

# Herausforderungen für WEG-Gestalter im 21. Jahrhundert

Kapitel

1







*Wer in seinem eigenen Dasein  
sich jetzt größer, freier und  
menschlicher macht, der tut  
das Seinige zum Frieden.*

—Rainer Maria Rilke

# Von *höher, schneller, weiter* zu *größer, freier, menschlicher*

Wir leben in spannenden und gleichzeitig herausfordernden Zeiten.

Die Globalisierung hat Gesellschaften weltweit zusammengeführt, und die Menschheit ist so vernetzt wie nie zuvor. Vieles von dem, was uns heute berührt, findet in anderen Teilen der Welt statt. Immer öfter nehmen Politik und Wirtschaft Einfluss, ohne die Konsequenzen wirklich absehen zu können. Auch wir als einzelne Menschen sind mit unserem Konsum- und Kaufverhalten am Weltgeschehen beteiligt.

Die voranschreitende Digitalisierung lässt uns mit einem Mausklick mit anderen Menschen in Kontakt treten und verschafft uns Zugriff auf eine unglaubliche Menge an Informationen. Wir tragen das Weltwissen wie selbstverständlich in unserem Smartphone in der Hosentasche.

In 2021 wurden bis einschließlich August pro Minute etwa 5500 Blog Posts geschrieben sowie 579000 Tweets und 191565000 Emails versendet.

Leider ist dieses Wissen in seiner Qualität sehr durchgewachsen, sodass wir erst einmal herausfinden müssen, welche Information valide und für unser Anliegen relevant ist. Das ist nicht einfach in einer Zeit, in der alle etwas zu sagen haben und ihre Sicht auf die Wahrheit kundtun. Schnell kann

dieser Segen zu einer nicht zu unterschätzenden Belastung werden.

Diese Entwicklung kommt seit zwei Jahrzehnten mit einer solch hohen Geschwindigkeit daher, dass wir, um mithalten zu können, zwangsläufig auch unser Tempo verändern müssen. Ein Ende ist nicht in Sicht. Ich vermute, dass die meisten, die dieses Buch in den Händen halten,

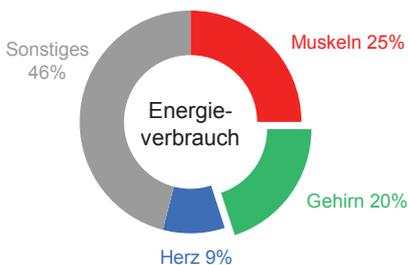
regelmäßig außer Atem sind. Nicht weniger belastend ist es für diejenigen, die sich abgehängt fühlen, weil die Rahmenbedingungen sie in ihrer Entwicklung bremsen oder diese nicht zulassen.

Je nach Lebensmodell und Voraussetzungen erleben wir die Herausforderungen der modernen Welt sehr unterschiedlich.

Lange Zeit war „höher, schneller, weiter“ eine sehr ehrgeizige Strategie, um auf dieser rasanten Reise mitzuhalten. In vielen Köpfen ist sie immer noch die erste Wahl. Doch es ist eine Strategie, die uns auf Dauer den Atem, die Orientierung und die Freude nimmt.

Wenn wir nicht achtgeben, können wir bei diesem Rennen mehr verlieren als nur den ersten Platz. Daher müssen wir im Auge behalten, was wirklich wichtig ist und wofür es sich lohnt, unsere Talente und unsere Energie einzusetzen.

Wenn wir geistig arbeiten, läuft unser Gehirn auf Hochtouren und verbraucht Energie.



Unser Gehirn ist einer der größten Energiekonsumenten im menschlichen Organismus und diese Energie braucht es nicht allein, um zu denken. Es steuert in jeder Sekunde vollautomatisch alles, was uns am Leben hält. Und damit hat es eine Menge zu tun.

Wir haben auch alle Funktionen, die wir brauchen, um Herausforderungen zu bewältigen. Unser System ist dafür bestmöglich ausgestattet. Wenn wir in Gefahr geraten, wird unser Körper in kürzester Zeit auf Hochtouren gebracht und es werden Kräfte mobilisiert, von denen wir gar nicht wussten, dass wir sie haben. Das Bewundernswerte ist, dass unser System dies ganz autonom macht.

Diese Funktion kann jedoch zu einer Gratwanderung werden, wenn das Tempo oder die Häufigkeit zu hoch wird. Dauerlast ist nicht vorgesehen und ohne Regeneration werden wir die notwendige Kraft nicht auf Dauer aufbringen können.

Ganz abgesehen von der Freude, die verloren geht im Dauerstress. Wir müssen also immer wieder innehalten und in uns spüren: Wann ist es genug?

Wenn wir achtsam sind, können wir mit der Zeit immer besser erkennen, wann wir eine Pause oder gar eine längere Regeneration brauchen. Viele haben verlernt, wie das geht, und wissen nur noch, wie es ist, wenn sie „funktionieren“. Keine Angst, wir können es wieder lernen!

Und es ist wichtig, dass wir dazu in der Lage sind, denn es ist niemandem damit gedient, wenn wir überlastet sind.

Jeder von uns kann Großes leisten, solange wir bei Kräften sind – körperlich, emotional und mental. In diesem Buch wirst du eine Vielzahl alternativer Strategien finden, die du verfolgen kannst, um gute Voraussetzungen dafür zu schaffen. Der Fokus liegt dabei auf Methoden, die auf alten Traditionen basieren und auch im Licht der Wissenschaft für gut befunden wurden.

Ich orientiere mich beim Aufbau dieses Buches am WEG-Programm, das ich zusammen mit meinem WEGGESTALTER-Kollegen Holger Bartlick entwickelt habe und auf das sich Nils Belich im Vorwort bezieht. Unser Ziel ist es, Achtsamkeit in Unternehmen zu bringen und sie den dort arbeitenden Menschen so zugänglich zu machen, dass sie nachhaltig im Leben verankert werden kann.

Wir greifen auf Methoden der Achtsamkeit zurück, gleichen sie mit aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen ab und nutzen darüber hinaus bewährte und erfolgreiche Modelle der (Selbst-)Führung.

Unser Wunsch ist:

- dass Menschen wertschätzend mit sich selbst und anderen umgehen
- dass sie Klarheit über Optionen gewinnen = **WAHRNEHMEN**
- bestmöglich **ENTSCHEIDEN**
- und überzeugend und zielführend **GESTALTEN**

Mögen uns die in diesem Buch enthaltenen Erkenntnisse und Übungen helfen, unsere Energie klug und mit Bedacht für diese Ziele einzusetzen. Nutzen wir die Kraft der Achtsamkeit, um größer, freier und menschlicher zu werden! 🌀