

Heike Holz

GLÜCKLICH  
SEIN ..VERLEIHT  
FLÜGEL

---

menani

# Autorin



Heike Holz ist Expertin für Kommunikation, authentisches Auftreten und wertschätzende Umgangsformen. Ihre Philosophie einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung steht im Zentrum der von ihr entwickelten „KNIPS DEINLICHT AN“- Methode.

Professionell überzeugt Heike Holz die Teilnehmer in Ihren Vorträgen, Seminaren und Einzelcoachings mit Ihrem großen Gespür für Menschen und Ihrer unvoreingenommenen Art. Anschaulich und unterhaltsam vermittelt sie, wie man mit Achtsamkeit und selbstbewusster Ausstrahlung den Kern der eigenen Persönlichkeit entfalten und so den individuellen Lebensweg leichter gehen kann.

Heike Holz ist Dozentin an der DGUV Hochschule und Erfolgsautorin der Bücher „ANECKEN WAR GESTERN“ – Leichter leben mit wertschätzenden Umgangsformen, Takt und Menschlichkeit“, „GLÜCKLICH SEIN VERLEIHT FLÜGEL“, „KLEINE SCHRITTE – GROSSE VERÄNDERUNG“ und der Ebook-Reihe „Profiwissen Kommunikation“.

Ihre Podcasts „Das Abenteuer Stil und Etikette“ und „Charisma & Persönlichkeit“ erfreuen sich bei über 10.000 Hörern großer Beliebtheit.

14	Schluss mit Vergleichen
17	Raus aus dem Schubladendenken
20	Seien Sie gespannt
23	Immer – Alle – Keiner – Nie
26	Schlüpfen Sie in eine andere Rolle
28	Gefangen in Glaubenssätzen?
31	Heissen Sie Ihre Ängste willkommen!
34	Finden Sie Ihre innere Mitte
36	Stillstand heisst Rückschritt
38	Das ist ja interessant...
41	Lachen Sie sich fit und gesund!
45	Was tut mir gut?
49	Wer ist für Ihr Glück verantwortlich?
52	Wer ist „man“?
54	In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist
56	Haken Sie's ab
58	Wie wahr ist <i>Ihre</i> Wahrheit
60	Was will ich denn eigentlich?
63	Ja-sagen zu Veränderungen
66	Leben im Jetzt!
69	Mensch, ärgere dich nicht
73	Lass deine Sorgen los
76	Herausforderungen als Trainingschance
78	Wie meinst du das?
80	Erkennen Sie Verbal-Müll

Die Achterbahn des Lebens	82
Positive Sprache	85
Schluss mit Gedankenschleifen	88
Balsam für die Seele	90
Vom Fühlen zum Handeln	92
Mit vier Ohren hören	95
Hören Sie <i>richtig</i> zu!?	99
Neue Wege beschreiten	103
Entspannen und Loslassen	107
Klopfen Sie sich mal selbst auf die Schulter	110
Achte auf deine Gedanken	112
Positive Vergangenheit	114
Werden Sie Gestalter Ihres Lebens	116
Werden Sie ein Möglichkeitenseher	119
Die guten alten Gewohnheiten verabschieden	123
Mut tut gut!	127
Ich meine zu wissen, was du denkst	131
Sinn und Unsinn guter Vorsätze	135
Rezept gegen die Aufschieberitis	138
Leben Sie Ihre Gefühle	141
Entweder - oder... oder beides?	144
Dinge einfach mal anders tun	147
Frisch verliebt	151
Ausdruck erzeugt Eindruck	155
Und was sagt mein Bauch dazu?	158



# Raus aus dem Schubladendenken

Haben Sie auch schon einmal bemerkt, dass wir in vielen Routinen und Wahrnehmungsmustern feststecken? Wir frühstücken jeden morgen mit dem scheinbar selben Menschen und meinen ihn ganz genau zu kennen. Wir arbeiten schon sooo lange mit ein und demselben Kollegen und meinen genau zu wissen, wie sie arbeiten – oder vielleicht auch nicht.

Je mehr wir in solchen Denkmustern, in solchen festen Erwartungen und Annahmen feststecken, desto weniger nehmen wir wahr, dass sich dieser Mensch auch entwickelt und verändert.

Wenn wir Veränderungen kaum wahrnehmen, wir diese Personen immer in dieselben Schubladen stecken, ihnen immer wieder denselben Stempel auf die Stirn drücken, dann leidet die Qualität der Beziehung darunter, man fühlt sich weniger wahrgenommen. Das brachte George Bernard Shaw so schön auf den Punkt, indem er sagte: „Der einzi-

ge Mensch, der sich vernünftig benimmt, ist mein Schneider. Er nimmt jedesmal neu Maß, wenn er mich trifft, während alle anderen immer die alten Maßstäbe anlegen in der Meinung, sie paßten auch heute noch.“

Im schlimmsten Fall hat man sich irgendwann gar nichts mehr zu sagen, denn man weiß doch *alles* voneinander. Spätestens dann ist die Beziehung nur noch so etwas wie eine leere Hülle.

Mein Tipp: Betrachten Sie die Menschen, die Sie schon gut zu kennen meinen, diese Woche mal mit den Augen einer anderen Person. Tun Sie einmal so, als ob Sie diese Person heute das allererste Mal sehen, als ob Sie diesen Menschen gerade erst kennen lernen.

Studieren Sie einmal ganz genau die Gesichtszüge, die Bewegungen, die Mimik, die Haltung, die Kommunikation. Entdecken Sie in dieser Woche möglichst viele Details, die Ihnen in den letzten Monaten, Jahren, Jahrzehnten vielleicht gar nicht mehr so aufgefallen sind, oder die ihnen vielleicht noch nie aufgefallen sind.

Öffnen Sie Ihre Augen und Ohren, schauen und hören Sie ganz genau hin. Nehmen Sie dabei eine wohlwollende Grundhaltung der Person gegenüber ein und seien Sie neugierig.

Ich bin mir sicher, Sie werden einige interessante Entdeckungen machen, denn kein Mensch ist heute exakt derselbe wie gestern.

Unsere Erfahrungen, unsere Erlebnisse, unsere Gedanken, unsere Taten, unsere Umgebung, unsere Mitmenschen – all das prägt und verändert uns Tag für Tag ein klein wenig.

---

*„Wir nehmen wahr,  
was wir erwarten wahrzunehmen.“*

*(Quelle unbekannt)*

---





# Was tut mir gut?

Wie oft erleben Sie Situationen, in denen Sie sich unter Druck fühlen, gehetzt, oder Sie fühlen sich leer gepumpt, innerlich wie ausgelaugt? Oder Sie sind vielleicht einfach genervt von anderen Menschen, Sie sind angespannt, tun irgendetwas, wozu Sie eigentlich gar keine Lust haben, fühlen sich fremdgesteuert. Sie erleben vielleicht eine Leere, einen Mangel an etwas, das Sie womöglich gar nicht klar definieren können. Was ist dann zu tun? Ganz einfach: Tun Sie sich regelmäßig Gutes.

Zunächst sollten wir uns klar machen, dass wir allein dafür verantwortlich sind, wie es uns geht. Ganz oft bewerten wir Situationen oder Menschen – und durch diese Bewertungen ziehen wir uns manchmal runter. Wir können nicht alle Ereignisse in unserem Leben kontrollieren, wir haben jedoch die Kontrolle darüber, was wir über diese Ereignisse denken und fühlen, und wie wir mit ihnen umgehen. Das gibt uns viel Freiheit und viel Verantwortung.

Es ist leicht, andere für meine Gefühlslage verantwortlich zu machen, es ist auch leicht, von anderen zu erwarten, dass sie für mein Wohl sorgen. Doch dadurch machen wir uns von den anderen abhängig. Und so werden wir wohl kaum richtig glücklich.

Glücklicher sind wir, wenn wir die volle Verantwortung für uns und unser Wohlbefinden selbst übernehmen. Das bedeutet, dass wir immer wieder inne halten und uns fragen, was wir uns gerade Gutes tun können. Was brauche ich in dieser Situation, damit es mir besser geht? Was kann ich im Kontakt mit diesem Menschen tun, damit ich mich wohler fühle?

Sorgen Sie gut für sich! Vielleicht werden Ihre Mitmenschen anfangs etwas verwundert sein, vielleicht sogar etwas befremdet oder beleidigt. Sie verstehen vielleicht nicht, warum Sie sich zum Beispiel aus einer Situation zurückziehen, weil Sie wissen, dass Sie gerade ein paar Minuten für sich brauchen oder um den Block gehen, um frische Luft zu tanken. Doch wenn Sie danach wieder im Reinen mit sich und der Welt sind, werden auch Ihre Mitmenschen erfahren, dass auch sie davon profitieren, wenn Sie gut für sich selbst sorgen.

Bringen Sie also Ihr Leben und sich selbst ins Gleichgewicht, indem Sie für sich selbst genauso gut sorgen wie für andere, wie für Ihre Familie, Ihre Freunde oder Ihre

Kollegen. Je aufmerksamer Sie zu sich selbst sind, desto weniger Grund haben Sie, sich über andere zu ärgern, und desto entspannter und liebenswürdiger werden Sie.

Halten Sie also in Zukunft immer wieder ganz bewusst inne, verschaffen Sie sich einen Überblick über die Situation und sich selbst, horchen Sie in sich hinein. Fragen Sie sich, was Sie tun können, damit es Ihnen in diesem Augenblick besser geht.

Erkennen Sie, was gut für Sie ist und richten Sie sich auch danach. Geben Sie sich, was Sie brauchen. Denn Sie sind für Ihr Wohlbefinden verantwortlich, nicht die anderen!

---

*„Je süßer ich zu mir selber bin, desto seltener bin ich sauer auf mich selbst und die anderen.“*

*(Spencer Johnson)*

---



# Dinge einfach mal anders tun

Ich lade Sie ein, einmal bewusst mit Ihren Routinen zu brechen, bewusst Dinge anders zu machen, als Sie es sonst stets tun, Gewohnheiten bewusst wahrzunehmen und diese dann mit Freude zu brechen.

Vielleicht fragen Sie sich: Wozu soll denn das überhaupt gut sein? Es ist gut für Sie und für Ihr Gehirn! Wird das Gehirn tagtäglich immer nur mit Altbekanntem, mit Routinen konfrontiert, dann muss es sich gar nicht anstrengen.

Alles, was wir kennen, wird sozusagen automatisch vom Gehirn abgearbeitet, ohne dass sich das Gehirn in irgendeiner Art und Weise aktiv auseinandersetzen muss. Das führt zum einen dazu, dass unser Gehirn in seinen festgefahrenen Bahnen langsam aber sicher einrostet. Zum anderen sorgt dieser Autopilot manchmal für ein Gefühl wie „Ich lebe irgendwie an meinem Leben vorbei“ oder „Nicht ich lebe mein Leben, sondern mein Leben lebt mich“.

Wir können unsere Bewusstheit für unser Leben steigern und die Flexibilität unseres Gehirns trainieren, indem wir unserem Gehirn Informationen anbieten, die es nicht kennt. Das nennt man auch Neurobics: was wörtlich nichts anderes meint als Aerobic für Neuronen. Neurobics wurde von dem Neurologen Lawrence Katz entwickelt. Er sagt, dass die mentalen Fähigkeiten genauso wie die Muskeln durch entsprechende Übungen trainiert werden können. Neurobics macht laut Katz kreativ und schlau, weil neuronale Verbindungen entstehen und Ihr Gehirn gefordert wird.

Wie funktioniert das? Das tägliche Leben ist die Spielwiese für die Übungen. Diese Übungen können Sie überall und zu jeder Zeit ausführen. Fangen Sie am besten klein an.

Einige Beispiele dazu: Wechseln Sie doch mal morgens am Frühstückstisch die Sitzordnung, setzen Sie sich einfach mal um und schauen Sie mal, wie Ihre Küche, Ihr Esszimmer aus dieser Perspektive aussieht. Putzen Sie Ihre Zähne mal mit der anderen Hand. Laufen Sie mal eine Treppe rückwärts hoch. Duschen Sie mit geschlossenen Augen und achten Sie darauf, was Sie dabei alles fühlen und hören. Fahren Sie mal einen anderen Weg zur Arbeit, kaufen Sie Ihre Frühstücksbrötchen mal bei einem anderen Bäcker. Probieren Sie ein besonders exotisches Essen oder legen Sie einfach mal die Armbanduhr um das andere Handgelenk.

Durch die Konfrontation mit Neuem wird das Gehirn in die Lage versetzt, neue neuronale Bahnen im Gehirn auszubilden. Die Routinen des Alltags werden durchbrochen, dem Gehirn werden Informationen angeboten, die es sonst in dieser Form nicht geboten bekommt.

Der Leitspruch von Neurobics lautet: Doing things differently. Was werden Sie jetzt einfach mal anders machen, welche Routinen werden Sie brechen?

---

*„Gewohnheiten machen alt, jung bleibt man  
durch die Bereitschaft zum Wechsel.“*

*(Quelle unbekannt)*

---