

Jens Corssen
Stephanie Ehrenschwendner

Das Corssen-Prinzip

Die vier Werkzeuge für ein
freudvolles Leben



arkana

Jens Corssen
Stephanie Ehrenschwendner

Das Corssen- Prinzip

Die vier Werkzeuge für ein
freudvolles Leben

Mit Illustrationen von
Florian Mitgutsch



arkana

Inhalt



Einleitung	6
Darf ich vorstellen?	10

AUF DER ACHTERBAHN DES LEBENS

Ein ganz normaler Tag	13
Ist das Leben gegen dich?	15
Tut keiner, was er soll?	32
Entwickeln sich die Dinge nicht so, wie du es dir vorgestellt hast?	46
Fühlst du dich vom Leben benachteiligt?	55
Was kostet dich dein Denken?	64
Das erste Werkzeug: Selbst-Bewusstheit	68

ERLEBEN UND ÜBERLEBEN

Zwei unversöhnliche Kräfte?	71
Dein Denken bestimmt dein Erleben	72
Eigen-Macht statt Ohnmacht	88
Das zweite Werkzeug: Selbst-Verantwortung	98

DAS LEBEN IST EINE GANZTAGSSCHULE

... ohne Ferien	101
Tu das, was du tust, mit ganzem Herzen	102
Wer gegen das Leben spielt, macht weniger Punkte	115
Beziehung ist ein Wachstums- und kein Erlösungsort	125
Die Seele nimmt auf Dauer die Farbe der Gedanken an	132

Vom Wollen zum Tun 144

Den anderen in seiner Einzigartigkeit erkennen 148

Schmerz, ja sofort 160

Entwickle dich an der Trainingseinheit,
die dir das Leben bietet 171

Verbessere dein Verhalten kontinuierlich
auf dein Ziel hin 186

Beseelt und selbstbestimmt den eigenen Weg gehen 194

Das dritte Werkzeug: Selbst-Vertrauen 198

DER PAKT DES LEBENS

Vom Prinzip der Gegensätze zum
Prinzip des Ausgleichs 201

Gehobene Gestimmtheit macht seelisch stabil 202

Das vierte Werkzeug: Selbst-Überwindung 209

GLÜCK IST EINE ÜBERWINDUNGSPRÄMIE 211

Der eigenen Kraft und Leistungsfähigkeit vertrauen 212

Jeden Tag eine Kleinigkeit anders machen 221

Kleine Mutproben wagen 225

Altes loslassen und Neues wagen 229

Glück und Erfolg, die Nebenprodukte
eines intensiven Lebens 233

Ein Wort zum Schluss 237

Weiterführende Literatur und CDs 238



Einleitung

Meine Erfahrungen haben immer wieder gezeigt, dass Menschen, die mit viel Kompetenz, Ehrgeiz und Disziplin bei der Sache waren, ihre Ziele trotzdem nicht erreicht haben, weil sie verstimmt darüber waren, dass nicht immer alles so kam, wie sie es sich vorgestellt hatten. Deshalb hat sich meine Arbeit im Laufe der Jahre eher weg vom Erkenntnisprozess hin zum Coaching eines neuen positiven Erlebens gewandelt. Früher habe ich meine Klienten beim Erreichen konkreter Ziele unterstützt, zum Beispiel Gesundheit, Karriere und gelingende Beziehungen. Heute coache ich sie auf gehobene Gestimmtheit. In dem Augenblick, da Sie sich entschieden haben, die Fahrt in der Achterbahn des Lebens mit allen Unwägbarkeiten zu lieben, können Sie Ihre Potenziale voll und ganz entfalten. Dann ergibt sich fast von allein, was vorher mit Kampf und Krampf nicht erreicht wurde. Denn in gehobener Gestimmtheit sind die automatischen Störgedanken zwar nicht völlig verschwunden, sie haben aber keine Macht mehr über uns.

In unserer Bildergeschichte, in der Sie sich hier und da bestimmt wiedererkennen werden, geht es vor allem um folgende Themen: 1. zu gehobener Gestimmtheit finden, mit der das Leben lebenswerter wird und vieles im Alltag leichter läuft, 2. sich zum Kostenrechner und Boss der eigenen Gedanken machen, 3. Unerschütterlichkeit erwerben und mit einer neuen, gewinnbringenden Einstellung auf der Achterbahn des Lebens weitermachen.



Coach Happyman macht den überforderten und verzagten Protagonisten Mut, alte Gleise zu verlassen, um neue positive Erfahrungen zu sammeln. Sein Widersacher, Coach Survivalman, dient dem biologischen Auftrag Überleben. Er berät deshalb auf Sicherheit: »Keine Experimente! Haltet durch! Strengt euch noch mehr an!« Selbst-Bewusstheit, Selbst-Verantwortung, Selbst-Vertrauen, Selbst-Überwindung – diese vier Werkzeuge des Selbst-Entwicklers, der sich entschieden hat, am Leben zu wachsen und nicht zu verzagen, werden von den beiden Coaches verschieden interpretiert. Kalkuliertes Risiko steht gegen gewohnte Sicherheit. Damit ist Stress im Leben unserer vier Helden vorprogrammiert!

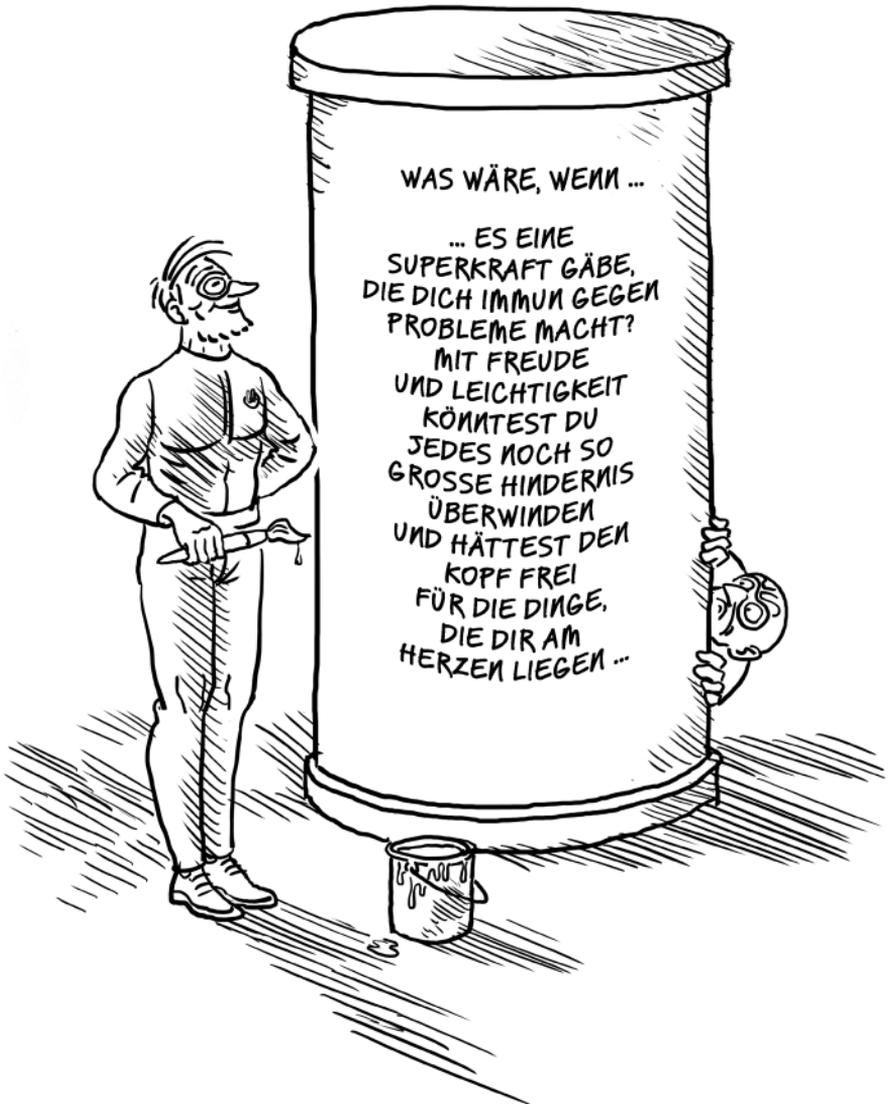
Warum ein bebildertes Buch? Das Gehirn lernt über emotionalisierendes Erleben. Eine reine Erkenntnis erschafft keine neuen neuronalen Verknüpfungen. Die Werbeindustrie bietet die besten Beispiele dafür. Wer ein neues Produkt kaufen soll, den muss man überzeugen, dass das neue besser für ihn ist. Nur über die Information («Sie sollten unbedingt dieses Produkt kaufen, es wird Ihnen bestimmt gefallen und viele Vorteile bringen ...») wird es kaum gelingen, den so Angesprochenen zu bewegen, seine vertraute Gewohnheit aufzugeben. Um ihn aus dem Reich der Sicherheit in das Reich der Möglichkeiten zu bewegen, braucht es positive Bilder. Das limbische System, das Gehirnareal für Emotionen, muss also erreicht werden. Und das schafft man über bilderreiche lebendige Geschichten, wie zum Beispiel eine glückliche Familie am Frühstückstisch, die freudvolle Autofahrt durch eine grandiose Landschaft oder über verführerisches Äußeres, mit dem man endlich seinem Glück begegnet. Je stärker einen diese wundervollen Bilder gefühlsmäßig beeindrucken, desto größer wird die Sehnsucht, das auch haben zu wollen. Welch schöne Möglichkeit! Genau diesen Effekt wollen wir Ihnen mit den Erlebnissen der Protagonisten veranschaulichen.

Nach den einzelnen Kapiteln fassen wir die bedeutendsten Selbst-Entwickler-Inhalte zusammen und geben Ihnen einige Übungen an die Hand, die zu neuen Erfahrungen führen.

Lieber Leser, liebe Leserin, ich wünsche Ihnen, dass das Corssen-Prinzip Ihnen viele neue Kniffe zeigt, die Ihr Leben gelingen und noch freudvoller werden lassen. Und falls Ihnen die eine oder andere Strategie schon bekannt ist, ist das gut so. Denn der Fokus des Buches liegt darauf, wie Sie die Erkenntnisse im Alltag fest-

halten und nachhaltig umsetzen können. Die Mutter des Lernens ist die Wiederholung, heißt es. Wiederholte Erfahrungen und Erkenntnisse erschaffen sehr gute Voraussetzungen für die eigene Veränderung hin zu einem freudvollen Erleben des Lebens.

Freuen Sie sich also, wenn Sie eine Erkenntnis wiederentdecken. Dann haben Sie nämlich bereits einen Resonanzboden erschaffen, der neue Erfahrungen zulässt.



DARF ICH VORSTELLEN?

IN DEN HAUPTROLLEN



BEN

SEIT KURZEM VERKAUFSLEITER
UND FRISCH VERLOBT.
RAST SEINEN KINDHEITSTRÄUMEN
IN SEINEM ALTEN PORSCHE
HINTERHER - OHNE SIE JE
EINZUHOLEN.

FLEISCHER

BEREICHSLIMITER EINER VERSICHERUNG.
STEHT ALS CHEF UND FAMILIENVATER
MÄCHTIG UNTER DRUCK.
OBWOHL ER FÜR JEDEN NUR DAS BESTE WILL,
SIND ALLE UNZUFRIEDEN.
AUCH ER SELBST.



CAREN

EINE VOLLBLUT-PERFEKTIONISTIN.
HAT IHRE BERUFLICHE
UND PRIVATE ZUKUNFT
BIS INS DETAIL GEPLANT.
DOCH ALLES KOMMT ANDERS,
ALS SIE ES SICH VORGESTELLT HAT.



GEORG

BENS KOLLEGE.
WARTET DARAUF, ENDLICH
KARRIERE ZU MACHEN.
DOCH WIE SEHR ER SICH AUCH ANSTRENGT,
SEINE FÄHIGKEITEN WERDEN
EINFACH NICHT GEWÜRDIGT.



IN DEN NEBENROLLEN

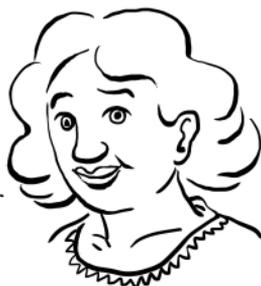


PAUL

FLEISCHERS SOHN.
FINDET GERADE ALLES ZUM KOTZEN.
ER HÄLT SEINEN VATER FÜR EINEN SPIESSER
UND TUT ALLES,
UM NICHT SO ZU WERDEN
WIE ER.

ISABELLA

FLEISCHERS EHEFRAU.
VERSUCHT, IHREN BERUF,
IHREN PUBERTIERENDEN SOHN
UND IHREN ÜBER-
ARBEITETEN MANN UNTER EINEM HUT
ZU BEKOMMEN.



UND ALS SPECIAL GUESTS

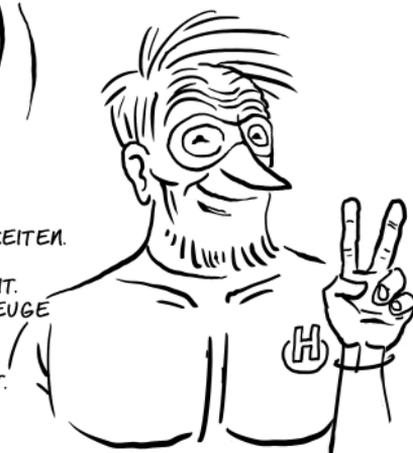


SURVIVALMAN

HERRSCHER ÜBER DAS REICH
DER SICHERHEIT.
SEIN AUFTRAG: DIE SICHERUNG
DES ÜBERLEBENS.
SEINE WAFFEN:
KONTROLLE UND ANGST.

HAPPYMAN

REGENT IM REICH DER MÖGLICHKEITEN.
SEIN OBERSTES GEBOT:
DIE GEHOBENE GESTIMMTHEIT.
SEINE WAFFEN: DIE VIER WERKZEUGE
DES SELBST-ENTWICKLERS.
EINE SUPERKRAFT,
DIE EIGEN-MACHT VERLEIHT.





BLOSS GUT
FESTHALTEN!

WIESO
PASSIERT
DAS IMMER MIR?
DAS IST
NICHT FAIR!

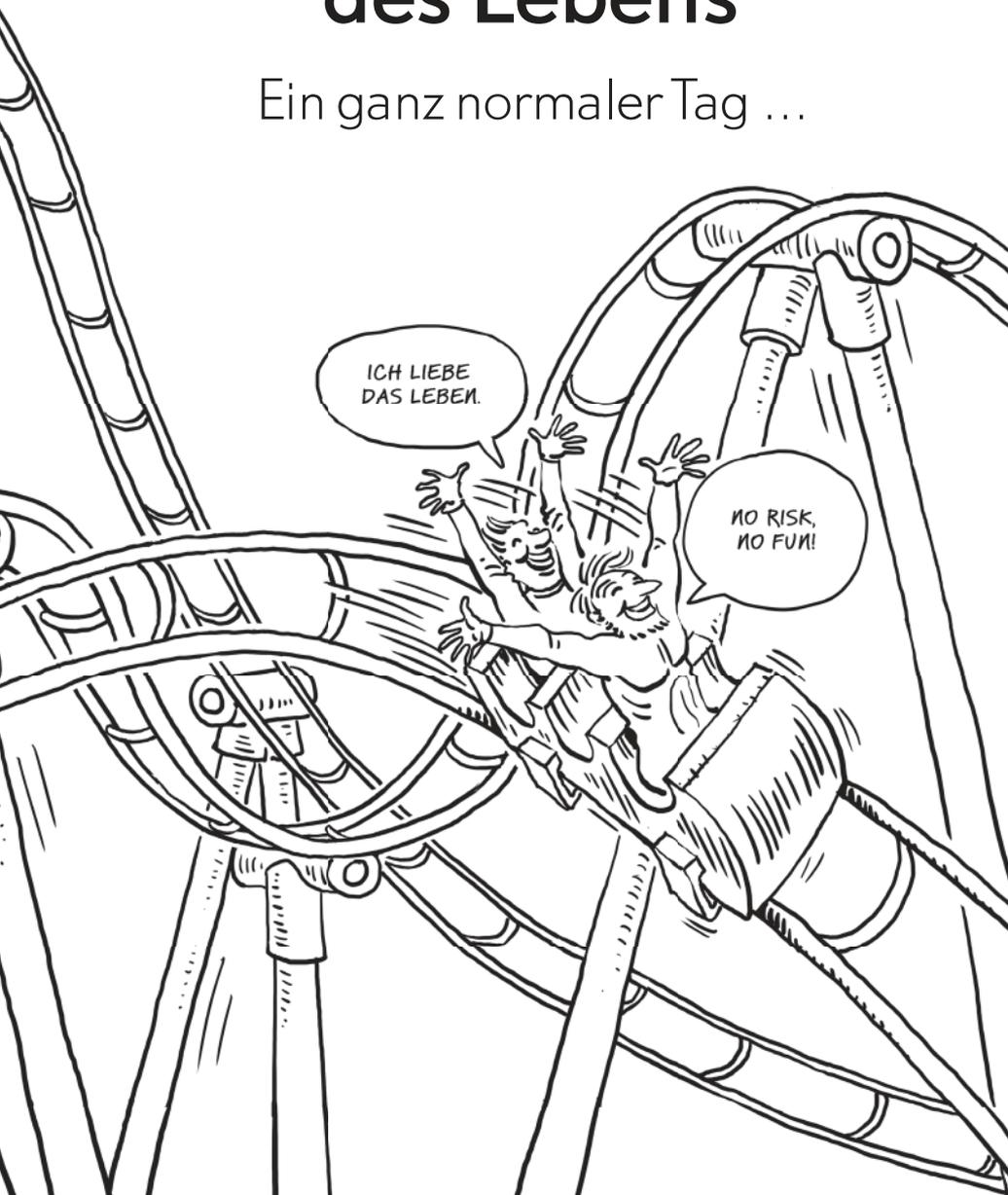
DAS DARF DOCH
NICHT WAHR SEIN!
MACHT HIER JEDER,
WAS ER WILL?

DAS IST DOCH
WAHSINN!
ICH WILL
HIER WEG!

SO GEHT DAS
NICHT!
DAS LASS ICH MIR
NICHT GEFALLEN!

Auf der Achterbahn des Lebens

Ein ganz normaler Tag ...



Ist das Leben gegen dich?



»Scheeeeeiiiiße!«

Ben streckte sich gähnend und dachte: »Ich hab keine Lust, ins Büro zu gehen!«

Er gab ein weiteres Mal ein langgezogenes »Scheeeeeiiiiße« von sich. Dann schaute er sich verschlafen im Zimmer um, bis sein Blick blinzelnd am Fenster hängen blieb, das in sonniges Morgenlicht getaucht war. Er rieb sich die Augen, fuhr sich mit der Hand durch die Haare und setzte sich langsam im Bett auf. Das Wetter war eigentlich viel zu schön, um ins Büro zu gehen. Bei dem Gedanken an eine Spritztour mit seinem geliebten Porsche durchströmte ihn ein warmes Gefühl, das jedoch schon im nächsten Moment von der Realität abgekühlt wurde, als ihm die bevorstehende Bereichsleitersitzung einfiel, wegen der er seit Tagen für seinen Chef an den Zahlen gefeilt hatte.

Fleischer hatte mal wieder jede Menge Druck gemacht. Zugegeben, angesichts der Marktlage würde das Meeting kein Spaziergang werden, dennoch übertrieb Fleischer immer maßlos. Schließlich hatte er als Chef noch jedes Mal das Ruder rumgerissen. Es mochte ja sein, dass er neben dem Ärger in der Firma auch Probleme mit seinem pubertierenden Sohn hatte. Aber das war noch lange kein Grund, so viel Stress zu machen. Wie gut, dass Ben selber keine Familie hatte.

»Ach, wäre der Tag nur schon vorbei.«

Ein Sonnenstrahl kitzelte ihn an der Nase. Seltsam, dass es frühmorgens schon so hell war. Wahrscheinlich war er deshalb auch aufgewacht, bevor der Wecker in seinem Handy geläutet hatte. Eigentlich ein Wunder angesichts der drei Absacker, die er mit Robin gestern nach Feierabend getrunken hatte.

Ben griff nach seinem Telefon und entriegelte die Sperrfunktion, um sich das alberne Selfie anzuschauen, das sein Freund in der Kneipe aufgenommen hatte. Dabei stellte er fest, dass er drei neue Nachrichten bekommen hatte. So früh?

Er drückte auf Voicemail und hielt gähmend den Apparat ans Ohr: »Wo bleiben Sie denn?«, schallte ihm die Stimme seines Chefs entgegen. »Wir müssen doch vor der Sitzung die korrigierten Zahlen durchsprechen! Das ist kein Tag, um auf den letzten Drücker zu kommen!« Piep.

Nächste Nachricht: »Verdammt, wo sind Sie? Die Sitzung fängt bald an! Ich brauche die Unterlagen!« Piep.

Nächste Nachricht: »Himmel Herrgott!«, schrie Fleischer. »Wollen Sie mich ruinieren? Melden Sie sich endlich!«

»Was ist denn jetzt schon wieder?«, rief Ben aus und starrte erschrocken auf sein Handy. Fleischer hatte ihm zwar bei der Beförderung explizit nahegelegt, ein Vorbild für die Mitarbeiter zu sein: »Die Führungsriege kommt als Erstes und geht als Letztes! Das ist ab heute Ihre Devise! Nur so kriegen wir wieder Drive ins Team.« Aber musste er deshalb jetzt schon um sieben Uhr morgens Stress machen?

Ben legte das Telefon aufs Nachtkästchen und stand auf. Vielleicht war es ein Fehler gewesen, das Angebot anzunehmen, dachte er, während er sich ein paar Mal streckte.

Fleischers ständige Kontrolle, seit er den neuen Arbeitsvertrag unterzeichnet hatte, die schlechte Stimmung, die von dem Moment an zwischen ihm und seinem Kollegen Georg herrschte, die ewigen Überstunden ... Dabei war es doch nicht seine Schuld, dass der Versicherungsmarkt einbrach.



Ben nahm das Handy erneut zur Hand – als sein Blick auf die Uhrzeit im Display fiel, schnellte sein Puls nach oben, und es wurde ihm schlagartig heiß und kalt: 8 Uhr 30.

»Das ist doch nicht möglich!«

Streit hin oder her, Caren hätte ihn doch nicht einfach schlafen lassen. Er schaute irritiert auf die andere Seite des Bettes, wo Kissen und Decke unberührt lagen. Um seine Freundin nicht aufzuwecken, hatte er sich in der Nacht im Dunkeln ins Schlafzimmer geschlichen und anscheinend gar nicht gemerkt, dass sie nicht da war.

Nach und nach kehrte die unangenehme Erinnerung an den Vorabend zurück. Er hatte das Telefon auf stumm geschaltet, um die verärgerten Nachrichten seiner Verlobten nicht mehr lesen und abhören zu müssen. Caren musste stinksauer sein, sonst hätte sie nicht entgegen ihrer Gewohnheiten bei ihrer Mutter oder bei ihrer Freundin übernachtet. Woanders konnte sie ja schlecht sein. Und für ihn hieß das: schon wieder Krach wegen nichts und wieder nichts. Dabei hatte sie erst vor zwei Wochen tagelang nicht mit ihm geredet.

»Ich Idiot!«, platzte es auf einmal aus ihm heraus. »Jetzt verstehe ich auch, warum der Alarm nicht anging.«

Mit einem »Mist, ich muss im Büro anrufen« schob er den Gedanken an seine Verlobte beiseite, stieg aus dem Bett und wählte die Nummer von Fleischers Büroanschluss. Belegt.

In einer Dreiviertelstunde begann die Sitzung, und die Fahrt ins Büro dauerte um diese Zeit mehr als eine halbe Stunde. Wenn er weiter im Schlafanzug herumstand, würde er erst recht zu spät kommen.

»Fleischer macht mich vor versammelter Mannschaft rund, wenn ich nicht in die Hufe komme«, murmelte er und rannte panisch ins Bad. Er sah bereits den unterkühlten Gesichtsausdruck seines Kollegen Georg vor sich. So abweisend, wie er sich in den letzten Monaten benahm, würde er sich wahrscheinlich noch freuen, wenn Ben die Sitzung verpatzte. Dabei hatten sie sich jahrelang gut verstanden.

Ben beugte sich übers Waschbecken und spritzte sich kaltes Wasser ins Gesicht. Für Kaffee blieb keine Zeit mehr. Wie sollte er den vor ihm liegenden Tag bloß ohne seinen heißgeliebten Morgenespresso überleben? In Unterhosen und mit Zahnbürste im Mund lief er zurück ins Schlafzimmer. Als er am Wohnzimmer vorbeikam, fiel sein Blick auf den Esstisch.



DAS SCHÖNE
SERVICE VON CARENS
GROSSMUTTER?
DAS SIEHT LITTLE
MISS PERFECT
GAR NICHT ÄHNLICH,
ALLES LIEGEN UND
STEHEN ZU LASSEN.

HAB ICH
WIEDER WAS
VERGESSEN?
NEIN!

AU WEIA!
DAS GIBT
ÄRGER!

Zähne putzend lief Ben ins Schlafzimmer, holte sich frische Sachen aus dem Schrank und versuchte, sich mehr schlecht als recht einhändig Hemd und Hosen anzuziehen. Die Krawatte würde er sich im Auto binden, das kostete jetzt zu viel Zeit, die er nicht hatte.

Warum musste er ausgerechnet heute, wo die Quartalszahlen präsentiert werden sollten, verschlafen? Fleischer würde das nicht ohne Weiteres hinnehmen.

Schweißperlen traten auf seine Stirn. Eine Kündigung machte sich weder im Lebenslauf gut, noch war sie förderlich für sein Privatleben. Seit er Caren in einem Anfall von Euphorie nach der Beförderung einen Antrag gemacht hatte, hörte sie täglich die Hochzeitsglocken läuten.



»Hm«, er rieb sich das Kinn. Vielleicht war die Verlobung ein Fehler gewesen. Er hätte wissen müssen, wie nervig Little Miss Perfect sein konnte. Sie musste immer alles gleich und tausendprozentig machen. Und wenn es nicht nach ihrem Kopf ging, schwieg sie ihren Ärger tagelang aus. Er hasste es, wenn sie ihn wie einen kleinen Jungen behandelte.

»Mach schon, trödel nicht rum«, schalt er sich selbst, während er seine Aktentasche schnappte und aus der Wohnung stürzte. Immer zwei Treppenstufen auf einmal nehmend, rannte er hinunter in die Tiefgarage, wo sein alter Porsche 911er, Baujahr 79, stand, den er liebevoll Naughty Nana nannte. Der Porsche war ein Kindheitstraum, für dessen Erfüllung er als Elfjähriger angefangen hatte zu sparen. Er schmunzelte bei der Erinnerung daran, wie er als Dreikäsehoch auf dem Parkplatz des Autohauses, wo sein Vater als Mechaniker arbeitete, den Porsche von dessen Chef gelenkt hatte. Er hatte damals kaum über das Armaturenbrett gesehen.

Ben liebte Nana, auch wenn die alte Dame äußerst pflegebedürftig war und öfter mal ihren Dienst versagte. Er tat nichts lieber, als die Wochenenden in der Garage zu verbringen. Sehr zum Leidwesen von Caren. Wieso konnte sie einfach nicht verstehen, wie großartig es sich anfühlte, wenn das schnittige Gefährt nach stundenlangem Reinigen und Schrauben wie ein Kätzchen schnurrte. Welch eine Wohltat für die Ohren und was für ein Lichtblick an dunklen Tagen!

Ben sperrte den Porsche auf und stieg ein.



KOMM, BABY,
MACH JETZT
BLOSS NICHT
SCHLAPPI!

KRR!! KRR!!

BITTE
SPRING AN,
ALTES MÄDCHEN.

KRRGT!!

KRRGT!!
KRCH!

„TÄTSCH!
TÄTSCH!“

DAS GIBT'S
DOCH NICHT!

EIN
VERKAUFSLEITER
BRAUCHT EIN
ZUVERLÄSSIGES AUTO!
MACH JETZT!
FLEISCHER HACHT
DICH IN STÜCKE!

„BÄM!“
RCHCH!!!
..CH..CH!!

Ben stieg aus und rannte durch die Garagenausfahrt ins Freie. Was hätte er jetzt darum gegeben, nicht in die Arbeit zu müssen, sondern einfach nur irgendwohin fahren zu können – ohne Druck und Ärger. Nach Italien: Innsbruck, Brenner, Verona ... Die engen Kurven der Bergpässe. Der erste Espresso an der Raststätte hinter der Grenze. Und dann immer weiter südwärts. Einfach nur ganz weit weg von den Quartalszahlen, von dem Stress mit Caren und natürlich von Fleischer, der seine Überreste den Haien zum Fraß vorwerfen würde.

Am Ende der Straße befand sich ein Taxistand. Mit der Akten tasche in der Hand lief Ben so schnell er konnte, damit ihm nicht auch noch jemand den einzigen Wagen, der dort wartete, wegschnappte.

»Na, da hat es aber jemand eilig. Immer mit der Ruhe, so früh am Morgen«, sagte der Fahrer gemächlich, kaum hatte sich Ben auf die Rückbank fallen lassen.

Ben ignorierte die Bemerkung und nannte die Büroadresse. Dann fixierte er sein Handy, um nicht in eines dieser langweiligen Taxigespräche verwickelt zu werden. Während sich der Fahrer in den Verkehr einfädelt, versuchte er ein weiteres Mal, Fleischer anzurufen. Wieder belegt.

»Mann, warum kann der nicht seine Mailbox einschalten?«

Gerade als er dabei war, die Nummer von Fleischers Assistentin herauszusuchen, blinkte ein Fenster auf dem Display auf: Batterie fast leer. Noch fünf Prozent.

»Auch das noch!«, rief Ben aus, mäßigte sich aber sofort, als er merkte, wie ihn der Taxifahrer neugierig im Rückspiegel musterte. Da bei Fleischers Assistentin ebenfalls besetzt war,

legte er das Handy auf der Sitzbank ab und betrachtete durchs Autofenster die vorbeiziehenden Häuser. Wie gut, dass er die Zahlen für das Meeting noch aktualisiert hatte, bevor er gestern Abend gegangen war. Und wieder einmal war er dankbar für das ausgeklügelte Computer-Ablagesystem, das Fleischer schon vor vielen Jahren eingeführt hatte. Man konnte gegen seinen Boss sagen, was man wollte: Er war streng, ehrgeizig und ein totaler Workaholic. Aber eins musste man ihm lassen, er war ein vorausschauender und gut organisierter Manager. Selbst wenn Ben ein paar Minuten zu spät kam, würden Nadine oder Georg die Unterlagen mühelos beschaffen können.

Die ersten Minuten kam das Taxi einigermaßen zügig vorwärts. Doch als sie die Ringstraße erreichten, war schon von Weitem eine Flut von roten Bremslichtern zu erkennen.

