



ERKENNEN SIE DIE MUSTER DER PERSÖNLICHKEIT

Folgende Situation: Sie sind eingeladen und werden den Gästen, die Sie noch nicht kennen, vorgestellt. Sie kommen ins Gespräch, öffnen sich und erzählen aus Ihrem Leben und von Ihrem Alltag. Plötzlich erklärt Ihnen einer Ihrer »neuen« Bekannten, wie Sie bestimmte Dinge besser machen könnten. Ein anderer sagt Ihnen ins Gesicht, dass er Ihre Ansichten nicht teilt. Der nächste grinst und reißt einen – Ihrer Meinung nach – völlig unpassenden Witz. Wieder ein anderer lehnt sich unbeteiligt zurück, und der fünfte sieht Sie mit großen Augen an, in denen Sie 1000 Fragezeichen sehen. Im Raum herrscht unerträgliche Spannung. Solche Situationen sind alltäglich, sie können in der Familie, am Arbeitsplatz und überall dort vorkommen, wo Sie mit Menschen zu tun haben.

Verblüffend ist, dass Sie immer wieder in ähnliche Situationen geraten – und immer wieder an den gleichen Typ Mensch. Doch woran liegt das – an Ihnen, an einer anderen Person, an Ihrer Stimmung, an Ihrer Ausstrahlung, an der Gruppendynamik –, woran?

Ein sehr anschauliches Beispiel ist die Partnerwahl. Nach jeder Trennung lernt Ihre Freundin einen neuen Mann kennen, der dem alten gleicht wie ein Zwilling? Und macht dann die gleichen Erfahrungen wie mit seinem Vorgänger? Den Partner zu wechseln, das allein bringt nicht unbedingt den gewünschten Effekt, denn wenn Sie sich nicht verändern, werden Sie immer wieder auf den gleichen Typus treffen. Der Grund: **In einem bestimmten Bereich ist jeder sehr stark, und das wirkt auf die Menschen anziehend, die genau dort ihre Schwächen haben – und umgekehrt. Aufgrund Ihrer Stärke-Schwäche-Konstellation entwickeln Sie ein bestimmtes Muster und ziehen gegensätzliche Muster an.**

Persönlichkeitsmuster liegen auf den Genen

Mit Ihrer Zeugung wurden Ihnen all Ihre genetischen Anlagen in die Wiege gelegt. Bereits als kleines Baby waren Sie eine einzigartige Persönlichkeit mit Stärken und Schwächen. Aufgrund Ihres sozialen Umfelds, Ihrer familiären Situation, Ihrer Erziehung, des Kulturkreises, in dem Sie aufgewachsen sind, konnten Sie Ihre Anlagen und Talente weiterentwickeln. Vor allem Ihre Stärken haben Sie im Laufe Ihres Lebens und Ihrer Erfahrungen immer weiter verbessert – bis zur Olympiareife! Vielleicht wissen Sie genau, wie Sie sich bei anderen beliebt machen, wie Sie Ihrer Meinung Gehör verschaffen und wie Sie andere Menschen überreden können? Vielleicht erkennen Sie mit Sicherheit, wann Sie beim Gegenüber keine Lorbeeren ernten können? Vielleicht werden Sie mit manchen Menschen einfach nicht warm, weil diese Sie bevormunden, kein gutes Haar an Ihnen lassen, sich immer lustig machen, sich aus unerklärlichen Gründen zurückziehen oder Ihnen ständig am Rockzipfel hängen? Im Laufe Ihres Lebens entwickeln Sie Verhaltensmuster, die Ihre Persönlichkeit beziehungsweise Ihre Stärke-Schwäche-Bilanz prägen. Sie werden gleich verstehen, was gemeint ist.

Erkennen Sie sich wieder?

Wenn es irgendwo ein Problem gibt, sind Sie dann eher ein Besserwisser oder heben anklagend den Zeigefinger, versuchen Sie der Situation mit Humor beizukommen wie ein Clown, spielen Sie den Unnahbaren oder suchen nach Hilfe wie ein Kleinkind?

Und wie verhalten Sie sich, wenn alles seinen gewohnten Gang geht? Der »Besserwisser« übernimmt gern die Führung, steht allen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite und findet auf alles eine Antwort, selbst wenn nicht nach seiner Meinung gefragt wird. Den

»Ankläger« zeichnen sein Durchsetzungsvermögen und seine Zähigkeit aus, wobei es ihm schwerfällt, andere Meinungen gelten zu lassen, und er bisweilen sehr impulsiv reagiert. Der »Clown« trägt durch sein sonniges Gemüt und seine witzigen Sprüchen sehr zur guten Stimmung bei, doch fehlt ihm manchmal der nötige Tiefgang. Der »Unnahbare« steht nicht gern im Mittelpunkt, bewahrt immer die Ruhe und wirkt durch seine distanzierte Art auf manche Menschen arrogant. Als graue Eminenz im Hintergrund ist er ein guter Beobachter und Analyst. Das Kleinkindmuster ist mit einem ausgeprägten Harmoniebedürfnis verbunden. Es besticht durch seine Lebenslust und Offenheit, doch wenn es überfordert ist, hofft es auf den großen Retter und flüchtet gern in die Opferrolle.

So wie jedes Muster seine positiven Seiten hat, so vorteilhaft ist es auch, dass möglichst alle Muster mit ihren Stärken in einer Gruppe vorhanden sind und dass jeder von uns alle fünf in sich trägt und entwickelt. Doch finden Sie zunächst heraus, welches Muster bei Ihnen dominiert (*siehe Test Seite 111*).

Tipp

Lernen von anderen

Wenn Sie in allen Mustern zu Hause sind, besitzen Sie viele Möglichkeiten. Sie ruhen in sich und sind glücklich, so wie Sie sind. Es bedeutet auch, dass Sie nicht unbedingt einen Menschen brauchen, der Sie ergänzt. Sie selbst können für Ihr Glück sorgen. Wenn Sie dagegen merken, dass Sie sich häufig von dem gleichen Typ Mensch angezogen fühlen, fragen Sie sich: »Was hat dieser Mensch, was ich so attraktiv finde und bewundere? Habe ich das auch? Was will ich tun, um das zu erlernen?«



Test

IN WELCHEM PERSÖNLICHKEITSMUSTER HABEN SIE IHRE GROSSEN STÄRKEN?

Streichen Sie die Aussage an, die am ehesten auf Sie zutrifft:

1. Welche dieser Dinge sind Ihnen wichtiger als andere?
 - a Beziehungen und Spaß
 - b Gerechtigkeit und Hintergründe
 - c Kompetenz und Überblick
 - d Objektivität und Klarheit
 - e Anerkennung und Ruhm

2. Wenn ein neuer Kollege in mein Team kommt ...
 - a ... gehe ich auf ihn zu und lade ihn zum Essen ein.
 - b ... warte ich ab und beobachte, wie sich die Sache entwickelt.
 - c ... gebe ich ihm bereitwillig Einblick in das, was läuft.
 - d ... warte ich darauf, das er auf mich zukommt.
 - e ... mache ich auflockernde Bemerkungen in seiner Gegenwart.

3. Was machen Sie davon am liebsten?
 - a Mit Freunden zu Hause kochen, feiern oder spielen.
 - b Ich gehe gerne alleine zum Sport oder in die Natur.
 - c Ich reise gerne und lerne neue Kulturen kennen.
 - d Ich bastle gerne, verfolge mein Hobby oder vertiefe mich in etwas.
 - e Am liebsten gehe ich mit Freunden aus.

4. Wie sieht Ihr Traumurlaub aus?
 - a Ich habe eine schöne Zeit mit Menschen, die mir wichtig sind.
 - b Ich mache Sport, komme an meine Grenzen, kann mich erfahren.
 - c Ich kann möglichst viel von einem Land sehen und lernen.
 - d Ich kann die Natur erleben und meine Unabhängigkeit genießen.
 - e Ich kann in Luxus schwelgen und mich so richtig gut erholen.



5. Wenn ich ein Projekt federführend leite, ist mir wichtig, dass ...

- a ... sich alle Teammitglieder gut verstehen.
- b ... alles nach Plan und fehlerfrei abläuft.
- c ... ich den Überblick über das Projekt und die Ziele behalte.
- d ... die Details stimmen. Darum kümmere ich mich.
- e ... ich die Präsentation perfekt über die Bühne bekomme.

6. Was ist Ihnen beim Einrichten einer neuen Wohnung wichtig?

- a Das weiß ich erst, wenn ich in der Wohnung wohne. Alles ergibt sich dann nach und nach.
- b Sie soll praktisch, funktionell und übersichtlich sein.
- c Ich messe und plane ganz exakt. Fehlkäufe ausgeschlossen.
- d Dekoration und Lichtgestaltung sind ganz mein Ding.
- e Die Einzugsparty soll ein rauschendes Fest werden.

7. Was beschreibt eine für Sie ideale Partnerschaft am besten?

- a Wir haben viel Spaß und viele gemeinsame Erlebnisse.
- b Die Rollen und Aufgaben sind klar verteilt.
- c Wir übernehmen gemeinsam Verantwortung.
- d Wir sind tolerant und lassen uns gegenseitig viel Freiraum.
- e Wir haben viele Freunde, sind gesellig und viel unterwegs.

8. Wenn etwas Neues im Unternehmen eingeführt wird ...

- a ... bin ich neugierig und probiere es sofort aus.
- b ... bin ich skeptisch. Ist das wirklich nötig? Bringt das was?
- c ... akzeptiere ich es, mache aber Verbesserungsvorschläge.
- d ... nehme ich es zur Kenntniss und warte erst mal ab, ob es sich auch in der Praxis bewährt.
- e ... mache ich erst mal ein paar ironische Bemerkungen.

9. Welche Aussage zum Thema Verantwortung passt zu Ihnen?

- a Ich bin immer erleichtert, wenn es nicht zu viel ist.
- b Ich weiß immer genau, wer für was verantwortlich ist.
- c Ich fühle mich oft für alles verantwortlich.
- d Ich erledige zuverlässig, was ich zugesagt habe.
- e Ich bin gerne derjenige, der die Kommunikation nach außen übernimmt.

10. Welche Aussage zum Thema Kreativität trifft auf Sie eher zu?

- a Ich spiele und probiere, so entsteht immer was Spannendes.
- b Das überlasse ich den Kreativen.
- c Ich Sorge für Richtung und Struktur, dann kann Kreativität sich sinnvoll und zielgerichtet entfalten.
- d Beim Sport oder in der Natur kommen mir die besten Ideen.
- e Ich organisiere ein Treffen aller Beteiligten, moderiere einen Kreativprozess und bin inspiriert.

11. Wie beschreiben Sie den Kontakt zu Ihren Freunden?

- a Eng, verbunden, am besten täglich, wenn auch nur kurz.
- b Gute Gespräche, Diskussionen, einmal pro Woche, regelmäßig.
- c Familiär, zusammen Pferde stehlen, füreinander da sein.
- d Freunde sind immer da, auch wenn man sich nicht häufig sieht.
- e Viele Freunde, egal wo ich hinkomme, gibt es immer nette Menschen, mit denen man was unternehmen kann.

Welchen Buchstaben haben Sie am häufigsten angestrichen? Die Fähigkeiten dieses Persönlichkeitsmusters beherrschen Sie bereits perfekt. Was es damit auf sich hat und wie sie mit dieser Erkenntnis arbeiten können, erfahren sie ab Seite 114.

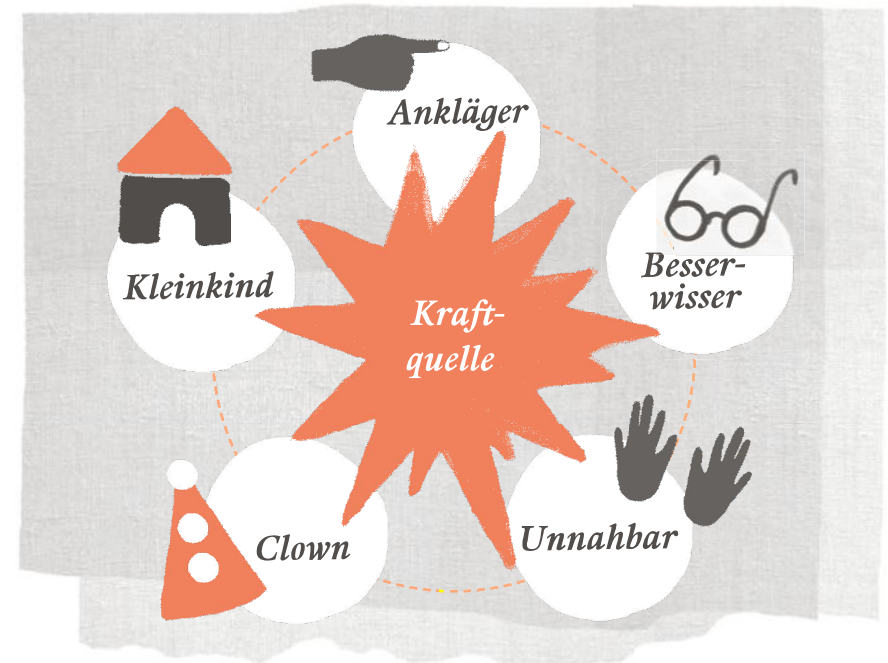
a = Kleinkind, b = Ankläger, c = Besserwisser, d = Unnahbarer, e = Clown



Nehmen Sie Ihre Stärken an

Jetzt wissen Sie, in welchem Persönlichkeitsmuster Ihre ganz großen Stärken liegen. Wie geht es Ihnen damit? Die gute Nachricht: Es gibt kein gutes oder schlechtes Muster. **Jedes Muster hat seine Fähigkeiten, und all diese Fähigkeiten können Gutes bewirken. Gleichzeitig besitzt jedes Muster einen individuellen Zugang zur Intuition (siehe Seite 161).** Verstehen Sie mich nicht falsch: Es geht nicht darum, Menschen in Schubladen zu stecken, sondern darum, dass Sie ein Verständnis dafür entwickeln, warum Sie oder andere so sind, wie sie sind, und was Sie mit Ihren Stärken am besten anstellen können.

Wenn Sie gegen Ihre Stärken leben, dann wird Ihr Leben sehr mühsam, denn Sie müssen sich verstellen – und das kostet enorm viel Kraft. Viele Menschen merken das gar nicht, gelernt ist eben gelernt. Machen Sie sich bewusst, was Sie wirklich gut können, denn darin liegen Ihre absoluten Stärken. Wenn Sie in Ihrer Kraft sind, haben Sie den Zugang zu Ihrer Intuition. Wenn Sie Ihr Muster ablehnen, dann werden alle Sabotageprogramme in Ihnen aktiviert und ein Kampf beginnt – ein Kampf, der in erster Linie gegen Sie selbst gerichtet ist. Sabotageprogramme sind nichts anderes als die vielen negativen Glaubenssätze, die Sie dazu veranlassen, Dinge zu bewerten und in Situationen zu verharren, die Ihnen nicht guttun. Machen Sie sich frei davon. Es gibt für alles einen Platz auf dieser Welt, und jeder Platz ist gut. Und es gibt unwahrscheinlich viele Möglichkeiten, sein Leben zu gestalten. Ihre Intuition wird unverzüglich für Sie zu arbeiten beginnen und Ihnen den Weg zeigen. »Zufällig« werden Sie bald Gelegenheit bekommen, Ihre Stärken einzusetzen. Brigitte, eine freiberufliche Journalistin, erzählte mir neulich: »Seit ich mit meinem ›Besserwisser‹ Frieden geschlossen habe, bekomme ich genau die Jobs, die ich immer haben wollte.«



Wenn Sie sich mit Ihrem Persönlichkeitsmuster versöhnen und es akzeptieren, haben Sie Zugang zu Ihrer Kraftquelle (siehe Seite 125).

Fünf Muster – fünf Elemente

Die fünf Muster der Persönlichkeit sind mit den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin gekoppelt (siehe Seite 125). Das Kleinkindmuster wird dem Element Holz zugeordnet – daher die Fähigkeit Visionen und Träume zu entwickeln. Das Anklägermuster entspricht dem Element Feuer – kein Wunder, dass es immer den Nagel auf den Kopf trifft. Das Element Erde passt zum Besserwissermuster – daher die Fähigkeit, Wachstum zu konkretisieren. Dem Element Metall wird das Muster des Unnahbaren zugeteilt – daher die Begeisterung für Details. Im Wasserelement finden Sie das Clownsmuster – daher das Talent, die Dinge mit Humor zu nehmen und mit Spaß zu Ende zu bringen.



PERSÖNLICHKEITSMUSTER IN BEZIEHUNGEN

Finden Sie sich auch ein bisschen in jedem Muster wieder? Kein Wunder, denn jeder Mensch besitzt überall Anteile – doch in einem Persönlichkeitsmuster haben Sie Ihre Stärken. Nehmen Sie es an! Von diesem Muster aus können Sie Ihre Talente entwickeln und erweitern. Sicherlich haben Sie in den Beschreibungen auch Freunde, Bekannte oder Arbeitskollegen erkannt. Zu wissen, wie andere Menschen strukturiert sind, wird Ihnen den Umgang mit ihnen erleichtern, denn damit wissen Sie auch, wie Sie auf die Einzelnen zugehen können. Sie selbst ziehen aufgrund Ihres Musters auch ganz bestimmte Menschen an – nämlich genau solche, die Fähigkeiten besitzen, die Ihnen fehlen. Und auf diese Weise ergänzen Sie sich!

Das Kleinkindmuster

Menschen, bei denen das Kleinkindmuster dominiert, sind sehr gute Netzwerker. Sie treffen sie an Orten, wo Menschen sind, denn soziale Interaktion ist »Kleinkindern« besonders wichtig. Sie helfen gern und lassen sich gern helfen. Dazugehörigkeit, Spielen, Harmonie und Leichtigkeit sind Werte, auf die sie Wert legen. Solche Menschen sind Teamplayer, sie mögen Nähe und sind schnell zu begeistern. Wer »Kleinkinder« in seinem Freundeskreis hat, weiß ihre Loyalität und Spontaneität zu schätzen. Frauen mit diesem Muster finden immer einen »Retter in der Not«, Männer eine »Mama«, die für sie sorgt. Sie sind stets sehr motiviert und unglaublich kreativ. Ihr Veränderungswille kann anders veranlagte Menschen überfordern. »Kleinkinder« gehen häufig unkonventionelle Wege und halten sich nur selten an Regeln. Sie leben im Hier

und Jetzt und genießen den Augenblick. Wenn jemand neidlos bewundern kann, dann sind es Menschen mit Kleinkindmuster.

So verhalten sich »Kleinkinder« in der Krise

In kritischen Situationen retten »Kleinkinder« sich in die Opferrolle. Dann können sie keinen konstruktiven Beitrag mehr leisten und brauchen Zuwendung. Sie beziehen alles auf sich, sind abhängig von der Meinung anderer und übernehmen keine Verantwortung, weder für sich noch für andere. »Kleinkinder« in der Krise schaffen es immer, andere zu beschäftigen.

So gehen Sie mit einem »Kleinkind« um

Beziehen Sie Menschen mit Kleinkindmuster ein: Geben Sie ihnen einen Platz im Team oder im Freundeskreis und sprechen Sie mit ihnen. »Kleinkinder« brauchen die Beziehung zu Ihnen und Ihr Lob. Im Berufsleben sind sie dankbar für Anleitung und Bestätigung. Im Privatleben bevorzugen sie intensive Beziehungen. Menschen mit Kleinkindmuster wollen »gesehen« werden.

Das Anklägermuster

Diese Menschen haben Kraft ohne Ende. Sind sie von einer Sache überzeugt, treten sie kompromisslos für sie ein. Der »Ankläger« ist lebensfroh, hat Lust, Dinge anzupacken und zu verändern, will sie testen und ausprobieren. Die Lernkurve kann gar nicht steil genug sein. »Ankläger« tragen die Energie der Transformation in sich. Alles steht im Zeichen der Veränderung, des Antriebs. Kritik, Hartnäckigkeit und starke Argumente sind typisch für »Ankläger«. Sie denken schnell, haben Mut zur Lücke und akzeptieren keine Grenzen – weder bei sich noch bei anderen. »Ankläger« sind sehr klar und strukturiert.



Sie erkennen auf einen Blick, wo Hilfe nötig ist, und entdecken jeden Fehler sofort – auch wenn sie andere damit vor den Kopf stoßen. Vielleicht haben sie daher selten einen großen Freundeskreis. Sie sind eher an der Sache orientiert, statt sich auf Menschen zu verlassen. Ein Anklägerfreund wird sich immer für Sie und Ihre Rechte einsetzen.

So verhalten sich »Ankläger« in der Krise

Wenn Sie einem »Ankläger« Vorschriften machen, die er unangebracht findet, kann er zum »Tier« werden. Dasselbe kann passieren, wenn Sie seine Schwachstellen benennen oder ihn bitten, auf den Punkt zu kommen. »Ankläger« mögen keine Kritik und können es nicht leiden, wenn sie eingeengt werden. Geraten sie unter Termin- druck oder hält ihnen jemand den Spiegel vor, reagieren Menschen mit Anklägermuster sehr impulsiv.

So gehen Sie mit einem »Ankläger« um

Bleiben Sie im Umgang mit Menschen, die ein Anklägermuster haben, sachlich. Bewundern Sie ihre Leistungen, freuen Sie sich über jeden Fehler, den sie entdeckt haben, und bedanken Sie sich für ihre Korrekturen, ohne ihnen zu nahezutreten. Erlauben Sie ihnen, etwas für Sie zu tun. Vermeiden Sie jede Diskussion über Gerechtigkeit – denn sind Sie anderer Meinung, ist die Beziehung beendet.

Das Besserwissermuster

Den »Besserwisser« erkennen Sie an seiner Fähigkeit, zu planen und zu organisieren. Er hat die Gabe, Menschen zusammenzuführen, die das Talent besitzen, ein Projekt zum Erfolg zu bringen. »Besserwisser« sind meist selbstbewusst, haben eine Meinung und können überzeugen. Sie halten Kritik aus, können sehr klar argumentieren,

behalten stets den Überblick und wissen immer, was wann dran ist. Sie können Menschen motivieren und bei der Stange halten, gleichzeitig werden sie niemanden überfordern, denn sie wissen einzuschätzen, wer was kann und wer wie viel Verantwortung trägt. »Besserwissern« sind Menschen ebenso wichtig wie die Sache, wobei Letztere etwas mehr im Vordergrund steht. Menschen mit Besserwissermuster sind zuverlässige Freunde, die Verantwortung übernehmen und Sie jederzeit vertrauensvoll unterstützen.

So verhalten sich »Besserwisser« in der Krise

In Krisensituationen können »Besserwisser« zu wahren Nervensägen mutieren, denn sie wissen grundsätzlich, was zu tun ist, auch wenn sie gar nicht gefragt werden. Sie haben einfach auf alles eine Antwort. In dieser Phase kann der »Besserwisser« sehr stur werden und ist kaum noch in der Lage, auf andere einzugehen. Er will alles selbst erledigen, denn es gibt kaum jemanden, der es ihm jetzt recht machen kann. Seine Teamfähigkeit schwindet enorm.

So gehen Sie mit einem »Besserwisser« um

Erkennen Sie ihn als guten Lehrer an. Geben Sie ihm das Gefühl, wichtig und etwas Besonderes zu sein, überlassen Sie ihm die Führung. Übergeben Sie ihm Verantwortung, denn er mag das. Lassen Sie sich von ihm beraten, er weiß bestimmt schon alles über ein Thema und kann Ihnen genau sagen, was Sie tun sollten.

Das Muster des Unnahbaren

Menschen mit diesem Muster fallen selten auf, denn sie agieren meist im Hintergrund. Sie beschäftigen sich gern mit Details – und darin sind sie richtig gut. Alles, was sie anpacken, machen sie zu



180 Prozent. Sie lieben die Perfektion und können sich mit einem Thema stundenlang beschäftigen, wobei sie alle Aspekte und Facetten berücksichtigen, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Zufrieden sind sie erst, wenn auch wirklich jedes Detail stimmt. Menschen mit dem Muster des Unnahbaren genießen im Stillen und sind sehr gute Beobachter. Sie brauchen unbedingt das Gefühl von Sicherheit, weshalb sie sich gut zu schützen wissen. »Unnahbare« sind sehr fokussiert und interessieren sich hauptsächlich für Dinge, brauchen viel Freiheit und mögen Nähe nur zeitweise. Es gelingt ihnen meist, ihre Bedürfnisse zu befriedigen, denn sie sind sich selbst am nächsten. Um sich wohlzufühlen, brauchen sie Distanz. Wenn Sie »Unnahbare« im Freundeskreis haben, merken Sie es daran, dass diese immer zur Stelle sind, wenn es etwas zu erledigen gibt. Ihre Freundschaft zeigen sie durch Dienstleistungen und Geschenke, weil das für »Unnahbare« greifbar ist.

So verhalten sich »Unnahbare« in der Krise

Ein »Unnahbarer« wird flüchten, wenn Sie ihm Ihr Herz ausschütten. So viel Vertrautheit und Nähe verträgt er nicht. Sich zu seinen Gefühlen zu bekennen und gar vor Publikum darüber zu sprechen, versetzt ihn in Panik. Multitasking gehört nicht zu seinen Stärken.

So gehen Sie mit einem »Unnahbaren« um

Lassen Sie ihm Raum und Zeit. Sie dürfen ihm ruhig das Gefühl geben, dass er zu Ihnen gehört, aber er muss entscheiden können, wann er was macht und wie nahe er Ihnen kommen will. Lassen Sie ihn in Ruhe, damit er seinen Bedürfnissen nachgehen kann. Stellen Sie ihm ruhig eine Frage, aber erwarten Sie nicht sofort eine Antwort. Er braucht Zeit – irgendwann bekommen Sie Ihre Antwort schon. Muten Sie ihm immer nur eine Aufgabe zu.

Das Clownsmuster

Einen solchen Menschen werden Sie nicht übersehen. Als Stimmungsmacher hat er immer witzige Sprüche auf den Lippen und liebt es, im Mittelpunkt zu stehen. Er wird für Stimmung sorgen, mit Ideen jonglieren und alle Anwesenden unterhalten. »Clowns« sind oft sehr gebildet und verstehen es, ihr Wissen charmant mitzuteilen – gerne vor Publikum. Sie mögen Menschen, halten sie aber auf Distanz. Gleichzeitig brauchen sie Bewunderung, denn die ist für die »Clowns« die wichtigste Bestätigung. Menschen mit diesem Muster sind sehr kreativ und kommen schnell vom Hunderten ins Taustendste. Jede Art von Struktur werden sie mit Humor über den Haufen werfen – und so erschaffen sie Dinge, die anders nicht möglich gewesen wären. Mit einem »Clown« können Sie stundenlang telefonieren. Wenn Sie Sorgen haben, wird er Ihnen gerne zuhören und Sie anschließend wieder zum Lachen bringen. Menschen mit Clownsmuster sind Meister der Motivation, meist sehr beschäftigt und daher viel unterwegs.

So verhalten sich »Clowns« in der Krise

Wenn ein »Clown« sich nicht wohlfühlt, wird er zynisch und macht sich über andere lustig, oder er erzählt unpassende Witze, vielleicht aber auch hundertmal den gleichen – und ist dann enttäuscht, wenn niemand lacht. In der Krise kann es passieren, dass er niemanden mehr an sich ranlässt und sich in eine Scheinwelt zurückzieht. Manchmal wird er dann übermütig und verletzend.

So gehen Sie mit einem »Clown« um

Erstes Gebot: Bewundern Sie ihn. Fordern Sie ihn dann zu einem Spiel heraus, bei dem Sie ihn aber gewinnen lassen, denn das ist



Tipp

So können Sie neue Wege gehen

Wenn Sie das tun, was Sie schon immer getan haben, bekommen Sie, was Sie schon immer bekommen haben. Gehen Sie ab heute andere Schritte!

1. Bekennen Sie sich zu Ihrem Muster und zu Ihren Stärken.
2. Nehmen Sie sich mit ganzem Herzen an.
3. Achten Sie auf die Impulse, die von außen kommen, und nutzen Sie diese.
4. Jetzt wissen Sie, was zu tun ist. Handeln sie entsprechend.
5. Seien Sie aktiv und engagieren Sie sich.
6. Machen Sie zunächst kleine Schritte, um zu überprüfen, wie es sich anfühlt, wenn Sie es tun.
7. Haben Sie Mut: Trauen Sie sich aus Ihrer Komfortzone heraus.
8. Hören Sie auf zu funktionieren und fangen Sie an zu leben!

dem »Clown« sehr wichtig. Zeigen Sie ihm, dass es niemanden gibt, den Sie so sehr mögen wie ihn. Es gibt kaum ein anderes Muster, das so viel Intensität aushält – also wagen Sie mit ihm intensive Erlebnisse. Erlauben Sie ihm aber auch, Sie auf Distanz zu halten.

Hüten Sie sich vor Erwartungen

Gerade wenn es um Beziehung, Partnerschaft und Ehe geht, stehen wir häufig fassungslos vor den Ergebnissen statistischer Erhebungen und soziologischer Studien. Obwohl wir in einer Zeit

leben, in der wir bei der Partnerwahl die größtmögliche Freiheit haben, fällt es vielen Menschen schwer, sich auf eine Partnerschaft festzulegen. Gerade deshalb, und wegen dieser Freiheit, wäre aber ein guter Zugang zur Intuition – zur inneren Stimme – ausgesprochen hilfreich. Nicht selten überhören oder ignorieren wir selbst deutliche innere Signale, wenn es um Partnerschaft geht. Es gibt kaum einen Bereich, in dem unsere Intuition einerseits so gefragt wäre und andererseits so selten genutzt oder beachtet wird.

Sehr viel von dem Druck, der auf dem Thema Beziehung lastet, ist gekoppelt mit Erwartungen: Wir erwarten eine leidenschaftliche Sexualität in einer »perfekten« Beziehung mit dem »richtigen« Partner. Erwartungen aber sind wie Gift, denn erwarten wir etwas, sind wir nicht mehr offen für das, was tatsächlich ist. So gehen uns Erfahrungen durch die Lappen, die sich vielleicht als Geschenk entpuppt hätten. Eine Erwartung, die sich hartnäckig hält, ist beispielsweise die, dass es im Leben jedes Menschen nur eine große Liebe beziehungsweise nur den einen »richtigen« Partner gibt. Daran glauben trotz Aufklärung und Emanzipation noch heute viele Männer und Frauen, die deshalb, trotz einer Beziehung immer auf der Suche sind. Für die Generation unserer Eltern war die Ehe noch eine klare Vereinbarung und eine stabile Institution. Die sexuelle Revolution in den 60er-Jahren des 20. Jahrhunderts hat das Konzept »Bis dass der Tod euch scheidet« über Bord geworfen. Gott sei Dank! Doch diese Freiheit, gekoppelt mit hohen Erwartungen bei sich gleichzeitig auflösenden gesellschaftlichen Normen, birgt neue Probleme. Es gibt keine allgemein anerkannten Modelle, wohl aber viele Alternativen – und vor lauter Wahlmöglichkeiten können wir uns nicht entscheiden. Auch die Kriterien, an denen eine »gute« Beziehung gemessen wird, sind teilweise sehr abstrus. Manche Menschen messen die Qualität ihrer Partnerschaft anhand



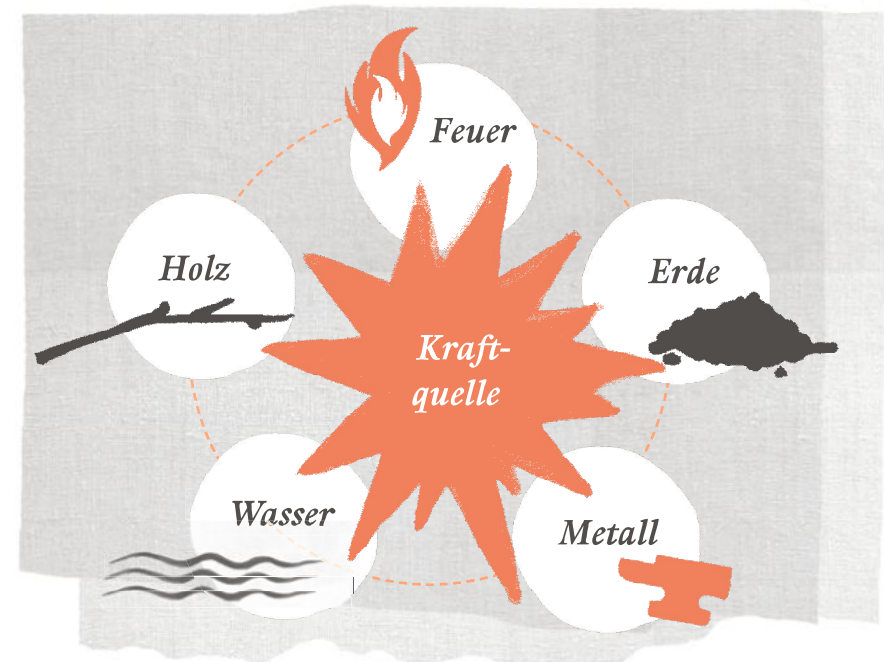
von Pro- und Kontralisten, andere daran, wie oft sie in der Woche Sex haben, wieder andere führen Statistiken darüber, wie viele Worte sie miteinander wechseln.

Wir leben in einer Pionierzeit – Rollenmuster haben ausgedient

Endlich ist es so weit, dass Frauen eine Männerdomäne nach der anderen erobern. Dadurch bewegen sich die Frauen in Räumen männlicher Energie – besonders in der Berufswelt. Aber auch Männer wechseln zunehmend die Fronten – und nehmen sich das Recht, sich einige Monate um die Erziehung ihrer Kinder zu kümmern. Es ist gut, dass beide Geschlechter heute die Möglichkeit haben, die Rollen zu tauschen. Was fällt Ihnen an Frauen in Führungspositionen auf? Das Problem, das ich hierbei immer wieder feststelle: Frauen, die sich in der Männerwelt durchsetzen, tun dies häufig mit Härte, Leistung und Durchsetzungskraft – und verlieren dabei ihre Weiblichkeit. Männer, die in vormals weibliche Domänen eindringen, geben oft ihre männlichen Wesenszüge auf. Doch weder Männer noch Frauen kennen sich mit der Energie des anderen Geschlechts aus. Die Herausforderung besteht also darin, jede Rolle im Leben mit der eigenen Energie auszufüllen. Daher: Bleiben Sie Sie selbst!

Welche Persönlichkeitsmuster ergänzen sich?

Das Leben ist ein Zyklus: Erst muss etwas geboren werden, damit es sich entwickelt und zu einem Abschluss kommen kann. In der traditionellen chinesischen Medizin spricht man von einem Zyklus, in dem die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser miteinander arbeiten und Energie haben. Diese Elemente sind Teile von



Wenn der Energiefluss im Zyklus der Elemente unterbrochen ist, haben Sie keinen Zugang zu Ihrer Kraftquelle (siehe Seite 115).

uns (siehe Seite 115). Alle Energie, die benötigt wird, ist in Ihnen und in diesem Zyklus vorhanden. Wenn Ihre Energie durch eine Krise, durch die Angst, den Anforderungen nicht zu genügen, oder durch Stress gestört wird, entstehen Blockaden, die den Energiefluss im Zyklus unterbrechen. Dadurch kommen Sie in einen Mangelzustand und beginnen Kompensationsmechanismen zu entwickeln, damit Ihr Energielevel einigermaßen erhalten bleibt.

Doch was hat das mit Beziehung und Muster zu tun? Ganz einfach: Sie ziehen nur Menschen an, die Ihre Mängel abdecken – und dadurch entsteht Abhängigkeit. Ist diese Abhängigkeit frei gewählt, etwa dort, wo es um Arbeitsteilung geht, ist sie angenehm. Basiert die Abhängigkeit darauf, dass Sie ohne einen bestimmten



Menschen nicht auskommen, kann Ihnen das Energie und Lebensqualität rauben. In diesen Abhängigkeitszeiten finden folgende Persönlichkeitsmuster zusammen:

- ☆ zum »Kleinkind«: »Clown« und »Unnahbarer«
- ☆ zum »Ankläger«: »Kleinkind« und »Clown«
- ☆ zum »Besserwisser«: »Ankläger« und »Kleinkind«
- ☆ zum »Unnahbaren«: »Besserwisser« und »Ankläger«
- ☆ zum »Clown«: »Unnahbarer« und »Besserwisser«

Menschen, die in sich ruhen und aus dem Herzen leben, haben zu allen Persönlichkeitsmustern Zugang. Das heißt, sie beherrschen die ganze Klaviatur der Kommunikation und besitzen ein großes Repertoire an intuitivem Wissen. Jedes Persönlichkeitsmuster hat seine Stärken. Es gilt also, dass Sie Ihre Stärken erkennen und die Muster, die zwar schwach ausgeprägt, für Sie aber hilfreich sind, zu stärken, damit sie automatisch Bestandteil Ihres Lebens werden. Das ist Reichtum. Je mehr Vielfalt Sie in sich tragen, desto freier werden Sie und können Beziehungen führen, die auf Freiheit basieren.

LEBENDIGKEIT ZIEHT LEBENDIGKEIT AN

Manchmal hat man scheinbar einfach Glück: Sie haben Opernkarten, fahren auf den letzten Drücker los – und kriegen einen Parkplatz direkt vorm Opernhaus! Sie sind verliebt, denken an ihn – prompt ruft er an! Sie brauchen Geld – da kommt eine kleine Finanzspritze von den Eltern. Manchmal ist es so, manchmal aber auch nicht. Woran liegt das? Was macht den Unterschied? Kann es sein, dass Sie in manchen Situationen absolut gelassen sind, in anderen aber die Dinge erzwingen wollen? Genau das ist der Punkt!



DER ZUSTAND DER VERSCHRÄNKUNG

ODER DAS RESONANZPRINZIP

Ein Photon kann mithilfe von Kristallen in zwei Photone geteilt werden, die sich dann in entgegengesetzter Richtung durch den Raum bewegen. Wenn man einen der Photone durch einen Magnet in eine andere Richtung lenkt, so reagiert das andere Photon im selben Augenblick ebenfalls mit einer Richtungsänderung. Man hat jedoch kein Übertragungssignal gefunden, das dem einen Photon sagen würde, was mit dem anderen passiert. Die quantenmechanische Deutung lautet: Die Teilchen bleiben trotz ihrer Trennung verbunden.	Man nennt diesen Zustand in der Physik Verschränkung. Die Physik lehrt uns auch, dass wir Menschen und alles, was wir um uns sehen, aus den gleichen Elementarteilchen bestehen. Das heißt folglich, dass wir im Grunde mit allem, was existiert, auf geheimnisvolle Weise eins und verbunden sind. Das würde außerdem bedeuten, dass unser Wesen nicht an unserer Körpergrenze aufhört, sondern weit darüber hinausreicht. Deshalb wissen wir manchmal intuitiv, was eine andere Person gleich sagen oder tun wird.
---	--

Solche Ereignisse lassen sich nicht erzwingen, ebenso wenig wie Intuition. Denn diese ist ein Geschenk. Nur wenn Sie darum bitten, während Ihr Herz und Ihr Verstand miteinander verbunden sind, haben Sie Zugang zu Ihrer Intuition – und Ihr Bauchgefühl wird Sie automatisch dazu bringen, das zu tun, was Sie ans Ziel führt.

Ist Ihr Herz jedoch ausgeschaltet, dann wird zwar ein Bild in Ihrem Kopf entstehen, doch dieses Bild ist »tot«. Die Anziehungskraft, die Sie aufgrund dieses Bildes entwickeln, hat keine Energie, kein Leben. Ist Ihre Vorstellungskraft jedoch gekoppelt mit Intuition, dann bekommen Sie automatisch Inspiration von außen. Diese Impulse werden Sie zusätzlich inspirieren – und plötzlich sprudeln



Sie nur so vor Ideen, und eine Vielfalt von Möglichkeiten wird sich vor Ihnen auftun. Intuitiv wissen Sie dann, was passt, und können aus der Fülle schöpfen. Sie ziehen immer das an, was Sie innerlich spüren und als lebendig empfinden. Alles, was allein in Ihrem Kopf eine Entsprechung findet, wird Sie nicht weiterbringen. Wenn Sie sich etwas vornehmen, weil es die Vernunft fordert, dann wird es Ihnen nur gelingen, wenn Sie es auch wirklich fühlen.

Ihre Realität ist der Spiegel Ihres Inneren

Sie können lernen, die Prozesse, die in Ihnen ablaufen, zu erkennen. Dazu müssen Sie nicht einmal in sich hineinhorchen. Allein dadurch, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Dinge richten, die um Sie herum passieren, werden Sie erkennen, was in Ihnen abläuft. Denn Ihre Gedanken und Gefühle stehen in Beziehung zur »Realität« da draußen – sie beeinflussen sich gegenseitig. Achten Sie also auf das, was »draußen« passiert. Es hat immer auch mit Ihnen zu tun. Andererseits hat das, was Sie »draußen« erleben, einen Einfluss auf Ihr Befinden. Denken Sie einmal daran, was ein herrlicher Sonntag in Ihnen auslöst, und daran, wie es Ihnen an einem grauen Regentag geht. Je mehr Sie darauf achten, sich mit Schönheit und Lebendigkeit zu umgeben, desto schöner und lebendiger werden Sie sein. Ich zum Beispiel weiß, wie gut mir ein Tag in der Natur tut, ganz egal, ob ich im Winter Ski fahre oder im Sommer wandern gehe. Beide Ereignisse haben für mich etwas gemeinsam: ein wunderschönes Glitzern und dieses besondere Licht. Noch intensiver wird dieses Bild für mich durch das Geräusch der Stille und ein warmes Gefühl, gekoppelt mit der Lust auf Bewegung, die ich körperlich spüren kann. Genauso empfinde ich, wenn mir spannende Menschen begegnen. Sofort ist meine Aufmerksamkeit auf diese



TRAUMREISE – WER GIBT, DEM WIRD GEGEBEN

Stellen Sie sich vor, heute wäre Ihr 100. Geburtstag. Sie sehen wunderbar aus, so schön wie noch nie, denn Ihre Schönheit kommt von innen und verleiht Ihnen die Ausstrahlung, die Sie sich schon immer gewünscht haben. Um Sie herum sind Menschen, die Ihnen im Leben wichtig waren. Sie haben genau 100 eingeladen, einen für jedes Lebensjahr. Sie verteilen an jeden Gast ein Stück Kuchen, und im Gegenzug erhalten Sie ein Geschenk. Auf jedem Kuchenstück steht ein Wort geschrieben, in jedem Päckchen befindet sich ein kleines Wunder. Die Worte bezeichnen etwas, wofür Sie sich bedanken, die Geschenke sind das, was aufgrund Ihrer Dankbarkeit zu Ihnen zurückkommt. Denken Sie dran: Dankbarkeit ist Herzenssache!

Begegnung gerichtet. Und was lernen Sie daraus? Sie gestalten Ihre Erfahrungen in Wechselwirkung mit Ihrer Umgebung. Diese beiden Faktoren beeinflussen sich gegenseitig (*siehe Übung oben*).

Gleich und gleich gesellt sich gern

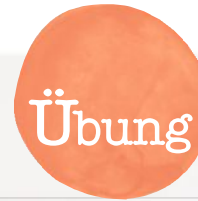
Das Spiel der Wechselwirkung läuft immer ab – egal, worum es geht. Sie ziehen immer bestimmte Menschen oder Ereignissen an. Je stärker Sie in Ihrer Mitte sind, desto eher werden Sie auch Menschen und Ereignisse anziehen, die genau diese Emotion in sich tragen. Und wenn Sie neben sich stehen, werden Sie Menschen und Ereignisse anziehen, die den gleichen Zustand widerspiegeln. Jedes Gefühl, jeder Zustand, den Sie in sich tragen, wird nach außen repräsentiert und verstärkt. Wer schwanger ist, wird plötzlich überall Schwangere sehen. Wer sich ein Auto kauft, nimmt lauter Menschen



wahr, die das ebenfalls tun. Wenn Sie erfolgreich sind, treffen Sie ständig auf erfolgreiche Menschen. Wenn Sie liebevoll mit sich umgehen, werden Sie liebevolle Menschen treffen. Das Gleiche passiert aber auch, wenn Sie sich in einer Krise befinden. Doch hier können Sie eingreifen: Wenn Sie Dinge erleben, die Ihnen nichts geben, gehen Sie in sich und spüren Sie nach, was Ihnen wichtig ist. Wie würde es sich anfühlen, wenn Sie das hätten? Was würde sich an Ihrer Situation ändern?

Problemtrance

Manchmal beschreiben mir Menschen, wie sie durch bestimmte Glaubenssätze, innere Monologe oder bestimmte Handlungen in eine Problemtrance geraten. Dies ist ein Zustand, der es Ihnen nicht erlaubt, nach links oder rechts zu schauen, und Ihnen suggeriert, dass es nur einen einzigen möglichen Weg gibt. Eines Tages kam ein Mann in meine Beratung, der sich nach langem Zögern von seiner Lebensgefährtin getrennt hatte und seither von Schuldgefühlen geplagt wurde. Diese wirkten wie ein Mantra, das ihn immer tiefer in einen schmerzhaften inneren Zustand führte. In seinen Erzählungen verklärte der Mann seine Exfreundin beinahe zum Engel. Im Gespräch kam aber heraus, dass sie ihn nach Strich und Faden betrogen hatte. Erst als er seine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf seine Lebendigkeit richtete, war es ihm möglich, auch etwas in sich selbst zu heilen – und vor allem seinen Fokus zu verändern (siehe Übung Seite 131). Was können Sie daraus lernen? Sie selbst haben es in der Hand, ob Sie auf etwas Positives oder auf etwas Negatives achten. Wünschen Sie sich etwas von ganzem Herzen (siehe Seite 133) – dann werden Sie es bekommen. Und: Ängste ziehen Ängste an, Glück zieht Glück an.



SO KOMMEN SIE

AUS DER PROBLEMTRANCE

Kehren Sie den Prozess um: Wünschen Sie sich das, was Sie in Ihrem realen Leben haben wollen, indem Sie Ihren Fokus darauf richten. Dazu brauchen Sie zwei Stühle.

1. • Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und schauen Sie auf etwas Lebloses, etwa auf eine verwelkte Blume (sie repräsentiert das Problem). Versetzen Sie sich nun intensiv in diesen Gegenstand. Nehmen Sie wahr, welche Gedanken und Assoziationen das in Ihnen auslöst.

2. • Wechseln Sie nun auf den anderen Stuhl und betrachten Sie etwas Lebendiges (das repräsentiert die Lösung), zum Beispiel eine Katze oder einen Hund. Versetzen Sie sich ganz intensiv in dieses Lebewesen. Welche Gedanken und Assoziationen werden jetzt in Ihnen ausgelöst?

Tauschen Sie die beiden Plätze immer wieder, bis Sie sich sicher fühlen und es Ihnen leichtfällt, zwischen Problem und lebendiger Lösung hin und her zu wechseln. Machen Sie diese Übung, sobald Sie in einer Problemtrance sind. Je öfter Sie sie machen, desto leichter wird Sie Ihnen fallen und schließlich sogar unbewusst ablaufen.

Magische Momente und Schmerz annehmen

Probieren Sie Folgendes aus, wenn Ihnen demnächst jemand etwas Gutes tut: Sagen Sie Danke, halten sie einen Moment inne und schauen Sie dem Betreffenden in die Augen. Was dort passiert, gleicht manchmal einem Wunder. Das sind Momente, die das Herz berühren – magische Momente. Vielleicht kennen Sie auch andere solche Augenblicke, in denen das Leben einfach perfekt ist, in denen



einfach alles stimmt: der Zeitpunkt, die Leute, der Ort. Das sind Augenblicke, in denen Sie mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen und einen dicken Draht zu Ihrer Intuition haben – in denen Sie genau wissen, wie etwas gehen kann und welche Schritte Sie machen müssen. Was Sie jetzt anfassen, das gelingt. Solche Seinszustände entstehen manchmal auch aus einem Schmerz heraus.

In weniger magischen Momenten nämlich scheint ein Weg schon mal in die Irre zu führen, doch auch der erlaubt es Ihnen, Erfahrungen zu machen, aus denen Sie lernen können. Seien Sie sich dessen bewusst und nehmen Sie es wahr. Auf keinen Fall dürfen Sie negative Gefühle und Erfahrungen verdrängen, denn in Ihrem Unterbewussten bleiben sie so lange bestehen, bis Sie sie annehmen und etwas daraus machen. Wer seinen Schmerz verdrängt, vergeudet unwahrscheinlich viel Energie damit, ihn festzuhalten – wer ihn annimmt, spart Energie. Denn durch das Annehmen des Negativen haben Sie auch die Möglichkeit, etwas anderes daraus zu machen und Heilungsprozesse einzuleiten. Indem Sie den Schmerz annehmen, wird außerdem Energie frei für Veränderungen – und aus Stillstand wird Bewegung. Sie haben jetzt bereits erfahren, wie Sie Veränderung auf ganz einfache Art und Weise einleiten können. Nehmen Sie also die Impulse, die Ihnen begegnen, an und überprüfen Sie diese mit Ihrem Herzen. Auch aus Ihren weniger positiven Erfahrungen heraus formen sich Ihre Herzenswünsche ebenso wie Ihre Visionen. **Wenn Sie auf Ihr Herz hören, werden Sie erkennen, wozu Sie hier sind und was alles dazugehört, damit Ihr Leben einen Sinn bekommt.**

Lassen Sie sich in erster Linie von Ihrem Herzen führen, denn das ist lebendig und zieht Lebendigkeit an. Ihr Herz gewinnt immer: gegen jede Vernunftentscheidung und auswendig gelernte Affirmationen. Intuitiv werden Sie immer das anziehen, was Sie in Ihrem

Herzen tragen. Achten Sie darauf aufzutanken, denn damit unterstützen Sie das Spiel zwischen Imagination, Intuition und Inspiration. Im nächsten Kapitel werden Sie sich genau mit diesen Punkten beschäftigen. Finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen! Denn die Theorie ist das eine, die praktische Umsetzung ist das andere.

Außen wie Innen

- ☆ Willst du **Liebe** – liebe dich selbst.
 - ☆ Willst du eine **Beziehung** – stelle eine Beziehung zu dir selbst her. ☆
 - ☆ Willst du **Anerkennung** – erkenne dich selbst an.
 - ☆ Willst du **Begeisterung** – genieße deine innere **Leidenschaft**.
 - ☆ Willst du **Wertschätzung** – schätze dich selbst und das, was du tust.
 - ☆ Willst du **Freiheit** – gib ihr in dir Raum.
 - ☆ Willst du Spaß – spüre deine **Lebensfreude**.
 - ☆ Willst du **Erfolg** – gehe deinen Weg. ☆
 - ☆ Willst Du **Reichtum** – spüre in dir die Fülle.
 - ☆ Alles, was du in der Außenwelt genießen möchtest, findest du zuerst **in dir selbst**.
- Denn nur das, was du in dir trägst und wirklich **von Herzen lebst**, wird seine Entsprechung in der Welt finden.