



# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>So funktioniert meine Methode</b>	<b>9</b>
<b>Die Wenn-Dann-Falle</b>	<b>11</b>
<b>Die Bedürfnispyramide</b> .....	13
<b>Wechsel der Perspektive</b> .....	19
<b>Die Funktionsweise unseres Bewusstseins</b>	<b>21</b>
<b>Das Unterbewusstsein: Notwendig, aber auch behindernd</b> .....	21
<b>Lernen und verlernen</b> .....	25
Was passiert im Gehirn beim Lernen? .....	27
Neue Verschaltung der Nervenzellen .....	28
Zwei Arten von Lernprozessen .....	29
So hilft das Unbewusste beim Lernen .....	30
Kann ich etwas verlernen? .....	32
Kann ich auch im Alter noch lernen? .....	36
<b>Unsere Prägungen und wie sie entstehen</b> .....	37
<b>Meditation als Lernprozess</b>	<b>43</b>
<b>Im Hier und Jetzt geht es mir gut</b> .....	43
<b>Mit Achtsamkeitsmeditation trainieren, zufriedener zu sein</b> .....	47
<b>Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation</b> .....	52
<b>Akzeptanz und Dankbarkeit sind die Schlüssel zum Glück</b>	<b>56</b>
<b>Alles eine Frage der Sichtweise</b> .....	56
<b>Dankbarkeit erzeugt positive Gefühle</b> .....	60
<b>Akzeptanz und Dankbarkeit systematisch trainieren</b> .....	61

<b>Wahrnehmung ist nie objektiv</b>	<b>66</b>
<b>Unbewusste Bewertungen funktionieren wie Filter</b> .....	66
<b>Keine Landkarte gleicht der anderen</b> .....	67
<b>Die unterschiedlichen Wahrnehmungstypen</b> .....	69
Welcher Wahrnehmungstyp bin ich? .....	70
Verbesserung der Kommunikation durch Kenntnis der Wahrnehmungstypen .....	73
Mein Wahrnehmungstyp verrät mir, wie ich am besten lerne .....	75
<b>Unsere Gefühle und wie sie entstehen</b>	<b>78</b>
<b>Die Entwicklung unseres Gehirns</b> .....	78
<b>Welche Aufgabe erfüllen Gefühle?</b> .....	82
<b>Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen</b>	<b>87</b>
<b>Können andere mir schlechte Gefühle machen?</b> .....	87
<b>Unser Wunsch, andere zu verändern</b> .....	90
Missstimmung durch den Versuch, andere zu ändern .....	91
<b>Warum Gefühle nicht immer zur Realität passen</b>	<b>95</b>
<b>Verdrängte Gefühle und was sie bewirken</b> .....	95
<b>Sigmund Freuds Sicht auf die Psyche</b> .....	98
Das Strukturmodell der Psyche .....	99
Die Phasen der psychosexuellen Entwicklung .....	105
<b>Den Zugang zu den eigenen Gefühlen verbessern</b>	<b>112</b>
<b>Wieder das fühlen, was da ist</b> .....	112

<b>Annehmen als Basis zum Loslassen</b>	<b>118</b>
Emotionen basieren meist auf Erinnerungen .....	118
Gefühle wollen gefühlt werden .....	120
Bisher unterdrückte Gefühle annehmen .....	122
Sonderfall „Wut“ .....	126
Alte Prägungen aufspüren .....	130
Alte Prägungen systematisch verändern .....	132
<b>Meine Mitmenschen helfen mir, mich zu erkennen</b>	<b>136</b>
Das Spiegelprinzip .....	136
<b>Mein Wohlbefinden steigern</b>	<b>147</b>
Das Weltbild der Lebensenergie .....	148
PC-Muskeltraining .....	150
Energetisierungsatmung .....	152
<b>Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!</b>	<b>154</b>
Bleiben Sie dran! .....	154
Zum Schluss	164
Empfehlenswerte Literatur	166

# VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

ein kleiner Junge steht abseits einer Gruppe von Kindern, die gemeinsam spielen. Er würde schon gerne mitspielen, traut sich aber nicht, zu fragen. Je länger er darüber nachdenkt, umso unmöglicher wird ihm dieser Schritt. Seine Ängste werden immer größer und letztlich wendet er sich ab und sucht sich eine Beschäftigung, der er allein nachgehen kann.

Dieser kleine Junge war ich. So schüchtern und gehemmt, wie man sich das nur vorstellen kann. Schon bei meiner frühestens Erinnerung an meine Kindheit war dies so gewesen. Meine Schüchternheit war natürlich auch in der Schule vorhanden. Dort versuchte ich, mich angepasst zu verhalten und nichts zu tun, was dem Lehrer negativ auffallen könnte. Das hatte zumindest den Vorteil, dass ich im Unterricht immer aufmerksam war und es mir daher leichtfiel, ohne großen Aufwand durch die Schule zu kommen. Da ich mich selten traute, mich zu melden, gab es aber noch in der zehnten Klasse Fächer, in denen ich schriftlich zwar auf 2 stand, mündlich aber eine 5 bekam.

Natürlich war ich mit dieser Situation nicht zufrieden und habe mich oft unwohl gefühlt. Auch wenn die Schüchternheit nach außen hin im Laufe der Jahre abnahm, so hatte ich doch viele Jahre meines Lebens große Angst, mich offen anderen Menschen gegenüber zu zeigen. Da ich im Erwachsenenleben immer noch alles

richtig machen wollte, habe ich nach meinem Ingenieurstudium recht schnell Karriere gemacht. Erst durch die exponierte Position als Führungskraft habe ich in vielen Situationen gelernt, mehr Selbstvertrauen zu schöpfen. Aber immer noch waren diese inneren Ängste vorhanden, die mir Stress verursachten und mich daran hinderten, ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen. Über viele Jahre war daher die Unzufriedenheit mein ständiger Begleiter.

Mit Mitte Dreißig habe ich dann entdeckt, dass ich diesem Gefühl nicht dauerhaft ausgeliefert sein muss. Ich las viele Bücher, lernte verschiedene Methoden der Persönlichkeitsentwicklung kennen, machte Coachings und besuchte Kurse und Seminare. Das alles hat mich auch sicherlich ein gutes Stück in meiner Entwicklung weiter gebracht. Aber immer war ich auf der Suche nach etwas Neuem, nach der *einen* Methode, mit der mir ein Coach oder Trainer „meine Probleme wegmachen“ konnte. Nur: Gefunden habe ich diese eine Wundermethode nie – weder im erweiterten Bereich der Psychologie noch in dem, was man gemeinhin als Esoterik bezeichnet. Gleichzeitig habe ich aber viel Wissen darüber angesammelt, wie die menschliche Psyche funktioniert und welche Möglichkeiten es gibt, sie zu beeinflussen.

Grundlegend hat sich erst dann etwas geändert, als ich entschied, die Verantwortung für mich und mein Leben wirklich selbst zu übernehmen. Ich sah ein, dass es nicht sinnvoll ist, mit meinen Prägungen aus der Kindheit zu hadern oder anderen Menschen die Schuld an meinem Unglück zu geben. Ferner erkannte ich, dass es in meiner Hand liegt, auch meine unbewussten Automatismen zu verändern, die immer wieder dafür sorgten, dass ich mich nicht wohlfühlte.

Aus allem, was ich bis dahin gelernt hatte, extrahierte ich die Vorgehensweisen, die eine wirkliche Veränderung bewirken. Das ergab keine Wundermethode mit sofortigem Effekt, sondern bedeutete, kontinuierlich daran zu arbeiten, meine unbewussten Prägungen zu verändern. Schon nach wenigen Monaten konsequenter Arbeit spürte ich eine deutliche Erleichterung, eine größere Lebensfreude. Ich hatte zum ersten Mal das Gefühl, selbst Herr über mein Leben zu sein und nicht mehr von meinen Ängsten geleitet zu werden. Je länger ich mit diesen Methoden arbeitete, umso freier wurde ich innerlich und umso erfüllter wurde mein Leben. Plötzlich machte es mir gar nichts mehr aus, einen gutbezahlten und sicheren Job aufzugeben, um das zu tun, wonach mein Herz sich sehnte: Auch anderen zu helfen, ihren Weg zu einem selbstbestimmten und glücklichen Leben zu finden.

In diesem Buch habe ich genau das niedergelegt, was Ihnen aus meiner Sicht am ehesten hilft, dies auch zu erreichen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und spannende Erfahrungen bei der praktischen Anwendung.

Am Ende dieses Buchs haben Sie die Möglichkeit, Ihren persönlichen Aktivitätsplan zu erstellen. Als Unterstützung hierfür können Sie auf meiner Webseite ([www.feel-yourself-free.de](http://www.feel-yourself-free.de)) ein Template für diesen Plan herunterladen.

Auch freue ich mich über Ihre Erfahrungsberichte, Kommentare oder auch Fragen, die Sie gerne an [info@feel-yourself-free.de](mailto:info@feel-yourself-free.de) senden können.

Ihr

*Axel Kranz*

# SO FUNKTIONIERT MEINE METHODE

*Wenn wir könnten, würden wir uns einfach entscheiden glücklich zu sein. Aber unsere unbewussten Prägungen stehen uns dabei leider immer wieder im Weg. Oft fühlen wir uns unzufrieden, ängstlich oder ärgern uns und es gelingt uns nicht, uns dauerhaft gut zu fühlen. Aber es gibt Mittel und Wege, dies zu ändern.*

Die Psychologie hat diese Problematik schon vor längerer Zeit erkannt und Methoden entwickelt, mit denen wir unsere alten Prägungen anschauen können und diese auch ein Stück weit verändern können. Oft ist dies jedoch ein sehr mühsamer Prozess, den wir meistens nur gehen, wenn wir wirklich schwerwiegende Probleme haben. Die Psychologie, wie wir sie heute kennen, ist eine immer noch junge Wissenschaft. Erst seit etwas über hundert Jahren wird dieses Wissensgebiet systematisch erforscht. Die Hirnforschung ist sogar noch jünger. Aber auch vorher hat es kraftvolle Methoden gegeben, mit denen man sein psychisches Wohlbefinden verbessern konnte. So war es in Asien schon seit Tausenden von Jahren üblich, dies z. B. über Meditation zu erreichen.

Was nun, wenn ich dieses alte Erfahrungswissen mit den Erkenntnissen aus Psychologie und Hirnforschung verbinde? Dann gelingt es mit einem Mal, auch auf einer rationalen Ebene zu erläutern, wie und warum die alten Methoden funktionieren. Gleichzeitig kann ich diese Methoden mithilfe der neueren Erkenntnisse anpassen und optimieren, um so zu einer wirklich effizienten Methode der Persönlichkeitsentwicklung zu kommen.

Genau das ist der Fokus dieses Buchs. Allerdings ist es mir wichtig, dies sehr pragmatisch darzustellen. Dieses Buch ist kein psychologisches Lehrbuch oder ein allumfassender Ratgeber über das Thema Persönlichkeitsentwicklung. Bei den Erläuterungen habe ich mich bewusst auf das beschränkt, was hilft, die Wirkungsweise der vorgeschlagenen Methode zu verstehen und sie anzuwenden. Ich verwende dazu teilweise sehr vereinfachte Modelle, etwa unserer Gehirnfunktionen. Natürlich könnte man viel tiefer einsteigen und sich detaillierter über die letzten Forschungsergebnisse auslassen. Meine Erfahrung ist aber, dass ein einfaches, greifbares Modell zielführender ist als eine zwar wissenschaftlich fundierte, aber komplizierte Darstellung der Sachverhalte. Denn es zeigt sich immer wieder, dass die Motivation zur Umsetzung einer Methode nur dann wirklich vorhanden ist, wenn ich auch verstehe, wie und warum sie wirkt. Dafür haben sich einfache und einprägsame Modelle als sehr hilfreich herausgestellt.

# DIE WENN-DANN-FALLE

*Über die Suche nach dem Glück haben sich schon viele Menschen Gedanken gemacht. Angefangen bei den Philosophen des Altertums über verschiedene Religionen bis hin zur modernen Wissenschaft. Trotzdem wissen wir oft nicht, was uns wirklich glücklich und zufrieden macht. Wir suchen den Grund für unsere Unzufriedenheit oft im Außen und hängen dabei in unrealistischen Wunschvorstellungen fest.*

Zwar können wir glückliche Momente in unserem Leben identifizieren, aber es fällt uns schwer, sie auf die Zukunft zu projizieren und zu entscheiden, was wir tun müssen, um dauerhaft ein höheres Glücksempfinden zu erreichen.

Stellen Sie sich zu Beginn der Betrachtung einmal die folgenden Fragen:

- Haben Sie ein festes Dach über dem Kopf?
- Besitzen Sie ein Bett?
- Können Sie jeden Tag mehr als eine Mahlzeit essen?
- Haben Sie Kleider, um sich warm anzuziehen?
- Leben Sie in einem Land, in dem Frieden herrscht?
- Besitzen Sie ein Bankkonto und haben Sie vielleicht sogar ein wenig Geld gespart?

Wahrscheinlich konnten Sie alle diese Fragen problemlos mit einem Ja beantworten, oder? Allein mit diesen, für uns sehr selbstverständlichen Tatsachen katapultieren wir uns in die Gruppe der privilegiertesten acht Prozent der Weltbevölkerung. Anders formuliert: 92 Prozent der Weltbevölkerung müsste auf eine oder mehrere dieser Fragen mit Nein antworten. Bedeutet dies aber nun, dass diese acht Prozent der Weltbevölkerung automatisch auch zu den glücklichsten Menschen der Erde gehören? Weit gefehlt!

Es gibt etliche Untersuchungen zum Glücksempfinden der Weltbevölkerung, darunter der regelmäßig durch das renommierte Gallup-Institut herausgegebene „Internationale Glücksatlas“. In den letzten Jahren war der Spitzenreiter hier Paraguay, eines der ärmsten Länder Südamerikas. Insgesamt sind sogar neun lateinamerikanische Länder unter den zehn glücklichsten Nationen gelandet. Obwohl die Deutschen eines der reichsten Völker der Erde sind, lag Deutschland bei der letzten Befragung nur auf Platz 49 von 140 untersuchten Ländern. Dass das vom Krieg zerrüttete Syrien auf dem letzten Platz landete, verwundert dagegen nicht.

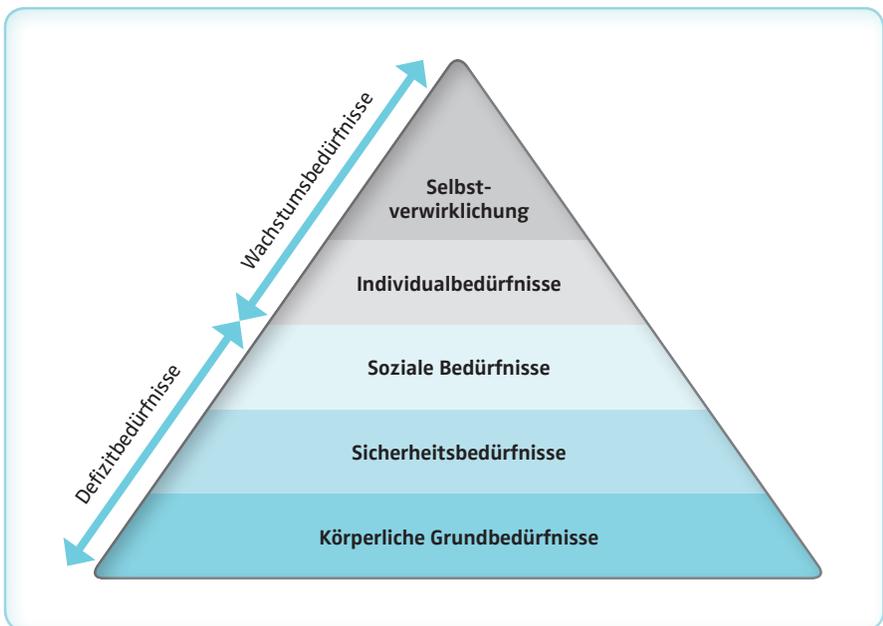
Ich möchte nicht versuchen, mit denen in Konkurrenz zu treten, die diese Ergebnisse ausführlich interpretieren und die herausarbeiten, was zu diesen Resultaten führte. Aber es gibt zwei klare Erkenntnisse, die es lohnt, auf sich wirken zu lassen:

- Materielle Wohlstand scheint, wenn überhaupt, dann nur einen begrenzten Einfluss auf das Glücksempfinden zu haben.
- Die Bedrohung durch Krieg, Hunger oder Ähnliches verhindert das Glücklichsein.

Und hier kommt nun etwas ins Spiel, das der amerikanische Psychologe Abraham Maslow schon Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts entwickelt hat, bekannt geworden als die Maslow'sche Bedürfnishierarchie bzw. Bedürfnispyramide.

## Die Bedürfnispyramide

Die Bedürfnispyramide ist ein Erklärungsmodell für unsere Motivation, Dinge in unserem Leben zu ändern.



Maslow'sche Bedürfnispyramide

Maslows Grundannahme dabei ist, dass gewisse Bedürfnisse Priorität vor anderen haben. So ist es wichtiger, nicht zu verhungern, als sich Anerkennung zu verschaffen. So lange ein in der Pyramide tieferliegendes Bedürfnis nicht erfüllt ist, wird sich mein Streben mit hoher Wahrscheinlichkeit auf dieses Bedürfnis beziehen, anstatt ein höherliegendes Bedürfnis in Angriff zu nehmen. Erst wenn ich die Bedürfnisse einer Ebene weitgehend befriedigt habe, werde ich meine Energie auf die Realisierung der darüberliegenden Ziele richten können. Je mehr Ebenen dieser Pyramide ich für mich erfüllt habe, umso zufriedener und glücklicher werde ich im Leben sein.

In der gebräuchlichsten Form hat die Maslow'sche Pyramide fünf Ebenen:

**1. Körperliche Grundbedürfnisse:** Dies sind die Dinge, die zum „direkten“ Überleben notwendig sind, also Atmen, Essen und Trinken, aber auch Schlaf und Wärme (z. B. durch warme Kleidung).

**2. Sicherheitsbedürfnisse:** Wenn die körperlichen Grundbedürfnisse erfüllt sind, entsteht die Motivation „sich abzusichern“. Unter diese Kategorie fällt alles das, was wir meinen, zur Abwehr von wahrgenommenen Gefahren zu brauchen. Dies geht von einer sicheren Unterkunft über Schutz vor Überfällen oder Krieg bis hin zur materiellen Sicherheit, die in unserer heutigen Zeit z. B. ein fester Arbeitsplatz bietet.

**3. Soziale Bedürfnisse:** Sind die ersten beiden Kategorien weitgehend befriedigt, erlebt der Mensch einen starken Drang nach sozialen Beziehungen. Dazu zählt der Aufbau eines Freundeskreises, der Kontakt zu geliebten Menschen, einem Lebenspartner oder

zu seinen Kindern. Gleichzeitig wird er versuchen, eine bestimmte soziale Rolle zu erfüllen und sich einen Platz in einer sozialen Gruppe zu sichern.

Die ersten drei Stufen stellen die sogenannten Defizitbedürfnisse dar. Das bedeutet, diese Bedürfnisse müssen unbedingt erfüllt sein, um Zufriedenheit zu erlangen. Gleichzeitig stillt die Befriedigung dieser Bedürfnisse aber auch die Nachfrage. So verlangt jemand, der genug getrunken hat, nicht nach mehr Getränken, weil das Bedürfnis „Durst“ befriedigt wurde.

**4. Individualbedürfnisse:** Auf der Stufe der Individualbedürfnisse geht es um die Erlangung von mentaler und körperlicher Stärke, Erfolg, Unabhängigkeit und Freiheit, Ansehen, Prestige, Wertschätzung sowie Achtung und Wichtigkeit.

**5. Selbstverwirklichung:** Wenn bis auf diese Stufe alle Bedürfnisse befriedigt sind, wird nach Maslow eine neue Unruhe und Unzufriedenheit im Menschen erwachen: Er strebt nach Selbstverwirklichung. Es geht dabei um den Wunsch, das eigene Potenzial auszuschöpfen. In welcher Form sich dieses Bedürfnis letztlich ausdrückt, ist vom Einzelnen selbst abhängig.

Die Stufen 4 und 5 werden als sogenannte Wachstumsbedürfnisse bezeichnet. Im Gegensatz zu den Defizitbedürfnissen sind sie nicht begrenzt. Erfolg und Anerkennung können immer weiter gesteigert werden, ebenso wie das Bedürfnis nach materiellen Gütern oder Selbstverwirklichung. Außerdem sind die Wachstumsbedürfnisse individuell stark unterschiedlich.

# AKZEPTANZ UND DANKBARKEIT SIND DIE SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

*Die Dinge zu akzeptieren, statt mit ihnen zu hadern, macht das Leben einfacher. Wenn Sie zusätzlich dafür noch dankbar sind, werden Sie auch zufriedener. Ich möchte Ihnen eine einfache Übung vorstellen, die Ihre Denkprozesse in Richtung Akzeptanz und Dankbarkeit trainiert und so Ihr Leben positiv verändert.*

## Alles eine Frage der Sichtweise

Stellen Sie sich einmal vor, zwei Menschen erleiden Schiffbruch und landen auf einer einsamen Insel. Bevor ihr Segelboot endgültig sinkt, setzen sie noch einen Notruf ab, wissen aber nicht, wann jemand kommen wird, um sie zu holen. Peter – von Natur aus eher Pessimist – ärgert sich die ganze Zeit darüber, dass ihnen dieser Schiffbruch passiert ist. Er hadert mit dem Material des Schiffs, schimpft auf dessen Hersteller und ist wütend, dass er seinem Bauchgefühl nicht gefolgt war, bei instabiler Wetterlage im Hafen zu bleiben. Auch wenn es Frischwasser und viele Früchte

auf der Insel gibt, sie also nicht verhungern oder verdursten müssen, beschwert er sich darüber, dass sie nichts zu essen mitgenommen haben und er jetzt auf seinen morgendlichen Kaffee verzichten muss. Obwohl sie ein großes SOS-Zeichen auf dem Strand angelegt haben, verbringt er den ganzen Tag dort, um ja nicht eine eventuelle Ankunft des Hubschraubers zu verpassen.

Otto – seines Zeichens Optimist – analysiert die Lage sehr schnell und erkennt, dass er im Moment sowieso nichts daran ändern kann. Er entscheidet sich, das Beste daraus zu machen. So genießt er die reichhaltigen Früchte der Insel und schwärmt Peter davon vor, was dieser nur missmutig mit „Früchte hätte ich auch zuhause im Supermarkt kaufen können“ beantwortet. Otto erkundet die Insel, entdeckt dabei einige spannende Steinfiguren einer früheren Zivilisation, schießt Fotos davon und ist dankbar dafür, den Tag nach seinem Gusto gestalten zu können und einmal nicht zur Arbeit gehen zu müssen.

Nachdem die beiden zwei Wochen später von einem Hubschrauber abgeholt wurden, werden sie von einem Fernsehsender interviewt. Peter schildert die Zeit auf der Insel als „die Hölle“ und erweckt Mitleid bei den Zuschauern. Jedes Mal, wenn er an die Zeit auf der Insel denkt, kommt in ihm eine Wut hoch. Er geht in seinen alten Job zurück und wird dort wieder und wieder erzählen, wie schlimm das alles war.

Otto wiederum sagt, er hätte die schönste Zeit seines Lebens gehabt und den Aufenthalt auf der Insel sehr genossen. Seine Entdeckung bisher unbekannter Spuren einer früheren Zivilisation auf dieser Insel erregt Aufmerksamkeit. Er hält in seiner Heimat Vorträge dazu und entscheidet sich, ein Sabbatical einzulegen, um sich einer Expedition zur Untersuchung dieser Funde anzuschließen.

Zwei Menschen, die gleiche Situation – und trotzdem zwei ganz unterschiedliche Geschichten. Was aber hat hier den Unterschied gemacht? Während Otto die Situation akzeptiert hat und dankbar für das war, was er hatte, haderte Peter mit den Umständen, wehrte sich innerlich dagegen und manövrierte sich somit in eine große Unzufriedenheit.

Natürlich ist eine solche Situation auf einer Insel extrem. Aber genau diese beiden Vorgehensweisen können wir auch in unserem ganz alltäglichen Leben anwenden. Die einen sträuben sich gegen das, was ist, und sind undankbar, weil sie sich etwas anderes wünschen. Die anderen akzeptieren die Situation so, wie sie ist, sind dankbar für das, was sie haben und machen das Beste daraus. Menschen mit der Strategie der Akzeptanz und Dankbarkeit sind zufriedener und glücklicher. Aber nicht nur das: Sie haben auch mehr Kreativität und Kraft, um in ihrem Leben etwas positiv zu ändern.

Bei den Erläuterungen zur Meditation haben Sie schon den Begriff des Hier und Jetzt kennengelernt. Wenn Sie sich optimalerweise im Hier und Jetzt befinden, dann sind Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit genau in diesem Augenblick. Und es ist klar, dass Sie diesen Augenblick nicht mehr ändern können, weil er ja bereits da ist. Zwar können Sie jetzt etwas tun, um die Zukunft zu ändern, jedoch haben Sie keine Chance, weder den aktuellen Augenblick, noch natürlich die Vergangenheit zu ändern. Und dies trifft für jeden einzelnen Moment unseres Lebens zu.

Wenn Sie diesen Moment also sowieso nicht ändern können, warum akzeptieren Sie ihn dann nicht einfach so, wie er ist?

# DEN ZUGANG ZU DEN EIGENEN GEFÜHLEN VERBESSERN

*Sie wissen bereits, dass viele von uns in ihrer Kindheit gelernt haben, unwillkommene Gefühle zu verdrängen. Schauen wir uns jetzt an, wie wir trainieren können, wieder mehr mit unseren Emotionen in Kontakt zu kommen.*

## Wieder das fühlen, was da ist

Wenn wir uns in einer Situation befinden, in der ein unwillkommenes Gefühl angeregt wird, reagiert unser Unterbewusstsein unmittelbar und wendet die damals erlernte Strategie an, um mit dieser Empfindung umzugehen. Dies kann sich darin äußern, dass wir eine ganz andere Emotion wahrnehmen: Sie war für uns in unserer Kindheit akzeptabel und hat das eigentliche Gefühl verdrängt. Dann spüre ich vielleicht eine Traurigkeit, obwohl ich eher wütend sein sollte. Oder ich tue unbewusst Dinge, um etwas zu spüren, das ich angenehmer finde (z. B. Schokolade essen). Damit nehme ich die ursprüngliche Emotion nicht mehr wahr.

Wie wir gelernt haben, hatten unsere Gefühle ursprünglich eine sehr wichtige Funktion. Aber wenn wir ein einmal angeregtes Gefühl nicht wahrnehmen, bekommt unser Emotionalgehirn nicht die Rückmeldung, dass das Gefühl erkannt wurde. Dann möchte dieses Gefühl immer wieder in Erscheinung treten – was zu einer erneuten Verdrängung führen kann. Daraus kann ein Teufelskreis entstehen, der zum Beispiel bei häufig unterdrückter Wut irgendwann zu einem unkontrollierten Wutausbruch oder cholerischem Verhalten führen kann oder bei einem dauerhaft unterdrückten Gefühl der Traurigkeit zu einer Depression.

Da die meisten von uns gelernt haben, zumindest einen Teil ihrer Gefühle zu verdrängen, fällt es uns heute oft schwer, unsere Emotionen wirklich zu empfinden. Gerade Männer gestehen sich häufig nicht zu, traurig zu sein und zu weinen, während Frauen oft dazu erzogen wurden, ihre Wut zu unterdrücken. Daher gilt es, in einem ersten Schritt wieder zu lernen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen. Dabei hilft, sich folgendes bewusst zu machen:

### Ich kann Gefühle aushalten

- Wenn ich ein erwachsener Mensch bin, existieren die fiktiven Gefahren der Kindheit für mich nicht mehr. Ich sterbe nicht, wenn mir jemand seine Liebe entzieht, ich mal jemandem meine Wut zeige oder wenn ich meine Trauer zulasse und vielleicht sogar weine. Im Gegenteil: Oft bewirkt genau eine solche offen gezeigte Emotion sogar etwas Positives, weil mich mein Gegenüber dann als lebendig und ehrlich empfindet.
- Es ist also sehr wichtig zu verstehen, dass mir als Erwachsener nichts passieren kann, wenn ich mir erlaube, meine Emotionen zu spüren, statt sie zu unterdrücken. Wobei ich hier ausdrücklich betonen möchte, dass dies nicht zwangsläufig bedeuten

muss, die Gefühle auch auszuagieren. So kann mich das Wahrnehmen einer vorhandenen Wut wirklich weiterbringen. Das Ausleben in Form eines Wutanfalls, bei dem ich möglicherweise andere Menschen verbal oder sogar körperlich angreife und verletze, ist damit aber nicht gemeint. Je bewusster ich meine Gefühle wahrnehme, umso mehr verringert sich das Bedürfnis, diese zu unterdrücken oder ihnen beispielsweise durch Suchtverhalten auszuweichen. Ebenso vermindert sich der Drang, sie in einer unpassenden Form auszuleben.

- Je häufiger ich meine Gefühle spüre und dabei registriere, dass mir nichts Schlimmes geschieht, umso geringer wird meine Motivation, zukünftig ein Ausweichverhalten zur Vermeidung meiner Gefühle an den Tag zu legen. Wieder sind wir bei den Lernprozessen, denn mit jeder Erfahrung „Es passiert mir nichts“ entsteht nach und nach eine neue Ausbildung der entsprechenden Synapsen in meinem Gehirn, die mir erlauben wird, meine Gefühle immer realer wahrzunehmen.

### Gefühle verändern sich

Eine der wichtigsten Eigenarten unserer Emotionen ist, dass sie sich verändern. Ursache ist unser beschränktes Bewusstsein: Wir sind immer nur in der Lage, ein Gefühl gleichzeitig bewusst zu empfinden. So können wir nicht gleichzeitig Trauer und Freude empfinden (auch wenn sich dies manchmal so anfühlt – dann wechseln sich diese Gefühle aber nur sehr schnell ab). Aufgrund dieser beschränkten Aufmerksamkeitsspanne ist es aber so, dass wir kein Gefühl dauerhaft empfinden. Immer wird ein anderes Gefühl folgen. So kann es sein, dass ich zu einem Zeitpunkt Freude spüre, meine Gedanken sich kurz danach aber in eine andere Richtung bewegen und ich plötzlich ein Gefühl der Trauer empfinde. Wenn ich dem Gefühl aber die notwendige Aufmerksamkeit schenke, hat

es seinen Zweck erfüllt und es kann ein anderes Gefühl an die Stelle des vorhergehenden treten. Da wir immer nur ein Gefühl auf einmal fühlen können, ist dann nur noch das neue Gefühl spürbar.

Wie können Sie nun aber lernen, Ihre Gefühle wieder besser wahrzunehmen? Dazu empfehle ich Ihnen nachfolgende Übung:

### ÜBUNG 3 „ICH ERLAUBE MIR ZU FÜHLEN“



1. Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und schließen Sie die Augen.
2. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Solarplexus und sagen Sie sich innerlich: „Ich erlaube mir zu fühlen!“
3. Warten Sie nun 1 bis 2 Atemzüge ab und beobachten Sie alle Gefühle, die in Ihnen vorhanden sind – ohne diese zu bewerten oder verändern zu wollen.
4. Gehen Sie wieder zu Schritt 2

Führen Sie diese Übung für 10 Minuten durch.

### HINWEISE

- Bei dieser Übung können sowohl körperliche als auch emotionale Gefühle hochkommen. Da es bei der Übung darum geht, zunächst wieder zu lernen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, ist es unerheblich, welcher Art die Gefühle sind. Auch müssen Sie Ihre Emotionen nicht besonders stark empfinden. Oft reicht es schon, eine Ahnung des Gefühls zu haben. Je häufiger Sie diese Übung machen, umso klarer werden die Gefühle werden.
- Es ist in diesem Schritt nicht erforderlich, die Gefühle benennen zu können. Manchmal werden Sie unmittelbar wissen, um was für ein

Gefühl es sich handelt, manchmal werden Sie aber nur ein vages Gefühl wahrnehmen. Strengen Sie sich nicht an, dieses Gefühl zu benennen – nehmen Sie es einfach nur wahr.

- Versuchen Sie, einfach nur zu fühlen. Bewerten Sie die aufkommenden Emotionen nicht und versuchen Sie nicht, diese zu analysieren oder etwas hineinzuzinterpretieren. Versuchen Sie auch nicht, die aufkommenden Empfindungen zu verändern. Seien Sie neugierig und lassen Sie sich überraschen, welche Gefühle hochkommen.
- Wenn ein unangenehmes Gefühl auftaucht, versuchen Sie bewusst, in diesem Gefühl zu bleiben und es wahrzunehmen – selbst wenn dabei einmal Tränen fließen: Dann wissen Sie, dass Sie auf einem guten Weg sind.
- Da kein Gefühl dauerhaft ist, wird es wahrscheinlich so sein, dass sich im Laufe der Übung die wahrgenommenen Empfindungen ändern. Versuchen Sie nicht, diesen Prozess zu beeinflussen, sondern nehmen Sie immer genau das Gefühl wahr, das Sie spüren.
- Gehen Sie spielerisch mit dieser Übung um. Sie können nichts falsch machen.
- Neben dem Ziel, Ihre Gefühle wieder besser wahrnehmen zu können, kann sich allein durch regelmäßiges Praktizieren dieser Übung schon eine positive Änderung in Ihrem Leben einstellen. Wenn Sie sich während dieser Übung auf eine unangenehme Emotion konzentrieren und dies nicht versuchen zu beeinflussen, lernt Ihr Unterbewusstsein, dass nichts Schlimmes passiert, wenn Sie dieses Gefühl wahrnehmen. Wenn es diese Erfahrung nun mehrfach macht, wird der Anreiz, eine solche Emotion zu unterdrücken oder ihr auszuweichen, mit der Zeit immer kleiner werden.

## MEIN AKTIVITÄTSPLAN

Folgende Aktivitäten sollten Sie von nun an ausführen:

**Tägliche Meditationseinheit mit folgenden Elementen:**

Aktivität	Dauer	Zyklus
Achtsamkeitsmeditation	10 min.	täglich
Akzeptanz + Dankbarkeit	10 min.	täglich

**Über den Tag verteilt immer mal wieder:**

Aktivität	Anmerkung
Akzeptanz + Dankbarkeit	Machen Sie diese Übung immer wieder zwischendurch, sodass sie eine Gewohnheit wird

**Zwei bis drei Mal pro Woche:**

Aktivität	Anmerkung
Ich erlaube mir zu fühlen	Machen Sie diese Übung möglichst oft, sodass Sie sich immer mehr an Ihre Gefühle annähern

Die Übung „Ich erlaube mir zu fühlen“ ist eine Vorbereitung auf die noch kommenden Übungen. Führen Sie diese Übung so lange durch, wie Sie spüren, dass es Ihnen schwerfällt, Ihre Gefühle vorurteilsfrei zu fühlen. Wenn Sie später die Übung „Gefühle annehmen“ (siehe folgendes Kapitel) regelmäßig durchführen, kann die Übung „Ich erlaube mir zu fühlen“ entfallen.

# ES GIBT NICHTS GUTES, AUSSER MAN TUT ES!

*In den vorangegangenen Kapiteln habe ich Ihnen verschiedene Methoden beschrieben, die Ihnen dabei helfen, Ihre unbewussten Muster nach und nach zu verändern, wie Sie es für ein zufriedeneres und selbstbestimmtes Leben benötigen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass sich der Aufwand lohnt.*

## Bleiben Sie dran!

Ich kann Ihnen nur aus ganzem Herzen empfehlen, die dargestellten Übungen regelmäßig durchzuführen. Am einfachsten geht dies, wenn Sie täglich üben. Denn dann bilden sich die entsprechenden Synapsen in Ihrem Gehirn aus und das Ganze wird zur Gewohnheit. Genauso, wie Sie täglich Ihre Zähne putzen, sollten diese Übungen zur Selbstverständlichkeit werden.

Um nicht Gefahr zu laufen, „von der Aufgabe überwältigt zu werden“, rate ich Ihnen, klein anzufangen. Wenn Sie sich daran gewöhnt haben, jeden Tag 10 Minuten zu meditieren, können Sie dies nach einiger Zeit relativ leicht steigern auf 15 oder auch 20 Minuten. Viel wichtiger als die Dauer ist die tägliche Regelmäßigkeit. Denn nur dadurch schaffen Sie es, eine neue Gewohnheit zu etablieren. Und nur wenn die Übungen zur Gewohnheit werden, wird es Ihnen gelingen, diese langfristig durchzuführen:

***Regelmäßigkeit geht vor Dauer!***

Im Folgenden stelle ich Ihnen nun den kompletten Aktivitätsplan vor, den Sie langfristig anpeilen sollten. Weiter unten haben Sie dann die Gelegenheit, Ihren ersten eigenen Aktivitätsplan zu erstellen.

## DER KOMPLETTE AKTIVITÄTSPLAN

### 1. Tägliche Meditationseinheit mit folgenden Elementen:

Aktivität	Dauer
Energetisierungsatmung	7 Atemzyklen
Achtsamkeitsmeditation	10 min
Energetisierungsatmung	7 Atemzyklen
Akzeptanz + Dankbarkeit	10 min
Energetisierungsatmung	7 Atemzyklen

### 2. Über den Tag verteilt immer mal wieder:

Aktivität	Anmerkung
Gefühle annehmen	zwischendurch, wenn ein unangenehmes Gefühl in Ihnen hochkommt
Akzeptanz + Dankbarkeit	immer mal wieder zwischendurch, z. B. beim Warten, in einer Pause o. ä.
Energetisierungsatmung	jederzeit, wenn Sie daran denken, zwischendurch 1 bis 2 Atemzüge

## ZUM SCHLUSS

*Haben Sie schon einmal gesehen, dass ein Sportler eine Medaille bei der Olympiade oder bei einer Weltmeisterschaft gewinnt, ohne vorher viel trainiert zu haben? Sicherlich nicht.*

Zwar spielen auch Talent und innere Motivation eine Rolle, aber das Entscheidende, um als Sportler erfolgreich zu sein, ist das Training. Kraft und Schnelligkeit, aber auch die technischen Fähigkeiten, entwickeln sich umso besser, je gezielter ich diese trainiere. Dazu gehört natürlich auch, einen Trainingsplan zu haben, der sich genau auf das fokussiert, was Sie für Ihre Sportart benötigen.

In diesem Buch haben Sie gelernt, dass man nicht nur trainieren kann, um ein guter Sportler zu werden. Man kann auch trainieren, um sich glücklich und zufrieden zu fühlen. Den passenden Trainingsplan haben Sie jetzt in Ihren Händen. Nun liegt es an Ihnen, diesen in regelmäßigem Training in die Tat umzusetzen.

Genau so, wie ein Trainer einem Leistungssportler aber nicht versprechen kann, dass dieser die Olympiade gewinnen wird, kann ich Ihnen nicht garantieren, dass Sie der glücklichste Mensch dieser Erde werden. Aber ich kann Ihnen versprechen, dass Sie es mit entsprechendem Training schaffen können, Ihre Zufriedenheit so sehr zu steigern, wie Sie sich dies heute wahrscheinlich noch nicht vorstellen können.

Und all das klappt, ohne irgendetwas im Außen verändern zu müssen oder etwas an Ihre Lebensumstände anzupassen. Allerdings wird es nicht ausbleiben, dass sich Ihre innere Zufriedenheit auch im Außen widerspiegelt. Seien Sie also gespannt darauf, wie reich Sie das Leben beschenken wird, wenn Sie ihm zukünftig immer positiver und optimistischer gegenüberstehen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie erfüllend dies sein kann.

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Erfolg dabei und ein glückliches Leben.

Ihr

*Axel Kranz*

# EMPFEHLENSWERTE LITERATUR

## Funktionsweise des Gehirns

Jeffrey Schwartz und Rebecca Gladding: Du bist mehr als dein Gehirn: Die Vier-Schritt-Lösung, um Gewohnheitsmuster zu durchbrechen, ungesunde Denkweisen abzulegen und Kontrolle über das Leben zu gewinnen

Niels Birbaumer: Dein Gehirn weiß mehr, als du denkst: Neueste Erkenntnisse aus der Hirnforschung

Paul D. MacLean: The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions

Tobias Esch: Die Neurobiologie des Glücks: Wie die positive Psychologie die Medizin verändert

## Meditation

Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR

Rick Hanson: Denken wie ein Buddha: Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit – Wie wir unser Gehirn positiv verändern

## Weiterführende Adressen

Möchten Sie das im Buch Dargestellte vertiefen, so können Sie die Seminare von Axel Kranz besuchen. Weitere Infos hierzu finden Sie auf [www.feel-yourself-free.de](http://www.feel-yourself-free.de). Auch können Sie sich auf dieser Website zum Newsletter anmelden, um interessante Tipps für die persönliche Entwicklung zu erhalten und immer auf dem Laufenden der neuesten Veranstaltungen zu sein.

Aufbauend auf den in diesem Buch dargestellten Grundprinzipien hat Axel Kranz auch ein Führungskräfte-Training „Die authentische Führungskraft“ entwickelt. Es führt zu einer Reduzierung der durch Konflikte verursachten Reibungsverluste und zu größerer allgemeiner Zufriedenheit und dient damit gleichzeitig der Burn-Out-Prävention. Mehr dazu finden Sie auf der Website [www.kranz-consult.de](http://www.kranz-consult.de).

PETER SOLC

# Die **TIME-OUT**-Taktik

Effektive Regeneration bei Leistungsdruck,  
Stress und Erschöpfung

Das  
Erfolgs-Training  
für Alltag und  
Arbeitsplatz



**humb ldt**

# Regeneration statt Hamsterrad

- Pausen effektiv nutzen und Stress vorbeugen
- Das Erfolgs-Training für Alltag und Arbeitsplatz von Top-Mentalcoach Peter Solc
- Leicht verständlich, überall umsetzbar
- Das Hochleistungsrezept von Profi-Sportlern und Top-Managern für jedermann

Peter Solc

## **Die TIME-OUT-Taktik**

224 Seiten, 14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-505-5

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

[Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.](#)

LUKAS RICK

# SELBSTWERTGEFÜHL STEIGERN

In 10 Schritten zu innerer Stärke  
Den inneren Kritiker entwapfen

Schluss mit  
Minder-  
wertigkeits-  
gefühlen!

**humboldt**

# Den inneren Kritiker entwaffnen

- Der Ratgeber für alle, die endlich selbstbewusster auftreten möchten
- Mit vielen authentischen Fallbeispielen
- Lösungsorientiert und individuell: das 10-Schritte-Programm für einen positiven Umgang mit sich selbst
- Maximales Verständnis für den Leser: mit ergänzenden Videos des Autors per QR-Code

Lukas Rick

## **Selbstwertgefühl steigern**

192 Seiten

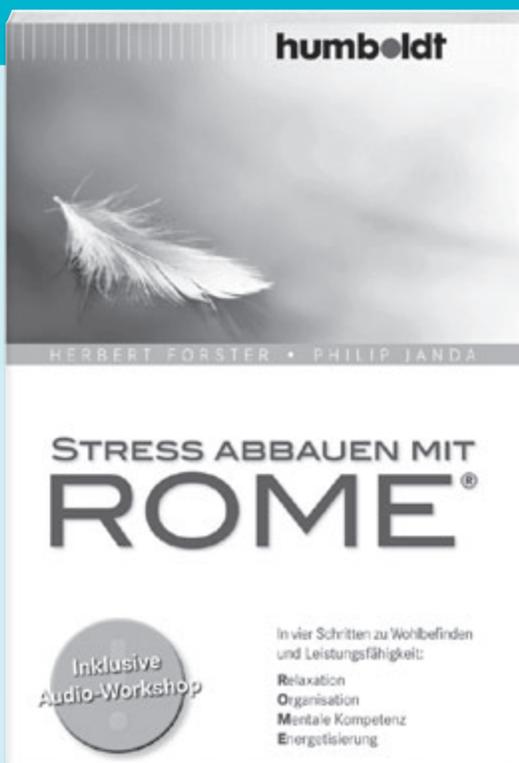
14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-410-2

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# Raus aus der Stressfalle!



Stand 2018: Änderungen vorbehalten.

- R Relaxation  
O Organisation  
M Mentale Kompetenz  
E Energetisierung
- In 4 Schritten zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- Alle Techniken und Übungen lassen sich kinderleicht im Alltag umsetzen

Herbert Forster, Dr. Philip Janda

**Stress abbauen mit ROME®**

224 Seiten, inklusive Audio-Workshop

14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-490-4

€ 24,95 [D] / € 25,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# Erfolgstraining gegen Stress und Angst



Stand 2018, Änderungen vorbehalten.

- Der Bestseller aus Norwegen in deutscher Sprache – in 3. Auflage
- Erfolgreiche Übungen für die mentale Fitness
- Raus aus den festgefahrenen Verhaltensweisen: So erreichen Sie ein Gleichgewicht zwischen allen Lebensbereichen

Gunnar Cramer, Dag Furuholmen

## **Ich coache mich selbst!**

248 Seiten

11,8 x 17,0 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-496-6

€ 9,95 [D] / € 10,30 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

# Stress lass nach!



Stand 2018: Änderungen vorbehalten.

- Modernes Stress-Management: zahlreiche Übungen für den Alltag, ohne zusätzlichen Zeitaufwand
- wingwave®: die bewährte und erprobte Erfolgsmethode für mehr Energie und Gelassenheit
- Stress-Auslöser erkennen, Auswirkungen spürbar reduzieren

Cora Besser-Siegmund, Lola-Ananda Siegmund

## **Work-Health Balance**

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-515-4

€ 19,99 [D]/€ 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# Schluss mit den Angstattacken!

Stand 2018, Änderungen vorbehalten.



- Lähmende Gefühle besiegen mit der wingwave®-Methode
- Bewährt und erprobt: Die Erfolgsmethode gegen Angst- und Panikattacken
- Auslöser erkennen, Auswirkungen reduzieren: Zahlreiche Übungen für den Alltag

Cora Besser-Siegmund  
**Schnelle Hilfe bei Angst**

176 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-511-6

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**  
...bringt es auf den Punkt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-416-4 (Print)

ISBN 978-3-86910-417-1 (PDF)

ISBN 978-3-86910-418-8 (EPUB)

© 2018 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Übungen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Ulrike Schöber, Dortmund

**Covergestaltung:** semper smile Werbeagentur GmbH, München

**Covermotiv:** shutterstock/fizkes; Odua Images; somchaij

**Grafiken:** S. 83: macrovector – Fotolia.com, S. 149: lantapix – Fotolia.com

**Satz:** PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** Silber Druck oHG, Niestetal

## Unzufriedenheit und Ängste endlich überwinden

Wenn wir könnten, würden wir einfach entscheiden, glücklich zu sein. Aber unsere unbewussten Prägungen stehen uns im Weg. Oft fühlen wir uns unzufrieden, haben Ängste oder ärgern uns. Axel Kranz hat eine einfache, greifbare Methode zur Überwindung negativer Verhaltensmuster entwickelt: Pragmatisch und leicht verständlich erklärt er, was in unserem Gehirn und Bewusstsein passiert. Mit seinen Meditationsübungen lernen wir loszulassen. Der persönliche Aktivitätsplan hilft dabei, gezielt das emotionale Wohlbefinden zu steigern und negative Prägungen zu überwinden.



### Den Glücksmuskel trainieren für ein zufriedenes Leben

**AXEL KRANZ** ist Heilpraktiker (Psychotherapie), Coach für Führungskräfte und Trainer für Persönlichkeitsentwicklung. Seine Arbeit ist geprägt von der Kombination unterschiedlichster Ansätze, die Jahrtausende altes Wissen der Meditation mit den neuesten Erkenntnissen der Neurobiologie verbinden. Immer dem Motto folgend: „Entscheidend ist, was hilft!“

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-416-4



9 783869 104164 19,99 EUR (D)