Ralf Jantzen

Der Teufel…zahlt gut

Glück oder Krise?

R. Jantzen Verlag
© 2009

1. Auflage by R. Jantzen Verlag, Hillscheid 2009

Titelbild: R.J 2006 © R. Jantzen Verlag
ClipArt: © Microsoft Corporation
R.J. Bilder: © R. Jantzen Verlag
ISBN 978-3-9813102-0-7
© 2009 by R. Jantzen Verlag, Hillscheid
Lektorat: Nils Werner
Layout: Marko Ernst
Satz + Druck: Paulus & Thewalt GmbH
www.paulus-thewalt.de

Alle Rechte vorbehalten

www.jantzen-verlag.de

Bekenne Dich zu Dir, so wie Du bist. Lebe Deine einzigartigen Talente. Gib, was Du bekommen möchtest. Das macht sorglos und heiter. Lerne Versöhnung, Demut und Dankbarkeit.

In der Unendlichkeit von Zeit und Raum ist unser Leben wie ein Blitz. Wir haben nur einen Moment, in dem wir uns begegnen, um uns mit Freude zu lieben und zu teilen.

Ralf Jantzen

Danke

Danken möchte ich an erster Stelle meiner Frau Birgit. Für ihre Liebe, gewachsen an verborgenen Schatten, gefestigt in unseren Krisen und Stürmen. Eigenständig und doch gemeinsam. Im Schutz von festen Mauern, als auch bei Wind und Wetter an der Front.

Ich bedanke mich bei meiner Familie, meinem Bruder Jo und besonders jenen Menschen, die mir mit Zuspruch und Vertrauen in der Krise beistanden. Auch meiner ersten Frau möchte ich danken, für die Zeit unserer Gemeinsamkeit.

Ein wundervolles Geschenk sind meine Kinder Catrin, Simone, Isabella und Tim. Die erlebnisreichen und spannenden Jahre mit ihnen sind nicht nur unvergesslich, sondern das Wertvollste meines Lebens. Vom Leben beflügelt, in der Kindheit verwurzelt.

Danke auch an Frank Peller, Frank Bartz und Arne Wolscht, die über mehr als zwei Jahre nicht müde wurden, an der Entstehung dieses Buches mitzuhelfen. Ebenso danke ich Angelika Theisen, Barbara Späth, Peter Winzen und dem Team vom Jakobsberg, die mir immer helfend, jeder auf seine Weise, zur Seite standen. Last but not least danke ich meinem Finanzbeamten für seine optimistischen Worte: „Nur Mut, Sie schaffen das...“

Vorwort

Krisen, immer wieder Krisen. Wie viele Krisen bedarf es noch, um zu kapieren, es geht um mehr, als nur zu reparieren? Krisen fordern uns auf, Entscheidungen zu treffen und das nicht nur im Außen, an den Gesetzen, an Gegenmaßnahmen oder Notprogrammen. Wir müssen an die Ursache der Krise. Wir müssen an unser Verhalten und Denken. Solange wie wir das versäumen, bleibt alles nur Flickschusterei und die nächste Krise kommt so sicher wie das Amen in der Kirche.

Jahrzehnte, fast mein ganzes Leben, bin ich dem großen Glück, dem großen Geld, der großen Erfüllung hinterher gelaufen. Schmachtend sehnte ich mich nach

Liebe
Anerkennung
Ruhm
Erfolg
Macht und Kontrolle.

Und was ist passiert? Das Gegenteil. Persönlich, existentiell und schließlich als dramatische Krankheit, präsentierte mir das Leben eine Krise nach der anderen. Bitter musste ich

feststellen, so weder das ersehnte Glück, noch den gewünschten Erfolg zu finden.

Stattdessen wurde ich süchtig nach mehr und mehr, und nie genug. Alkohol und Angst wurden zu meinem ständigen Begleiter.

Angst vor Misserfolg

Angst vor Armut

Angst, verlassen zu werden

Angst vor dem Tod

Arne Wolscht aus Isny im Allgäu, Astrologe und psychologischer Berater, meinte mit Blick auf meine Lebensgeschichte:

„Wahrlich, ….der Teufel zahlt gut…“

Ich nahm den Satz als Titel....

Inhalt

Danke ……. 4

Vorwort ……..…… 5

Prolog ……... 9

I. Über Krisen mit Mut zum Glück

Krise? Was ist das? …… 12

Der Weg zum ICH …… 15

Schaubild: „Der Weg zum ICH“ ……... 16

Ihr Lebensfreude - Test……. 19

Graue Theorie …….. 25

Glück gehabt? ……. 26

Mut zum Glück 29

Sicherheit? Was täte wohl Kolumbus? ……. 33

Krisenmanagement ……... 34

Der Teufel zahlt gut …… 36

II. Das EGO und mein Selbstwert

Das EGO - Des Teufels General ……..… 43

Die negative Seite vom EGO ……..…… 44

Macht und Selbstvertrauen
Vom dynamischen und statischen Selbstbild 53

III. Heilen mit Liebe und Schatten

Krisen, um „heil“ zu werden …… 63

Bedürfnispyramide nach Maslow 64

Liebe und Lust
Eine unendliche Geschichte …….. 66

Was ist Liebe? …… 72

Das Eisbergkrachen
Unsere Schattenseiten ……..…. 74

Wenn nichts mehr geht
Das tragische Ereignis ……... 76

Mit Blaulicht zu Liebe ohne Gegenleistung …… 78

IV. Im JETZT zur Entscheidung

Dicht daneben ist auch vorbei
Der Volltreffer ins JETZT 83

Schicksal
Die Freiheit, zu entscheiden …… 86

V. Teuflische Fallen ……..... 91

Falle Nr. 1 Bewerten, vergleichen,
besser sein, recht haben …. 94

Falle Nr. 2 Ängste contra Urvertrauen …. 96

Falle Nr. 3 Festhalten contra Geben …… 98

VI. Geschenke und Wunscherfüllung

Geschenke, die nichts kosten ……..…. 100

Wunscherfüllung ……..…. 101

VII. Aufbruch

60 Minuten, die die Welt verändern ……..…. 104

Ein Wort zum Abschluss ……..…….. 108

Jetzt geht's los .....…..... 112

Prolog

„Glaubst du wirklich, mit diesem Buch viel Geld zu verdienen?“ fragte mich ein guter Freund, als er von diesem Buch erfuhr. Es entsprach seiner Denkweise, alles und jedes in barer Münze zu messen. Doch ich möchte dieses Denken hinterfragen.

Es ist genau mein Thema, zu dem ich zu lernen habe und das mir offenbar immer wieder präsentiert wird, bis ich es gelöst habe. Es geht um das Loslassen. Das heißt, mich weniger von Erwartungen unter Druck setzen zu lassen, absichtsloser zu werden. Und eben nicht, jede Aktivität mit Blick auf Ruhm oder äußeren Erfolg zu planen. Zugegeben, früher handelte ich gerne nach diesem Muster. Das Image als Stehaufmännchen Krisen zu überstehen, ließ nicht lange auf sich warten.

Dabei erhielt ich mehr als einmal das Angebot, auch ohne Riesiges zu leisten oder zu erreichen, geliebt und angenommen zu sein. Das, wonach wir uns zutiefst sehnen.

Die erste große Chance das Loslassen zu lernen bot sich mir am Anfang meiner beruflichen Karriere, als ich wegen Überforderung und Alkohol einen hochbezahlten Job verlor. Nochmals dann später, nur eine Nummer größer, bei mei-

nem Zusammenbruch als Unternehmer, geblendet von meinem Narzissmus und meiner Sucht nach Ruhm und Anerkennung. Hier wie dort war mein „Lernerfolg“, die Krise auch als Chance wahrzunehmen, eher mager.

Erst als mich eine dramatische Krankheit zum Erliegen brachte und ich ohnmächtig alles um mich herum nur noch geschehen lassen konnte, öffnete sich mein Herz und ich kam an meine Seele. Die Dinge begannen sich auf wunderbare Weise zu fügen. Ich begriff, was Demut und Dankbarkeit meint. Zur schönsten Erfahrung meines Lebens wurde das Gefühl, von wahrer, bedingungsloser Liebe meiner Frau und meiner Familie getragen zu sein. Ohne Gegenleistung. Ohne sich beweisen zu müssen.

Mein Bruder Jo in den USA, der sonst mit beißender Kritik nicht hinterm Berg hält, meinte damals milde: „Wer mit überhöhter Geschwindigkeit schleudernd und kopfüber im Graben landet und knapp überlebend den Trümmern entkommt, bei dem macht ein Ticket (Strafmandat) wegen zu schnellen Fahrens wahrhaftig keinen Sinn.“

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen als Leser eine Orientierungshilfe bieten, die „Fallen des Teufels“ rechtzeitig zu erkennen. Wie Sie mit Mut und Wachsamkeit mehr vom Leben haben und wo die Klippen, Riffs und Untiefen sich

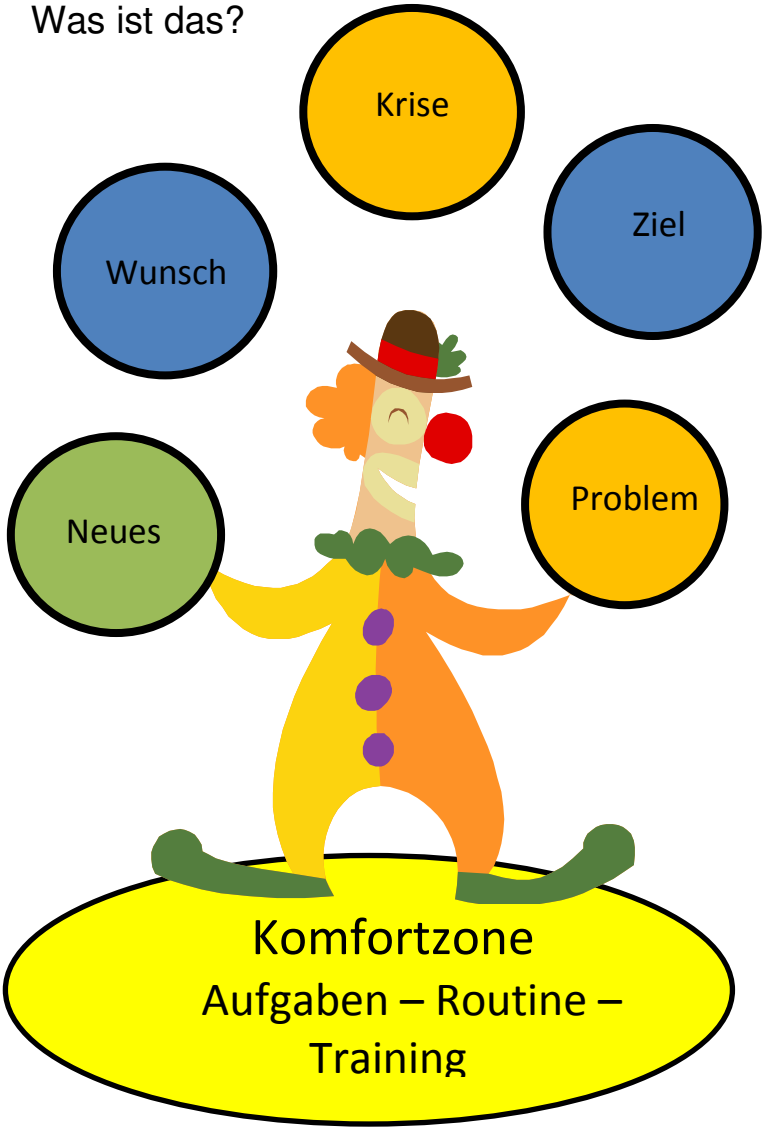
verbergen. Ich möchte dazu ermutigen, Krisen, Probleme und Schwierigkeiten als ein Angebot zum Wachsen und Heilen zu betrachten. Ein Angebot, sich selbst zu fragen: „Was will mir das sagen?“ Nicht der Zufall präsentiert uns den Spiegel des Verborgenen, sondern unser Unterbewusstsein.

„Der Teufel zahlt gut“ ist kein Lehrbuch. Es verlangt nicht, sich durch schwerverdauliche oder wissenschaftliche Ausführungen hindurch zu kämpfen. Es möchte Ihnen den Blick für das Wesentliche erschließen und Sie anspornen, einen Schritt ins Neue und Ungewisse zu wagen. Bitte bedenken Sie, es ersetzt nicht professionelle, therapeutische oder medizinische Hilfe, wenn diese angezeigt ist. Vielmehr möchte es Ihnen eine Wegbegleitung zu mehr Lebensfreude und zu sich selbst sein. Zu einem authentischen, selbstbestimmten Leben.

Viel Spaß beim Lesen und, wenn Sie mögen, halten Sie auf den Seiten für Notizen fest, was Ihnen an Gedanken und Reflexionen in den Sinn kommt.

I. Über Krisen mit Mut zum Glück

Krise?
Was ist das?



Krisen treffen uns außerhalb dessen, was wir mit Routine, Können und Training täglich gut zu bewältigen wissen. Im Idealfall sogar mit Gelassenheit und Vertrauen. Symbolisch steht hier das Bild eines Clowns, denn Krisen sind zwar ernst, doch bedeuten sie nicht den Weltuntergang. Allerdings, ob als persönliches, dramatisches, tragisches Ereignis, als Finanzdesaster oder gar als (Welt)Katastrophe, eine Krise bedeutet Verlust, Abschied, Schmerz, Trauer und manches Mal den Tod.

Krisen begleiten Ihr und mein Leben – und das ist gut so.

Wenn etwas im Leben schief läuft, wenn wir die Balance verlieren, kracht es. Mal leise und mal laut. Krisen rütteln uns wach. Sie sind eine dringende Aufforderung, etwas zu ändern.

Sie begehren Entscheidungen. Jedes Problem, jede Krise fordert das Verlassen der „Komfortzone“. Nur in der Zone des Unbequemen, außerhalb des Gewohnten, können wir sie lösen.

Ebenso verhält es sich mit dem Erreichen unserer Ziele und der Erfüllung unserer Wünsche. Wenn sie erreicht sind, erweitert sich unsere Komfortzone. Wir sind gewachsen und bereit für das „Nächste“.

Krisen sind ein Indikator, um zu unserem wahren Wesen zu finden. Sie fordern uns auf, uns zu besinnen und zu „erinnern“. Erinnern? „Erinnern“ meint, im Inneren nach dem verschütteten Weg zu suchen.

Krisen helfen uns, mehr von unserem Unterbewusstsein zu erfahren. Mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit werden uns Lösungen begegnen, die Sie allein über Ihren Verstand kaum gefunden hätten. Schließlich steckt in Ihnen das ganze Wissen der Evolution. Ihr Unterbewusstsein kennt den Weg. Vertrauen Sie Ihren Krisen. Sie zeigen Ihnen den richtigen Weg. Kommen Sie mit und lassen Sie uns jetzt auf die Reise gehen.

Der Weg zum ICH

Das, was Sie „steuert“ ist Ihr Unterbewusstsein. Wie ein Kompass weist es Ihnen den Weg zu Ihrem individuellen ICH. Das nachfolgende Schaubild zeigt ein kompliziertes Netzwerk von Einflüssen, die bewusst, unbewusst oder karmisch diesen Weg umgeben oder kreuzen.

Wie finden wir unser ICH? Wie kommen wir dahin? Sind unsere Krisen der Wegweiser zum ICH? Zu einem Leben, das **Ihrem wahren Wesen** entspricht? Selbstbestimmt und authentisch? Aber wie kann ich echt, authentisch und ganz „ich selbst“ sein, in einer Welt, die den Schein liebt und uns zu immer neuer Anpassung und widersprüchlichen Rollen zwingt?

Wer in jungen Jahren seine Individualität leben und entdecken durfte, darf sich glücklich schätzen. Noch mehr sollte jener seinen Eltern und Erziehern danken, der als Kind um seiner selbst willen geliebt wurde.

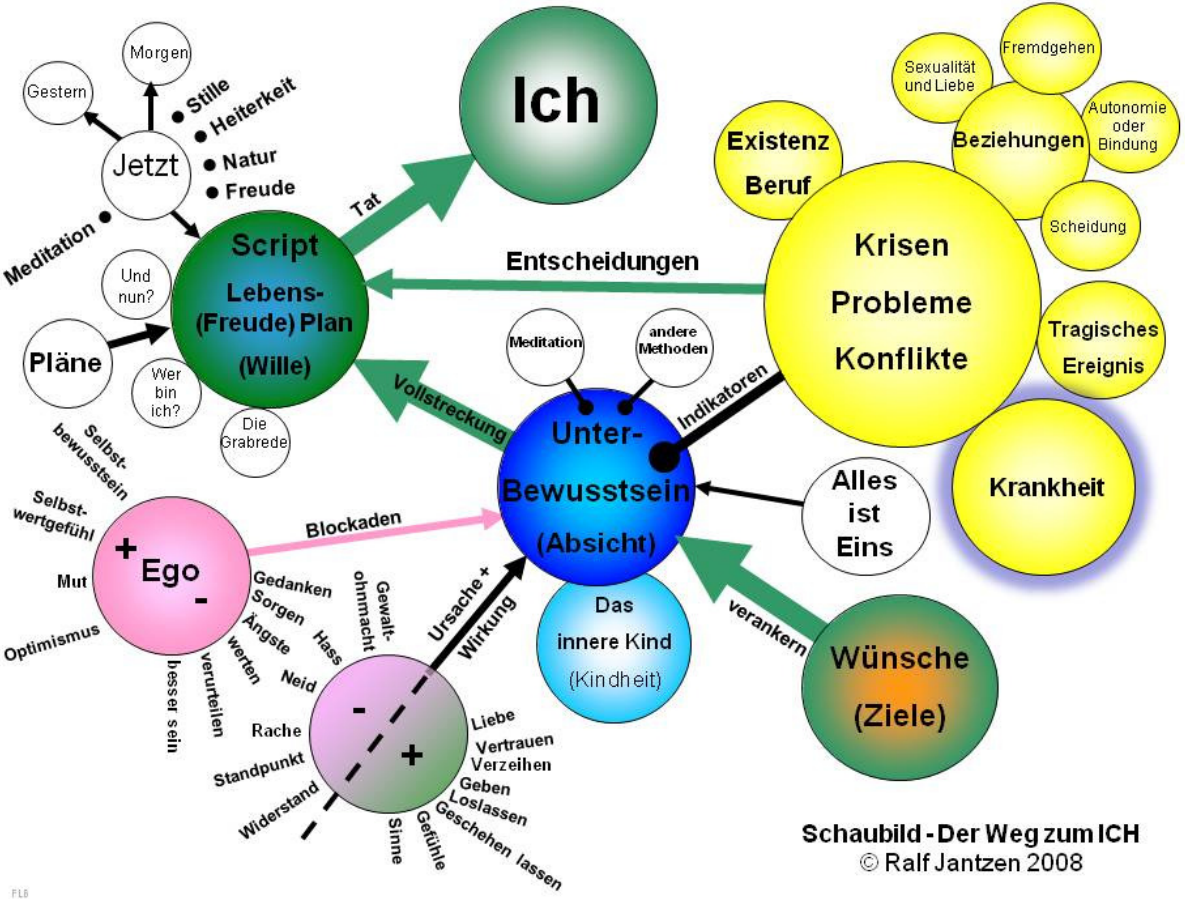


Schaubild - Der Weg zum ICH

© Ralf Jantzen 2008

Wer Liebe, Zuwendung und Akzeptanz erfuhr, wer seine Stärken und Schwächen, wer seine Vollkommen- oder Unvollkommenheit leben durfte, hat es leichter.

Schwerer hingegen hat es jener, der wie ein Vogel unter Katzeneltern groß geworden ist. Wahrscheinlich dauert es, bis er das Fliegen lernt und das anerzogene Miauen an den Nagel hängt.

Ich habe aufgegeben, meine Krisen und Rückschläge zu zählen. Steine über Steine versperrten mir wieder und wieder den Weg. Bis ich lernte, sie als Straßenpflaster zu benutzen und wach geworden bin. Wach für ein selbstbestimmtes Leben. Frei von Heuchelei und Schmeichelei.

Ganz sicher, ob ich mich von meinen alten Mustern bereits wirklich trennen konnte, bin ich nicht. Zum Glück sind Krisen hartnäckig. Sie lassen nicht locker, bis wir begriffen haben, was zu begreifen ist. Oft ist es ein harter Weg, aber es lohnt. Denn wer authentisch lebt, wer sich selbst gefunden hat, wird natürlichen, ehrlichen Erfolg erleben.

Einstein, Nobel, Karajan, Mutter Theresa oder auch die Rolling Stones mögen Großartiges geleistet haben, doch das ist es nicht, worauf es ankommt.

Es kommt darauf an, zu tun, was stimmig ist. Das zu tun, was „Ihres“ ist - ohne unnatürliche Anpassung, ohne

sich zu verleugnen. Nur dann können wir verwirklichen, was unseren Talenten, unseren Bedürfnissen entspricht. Tun Sie nur das, was Sie mit Ihrem ganzen Talent, aus vollem Herzen, mit Begeisterung wirklich tun wollen. Verzichten Sie auf Ausreden, dass es das nicht gibt oder nicht genug Geld einbringt. Denn, wer weiß, warum sollte nicht aus dem Fensterputzer der Chef einer Reinigungsfirma oder aus der Schuhverkäuferin die Chefin eines Schuhkonzernes werden? Das ist der Weg, um dem Teufelskreis von Depression und Sinnkrise zu entkommen.

Wie finden wir heraus, was wirklich „unseres“ ist?
Lassen Sie uns gemeinsam auf die Suche gehen, Ihren ganz persönlichen roten Faden Ihres Lebens zu finden. Ein roter Faden, mit dem Ihr Leben stimmig wird. Ein Leitfaden, mit dem Sie entsprechend Ihren persönlichen Neigungen und Wesenszügen, Ihren Fähigkeiten und Ihren Talenten zu einem authentischen Leben finden.

Das wird Ihnen die Tür öffnen, um mit Freude das Erforderliche zu lernen und zu leisten, um Ihre Ziele und Wünsche zu erreichen. Lernen und leis-

ten aus der Heiterkeit heraus, ohne Überforderung, ohne erdrückt zu werden. Ohne zu ersticken in der Pflicht von Leistung, Last, Arbeit und Verantwortung. Das ist der Sinn und Zweck der nachfolgenden Übung, den Sabine Asgodom in ihrem Buch „Leben macht die Arbeit süß“, Ullstein Verlag, München, 1. Auflage April 2004, ISBN 3–548–36588-4 als eine Motivationsübung entwickelt hat, um sein persönliches Lebensfreude – Ziel herauszufinden.

Ihr Lebensfreude Test

Was ist für Sie wichtig? Was sind Ihre Werte, an die Sie glauben? Finden Sie mit diesem Test heraus, was Ihnen Freude macht und was Sie zu „Ihrem“ roten Lebensfaden machen möchten.

Verzichten Sie zunächst auf jegliche Bewertung, ob Ihr Motiv „gut“ oder „schlecht“ ist. Es geht um eine ehrliche Momentaufnahme. Alles andere kommt später.

Ermitteln Sie unter den folgenden 24 Wertbegriffen nach dem K.O. Prinzip das für Sie wichtigste Motiv. Spontan, intuitiv, ohne zu werten.

Einzelheiten zum Lebensfreude Test finden Sie im Originalbuch.

.

.

.

.

.

.

.

Es folgt eine weitere Leseprobe.....

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

Folgen Sie in Ihrem Leben diesem Muster.
Ihrem persönlichen roten (Lebens)Faden.

Nehmen Sie dieses Muster wie ein Raster, wie eine Schablone, für Ihre zukünftigen Entscheidungen, für Ihre Ziele, Ihre Absichten und Ihre Wünsche. In Herzensfragen gleichermaßen wie im Existentiellen, im Persönlichen und im Privaten. Passt es oder passt es nicht? Wenn nicht, dann lassen Sie die Finger davon. Es würde Sie nicht glücklich machen.

Ihr so ermitteltes Motiv ist weder gut noch schlecht. Selbst vermeintlich negative Werte haben immer zwei Seiten. „Macht“ zum Beispiel, mag auf den ersten Blick negativ besetzt sein, hat jedoch gleichwohl gute wie schlechte Seiten. Macht braucht es, um eine Krieg zu beginnen (schlecht) und ebenso braucht es Macht, um ihn zu beenden (gut).

Graue Theorie

Bis hierhin ist alles nur graue Theorie. Schön zu lesen. Im Liegestuhl, im Flugzeug, beim Tee oder in der Badewanne.

Wir haben Probleme und Krisen und das ist angeblich gut so. Ein Clown, Kreise und Kugeln zeigen uns in Bildern, wie wir sie lösen können. Finde Deinen Weg zum ICH, folge Deinem Lebensfreudeplan, beachte die Tugenden wie Charakter, Aufrichtigkeit und Fairness, übe Dich in Akzeptanz und Demut, vermeide Gier und Maßlosigkeit, besinne Dich deiner sozialen Verantwortung, repariere was zu reparieren ist und passe in Zukunft bitte besser auf. So einfach?

So einfach ist es nicht.

Krisen wollen Antworten. Warum sah Adolf Merckle keinen anderen Weg, als sich das Leben zu nehmen? Warum hat ein Bernard Madoff Reiche und Superreiche um ihr Vermögen betrügen können? Warum versuchen mächtige Führungsmanager ihr ehrlich verdientes Geld illegal in Steueroasen weiter zu vermehren?

Warum werden „unschuldige“ Hausbesitzer oder brave Werksarbeiter vom Sog der Krisenlawinen ins Unglück gestürzt? Warum gibt es Beziehungs- und Familiendramen bei

denen aus Eifersucht, Hass, unerwiderter Liebe, verletzten Gefühlen oder aus religiösen Motiven schreckliche Blutbäder die Folge sind? Warum lassen sich Kriege nicht ausrotten, obwohl wir doch wissen, wie wenig sie bringen? Warum können sich die großen Religionen nicht auf einen Gott einigen? Warum haben wir Krankheiten wie Aids oder Krebs, deren Zellen sich bis zur völligen Vernichtung selbst zerstören? Symptome unserer Zeit? Typisch Mensch? Unveränderbar?

Wenn Sie sich heute Nacht etwas von tiefstem Herzen wünschen dürften, was wäre das? Gesundheit, Liebe, harmonische Beziehungen, Erfüllung, Frieden, Wohlergehen, Geld oder Ruhm? Meistens wünschen wir uns im weitesten Sinne „Glück“.

.

.

.

Es folgt eine weitere Leseprobe.....

.

.

.

..

Mut zum Glück

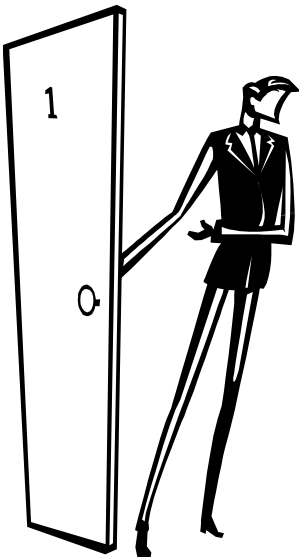
Zaudern und Zögern heißt: Wir drücken uns vor einer Entscheidung. Natürlich zwingt uns keiner, unmittelbar eine Entscheidung zu treffen. Es gibt sogar Seminare, in denen empfohlen wird, bei gewissen Situationen einfach keine Entscheidung zu treffen. Muss ich mich zwischen meinem Liebhaber und meinem Ehemann wirklich entscheiden? Geht nicht beides? Schön wäre es, aber es funktioniert nicht. Auch Nichtentscheidungen sind Entscheidungen. Bewusst oder unbewusst.

Es nutzt nichts: Jede Krise verlangt nach einer Entscheidung. Es ist eine dem Menschen mitgegeben Form von Freiheit. Entscheidungen verlangen Mut, Beherztheit und Entschlossenheit. Wenn wir uns vor der Entscheidung drücken, entsteht ein Schwelbrand.

Die Frage nach dem Glück könnte also ebenso die Frage sein, wie halten wir es mit Krisen? Denn Krisen sind es, die uns zu Entscheidungen auffordern.

Wer eine Entscheidung zu treffen hat, wird abwägen, welche Folgen erwarten mich? Soll ich alte oder neue Wege gehen? Entscheide ich mich für das Risiko oder für mehr Sicherheit? Für Bekanntes oder Neues?

Stellen Sie sich zwei Türen vor. Bei beiden geht es um Glück

Tür A	Tür B
	
Zum Glück	zum Vortrag über Glück

Für welche Tür entscheiden Sie sich?

Wohin die Türen führen finden Sie im Originalbuch.....

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

es folgt eine weitere Leseprobe.....

Der Teufel zahlt gut

2. August 1990. Der Irak marschiert in Kuwait ein. Der Nahe Osten brennt. Krieg. Präsident George Bush, USA, schickt Truppen. Es geht ums Öl. Ich, Ralf Jantzen, damals Fahrradimporteur, bin auf dem Weg zum Flughafen. In drei Stunden geht meine Maschine nach Taiwan via Hongkong. In der Pipeline sind Fahrradbestellungen im Wert von 2.500.000 US Dollar. Finanziert mit Letter of Credits. LC's. Unwiderruflichen Zahlungsversprechen. Treffen die Container in Hamburg ein, sind 2.500.000 $ fällig. Der Dollar steht auf 1.84 zur DM. In meinem Kopf rattert es. Wenn Bush, wenn USA, wenn Krieg, wenn Öl. Der Dollar wird steigen. Sicher. Was tun? Am Flughafen der Griff zum nächsten Telefon. Am Apparat mein Banker. Innerhalb von drei Minuten „kaufte" ich per Telefon 3.000.000. $ Der Banker nickt und lobt. „Gut gemacht". 3.000.000 $ „gekauft" für 5.560.000 DM. „Gut gemacht"! Gut gemacht?

3.000.000 $ „gekauft“. Jetzt sind sie auf meinem Konto. Geliehen. Welch ein Machtgefühl. Einfach so, per Telefon. Was, wenn jetzt der Dollar steigt? Auf DM 2,20 oder höher? Wahnsinn. Schon sah ich mich in Goldes Rausch, wenn sich das Geliehene so fantastisch leicht vermehren wird.

Wozu dann noch der ganze Quatsch mit Fahrrädern, die mir als Produkt nicht sehr am Herzen lagen. Weiterverkauft von Fahrradhändlern, meinen Kunden, die ich nicht wirklich mochte? Ein Unding, geradezu grotesk, seine Kunden nicht zu mögen. Ein Nichtraucher als Tabakchef?

Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt. Der Dollar fiel. Die 3.000.000 $ waren einzulösen. Und ich hatte 800.000 DM verloren. Der Anfang vom Ende.

Der Teufel zahlt gut?

War es nicht der gleiche Virus, der heute bei den in Misskredit geratenen Finanzjongleuren so überdeutlich sichtbar wurde? Das Zocken? Das Spekulieren mit Scheinwerten? Das Handeln mit „Verlusten“? Geldverdienen ohne Gegenleistung?

Hat mich mein Ego in die Falle laufen lassen? In meiner Fantasie bereits gefeiert als „Ralf der Große“, der kluge Stratege, der Unternehmer, der aus dem Nichts emporstieg,

süchtig und selbstverliebt nach Ruhm und Anerkennung lechzte. Ohne Kostendeckung. Ohne Budget.

Ich habe meine Lektion gelernt und teuer bezahlt. – Wirklich gelernt? Hatte ich die Sache mit dem Ruhm und dem Applaus wirklich schon durchschaut? Standhaft gegen alle Versuchungen und Irritationen? Ganz wohl noch nicht. Dazu diese Geschichte: Ende der neunziger Jahre entdeckte ich als zweites Bein mein Talent als Künstler. Mit viel Spaß, Können und Enthusiasmus ging es gut voran.

Als einer meiner künstlerischen Höhepunkte ist die „Venus vom Jakobsberg“ für HARIBO entstanden. Eine lebensgroße Bronzeskulptur. Weithin sichtbar strahlt sie seit 2007 auf dem Golfplatz der „Hotel & Golf Anlage Jakobsberg“ bei Boppard, hoch über dem Rhein.

Stolz wie Oskar präsentierte ich sie meiner 35-jährigen Tochter Simone. „Guck mal, mein Denkmal. Was meinst du, ist das mein Durchbruch, der Anfang meines großen Ruhmes?“

Und was hat mir meine Simone geantwortet? „Ach Papi, ja, sie ist sehr, sehr schön, aber auch ohne diese tolle Figur habe ich dich sehr lieb. Du bist mein Vater. Und das ist mir mehr als genug“.

Das traf. Soviel zu meiner Abhängigkeit von äußerer Anerkennung und Bestätigung.

„Venus vom Jakobsberg“ R.J. 2007 © R. Jantzen Verlag

Und wie sieht es draußen aus? In der global vernetzten Welt? Haben wir schon gelernt, aus unseren Krisen?

.

.

Es folgt eine weitere Leseprobe.....

.

Das EGO und mein Selbstwert

Das Ego - Des Teufels General

Sie und ich, wir sprachen schon darüber, tragen etwas in uns, der eine mehr, der andere weniger, das man das EGO nennt. Ihr EGO gibt Ihnen Ihre Identität. Ohne das EGO würden Sie ersticken an Depression und Selbstzweifeln.

Es ist Ihr EGO, das Sie Krisen, Tiefschläge und Niederlagen überwinden lässt. Es erlaubt Ihnen ein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen aufzubauen. Es ist die

Quelle für Ihren Optimismus, lässt Sie Ihre Talente verwirklichen.

Das EGO im Sinne von Selbstvertrauen unterstützt Sie, Ihre Einzigartigkeit und Ihre Veranlagung zu leben, zu Ihren Fehlern zu stehen. Dank Ihres EGOs können Sie sich annehmen, wie Sie sind, ohne Rechtfertigung und ohne Entschuldigung.

Das ist die eine Seite. Doch nun zur Kehrseite.

.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
Mehr dazu im Buch

Es folgt eine weitere Leseprobe.....

.....

Geld macht weder unglücklich noch glücklich.

Ich möchte auch Niemandem die Freude an seinem großen Auto nehmen. Porsche? Warum nicht? Dumm ist es nur, sich durch ihn zu definieren.

„Porsche“ R.J. 2000 © R. Jantzen Verlag

Die Sehnsucht nach Wohlstand und Vermögen ist latent in jedem. Nur hat das nichts mit Glück zu tun.

Weitverbreitet ist der Trugschluss, Reiche seien glücklicher, als Nichtreiche; als jene, die immer rechnen müssen. Das ist eine trügerische Fata Morgana, denn im Gegenteil: in auferlegter Bescheidenheit liegt mehr erlebtes Glück, als in unbekümmerter Verschwendung.

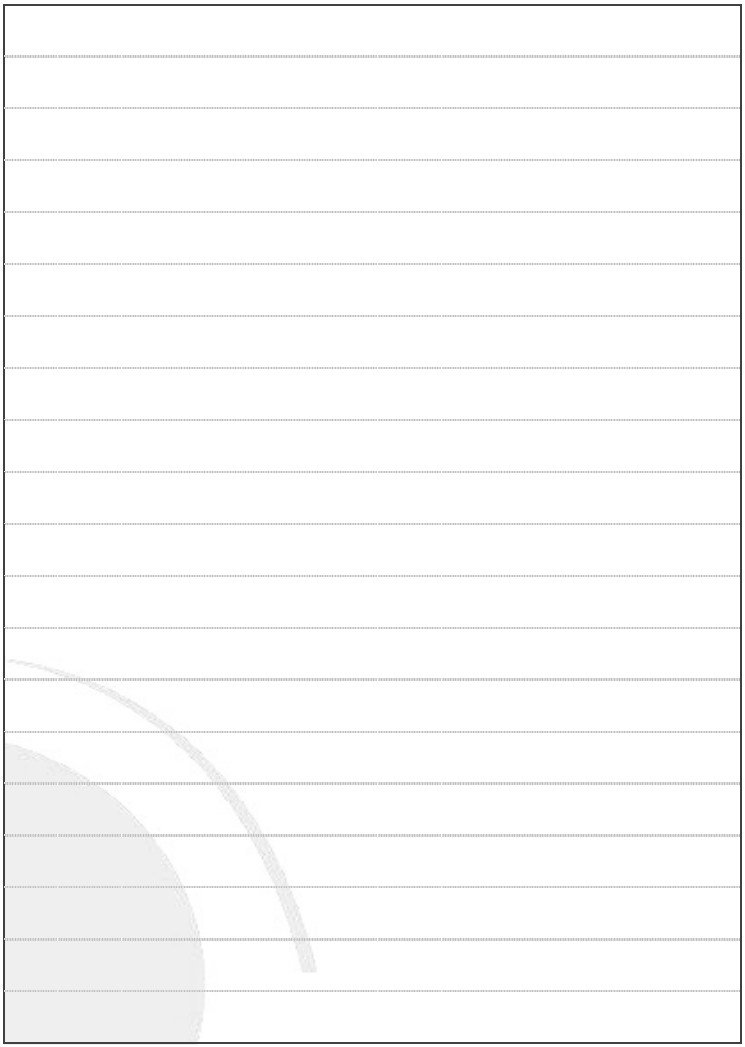
Gleichwohl bin ich skeptisch, wenn lautstark und erregt der öffentliche kleine Mann die hohen Gehälter von Managern, Politikern oder den Größen im Showgeschäft und Sport heftig empört verdammt. Was steckt dahinter?

Echte Sorge um das Gemeinwohl? Um die wahren Werte des Lebens? Wohl kaum.

Sind es nicht vielmehr Hinweise auf eigene Wünsche und Sehnsüchte; Triebimpulse, die ich nach außen projiziere und dort kritisiere, weil ich sie mir selber nicht erlaube oder nicht in der Lage bin, sie trotz allen Begehrens zu erreichen?

Oder erreiche ich sie gerade deshalb nicht?

Notizen



Macht und Selbstvertrauen
Das dynamische und statische Selbstbild

Wahre Macht entzieht sich jeder materiellen Bewertung. Sie ist unkäuflich und nicht übertragbar. Menschen mit wahrer Macht und Größe beziehen ihr Selbstvertrauen aus sich selbst. Einem Vertrauen, das von innen kommt. Es sind Menschen mit einem **dynamischen Selbstbild.**

Worin zeichnen sich Menschen mit einem dynamischen Selbstbild aus? Sie lieben was sie tun, auch wenn Hindernisse auftauchen. Sie benutzen ihr Talent, um mit Freude zu lernen. Niederlagen und Probleme werten sie als Chance, um zu wachsen.

Menschen mit **dynamischem Selbstbild** kommen auf diese Weise fast nebenbei, spielerisch, an die Spitze. Ihre Ziele erfüllen sich, weil sie das, was sie tun, mit ganzem Herzen und voller Begeisterung tun.

Es sind erfolgreiche und glückliche Menschen. Sie begreifen sich als einzigartig, ohne sich unterlegen.....

.....mehr im Buch

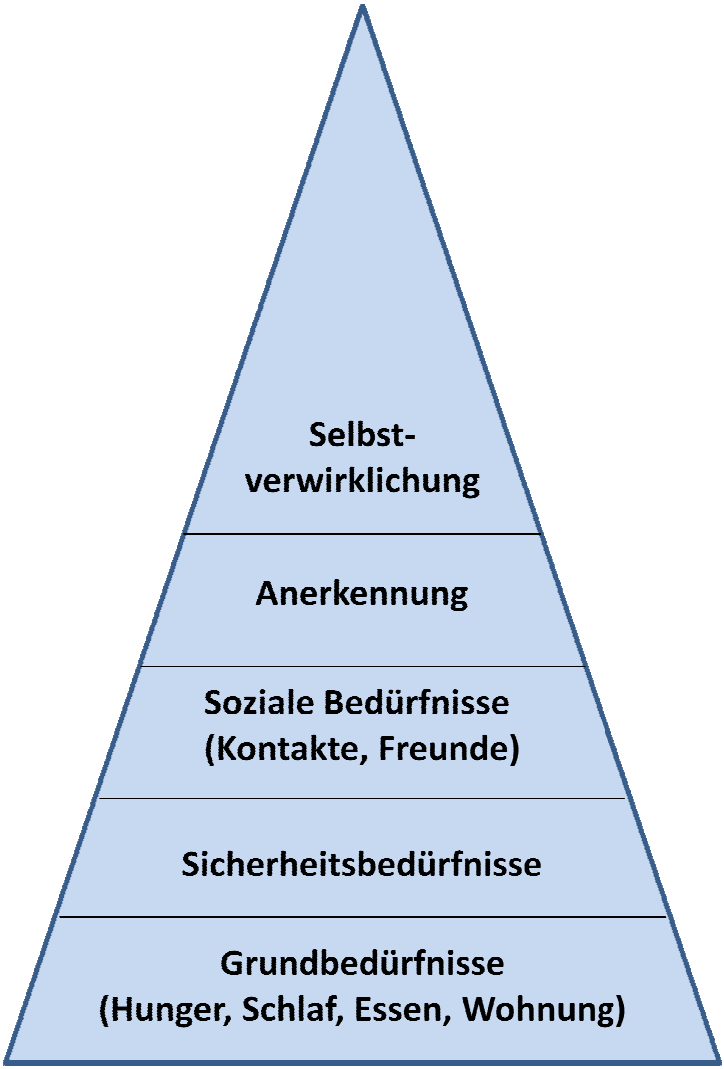
Es folgt eine weitere Leseprobe.....

Krisen, um „heil“ zu werden?

Bis hierhin ging es um Krisen und Probleme auf der existentiellen Ebene. In der Reihenfolge ist das richtig, denn seit der Bedürfnispyramide von Maslow wissen wir, die Grundbedürfnisse wie Hunger, Schlaf und ein Dach über dem Kopf mussen befriedigt sein, bevor die nächsten Schritte weiterer Selbstverwirklichung kommen.

Einem völlig verzweifelten afrikanischen Bootpeople, der alles riskiert, um dem Elend zu entfliehen, von Liebe und Beziehungskrisen zu erzählen, passt nicht. Doch sobald der Mensch aus dem Gröbsten raus ist, geht es los mit persönlichen Krisen, Liebesdramen und Sinnfragen. Im Hintergrund steht immer das Bestreben, „heil“ zu werden. Das Bestreben nach Ganzheit.

Kommen Krisen unerwartet? Als plötzliches Unglück? Wie eine falsch gestellte Weiche? Wer ist der Weichensteller? Das Schicksal? Gott? Mein Unterbewusstsein? Gibt es Schuldige? Hätte es vermieden werden können? Oft quälen wir uns mit Fragen, kämpfen mit Selbstvorwürfen, über Monate, über Jahre, oder den Rest unseres Lebens. Das Ereignis selbst bleibt irreparabel. Ungeachtet, ob es ein Drama,



Bedürfnispyramide nach Maslow

Mehr im Buch.....

Es folgt eine weitere Leseprobe.....

Was ist Liebe?

Liebe, Partnerschaft und Beziehungen. Wo sehnen wir uns mehr nach Erfüllung und Glück. Einer Sehnsucht, hinter der sich der Wunsch nach dem „Heil-Werden“ verbirgt und oft genug schmerzhaften Enttäuschungen und Verletzungen einhergeht.

Eine von Liebe getragene Beziehung ist ein fortlaufende Entwicklung, die stets aufs Neue bewusste Entscheidung verlangt. Getragen von Verantwortung gegenüber sich selbst und dem Partner im Bewusstsein von Unvollkommenheit.

Große Liebe hat die Kraft zum Verzeihen und Versöhnen, das „Unvorstellbare“ zu meistern. Wenn teuflische Zwickmühlen, im wahrsten Sinne des Wortes, verursacht von evolutionären Trieben und Bedürfnissen, Unmögliches verlangen. Wenn verletzte Gefühle und Stolz kaum überwindbar sind. Nur wirklich große Liebe verleiht die Kraft, salomonische Entscheidungen zu tragen. Die Belohnung ist das Strahlen eines Kinderherzens, Dankbarkeit und Liebe.

Für viele mag dies eine hohe Hürde sein. Dennoch, wann immer es kriselt: Das Einreißen von Netzen und Brücken will wohl überlegt sein.

Auf der Habenseite der Versöhnung, wenn es uns gelingt, über unseren Schatten zu springen, erwartet uns das unbezahlbare Glück einer „gemeinsamen“ Geschichte.

„Gemeinsamkeit“ R.J. 1998 © R. Jantzen Verlag

Das Gegenstück zu der Gemeinsamkeit ist Einsamkeit. Manchmal unvermeidbar. Doch wem es trotz großer Verletzung und Enttäuschung gelingt, einen gemeinsamen Weg zu finden und gemeinsam weiter zu gehen, mit Verzeihen und neuem Vertrauen, wird es nicht bereuen. Das ist Liebe.

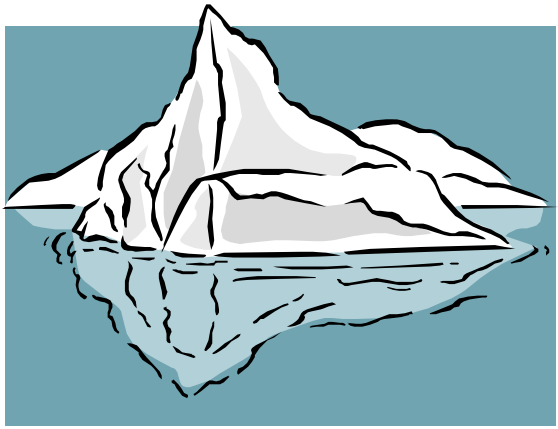
Mehr zum Thema Liebe finden Sie im Buch....

Es folgt eine weitere Leseprobe.....

Das Eisbergkrachen
Unsere Schattenseiten

Die größte Herausforderung in einer Beziehung ist das Erkennen und Akzeptieren der Schattenseiten, die wir mit uns tragen. Sie sind ein Spiegel jener verborgenen Seite des Lebens, die jeder auf seine Weise in sich trägt. Mit jedem abgeschmolzenen Brocken aus der Tiefe des Dunklen, können wir wachsen und heilen. Zu Beginn einer Beziehung ist es, als begegneten sich zwei kleine, sichtbare Eisbergspitzen, voller Spannung und Neugier.

Wir vergleichen, checken ab, oft blind vor Lust und brennendem Verlangen.



Mehr zum Thema Beziehungen... im Buch....Es folgt eine weitere Leseprobe.....

V. Teuflische Fallen

Von Liebe, vom Urvertrauen, vom Geben, von Mäßigung, von Demut, vom Verzeihen, von Güte, Toleranz und von Dankbarkeit, hält der Teufel überhaupt nichts. Frieden und Vertragen sind ihm suspekt. Wenn wir ihn mit seinen eigenen Mitteln treffen wollen, müssen wir uns bewusst machen, was seine Strategie ist.

„gut & böse“ R.J. 2002 © R. Jantzen Verlag

Hier eine Auswahl von „teuflischen Vergiftungen“, die der Verwirklichung Ihrer Wünsche und Absichten im Wege stehen. Wie vergiftetes Wasser blockieren sie Ihr persönliches Glück.

Hass
Rache
Bösartigkeit
Ärger, Neid, Missgunst,
Zynismus, Arroganz, Überheblichkeit
Verurteilen, Beurteilen, Bewerten
Verachten, Kritisieren, Tratschen
Schuldgefühle, Grübeln, Sorgen, Angst
Ereifern über vermeintliche Ungerechtigkeiten

Viele werden hier einwenden: „Nein, es sind doch die anderen, die mir das Leben schwer machen. So bleibt mir keine andere Wahl, als es ihnen mit gleicher Münze zurückzuzahlen“.

Wirklich?

.....

Weiter geht’s im Buch.....

.

Diese Leseprobe ist eine kleine, willkürlich getroffene Auswahl der insgesamt 116 Seiten und 18 Abbildungen.

Die Kapitel des ganzen Buches sind vorne im Inhaltsverzeichnis angegeben. Hier ist nur eine Auswahl.

Bitte haben Sie Verständnis, wenn hier nur ein kleiner Teil gezeigt ist. Es ist wie im Restaurant. Dies hier ist eine Speisekarte, mit kleinen Appetizern. Mehr möchte es nicht sein.

Doch anders als im Restaurant können Sie, um einen Gesamteindruck zu bekommen, sich in jeder Buchhandlung das Buch unverbindlich zur Ansicht bestellen und dann entscheiden, ob Sie es haben möchten....

Herzlichst

Ihr

RJ Verlag
Ralf Jantzen