



29. Ich und mein Autopilot

Wie ferngesteuert

Natürlich haben Sie einen Autopiloten. Er ist es, der Sie morgens, nachdem der Wecker geklingelt hat, ins Bad führt, Ihnen die Zähne putzt und Sie wäscht, oder etwa nicht? Der gleiche Autopilot fährt Sie zum Supermarkt, dort parkt er ein. Sie sind doch mit Ihren Gedanken schon längst im Laden. Routine bestimmt das Leben. Wenn Sie etwas noch nicht können, müssen Sie sich sehr anstrengen und konzentrieren. Es dauert, bis man Auto fahren lernt. Hat man zu schalten gelernt, geht es wie von selbst. Nun können wir uns dabei unterhalten oder Radio hören. Wenn wir in eine brenzlige Verkehrssituation geraten, verstummt die Unterhaltung meistens und das ist gut so, denn unsere Aufmerksamkeit ist begrenzt. Telefonieren ist beim Autofahren verboten, zumindest aus der Hand. Sie sollten wissen: Je anspruchsvoller Ihr Gespräch ist, desto gefährlicher wird die Situation, auch mit Freisprechanlage, weil zu viel Aufmerksamkeit abgezogen wird, die Sie auf den Verkehr richten sollten.

Anfangs tun wir die Dinge sehr bewusst. Wir lernen und bilden dadurch Bewegungsmuster aus, diese werden immer komplexer und feiner. Neue Fertigkeiten sollten Sie immer üben, wenn Sie noch frisch im Kopf sind. Die Qualität des Lernens wird besser. Wenn Sie etwas Neues lernen, sei es das Schieben eines Einkaufswagens oder das Abschlagen eines Golfballen, werden Ihre Bewegungsmuster feiner und besser angelegt, wenn Sie dabei aufmerksam und bewusst sind. Denken Sie bitte daran, wir lernen durch die Sensorik, also durch die Rückmeldung. Haben Sie eine Sache erst gelernt, geht es wie von selbst. Der Zen-Meister kennt es nicht anders, er tut nur das, was er gerade tut und nichts anderes. Das macht er mit voller Konzentration und wird so immer besser.

Unser Autopilot kann nicht nur Zähne putzen und Autofahren, er kann auch einkaufen. Dabei ist Einkaufen durchaus kompliziert. Waren Sie

schon einmal in einem türkischen Basar? Der erste Besuch dort ist sehr exotisch und ungewohnt, wir kennen die Gepflogenheiten, Sitten und Unsitten noch nicht. Außerdem unterscheiden wir sehr fein zwischen Dorfladen und Supermarkt, Flohmarkt und Weihnachtsmarkt, Internet-shopping und eBay-Versteigerung. Jeder „Laden“ hat seine eigenen Spielregeln. Aus Probieren wird Üben und darüber entstehen Routinen und Wertemuster. Wenn nun noch Wissen dazu kommt, können Sie sehr professionell werden. Wer regelmäßig bei eBay mitbietet, kann viel sparen, wenn er ein Buch über eBay liest oder über Verkaufspsychologie, am besten über beides. Sparen Sie sich dafür die Zeit, ständig ihre Auktion zu prüfen. Ich fasse zusammen: Das Leben besteht aus vielen kleinen und großen Routinen. Das können Bewegungsmuster wie Kaffeekochen sein, aber auch Wertemuster, wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten, beim Kirchgang, in der Sauna oder im Büro.

Manchmal schlägt unser Autopilot etwas über die Stränge. Dann wird er allzu mächtig über uns und ergreift Besitz. Das passiert besonders, wenn wir mit lieben Menschen zu tun haben, unseren Lieben nämlich, also Frau, Kind und Kegel. Sie: „Die Zahnpastatube rollt man von hinten auf!“. Er: „Als ob das was brächte.“ Sie: „Nur so wird sie wirklich leer, und sieh’ mal, wie das aussieht.“ Er: „Du mit deinem Fimmel.“ Bei diesen Sticheleien geht es meistens um des Kaisers Bart, Kleinkäse. Wieso machen wir das? Und warum sind diese Muster so schwer zu durchbrechen oder gar zu stoppen. Ich sage es Ihnen: Weil Sie das nicht selbst machen, sondern Ihr Autopilot. Das sind Muster, die Sie in der Vergangenheit gelernt haben. Wenn ein Choleriker gerade seinen Anfall hat und jeder sein Fett wegbekommt, er in Schimpftiraden aufgeht – dann warten Sie, bis der Anfall vorüber ist. Diese Phase, in der er beherrscht wird von seinem Überselbst, nennt man Refraktärphase. Merke: Solange ein Mensch sich in seiner Refraktärphase befindet, ist er von außen nicht erreichbar und nicht Herr seiner selbst. Die Selbstwahrnehmung wird auf null gefahren. Das passiert auch bei diesem Ehe-Pingpong. Sie müssen sich dessen nur bewusst werden, dann können Sie etwas dagegen tun. Wie sagt der Volksmund: Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung. Für besonders hartnäckige Fälle hilft es, den Betroffenen zu filmen und ihm bei guter Gelegenheit, also wenn er ganz entspannt ist und Sie ihn darauf vorbereitet haben, dieses Filmchen vorzuführen.

Lesen Sie hier nur weiter, wenn Sie völlig ungestört sind und wirklich nichts Sie ablenkt!

Sie haben auch einen Autopiloten, wenn Sie alleine sind – und er spricht mit Ihnen. Das sind nicht Sie selbst, es ist Ihre Überstimme. „Was für eine Überstimme?“ „Pst! Ganz leise: Ja, es ist genau diese Stimme, die fragt: „Was für eine Stimme?“ – hören Sie bitte tief in sich hinein.“ Es gibt Menschen, bei denen plappert sie ununterbrochen – oft nur dummes Zeug. Bei besonders von der Überstimme besessenen Menschen führt das zu lauten Selbstgesprächen. Nehmen Sie das bitte einfach so an, auch wenn Sie jetzt Ihre Überstimme gerade nicht hören können. Das bedeutet nur, dass Sie jetzt zu laut mit sich sind. Ich verspreche Ihnen: Wenn Sie ganz still und aufmerksam mit sich sind, wird Sie mit Ihnen deutlich sprechen. Die Überstimme ist nichts Schlechtes, es kommt nur darauf an, wie prominent sie ist und was sie zu Ihnen sagt. Sind es Sorgen, Ausreden, Befürchtungen, dann ist es schlecht. Stellen Sie sich vor, jemand sagt den ganzen Tag zu Ihnen: „Das kannst du nicht.“ „Das schaffst du nicht.“ „Das ist zu schwer.“ „Das wird nichts.“ Ich würde Ihnen raten, sich von diesem Menschen zu trennen. Weil ich die Macht der Überstimme kenne, rate ich Ihnen, sich von Ihrer negativen Überstimme zu trennen und sich eine positive Überstimme anzuschaffen. Die würde dann sagen: „Na und, dann lernst du wieder etwas daraus.“ „Es ist schwierig, aber nicht unmöglich.“ „Vielleicht geht es doch.“ „Ich finde einen Weg.“ Sie können die Überstimme zum Schweigen bringen; ja es geht, mir ist es vor vielen Jahren schon gelungen. Wenn Sie dann ein gutes Ziel haben, fängt sie wieder an zu sprechen. In meinem Buch „Hauptstadt der Sieger“ aus dem Jahr 2005 nenne ich es: „Die gute Fee flüstert dir Ideen ein“. Der wesentliche Unterschied besteht darin, ob Ihre Überstimme Ihnen nur negatives Zeug einredet oder ob sie Ihr Mentor und Coach ist, der Sie positiv beeinflusst. Wenn Sie mehr wissen wollen, fragen Sie Ron Smothermon oder mich.

Dieses Buch hat 52 Kapitel. Den Inhalt habe ich in nur fünf Wochen niedergeschrieben. Es war in der Weihnachtszeit und zum Jahreswechsel, also während der stillen Tage. Allerdings bin ich auch noch berufstätig und trotzdem ging das. Schreibblockaden kenne ich nicht – meine gute Überstimme diktiert mir, ich schreibe es nur auf.

Mein Rat

„Nehmen Sie das hier Geschriebene an, werden Sie sich dessen bewusst.“

Literatur

Ron Smothermon M. D., Drehbuch für Meisterschaft im Leben, Bielefeld, (Kamphausen), 2008

