



Heinz Ryborz

# SIEGER WERDEN

Wie Sie Ihr  
verborgenes  
Potenzial nutzen

# Trainieren Sie Ihren Geist!

Wer sein Leben verändern will, muss bei sich selbst beginnen. Ein Sieger zu sein bedeutet, sich in den drei Bereichen Persönlichkeit, Beruf und Privatleben erfolgreich zu entwickeln, Wünsche zu verwirklichen und Freude am Leben zu haben. Der Schlüssel zur Entfaltung dieses Potenzials ist das eigene Bewusstsein. Bestseller-Autor Professor Heinz Ryborz zeigt, wie Sie sich von schlechten Gewohnheiten und Verhaltensmustern befreien. Die Schulung der Achtsamkeit durch Meditation schärft Ihren Verstand und hilft, Ängste und negative Denkweisen zu überwinden. Schon mit einfachen Übungen und Methoden können Sie die täglichen Anforderungen effizienter erfüllen. So gewinnen Sie mehr Gelassenheit, innere Freiheit und Zeit für sich, die Familie und Freunde.



Heinz Ryborz

# SIEGER WERDEN

Wie Sie Ihr verborgenes Potenzial nutzen

**m**etropolitan.

Dieses E-Book enthält den Inhalt der gleichnamigen Druckausgabe, sodass folgender Zitiervorschlag verwendet werden kann:

**Heinz Ryborz**, SIEGER WERDEN  
metropolitan, Regensburg 2018

Auf [www.metropolitan.de](http://www.metropolitan.de) finden Sie unser komplettes E-Book-Angebot. Klicken Sie doch mal rein!

Wir weisen darauf hin, dass Sie die gekauften E-Books nur für Ihren persönlichen Gebrauch nutzen dürfen. Eine entgeltliche oder unentgeltliche Weitergabe oder Leihe an Dritte ist nicht erlaubt. Auch das Einspeisen des E-Books in ein Netzwerk (z. B. Behörden-, Bibliotheksserver, Unternehmens-Intranet) ist nur erlaubt, wenn eine gesonderte Lizenzvereinbarung vorliegt.

Sollten Sie an einer Campus- oder Mehrplatzlizenz interessiert sein, wenden Sie sich bitte an unseren E-Book-Service unter 0941 5684-0 oder [b2b@metropolitan.de](mailto:b2b@metropolitan.de). Weitere Informationen finden Sie unter [www.walhalla.de/b2b](http://www.walhalla.de/b2b).

© metropolitan – ein Imprint des WALHALLA Fachverlags

Walhalla u. Praetoria Verlag GmbH & Co. KG, Regensburg  
Dieses E-Book ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt.  
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

ISBN: M015600

FÜR TIM



# Inhalt

<b>Warum Ihnen dieses Buch hilft</b> .....	<b>11</b>
<b>1 Das Bewusstsein – Ihr größtes Potenzial</b> .....	<b>17</b>
Die Natur Ihres Geistes .....	17
Der Wandel von Naropa .....	19
Wahrnehmung .....	20
Visualisieren und Imaginieren .....	22
Wach ist nicht gleich bewusst .....	23
Mangelnde Achtsamkeit im Alltag .....	24
Achtsamkeit, Gewahrsein und Bewusstheit .....	25
Erleben und Gewahrsein .....	26
Die Praxis des Gewahrseins .....	27
Konzentration, bipolares und höheres Bewusstsein .....	30
Ethisches Handeln durch Bewusstheit .....	34
Der Alltags- und der entwickelte Geist .....	36
Die Wissenschaft erkennt das Potenzial Ihres Geistes .....	37
<b>2 Die Realitäten des Lebens und Ihr Kompass</b> .....	<b>41</b>
Die Notwendigkeit der Wissensklarheit .....	41
Das Leben ist, wie es ist: Wahrheit annehmen .....	42
Die Gesetze des Lebens und Prinzipien beachten .....	44
Fundamentale Bedürfnisse des Menschen .....	46
Gewohnheiten .....	47
Klären Sie die Prioritäten für Ihren Neustart .....	48
Lebensvision und Ziele erkennen .....	49
Die Kraft der Vision .....	50
Erkennen Sie, was für Sie hilfreich ist .....	52
Vertrauensvolle Zuversicht und Hingabe .....	53
Anhaftung und Verwicklungen .....	54
Motivation entwickeln .....	55
<b>3 Verstand und Denken</b> .....	<b>57</b>
Ihr Denken wird von der Gesellschaft konditioniert .....	57
Das Ego und der Verstand .....	57

## INHALT

Was denken Sie über Ihr Ich? .....	60
Warum ist Wissen über die Leere so hilfreich? .....	61
Flexibles Denken .....	62
Loslassen .....	64
Probleme lösen .....	64
Nehmen Sie eine universelle Perspektive ein .....	66
Ein ganz neues Denken entwickeln .....	67
Paradoxes Denken .....	69
Was der Verstand nicht kann .....	69
Denken und Meditation .....	70
<b>4 An belastenden Emotionen wachsen .....</b>	<b>73</b>
Was sind Emotionen? .....	73
Die fünf negativen Grundemotionen .....	73
Wie Sie sich von negativen emotionalen Mustern lösen .....	75
Emotionen und Weisheit .....	83
Emotionales Gleichgewicht erreichen .....	84
Die Macht der positiven Gefühle .....	85
<b>5 Energie gewinnen, länger leben .....</b>	<b>89</b>
Entspannung .....	89
Stress hinterfragen .....	90
Bewegung schafft Energie und beugt vor .....	90
Energie aus Offenheit schöpfen .....	91
Kennen Sie den Einfluss Ihrer Lebensführung? .....	91
Der Code des Alterns .....	92
<b>6 Wie Sie die Eigenschaften von Siegern entwickeln .....</b>	<b>95</b>
Vertrauensvolle Zuversicht .....	95
Selbstvertrauen .....	95
Reflexion .....	97
Willenskraft .....	98
Konzentration und Zielbewusstsein .....	99
Selbstbeherrschung .....	101
Selbstdisziplin .....	102
Entschlusskraft und Commitment .....	102
Ausdauer .....	103
Geduld .....	104
Gleichmut .....	105



Mut .....	106
Die fünf „Kampfesglieder“ von Buddha .....	107
<b>7 Die Willenskette zum Ziel .....</b>	<b>109</b>
Der Anfang Ihrer Weiterentwicklung .....	109
Die Willenskette für Ihre weiteren Ziele .....	109
Die Erwägung von Alternativen .....	110
Auswahl und Entscheidung .....	111
Planung und Umsetzung .....	112
Häufige Fehler vermeiden .....	112
<b>8 Kreativität entwickeln .....</b>	<b>113</b>
Der kreative Prozess .....	113
Wichtige Eigenschaften für Kreativität .....	114
Wie Sie mehr Kreativität entwickeln .....	115
Üben Sie das Loslassen .....	116
Meditation führt zu Kreativität .....	118
<b>9 Essenz und Praxis der Meditation .....</b>	<b>119</b>
Reine Wahrnehmung .....	119
Wozu Meditation? .....	120
Was ist Meditation? .....	121
Die Einstellung zu Meditation .....	123
Das Erlebnis des Atmens .....	124
Die Samatha-Meditation .....	125
Die Vipassana-Meditation .....	130
Offene Präsenz .....	130
Meditation im Alltag .....	131
Worauf kommt es an? .....	132
<b>10 Soziale Fähigkeiten steigern .....</b>	<b>135</b>
Positive Gefühle entwickeln .....	135
Wertschätzung der Mitmenschen .....	136
Mitgefühl .....	136
Die Metta-Meditation .....	140
Kontemplation der Liebe und Güte .....	142
Umgang mit nervenden Menschen .....	143
Wachsen Sie an Herausforderungen .....	143
Liebe zum Partner und zu den Kindern .....	145
Irrtümer über die Liebe .....	149

## INHALT

<b>11 Kommunikation verbessern</b> .....	<b>151</b>
Heilsame Kommunikation .....	151
Umgang mit Zorn, Entrüstung, Angriffen .....	156
Verletzte Gefühle .....	157
Kommunikation am Arbeitsplatz .....	160
Konfliktfähigkeit .....	161
Der Dialog .....	161
Bipolares Bewusstsein .....	164
<b>Literaturhinweise</b> .....	<b>166</b>

# Warum Ihnen dieses Buch hilft

Das Leben jedes Menschen spielt sich in drei Bereichen ab:

1. Das Berufsleben
2. Das Privatleben, also Ihre Beziehungen zum Partner, zu Kindern, Eltern und Freunden
3. Die persönliche Entwicklung

Ein Sieger ist derjenige, der in allen drei Bereichen das Potenzial seines Menschseins ausschöpft. Wer sich nur als Spezialist betätigt, ist arm dran. Leider merken es die meisten Menschen, wenn überhaupt, erst auf dem Sterbebett.

## Das Berufsleben

Beginnen wir mit der Situation im Berufsleben. Etwa 90 Prozent der Führungskräfte sind keine guten Führungskräfte. Es fehlt an Fokus (Zielbewusstsein) und Energie. Allein 40 Prozent sind hektisch und betreiben unproduktiven Aktionismus. Es mangelt ihnen an Gelassenheit, innerer Ruhe, Glaubwürdigkeit und Integrität. Das haben die Managementexperten Heike Bruch und Sumantra Ghoshal in langjährigen Untersuchungen bei bekannten großen Unternehmen festgestellt.

## Das Privatleben

Im Privatleben sieht es oft nicht besser aus. Viele menschliche Beziehungen gelingen nicht, weil es hier ebenfalls an den notwendigen Qualitäten fehlt. Das sind Verständnis für die Mitmenschen, liebende Güte, Mitgefühl und Selbstreflexion. Positive Gefühle verkümmern und fehlen oft ganz. Dabei hat die Wissenschaft es schon vor Jahren bewiesen: Nur wer positive Gefühle hat – und nicht nur auf sich selbst bezogen ist –, kann die großen Möglichkeiten seines Menschseins verwirklichen.

Die Kommunikation im Privatleben bezieht sich fast nur auf Sachmitteilungen und diese sind oft unvollständig und fehlerhaft. Kommunikation wird sehr wenig für Freundlichkeit, Wahrhaftigkeit und für die Förderung der Eintracht zwischen den Menschen genutzt. Wegen der einseitigen Betonung des Verstandes können Menschen ihre Aktivitäten oft selbst nach der Arbeit nicht stoppen. Viele Menschen leiden an sich selbst.

### **Die persönliche Entwicklung**

Weiterentwicklung ist ein fundamentales Gesetz im Leben. Die Evolution hat den Wunsch danach tief in jedem Menschen angelegt. Sie spüren ihn in Ihrer Sehnsucht, über die begrenzenden Alltagserfahrungen und die Angebote der Vergnügungsindustrie hinauszugehen. Im täglichen Leben haben wir alle eine Fülle nichtssagender Gedanken. Das Bewusstsein ist zerstreut und trüb. Unsere Energien sind im Konflikt und blockiert.

Doch Konzentration und Sammlung in der Meditation können Sie zu ganz neuen Einsichten führen, die mit Ihren bisherigen Alltagserfahrungen nicht zu vergleichen sind. Sie gelangen weit darüber hinaus. Bereits nach wenigen Wochen täglicher Meditation werden Sie zum Beispiel Entzücken, Glückseligkeit und andere positive Zustände erleben. Sie werden sich Ihres großen Potenzials an Möglichkeiten bewusst.

Ihre Alltagsgedanken nehmen ab, das Bewusstsein wird frei für andere Aktivitäten. Ihre Bewusstseinsklarheit nimmt zu und Sie gewinnen tiefe Einsichten in die Wirklichkeit und entwickeln Weisheit. Eine große innere Geborgenheit stellt sich ein. Ihre innere Freiheit wächst, Ihre Abhängigkeit von äußeren Situationen verringert sich. So geraten Sie in weniger Schwierigkeiten mit der Umwelt. Das sind nur wenige Beispiele der Möglichkeiten Ihres Potenzials.

Wenn Sie Ihren Geist in der Meditation erweitern, dann bleiben Sie nicht bei dem, was Sie sehen, hören, riechen, schmecken, berühren. Mit der Erweiterung Ihres Bewusstseins erweitern Sie Ihren Horizont, erhöhen Ihre Energie und gelangen zu einem neuen Welt- und Selbstbild. Mit einem geweiteten Geist vermögen Sie auch, die Dinge des Alltags besser zu verstehen und zu bewältigen. Das Verstehen mit dem Intellekt kann das Erleben in der Meditation nicht ersetzen.

## Das Bewusstsein ist Ihr größtes Potenzial

Es ist eine alte Weisheit: Wenn der Mensch sein Leben verändern will, muss er seine eigene Persönlichkeit, also sein eigenes Verhalten ändern. Der Schlüssel dazu ist Ihr Bewusstsein.

Dieses Potenzial ist durch Erziehung und Umwelteinflüsse weitgehend verschüttet worden. Die Umwelt hat Sie konditioniert und zu einer bestimmten Sicht der Wirklichkeit manipuliert. Deshalb lesen Sie in diesem Buch, wie Sie sich von Konditionierungen und schädlichen Gewohnheiten und Mustern befreien.

Die praktische Methode dazu ist die Bewusstseinschulung, das Training der Achtsamkeit. Die Methode ist eine Synthese der modernen Wissenschaft und sehr alter Weisheitslehren. Schon Buddha (563–483 v. Chr.) sagte: „Jeder Mensch – also auch Sie – hat Buddha-Natur.“

Er meinte damit, dass Sie die gleichen Voraussetzungen mitbringen wie er, nämlich das Bewusstsein. Ihr gigantisches Potenzial kann erst dann zum vollen Durchbruch gelangen, wenn es von seinen Hindernissen, den Schleiern befreit wird.

Diese Hindernisse sind die schon erwähnten negativen Denk- und Verhaltensmuster. Buddha erreichte mit dem Bewusstseinstaining das Ziel der Verwirklichung des menschlichen Potenzials, das Erwachen. Und so ist er ein glaubhaftes Vorbild.

## Erfolge des Trainings

In den Jahren 2001 bis 2003 untersuchte die Elite der amerikanischen Wissenschaftler im Bereich Hirnforschung und Psychologie, zu welchen Erfolgen das Bewusstseinstaining führt. Dazu bewog der Dalai Lama Praktizierende aus Asien und dem Westen, an wissenschaftlichen Experimenten teilzunehmen. Die Ergebnisse der Experimente übertrafen alle Erwartungen: Es wurden sogar Veränderungen im Gehirn festgestellt. Bei den Experimenten wurde zum Beispiel nachgewiesen, dass das Training alle Führungsqualitäten entwickelt, die bei 90 Prozent der Führungskräfte fehlen. Mehr dazu in Kapitel 1.

Ich praktiziere das Training schon seit den Siebzigerjahren. Meine Seminare zu dem Thema hatten den größten Zustrom von Studenten. Außerdem führe ich Seminare für Unternehmen durch. An meinen Persönlichkeitstrainings haben schon viele Menschen im gesamten deutschsprachigen Gebiet teilgenommen. Es gibt für mich deshalb keinen Zweifel: Wer das Bewusstseinstaining nutzt, erreicht in seinem Leben mehr als andere Menschen.

## Was Ihnen das Buch für den Alltag bringt

Der Schlüssel zur Entfaltung Ihres Potenzials ist unabgelenktes Gegenwärtigsein, Bewusstheit. Daran mangelt es vielen Menschen. Deshalb vermittelt Ihnen dieses Buch Vorgehensweisen, wie Sie mehr Gewährsein entwickeln.

Die Herausforderung an den heutigen Menschen in der komplizierten Wirklichkeit ist es, hellwach und bewusst zu sein. Dieser Zustand liegt meist nicht vor. Ein Schleier verhindert die Offenheit. Denken Sie nur an die Wahl in Deutschland 2017. Viele Politiker waren sich nicht annähernd bewusst, was die Sorgen ihrer Mitbürger sind. Es ist eine alte Wahrheit, die für viele Menschen gilt: Der Betroffene einer unangenehmen Situation erkennt diese oft überhaupt nicht oder erst, wenn es zu spät ist. Wer sich in die eigene Tasche lügt, fügt sich selbst den größten Schaden zu. Die Auswirkungen sind verheerend.

Ziel des Buches ist, Ihr Wirklichkeitsbewusstsein zu erhöhen. Davon hängen Erfolg und Misserfolg im menschlichen Leben ab. Sie werden vom Training der Wachheit bereits nach kurzer Zeit profitieren. Sie entwickeln mehr Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein, Souveränität, Intuition, Gedächtnis, Einfühlungsvermögen, Konzentration und Zielbewusstsein, Gelassenheit und Kreativität. Mit dem Training überwinden Sie die Tyrannei von Gedanken, Ängsten, Sorgen und einschränkende Verhaltensmuster. Sie befreien sich aus Ihrem Käfig und werden frei wie ein Vogel in der Luft. Sie verstärken Ihre Motivation, gewinnen Einsicht und Weisheit. Ihr Bewusstsein ist die Quelle Ihrer Souveränität und Stärke.

Das Buch vermittelt Ihnen auch, wie Sie Ihr Herz öffnen und seine großen Möglichkeiten nutzen. Warum reicht der Kopf dafür nicht aus? Ihr Ego ist im Kopf. Das Herz ist freier. Das Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Fähigkeit zu Mitgefühl und Liebe für sich und Ihre Familie und Freunde steigern.

Auch Ihre Kommunikation wird wesentlich geschickter werden, sodass Sie häufige Fehler vermeiden. Mit Ihrer gewonnenen Souveränität und Flexibilität erreichen Sie mehr im Umgang mit Menschen als allein mit harten Auseinandersetzungen. Sie schaffen es, sich nicht in negative Mechanismen der Umwelt zu verwickeln. Sie lassen sich auch nicht von Illusionen und Angeboten der Werbung verführen, die eine Ersatzbefriedigung darstellen und immer in einer Enttäuschung enden. Sie werden sich selbst nicht finden, wenn Sie woanders suchen als in sich selbst. Das Buch vermittelt Ihnen ein Training, das Sie in die Lage versetzt, der oder die zu werden, der oder die Sie sein können.

## Was Sie im Buch erwartet

In Kapitel 1 erfahren Sie mehr über Ihr Bewusstsein und welche Erkenntnisse die Wissenschaft zum Geistetraining gewonnen hat. Sie lesen, was notwendig ist, um hellwach und bewusst zu leben.

Kapitel 2 hilft Ihnen, sich der Realitäten des Lebens bewusst und nicht zum Opfer von Illusionen zu werden. Sie erkennen, was für Sie wichtig ist und wie Sie sich aus dem Gefängnis von Konditionierungen und Gewohnheiten befreien. Sie lesen, wie Sie Ihre Lebensvision entwickeln, Ihre Ziele erkennen und Ihre Motivation steigern.

Kapitel 3 beschreibt, welchen Einfluss die Gesellschaft und das Ego auf Sie haben. Sie erfahren verschiedene Arten des Denkens, wie Sie loslassen und wo die Grenzen des Denkens sind.

Kapitel 4 vermittelt Ihnen, wie Sie belastende Emotionen transformieren und mehr positive Gefühle entwickeln.

In Kapitel 5 lesen Sie, wie Sie mehr Energie gewinnen und mit Stress umgehen. Sie erfahren die neusten Erkenntnisse zum Altern. Sie lesen, was Sie tun können, um länger zu leben.

In Kapitel 6 erfahren Sie, wie Sie die Erfolgseigenschaften von Siegern entwickeln.

Kapitel 7 zeigt Ihnen, welche Schritte zum Ziel notwendig sind und was dabei zu beachten ist.

Kapitel 8 informiert Sie, wie Sie Ihre Kreativität steigern.

Kapitel 9 beschreibt Techniken zur Meditation. Sie lesen, welche Entwicklungsstadien dabei möglich sind.

Kapitel 10 zeigt Ihnen, wie Sie Ihre sozialen Fähigkeiten steigern. Sie lesen, welche große Bedeutung liebevolle Freundlichkeit und Mitgefühl für den Umgang mit anderen und Ihre Entwicklung haben. Sie erfahren, wie Sie Ihre Beziehungen zum Partner, zu Kindern, Eltern und Freunden verbessern. Sie lesen, wie Sie sich im Spannungsverhältnis der Wettbewerbsgesellschaft geschickt verhalten.

Kapitel 11 gibt Ihnen Hinweise, wie Sie bewusster kommunizieren, häufige Fehler vermeiden und Ihre Dialogfähigkeit verbessern. Sie erhöhen Ihre Konfliktfähigkeit und nutzen unangenehme Erfahrungen mit Menschen zu Ihrer Weiterentwicklung.

Ich wünsche Ihnen viel Freude auf dem Weg, die ganze Tiefe und Größe Ihres Menschseins zu erfahren und Ihr Potenzial zu verwirklichen.

*Prof. Dr. Heinz Ryborz*





# 1 Das Bewusstsein – Ihr größtes Potenzial

## Die Natur Ihres Geistes

Warum ist Wissen über den Geist notwendig?

Im *Dhammapada*, der bekanntesten Sammlung von Versen des Buddha, steht:

Der Geist geht allen Dingen voran – der Geist ist das Hauptsächliche –  
und sie sind vom Geist gemacht.

Wenn man mit einem reinen Geist spricht oder handelt,  
so folgt darauf Glück,  
so wie einen der Schatten nie verlässt.

Buddha ergänzt noch, dass auf Sprechen und Handeln mit einem unreinen Geist Leid folgt.

Der Geist ist Ihr größtes Potenzial. Aller geistiger und technischer Fortschritt ist durch den Geist geschaffen worden, aber auch viele Grausamkeiten. Viele Menschen meinen, Unruhe und zum Beispiel Ärger würden von anderen Menschen hervorgerufen. Alle Gedanken und Emotionen kommen aber von innen. Der Ärger kann sich nur durch die Tendenzen entwickeln, die in ihrem Geist vorhanden sind. Mit diesem Wissen werden die Probleme weniger real und drückend, wenn Sie erkennen, dass Ihre Probleme von Ihnen selbst geschaffen sind.

Die meisten Menschen schätzen ihren Geist nicht besonders. Doch mit Wissen um den Geist werden Sie sich und die Realität besser verstehen. Mehr Wissen über Ihren Geist ist Voraussetzung für Ihre Entwicklung.

## Eigenschaften des Geistes

Mit Nachdenken – also Ihrem analytischen Verstand – können Sie selbst Eigenschaften des Geistes erkennen: Der Geist ist ohne Form, er hat also keine Gestalt. Sie können den Geist nicht lokalisieren, er ist nicht begrenzt. Der Geist ist leer. Diese