

# Fühlen, was wir brauchen

Die Inklusive Kommunikation



*Nach den  
neuesten  
Erkenntnissen  
der Hirnforschung.*



Wie eine bedürfnisgerechte und nicht ausgrenzende Sprache zu einem selbstregulierten und autonomen Leben führt.

Für Hartmut Friesinger



Theresia Friesinger

# Fühlen, was wir brauchen

Die Inklusive Kommunikation

*Eine nicht ausgrenzende und bedürfnisgerechte Sprache  
zur Auflösung von negativen Reaktions-  
und Kommunikationsmustern führt zu einem  
selbstregulierten und autonomen Leben.*

*Nach den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung.*

ISBN: 978-3-9815344-1-2

Deutsche Erstausgabe

© Theresia Friesinger, Horb a. N. 2018

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechtsgesetzes geschützt. Jegliche von der Autorin nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verwertung durch Film, Funk, Fernsehen, photomechanische Wiedergabe, Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien sowie für auszugsweisen Nachdruck und die Übersetzung.

Satz: Pfefferplanet, Bietigheim-Bissingen

Illustrationen: Theresia Friesinger, Thomas Alwin Müller und Christine Ahmann

Titelfoto: © Sean Brown, Quelle: [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

Covergestaltung: Beate-M. Dapper, [www.luckytext.de](http://www.luckytext.de)

Druck: Books on Demand

2. unveränderte Auflage 2018

Zu beziehen über den Buchhandel oder direkt bei  
Theresia Friesinger, Keltenstraße 69, 72160 Horb am Neckar

[www.bildungsinstitut-fuer-empathie.de](http://www.bildungsinstitut-fuer-empathie.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Weisheiten</b> . . . . .	<b>10</b>
<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>12</b>
<b>Intension</b> . . . . .	<b>20</b>
<b>1 Was sind Vorurteile?</b> . . . . .	<b>34</b>
1.1 Vorurteilsbehaftet oder vorurteilsbewusst? . . . . .	37
1.2 Faktoren, die unsere Wahrnehmungs- erlebnisse beeinflussen . . . . .	41
1.3 Meine Diskriminierungserfahrung . . . . .	44
1.3.1 Reflexion der eigenen Diskriminierung . . . . .	48
1.3.2 Differenzierung und Reintegration der Vor- urteile ergeben neue Handlungsoptionen . . . . .	48
1.4 Die Kraftblume (Power Flower) . . . . .	50
1.5 Krishnamurtis Weisheit . . . . .	52
<b>2 Wahrnehmungs- und Gestaltgesetze</b> . . . . .	<b>55</b>
2.1 Repräsentationssysteme – die Werkzeuge für das Gehirn . . . . .	55
2.1.1 Das Gesetz der Prägnanz . . . . .	61
2.1.2 Das Gesetz der gemeinsamen Bewegung . . . . .	63
2.1.3 Das Gesetz der Nähe . . . . .	64
2.1.4 Das Gesetz der Ähnlichkeit . . . . .	66
2.1.5 Das Figur-Hintergrund-Gesetz . . . . .	67
2.1.6 Das Gesetz der Geschlossenheit . . . . .	70
2.1.7 Das Gesetz der Kontinuität . . . . .	73
2.1.8 Der Rosenthal-Effekt . . . . .	76
2.1.9 Der Hof-Effekt. . . . .	78
2.1.10 Der Andorra-Effekt. . . . .	79
2.2 Ursache-Wirkung-Verzerrung . . . . .	81

---

<b>3</b>	<b>Inklusive Theorieansätze zur Musterauflösung . . . . .</b>	<b>83</b>
3.1	Menschenbild und Bedürfnismodelle . . . . .	83
3.2	Selbst-, Fremd- und Metabild . . . . .	86
3.3	Das Johari-Fenster . . . . .	90
3.4	Die Transaktionsanalyse: <i>Ich bin o.k.</i> – <i>du bist o.k.</i> . . . . .	92
3.5	Inspirationen aus der Gestalttherapie in Ana- logie zu dem Selbstkonzept nach Carl Rogers. . . . .	98
3.6	Die Bindungstheorie nach John Bowlby . . . . .	104
3.6.1	Die sichere Bindung . . . . .	109
3.6.2	Die unsicher-vermeidende Bindung . . . . .	110
3.6.3	Die unsicher-ambivalente Bindung. . . . .	111
3.6.4	Die desorganisierte Bindung . . . . .	113
3.6.5	Es gibt keine Prägung bei Menschen . . . . .	115
3.7	Die neuen Erkenntnisse der Hirnforschung. . . . .	116
3.7.1	Die Plastizität des Gehirns. . . . .	117
3.7.2	Die Autopoiesis des Gehirns . . . . .	119
3.7.3	Die Korrigierbarkeit des Gehirns. . . . .	120
3.7.4	Spiegelneurone und ihre Kommunikations- funktion . . . . .	120
<b>4</b>	<b>Inklusive Kommunikationsansätze zur Musterauflösung . . . . .</b>	<b>124</b>
4.1	Die Inklusive Kommunikation und das Wunder der Empathie . . . . .	132
4.1.1	Kurze Beschreibung der ausgewählten Kommunikationsansätze . . . . .	135
4.1.1.1	Das Stimmigkeitskonzept nach Schulz von Thun . . . . .	136
4.1.1.2	Das Werteentwicklungsquadrat nach Schulz von Thun . . . . .	138
4.1.1.3	Das Autonomietraining nach Grossarth-Maticek . . . . .	142
4.1.1.4	Die <i>Salutogene Kommunikation</i> der Zukunft nach Petzold . . . . .	149
4.1.2	Was ist Authentizität? . . . . .	152
4.1.3	Was ist ein Bedürfnis? Was ist ein Gefühl? . . . . .	154
4.1.3.1	Gefühls- und Bedürfnislisten wie eine neue Sprache erforschen . . . . .	162

---

- 4.1.3.2 Die Erregungsmuster eines Bedürfnisses . . . . . 164
- 4.1.3.3 Wert versus Bedürfnis: Ein Unterschied,  
der den Unterschied ausmacht . . . . . 165
- 4.1.4 Die Kraft der radikalen Selbstliebe . . . . . 169
- 4.1.4.1 Die Kraft der Selbstempathie . . . . . 174
- 4.1.4.2 Die Kraft des inneren Freiraums zwischen  
Auslöser und Reaktion. . . . . 183
- 4.1.4.3 Die Kraft der Empathie . . . . . 195
- 4.1.4.4 Die Kraft des inneren Ausstiegs. . . . . 197
- 4.1.4.5 Die Kraft der Selbstheilung . . . . . 199
- 4.1.4.6 Die Kraft der Worte . . . . . 202
- 4.1.4.7 Die Kraft der unterschiedlichen Reaktions-  
möglichkeiten . . . . . 204
- 4.1.4.8 Die Kraft der Symbole . . . . . 209
- 4.1.5 Das Acht-Räume-Modell der Praktischen  
Inklusiven Kommunikation. . . . . 217
- 4.1.5.1 Raum 1: Beobachtung der Situation und  
Vorurteile . . . . . 231
- 4.1.5.2 Raum 2: Der Inklusionsprozess. . . . . 235
- 4.1.5.3 Raum 3: Der Reframingprozess – Koopera-  
tion zwischen Denk- und Fühlinstanz. . . . . 237
- 4.1.5.4 Raum 4: Das stimmig-authentische Gefühl . . . 244
- 4.1.5.5 Raum 5: Das erfüllte oder frustrierte  
Bedürfnis . . . . . 246
- 4.1.5.6 Raum 6: Commitments und Handlungs-  
optionen . . . . . 250
- 4.1.5.7 Raum 7: Erkenntnisse . . . . . 256
- 4.1.5.8 Raum 8: Selbst- und fremdregulative Ziele . . . 259
- 4.1.5.9 Der äußere Verbindungsdialog . . . . . 260
- 4.1.5.10 Wissenswertes zum Acht-Räume-Modell  
der Inklusiven Kommunikation . . . . . 264
- 4.1.5.11 Die stimmig-authentische Ich- und Du-Welt  
im Verbindungsdialog . . . . . 267
- 4.1.6 Beispiel einer *Praktischen Inklusiven*  
*Kommunikation* als Selbstberatung . . . . . 270
- 4.2 Neurolinguistisches Programmieren (NLP) . . . 276
- 4.2.1 Grundannahmen des NLP . . . . . 277
- 4.2.2 NLP-Wissen als Unterstützung bei der Identifizie-  
rung unbewusster negativer Reaktionsmuster . . . 279

---

4.2.3	Das Metamodell der Sprache und seine Submodalitäten . . . . .	280
4.2.4	Kalibrierte Schleifen . . . . .	283
4.2.4.1	Das Rollenspiel mit Beobachter . . . . .	286
4.2.4.2	Instant-Reframing . . . . .	287
4.3	Axiome zur Musterauflösung . . . . .	289
4.3.1	Sieben Axiome für Konfliktlösungsstrategien . . . . .	291
4.3.2	Reflexion der eigenen Kommunikations- und Verhaltensmuster . . . . .	299
4.4	Kommunikationsstörungen . . . . .	300
5	<b>Präventive inklusive Ansätze einer inklusiven Haltung. . . . .</b>	<b>304</b>
5.1	Der Anti-Bias-Ansatz – ein gesellschaftlicher Ansatz gegen Einseitigkeit . . . . .	306
5.1.1	Die transkulturelle Kompetenz . . . . .	309
5.1.2	Vier Rezepte für eine transkulturelle Kommunikation . . . . .	310
5.2	Toleranz versus <i>Gegenseitige Anerkennung</i> als Voraussetzung der inklusiven Haltung . . . . .	312
5.3	Die <i>Akzeptierende Haltung</i> – eine humanistische Voraussetzung der inklusiven Haltung . . . . .	316
5.4	Die systemische Voraussetzung zur inklusiven Haltung . . . . .	319
5.5	Der Adultismus . . . . .	323
6	<b>Das Unbewusste im Bewusstsein. . . . .</b>	<b>328</b>
6.1	Das Eisbergmodell des Bewusstseins . . . . .	335
6.2	Die Wirkung positiver Gedanken . . . . .	338
6.3	Liebe oder Angst . . . . .	341
6.4	Die Architektur der Wut . . . . .	344
6.4.1	Gefühle willkommen heißen . . . . .	351
6.4.2	Die Bedürfnisebene hinter der Wut . . . . .	355
6.4.3	Widerstände erkennen und reframe . . . . .	358
6.4.4	Durch Willenskraft ins sofortige Wirkungsreframing . . . . .	363
6.4.5	Axiome zur Wut . . . . .	365
6.5	Die Kraft des Unbewussten . . . . .	367
6.6	Die Kraft der Entscheidung ist inneres Glück. . . . .	368
6.7	Die Kraft der Gegensätze in uns: Recht versus Glück . . . . .	372

---

7	<b>Unbewusste Reaktionsmuster</b> . . . . .	<b>374</b>
7.1	Was sind unbewusste Reaktionsmuster? . . . . .	374
7.2	Die komplexen Eigenheiten unbewusster Reaktionsmuster . . . . .	384
7.2.1	Wie werden unbewusste negative Reaktionsmuster identifiziert? . . . . .	387
7.2.2	Die Reaktionsmustertabelle . . . . .	392
7.2.3	Gedankenlesen und Hypothesen zu negativen Reaktionsmustern bilden . . . . .	408
7.2.4	Fünf Auswertungen unbewusster negativer Reaktionsmuster . . . . .	411
7.2.4.1	Das Anerkennungsmuster . . . . .	411
7.2.4.2	Das Helfer- und Rettermuster . . . . .	417
7.2.4.3	Das Verdrängungsmuster . . . . .	420
7.2.4.4	Das Verurteilungsmuster . . . . .	428
7.2.4.5	Das Schutzmuster . . . . .	431
7.3	Widerstände lösen – Herausforderungen annehmen . . . . .	434
	<b>Der Panther</b> . . . . .	<b>439</b>
	<b>Die Geschichte mit dem Hammer</b> . . . . .	<b>440</b>
	<b>Ausblick</b> . . . . .	<b>441</b>
	<b>Danksagung</b> . . . . .	<b>443</b>
	<b>Über die Autorin</b> . . . . .	<b>445</b>
	<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	<b>446</b>
	<b>Internetquellen</b> . . . . .	<b>457</b>
	<b>Quellenangaben</b> . . . . .	<b>459</b>

---

## Weisheiten

*„Was immer du zu sagen hast, lass die Wurzeln dran, lass sie hängen. Mitsamt der Erde, um klarzumachen, woher sie kommen.“*  
(Charles Olson)

*„Nichts spornt mich mehr an, als die drei Worte: Das geht nicht! Wenn ich das höre, tue ich alles, um das Unmögliche möglich zu machen.“*  
(Harald Zindler)

*„Wir wollen alle geliebt werden. Werden wir nicht geliebt, wollen wir bewundert werden. Werden wir nicht bewundert, wollen wir gefürchtet werden. Werden wir nicht gefürchtet, wollen wir gehasst und missachtet werden. Wir wollen ein Gefühl in unseren Mitmenschen auslösen, ganz gleich, um welches es sich dabei auch handeln mag. Die Seele zittert vor der Leere und sucht den Kontakt um jeden Preis.“*  
(Hjalmar Söderberg)

*„Wage es, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“*  
(Immanuel Kant)

*„Ein Vorurteil ist schwerer zu spalten, als ein Atom.“*  
(Albert Einstein)

*„Je mehr Du dich selbst annimmst, desto mehr fühlst du dich von den anderen angenommen.“*  
(Doris Wolf)

---

*„Feelness ist die Fähigkeit, sich an dem Ort, zu jeder Zeit und unabhängig von den äußeren Umständen, innerlich frei und gut zu fühlen und dieses Gefühl selbst herstellen zu können.“*

(Dr. G. Bittner)

*„Salutogene Kommunikation ist das Bewusstsein darüber, was nachhaltig gut tut und was man Gutes tun möchte.“*

(Dr. Theodor Dierk Petzold)

*„Nimm dir vor, dich selbst zu finden, und wisse, dass der, der sich findet, sein Unglück verliert.“*

(Matthew Arnold)

*„Sie können, weil sie glauben, dass sie können.“*

(Vergil)

*„Wenn wir wüssten, wie nah für uns das Fernste liegt, wir hätten Frieden für den Rest der Zeit.“*

(Fernöstliche Weisheit)

*„Inneres Glück ist die Inklusion der Gegensätze!“*

*„Die höchste Form der Motivation wird aus der bedingungslosen Wertschätzung des Herzens geboren.“*

*„Emotionale Freiheit beginnt im Kopf.“*

*„Weder zu viel Gefühl, noch zu viel Vernunft tut uns gut. Nur der innere Ausgleich zwischen Gefühls- und Denkmanagement erzeugt ein Gefühl in uns, das sich so ähnlich anfühlen kann, wie innere Freiheit.“*

(Theresia Friesinger)

## Einleitung



Abb. 1: Der Schatz der Vielfalt: Unterschiedlichkeit ist Normalität. Wir selbst sind unterschiedlich. Die Gesellschaft ist unterschiedlich.

Inklusion meint: Jeder ist unterschiedlich! Jeder ist besonders! Jeder ist gleich!

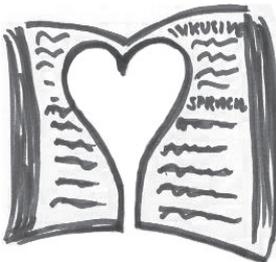


Abb. 2: Inklusive Sprache kann sehr lustig sein, wenn Sie sich Humor erlauben

Die Botschaft der Sprache bestimmt unsere innere Freiheit.

„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt sind Kleinigkeiten im Vergleich zu dem, was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.“

Diese eindrucksvollen Worte von Henry D. Thoreau über das Wunder der Empathie<sup>1</sup> und meine **Vision**<sup>2</sup> haben mich zum Schreiben inspiriert. Die Auseinandersetzung mit Heterogenität<sup>3</sup> und die aktuelle Debatte über Inklusion<sup>4</sup> (keine AUS-GRENZUNG – Anerkennung der Vielfalt) brachten mich zum Nachdenken, WIE die Gesellschaft eine inklusive Haltung erreichen könnte. Beim WIE war ich in Windeseile bei mir selbst angekommen. Erst wenn ich mich verändere, verändert sich um mich herum meine Welt. Ich stellte mir zwei Eingangsfragen: Meine erste Frage war: Was ist bei mir nicht in Ordnung, dass die Welt um mich herum so ist, wie sie ist? Das war eine neue Fragestellung aus einer anderen Perspektive. Meine zweite Frage lautete: Wie kann ich die **Strukturebene**<sup>5</sup> meiner Gedanken verändern, damit die Inhalte, die mich belasten, sich nachhaltig zum Positiven verändern?

Das Herzstück des Buches ist die *Inklusive Kommunikation*. Die **Botschaft der Sprache** kann entweder ausgrenzend oder einfühlsam sein. Die Botschaft der Sprache ist das Wunder der Empathie, das nur durch das Wunder der Selbstempathie, wenn Sie Mitgefühl mit sich selbst haben, gelingen kann. Die Inklusive Kommunikation ist eine bewusste autonome Entscheidung, bei Angriff nach einem Reflexionsprozess die automatischen Verurteilungsprogramme loszulassen. Dieses Buch unterstützt diese selbstzerstörer-

schen Programme zu identifizieren und zu korrigieren, so dass Sie sich endlich frei von ihnen fühlen. Wir entscheiden, **wie** wir kommunizieren. Sind wir innerlich frei, dann kommunizieren wir mitfühlend und wertschätzend. Sind wir innerlich unfrei, dann verurteilen und kompensieren wir mit den erlernten Reaktionsmustern.<sup>6</sup> So, wie wir mit uns im innerlichen Dialog kommunizieren, spiegelt sich unsere Sprache im Außen wider. Wer glücklich ist, gönnt anderen von Herzen Glück. Wer unglücklich ist, neidet das Glück anderer und tritt mit ihnen in Konkurrenz. Ich stellte plötzlich fest, dass ich mich viel zu wichtig nahm und im Laufe der Zeit vergessen habe, einfach nur mal albern und frei wie ein Kind zu sein. Sich in einem Vortrag zu verhaspeln, ist mit der richtigen Einstellung tatsächlich lustiger als wir denken. Seien Sie stolz auf das, was Sie können und nicht auf das, was Sie **nicht** können. **Fehler sind Helfer.** Ist es nicht interessant, dass die Buchstaben und die Anzahl der Buchstaben beider Wörter identisch sind? Sie sind nur verdreht. Sie werden in diesem Buch eine Ahnung erhalten, wie befreiend ein neues, reframtes<sup>7</sup> Denken sein kann. Mit etwas Übung werden Sie bei der Umsetzung Ihrer neuen Kompetenzen diese Tatsache körperlich und psychisch erleben.

„Die Distanz zwischen dir und einer anderen Person ist die gleiche, wie die Distanz zwischen dir und dir selbst.“<sup>8</sup> Die inneren Bilder und der innere Dialog verändern sich nach und nach in Richtung innere Freiheit, wenn Sie konsequent an der Verkleinerung dieser inneren Distanz arbeiten. Sie sind dann innerlich freier, wenn Sie es schaffen, diese innere Distanz immer weiter zu überwinden. Innere Freiheit ist in erster Instanz bedürfnisgerecht und gesundheitsbringend. Es ist das autonome Gefühl, keiner **Fixierung** (Anhaftung) zu unterliegen und im inneren Gleichgewicht zwischen Gefühl und Vernunft zu leben. Durch die Auseinandersetzung mit der inklusiven Sprache<sup>9</sup> werden Sie bewusst und unbewusst die Kompetenz haben, dieses Gleichgewicht zwischen Gefühls- und Denkmanagement herzustellen, um Ihr ersehntes inneres Wohlbefinden zu initiieren. Sie werden wieder mehr Freude und Sonne im Leben haben. Sie ent-decke(I)n (Deckel auf!) Ihre Qualitäten und Potenziale und werden dadurch Ihren einmaligen inneren Wert – Ihre Selbstwertschätzung –

Fehler sind toll! Schön, dass Sie schmuzeln! Sie werden noch einige Fehler finden! Testen Sie Ihre Fehlertoleranz ...



Abb. 3: Auf der Suche



Abb. 4: Nicht bei anderen, sondern bei uns selbst suchen

Innere Freiheit ist das innere Gleichgewicht der widerstreitenden Kräfte in uns.

neu entdecken. Sogar Depressionen können sich auflösen, wenn wir endlich wissen, **was wir wert sind** und wenn wir endlich wissen, was wir fühlen und brauchen! Die aktuelle Gesellschaftskrankheit *Burnout*<sup>10</sup> würde einen neuen Lebenszündstoff gewinnen, weil die Menschen wieder Feuer, Lust, Spaß, Humor und Mut entwickeln, ihr Leben und ihr Selbstkonzept<sup>11</sup> neu zu beschreiben. Innere Freiheit ist in ihrer vollkommenen Natur das innere Gleichgewicht der widerstreitenden Kräfte in uns und gibt den Menschen ihre Ganzheitlichkeit zurück, die sie im Laufe der Zeit verloren haben. Über die Methodenkenntnis der *Inklusiven Kommunikation*, ergänzt mit einer Brise Strukturhumor (lustiges Reframing, wenn es uns schlecht geht), erreichen Menschen effektiver den Zustand ihrer inneren Excellence.<sup>12</sup> Lachende Menschen machen das Leben in doppelter Hinsicht fröhlicher! Sie lachen, um ihre positiven Gefühle auszuleben und sie schenken auch anderen dadurch gute Gefühle. Leichte und entspannte Gefühle haben wir, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind. Deshalb liegt der Fokus dieses Buches auf dieser Bedürfniserfüllung und auf der Begegnung mit unserer stimmigen Authentizität. **Wie sind unsere inneren Vorstellungsbilder über uns selbst? Wie ist unser innerer Dialog? Was glauben wir von uns selbst? Denn das, was wir glauben, wird wahr.**

Unter dem Einfluss verschiedenster Autoren habe ich lange Zeit reflektiert und mich so meiner inneren Lösung angenommen. Dazu gehören explizit die Gedanken von Martin Buber,<sup>13</sup> Eric Berne,<sup>14</sup> die Ausführungen des humanistischen Psychologen Carl Rogers, der Gestalttherapeutin Laura Perls und des Psychoanalytikers Friedrich Salomon Perls, die Darstellungen zur Bindungstheorie von John Bowlby<sup>15</sup> und die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung – Wolf Singer, Gerald Hüther, Joachim Bauer und Manfred Spitzer.<sup>16</sup> Hinzu kommen noch zahlreiche Bücher: *Die Kunst erwachsen zu sein* von Victor Chu, *Feelness* von Elke Schwarz, *Der kleine Kämpfer* von Klaus Doppler und Jörg Starkmuths *Das Entstehen der Realität* sowie viele weitere Recherchen<sup>17</sup> über didaktische,<sup>18</sup> psychologische und pädagogische Themen. Ebenso die Auseinandersetzung mit den Themenbereichen aus NLP II, die Präsenzgedanken

Fühlt sich etwas in Ihnen nicht gut an, dann gehen Sie dieses Thema an!

von Eckhart Tolle, die Freiheitsgedanken von Jiddu Krishnamurti und die Kommunikationstheorie des deutschen Kommunikationsexperten **Friedemann Schulz von Thun** haben mich angeregt, weiterzudenken. Das *Konzept der Salutogenese*<sup>19</sup> nach Aaron Antonovsky und das *Autonomie-training*<sup>20</sup> von **Grossarth-Maticsek** runden meine Vision einer gesundheitsbringenden, bedürfnisgerechten *Inklusiven Kommunikation* ab.

Des Weiteren haben mich die systemischen Gedanken von Niklas Luhmann schon zu meiner Studienzeit inspiriert, so dass ich mein inklusives Selbstberatungskonzept<sup>21</sup> so ausgestaltete, dass ein Beobachter ersten Grades dissoziiert<sup>22</sup> beim Reflexionsprozess integriert ist. Gerade die Orientierung der *Inneren-Dialog-Methode*<sup>23</sup> an der Gestalttherapie von Perls<sup>24</sup> erschien mir sinnvoll und effektiv. Perls ist der festen Überzeugung, dass nur der Mensch selbst seine innere Wahrheit kennt, auch wenn er sich auf ein bestimmtes Verhalten (bewusste und unbewusste Reaktionsmuster) fixierte. Hat er sich einmal festgefahren (festgebissen), dann lässt der Mensch oft keine anderen gewinnbringenderen Verhaltensweisen zu. Durch ein adäquates Fragegerüst und die richtigen Antworten löst der Mensch selbst seine Fixierung auf und integriert seine innere widersprüchliche Dualität und Ambivalenzen wieder zurück in seine Persönlichkeit, so dass sich sein positives Lebensgefühl in ihm gestalten kann. Nur der Mensch selbst erkennt seine unbewussten negativen Reaktionsmuster und besitzt die Fähigkeit seine Bedürfnisse zu regulieren und ihnen eine positive Konnotation zu geben.<sup>25</sup> Auch mit Unterstützung (Fremdberatungskonzept)<sup>26</sup> wird er derjenige sein, der die Dinge aufgrund der ausgesprochenen Hypothesen und Vorannahmen bejahen oder verneinen kann.<sup>27</sup> Das Fremdberatungskonzept konzipierte ich, damit Menschen, wenn sie es wünschen, auch anderen Menschen zu ihrer inneren Freiheit verhelfen können.

Sie werden in diesem Buch eingeladen, Ihre Vorurteile, Ihr Menschenbild, Ihre Diskriminierungsbiografie, Ihr Bindungsmuster, Ihre Konfliktfähigkeit, Ihr Adultismungsverhalten,<sup>28</sup> Ihre erlernten Gedanken-, Reaktions- und Kommunikationsmuster **stimmig und authentisch**<sup>29</sup> zu

Lernen Sie die inklusive Sprache des Herzens kennen und integrieren Sie diese in den Alltag!

reflektieren und dabei eine Kompetenz entwickeln, die Sie befähigt, Ihre glückshinderlichen negativen Reaktionsmuster zu identifizieren, um jene in Ihrem Sinne optimal zu verändern.

Die Auseinandersetzung mit **Vorurteilen** und mit den Gestalt- und Wahrnehmungsgesetzen werden Sie stärker für **Wahrnehmungsfehler** sensibilisieren. So werden Sie besser die Automatismen des Ausgrenzungsdenkens durchschauen.

*Inklusive Theorieansätze zur Musterauflösung* erörtern humanistische, systemische und psychoanalytische Gedankengänge, die den Fokus auf die notwendige **Trennung von Mensch und Verhalten** lenken, um eine **inklusive Haltung** einnehmen zu können. Inklusive Präventionsansätze sollen den Blick für die Notwendigkeit einer vorurteilsbewussten Gesellschaft schärfen.

*Inklusive Kommunikationsansätze zur Musterauflösung* werden Sie bei der Erkennung Ihrer unbewussten negativen Reaktions- und Kommunikationsmuster inspirieren. Die vorgestellten Kommunikationsansätze sind zur *Inklusiven Kommunikation* gebündelt und mit eigenen praktischen Ansätzen<sup>30</sup> ergänzt. Das integrierte *Konzept der Stimmigkeit*<sup>31</sup> Schulz von Thuns und sein *Werteentwicklungsqadrat*<sup>32</sup> sowie salutogene Ansätze<sup>33</sup> in Verbindung mit dem *Metamodell der Sprache*<sup>34</sup> haben sich für die Mustererkennung und -auflösung als unverzichtbar erwiesen. Anleihen aus NLP II,<sup>35</sup> aus der Systemik und im Besonderen aus dem Konzept der *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall B. Rosenberg<sup>36</sup> zeigen, dass nicht Schablonendenken die Lösung von Problemen bietet, sondern die Methode, welche für die Situation gerade angemessen ist und zum Menschen passt. Sie wird in Kenntnis vielfältiger Töpfe angewandt. **Es gibt nicht die einzig richtige Theorie** und es wird sie auch nie geben, weil unsere Wirklichkeit zu komplex ist, um sie in eine Theorie zu fassen. Die Erweiterung der Vier-Schritte-Methode<sup>37</sup> nach Rosenberg mit Zwischen- und Ergänzungsschritten bis zur systemischen Zieldefinierung sowie die **Gewichtung des Ansatzes auf die hedonistische Selbstempathie** und nicht nur auf Empathie, geben der inklusiven Zusammenstellung ein ganzheitliches und ge-

schlossenes Ganzes. Jeder nimmt sich aus diesem Potpourri, was er braucht.

„Das Gehirn macht aus Psychologie Biologie.“<sup>38</sup> Das Kapitel über *das Unbewusste* verschafft einen Einblick, wie das Unbewusste in Zusammenhang mit dem Bewusstsein agiert. Subjektiv empfundenes Glück hängt von den unbewussten Programmierungen ab. Gedanken über die **Architektur der Wut** bewirken, dass Unbewusstes bewusst werden kann und dadurch können neue Handlungsmöglichkeiten entstehen. Je nach Ausprägung der Reaktionsmuster können diese nach und nach aufgelöst werden und die erwünschte Befreiung wird spürbar. Neue Verschaltungen brauchen Zeit, um sich zu bilden. Synapsen lernen, aber eben nur langsam – erwarten Sie deshalb keine Wunder. Sie sind das Wunder, welche die Wunder ermöglicht. Gedanken zum Glück runden das Kapitel ab und stimmen Sie in das Kapitel über unbewusste Reaktionsmuster ein. Was sind unbewusste Reaktionsmuster und wie können wir unsere unbewussten negativen Reaktionsmuster identifizieren? Anhand einer Reaktionsmustertabelle<sup>39</sup> können Sie Ihre eigenen Muster (neuronalen Handlungsnetzwerke) auf Kompatibilität prüfen. Welche Muster passen zusammen oder schließen sich aus?

Einzelne Kapitel sind mit Reflexionsübungen ausgestattet, weil wir durch aktives Handeln am Schnellsten lernen. Selbst wenn Sie an den Übungen nicht teilnehmen, werden Sie positiver denken als vor der Lektüre, weil Sie unbewusst lernen. Die Texte sind teils so konzipiert, dass unbewusste Lernprozesse durch eingeflochtene positive Anweisungen Ihr Unbewusstes in positiver Weise aktiviert. Sie werden wiederholt lebensbejahende Sätze wie: „*Sie allein tragen die Verantwortung für Ihr Gefühl!*“ „*Sie sind der Gestalter Ihres neuen Lebensglücksgefühls!*“ ... lesen. Wiederholungen von positiven Botschaften sind direktive Signale, die das Unbewusste aufnimmt und umsetzt. Das Unbewusste bewertet nicht. Es nimmt ALLE Informationen auf. Durch die langjährige Auseinandersetzung mit dem Thema *Unbewusste Reaktionsmuster* baute ich mir mit der Zeit eine Kompetenz auf, die sehr vielfältig, auch auf der unbewussten Ebene, einsetzbar ist. Wiederholungen an bestimmten Stellen sind in Form von *Nested Loops*<sup>40</sup> an passenden Stellen beabsich-

tigt verschachtelt und verschlüsselt im Text eingebunden. Manchmal sind Sie verwirrt und denken: ‚*Was hat das jetzt damit zu tun?*‘. Diese Verwirrung ist ebenso beabsichtigt, weil Sie damit Ihre Gedanken stretchen und neue authentische Muster, jedoch nur in aller kleinsten Schritten, automatisch generieren. Ein allzu großer Schritt wäre wie ein zu großes Ziel. Es scheint unerreichbar. Große Ziele sind erreichbar, jedoch nur in kleinsten Schritten.

Durch rezidive<sup>41</sup> Signalsätze hat Ihr Unbewusstes die Möglichkeit, die Suche nach Ihren Lebensfragen auch bei unbewussten Widerständen doch noch zu starten. Sobald Sie Fragen haben, tauchen intuitiv Antworten auf, um eine Entwicklung im positiven Sinne einzuleiten. Ohne **das Spüren des Fortschritts** hätte Veränderung für uns Menschen keine Bedeutung. Die praktischen Reflexionsübungen sind kein Rezept, sondern der Schlüssel, die individuelle Tür zum eigenen Rezept zu finden.

Die *Inklusive Kommunikation* ist die **Sprache des Herzens**, die eine innere ausgleichende Bedürfnislandschaft kreiert. Angriffe werden in Gefühle und Bedürfnisse übersetzt. Die Angriffswellen werden so zu harmonisierenden Bedürfniswellen. Unsere Gesellschaft braucht mehr denn je die **Fähigkeit dieser Übersetzungsleistung**, sowie die Offenheit, die eigene Bedürfniswelt kennenzulernen. Als Kind waren wir in dieser schönen Bedürfniswelt, die viele Menschen heute „vergessen“ haben. Wie zu unserem Leid, so auch zu unserem Glück, vergisst das Gehirn nichts. Eigentlich wissen wir es intuitiv, wie schön die Bedürfniswelt ist, wenn wir sie uns genehmigen. Um sich die Bedürfniswelt wieder zu erschließen, brauchen wir für uns selbst und für den Verbindungsdialo g mit anderen Menschen die *inklusive, nicht ausgrenzende Kommunikationshaltung*.<sup>42</sup> Wer Inklusion im Herzen lebt, der lebt die Inklusion auch im Außen. Sie setzt sich mit allen inneren Anteilen und mit den unterschiedlichen Reaktionsmustern (gewaltfreien und gewalttätigen) in uns auseinander und versteht den Gewaltausdruck und die Gewalt in uns, die nach außen oder nach innen gerichtet sein kann, **als einen tragischen Ausdruck von unerfüllten Bedürfnissen**.<sup>43</sup> Nur eine **Inklusion**<sup>44</sup> **von Gewalt** macht den Umgang mit den gewalttätigen, reakti-

Angriffe werden in Gefühle  
und Bedürfnisse übersetzt!

---

ven Reaktionsmustern erst möglich. Dieser neue Umgang schafft nicht nur Erleichterung, sondern auch neue Handlungsmöglichkeiten. Durch neue Erfahrungen werden die zuvor ungesehenen und lebenstrennenden Gefühle in verbindende Gefühle (Wohlfühlgefühle) verwandelt. Die Inklusion dessen, was wir uns nicht erlauben und das Reframing (Umdeutung – in einen neuen Rahmen setzen) von Situationen wirkt wie ein positiver **Gefühlstransformator**. Beide Schritte (Inklusion und Reframing) fungieren als Türen zur inneren Freiheit, damit wir in uns ein neues Denken und Fühlen initiieren können und sich damit eine wunderbare, ausgleichende Bedürfniswelt für uns eröffnet. Die Inklusion aller Verhaltensvariablen setzt auch das Wissen voraus, dass jede Ganzheitlichkeit mindestens zwei Seiten hat. Wer frei sein will, braucht Sicherheit. Es gibt keine Freiheit ohne Sicherheit. Selbst unsere Erde würde nicht existieren, wenn sie nicht im Gleichgewicht der Zentrifugalkraft (Freiheit) und der Zentripetalkraft<sup>45</sup> (Sicherheit) schwingen würde. Die Frage ist, auf was lege ich den Fokus? Es gibt nicht nur Schwarz-Weiß, sondern sehr viele Farbabstufungen dazwischen. Der notwendige Reframingprozess setzt die Offenheit voraus, dass es mehrere Wahrheiten gibt. Die goldene Mitte ist innere Freiheit. *Go for gold!*

Gewalt ist ein tragischer Ausdruck frustrierter Bedürfnisse.

---

## Intension

Ohne Selbstempathie  
keine Empathie!

Wer fühlt, was er wahrlich braucht, macht das Wunder der Selbstempathie und das Wunder der Empathie möglich. Ich schreibe darüber, weil ich an eine inklusivere Gesellschaft glaube, die irgendwann nur noch ein Minimum an Ausgrenzungspotenzial darstellen wird. Ich glaube an diesen Prozess, ohne das Endprodukt zu idealisieren. Ich glaube, dass nur der hedonistische<sup>46</sup> Ansatz uns zur Empathie bringt. „Ohne Selbstempathie keine Empathie“ ist der Leitgedanke dieses Buches. Jeder Mensch ist auf der Bedürfnisseebene, dem Ort wohlwollender Gefühle, **gleich**. Auf dieser Ebene gibt es keine Unterschiede zwischen Mann und Frau oder zwischen einem Arbeiter und Manager. Selbstverständlich sind bei den unterschiedlichen Geschlechtern und Berufsgruppen die Bedürfnisse verschieden. Dennoch ist der menschliche Wesenskern bei jedem Menschen gleich gestrickt. Deshalb kann nur auf dieser Ebene wahre menschliche Begegnung stattfinden. Jeder kennt diese Ebene, unabhängig davon, welche Gedanken- und Reaktionsmusterketten sich aufgrund früherer Erfahrungen entwickelt haben. Wir sind auf dieser Ebene alle gleich im Sinne von „innerlich menschlich“ und „weich“ und deshalb höchst empathisch. Die harte Reaktionsschale schützt aus Erfahrung nur den inneren schönen, weichen und wertvollen Kern.

Was bestimmt eigentlich unsere innere Freiheit? Ich bin der Überzeugung, dass nur eine nicht ausgrenzende (inklusive) Denkweise und Kommunikation uns selbst und anderen gegenüber unsere innere Freiheit bestimmt. Sobald wir aufhören uns selbst innerlich zu verurteilen, hören wir auch auf, andere zu verurteilen und zu diskriminieren.

Diese Haltung führt zu einem friedlicheren Zusammenleben und, wenn dies alle tun, letztlich zu einer inklusiven Gesellschaft. Die zusammengefassten Erkenntnisse über die *Inklusive Kommunikation* bringen uns das Gefühl von INNERER FREIHEIT. *Inklusive Kommunikation* bedeutet, über die Innenwelt der Gefühle bestens Bescheid zu wissen und die eigene Bedürfnislandschaft gut zu kennen. Die *Unbewusste Bedürfnisfindungsmethode*,<sup>47</sup> die im Praxisbuch beschrieben wird, unterstützt Sie, sich selbst neu zu begegnen. So wie Sie wirklich sind und nicht so, wie Sie sein möchten. Meine Botschaft und Intension ist es, dieses wertvolle und befreiende Wissen zu verbreiten. „*Das ist ja genial!*“ Ich habe noch niemand erlebt, der von dieser Methode nicht angetan und beeindruckt war. Die Art und Weise, wie wir denken und fühlen, bestimmt unsere Kommunikation. Mit der Wahl der Worte kann das Leben entweder optimal oder eher suboptimal gestaltet werden: „*Was glaube ich über mich?*“ „*Ist das, was ich glaube, wirklich wahr?*“. Welche limitierenden Glaubenssätze<sup>48</sup> verhindern ein glückliches und freies Leben und welche führen zu dem Leben unserer Träume und Werte?

Dieses Werk, in dem genau diese Freiheitsthemen von Grund auf beschrieben werden, besteht aus zwei Teilen: Einem Theoriebuch und einem ergänzenden Praxisbuch.<sup>49</sup> Das Theoriebuch ist dafür konzipiert, um sich mit den Theorien auseinanderzusetzen, während das Praxisbuch Ihnen Schritt für Schritt Handlungsanweisungen über eine Vielzahl von Methoden aufzeigt, wie Sie sich von Ihren negativen Reaktionsmustern<sup>50</sup> befreien können, um das Gefühl in Ihnen nachhaltig zu reframe, dass Sie sich für ein glückliches und freies Leben wünschen.

Im Laufe des Schreibprozesses wurde aus einem Buch ein Duett-Buch, weil die ausgewählten Themen zu umfangreich waren, um sie alle in ein einziges Buch zu fassen. Im Theoriebuch finden Sie theoretische Grundlagen, wie Sie sich über eine inklusive Sprache von Ihren unbewussten negativen Reaktionsmustern befreien können, während das Praxisbuch für die Manifestationskraft<sup>51</sup> der *Praktischen Inklusiven Kommunikation* konzipiert ist. Das Gehirn braucht Übung und noch einmal Übung, damit die Muster

sich multiplizieren können. Besonders das im Praxisbuch beschriebene Selbst- und Fremdberatungskonzept<sup>52</sup> ist die Grundlage, um Ihre Kernüberzeugung so zu verändern, dass Sie von Tag zu Tag immer mehr in dem Lebensgefühl schwingen, welches Sie sich zu erschaffen wünschen. Sie allein erschaffen sich Ihre Gefühls- und Realitätswelt. Ich vermittele erst die Theorie, bevor im Praxisbuch geübt werden kann, weil ich der Überzeugung bin, dass unbewusste innere Bilder und Stimmen (Tiefenstruktur) sowie unbewusste negative Reaktionsmuster nicht verändert werden können, ohne das theoretische Hintergrundwissen und ohne das Beobachtungswissen über die eigenen Reaktionsmuster. Im Prozess des lebenslangen Lernens kommen immer wieder neue Erkenntnisse dazu. Lernen hört niemals auf. Nur aktives Lernen ist Veränderung.

Der Grad des inneren Loslassens der unbewussten negativen Reaktionsmuster bestimmt unsere Befreiung!

Zum Befreiungsprozess braucht es die Bereitschaft des Loslassens der erlernten, ausgrenzenden, verurteilenden, unbewussten Reaktions- und Kommunikationsmuster. Sind Sie willensstark genug, etwas zu verändern, was Sie schon lange verändern wollen? Wollen Sie Ihre adultistische<sup>53</sup> Sprache reflektieren, die vielleicht subtil manipulativ geworden ist? *„Der hat ja keine Ahnung von dem, was er da spricht!“* *„Wie sieht denn die aus?“* *„Was denkt der nur von mir?“* *„Der fühlt sich wohl als was Besseres?“* ... Wie viele Ausreden haben wir parat, um uns doch nicht verändern zu müssen? Der Motivationsgrad, die unbeliebten Reaktions- und Kommunikationsmuster loszulassen, bestimmt unsere innere Freiheit. Wie hoch ist Ihre Veränderungsmotivation? Proklamiert der Mund, was das Herz meint? Hören Sie auf Ihre intuitive innere Stimme! Wie intensiv wünschen Sie sich eine neue Gefühlsqualität in Ihrem Leben? Wer den inneren Schalter von Nein auf Ja dreht, ist für die Verwandlung der inneren Schatten zum inneren unbesiegbaren Sommer bereit. Gefühle sind wandelbar. Stellen Sie sich vor, Sie leben in Ihrer inneren Südsee. Wäre das nicht wunderbar?

Was ist ein Gefühl? Ein Bedürfnis? Was ist Authentizität? Wie funktioniert die Inklusion<sup>54</sup> eines Gefühls, gerade wenn jemand sich dieses Gefühl nicht erlaubt? Warum ist es dennoch wichtig, es anzunehmen? Nach dem Studium beider Bücher werden Sie sich nicht nur auf der Inhaltsebene,

---

sondern auch auf der Strukturebene<sup>55</sup> Ihrer Gedanken nachhaltig verändern. Sie lernen, wie Sie Gedanken und Gefühle mit Leichtigkeit reframe<sup>56</sup> (umdeuten) können. Sie lernen Ihre Gedankensequenzen positiv zu reframe und dadurch werden Sie sich mehr Leichtigkeit ins Leben zaubern. Humor ist, wenn man trotzdem lacht und schon wird es innerlich leichter. Wer eine inklusive Sprache spricht und sich der Botschaft seiner Sprache täglich bewusster wird, dem bringen positive, stimmig-authentische Verhaltensmuster bedingungslos innere Freiheit. Innere Freiheit drückt nicht nur ein persönliches Freiheitsgefühl aus, sondern den prozessualen Befreiungsvorgang von individuell gearteten negativen Reaktions- und Kommunikationsmustern. Vorhandene Reaktionsmuster (Pattern – gedankliche Schemata) können sehr rigide sein, sodass sie eine effiziente Befreiung verhindern. Der Leidensdruck kann im Einzelfall sehr hoch sein, so dass sie mit passgenauen Struktur- und Inhaltsmethoden<sup>57</sup> eines plötzlichen *Moments of Excellence* (Wirkungsreframing) gelingen kann.<sup>58</sup> Allein schon der Gedanke, keine Kraft mehr in die eigenen inneren und äußeren Verurteilungen anderer zu stecken, befreit.

Das Theoriebuch unterscheidet sich von anderen Kommunikationsbüchern dadurch, dass es von der Identifikation unbewusster, negativer Gedanken-, Reaktions- und Kommunikationsmuster handelt, welche letztlich die innere Freiheit bestimmen. Erst innere Freiheit macht das Wunder der Empathie möglich. Besonders die Kombination und die Zusammenhänge der Theorie- und Kommunikationsansätze bringen ungeahnte neue Handlungsspielräume und Variablen. In dieser Form ist dieses Buch einmalig. Sie werden aus dem Theorie- und Praxisbuch **nicht die eine Methode entnehmen**, sondern die passenden Methoden für sich finden, die für Ihre Entwicklung den größten Nutzen initiieren. Durch die Einmaligkeit und Komplexität der Wirklichkeit eines jeden einzelnen gibt es nicht die eine Methode. Vielfältige Methoden sind die Antwort auf die reale Heterogenität,<sup>59</sup> weil es keine Homogenität (alle über einen Kamm scheren) gibt. Was dem einen gut tut, kann für den anderen ein Hindernis bedeuten. Sie werden durch die Variationsmöglichkeiten der Methoden befähigt, Ihre

Als Kind waren Sie frei.  
Denken Sie an dieses freie  
Gefühl – wollen Sie es  
wiederhaben?

Methode für sich passend zu machen. Die *Innere-Dialog-Methode*,<sup>60</sup> welche im Praxisbuch beschrieben ist, ist so leicht und variabel konzipiert, dass Sie jederzeit Ihre passenden Erkenntnisantworten generieren können. Ihre letzte Antwort ist der Schlüssel zu Ihrem Glück. Er muss nur noch von Ihnen umgedreht werden, damit sich Ihr Herz öffnen kann. Halten Sie die Angst in Ihren Händen, falls Sie vor Ihrer letzten Antwort Angst haben. Bejahen Sie Ihre Angst! Reframen<sup>61</sup> Sie Ihre Angst. Mit der Erkenntnisantwort beginnt Ihre Gedankentransformation, welche das von Ihnen begehrte Lebensgefühl initiiert.

Ich schreibe für Menschen, die bereit sind, sich mit ihren Gefühls- und Bedürfniswelten auseinanderzusetzen, um persönliche Lebensantworten dafür zu finden, warum sie so sind, wie sie sind. Ich schreibe für Menschen, die das Gefühl von innerer Freiheit für sich selbst entdecken und in vollen Zügen genießen wollen. Sicherlich kennen Sie Menschen, die sich nach einem lebensbedrohlichen Schicksalsschlag völlig veränderten. Diese Menschen sind wie neu geboren. Sie sehen die Dinge plötzlich aus einer neuen Sicht-, Denk- und Gefühlsweise. Sie sind in ihrer Menschlichkeit (Bedürfniswelt) – bei sich selbst – zu Hause angekommen. Sofern Sie dies ebenso wollen, werden auch Sie Ihre Bedürfniswelt für sich entdecken.

Ich möchte mein Struktur- und Bedürfniswissen mit anderen teilen, weil ich aus Erfahrung weiß, dass unsere Gesellschaft darin einen **großen Mangel** hat. Viele Menschen machen sich das Leben schwer. Die Schwere ist in ihrem Kopf programmiert. Wer lernt, Schwere in Leichtigkeit zu verwandeln, wird es nie wieder anders haben wollen. **Emotionale Freiheit beginnt im Kopf.** Mein Ziel vor einigen Jahren war, in einer Sache richtig gut zu werden. Heute habe ich den Glaubenssatz, dass mir diese eine Sache richtig gut gelungen ist. Meine Stärke ist, unbewusste Bedürfnisfindungsprozesse zu begleiten. Ich kenne mich in den Bedürfniswelten von Menschen sehr gut aus. Ich kann schon an Gesichtern<sup>62</sup> und an den Haltungen erkennen, welche Menschen gut für sich sorgen und welche nicht. Ich sehe und fühle, wenn Menschen frustriert sind, unabhängig ob ich sie kenne oder nicht. Ich sehe, ob Menschen von ihren Bedürfnissen getrennt oder ob

sie mit diesen in einem guten Kontakt sind. Ich wünsche, dass alle Menschen einen guten Zugang zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen entwickeln, damit sie das Leben gestalten können, welches sie sich in ihrer Fantasie vorstellen. *„Fantasie ist die Grundlage jeden Erfolgs.“*<sup>63</sup> Dabei geht es nicht nur um Geld, sondern um den inneren verbuchten Erfolg – um inneren Reichtum. Diese Fähigkeit zu trainieren, ist wie ein Muskel, der immer besser wird, wenn wir ihn beanspruchen. Durch das innere Training hat endlich Ihre „innere Sonne“ wieder die Chance zum Leuchten, so dass in Ihrem Herzen der *„unbesiegbare Sommer“*<sup>64</sup> einkehrt. Das macht mich glücklich und hält auch die Sommerzeit in meinem Herzen lebendig. Ich gebe mit den beiden verfassten Büchern mein Wissen und meine Erfahrungen weiter und hoffe, dass noch mehr Menschen in Eigeninitiative davon profitieren. Als mein zehnjähriger Sohn mich die Abbildungen dieses Buches zeichnen sah, kam er kurze Zeit später mit diesem nebenstehenden Bild zu mir und sagte: *„Glück wächst direkt aus dem Herzen, wenn wir es mit anderen teilen!“*

Beide Bücher sind für Menschen geschrieben, die einen innerlichen Druck spüren, weil sie merken, dass etwas in ihnen sich nicht so anfühlt, wie sie es gerne hätten. Sie wollen sich aus den Zwängen ihrer unbewussten negativen Reaktionsmuster befreien und haben die Sehnsucht, sich endlich so anzunehmen, wie sie sind und nicht, wie sie nach außen erscheinen wollen. Die Bücher sind für Menschen bestimmt, die wissen, dass ihr Selbstwertgefühl sich unbedingt steigern müsste. Sind auch Sie irgendwie unzufrieden, unruhig, launisch, reizbar, unglücklich, aggressiv, neidisch, misstrauisch und wissen nicht warum? Kennen Sie Ihre selbstverurteilenden Stimmen, die Ihnen suggerieren, Sie wären nicht gut genug? Möchten Sie aufhören, sich selbst und andere zu verurteilen? Wirken Sie nach außen selbstbewusst und sind dennoch innerlich zermürbt? Möchten Sie wissen, was sich hinter Ihrer inneren leisen Wut verbirgt? Möchten Sie aufhören, ständig in Konkurrenzdenken zu verfallen und neidisch zu sein? Haben Sie es satt, „Opfer“ zu sein? Möchten Sie stimmig-authentisch Nein sagen können? Möchten Sie sich **mit ruhigem Herzen** wehren können, wenn jemand Sie verbal verletzt? Möchten Sie nicht

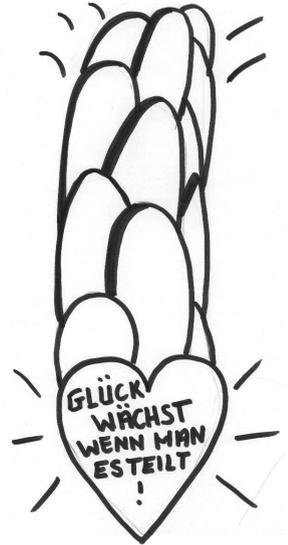


Abb. 5: Glückswachstum

mehr misstrauisch sein und das Gefühl haben, sich selbst permanent vor anderen schützen zu müssen? Möchten Sie endlich Ihre Ihnen eingeredete Schüchternheit ablegen? Sind Sie neugierig geworden, was sich hinter Pseudogefühlen<sup>65</sup> von sich-nicht-ernst-genommen-, sich-unterdrückt-, sich missverstanden-, sich-ignoriert-**fühlen** ... für Gefühle und unerfüllte Bedürfnisse verbergen? Möchten Sie auf die glücksverhindernde und ungesunde Anerkennungssucht verzichten? Möchten Sie nicht mehr mit Minderwertigkeitsgefühlen leben? Möchten Sie Ihre Unsicherheit reduzieren? Haben Sie die innere Sehnsucht, endlich Sie selbst sein zu wollen? Wollen Sie sich Ihrer selbst bewusst werden, inklusive der Stärken und Schwächen? Die Schwächen sind schwerelos in Ihnen verankert, wenn Sie innerlich stark sind. Möchten Sie die innere Stärke besitzen, sich zu zeigen, so wie Sie sind, ohne Angst vor Ablehnung zu haben? Möchten Sie sinnvoll mit Ihrer Angst umgehen können und Ihren inneren Angstgürtel, der Ihnen den Atem und die Lebensfreude nimmt, etwas lockern? Möchten Sie die Vorteile einer inklusiven Denkweise kennenlernen? Wenn Sie mindestens drei Fragen mit Ja beantwortet haben, dann haben Sie das richtige Buch in der Hand.

Die Angst vor freien Menschen ist groß, aber die Angst vor un-freien sollte noch größer sein!

Was werden Sie nach der Lektüre der beiden Bücher können? Ich vermittele nicht nur Wissen, sondern Kompetenzen. Sie werden, wenn Sie etwas TUN, eine andere Ich-Kompetenz haben als vor der Lektüre. Fühlen Sie sich nicht gut genug für diese Welt? Dann werden Sie, **mit dem neuen Gefühl zu genügen**, agieren und reagieren. Fühlen Sie sich innerlich unruhig und unter Druck, weil Sie einen hohen Leistungsdruck verspüren? Dann werden Sie mit der richtigen Kompetenz gelassener werden und Ihren neuen Glaubenssatz: „*Es ist leicht!*“ unbewusst und bewusst fühlen. Haben Sie nie Zeit für sich selbst? Dann werden Sie in Ihrem Tempo gehen und ein neues Zeitgefühl, einen inneren Zeitwohlstand,<sup>66</sup> in sich fühlen. Wie würde sich das Leben mit der neuen Kernüberzeugung: „*Ich habe Zeit!*“ anfühlen? Jeder hat Zeit. Sie haben Zeit, dieses Buch in Ruhe zu lesen, weil Ihnen Ihre Selbsterkenntnis wichtig ist. Den bedeutungsvollen Dingen in unserem Leben schenken wir immer Priorität. Was ist gerade für Sie am Bedeutungsvollsten?

Stellen Sie sich selbst an die *erste Stelle* Ihres Lebens, dann haben Sie Zeit. „*Diese Einstellung ist egoistisch!*“ wird dieser Betrachtung vielleicht entgegengehalten. Eines ist sicher, es handelt sich dabei um eine manipulative Argumentation, damit wir nicht frei und mit Leichtigkeit leben lernen. Die Angst vor freien Menschen ist groß: „*So viel Freiheit – wo soll das alles hinführen?*“. Wir sollten uns eher vor unfreien Menschen als vor freien Menschen fürchten. Unfreie Menschen strahlen Geringschätzung aus. Sie haben wenig Empathie. Unfreie Menschen kompensieren ihre mangelnde Selbstliebe, indem sie andere Menschen verurteilen und kommunikativ entwertend reagieren. **Die Welt ist über- voll mit Menschen, die permanent schlecht über andere reden** und bei anderen schwerpunktmäßig die angebliche Schlechtigkeit hervorheben. Kennen Sie nur einen einzigen Ort, an dem dies nicht so ist? Befreien Sie sich von diesem „Geschwätz“, indem Sie sich einfach nicht daran beteiligen. Entscheiden Sie sich, einfach nicht mehr dabei zu sein. Das Leben hat besseres für Sie vorgesehen, als das entwertende Geschwätz unfreier Menschen. Vor diesem negativen bio-energetischen Feld können Sie sich jederzeit mit der Kompetenz der inneren Freiheit schützen.<sup>67</sup>

Besonders Menschen, die einen Großteil ihres Lebens mit Verurteilungen und Lästern verbringen, haben kein schönes Leben. Ohne das Lästern sind sie auf ihre Gefühle und frustrierte Bedürfnisse zurückgeworfen. Da diese Erkenntnis schmerzhaft ist, wird viel Energie in die Schmerzvermeidung investiert. Um irgendwie heil zu überleben, bleibt ihnen oft keine Alternative, als auf den Splitter in den Augen der anderen aufmerksam zu machen. Den eigenen Balken im Auge zu bearbeiten, bedeutet harte Arbeit an und bei sich selbst. Richtet nicht auch die Politik ihren Blick auf den äußeren Feind? Somit wahrt und schützt sie den unechten inneren Friedensbalken. Diese Kompensationsmuster gilt es als individuelle und gesellschaftliche Reaktionsmuster zu durchschauen.

Befreien Sie sich von Ihrem Balken und Sie werden klarer sehen. Sie werden Fehler und Verhaltensweisen, die Sie bei anderen nicht mögen, in Ihre Persönlichkeit inkludieren.<sup>68</sup> Durch diesen Inklusionsprozess haben Sie es nicht

Schützen Sie sich mit innerer Freiheit.

Bearbeiten Sie den Balken in Ihrem Auge. Bleiben Sie bei sich.

mehr „nötig“, andere zu verurteilen und auf deren Splitter aufmerksam zu machen. Sie empfinden dafür keine innere Not mehr. Verurteilen Ihre Mitmenschen weiterhin, dann ist dies das Problem derer. Lernen Sie in der verborgenen Geschichte Ihrer Feinde zu lesen. Sie werden viele Sorgen und viel Leid entdecken. Ihr Leben wird tausendmal schöner sein, ohne die Schadenfreude, die beim Entdecken des Splitters im Auge des anderen entsteht. Das Leben ist tausendmal schöner, wenn wir unsere Feinde im Inneren zu Freunden machen. Nichts ist schlimmer für unseren Feind, als wenn wir ihn lieben. Es funktioniert, wenn wir uns von den Mustern der Schadenfreude, des Neides und der anderen unbewussten negativen Reaktionsmuster befreien. **Wie** das funktioniert, kann jeder neu und nachhaltig lernen. Vorab eine Kostprobe: Denken Sie an einen Menschen, den Sie nicht mögen und schenken Sie ihm für eine kurze Zeit positive Aufmerksamkeit und Mitgefühl. Schenken Sie ihm Wärme aus Ihrer inneren Sonnenkraft! **Tun Sie es JETZT.** Sollten Sie das können, dann beobachten Sie, was sich im Umgang mit Ihrem Feind ab heute verändert. Nach der Anwendung des Selbst- oder des Fremdberatungskonzeptes<sup>69</sup> werden Sie viele Kompetenzen, Kniffe und Tricks<sup>70</sup> entwickeln, die Sie für Ihr glückliches und inklusives Leben optimal nutzen können.

Ihr Kopf bestimmt  
ihr Leben!

Mein erster Impuls zur Befreiung erlernter, negativer und unbewusster Reaktionsmuster entstand bei einem Vortrag von Georg Ackermann<sup>71</sup> zum Ursache-Wirkungsprinzip von Gedanken. Mir wurde plötzlich etwas klar, was mir auf rationaler Ebene schon längst bewusst war, aber ich konnte dieses Wissen nicht anwenden, weil mir der Glaube fehlte. Mir fehlte der Glaube an den Zauber und an die Macht meiner Gedanken. Wer soll meine innere, zum Teil gewaltvolle, Gedankenwelt verändern, wenn nicht **ICH** es tue? Erst wenn ich diese verändert habe, wird sich die äußere, gewaltvolle Welt, nicht durch penetrante Überzeugung oder durch ein Helfermuster, sondern durch meine eigene kraftvolle neue Gedankenwelt und die daraus entstandene Potenzialentzündung von selbst verändern.<sup>72</sup> Nach jenem Vortrag fühlte ich eine wirkungsvolle Veränderungsmacht in meinem Herzen. Plötzlich erkannte ich: „*Hier in meinen*

*Kopf kommt keiner rein. Hier spielt sich alles ab. Hier ist mein Reich. Hier regiere ich allein. Das, was ich denke, das bin und fühle ich!*“

Bis dahin war mein Kopf nach jedem Konflikt noch stundenlang mit den aus diesem Konflikt resultierenden negativen Gedanken beschäftigt. Ich konnte an der Tatsache des Konfliktes nichts mehr ändern. Ich ließ es immer wieder zu, dass andere in meinem Reich regierten. Unbewusste Reaktionsmuster waren aktiviert und negative Glaubenssätze taten ihr Übriges, so dass ich mich unausgeglichen und nach meinem Empfinden viel zu lange unwohl fühlte. Ich wollte diese fremde Macht, die Schuld-, Resignations- und Ohnmachtsgefühle nicht mehr in meinem Kopf haben. Ich reflektierte zwar, wie die Situation war und wie ich evtl. auch anders hätte reagieren können; ich wusste aber nicht, **wie** ich anders hätte handeln können. Ich war meinen unbewussten Reaktionsmustern ausgeliefert, weil ich kein erlösendes Handlungsrepertoire und kein Wissen über das ‚WIE geht anders?‘ hatte.

Heute empfinde ich dieses erlösende und gesundheitsbringende Wissen **wertvoller, als einen Sechser im Lotto**. Ich bin dankbar, dass ich meine Beobachtungsgabe trainierte und mir viele Gedanken machte, die nach und nach Wirkung zeigten. Das Bewusstsein trainiert das Unbewusste. Freie oder reframte Gedanken<sup>73</sup> sind „Zaubergedanken“. Ein Zauberer verwandelt und inspiriert. Ich veränderte binnen eines Jahres meine innere Einstellung, meine Auffassung zum Leben, meine innere Realität, und ich löste mich von inneren und äußeren belastenden Abhängigkeiten und nach und nach von meinen glückshinderlichen Reaktionsmustern. Ich will damit nicht ausdrücken, dass jeder es in einer relativ kurzen Zeit schaffen kann. Jeder hat seine Zeit. Geben Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, damit die Veränderung in Ihnen tatsächlich stattfinden kann. Vertrauen Sie darauf, dass die Themen, die Sie betreffen, sie finden werden. Sie lernen eine neue inklusive (nicht ausgrenzende) Herzenssprache kennen. Kein Kind lernt seine Muttersprache innerhalb von einigen Tagen. Sie werden zunächst passiv viel lernen, und eines Tages feststellen, dass sie auch aktiv weniger ausgrenzend mit sich selbst umgehen und so-

Wir haben eine tiefe Sehnsucht, uns von unseren negativen Reaktionsmustern zu befreien.

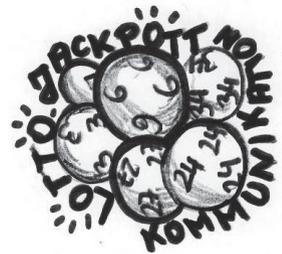


Abb. 6: Innere Freiheit ist der Jackpot