

**HEYNE** <

## DAS BUCH

Wer sich persönlich weiterentwickeln, im Beruf erfolgreich sein oder eine besondere Kunst erlernen will, kennt das vermeintliche Problem: Auf anfängliche schnelle Fortschritte folgt eine Zeit, in der die Weiterentwicklung zu stagnieren und nichts zu passieren scheint.

George Leonard jedoch zeigt in diesem wegweisenden Buch, daß gerade diese sogenannten »Plateauphasen« nicht etwa verlorene Zeit sind, sondern entscheidend zum letztendlichen Erfolg beitragen – vorausgesetzt, man nutzt sie richtig. Nicht der schnelle, rücksichtslos erkämpfte Höhepunkt bringt uns zum Ziel – nur wer sich Zeit nimmt und auch loslassen kann, erwirbt den »längeren Atem«. Nur er wird in der Lage sein, dort noch weiterzumachen, wo andere schon lange aufgegeben haben.

Und dies gilt für alle Bereiche des Alltags! Denn Ausdauer ist das Erfolgsrezept schlechthin, um nicht nur in einer Disziplin, sondern im ganzen Leben Meisterschaft zu erlangen.

## DER AUTOR

George Leonard, geboren 1923, ist Aikido-Meister, Philosoph und Management-Trainer. Er lebt in Kalifornien, wo er als Mitbegründer die Aikido-Schule *Aikido of Tamalpais* leitet.

GEORGE LEONARD

# Der längere Atem

Die fünf Prinzipien für  
langfristigen Erfolg im Leben

Mit einem Vorwort von  
Vera F. Birkenbihl

Aus dem Englischen  
von Manfred Miethe

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

*John und Julia Poppy gewidmet*



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften  
Zert.-Nr. SGS-COC-1940  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org)  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC-zertifizierte Papier *Munken Premium*  
liefert Arctic Paper Hunkedals AB, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 11/2006

Die Originalausgabe erschien 1991 unter dem Titel  
»Mastery. Keys to Success and Long-Term Fulfillment«  
bei Sterling Lord Literistic Inc., New York.

Copyright © 1991 by George Leonard  
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe  
by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Printed in Germany 2006  
Umschlaggestaltung: HildenDesign, München  
Umschlagmotiv: © Sandra Taufer, HildenDesign  
Herstellung: Helga Schörnig  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
ISBN-10: 3-453-70055-4  
ISBN-13: 978-3-453-70055-0

# Inhalt

Vorwort von Vera F. Strienböhl .....	7
<b>Teil 1 Der Weg des Meisters</b>	
<b>Einführung .....</b>	<b>20</b>
1 Was ist Meisterschaft? .....	27
2 Dilettanten, Amatörler und Phlegmatiker .....	33
3 Der Krieg gegen den Meister in uns .....	38
4 Das Pastors Leben .....	47
<b>Teil 2 Die fünf Prinzipien der Meisterschaft</b>	
<b>Einführung .....</b>	<b>58</b>
5 Das erste Prinzip: Unterwerfung .....	60
6 Das zweite Prinzip: Übung .....	74
7 Das dritte Prinzip: Hingabe .....	80
8 Das vierte Prinzip: Intention .....	86
9 Das fünfte Prinzip: Des Meisters Schneide .....	97
<b>Teil 3 Die richtige Ausrüstung</b>	
<b>Einführung .....</b>	<b>98</b>
10 Warum gute Vorstände nicht ausreichen .....	99
11 Energie für die Meisterschaft .....	109
12 Fallen entlang des Weges .....	120
13 Die Meisterung des Alltäglichen .....	127
14 Letzte Vorbereitungen für die Reise .....	136
<b>Epilog – Der Meister und der Narr .....</b>	<b>149</b>
<b>Dank .....</b>	<b>155</b>
<b>Personen- und Sachregister .....</b>	<b>156</b>



## Vorwort

Thorwald Dethlefsen wies einmal auf einen faszinierenden Zusammenhang hin: Je oberflächlicher wir Menschen betrachten, desto klarer sehen wir Unterschiede (zum Beispiel im Körperbau, in der Größe, in Haar- und Hautfarbe, in den Gesichtszügen usw.). Je tiefer unsere Analyse jedoch geht, desto mehr überwiegen die Gemeinsamkeiten. So ähneln sich unsere Organe bereits weit mehr als unser Äußeres. Auf der Ebene der Zellen werden wir einander noch ähnlicher, und beim Vergleich unserer Moleküle gibt es keine Unterschiede mehr.

Ähnlich sieht es aus, wenn wir über wichtige Fragen des Lebens nachdenken: Oberflächlich betrachtet, scheinen die Menschen völlig unterschiedliche Ziele zu haben. So können sich zum Beispiel Berufswünsche sehr unterscheiden: vielleicht möchte der eine ein Tennis-Profi, der nächste ein Super-Verbraucher und der dritte ein Multi-Media-Experte werden, während wieder andere «private» Ziele wichtiger finden. Deshalb gibt es Selbsthilfe-Bücher für viele spezielle Themen und Lebensbereiche. Aber die meisten bleiben an der Oberfläche, wenn sie die darunterliegenden Grundgesetze jedes Weges zur Meisterschaft nicht berücksichtigen. In diesem Sinn ist *Der letzte Atem* von George Leonard ein sehr «tiefes» Buch, das jeden Menschen anspricht. Und das Faszinierendste an «tiefen» Gedanken ist das Paradox, daß sie uns «leicht» ansprechen, eben weil sie in jedem von uns etwas zum Klingen bringen und weil in der Tiefe die Gemeinsamkeiten überwiegen.

So haben wir alle einen angeborenen Drang, uns zu verbessern, zu wachsen, zu lernen. Bei Kindern ist dies noch offensichtlich, aber je älter wir werden, desto mehr wird dieser «tiefe» Wunsch durch oberflächliche Teilziele überdeckt. Dabei haben manche Menschen so viele «Kleinigkeiten» angehäuft,

daß sie neugierig «graben» müssen, um diese Faszination an lebenslangem Lernen und lebenslangem Wachstum wiederzufinden. Wenn Ihnen dies jedoch gelingt, dann merken Sie sehr schnell: Diese «Arbeit» an uns selbst bietet uns die größten Befriedigungen unseres Lebens. Sie, liebe Lesertinnen und Leser, wissen das, sonst würden Sie diese Zeilen jetzt nicht lesen.

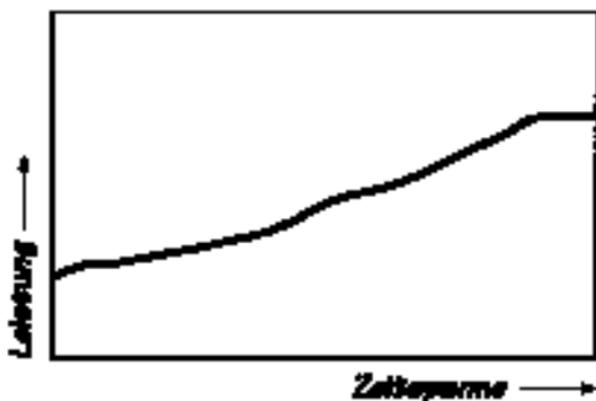
Wenn wir also bereit sind, den Weg persönlichen Wachstums zu gehen, wenn wir unser Potential entwickeln wollen, dann könnten uns zwei Gedanken helfen:

1. «Ent-Wicklung» bedeutet, das «Innenstärkliche», was sich bereits in unserem Innern befindet. Je weiter unsere Entwicklung also fortschreitet, desto mehr Aspekte von uns «finden» wir auf diesem Weg; deshalb ist jeder Weg zur Meisterschaft immer auch ein Weg der Selbstfindung.
2. Manchmal fallen uns Lernprozesse schwerer, manchmal leichter. Wenn man etwas über die Hintergründe weiß, dann kann man strategisch klug vorgehen und sich den Weg erleichtern. Deshalb möchte ich Sie einladen, kurz über Lernprozesse im allgemeinen nachzudenken.

Neuere Forschungsergebnisse haben gezeigt, daß einige der Vorstellungen, die wir über Verhaltens-Lernprozesse hegen, ziemlich falsch sind.

Wie, glauben Sie, entwickelt sich eine Lernkurve (von Null bis Perfektion)? Wie könnte die Lernkurve aussehen, die – einen längeren Zeitraum umspannend – den Weg zur Meisterschaft beschreibt?

Die meisten meiner Seminarteilnehmer zeichnen eine Art von «Hügel», teils eher sanft, teils eher steil ansteigend, z. B. so:



Tatsache aber ist, daß Lernprozesse bei Anbahnung von Wissen (Daten, Fakten, Informationen) völlig anders verlaufen als Lernprozesse von *Verhalten*. Wissen wird durch *Lernen* erworben, Verhaltensweisen hingegen durch *Übungen*. Demzufolge unterscheidet sich die Lernkurve für Wissen von der Kurve, die den Weg zur Meisterschaft beim Erlernen eines bestimmten Verhaltens kennzeichnet.

Die jahrzehntelangen Praxiserfahrungen Leonards decken sich hervorragend mit neueren Ergebnissen aus der Gehirnforschung. Lassen Sie mich diese anhand einer einfachen Metapher an-SCHAU-lich machen. Alle Arten von Lernprozessen gehen immer mit sogenannten bevorzugten Nervenbahnen im Gehirn einher. Diese können wir uns wie *Datenautobahnen im Kopf* vorstellen. Wenn Sie mit einem neuen Wissensgebiet oder einem für Sie noch neuen Verhalten ganz von vorne beginnen, dann «stochern» Sie quasi eben ersten Trampelpfad ins «Dickicht» dieser noch unerschlossenen Region. Begehen Sie diesen Weg öfter, dann wird der Pfad langsam fester; Sie müssen sich weniger anstrengen und eines Tages fahren Sie zum ersten Mal glatt und müßelos auf Ihrer «Datenautobahn» von A nach B.

Stellen Sie sich einfach vor, in Ihrem Gehirn sitzen Abertausende von kleinen Mitarbeitern, die den Wegrand Ihres neuen Pfades säumen – wie die Helfer bei einem Marathonlauf. Und

ebenso wie diese den Läufern Wasserflaschen, Schwämme und andere Hilfsmittel anbieten, sind Ihre Helfer im Gehirn damit befaßt, sämtliche auf dem Weg liegenden Hindernisse (Steine, Äste usw.) vor jedem Ihrer Schritte wegzuräumen. Dabei merken diese Helfer sich ganz genau, wo Sie «hinsetzen», und wissen bald, wenn Sie fleißig üben, daß Sie noch in Zukunft dort «hinsetzen» wünschen werden, und eines Tages klappt es dann zum ersten Mal phänomenal. Jetzt wissen die Helfer exakt, an welchen Stellen Sie die Kurve etwas krüppeler nehmen bzw. welche Wegstellen rechtzeitig von kleinen Unebenheiten befreit werden müssen. Das ist der unerwartete «große Sprung».

Wenn Sie nun glauben, ab jetzt müsse es immer so «laufen», dann wissen Sie noch nicht, daß alle bisherigen «Marathonläufe» nur Probekäufe waren. Bis Ihre Helfer genau wissen, welche Probleme (hindern) wie gelöst sein müssen, ist jeder Lauf «nur» ein weiterer Test; wir sprechen beschreibenderweise von *Thatsachekäufen* – unabhängig davon, was jemand gerade trainiert (von der Beherrschung eines Musikinstrumentes über sämtliche Sportarten bis hin zu der Fähigkeit, noch extrem schnell in harschdünne Scheibchen zu schneiden, was z. B. ein guter [spanischer Koch beherrschen muß]).

Bis zum Leistungsprung machen Sie also «Trainingsläufe», der Leistungsprung selbst ist die große Generalprobe. Ab jetzt beginnen die Helfer, den schon relativ ausgetretenen Pfad zu asphaltieren. Dabei teilen sie ihre Arbeitskräfte: Ein Teil rast weiterhin vor Ihnen her und «bereitet den Weg», während ein anderer Teil die befestigte Straße baut. Durch die «Baustellensituation» kommt es zwangsläufig zu Staus, und Sie haben weniger Kapazität für die Ausführung Ihrer Tätigkeit (geringer Leistungswert nach Leistungsprung), aber trotzdem «läuft es» jetzt um einiges glatter als vor der Generalprobe (das heißt, vor dem Leistungsprung, der die Entscheidung zum Bau einer «richtigen Straße» auslöst). Nun gilt folgende «Spielregel»: Solange diese Straße im Bau ist, «laufen» Sie auf dem Lern-Platz! Deshalb betont George Leonard die Wichtigkeit des Platzeaus.

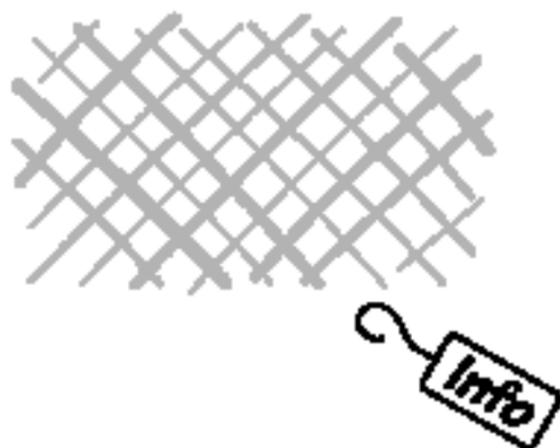
Stellt es doch gerade den Zeitabschnitt dar, in dem die derzeitige «Wegstrecke» zu einer regelrechten «Datenautobahn im Gehirn» ausgebaut wird! Früher konnten solche Plateaus die Lernenden frustrieren (oder zum Aufgeben verleiten), weil sie vielleicht meinten, nun «ginge überhaupt nichts mehr vorwärts». Heute aber wissen wir, daß jedes Lern-Plateau der Beweis dafür ist, daß Lernen stattfindet!

Mehr faszinierende Details zur Lernkurve für das Training wird Ihnen von George Leonard auf seine unnachahmliche Art im ersten Kapitel verraten. Ich möchte Ihnen jedoch kurz andeuten, wie die Lernkurve bei der Aneignung von Wissen aussieht, weil diese völlig anders verläuft. Dabei möchte ich Ihnen noch eine Metapher anbieten: Bitte stellen Sie sich ein gigantisches Netz vor – dieses symbolisiert Ihr Wissensnetz im Kopf. Das heißt: Jedes «bit» an Informationen, das Sie je gelernt haben, ist ein «Faden» in diesem Netz (und repräsentiert eine bevorzugte Nervenbahn im Gehirn).

Und nun stellen Sie sich vor, eine neue Information kommt auf Ihr Wissensnetz «zugeflogen»:



Vorne «folgt» sie einem eingebauten Wiederebenen, und nun passiert folgendes: Wenn Sie zu dieser neuen Information bereits «passende Fäden» im Netz haben, dann wird die neue Info von diesen wie magnetisch angezogen. Sie «saust» dorthin und «hakt» sich vollautomatisch ein! Dann können wir sagen: Einmal wahrgenommen (gehört, gelesen) und begriffen = gespeichert!



Es ist also keine zusätzliche «Gedächtnisleistung» bereits nötig, um die neue Information in Ihrem Gedächtnis zu «platzieren».



Anders sieht es aus, wenn die neue Information auf ein «Loch» im Netz «stößt», weil es noch nichts «Passendes» gibt: Dann seigt sie durch das «Loch» hindurch, um auf Nummerwiedersehen zu verschwinden. Dann haben Sie den Eindruck, Lernen sei «schwierig». Aber der Schwierigkeitsgrad ist abhängig von der Tatsache, ob Sie zu dieser Information bereits Fäden im Netz besaßen, ehe Sie sie gehört oder gelesen haben! Demzufolge sind manche Arten von Informationen für Sie «schwerer» oder «leichter». In der Vergangenheit hat man angenommen, die Information selbst sei «schwer» oder «leicht», aber inzwischen wissen wir: Wenn es bereits bevorzugte Nervenbahnen gibt, an welche die neue Information «anschlüssen» kann, dann ist es leicht, unabhängig vom Inhalt dieser Information.

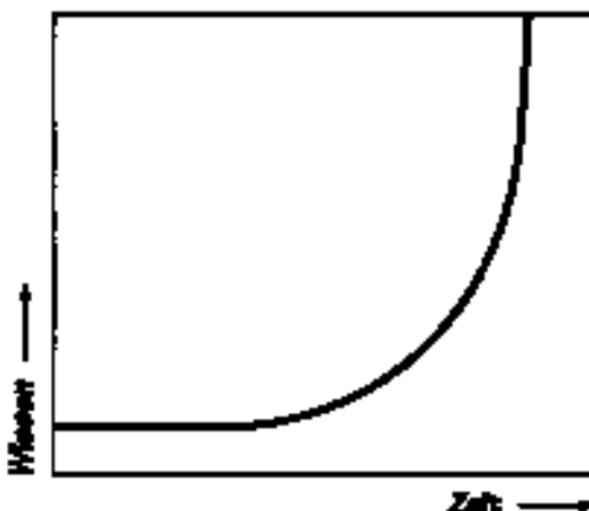
Drei Beispiele:

- a) Für einen Chinesen ist eine neue Schriftzeichen um so leichter zu lernen, je mehr ähnliche er bereits kennt. Dasselbe gilt für jeden Deutschen, der chinesisch lernt!
- b) Für jemanden, der bereits einige Bücher über die Psychologie von Erfolg und Versagen gelesen hat, ist jedes weitere Buch zu diesem Thema «leicht»; wenn so ein Buch jedoch Ihr erstes Erfolgsbuch ist, werden viele Informationen noch durch «Löcher» in Ihrem Wissensnetz hindurchgehen, und es wird Ihnen so manches etwas «spanisch» vorkommen. (Spanisch ist nur für Nicht-Spanier schwer!)
- c) Wenn Sie die Addition beherrschen, fällt Ihnen die Multiplikation leicht (denn sie stellt genugenommen die verkürzte Version einer Kettenaddition dar). Fehlen aber die Additions-Fäden im Netz, ist eine Multiplikation «nicht zu begreifen» . . .

Im Klartext: Wenn Ihnen irgendeine Information «kompliziert» vorkommt, dann nur, weil Sie hierzu noch keine Fäden im Netz haben. Also gilt die alte Regel: «Alles Anfang ist schwer.» Jeder Anfang bedeutet, daß erst neue Fäden am Rand des Netzes geknüpft werden müssen, und das ist mit gewissen Anstrengungen verbunden, weil hier noch nicht einmal ein

«Trampelpfad» besteht. Andererseits ist es sehr leicht, weitere Detailfäden in existierende Netzmaschen «einzuhäkeln», weil diese ja an den bereits existierenden Fäden befestigt werden. Oder anders ausgedrückt: Wenn bereits eine Datenautobahn oder zumindest ein halbwegs entwickelter «Trampelpfad» existiert, ist es leicht, kleine Details am Wegrand «abzustellen». Fehlt jedoch noch der Wegesrand (weil der Weg fehlt), dann müsste man die Informationen im «Nichts» platzieren, und eben das ist neurophysiologisch unmöglich.

Also sieht die Lernkurve für Wissen wie folgt aus: Je mehr wir (zu einem bestimmten Thema) bereits wissen, desto leichter können wir neue Informationen «verarbeiten», desto «steiler» ist die Lernkurve, wobei wir für jedes Thema eine eigene Lernkurve anlegen müssen. Alle diese Wissens-Kurven aber sehen identisch aus; sie sind alle exponentiell:



Wenn Sie also in Zukunft neues Wissen lernen wollen, und Sie haben Probleme, etwas zu verstehen, dann wechseln Sie den Anord. Angenommen, Anord A wendet sich (vielleicht unbewußt) an Leute, die schon bestimmte Fäden im Netz haben,

dann ist dieser Autor so lange «schwer verständlich», wie diese Fäden in Ihrem Wissensnetz noch nicht existieren. Statt also denselben Text immer wieder zu lesen (oder zu glauben, Sie seien zu «dumm» für dieses Thema), suchen Sie sich andere Autoren. Es kann sein, daß diese mehr Fäden in Ihrem Netz «erwischen», so daß Sie den ersten Autor später mit Gewinn zur Hand nehmen können.

Ähnliches gilt für mündlich übermittelte Botschaften. Wenn Sie eine/n Lehrer/in oder eine/n Cheff/in nicht verstehen, sprechen Sie mit möglichst vielen anderen Menschen über das Thema (statt es zu meiden!). Der eine oder andere Gesprächspartner wird Formulierungen verwenden, die in Ihrem Netz ein Pfädchen finden, und bald beginnen Sie zu spüren, daß Sie eine erste «Ahnung» von einem Thema haben. Ab jetzt können erste neue Fäden (ins Nichts) leicht «angebaut» werden, weil Sie ja mit dem einen «Ende» am Netz «hängen». Und wenn Sie dann einige Tage später wieder mit den Personen sprechen, die Ihnen zunächst «unverständlich» vorgekommen waren, werden Sie feststellen, daß Sie bereits weit mehr verstehen als beim ersten Versuch!

Diese Gedanken können Ihnen helfen, wenn Sie wieder einmal auf «Sendler» stoßen, deren Erfüllung Ihnen zunächst «nichts sagt». Allerdings gibt es «Sendler», die es verstehen, Ihre Botschaft so einfach zu «versprechen», daß die meisten Menschen in Ihrem Wissensnetz Fäden dazu finden. Das ist die hohe Kunst der Informationsvermittlung: einen «kleinen gemeinsamen Nenner» aller Netzbesitzer vorzusetzen, ohne die neuen Gedanken unzulässig zu vereinfachen. Und George Leonard ist einer jener seltenen Autoren, dessen «einfache» Darstellung viele Stellen in Ihrem Netz «ansprechen» wird. Das meinen wir, wenn wir von jemandem sagen, sein Stil sei «anspruchsvoll» oder seine Botschaft «spreche uns an».

Liebe Leserinnen, liebe Leser, Sie halten ein solches Buch in Ihren Händen!

George Leonard ist ein begnadeter Lehrer, der Ihnen erstaunliche Ein-Sichten in Ihr Leben, d. h. in Ihren «ganz normalen» Alltag bietet. Seine verblüffenden Erkenntnisse über die Metastase des Alltäglichen leuchten sofort ein, und seine praktischen Anregungen sind ebenfalls sofort nachvollziehbar. Somit kann George Leonard Ihnen ein exzellenter Reisebegleiter werden, den Sie immer wieder «befragen» wollen. Dabei werden Sie sicherlich auch seine wunderbare Sprache, die hervorragend ins Deutsche übertragen wurde, genießen. Ich möchte Ihnen einen Gedanken des Übersetzers, Manfred Mistbe, aus dem Vorwort zur ersten Auflage anbieten:

Untersuchungen haben gezeigt, daß Spitzensportler, überragende Künstler und erfolgreiche Manager und Politiker etwas gemein haben: Wenn sie geschaltet sind, versuchen sie es noch einmal; wenn andere schon aufgegeben haben, machen sie unheimlich weiter; wenn anderen Mühsal die Luft ausgegangen ist, haben sie den längeren Atem. Dieser längere Atem ist aber nicht angeboren, er ist nicht das Privileg einer kleinen Elite, sondern kann von jedem von uns kultiviert werden. Wenn das gelingt, dessen Möglichkeiten sind tatsächlich unbegrenzt...

Erfahrungsgemäß barwickeln viele Menschen, daß auch sie jenen «längeren Atem» entwickeln könnten, weil unser Erziehungs- und Ausbildungssystem uns glauben macht: Manche Menschen haben «es» eben, andere nicht. Nun ist aber gerade die Sorge, man selbst würde wohl nicht zu den «Ausgewählten» gehören, die Garantie für «Kunstmühsal» im Leben.

George Leonard hat Abertausenden von Menschen geholfen, ihr «Programm» zu hinterfragen und den längeren Atem zu entwickeln. «Entwicklung» aber bedeutet (wie eingangs erwähnt): das «heraus-wickeln», was vorher bereits enthalten war! Und genau hier liegt der Ansatz Leonarda: Er hilft Ihnen, die besten Aspekte Ihrer Persönlichkeit zu «finden» und Schritt

**für Schritt zu entfalten. Dabei entwickeln Sie (fast nebenbei) den «längeren Atem».**

**In George Leonard begegnen Sie einem ebenso praktischen wie spirituellen Führer, der Ihnen klar und präzise erklärt, warum noch Sie den längeren Atem entwickeln können, und der Ihnen mit Hilfe der von ihm entwickelten LEF-Übungen (ab Seite 136) den Weg zeigt.**

**Ich wünsche Ihnen eine wunderbare Entwicklung auf diesem Weg. Lassen Sie sich von diesem außergewöhnlichen Buch informieren, motivieren und inspirieren!**

**Vera F. Brnnebl**



## TEIL 1

### Der Weg des Meisters

## Einführung

Beginnen wir mit etwas Einfachem: Versuchen Sie, mit der Hand Ihre Stirn zu berühren.

Nun, das war einfach, oder? Das ging wie von selbst. Jeder kann das. Und doch lag die Ausführung dieser einfachen Geste für Sie einst in so unerreichbar weiter Ferne wie der Vortrag einer Beethoven-Sonate für jemanden, der nicht Klavier spielen kann.

Als erstes mußten Sie lernen, die Bewegung Ihrer Hände zu kontrollieren (damals waren Sie ja noch ein Baby) und diese irgendwie dazu zu bringen, sich dorthin zu bewegen, wo Sie sie hinhaben wollten. Sie mußten eine Art kinästhetische Vorstellung Ihres Körpers entwickeln, um die Relation zwischen Ihrer Stirn und den anderen Teilen Ihres Körpers erkennen zu können. Sie mußten lernen, diese Vorstellung Ihrer selbst auf den visuellen Eindruck eines erwachsenen Körpers abzustimmen und die Bewegungen Ihrer Mutter nachzuahmen. Verstehen Sie mich richtig – all das waren Dinge von großer Tragweite. Und denken Sie nur einmal an die Sprache – Sie haben gelernt, die Bedeutung von Lauten, aus denen Wörter gebildet werden, zu entschlüsseln und mit Ihren eigenen Handlungen in Verbindung zu bringen.

Erst dann konnten Sie an der Art von spielerischem Lernen teilnehmen, das Eltern überall auf der Welt mit Ihren Kindern spielen: «Wo ist deine Nase? Wo sind deine Ohren? Wo ist deine Stirn?» Wie jeder andere entscheidende Lernprozeß verläuft auch dieser nicht in einer geraden Linie, sondern eher in Stufen, in kurzen Phasen des Fortschritts, zwischen denen Zeiten lagen, in denen Sie sich anscheinend nicht weiterentwickelten.

Doch Sie hatten eine grundlegende Fertigkeit erlernt. Und was noch wichtiger ist, Sie hatten etwas über das Lernen gelernt. Sie begannen mit etwas Schwierigem und wandelten es mit Hilfe von Unterweisung und Übung in etwas Einfaches und Angenehmes. Sie begaben sich auf den Weg des Meisters. Wenn Sie lernen konnten, Ihre Stim zu berühren, werden Sie auch lernen können, eine Beethoven-Sonate zu spielen oder ein Dornflugzeug zu fliegen, ein erfolgreicherer Manager zu sein oder Ihre Beziehungen zu verbessern. Unsere gegenwärtige Gesellschaft versucht uns auf vielerlei Wegen in die Irre zu führen, aber der Weg des Meisters steht uns immer offen – er wartet auf uns.



## Was ist Meisterschaft?

Meisterschaft entsteht sich einer genauen Definition, und doch kann sie leicht erkannt werden. Sie hat viele Ausdrucksformen und folgt doch bestimmten unveränderlichen Gesetzen. Sie bringt zwar vielfältige Belohnungen mit sich, ist aber eigentlich weder Ziel noch Zweck, sondern eher ein Prozess. Wir bezeichnen diesen Prozess als *Weg des Meisters* und gehen gemeinhin davon aus, daß man dafür ein bestimmtes *Wegegeld* bezahlen muß, das nur die Menschen aufbringen könnten, die mit außergewöhnlichen Fähigkeiten geboren wurden. Doch der *Weg des Meisters* ist nicht für Wunderkinder oder diejenigen reserviert, die das Glück hatten, sich früh auf den *Weg* zu machen. Er ist für jeden Menschen begehbar, der bereit dazu ist, sich auf den *Weg* zu machen und auf ihm zu bleiben – unabhängig vom Alter, Geschlecht oder von der bisherigen Erfahrung.

Ein Problem liegt darin, daß wir nur wenige oder keine Landkarten haben, die uns auf diesem *Weg* begleiten oder uns auch nur zeigen könnten, wie wir ihn finden. Fast könnte man die moderne Welt als gewaltige *Verschwenkung* gegen den *Weg des Meisters* ansehen. Ständig werden wir mit den *Versprechungen* einer sofortigen Befriedigung, des unmittelbaren Erfolgs oder der direkten Schmerzlinderung überschüttet, die uns alle in genau die falsche Richtung führen. In einem späteren Abschnitt werden wir uns diese *Mentalität* anschauen, die gegen den *Weg des Meisters* gerichtet ist und unsere *Gesellschaft* durchdringt, und werden erkennen, daß sie uns nicht nur davon abhält, unser *Potential* zu entfalten, sondern daß sie auch unsere *Gesundheit* und *Erziehung*, unsere *Karrieren*, *Beziehungen* und wahrscheinlich sogar unsere *ökonomische*



George Leonard

### **Der längere Atem**

Die fünf Prinzipien für langfristigen Erfolg im Leben

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 12,0 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-70055-0

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Oktober 2006

Ausdauer ist das Erfolgsrezept schlechthin für alle Bereiche des Lebens. George Leonard zeigt, wie jeder den »längeren Atem« entwickeln kann, um nicht nur in einer einzigen Disziplin, sondern im ganzen Leben Meisterschaft zu erlangen. Seine fünf Prinzipien des Erfolgs beruhen auf den zeitlosen Einsichten östlicher Weisheitslehren und den Erfahrungen und Methoden moderner Erfolgsmenschen.

Mit einem Vorwort von Vera F. Birkenbihl.