

Bernhard Moestl

Die Kunst, einen Drachen zu reiten

Erfolg ist das Ergebnis
deines Denken



Knauer Taschenbuch Verlag

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Vollständige Taschenbuchausgabe März 2011
Knaur Taschenbuch
Copyright © 2010 bei Knaur Verlag.
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagillustration: Gisela Rüger
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-78437-2

2 4 5 3 1

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11

TEIL 1: DIE WELT DES DRACHEN **16**

Klage nicht darüber, dass Gott den Tiger geschaffen hat, sondern danke ihm, dass er ihm keine Flügel gegeben hat. (Amhara)

1. Die Strategie der eigenen Wirklichkeit
Erkenne, dass du selbst deine Wirklichkeit aus dem schaffst, was du für Tatsachen hältst. 20
2. Die Strategie der Selbstverantwortung
Erkenne, dass du in der Welt deiner Gedanken alleine bist und dir dort niemand helfen kann. 36
3. Die Strategie der Bedingungslosigkeit
Erkenne, dass du manches einfach nicht ändern kannst. 52
4. Die Strategie der Wachsamkeit
Erkenne, dass nicht alles so ist, wie es dir scheint. 70

TEIL 2: DAS ZÄHMEN DES DRACHEN **86**

Die Hummel: Sie hat 0,7 cm² Flügelfläche bei 1,2 g Gewicht. Nach den bekannten Gesetzen der Aerodynamik ist es unmöglich, bei diesem Verhältnis zu fliegen. Die Hummel weiß das aber nicht und fliegt einfach. (Christian Niederberger)

5. Die Strategie der Wechselwirkung
Erkenne, dass nie andere etwas mit dir tun, sondern immer du selbst es geschehen lässt. 90

6. Die Strategie der Enthaltbarkeit	
Erkenne, dass nur du selbst entscheidest, was du in dein Denken hineinlässt und wie lange es dort verweilt.	110
7. Die Strategie der Anziehung	
Erkenne, dass du Glück, Erfolg und Reichtum ganz bewusst in dein Leben ziehen kannst.	128
8. Die Strategie der Veränderung	
Erkenne, dass jede Möglichkeit zur Veränderung ausschließlich aus deinem Denken kommt.	146
TEIL 3: DAS REITEN DES DRACHEN	166
<i>Habe den Mut, deine Erkenntnisse in deinem eigenen Leben anzuwenden, und du bekommst Flügel. (Jeremy A. White)</i>	
9. Die Strategie der Macht	
Erkenne, dass du wahre Macht nie mit Gewalt, sondern nur mit Zuwendung bekommen kannst.	170
10. Die Strategie der Furchtlosigkeit	
Erkenne, dass Respekt vor einer Situation sinnvoll, Angst in einer Situation aber gefährlich ist.	186
11. Die Strategie der inneren Ruhe	
Erkenne, dass deine Ruhe und Gelassenheit nur in dir selbst liegen.	200
12. Die Strategie des selbstbestimmten Handelns	
Erkenne, dass du deine Gedanken niemals von Emotionen kontrollieren lassen darfst.	212
Epilog	223
Danksagung	224

Liebe Leserinnen und Leser,

seit unserer ersten Begegnung vor bald zehn Jahren verbindet mich mit dem Autor Bernhard Moestl die Begeisterung für ein Thema, das in der heutigen Zeit aktuell ist wie nie zuvor: die Kraft der Gedanken. Waren unser ursprüngliches Vorbild alleine die Mönche des chinesischen Klosters Shaolin, denen ihre Denkweise den Mythos der Unbesiegbarkeit eingetragen hat, so wurde uns im Laufe der Zeit die wahre Dimension dieser Kraft bewusst. Jene Worte, die Ihnen als sozusagen physische Ausformung Ihres Denkens durch den Kopf gehen, sind nur die sichtbare Spitze eines riesigen Eisberges. Ihr Denken ist nämlich viel mehr. Ob Meinungen, Glaubenssätze, Mut, Furcht, Liebe, Hass oder Zorn: Alles, was nicht körperlich existiert, ist das Produkt unseres Denkens. So auch die Qualität Ihres Lebens. Selbst Gefühle und Emotionen werden durch das Denken geschaffen und können vom Denken kontrolliert werden. »Wo dein Geist ist«, so sagt man in Shaolin, »dorthin wird dein Körper folgen.«

Bernhard Moestl hat es sich in diesem Buch zur Aufgabe gemacht, die Mechanismen, die hinter dem Denken stehen, verständlich aufzuzeigen und gleichzeitig zu erklären, wie man mit Hilfe der Gedanken alles erreichen kann, sobald man sich nicht mehr selbst im Weg steht. Natürlich muss man das Denken üben wie jede andere Fertigkeit auch. Einen Drachen reitet man nun mal nicht von heute auf morgen. Lassen Sie sich darauf ein, und Sie werden staunend feststellen, dass morgen schon Dinge möglich sind, von denen Sie es heute gar nicht gedacht hätten.

Ihr

Gerhard Conzelmann

Präsident International Shaolin Institute e.V.



*Das Glück deines Lebens
hängt von der Beschaffenheit
deiner Gedanken ab.*

(Marcus Aurelius)

Einleitung

*Das Glück ist eine Frage des Willens.
Ich bin das Ergebnis dessen, was ich mir
ausgemalt und vorgestellt habe, was ich
gewollt habe und was ich beschlossen habe
zu sein. (Karl Lagerfeld)*

*Wie dieses Buch funktioniert und wie Sie
daraus den größten Nutzen ziehen.*

Zuerst einmal herzlich willkommen. Schön, dass Sie da sind. Ich hätte da gleich zu Beginn eine Frage. Angenommen, Sie können etwas. Gleichzeitig denken Sie aber, dass Sie es nicht können. Können Sie es dann? Gleich, wie Sie die Frage beantworten, wieso kommen Sie in diesem Fall auf die Idee zu glauben, dass Sie es nicht können? Ist es diese Stimme im Hinterkopf, die sich immer im unpassendsten Moment mit genau solchen Ideen zu Wort meldet?

Darf ich vorstellen: Ihr Drache

Diese Stimme gehört zu jenem Wesen, das Sie bereits ein ganzes Leben lang begleitet hat: zu Ihrem Drachen. Seit jeher gefürchtet und geliebt zugleich ist der Drache Symbol einer nur von wenigen Auserwählten kontrollierbaren, ungeheuren Kraft. Unser Drache betritt mit uns diese Welt

Einleitung

und bleibt, bis wir sie wieder verlassen. Von sich aus weder gut noch böse ist er das, wozu Sie ihn machen. Er kann Ihr größter Feind sein – aber auch Ihr bester Freund.

Nähern Sie sich ihm ängstlich, verlangt er Opfer. Erkennt der Drache aber Stärke und die Bereitschaft, ihn zu zähmen, ist er bereit, sich zu unterwerfen und als Freund zu dienen. Erlaubt er Ihnen schließlich auf seinem Rücken Platz zu nehmen und ihn zu reiten, wird er Sie an jeden Ort bringen, den Sie sich vorstellen können.

Mehr als irgendetwas anderes bestimmt der Drache auch das Glück Ihres Lebens.

Ich habe mich oft gefragt, was Menschen, die ihre Träume leben dürfen, von jenen unterscheidet, die ihr Leben träumen müssen. Äußerlich sind ja bei körperlich gesunden Menschen keine Unterschiede festzustellen, und auch eine identische Ausbildung scheint nur zu gleichem Wissen, nicht aber zu gleichem Erfolg zu führen. Daran kann es also nicht liegen. Ich habe mich auch gefragt, warum manche Menschen Glück und Wohlstand scheinbar mühelos anziehen, während andere ihrer trotz größter Anstrengung nicht habhaft werden. Da der Unterschied offensichtlich nicht sichtbarer Natur ist, kann er nur in jenem Bereich liegen, der Außenstehenden verschlossen bleibt: in der Frage, wie diese und wie jene Menschen denken.

Wie hatte die Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach gesagt: »Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft.«

Kehren wir noch einmal kurz zu meiner Einstiegsfrage zurück. Stellen Sie sich bitte zwei Personen vor, die in einem

Spiel eine Aufgabe lösen müssen, um in die nächste Stufe zu kommen. Die Schwierigkeit ist so gewählt, dass grundsätzlich jeder der beiden in der Lage wäre, die Aufgabe problemlos zu erledigen.

Person A weiß um ihre Fähigkeiten, packt das Problem an und ist eine Runde weiter. Person B hingegen hat die Stimme ihres Drachen im Kopf, der ihr sagt, dass sicher schon klügere Menschen an dieser Aufgabe gescheitert seien. Sie versucht es erst gar nicht und scheidet aus. Nicht wegen mangelnder Fähigkeiten, sondern einzig wegen eines Mangels im Denken. Schließlich arbeiten unsere Gedanken viel öfter gegen uns als für uns.

Mal ganz ehrlich: Fällt es Ihnen leichter, sich den schlechten Ausgang einer Sache vorzustellen, oder selbstverständlich ein gutes Ende zu erwarten? Kein anderes Wesen verkörpert für mich so stark die schier unendliche Macht menschlichen Denkens wie der Drache. Allein mit seiner Hilfe können Sie sich die beste aller Welten schaffen.

Den Einfluss des Drachen verstehen

Im Laufe der nächsten zwölf Kapitel werden Sie in jene Welt eintauchen, in der Ihr Drache lebt. Sie werden seinen Einfluss auf Ihr Leben verstehen und begreifen, warum er es Ihnen so oft schwer macht. Haben Sie sich einmal mit ihm vertraut gemacht, werden Sie beginnen, den Drachen zu zähmen, und er wird Ihnen ein treuer Freund werden. Sie werden lernen, dass nur das unmöglich ist, was Sie selbst für unmöglich halten.

Das Buch ist in zwölf eigenständige Kapitel unterteilt. Jedes ist in sich abgeschlossen und kann als Einheit einzeln durch-

gearbeitet werden. Da die Themen aufeinander aufbauen, sollten Sie die Reihenfolge möglichst einhalten.

Das »Drachenbuch« möchte aber mehr ein Arbeitsbuch sein als ein Lesebuch. Wie alles im Leben, das man richtig beherrschen möchte, muss man nämlich auch das Denken üben. Wenn Sie also etwas nicht gleich verstehen, gehen Sie nicht einfach darüber hinweg, sondern lesen Sie es noch einmal.

Außer diesem Buch benötigen Sie ab und zu ein Blatt Papier und einen Stift und natürlich Ihre Gedanken. Innerhalb des Textes und am Ende jedes Kapitels finden Sie Aufgaben und Fragen. Bitte beantworten Sie diese unbedingt an der Stelle, an der ich Sie dazu auffordere, und lesen Sie erst danach weiter. Und: Beantworten Sie die Fragen ehrlich, es hat keinen Sinn, sich selbst zu belügen.

Falls Ihr Drache nicht immer gleich so tut, wie er soll, lassen Sie ihm Zeit. Auch er muss sich auf die neue Situation einstellen. Mark Twain hat einmal gesagt: »Eine Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen. Man muss sie die Treppe hinunterboxen, Stufe für Stufe.« Was für Gewohnheiten gilt, trifft auf eine Änderung im Denken erst recht zu.

Mit Liebe und Geduld zähmen

Selbst aber wenn Sie mit dem Verhalten Ihres Drachen sehr unzufrieden sind, versuchen Sie auf keinen Fall, gegen ihn zu kämpfen. Er ist stärker als Sie und würde Sie zerstören. Drachen kann man nur mit Liebe zähmen. Loben Sie ihn für das, was er richtig und gut macht, und vergessen Sie bei

dem Lob auch sich selbst nicht. Das andere üben Sie einfach weiter.

Wer keine Vorstellung davon hat, wie sein Drache aussehen könnte, für den hat Illustratorin Marianne Mohatschek unter www.brainworx.cc einige Drachen zum Ausdrucken zur Verfügung gestellt.

Im Laufe der Zeit werden Sie Ihren Drachen immer besser kennenlernen. Dann wird es an der Zeit, ihm einen Namen zu geben und ein Gesicht.

»Unsere Gedanken«, hat der amerikanische Psychologe William James gesagt, »haben eine ungeheure Kraft. Es ist in unsere Entscheidung gelegt, diese Macht zu unserem Nutzen oder Schaden einzusetzen. Mit der Kraft der Gedanken bestimmen wir nicht nur über Gesundheit und Krankheit, sondern unsere Gedanken sind unser Schicksal. Das ist eine Gesetzmäßigkeit, der sich keiner entziehen kann; aber gleichzeitig eine wunderbare Chance.«
Genau diese gilt es zu nutzen. Lassen Sie uns gehen.