

Dr. Ulrich G. Strunz

**VON
NORMAL
ZU
GENIAL**

**In drei Schritten zum
konsequenten Handeln**

Impressum

Originalausgabe

© 2021 by Ariston Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet unter www.dnb.de abrufbar.

Redaktion: Christoph Taschner, Ernst Dahlke
Coverdesign: Eisele Grafik-Design, München; Foto: Kay Blaschke
Layout/Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Grafiken: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

ISBN: 978-3-424-20244-1

Danksagung

Mein besonderer Dank gilt Dr. Kristina Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen und psychologischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.


Dr. Ulrich G. Strunz

**VON
NORMAL
ZU
GENIAL**

Die **KRAFT**
DER GEDANKEN
entdecken

**In drei Schritten zum
konsequenten Handeln**

ARISTON 



Inhalt

Das ist genial	8	3. Mit Meditation und Achtsamkeit konsequent handeln	17
Das Heute ist voller Möglichkeiten	8	1. Analysieren	18
Jeder Mensch trägt das Genie in sich	9	Werte als Wegweiser	19
Was Genies anders machen.	10	Werte haben ist normal, Werte leben ist genial.	19
Die Macht des Unbewussten	11	Die Macht der mentalen Routine.	20
Automatische Handlungen entscheiden über Erfolg und Misserfolg.	12	Was das Familienleben über einen verrät.	21
Die Wissenschaft hinter der Entscheidung.	13	Gesund leben	22
Warum man ärgerlich wird, obwohl man Frieden mag	13	Werte-Analyse.	22
Genie sein beginnt mit einem Geständnis	14	So zeigen sich automatische Handlungen	24
Von normal zu genial in drei Schritten:	16	Keine Ziele haben	24
1. Analysieren	16	Aus Ideen werden Ziele	25
2. Visionieren	16	Das Wichtige ignorieren	29
		Falsche Kriterien für Erfolg.	31
		Falsche Weltbilder und Ansichten	33

Dem Umfeld die Macht überlassen	42	Visionen	
Persönlichkeitsmerkmale ausblenden	44	herunterbrechen	67
Harmoniebedürftigkeit	45	Ziele erreichen mit Mini-Visionen	67
Schlechtes Zeitmanagement	46	Mit Visionen Kunden gewinnen	68
Kritik als Angriff missverstehen	49	Der Tag beginnt mit einer Tages-Vision	69
Stress	50	Vor jeder Aufgabe: zuerst die Vision	70
Mangelnde Selbstdisziplin	52	Mit Mini-Visionen große Ziele erreichen.	70
Die Unterschiede:		Die Häufigkeit macht's	71
normal und genial	53	Visionen verändern die Wahrnehmung.	72
2. Visionieren	56		
Wie Automatismen Visionen beeinflussen	57	3. Mit Meditation und Achtsamkeit konsequent handeln	74
Damit eine Vision Realität wird	58	Konsequent durch Meditation und Achtsamkeit	75
Innere Widersprüche erkennen.	59	Sich umprogrammieren	77
Visionen bewusst wählen	60	Programminstallation: Läufer werden	77
Visionen möglichst frei gestalten	60	Neue Programme brauchen tägliche Anwendung.	78
Wenn Erfolg zur Hölle wird	62	Konsequenz beginnt beim Fühlen	79
Souveränität ist das, was wirklich zählt.	62	Schluss damit: vom Stress zum Bier.	79
Persönlichkeitsentwicklung ist Glücksgarant.	63		
Gefühle bewusst nutzen	64		

Gefühle durch Fühlen verändern	80	Mit Meditation und Achtsamkeit Visionen verwirklichen.	91
Kein Platz für Angstgedanken	80	Souveränität durch bewusst gewählte Gedanken	92
Gedankentraining in ruhigen Zeiten.	81	Durch Meditation Gefühle frei wählen	95
Wiederholen, wiederholen, wiederholen, wiederholen	82	Gelassenheit ist die erste Wahl	95
Wie unterdrückte Gefühle konsequentem Handeln im Weg stehen.	82	Der wahre Grund von Stress: angsterfüllte Selbstgespräche	95
Unterdrückte Gefühle sind nicht weg	83	Alltagsaufgaben zur Meditation nutzen	96
Unterdrückte Gefühle reduzieren kognitive Fähigkeiten	84	Auch Nährstoffe erhöhen die Achtsamkeit.	97
Gefühle zu unterdrücken kostet Kraft.	85	Mitfühlen und mithelfen	98
Gefühle zuzulassen setzt Energie frei.	86	Achtsamkeit und Meditation trainieren	98
Durch wahrgenommene Gefühle Streit verhindern	87	Meditation als Standardeinstellung	100
Ehrlich fühlen	88	Klassische Meditation.	100
Meditation macht unterdrückte Gefühle bewusst	88	Achtsamkeit	103
Wenn man sich selbst etwas vorspielt	89	Achtsamkeit wirkt gegen Depression	112
Hosen runter vor dir selbst.	90	Achtsamkeit erleichtert den Umgang mit Erkrankungen	113
		Achtsamkeit reduziert Stress	115
		Achtsamkeit macht erfolgreich	116

Innehalten – der Schlüssel für konsequentes Handeln.	120	Was Entscheidungen sonst noch beeinflusst.	138
In sich hineinhorchen.	121	Aus Fehlentscheidungen lernen.	138
Akzeptieren, was ist	122	Besser falsch als nie	139
Einstellungen kann man immer ändern	123	Entscheidungen gegen die Norm	140
Ja zu unangenehmen Gefühlen	123	Schluss und Anfang	142
Gedanken und Gefühle frei wählen	124	Nachwort von Andreas K. Giermaier: Die Schlüssel zur Genialität	143
Erst klar fühlen, dann bewusst entscheiden.	126	Erstens: Genetik	144
Vor der Reaktion dreimal tief durchatmen.	127	Zweitens: Vorwissen und der Mythos der 10 000-Stunden-Regel	145
Zu spät? – die nächste Chance kommt bestimmt	128	Drittens: Lernbare Intelligenz?	147
Ich habe keinen Bock, daher mache ich es jetzt erst recht.	129	Quellen	150
Mir fällt es schwer, aber ich bleibe dran	130	Register	154
Davor habe ich Angst, los geht's.	131		
20 weitere Minuten.	132		
Nicht jeden Gedanken glauben.	133		
Große Entscheidungen: Wünsche, Gier und Angst	134		
Den inneren Dialog nutzen	136		
Selbsthypnose	137		



Das ist genial

Was ist der Unterschied zwischen Genies wie Wolfgang Amadeus Mozart, Charles Babbage, Nikola Tesla, Albert Einstein und Genies der heutigen Zeit?

Milliarden. Und zwar Abermilliarden Menschen.

Bei der Geburt von Wolfgang Amadeus Mozart, 1756, gab es auf der gesamten Erde gerade einmal 790 Millionen Menschen. So viele teilen sich heute Europa.

1955, im Todesjahr Albert Einsteins, bevölkerten bereits dreimal so viele Menschen den Globus: 2,7 Milliarden. So viele teilen sich heute China und Indien. Heute, im Jahr 2020, leben 7,7 Milliarden Menschen auf der Erde. Ein Unterschied von 5 Milliarden, seit der Zeit Albert Einsteins. Nach nur 65 Jahren gibt es so viele Menschen mehr, wie heute in den USA und auf dem gesamten Kontinent Asiens leben.

Das Heute ist voller Möglichkeiten

Ein unvorstellbar schnelles und gewaltiges Wachstum. Das Internet ermöglicht es uns nun, Informationen, Meinungen und Emotionen von Milliarden Menschen zu verknüpfen, für jeden Einzelnen gangbar zu machen. Wir öffnen die Tore des menschlichen Intellekts weit.

Bedenkt man, wie vielfältig jeder einzelne Mensch ist, wie unglaublich komplex und vielfältig die Meinung, die Bedürfnisse und Ansichten eines einzelnen Menschen sein können, so kann man sich kaum ausmalen, wie unendlich groß und gewaltig das Kaleidoskop des mensch-

lichen Genies sein muss. Nun auch noch verknüpft mit Systemen der künstlichen Intelligenz. Gefüttert von kleinen schwarzen Kästen, die wir alle stolz bei uns tragen. Die Smartphones.

Dieses Netzwerk aus Kreativität gleicht einem modernen Titanen. Einem Riesen in Menschengestalt.

Und dennoch gibt es in diesem enormen und wundersamen Netzwerk aus Experten, Wissenschaftlern, Erfindern und Künstlern immer Einzelne, die herausragen.

Es gibt immer Einzelne, die diesen Titanen überwältigen können. Es scheint, als ob das menschliche Genie keine Grenzen kennt. Und dass jeder Mensch das Potenzial in sich trägt, das Geniale in sich freizusetzen und dem schier unendlich großen, immerzu wachsenden Netzwerk aus Wundern übergeben zu können.

Jeder Mensch trägt das Genie in sich

Davon bin nicht nur ich persönlich überzeugt, sondern auch der Harvard-Absolvent Geoffrey Colvin. In seinem Buch »Menschen sind unterschätzt« erklärt er, warum menschliche Fähigkeiten niemals von automatisierten Maschinen ersetzt werden können. Im Gegenteil, die Fähigkeiten des Menschen, sein Genie, wird sogar an Bedeutung gewinnen.

Es gibt sie also, die herausragenden Menschen. Auch heute gibt es unter uns Geniales und Genies. Die jetzt so viele, unvorstellbar viel mehr Menschen erreichen können. Mit einem kleinen Mausklick, mit einer fast unscheinbaren Fingerbewegung können wir die Gedanken und Ideen eines einzelnen Menschen erkennen.

Eine kleine Bewegung kann das Leben von Milliarden Menschen ändern. Durch das Genie eines Einzelnen oder von vielen. Alles scheint möglich zu sein.

Eine Welt, wie sie sich selbst die größten Feldherren Roms niemals hätten vorstellen können. Mit welcher Leichtigkeit und Selbstverständlichkeit die Kreativität die Welt erobern kann.

Gut zu wissen: Jeder kann es haben

In der heutigen Zeit sind wir via Internet an den weltweiten Wissenspool angeschlossen. Das Wissen ist da. Man muss aber auch wissen, wie man an die wichtigen, die genialen Informationen kommt. Daher sollte man immer nachforschen: Wer sind die Autoren der Texte oder Videos? In welchen Medien veröffentlichen sie sonst noch? Mit welchen anderen Personen stehen sie in Kontakt?

Was Genies anders machen

Doch wo sind diese Genies? Welche Menschen fallen uns im Alltag auf? Was macht diese Menschen aus und wie kann man sein inneres Genie aufwecken?

Es gibt sie, die fast immer gut gelaunt sind, die ihre Ziele erreichen, die sich von Herausforderungen motivieren und nicht bremsen lassen. Frauen und Männer, die täglich liebevoll mit ihrer Familie und Freunden umgehen, die enthusiastisch ihre Aufgaben erledigen und obendrein nicht einmal gestresst sind. Lebensgenies! Wer will das nicht?

Diese Menschen denken und handeln anders als die meisten, als die Normalen. Sie haben klare Ziele und arbeiten auf sie zu. Sie lassen sich nicht von Lust und Unlust leiten, sie tun, was zu tun ist. Vor allem haben sie sich automatische Handlungen antrainiert, mit denen sie Schritt für Schritt ihre Ziele erreichen. Andere – normale – Menschen sabotieren ihre Ziele mit ihren automatischen Handlungen selbst. Der Automatismus ist das Entscheidende, denn er bestimmt zum Großteil darüber, was man tut und was nicht.

Auf den Punkt gebracht: Genies handeln zielführend

Das tägliche Handeln wird zum Großteil von automatischen Entscheidungen bestimmt. Genies haben Automatismen, die zu ihren Zielen passen.

Die Macht des Unbewussten

Bevor ich zeige, wie sich das Denken und Handeln der Genies von dem der Normalen unterscheidet, werde ich kurz erklären, wie ein jeder zu seiner gegenwärtigen Lebenssituation überhaupt gekommen ist.

Die momentane Lebenssituation ist vor allem das Ergebnis unzähliger einzelner Entscheidungen und Handlungen. Somit prägen nicht äußere Umstände das Leben, sondern man selbst. Dummerweise treffen wir die meisten Entscheidungen automatisch.¹ Jeden Tag begegnen uns Situationen, auf die wir reagieren müssen. Oft denken wir nicht darüber nach, wie wir am besten handeln sollten. Wir handeln, wie wir es zuvor bei ähnlichen Ereignissen getan haben. Das spart Energie. Evolutionsbiologen gehen davon aus, dass dies für die Entwicklung des Menschen vorteilhaft war. Die Energieeinsparung birgt jedoch auch mehrere Probleme: Einige dieser Handlungen übernehmen wir von unseren Eltern und anderen Personen, die uns beeinflussen. Wenn diese beispielsweise auf angsteinflößende Situationen mit Panik reagiert haben, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass wir dieses Verhalten unbewusst übernehmen. Ein weiteres Problem besteht darin, dass wir uns selbst im Laufe des Lebens Reaktionen antrainieren, die nicht zielführend sind. Dass wir beispielsweise ärgerlich werden, wenn sich jemand nicht so verhält, wie wir es uns wünschen. Diese Reaktion wiederholen wir dann immer wieder automatisch. Wir sparen damit zwar Energie, weil wir uns nicht jedes Mal aufs Neue überlegen müssen, ob wir ärgerlich werden sollen, aber glücklich werden wir dadurch nicht. Sogar das Gegenteil kann eintreten,

der Frustration nimmt zu. Mit fortschreitendem Alter und dem Wiederholen gleicher Reaktionen gräbt sich der Automatismus immer tiefer ins Gehirn ein. Diese automatischen Reaktionen prägen dann das Leben.

Gut zu wissen: Man handelt meist automatisch

Nach dem Modell des Wissenschaftlers Ezequiel Morsella bereitet das Gehirn jede Entscheidung akribisch vor, nur bekommt man es nicht mit. Morsella und seine Kollegen entwickelten die »Passive Frame Theory«, zu Deutsch: die Theorie des passiven Festlegens. Was der Mensch mitbekommt, ist das Ergebnis. Es taucht in der bewussten Wahrnehmung auf. Trotz allem fühlt es sich so an, als ob man eine Entscheidung bewusst getroffen hätte.²

Automatische Handlungen entscheiden über Erfolg und Misserfolg

Weil man meistens automatisch handelt, ist es nicht verwunderlich, wenn viele Menschen denken, es waren äußere Umstände, die ihr Leben geformt hätten und nicht sie selbst. Denn sie haben ihren Automatismus nicht bewusst wahrgenommen, das liegt in der Natur der Sache. Doch es sind nicht die äußeren Umstände, es sind die Automatismen, mit denen man auf äußere Umstände reagiert, die das Leben prägen. Würden zwei Menschen mit identischen Umständen konfrontiert werden, jedoch komplett andere Automatismen besitzen, würde ihr Leben extrem unterschiedlich verlaufen.

Selbst Unfälle und Schicksalsschläge oder außergewöhnliche positive Ereignisse wie große Erbschaften formen letztlich nicht unser Leben. Wiederum sind es unsere Automatismen, mit denen wir auf die Ereignisse reagieren. Daher wachsen einige Menschen in ihrer Persönlichkeit nach Schicksalsschlägen, und andere verfallen in eine Depression.

Die Wissenschaft hinter der Entscheidung

Ich habe meine Doktorarbeit über Entscheidungen geschrieben. Entscheidungsfindung ist eines der zentralen Forschungsfelder der Verhaltensökonomie. Den Wissenschaftlern ist klar, Entscheidungen werden nicht rational getroffen. Daher untersuchen sie das Auftreten und die Auswirkungen unbewusster Entscheidungen. Im vorliegenden Buch lasse ich die wissenschaftlichen Diskussionen zum Großteil außen vor. Mich interessierte vor allem, wie wir automatisches Handeln überwinden können. Meditation ist hier äußerst hilfreich, das erlebe ich täglich aufs Neue. Denn zum Glück sind wir unseren Automatismen nicht auf ewig ausgeliefert. Wir können sie uns bewusst machen und dann verändern. Diese Fähigkeit unterscheidet den Genialen von dem Normalen. Ich werde zeigen, wie das funktioniert.

Warum man ärgerlich wird, obwohl man Frieden mag

Unbewusste Entscheidungen basieren unter anderem auf unbewussten und automatischen Gedanken.³ Sie sind Ursachen vielen Übels. Denn die Gedanken sind nicht nur unbewusst, sie sind auch noch äußerst repetitiv. Über Jahre und Jahrzehnte denken wir immer wieder das Gleiche, in leicht abgewandelten Formen. Beispielsweise kritisieren wir innerlich uns selbst und andere Menschen. Oder die Gedanken drehen sich – ohne dass wir es bemerken – um Dinge, die wir nicht mögen wie Nachbarn, Erkrankungen oder den Hausputz. Beim Autofahren sind unsere Gedanken damit beschäftigt, den Fahrstil anderer zu kritisieren. Tagein, tagaus drehen sich unsere Gedanken um solche oder ähnliche Themen, und wir bekommen es größtenteils nicht mit. Unsere Eigenwahrnehmung beginnt oft erst, wenn wir plötzlich hupen und eine wildfremde Person wegen ihres vermeintlichen Fahrfehlers beschimpfen, obwohl die es durch das geschlossene Fenster nicht einmal hören kann. So etwas passiert, selbst wenn wir uns für einen friedliebenden Menschen halten.

Oder wir denken, ohne es zu bemerken, über Momente nach, in denen wir uns wohlfühlen. Und plötzlich sitzen wir auf dem Sofa, streamen per Netflix einen Film, trinken Bier und essen Chips. Obwohl wir uns vorgenommen hatten, unseren Lebensstil zu ändern und genau das nicht mehr zu tun.

Unbewusste Gedanken führen zu unbewussten Entscheidungen und oft sogar zu unbewussten Handlungen. Wir leben wie automatisch funktionierende Maschinen. So formt sich unser Leben, wenn wir nicht aufpassen. Dann sitzen wir in dem Schlamassel, sind vielleicht überge- wichtigt oder üben einen Beruf aus, den wir gar nicht mögen. Sind eventuell mit einer Partnerin verheiratet, die mehr der eigenen Mutter ähnelt als unserem Idealbild einer inspirierenden Frau.

Genie sein beginnt mit einem Geständnis

Es ist nicht für jeden leicht, sich einzugestehen, dass sein Leben das Resultat der eigenen Handlungen ist. Daher ist es kein Wunder, dass viele lieber den äußeren Umständen die Verantwortung für ihr Leben geben wollen. Solange man jedoch äußere Umstände für den Grund des Schlamassels oder der Unzufriedenheit hält, ändert man nichts. Denn äußere Umstände kann man nicht ändern, sie liegen außerhalb des eigenen Einflussbereiches. Man wiederholt Tag um Tag die unbewussten Gedanken, entscheidet unbewusst und handelt automatisch, und nichts ändert sich. Oder einem ist zwar bereits klar, dass Schlamassel und Unzufriedenheit das Ergebnis der eigenen Handlungen sind, aber man hat noch nicht gelernt, die automatischen Entscheidungen zu verändern.

Auf den Punkt gebracht:

Genies übernehmen Eigenverantwortung für ihr Leben. Wenn etwas nicht passt, ändern sie es ohne Wenn und Aber.

Wenn ich mich umschaue, sehe ich viele, die mit ihrem Leben unzufrieden sind und denken, das ist normal. Sie sagen sich, »das Leben ist kein Ponyhof«, und akzeptieren ihre Unzufriedenheit. Das muss nicht sein! Deshalb habe ich eine Methode entwickelt, mit der man sich in drei Schritten von normal zu genial entwickeln kann. Sie hilft, die richtigen Ziele zu finden und diese zu erreichen. Das erhöht die Lebensenergie und lässt uns zufrieden sein, unabhängig von den Herausforderungen, die zu meistern sind.

Ich bin von Haus aus Verhaltensökonom. Und so denke ich. Für die Verhaltensökonomien ist der Mensch keine Maschine, die rational entscheidet und nach Gewinn strebt, wie es in wirtschaftswissenschaftlichen Modellen häufig dargestellt wird. Verhaltensökonomien betrachten den Menschen wie er ist. Sie beziehen Wünsche nach Glück und Erfolg mit ein sowie die vielen Automatismen, die das tägliche Handeln bestimmen.

Bei der Entwicklung meiner Methode habe ich mich an der Vorgehensweise von Business Coaches orientiert. Sie zeigen ihren Klienten häufig, wie sich eine geniale Firma von einer normalen unterscheidet. Dann entwickeln sie mit ihren Klienten Visionen und lehren Methoden, mit denen die Visionen in die Tat umgesetzt werden können.

Von normal zu genial in drei Schritten:

Die Methode ist einfach, lediglich drei Schritte, die schnell zu merken sind. Die Methode ist effizient, wenn man sie jeden Tag, am besten bei jeder Entscheidung, anwendet.

1. Analysieren

Am Anfang stehen Fragen: Was läuft schief? Warum erreicht man seine Ziele nicht oder hat vielleicht nicht einmal welche! Meistens sind es automatische Entscheidungen und Handlungen, die einen fesseln. Ich werde zeigen, wie und warum Automatismen entstehen.

Außerdem werde ich zeigen, wie man seine Werte mit seinem momentanen Leben vergleicht. Werte sind die Dinge im Leben, die einem wichtig sind, wie z. B. Frieden, Gesundheit oder Erfolg. Werte sind das Ergebnis bewussten Nachdenkens. Die gegenwärtige Lebenssituation eines jeden ist hingegen geprägt von automatischen Entscheidungen und Handlungen. In den Bereichen, in denen man nicht entsprechend seiner Werte handelt, haben automatische Entscheidungen und Handlungen das Sagen. Wer sich von normal zu genial entwickelt, lässt sich nicht mehr von hinderlichen Automatismen lenken, sondern handelt konsequent. Damit dies allerdings möglich wird, besteht der erste Schritt im Erkennen dieser Automatismen. Wenn man weiß, wo das Problem liegt, kann man es lösen.

2. Visionieren

Im darauffolgenden Schritt zeige ich, wie man eine Vision seines Wunschlebens entwickelt. Denn um konsequent entscheiden und handeln zu können, sind Ziele Voraussetzung. Ohne Ziele hat man keine Richtschnur, anhand deren man überprüfen kann, ob Entscheidungen und Handlungen konsequent sind oder nicht. Doch allein mit einer Vi-