

LEBENSERFOLG-COACH

René Otto Knor

über die

Zehn Wege
zu einem erfüllten
Leben

Der Schmerz und die Angst, dass es nochmals so weh tun könnte, führt dazu, dass die erwachsenen Kinder bewusst oder unbewusst keine wirkliche Nähe mehr zulassen. Möchte ihnen ein anderer Mensch näherkommen, so ziehen sie sich zurück. Statt ihr Herz zu öffnen, halten sie am Status Quo fest oder sie verschließen es.

Wenn es im Miteinander gut sein soll, ist es wichtig, dass diese Wunden geheilt werden. Wenn wir lernen, wieder zu vertrauen und anderen in Liebe zu begegnen, dann kann es gut für alle weitergehen.

Ist Geben wirklich seliger als Nehmen?

Die Geber. Viele Menschen haben im Miteinander Negatives erfahren. Manche wagen es nicht zu nehmen, da sie hier geprägte Glaubenssätze haben, aus scheinbar ethischen Aspekten heraus oder weil sie sich zu nichts verpflichten möchten. Doch damit halten sie auch das Gute von sich fern. Viele haben den Spruch gelernt: „Geben ist seliger als Nehmen“ – doch wenn jeder so leben würde, dann gäbe es bald niemanden mehr, dem sie geben können ...!

Die Nehmer. Das andere Extrem sind jene Menschen, die so sehr mit dem Nehmen beschäftigt sind, dass sie selbst gar nichts geben können. In der Folge wenden sich andere von ihnen ab, und Freundschaften und Beziehungen gehen in die Brüche.

Wie schon gesagt: Für ein gemeinsames Miteinander ist ein Ausgleich im Geben und Nehmen wichtig. Es ist wie eine Waage, die es im Gleichgewicht zu halten gilt.

Seinen Platz finden. Viele Streitigkeiten in Familien oder Unternehmen stammen daher, dass Menschen oft ihren Platz nicht kennen oder einen anderen >

kann Liebe entstehen. Wenn Menschen ihren Platz einnehmen, dann kann das Miteinander gut und wohlwollend funktionieren.“

Das Familiensystem. Sehen wir uns beispielsweise das Familiensystem an: Die Eltern sind „die Großen“, die Kinder „die Kleinen“. Die Eltern geben, die Kinder nehmen. Und wenn sie erwachsen sind, geben die Kinder weiter. Wer als Kind voll und ganz von seinen Eltern genommen hat, wird später in seinem Leben voll und ganz weitergeben können. Die Balance zwischen Geben und Nehmen ist die Grundvoraussetzung dafür, dass jegliche Art von Beziehung funktioniert.

Verletzungen und die Angst vor Nähe

Die Bindung. Die dritte Regel des Miteinander ist die Bindung. Als Neugeborene tragen wir einen natürlichen Impuls in uns, uns zu Mutter und Vater hin zu bewegen – alleine sind wir in dieser Lebensphase nämlich nicht überlebensfähig. Wir sehnen uns nach der Liebe und Zuwendung unserer Eltern („Hinbewegung“).

Gibt es in der Kindheit jedoch Erfahrungen, in der wir uns nach der Liebe und Zuwendung unserer Eltern gesehnt haben und diese nicht „da“ waren, erleben wir Enttäuschung und es kommt zu einer Verletzung dieser Liebe. Dieses Gefühl des „nicht Daseins“ können wir bewusst und physisch erlebt haben, beispielsweise bei Scheidung, aber auch unbewusst. Wenn Eltern zwar physisch da und gleichzeitig doch nicht vollkommen „da“ sein können, nicht voll geben können aufgrund eigener Erfahrungen und Prägungen, kommt es ebenfalls zu einer Verletzung der Liebe und unterbrochenen Hinzubewegung – wir erfahren Schmerz.

Der Rucksack. Kommt es zu so einer Verletzung dieser Liebe, schleppen wir diese oft lange in unserem Leben wie einen belastenden Rucksack mit. Wer einmal in einer Beziehung oder Partnerschaft verletzt wurde, der weiß: das kann schmerzen!

Balance, Ordnung & Bindung. Was ist für ein gedeihliches Miteinander im Leben notwendig? Welche Regeln spielen da eine Rolle? Darum geht im letzten Teil unserer Jahresserie „Zehn Wege zu einem erfüllten Leben“ von Lebenserfolg-Coach René Otto Knor.

Den Weg zu einem erfüllteren Leben gehen wir gemeinsam mit anderen Menschen. In den bisherigen Ausgaben unserer Serie haben wir uns Themen wie die Macht unserer Glaubenssätze, die Möglichkeiten zur Veränderung von Gewohnheiten oder auch die Ordnung der Liebe angesehen. Damit all das seine volle Wirkung entfalten kann, bedarf es freilich der Harmonie im Miteinander. Um diese „Regeln des Miteinander“ geht es im letzten Teil unserer Serie, dem zehnten Weg zu einem erfüllteren Leben.

Was zählt, ist die Balance im Geben und Nehmen

Der Ausgleich. Die erste Grundlage für ein erfülltes Miteinander ist die Balance im Geben und Nehmen. Egal ob in der Familie, im Unternehmen, im Sportverein oder in der Wirtschaft: Wir befinden uns ständig in Beziehungen, in einem sozialen System. Erfüllte Beziehungen sind charakterisiert durch einen Ausgleich im Geben und Nehmen. Wenn wir

anderen geben, dann leisten wir unseren Beitrag und können uns mit unserem ganzen Herzen einbringen.

Wer von anderen bekommen hat, was er sich wünscht und braucht, der will auch etwas geben und es so ausgleichen.

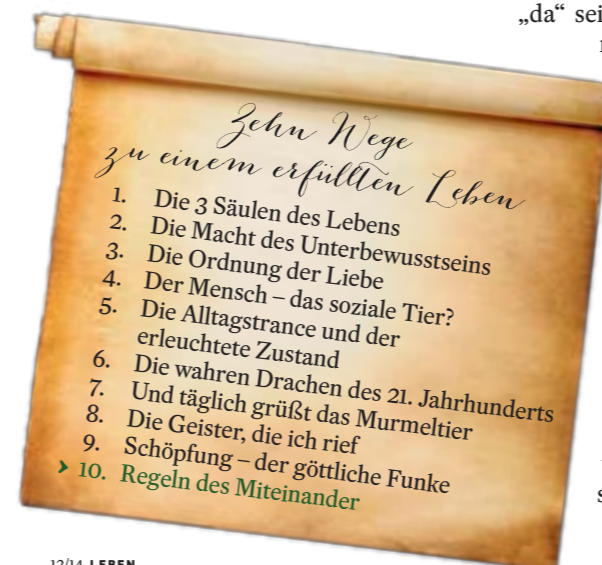
Wenn wir nehmen, dann bekommen wir von den anderen Menschen um uns herum. Und wir erfreuen uns an dem, was wir bekommen. Gleichzeitig geben wir anderen Menschen die Möglichkeit, ihren Beitrag zu leisten.

Schuld & Unschuld. Menschliche Beziehungen beginnen also mit Geben und Nehmen, und damit beginnen auch unsere Erfahrungen von Unschuld und Schuld. Denn wer gibt, der hat auch Anspruch. Und wer nimmt, der fühlt sich verpflichtet. Geber und Nehmer haben beide keine Ruhe, bis es zu einem Ausgleich kommt – bis auch der Nehmer gibt und der Geber nimmt.

Jedes soziale System basiert auf einer Ordnung

Die Ordnung. Die zweite Regel des Miteinander ist die Ordnung. Diese besagt, wie das Geben und das Nehmen verteilt sind, wer gibt und wer nimmt. Jedem sozialen System wohnt eine bestimmte natürliche Ordnung inne, egal ob zwischen Eltern und Kindern, zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern, zwischen Obmann und Mitgliedern. Bert Hellinger, ein einflussreicher Familientherapeut, meint: „Erst durch Ordnung

FOTOS: Corbis, Privat



Die Regeln des Miteinander

OPTIMAL GEWASCHENE LUFT FÜR GESUNDHEIT UND WELLNESS

6 VON VIELEN GRÜNDEN WARUM
SIE EINEN VENTA BRAUCHEN

NEIN ZU



WIRKSTOFFEN

JA ZU



REINER LUFT FÜR BABY



FILTERBLÄTTER



WELLNESS FÜR DIE HAUT



KOPFSCHMERZEN



DRITTEN PFLANZEN



ab € 199,- (UVP)

Erhältlich im Elektrofachhandel
☎ 01-800 17 00-13 • Fax: -09
www.venta-luftwaescher.at

venta
LUFTWÄSCHER
Das Original



› einnehmen wollen. Der junge Mitarbeiter, der seinen Platz im Vorstand verlangt; der Sohn, der sich als der „Mann im Haus“ sieht; oder die den Kindern unterwürfig aufopfernde Mutter – sie alle befolgen die Ordnung nicht und führen so Konflikte herbei.

Wie aus Wunden Wunder werden können

Auf den Geschmack gekommen?

René Otto Knor LIVE – für Sie als NEWS LEBEN-Leser: 2 Tage Basic Seminar jetzt zum Halbprijs um nur € 120,- statt € 240,-! Seminare und Lehrgänge für Sie persönlich oder als Berufsausbildung zum staatlich diplomierten Coach & Lebens- und Sozialberater. Infos, Kostenloses Strategie Coaching & Anmeldung: Tel.: 01/368 45 78, office@nlpakademie.at, www.nlpakademie.at

Ein Tropfen, der magische Kreise zieht.

Durch gezielte Maßnahmen, wie etwa eine systemische Aufstellung, können verborgene Wunden und Verletzungen ans Licht gebracht und einer Lösung zugeführt werden. Das Wundervolle daran: Selbst oder gerade wenn Eltern, Großeltern etc. bereits verstorben sind, kommt es zu einer aussöhnenden Wirkung. Auch hat eine Aufstellung gleichzeitig positive Auswirkungen auf Partner, Kinder und das ganze System. Das beobachte ich immer wieder, wenn ich mit meinen TeilnehmerInnen zum Aufstellen in den sonnigen Süden ans Meer fliege und die Lieben zu Hause bleiben, also selber gar nicht bei der Aufstellung dabei sind.

Es ist wie ein Tropfen, der magische Kreise zieht. Wenn alle – oftmals verborgenen – Wunden und Verletzungen eine Heilung erfahren, dann können Menschen leicht und erfüllt leben. Es entsteht Wertschätzung und Liebe. Sind die Verbindungen zwischen uns Mitmenschen einmal im Reinen, so können wir im Miteinander den Weg in ein erfülltes Leben gehen.

Auf Wiedersehen. Ach ja, wo wir schon bei Wegen sind: Es war mir eine große Freude, dieses Jahr einen Teil des Weges mit Ihnen zu gehen. Wer weiß, vielleicht führen uns unsere Wege eines Tages noch einmal zusammen. Bis dahin wünsche ich Ihnen viel Freude & Erfolg und eine wunderbare Weihnachtszeit. ☺

FOTOS: Corbis