

KARL RABEDER

Das **Leben**
macht



Geschenke,

die es
als **Probleme**
verpackt

G|U

Vorwort 6



Probleme sind notwendig, denn erst Not macht wendig 11

Unser Problem mit Problemen 12

Erste Anzeichen 12

Was bedeutet eigentlich Problem? 14

Hurra, ein Problem! 16

Wie Probleme entstehen 19

Alles, was der Mensch zu brauchen meint 19

Wie Bedürfnisse zu Problemen werden 22

Wenn der innere Leitfaden verloren geht 24

Mit Sicherheit am eigenen Leben vorbeileben 26

Die Macht der Gewohnheit 28

Wie Leben unglücklich macht 31

So klinken Sie sich aus der Bedürfnisspirale aus 33

Spiritualität als Grundbedürfnis anerkennen 37

Selbst-Bewusstsein leben 40

Lernen, was das Herz erfüllt 41

Wer Probleme hat, hat mehr vom Leben 45

Leben geschieht nicht einfach zufällig 45

Die heilende Kraft aus sich selbst 49

Mut zur Veränderung 55



Die Weisheit des Bauchgefühls 57

Wenn der Kopf spricht, hat der Bauch zu schweigen? 59

Warum wir Kopf und Bauch trennen 60

Mit dem Bauch Entscheidungen treffen 61

Wie der Bauch „denkt“ 62

Kopfgesteuert in die falsche Richtung 64

Das Leben gibt die richtigen Hinweise 67

Inspirationsquelle Buddhismus 70

Alles ist mit allem verwoben 70

Vom achtsamen Leben 72

Was wir aus dem Buddhismus lernen können 75

Alternativen jenseits des Verstandes 79

Wieder auf die richtige Stimme hören 81

Balance zwischen Bauch und Kopf finden 81



Die Problem(auflösung) 83

Wahrnehmen, was ist 84

Wie wir unsere Welt sehen 84

Welcher Wahrnehmungstyp bin ich? 87

Lernen Sie sich kennen 95

Das Geschenk erkennen	101
Selbstmitleid bringt Sie nicht weiter	103
Das Problem erkennen	107
Welche Chancen verbergen sich hinter dem Problem?	111
Das Geschenk nutzen	114
Was Sie jetzt tun können	115
Zu sich selbst kommen	117



Das Leben ist ein Berg aus Geschenken

122

Auf dem Weg zu innerer Freiheit	123
Probleme im Beruf	124
Arbeitslosigkeit	126
Burn-out und Bore-out	128
Freude am Beruf	132
Gesundheitliche Probleme	132
Schlafstörungen	133
Verspannungen und Rückenschmerzen	135
Kopfschmerzen	136
Übergewicht	137
Chronische und schwere Erkrankungen	138
Probleme in der Beziehung	141
Hilfe annehmen	142
Probleme mit Geld	144



Mein Qi-Gong-Programm 147

Das Qi aktivieren	148
Begrüßung	149
Basisstand	150
Qi wecken	152
Aufwärmphase	153
Reinigungsübung	154
Weißer Energie	156
Goldene Energie	158
Die Steinscheibe kreisen lassen	160
Die Schwingen nach Nord und Süd ausbreiten	162
Die Energie reinigen	166
Sich zur Erde beugen	166
Abschluss des Übens	168
Nachwort	168
Übungsregister	172
Stichwortverzeichnis	172
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	175
Impressum	176

WAS SIE ÜBER DIESES BUCH WISSEN SOLLTEN

Vielleicht ist es Ihnen auch schon einmal so ergangen: Ein Problem hat sich Ihnen in den Weg gestellt, Ihnen tiefe negative Gefühle beschert, Sie fast aus der Bahn geworfen. Und erst einige Zeit nach Auftreten dieses Problems ist Ihnen klar geworden: »Das war das Beste, was mir passieren konnte. Ohne dieses Problem hätte ich eine ganz wichtige Erfahrung, eine Korrektur meines Lebensweges nie machen können.« Statt solche Erkenntnisse mehr oder minder zufällig und erst im Nachhinein zu gewinnen, erscheint es mir sinnvoller, gleich beim Auftreten eines Problems die wahre Botschaft dahinter zu suchen. Denn dadurch verhindere ich, meine gesamte persönliche Energie durch Leiden und flickwerkartige Problemlösung zu verschwenden.

Mir ist es in meinem Leben oft so ergangen. Die wundervollsten Geschenke, die mir mein Leben bisher beschert hat, waren in Probleme verpackt. Daher kann ich inzwischen beim Auftreten eines Problems fast immer sagen: »Hurra – ein Problem! Was ist das Geschenk dahinter?«

Anfangs bin ich diesen Geschenken nur zufällig auf die Spur gekommen, später habe ich dann eine Systematik in meiner Suche entwickelt, die man wie folgt beschreiben könnte: Ein Problem taucht auf. Anstatt daran zu verzweifeln oder mich auf eine hektische Problemlösung zu konzentrieren und so die wichtigen Botschaften und die wahren Geschenke hinter meinem Problem zu übersehen, nehme ich Kontakt zur Stimme meines Herzens auf. Diese intuitive Komponente meines Seins stellt mir dann gemeinsam mit meinem Verstand gezielte Fragen, durch die ich das Geschenk hinter meinem Problem wahrnehmen kann.

In diesem Buch lernen Sie, Probleme auf diese Weise zu betrachten. Wenn Sie die Geschenke hinter Ihren Problemen entdecken wollen, ist es aber zuerst notwendig, wieder intensiven Kontakt mit Ihrem Bauchgefühl aufzunehmen. Informationen, Techniken und Übungen, die Ihnen helfen, Ihre intuitive Seite verstärkt wahrzunehmen, ziehen sich wie ein roter Faden durch dieses Buch. Daher lade ich Sie ein, es mit Herz und Hirn zu lesen und die beschriebenen Übungen zu machen. Nehmen Sie dabei wahr, was Ihnen Ihr Bauchgefühl *und* Ihr Kopf mitteilen.

Für die meisten eher kopflastigen Europäer ist dieses Teambuilding, also die Zusammenarbeit von Kopf und Bauch, eine ganz wichtige Voraussetzung, um in die Tiefe ihres Seins zu gelangen. Genau dort sind die meisten Geschenke auch verborgen.

Sie zeigen sich bei jedem Menschen unterschiedlich, und dennoch gibt es eine Gemeinsamkeit: Sie besteht in der Instanz, die Ihnen mitteilt, was genau das Geschenk ist. Und diese Instanz ist ein Team – das Team von Bauch und Herz, Seele und Kopf. Lernen Sie, Probleme als etwas zum Leben Gehörendes anzunehmen und die Aufgabe und Botschaft jedes einzelnen Problems wahrzunehmen.

Vielleicht widersprechen einige Passagen Ihrem eigenen Gefühl der Logik oder Klarheit. Das sind die Stellen, die sich weniger an Ihren Intellekt, Ihren Kopf richten als vielmehr an Ihren Bauch, Ihr Herz und Ihre Seele. Nehmen Sie dann einfach wahr, was ein Text, was eine Übung mit Ihnen macht, welche Bilder, Gefühle, Sehnsüchte auftauchen, egal ob diese vordergründig mit dem aktuellen Problem zu tun haben oder nicht.

Anhand der vier großen Lebensbereiche (und damit Problem-bereiche) Beruf, Gesundheit, Beziehungen und Geld stelle ich Ihnen mögliche Wege vor, wie Sie rasch und einfach das Geschenk hinter einem Problem entdecken können. Einfache Beispiele zeigen Ihnen,

wie mögliche Fragen zu einem Problem aussehen. Rasch werden Sie das dahinterliegende System verstehen und sowohl bewusst als auch intuitiv auf all Ihre Probleme anwenden können.

Wenn Sie sich manchmal mehr Konkretheit wünschen, seien Sie sich des folgenden Zusammenhanges gewahr: Konkretisierung ist ein Wunsch des Kopfes, der alles logisch, klar, strukturiert und schablonenhaft erklärt haben will. Das Herz, der Bauch, die Seele jedoch sprechen völlig anders. Das Leben an sich hält sich an keine Schablonen. Und deshalb sind die Ausdrücke des Bauches, die Sprache der Seele, eben nicht klar, sondern von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich – ebenso wie die Probleme und die dahinterliegenden Geschenke. Deshalb verwende ich in den Textpassagen auf den nächsten Seiten, in denen es um Bauch, Herz oder Seele geht, oftmals eine »offene« Sprache, die sogenannte Milton-Sprache. Diese habe ich im Rahmen meiner Beschäftigung mit NLP kennengelernt. Sie lässt ein freies, persönliches Assoziieren zu – dadurch, dass sie auf kunstvolle Art vage ist.

Die Sprache Ihres Bauches hängt unter anderem von Ihrem bevorzugten Sinneskanal und den Prägungen durch Ihre Erziehung, Ihre Umwelt und die Gesellschaft ab. All diese Faktoren machen Ihre Seelensprache zu einer Art persönlicher Visitenkarte, einem unverwechselbaren Fingerabdruck. Da aber, wie der berühmte französische Autor Antoine de Saint-Exupéry schreibt, das Wesentliche für die Augen – also für den Intellekt – unsichtbar und nur mit dem Herzen wahrnehmbar ist, ist es für ein wirklich erfülltes Leben in Balance einfach notwendig, diese neue Sprache zu erlernen, um so auch sein Herz, seinen Bauch, seine Seele wahrnehmen zu können.

In diesem Buch geht es auch nicht um das perfekte Lösen von Problemen, mit Betonung auf dem Wort *Lösen*. Denn viele Probleme müssen nicht mehr gelöst werden, wenn man das Geschenk

dahinter wahrgenommen hat. Das ist der Fall, wenn man erkennt, dass ein Problem-Geschenk nur ein Wegweiser ist, der sich mitten in den eigenen Lebensweg gestellt hat und einen auffordert, sich neu zu orientieren.

Darüber hinaus, da möchte ich ganz ehrlich zu Ihnen sein, werden Sie in diesem Buch viel mehr Fragen als Antworten finden. Das ist kein Grund, Ihr Geld zurückzuverlangen. Ich bin der Überzeugung, dass es meine Aufgabe als Autor, Coach und Trainer ist, Ihnen die richtigen Fragen zu stellen, durch die Sie für sich die richtigen Antworten in sich selbst finden werden. Wenn dann eine meiner Fragen weitere Fragen in Ihnen auftauchen lässt, dann sind Sie auf einem spannenden Weg, der Ihr Leben ungemein bereichern wird. Lassen Sie die Fragen einfach sprudeln und hören Sie auf die Antworten in Ihrem Inneren!

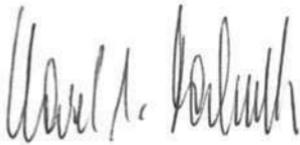
Genau so, wie es in diesem Buch nicht ums *Lösen* von Problemen geht, so geht es auch nicht ums *Wissen*. Es geht vielmehr darum, das Geschenk hinter dem Problem wahrzunehmen und auszupacken. Und weil dieses Wahrnehmen meist nicht mit dem Intellekt (Kopf) möglich ist, sondern intuitiv, mit dem Bauch oder Herzen erfolgt, ist es nötig, wieder mehr mit sich selbst in Kontakt zu treten und Zugang zur eigenen Intuition zu finden. **In diesem Buch stoßen Sie auf eine Vielzahl von Möglichkeiten, diesen Zugang zu finden, sowohl wissenschaftliche, philosophische als auch spirituelle.** Sie lernen auch einige buddhistische Sichtweisen kennen und finden viele verschiedene Übungen, die dazu dienen, Ihre Herzenswahrnehmung zu verbessern. Daher bitte ich Sie, nicht logisch darüber zu urteilen, ob eine Übung in Ihrem Falle hilfreich ist oder nicht, sondern sie einfach zu machen und dabei mit all Ihren Sinnen wahrzunehmen, was sie in Ihnen auslöst und was dabei auftaucht – egal ob es vordergründig mit Ihrem Problem zu tun hat oder nicht.

VORWORT

Sehr oft zeigen sich die Geschenke hinter einem Problem zuerst als kurze »Wahrnehmungsblitze« im bevorzugten Sinneskanal. In diesem Buch lernen Sie daher auch die von Ihnen bevorzugten Sinneskanäle kennen. Dadurch gelingt es Ihnen leichter, mit Ihrem Innersten Kontakt aufzunehmen und Hinweise auf die in Ihren Problemen verpackten Geschenke zu erhalten. Erst durch intensiveres Nachfragen und Nachspüren werden die Botschaften Ihres Bauches immer klarer greifbar, in der Rückschau oft auch logisch erklärbar.

Um die nötige Wahrnehmungsweite zu erreichen und den eigenen Bauch zu verstehen, ist es notwendig, diese Wahrnehmung zu schulen und dadurch zu lernen, wie sich das eigene Herz mitteilt und wie man mit ihm kommunizieren kann. Dazu zeige ich Ihnen einige Wege auf und lade Sie ein, sie gemeinsam mit mir zu beschreiten. Lassen Sie sich dabei von Ihrem Herzen leiten.

Viel Freude dabei wünscht Ihnen





Bedenken Sie aber eines: Auch wenn jedes Problem sich zunächst unangenehm anfühlt, wird es Ihnen dabei helfen, Fehlerquellen in Ihrem Leben zu identifizieren und zu beheben. Man kann es sogar so formulieren: Je eher ein Problem im Leben auftritt, desto besser ist das für Sie, weil es dazu führt, dass Sie ein wünschenswertes Ziel schneller erreichen.

Hurra, ein Problem!

Ich werde Ihnen auf den nächsten Seiten zeigen, dass es sich durchaus lohnt, ein Problem willkommen zu heißen, anstatt es als etwas Lästiges oder Unangenehmes zu empfinden, das man so schnell wie möglich beiseiteschieben muss. Zum einen hat das Beiseiteschieben keinen Sinn, weil ein verdrängtes, also nicht gelöstes Problem früher oder später wieder auftauchen wird – und zwar meistens in einer noch penetranteren Form. Zum anderen gehören Probleme zu jedem Leben dazu; kein Leben läuft glatt und reibungslos ab. Im Gegenteil: Man kann jedes Leben als eine Anhäufung von Problemen betrachten, und unsere Aufgabe besteht darin, gründliche und passende Lösungen zu suchen.

Probleme sind Entwicklungshelfer

Dass wir so oft versuchen, Probleme schnell vom Tisch zu wischen oder wegzuschauen, wenn es wehtut, hängt mit unserem ökonomisch arbeitenden Gehirn zusammen: Wir haben ein festes Bild davon, wie es bei uns – im Beruf, in der Partnerschaft, in unserem Inneren – aussehen soll, und nehmen dieses Bild als gegeben hin. Wenn dieses Bild nun durch äußere Einflüsse – eben in Form von Problemen – gestört wird, versuchen wir, diese Störung zu ignorieren oder möglichst schnell auszuschalten. Dabei bieten auftretende

Schwierigkeiten uns eine viel größere Chance: Sie können dafür sorgen, dass wir unsere Vorstellungen immer wieder neu an unsere Bedürfnisse anpassen. Auf diese Weise helfen uns Probleme dabei, dass wir in unserer Wahrnehmung offen und beweglich bleiben und uns innerlich und äußerlich weiterentwickeln. Bedenken Sie, dass ein Problem beträchtliche kreative Ressourcen freisetzen kann. Die tollsten Erfindungen, angefangen vom Rad über die Glühbirne bis hin zum Computer, wären nie zustande gekommen, wenn es vorher keine Probleme gegeben hätte. Daher betrachte ich ein Problem immer als etwas Gutes, denn es gibt mir die Gelegenheit, meinen Standpunkt zu verändern, Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und mein Leben besser zu gestalten.



WIE PROBLEME ENTSTEHEN

Jeder Mensch hat von Geburt an Bedürfnisse. Mit einigen kommen wir auf die Welt; das sind die sogenannten Vitalbedürfnisse wie Atmen, Essen und Schlafen. Andere entwickeln sich erst im Lauf des Lebens. Jede dieser menschlichen Neigungen und Notwendigkeiten beruht, so formulierte es einer der Gründerväter der humanistischen Psychologie, Abraham Maslow (1908–1970), auf fünf Stufen. Der US-amerikanische Psychologe widmete sich der Erforschung der Lebensmotive, auf deren Grundlage der Mensch sich selbst verwirklicht. Demnach besitzt jeder Mensch eine eigene, biologisch begründete innere Natur. Diese ist ein besonderes Gattungsmerkmal und sollte optimal entwickelt und gefördert werden. Durch die vorherrschenden Mechanismen der Gesellschaft kann dieser Kern eines Menschen jedoch leicht unterdrückt werden, was erhebliche Folgen nach sich zieht. Denn wenn diese innere Natur einer Person verneint wird, wird der Mensch krank.

Alles, was der Mensch zu brauchen meint

Maslows Theorie führte zur »Maslow'schen Bedürfnispyramide«, die heute zu den fest verankerten wissenschaftlichen Glaubenssätzen der westlichen Welt gehört. Der Boden dieser Bedürfnispyramide besteht aus den Grundbedürfnissen, die so alt sind wie jedes Leben auf der Erde selbst. Sie entstehen aus dem Überlebenstrieb, weshalb das wichtigste Vitalbedürfnis darin besteht, zu atmen und ausreichend zu essen und zu trinken. Bei manchen Menschen kann sich dieser Urtrieb so stark zeigen, dass sie unglaubliche Vorräte horten oder mehr essen oder trinken, als ihnen guttut. In grauer Vorzeit hatte dieses Verhalten durchaus einen Sinn, wenn es darum

ging, sich für Hungerzeiten zu wappnen. In Zeiten des Überflusses deutet dieses Verhalten eher auf bestimmte Ängste oder eine Leere hin, die durch Nahrungsmittel aufgefüllt werden will. Auf dieser untersten Pyramidenstufe befinden sich auch alle anderen körperlichen Bedürfnisse nach Schlaf, Schmerzfreiheit und Fortpflanzung.

Auf der zweiten Stufe steht das Bedürfnis nach **Sicherheit**: Schutz vor Gefahren, Recht und Ordnung, materielle Sicherheit; durch Sicherung von Wohnstätte und Arbeitsplatz, einer bestimmten gesellschaftlichen Ordnung und Gesundheit wird dieses Anliegen gefestigt.

Das drittichtigste Bedürfnis besteht nach Maslow in **sozialen Kontakten**: Das Zusammensein und Gespräche mit anderen, Freundschaften, Partnerschaften, Fürsorge und Empathie werden auf dieser Stufe gelebt. Auch dieses entstammt einem uralten biologischen Programm, denn das Überleben war in der Gemeinschaft einfacher, als wenn man auf sich allein gestellt war.

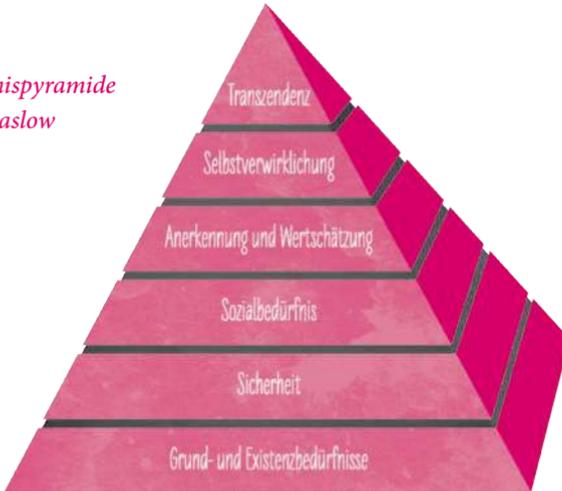
Auf der vierten Stufe stehen die **Individualbedürfnisse**: höhere Wertschätzung durch Status, Respekt, Anerkennung, Wohlstand, Einfluss und Erfolg. Diese Bedürfnisse kann man sich auf vielerlei Weise erfüllen: indem man viel Geld verdient und sich materiellen Luxus gönnt; indem man viel leistet und erfolgreich ist, am besten mehr als jeder andere; indem man zülig Karriere macht; aber auch, indem man sich für andere aufopfert. All das zieht mitunter fatale Folgen nach sich, da man oft einen enormen Kraftaufwand betreiben muss, um die gewünschte Anerkennung zu erzielen und auf Dauer zu erhalten.

Das fünfte Bedürfnis besteht in dem Wunsch nach innerem Wachstum und **Selbstverwirklichung**. Ein Mensch will wissen, wer er ist und worin seine besonderen Fähigkeiten bestehen; er will seine Talente entfalten und seine Möglichkeiten ausschöpfen.



Später ergänzte Maslow die Bedürfnishierarchie noch um eine sechste Stufe: das Bedürfnis nach **Transzendenz**.

*Bedürfnispyramide
nach Maslow*



Maslow ging davon aus, dass man die höheren Stufen erst erreichen kann, wenn die Bedürfnisse der unteren Stufen ausreichend befriedigt sind. Überspitzt formuliert könnte man sagen: Erst wer satt und gesichert ist, wer anerkannt und geliebt wird, kann innerlich wachsen. Dabei zeichnen diese höheren Bedürfnisse einen Menschen als Individuum aus; sie sind im Gegensatz zu den physiologischen Grundbedürfnissen nicht zwingend zum Überleben notwendig.

Werden die höheren Bedürfnisse ausreichend befriedigt, so entfalten sie eine weitreichende Wirkung. Zum einen führen sie zu Lebenszufriedenheit und tiefem Glück, zu Gelassenheit und Ausgeglichenheit, aber auch zu mehr Gesundheit, besserem Schlaf und einem längeren Leben. Insgesamt führen die Beschäftigung mit den höheren Bedürfnissen und ihre Befriedigung zu einer größeren und authentischeren Individualität.

Probleme machen das Leben reicher

»Warum ausgerechnet ich?« Die meisten von uns blicken voll Unbehagen auf die Schlaglöcher des Lebens. **Dabei birgt jedes Problem einen Schatz in sich:** Die Chance zu innerem Wachstum, die Chance, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse besser zu verstehen.

Karl Rabeder zeigt, **wie Sie dieses Potenzial nutzen können.** In seinem Buch bringt er aktuelle Erkenntnisse aus der psychologischen Forschung in Einklang mit buddhistischer Weisheit. Seine daraus resultierende Methode setzt darauf, Intuition und Ratio zu Verbündeten zu machen auf der Suche nach dem positiven Kern, der in jedem Problem steckt. **So verwandeln Sie Angst in Neugier und Pessimismus in Vorfreude.**

GU

WG 481 Persönliche Entwicklung

ISBN 978-3-8338-2734-1



€ 12,99 [D]

€ 13,40 [A]

www.gu.de