte für die Suche nach den für dich relevanten Werten können die oben angeführten Wertbegriffe sein. Die Suche nach Werten gestaltet sich relativ einfach, der Entscheidungsprozess für „deine Werte“ ist weit schwieriger. Lass dir Zeit. Spüre nach, welcher Wert dich anspricht. Etwas in dir zum Klingen bringt. Deinem „inneren Wesen“ entspricht. Lass dich keineswegs von „äußerer Attraktivität und Notwendigkeit“ leiten. Werte sind kein Marketingprogramm, sondern eine fundamentale, in deinem Inneren gewachsene Grundsatzklärung.
- Unterscheide in deinem „Wertekatalog“ zwischen materiellen und immateriellen Werten. Um die immateriellen Werte geht es.
- Wähle aus diesen immateriellen Werten drei, maximal sieben Werte aus.
- Bringe diese Werte in eine Reihenfolge und entscheide, welche Werte davon für dich nicht verhandelbar sind. Werte, für die du kompromisslos stehst. Naturgemäß die Erstgereihten.

- Suche und finde die präzise Definition für jeden deiner Werte, für die du dich entschieden hast. Dabei ist jedes Wort wichtig. Es muss so geschrieben sein, dass du jedes Wort empfinden und nachempfinden kannst.
- Deine „Werte“ – das „bist du“! Die Werte können nur von dir allein umgesetzt und durchgesetzt werden. Wenn du sie nicht umsetzen kannst, sind es nicht deine richtigen Werte. Für die Umsetzung der Werte trägst du allein die Verantwortung! Du musst demnach ihre Umsetzung auch kontrollieren.
- Was ist dein „Opfer“? Was bist du bereit dafür zu geben – für deine Werte? Zwischen Wert und Tun muss es immer einen direkten, unverkennbaren Zusammenhang geben.

Wenn du diesen Prozess immer wieder durchlaufen hast, bringe die Werte, die du gewählt hast, in dir zum Klingen. Spüre, wie sie sich anfühlen. Ein weiterer Schritt, für dich selbst die Plausibilität deiner Werte nachzuempfinden. Eine Herzensübung – keine Verstandesübung. Rezitiere deine Werte in der Stille, beim Gehen, wo auch immer.

Das „Mantra“: „Ich bin der Wert; um mich ist der Wert; mein Ich erschafft den Wert.“ Amen!

Zum Beispiel: „Ich bin Liebe; um mich ist Liebe; mein Ich schafft Liebe.“ Amen!

Ich selbst war in meinen in den letzten zwölf Monaten ablaufenden Wertefindungs- und Revisionsprozess mit folgenden Wertbegriffen gestartet:

- Ruhe und Frieden
- Demut und Hingabe
- Liebe und Freude (Mitgefühl)
- Heilung und Flow
- Wahrnehmung und Erkenntnis
- Gemeinschaft und Familie

Schließlich habe ich mich nach Monaten des Selektionsprozesses für die Werte **Liebe, Freude, Frieden** und **Heilung** entschieden. (Vor meiner zweiten Jakobsweg-Pilgerschaft im April 2014

stand noch der Wert „Erkenntnis“ als fünfter Wert auf meiner Werteliste. Diesen Wert habe ich schließlich nicht in meine finale Werteliste aufgenommen.)

Siebenundvierzig Tage auf dem Jakobsweg. Achthundert Kilometer von Saint-Jean-Pied-de-Port nach Santiago de Compostela. Tage der Besinnung und der inneren Einkehr. Eine ideale Gelegenheit, die Stimmigkeit meiner „neuen“ Werte zu überprüfen. Ob diese meinem Selbst, meinem Herzen gemäß und meiner Situation entsprechend sind. Davor hatte ich mich über Jahrzehnte in meinem Berufs- und Privatleben, in meinem eigenen Zielsetzungs- und Strategieprozess an den Werten **Erfolg, Familie, Authentizität, Begeisterung, Fairness** und **Dankbarkeit** orientiert. Ein erfülltes Leben war das Ergebnis.

Ein tibetisches Gebet bringt es für mich auf den Punkt: „Möge ich das Glück und alle Ursachen des Glücks erlangen, möge ich frei sein von Leid und allen Ursachen des Leidens.“ Ich wurde mit diesem „Glück“ reich beschenkt und von allem „Leiden“ verschont. Ich bin ein glücklicher Mensch!

Ich rezitierte auf dem Jakobsweg in der Einsamkeit und Stille stundenlang die Mantras, während ich ging, und meditierte auch über die Werte.

- „Ich bin Liebe, um mich ist Liebe, mein Ich schafft Liebe.“
Amen!
- „Ich bin Freude, um mich ist Freude, mein Ich schafft Freude.“
Amen!
- „Ich bin Frieden, um mich ist Frieden, mein Ich schafft Frieden.“ Amen!
- „Ich bin Heilung, um mich ist Heilung, mein Ich schafft Heilung.“ Amen!
- „Ich bin Erkenntnis, um mich ist Erkenntnis, mein Ich schafft Erkenntnis.“ Amen!

Ich sprach das Mantra. Ich sang das Mantra. Ich spürte der Liebe, der Freude, dem Frieden, der Heilung und der Erkenntnis nach. Versuchte, die diesen Werten im „Definitionsprozess“ von

mir zugeordnete Bedeutung – mein inneres Verständnis dieser Werte – zu vertiefen. Die Stimmigkeit des Rankings für mich zu bestätigen. Mein Verstand war auch noch der Logik des Rankings nachgegangen. Der Frage: Baut einer dieser Werte auf dem anderen Wert auf – wirken diese synergistisch?

Ich verstand und spürte schließlich die tiefere Bedeutung jedes einzelnen Wertes für mich. Sie hatten ihre ersten Spuren in mir hinterlassen. Ich konnte sie fühlen. Es wurde mir warm ums Herz. Sie waren auch in meinem Herzen angekommen. Ich fühlte mich eins mit meinen Werten. Ich freute mich darauf, sie in der Wirklichkeit – im Alltag – zu erproben. Erfahrungen zu sammeln. Meine diesbezügliche Achtsamkeit zu erhöhen. Mich entlang der neuen Werte weiterzuentwickeln. Dazu ein Erlebnis auf meiner ersten Jakobsweg-Pilgerschaft vor zehn Jahren:

Seit Tagen beschäftigte mich eine Frage: „Zu wem bete ich?“ Zu Gott Vater oder Jesus? In einem Telefongespräch mit meiner Schwester Marlies stellte diese spontan – ohne Bezug auf unser generelles Gesprächsthema – die Frage: „Zu wem betest du?“ Ich erzählte ihr, dass diese Frage mich seit Tagen unablässig beschäftigte. Schließlich sagte sie zu mir, es gebe einen russischen Mönch, der schon seit vierzig Jahren durch Russland pilgert und immer folgendes Gebet spricht: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.“ In der Folge rezitierte ich immer wieder dieses Gebet, spürte allerdings, dass es nicht „meins“ war. Mich nicht so im Herzen berührte, wie ich mir vorstellte, dass „mein Mantra“ mich berühren sollte. Ich kam schließlich im Dorf Rabanal del Camino an. Ich war ziemlich erschöpft. Halb zog es mich, halb sank ich hin ins Refugio „Gaucelmo“ der britischen Confraternity of Saint James. Dabei hatte ich die fixe Vorstellung, noch heute, weitere zwei Stunden, bis zum Cruz de Ferro weiterzuwandern, dort im Freien zu übernachten und in der Früh den Sonnenaufgang zu erleben. Ich wurde von der Leiterin des Refugios auf das Herzlichste

empfangen. Einem Engel gleich umsorgte sie mich, besorgte mir gleich etwas zu essen und zu trinken. Forderte mich zum Bleiben auf, da ich anscheinend sehr erschöpft aussah. Ich war erschöpft. Auch ihr Mann, der etwas später dazu kam, war von einer Gastfreundlichkeit, die ich vorher noch nie erlebt hatte. Dennoch wollte ich weiter. Nach einiger Zeit – wir hatten uns bestens unterhalten und ich war von dieser äußerst liebevollen Zuwendung sehr bewegt – waren schwarze Gewitterwolken aufgezogen und es begann heftig zu regnen, sodass ich nicht wie geplant weitergehen konnte. Ich blieb und legte mich in eines der Betten, das im Schlafsaal noch verfügbar war.

Um 18.30 Uhr kam die Gastgeberin und fragte mich, ob ich nicht in der nahen romanischen Kirche zur Maiandacht gehen wolle. Ein ganz besonderes Erlebnis, wie ich später feststellte. Auf dem Weg zur Kirche kam ich am „Verkaufshop“ der Mönche vorbei – ein kleiner Raum, in dem es unter anderem auch Bücher zu kaufen gab. Ich ging wie ferngesteuert auf ein Regal zu, in dem mehrere Bücher aufgereiht waren, und nahm aus diesem Bücherregal spontan ein Buch heraus: Anselm Grün: „Auf dem Wege. Zu einer Theologie des Wanderns“. Ich las das Buch noch in dieser Nacht und fand darin die Antwort auf die Frage, zu wem ich beten sollte.

Am anderen Tag auf dem Weg zum Cruz de Ferro wurde „mein Mantra“ für den Weg geboren: „Ich bin auf dem Weg zurück zum Vater, ich bin auf dem Weg mit seinem Sohn, Jesus Christus ist der Weg zum Vater, er geht mir voraus. Halleluja ... er geht mir voraus. Er geht mit mir, er ist bei mir, er ist in mir, er hält meine Hand. Halleluja ... er hält meine Hand.“ Keine Priorität für Gott oder seinen Sohn. Sondern Ziel. Einheit. Gemeinschaft. Ich sang mein Mantra, ich sprach es. Es beflügelte mich in jeder Hinsicht. Ich tanzte förmlich über den Weg. Tage später, ich war seit Stunden völlig allein in den galizischen Wäldern unterwegs,

leichter Nieselregen, Nebelschwaden zwischen den Bäumen, eine mystische Atmosphäre im Land der Kelten – ich war tief in einer Geh-Meditation versunken –, sprach mich plötzlich jemand hinter mir an und monierte meinen Laufstil und dass ich so langsam gehe. Es war ein Pilger aus Belgien, der in Le Puy in Frankreich gestartet und schon weit über tausend Kilometer gegangen war. Er erzählte mir, dass er Maler und Anstreicher sei und um sich geistig fit zu halten jeden Tag Geschichtsbücher lese. Wir sprachen mehrere Stunden über verschiedenste Themen – unter anderem auch über Religion und Gott – und es war höchst spannend, sich mit ihm zu unterhalten. Nach einiger Zeit kam er aber wieder auf mein langsames Gehen zurück, viel zu langsam aus seiner Sicht – damit würde er nie in der Herberge ankommen oder zu spät und damit kein Bett mehr bekommen. Ich wollte ohnehin wieder zurück zu Ruhe und Stille und forderte ihn auf, doch einfach schneller zu gehen. Ich würde sicher nicht schneller gehen. Er verließ mich. Nach wenigen Schritten drehte er sich allerdings plötzlich um und blieb stehen. Ich lief quasi auf ihn auf. Wir standen ganz nahe von Angesicht zu Angesicht. Ich schaute in sein Gesicht und wurde von seinen Augen in Gefangenschaft genommen. Konnte mich nicht bewegen. War auch etwas erschrocken ob dieser völlig überraschenden Begebenheit. Er fragte mich ansatzlos: „Hast du die Engel in Rabanal del Camino gesehen? Hast du ihre Augen gesehen? Die Liebe gespürt?“ Ich bejahte seine Fragen. Dann sagte er: **„Ich habe eine Botschaft für dich! Es geht nur um die Liebe!“** Als er das gesagt hatte, drehte er sich ohne ein weiteres Wort, ohne Worte der Erklärung um und ging weiter. Ich stand da, sah ihn noch für einige wenige Minuten und dann war er verschwunden. Auf einem geraden Weg.

In meinem Wertfindungsprozess habe ich die Werte wie folgt beschrieben und für mich interpretiert. Auch die für die einzelnen

Mantras aus meiner Sicht relevanten Bedeutungsinhalte und das diesen aus meiner Sicht inhärente „Verhalten“ habe ich zu meinem besseren Verständnis und zum leichten Nachvollzug formuliert. Eine Orientierungshilfe für mich im „Werte-Controlling-Prozess“.

„Liebe“

„Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht zugrunde geht, sondern das ewige Leben hat.“ (Joh 3,16) Was für ein Liebesbeweis!

Das Gebot „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben aus deinem ganzen Herzen, deiner ganzen Seele, aus deinem ganzen Denken“ ist das größte und erste Gebot. Das zweite ist ihm gleich: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (Mt 22,38-40)

Wir sollen lieben – aus ganzem Herzen, aus ganzer Seele, aus unserem ganzen Denken. Gott, uns selbst, unseren Nächsten und alle Wesen. Für mich bedeutet das auch: Wir sollen lieben, was wir tun und wie wir es tun.

Liebe ist mitfühlend, einfühlsam und verständnisvoll. Lieben ist Interesse am „Du“ – am Mitmenschen, am ganzen Menschen und dessen Wohlergehen. Im Wohlergehen des Nächsten wurzelt auch das eigene Wohlergehen. Die „Synergie“, nach der wir in unserem Leben streben sollen.

Liebe ist bedingungslos. Sie stellt keine Besitzansprüche. Wir lieben und empfangen Liebe ohne einen Anspruch auf ein Gleichmaß. Liebe lässt sich nicht erklären – sie ist. Du bist Liebe. Lieben ist eine Herzensangelegenheit. Liebe ist ein Seinszustand, der unser ganzes Sein durchdringen soll. Die Liebe vergeht – schließlich ist sie auch nur ein Gefühl –, sie kann aber immer wieder von Neuem geweckt werden.

Wenn wir lieben, fühlen wir uns eins. In Harmonie, im Fluss. Eins mit uns selbst und dem Universum. Die universelle Liebe ist unser aller Bindeglied. Die einzige Kraft, die der Aggression widerstehen kann. Die uns selbst und andere davor schützt, zu verletzen und verletzt zu werden.

Liebe vergibt, denn sie hat die Kraft der Vergebung und der Versöhnung in sich. Liebe kennt keine Übervorteilung, keinen Wettbewerb zum Nachteil von anderen. Liebende kooperieren. Sie wissen, dass grundsätzlich bei jedem Zusammenwirken, dem Wertschätzung, Fairness und Liebe zugrunde liegen, Synergie-Effekte entstehen. Alle produktiver sind. Weil wir im Fluss sind.

Mantras

„Ich bin Liebe.“ – Ich liebe mich selbst, mit meinen Talenten und Fähigkeiten. Mit meinen Stärken und Schwächen. Mich selbst zu lieben, ermöglicht mir erst, Liebe zu geben. Ich kann mich annehmen und wertschätzen, so wie ich bin. Ich erlaube mir, so zu sein, wie ich bin. Ich bin authentisch. Ich bin Liebe. Ich bin mir der Kraft der Fähigkeit zu lieben bewusst. Ich habe diese Kraft immer wieder erfahren. Die Liebe zu leben. Zur Liebe zu stehen. Ich weiß mich mit der Liebe im Einklang mit dem Universum.

„Um mich ist Liebe.“ – Das bedeutet für mich, ich „ziehe an“, was in mir ist (Gesetz der Resonanz). Im gemeinsamen Zusammenwirken erleben wir die Kraft der „gleichen Wellenlänge“. Wir unterstützen und fördern uns gegenseitig. Wir sind uns nahe. Wir haben Verständnis füreinander. Wertschätzung und Fürsorge sind Ausdruck unserer Liebe. Wir sind eins. Wechselseitig miteinander in Liebe verbunden und von unserer Gemeinschaft inspiriert.

„Ich schaffe Liebe.“ – Wir sehnen uns alle nach Liebe. Nach Lieben und Geliebtwerden. Unser Beitrag: Wir können ein liebevolles Umfeld schaffen, in dem die Liebe sein und sich entfalten darf. Ich trage aktiv zu einer liebevollen Atmosphäre bei. Ich denke und handle in Liebe. Ich spreche über die Liebe. Ich werde zum Anwalt liebevoller, gelingender Beziehungen. Ich trete ein für die Liebe, wo Liebe fehlt und wo liebloses, die Menschenwürde verletzendes Handeln stattfindet. Ich versuche, ein liebendes Vorbild zu sein.

„Freude“

Die Freude ist für mich das Lebenselixier. Eine Energie, die bewegt. Freude kommt aus dem Herzen. Wo Liebe ist, ist auch Freude. Ein lächelndes Gesicht, Humor, Freundlichkeit, strahlende Augen, das Gefühl, die ganze Welt umarmen zu wollen, ein Kribbeln auf der Haut sind Botschafter und Ausdruck der Freude. Freude schafft Verbindung. Freude setzt Wohlfühl-Botenstoffe frei.

Es gibt unendlich viel, an dem wir uns erfreuen können – wenn wir bewusst und mit offenen Augen durch das Leben gehen. Wir können uns freuen an den Schönheiten der Natur, über die Leistungsfähigkeit des Körpers und des Geistes. Über das Werk, das wir vollbracht haben. Über Freundschaften. Wir können uns freuen über unsere Einzigartigkeit und Diversität. Freude steckt an. Eine besondere „Kategorie“ der Freude ist für mich die Mitfreude. Sich freuen über den Erfolg des anderen.

Die Mitfreude – eine der vier edlen Tugenden – ist meiner Meinung nach eine wechselseitig sehr förderliche Grundeinstellung. Den anderen so sein zu lassen, wie er ist. Auch auf dem Weg. Ohne Wertung, ohne Beurteilung, nur mit dem Respekt für den Weg, der eben seine Aufgabe, Bestimmung und Berufung ist. Für den jeweils anderen gewünscht ein Quell der Freude. Auf der Mitfreude über die Entwicklung des anderen kann Liebe aufbauen, daraus kann sich Liebe weiterentwickeln. Ohne Neid, ohne Konkurrenzdenken.

Mantras

„Ich bin Freude.“ – Ich nehme mein Leben an, so, wie es ist. Ich bin zufrieden und dankbar. Ich freue mich über jeden neuen Tag – ob Regen oder Sonnenschein. Dass ich gesund bin. Über meine Talente und Fähigkeiten. Meine Aufgabe. Über die Chancen, die mir jeden Tag geboten werden, einen Schritt weiter zu tun auf meinem Weg. Ich freue mich über die Menschen, die mich auf meinem

Weg begleiten und mich inspirieren. Ich bin allem gegenüber offen, aktiv und positiv zugewandt. Ich sehe das Schöne und freue mich bewusst darüber.

„Um mich ist Freude.“ – Ich lasse mich berühren von der Schönheit, die mich umgibt. Ich staune über die Wunder in meinem Leben. Begeistere mich an der Schönheit. Sie ist für mich nichts Selbstverständliches, sondern ein Geschenk. Ich nehme es freudig an und verschenke freigiebig meine Freude über das Geschenk weiter. Ich habe das Glück, eine großartige Familie zu haben und Freunde, die mich lieben und wertschätzen. Mit denen mich vielfältige Interessen verbinden. Mit denen ich lachen und Probleme besprechen kann. Die Freude und Leid mit mir teilen. Auf die ich in allen Lebenslagen vertrauen kann.

„Ich schaffe Freude.“ – Ich begegne allen Menschen grundsätzlich freundlich und mit Wohlwollen. Mit einem offenen Herzen. Ich versuche, das Gute in allem zu sehen. Ich lasse andere an meiner Freude teilhaben. Ich arbeite stets daran, ein Quell der Freude für mich und andere zu sein. Ich liebe mich selbst und die Menschen und freue mich darüber, ihnen mit Interesse und Zuwendung als ganzem Menschen zu begegnen und zu einer gelingenden Beziehung beizutragen.

„Frieden“

Frieden bedeutet für mich innere Ruhe. Gelassenheit. Gleichmut. Der innere Frieden bewahrt mich vor Angst und hilft mir, in schwierigen Situationen die Ruhe zu bewahren und eine unvoreingenommene, liebende Haltung einzunehmen und aufrechtzuerhalten. Der innere Frieden bewahrt mich vor Stress und Nervosität. Er lässt mich nachts ruhig und tief schlafen und vertrauensvoll und mit Freude dem nächsten Tag entgegensehen.

Ich spüre den Frieden insbesondere in der Natur. An Kraftplätzen. In der Stille. Die Stille ist für mich die Tankstelle für Frieden. Stille ist Frieden. Mein Frieden tritt in Resonanz mit der Stille und ich spüre in ihr meinen Frieden. Wenn ich mit mir im Frieden

bin, bin ich im Fluss. Entspannt. Ich fühle mich mit meiner höheren Führung verbunden und geführt. Nehme diese Führung dankbar an. Im Gebet und in der Meditation wächst der Frieden in mir. Ich fühle mich eins.

Mantras

„Ich bin Frieden.“ – Ich spüre eine tiefe, innere Zufriedenheit und Dankbarkeit in mir. Ich muss mir nichts mehr beweisen. Ich nehme meine Schattenseiten, meine Schwächen an. Laufe ihnen nicht davon, sondern stelle mich ihnen. Ich bin versöhnt mit mir selbst, meinem Schicksal, meiner Geschichte und der Geschichte der Menschen, die mir begegnen und begegnet sind. Ich liebe mich so, wie ich bin. Bin im Frieden mit mir selbst. Die innere Ruhe macht mich gegenüber äußeren Einflüssen resistenter. In meinem Tagesablauf gibt es keine Hektik. Achtsamkeit und Gleichmut prägen mein Denken und Tun. Mein Herz hat die Führung übernommen. Ich bin mir der Wirkungsweise meines Verstandes bewusst. Meine Tätigkeiten machen für mich Sinn. Sind für mich – meine Entwicklung – *wert-voll*. Bereichern mein Dasein.

„Um mich ist Frieden.“ – Ich lebe in einem Land, in dem Frieden und Wohlstand herrscht. In dem die Bereitschaft zu helfen und füreinander einzustehen weit verbreitet ist. Ein Land, in dem weitgehend eine Kultur des Miteinander vorherrscht. In dem das Verbindende vor das Trennende gestellt wird. In meinem Umfeld herrscht Ordnung. Respekt, Wertschätzung und Vertrauen prägen unsere Beziehungen. Profilierungsneurosen sind uns fremd. Sie rauben uns keine Energie. Jeder darf er selbst sein. Mein Versöhntsein mit mir und anderen, mit meiner und unserer gemeinsamen Geschichte, hilft mir, die anderen so anzunehmen und sein zu lassen, wie sie sind.

„Ich schaffe Frieden.“ – Veränderung nimmt in mir ihren Ausgang. Der Friede und die Ruhe in mir tragen zur Veränderung in meinem Umfeld und schließlich in der Welt bei. Ich pflege

Freundschaften. Bin ehrlich, offen und klar. Helfe bei der Bewältigung von Konflikten. Engagiere mich für die gesellschaftliche und wirtschaftliche Integration von Menschen. Ich suche die Nähe zum anderen. Zeige offen meine Zuneigung und bin zugewandt. Interessiert am ganzen Menschen. Ich sende Gedanken der Liebe, des Lichtes, des Friedens und des Heils an Menschen und bete für die Menschen. Ein Gebet, das dem heiligen Franziskus zugeschrieben wird, versetzt mich in einen Zustand tiefen, inneren Friedens.

Herr, mach mich zu einem Werkzeug
deines Friedens,
dass ich liebe, wo man hasst;
dass ich verzeihe, wo man beleidigt;
dass ich verbinde, wo Streit ist;
dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum ist;
dass ich Glauben bringe, wo Zweifel droht;
dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;
dass ich Licht entzünde, wo Finsternis regiert;
dass ich Freude bringe, wo Kummer wohnt.
Herr, lass mich trachten,
nicht, dass ich getröstet werde,
sondern dass ich tröste;
nicht, dass ich verstanden werde,
sondern dass ich verstehe;
nicht, dass ich geliebt werde,
sondern dass ich liebe.
Denn wer sich hingibt, der empfängt;
wer sich selbst vergisst, der findet;
wer verzeiht, dem wird verziehen;
und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.

„Heilung“

Wo Liebe, Freude und Frieden ist, ist auch Heilung. Sind gelingende Beziehungen möglich und die Chancen für gedeihliche Kooperationen – unsere beiden Motivationssysteme – intakt. Ich darf

heilen durch die heilende Kraft, die in mir ist, und als Kanal für die heilenden Kräfte aus dem Universum. Ich bin immer häufiger im Gleichgewicht. Im Fluss. Ich kann gezielt meine Selbstheilungskräfte aktivieren – und sie wirken. Ich bin mir der zentralen Bedeutung meines Immunsystems für meinen Gesundheitszustand bewusst. Dass Gefühle und Emotionen wie Angst, Sorge, Ungeduld, Gier, Neid, Gereiztheit, Ärger, Frustration, Groll und Wut Stress verursachen und gesundheitsschädlich sind, ist mir klar. Meditation, Achtsamkeit und Neutralisieren von Gedanken, Gefühlen und Sinneswahrnehmungen sind meine Strategie, Stress und Verletzungen zu vermeiden; mich gegen das Aufkommen dieser Gefühle und Emotionen zu wappnen und Stress in gesunde, positive Gefühle und kreative Energie zu transformieren.

Heilung bedingt aus meiner Sicht vor allem Demut, Zuversicht, universelle Liebe und Mitgefühl. Demut, den Mut sich selbst anzuschauen. Sich der eigenen Zerbrechlichkeit und Unbeständigkeit stets bewusst zu sein. Sich klar zu sein, dass auch mein eigenes Lebensgebäude jederzeit zusammenbrechen kann. Ich aber darauf vertrauen kann, dass ich geführt werde. Dass jedem Wellental auch wieder ein Wellenberg folgt. Dass jede Krise – Krankheit ist schließlich eine Krise – auch ihren Sinn hat. Die Zuversicht, dass Heilung „passieren“ wird, wächst, umso stärker das Vertrauen in die höhere Führung ist, dass Heilung geschehen wird. Universelle Liebe und Mitgefühl sind das Fundament für den Heilungsprozess. Die Liebe ist die stärkste heilende Kraft im Universum. Diese Liebe gibt dir die Kraft zu heilen. Jeder sehnt sich nach Liebe. Wir müssen uns nur für sie „freimachen“ – die Überlagerungen beseitigen, die sie überdecken. Mit unserem Mitgefühl – im Gegensatz zu Mitleid – öffnen wir unser Herz für das Leiden des Mitmenschen und lassen uns von unserem Herzen in dem führen, was zu tun ist. Sei es einfach nur, da zu sein, zugewandt zu sein. Angst zu nehmen. Den Menschen in seinem Vertrauen und der Hoffnung auf die Wirksamkeit der Behandlung und der körpereigenen Abwehrkräfte zu bestärken.

Mantras

„Ich bin Heilung.“ – Meine Gedanken, Worte und Handlungen bewirken Heilung. Ich nutze die Heilkraft in mir und stelle mich heilenden Energien aus dem Universum als Kanal zur Verfügung. Im tiefen Glauben und Vertrauen auf Gott und die heilenden Kräften des Universums. Die heilenden Kräfte entfalten sich umso mehr, je mehr ich loslassen und mich ganz einlassen kann. Nicht mehr machen will, mich selbst völlig zurücknehme und mich ganz der höheren Führung überlasse. Leer werde. Die Aktivitäten meines Verstandes – Gedanken, Gefühle und Sinneswahrnehmungen – treten in den Hintergrund. Ich bin in einem meditativen Zustand. Ich bin nur noch Kanal. Ich werde, meine Hände werden geführt. Ich spüre das Fließen der heilenden Energien. Eine der Fürbitten: „Die göttlich heilende Kraft strömt in dich ein, sie reinigt dich, sie stärkt dich, sie heilt dich, sie schützt und führt dich, auf deinem Weg zum Licht.“ Die Selbstheilungskräfte des Patienten werden aktiviert. Blockaden lösen sich. Die Energien fließen wieder – wenn die höhere Führung das will. Das Wunder geschieht – oder auch nicht. „Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles eines.“ (Albert Einstein)

„Um mich ist Heilung.“ – Liebe, Wertschätzung, Mitgefühl, Glaubwürdigkeit, Respekt, Fairness, Fürsorge et cetera heilen. Das weiß ich und habe es oft erfahren. Sie schaffen Sicherheit und Vertrauen und sie verbinden Menschen. Sie öffnen unsere Herzen und beflügeln und bestärken uns in unserer Leistungsfähigkeit. Alle Menschen wollen geliebt, für ihren engagierten Beitrag anerkannt und beachtet werden. Wollen im Falle des Scheiterns auf Mitgefühl und Verständnis vertrauen und hoffen dürfen. Die Welt ist allerdings auch voller Gegenspieler. Angst, Verachtung, Missachtung, Ablehnung, Respektlosigkeit, Rücksichtslosigkeit und Egozentrik. Eine tägliche Herausforderung. Jeden Tag in unserem Umfeld eingefordert. Achtsamkeit zu üben und einzustehen für Werte, die Heilung und nicht Zerstörung bringen. Die unser Immunsystem

stärken und uns nicht krank machen. Täglich weniger zuzulassen, uns zu Aggression, lieblosen, respektlosen und die Menschenwürde verletzenden Handlungen verleiten zu lassen.

„Ich schaffe Heilung.“ – Ich bin heil, wenn ich liebe. Wenn ich mich und meinen Nächsten liebe, bewirke ich Heilung. Jeder meiner Gedanken, meine Emotionen, meine Handlungen können der Ausgangspunkt sein für heilende oder zerstörerische Einstellungen und Verhaltensweisen. Darum ist so entscheidend, Achtsamkeit zu üben. Dass mir meine Gedanken nicht entgleiten. Dass ich alles in mir Stärke, was mich und meinen Nächsten heilt. Dass ich mich immer wieder von Neuem selbst heile von allem, was an Gedanken, Gefühlen, Sinneswahrnehmungen, Überzeugungen, Glaubenssätzen und so weiter meine Energie blockiert und mich an einer gedeihlichen Beziehung mit anderen Menschen hindert. Dass das Feuer der Liebe immer wieder von Neuem in meinem Herzen entfacht wird und mich mir selbst und anderen zu verzeihen und zu vergeben lehrt.

Mit der Suche und Entscheidung für dich – für das „Wert-Volle“ in dir – hast du den klassischen Führungsprozess initialisiert. Du probierst und trainierst an Körper, Geist und Seele, an dir als ganzem Menschen, Führung. Du musst nicht motiviert werden. Du handelst konsequent auf der Basis deiner Werte; du führst dich selbst dort hin, wo es für dich Freude und Sinn macht. Wo du glaubst und beabsichtigst, für dich und für andere Wertvolles zu mehr. Schließlich übernimmst du damit auch die uneingeschränkte Verantwortung für dein Leben. Ein Leben, das durch Selbstverantwortung und Selbstgestaltung geprägt ist. Ein Leben, das auch den ständigen Manipulationsversuchen widerstehen kann. Weil es ein Fundament hat. Deine Werte.

Führungskräfte – potenziell jeder von uns – müssen sich, wie schon wiederholt zum Ausdruck gebracht, weil von so essenzieller Bedeutung, zuallererst selbst führen können. Das Werteprogramm ist die erste Stufe zur Selbstführung. Eine sorgfältig abgeklärte und nach innen und außen gelebte Wertestruktur hält uns auf Kurs und

ist auch gleichzeitig der Rahmen, in dem wir uns bewegen. Wir werden damit für uns und andere berechenbar. Unser Selbstwertgefühl ist nicht wie eine Fahne, die im Wind flattert, sondern in unserem „Ich bin“ verankert.

Ich bin die Werte, die ich vertrete.

Ich bin die Spur, die ich mit diesen Werten hinterlasse.

Wenn ich nach diesen Werten lebe, hat mein Leben einen Sinn.