Hürden überwinden mit mentaler Stärke!

Oder wie Sie aus der Psycho-Logik des Extremradsportes entspannter und ökonomischer zum Unternehmerischen Erfolg kommen!

Der Wordrap: Ziele, Visionen, Grenzverschiebung, Innovation, und unsere 6 Sinne!, beschreibt den Bildungsexperten Thomas Jaklitsch! Und seine ewige Frage: Wer steuert ihren Bus zum Erfolg?

Mentale Strategien um im hier und jetzt zu leben und nicht gelebt zu werden, stehen im Vordergrund des Trainings von Coachingexperten Thomas Jaklitsch. Nachdem er viele Menschen unterstützte ihre Lebensträume zu erfüllen, begleitet er seit Jahren den Extremradsportler und Rekordhalter Christoph Strasser und erfüllte ihm auch seinen. Das Langstreckenradevent Race Across America,- 5.000 Kilometer nonstop quer mit Rad durch die USA. Viele Rekorde und Siege beim RAAM und vielen anderen Events, sowie Enttäuschungen, Niederlagen und notwendige Innovationen später wird die Psycho- Logik des Erfolges nachvollziehbar. Unser Bildungsexperte Thomas Jaklitsch wird mit uns in 4 Themenkapiteln die Spur von entspannten und ökonomischen Unternehmenserfolg aufnehmen.

Kapitel Nummer 2
Die Flexibilität des „Anders“ sein: Innovation und Anpassung

sportcoaching.net

Abbildung 1 T .Jaklitsch beim RAW 2015, 1.400 KM Nonstop von Kalifornien-Arizona-Utah-Colorado Innovation: Zeitfahrrad lucaspflanzl.at

Vorwort:

In Europas Rennradmagazin Nummer eins, der deutschsprachigen Tour konnte man in der Februar Ausgabe des Jahres 2012 in einem mehrseitigen Bericht namens "Der lange Weg "folgendes lesen: "Thomas Jaklitsch brachte dem Radsportler Techniken bei, mit deren Hilfe er [Anm. des Verfassers : Christoph Strasser] seinen Willen auch bei langer Belastung aufrechterhalten kann - etwa indem er sich immer wieder aufs Neue den wohligen Moment der Zieldurchfahrt vorstellt und dieses gute Gefühl auch in schwierigen Momenten herbei führen kann."

Wie dies auch für Sie funktionieren kann, werden sie Schritt für Schritt erfahren können.

Sie werden Geschichten lesen, die das Leben schrieb. Kurze Ausschnitte aus unzähligen Momenten und Erfahrungen während der Begleitung und Coachings vieler Menschen, primär jedoch aus Situationen mit RAAM Rekordhalter Christoph Strasser. Eben unternehmerische Hürden überwinden mit dem Know How aus dem Spitzensport.
Sie werden Ideen bekommen, wie sie mit vielleicht bisher geheim gehaltenen Wünschen umgehen lernen können.

Sie werden konkrete Übungen, und auch die eine oder andere Aufforderung zum Aktiven mit tun, erleben können.

Sie werden möglicherweise bereits aus den Geschichten lernen können, auch wenn sie nicht am Radsport interessiert sind und vielleicht noch alles andere als einen aktiven selbstbestimmten und sportlichen Lebenswandel ihr eigen nennen können. Das darf vielleicht noch werden. Wieso ich vermuten darf, dass Sie als Unternehmerin oder Unternehmer vielleicht recht einfach aus den Geschichten lernen können, ist folgende aus der Hypnotherapie bekannte Tatsache: Je weiter eine Geschichte inhaltlich für das Bewusstsein vom eigenen Leben entfernt scheinen mag, umso direkter können etwaige Lernerfahrungen und Inhalte genau an die richtige Stelle, nämlich in der unbewussten Kompetenz, abgespeichert werden.

Sie werden aber auch Fotos und Übungen finden um in die passende Stimmung zu kommen.

Eben: Hürden überwinden mit mentaler Stärke!

„Sie können keinen Menschen bilden, hirntechnisch geht das nicht. Der Mensch, er kann sich nur selber bilden, aber er bildet sich nur selber, wenn er will. Und sie können keinen zwingen, dass er sich bilden will, sondern sie können ihn nur einladen.“ (Gerald Hüther, 2014, in Film: Alphabet, 31:01)

Ich lade SIE ein. Ich lade ein, ihre Ziele, ihre Träume zu verfolgen, Entscheidungen zu treffen, glücklich sein zu können. Ich lade ein, nicht nur linear, sondern mehrdimensional denken zu beginnen. Ich lade ein, nichts erst zu nehmen, außer dem unerschütterlichen Streben nach Humor und der Freude im Beruf und Leben.

Abbildung 2 T.Jaklitsch/C. Strasser RAW/RAAM 2015- ZEITFAHRRAD, lucaspflanzl.at

Inhalt

Vorwort: 2
Die Flexibilität des „Anders“ sein: Flexibilität und Anpassung 4
Flexibilität oder dasselbe Prozedere wie jedes Jahr 4
Jede Veränderung zur Flexibilität beginnt im Kopf….zu seiner Zeit! 6
Übung zur Flexibilität des Gehirns 10
Von der Flexibilität zur Innovation 11
Veränderung durch Lernen einer neuen Strategie 17
Literaturhinweis: 18

Die Flexibilität des „Anders“ sein: Flexibilität und Anpassung

Die Zeichen der Zeit zu erkennen und im richtigen Moment am richtigen Ort die richtige Entscheidung zu treffen, ist das große Mirakel gelungener Innovation und unternehmerischen Erfolges. Legendär sind natürlich die ökonomischen Fehleinschätzungen und Reaktionen auf die technischen Innovationen unserer Kommunikation. Bei der Einführung des Telegramms lautete der allgemeine Tenor: Brauchen wir nicht, wir haben ja Briefe. Bei der Einführung des Telefons: Brauchen wir nicht, wir haben ja Telegramme. Bei der Einführung des Computers: Brauchen wir nicht, zu teuer und wir haben ja Schreibmaschinen. Wie die Geschichte ausgehen wird, wissen wir noch nicht, aber wie wir lernen können Innovationen Raum zu geben, darf dieses Kapitel behandeln.

Der Bogen spannt sich von einer Musik Combo aus Liverpool, bei deren Probeaufnahme 1962 die Plattenbosse entschieden haben, so etwas ließe sich nie verkaufen. Nicht einmal ein Jahr später führten die Beatles die Charts nicht nur an, sondern dominierten das Musikgeschehen für viele Jahre. Eine ähnliche Fehleinschätzung hatte auch Microsoft-Chef Steve Ballmer: Er sah im iPhone lediglich eine Randgruppen Phänomen. Laut einer Studie aus dem Juli 2015 hat Apple mit dem iPhone in den USA einen Marktanteil von 50 Prozent aller verwendeten Smartphones. Ein Randgruppenphänomen das sich seit der Markteinführung 2007, weltweit bis zum März 2015 700 Millionen mal verkauft hat. Möglich nur weil Steve Jobs sein Motto „Denke das andere“, nämlich das was alles noch möglich wäre, konsequent verfolgte. Die Geschichte der Fehleinschätzungen unserer Menschheitsgeschichte ist lang, vermutlich seit es Menschen gibt. Gerade eine Etablierung einer funktionablen Ergebnis/Fehlerkultur kann Innovation wieder in ihr Unternehmen bringen!

Möchte man letztendlich innovativ sein, kann es nicht anders funktionieren als die gewohnten Wege zu verlassen, möglicherweise Risiken auf sich zu nehmen, oder menschlich ausgedrückt, seine persönliche gewohnte Komfortzone zu erweitern. Wie sie unternehmerisch flexibler werden, oder um am Markt zu bestehen auch flexibler werden müssen, wird hier thematisiert.

Flexibilität oder dasselbe Prozedere wie jedes Jahr

Das Foto zeigt mich beim Nachtanken unseres Pacecars beim Race Across America 2011, wo es keine Tankstelle gab, obwohl sie in der Landkarte eingezeichnet war. Die Landkarte stellte also nicht die aktuelle Realität bzw. das Gebiet dar. Flexibilität war also notwendig. Wie im Leben, wo man alles haben kann und im nächsten Moment kann der Tank leer werden, vermeintliche Sicherheiten plötzlich verschwinden. Durch Schicksalsschläge, Unfälle. Und da braucht es jemanden zum Nachtanken. Und dann stellt sich die Frage: Wie tanke ich nach? Was kann ich tun?!

Abbildung 3 T.Jaklitsch beim Nachtanken: RAAM 2011, haraldtauderer.com

An dieser Stelle erzähle ich in meinen Seminaren gerne von einem Phänomen, das Ende des 19. Jahrhunderts der französische Schriftsteller Jean Henry Fabre an seinen Lieblingstieren feststellte. Ihn faszinierten Insekten, insbesondere die Gattung der Sandwespen. Sandwespen fressen ihre Beute prinzipiell nur in ihrem Bau, kleinen Höhlen, die sie in den Sand bzw. in die Erde bauen. Üblicherweise sieht ihr Procedere der Nahrungsaufnahme folgendermaßen aus: Die Sandwespe schleppt ihre Beute bis direkt an den Höhleneingang, dann lässt sie die Beute los, um in ihrem Bau nachzusehen, ob wohl keine andere Spezies – sprich Feind – sich darin niedergelassen hat. Erst nachdem sie kontrolliert hat, ob „die Luft wohl rein ist“, nimmt sie ihre Beute mit in die Höhle mit und labt sich an ihr. Nachdem – wie schon erwähnt – das Experiment und die Durchführung einer Idee erst die wahre Wissenschaft darstellen, hat Fabre bei seinen Lieblingen etwas Interessantes versucht: Er wartete, bis die Sandwespe ihre Beute beim Höhleneingang abgelegt hatte und im Bau verschwunden war, um nachzusehen, ob alles in Ordnung ist. Fabre rückte dann die Beute in einige Entfernung, also weiter weg vom Eingang des Baues. Als die Sandwespe nun nach ihrem Kontrollgang wieder rauskam, um die Beute zu holen, war diese nicht mehr an ihrem ursprünglichen Platz. Was tat sie? Sie flog zur Beute, nahm diese und bewegte sie wieder zum Eingang ihres Baues und legte sie ab. Dann vollführte sie wieder ihren Kontrollgang, um nachzusehen, ob wohl alles in Ordnung ist. Doch jedes Mal, als die Sandwespe ihre Beute zum Verzehr in die Höhle ziehen wollte, war sie wieder ein Stück weiter vom Eingang entfernt. Fabre zeigte sich unermüdlich und erbarmungslos in der Durchführung seines Experiments. **Was denken Sie, wie endete das Experiment?**

Die Sandwespe wiederholte unermüdlich und weiterhin erfolglos ihren Handlungsablauf. Beute zum Eingang schleppen, ablegen, Höhle kontrollieren, Beute holen wollen und feststellen, dass die Beute wieder ein Stück weiter weg ist, und wieder von vorne. Der Ausgang war letal für die Sandwespe, sie starb. Durch ihre nicht vorhandene Flexibilität, in ihrem Handlungsmuster etwas zu ändern, war sie irgendwann einmal so erschöpft, dass sie keine Kraft mehr hatte, aus ihrer Höhle herauszukommen, und dort starb, obwohl ihre lebensrettende Nahrung direkt vor ihren Augen war (vgl. William H. Calvin, 1994, Die Entstehung von Intelligenz, in: Spektrum der Wissenschaft).

Na, erinnert Sie das Verhalten der Sandwespe an jemanden? Das Tier erkennt anscheinend keine Möglichkeit, sein Verhalten zu ändern, also verhaltensflexibel zu reagieren, und verhungert bei vollgefülltem Kühlschrank.

In einem meiner Lieblingsfilme, Forrest Gump, spielt Tom Hanks grandios und oscarprämiert den Titelhelden Forrest Gump. Kognitiv anscheinend nicht die hellste Lampe dieser Welt, stolpert er tollpatschig von einer Situation in die nächste. Dennoch scheint er jedes Mal gestärkt aus der jeweiligen Situation hervorzugehen und führt ein schlussendlich aufregendes, herausforderndes und glückliches Leben. Denn er hat ein Motto: **Dumm ist nur der, der Dummes tut. Forrest Gump nutzt den Moment und hat genügend kognitive Einfachheit, um zu handeln und sprichwörtlich seines Glückes Schmied zu sein.**

Und wenn Sie jetzt anmerken wollen, Forrest Gump, das sei nur ein Film und nicht die Realität, dann haben Sie grundsätzlich vorerst recht. Denn in der Realität lerne ich immer wieder Menschen kennen, die ihr Leben leben wie die Sandwespe. Sie handeln, als hätten sie schlichtweg keine andere Möglichkeit. Haben sie auch nicht, denn sie können sich keine andere Möglichkeit vorstellen.

Vor allem in Österreich stelle ich immer wieder fest, dass ein weitverbreiteter Zugang zum Misserfolg dieser ist: Ich tue etwas und dies funktioniert nicht. Ich tue dasselbe nochmals, ohne irgendetwas zu ändern, und es funktioniert noch immer nicht. Ich tue es ein drittes Mal oder ein mehrfaches Mal und bin ganz überrascht, dass es noch immer nicht funktioniert, obwohl ich nichts geändert habe. Verzeihen Sie mir meinen Sarkasmus, doch ich kenne diesen österreichischen Weg persönlich nur zu gut.

Albert Einstein meinte dazu: **„Geisteskrankheit ist, wenn man das Gleiche immer und immer wieder tut und andere Resultate erwartet."**

Aus der zahlenorientierten Welt der Mathematik und Informatik ist bekannt, dass das flexibelste Element in einem System am meisten Verhaltensoptionen hat und so zum steuernden Element in diesem System werden kann. Was kann man daraus für Lehren für das Leben ableiten? Derjenige, der die meiste Flexibilität in seinen Verhaltensweisen sowie Denk- und Kommunikationsmustern zur Verfügung hat, hat die größten Chancen auf Erfolg.

Diese Grundannahme findet sich in einer möglicherweise schon öfter gehörten Aussage wieder. Wenn Sie etwas tun und das funktioniert nicht, dann versuchen Sie etwas anderes. Zum wiederholten Male mehr von dem zu tun, das ohnehin nicht funktioniert, führt letztlich nicht zum Erfolg.

Jede Veränderung zur Flexibilität beginnt im Kopf….zu seiner Zeit!

Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht, so lautet ein weiser afrikanischer Spruch. Dass jede Veränderung und jede Entwicklung ihre spezifische Zeit braucht, wissen wir. Doch welche Zeitspanne ist die richtige? Wann sind wir reif für die Veränderung? Lenken wir unseren Blick auf den Beginn. Wir Menschen verbringen im Durchschnitt neun Monate, also bei einer üblichen Schwangerschaft 40 Wochen, im Mutterleib, bevor wir das Tageslicht zum ersten Mal mit eigenen Augen sehen. Ein natürlicher und bewährter Entwicklungsprozess bis zur Reife der Geburt. Natürlich gibt es mittlerweile viele Frühgeborene (Geburt vor der 37. Schwangerschaftswoche), die sich zum Glück genauso gut entwickeln können und mit – so hoffe ich – gleicher Lebensqualität aufwachsen. Doch manches Mal ist die Zeit noch nicht reif für die Geschwindigkeit der Veränderung …

Von Anfang des 20. Jahrhunderts bis in die 1950er-Jahre war eines der meistverkauften Biere der Welt das US-amerikanische Gebräu der Joseph Schlitz Brewing Company. Bereits 1902 hatte die in Milwaukee ansässige Schlitzbrauerei einen Ausstoß von einer Million Barrel Bier (nach dem alten Biermaß entspricht ein Barrel zirka 160 Liter) und war somit die größte Brauerei der Welt. Die Schlitz Company eröffnete 1971 die erste Abfüllanlage für

Aluminiumdosen und war damit die Erste ihrer Zeit. Das Unternehmen führte in seinen Brauereien ein neues, hoch innovatives Fermentierungsverfahren ein, die sogenannte „Patch Fermentation“ oder auf Deutsch: beschleunigte Gärung. Aufgrund des Drucks zur Kostensenkung und des Kampfes um die Marktführerschaft wurde damit der Herstellungsprozess des beliebten Schlitz Bieres geändert. Der Geschmack und die Qualität sollten durch das beschleunigte Verfahren nicht beeinträchtigt werden. Nach Auskunft von Fachleuten schmeckte das Bier auch genauso gut wie vorher. Nichts änderte sich, außer der Produktionszeit des Bieres. Die Herausforderung war nur, dass die Kunden dies anders wahrnahmen. Ehemals treue Kunden verabschiedeten sich von dieser so populären Biermarke. Der Kampf um die Marktführerschaft mit einem Marktanteil von 16 Prozent wandelte sich in einen Kampf ums Überleben bei einem Marktanteil von nur mehr 1 Prozent. Die Schlitz Company verlor in sechs Jahren über 90 Prozent ihres Wertes und wurde schlussendlich verkauft. Die Besitzer wechselten mehrmals und erst im Jahr 2008 gelang die Wiedereinführung in einigen Bundesstaaten der Vereinigten Staaten von Amerika. Gebraut wird nach aufwendiger Rekonstruktion nach dem Originalrezept ohne beschleunigte Gärung. Trotz der technischen Möglichkeiten war das Publikum in den 1970er-Jahren nicht reif für eine Veränderung. Wozu auch, es war ja zufrieden und sah keinen Grund für eine Veränderung.

Jede Veränderung trägt die Chance zu einer Verbesserung von Situationen in sich. Veränderungen an sich sind weder gut noch schlecht. Erst unsere Bewertung, unser individueller Zugang macht das zu dem einen oder anderen. Dabei wissen wir längst: Leben ist Veränderung. Und das gilt körperlich wie geistig. Selbst wenn wir kein Freund von Veränderungen sind, wir können nichts dagegen tun. Wir verändern uns. Konstanz ist eher die Ausnahme. So, wie die Jahreszeiten wechseln, ändern sich auch die Trends, die technischen Möglichkeiten und auch die Menschen um uns herum. Manche Menschen gehen, während neue Menschen in unser Leben treten können. Das ist der natürliche Rhythmus der Welt. Ohne Veränderung gäbe es Stillstand.

Diese Anmerkung ist keineswegs nur sozial oder psychisch zu verstehen. Seit geraumer Zeit wissen wir, dass unser Körper ständig einem eigenen Rhythmus der Veränderung unterliegt. Ohne unser Zutun werden ständig Zellen erneuert, indem sie absterben und durch neue Zellen ersetzt werden. Die Zeitdauer des Bestehens der Zelle und deren Veränderung in Form von Ersatz durch eine neue Zelle ist von Körperteil zu Körperteil unterschiedlich. Leben manche Zellen nur wenige Stunden, leben andere wiederum Wochen: Während Geschmacksknospen oft nur wenige Stunden alt werden, dauert es zirka ein bis zwei Monate, bis unsere Riechzellen sprichwörtlich die Nase voll haben und bereit sind zur Veränderung (vgl. quarks, WDR Sendung vom 05.09.2005). Galt noch in den 1990er-Jahren – meiner jugendlichen „Sturm und Drang“-Zeit – der Mythos, Gehirnzellen werden nicht mehr, sondern eher weniger, hat sich auch hier dank unterschiedlicher Forschungsmethoden einiges an „Wissen“ verändert. Gehirnzellen befinden sich nicht nur in einem ständigen Umbauprozess, sondern es bilden sich immer wieder neue Nervenzellen in unterschiedlichsten Arealen unseres Gehirns. Während das Gehirn absolut gesehen nicht größer wird,

werden die Gehirnzellen neu vernetzt und alte gegen neue ausgetauscht (vgl. Spalding Kirsty, 2013, S. 1219–1227, Dynamic in Hippocampal Neurogenesis in Adult Human, in: Cell).

„Unser Gehirn hat längst eine Lösung gefunden, trotz des durch die Schädeldecke begrenzten Wachstums weiter zu wachsen und sich zeitlebens weiter entwickeln zu können: Nicht durch die Vermehrung der Anzahl der Nervenzellen, sondern durch Intensivierung, Ausweitung und Verbesserung ihrer Verknüpfungen, also durch fortwährende Optimierung der Beziehungen zwischen den Nervenzellen.“ (Gerald Hüther, Sendung vom 19.01.2014, MDR Figaro-Cafe)

Unser Gehirn ist ein auf Veränderung spezialisierter geistiger Muskel, dessen Wachstum nicht sportwissenschaftlich in einer Größenzunahme zu beziffern ist, sondern der in seiner Leistungsfähigkeit und Flexibilität trainiert werden kann.

Nicht primär, um seine Gehirnzellen zur erweitern, sondern um seine kognitiven Fähigkeiten zu kontrollieren und seine mentale Fitness zu checken, geben wir Christoph standardisiert und protokolliert zweimal täglich Denkaufgaben, während er auf dem Rad sitzt. Immerhin muss er sein Rad alleine sicher lenken, Gefahren ausweichen können und mehr oder weniger bewusst im normalen Straßenverkehr sicher Rad fahren. Ein funktionierendes und aktives Gehirn ist dabei von Vorteil. Einmal in der Nacht und einmal am Tag darf er sich sechs- bis siebenstellige Zahlenreihen vorwärts und rückwärts merken. Spannenderweise funktioniert dies vom ersten bis zum letzten Tag trotz des Schlafentzuges sehr gut und es gibt kaum Verschlechterungen gegen Ende des Events. Ein Beweis für uns, wie fit er geistig auch nach Tagen der extremen Belastung sein kann und wie wichtig dies für die körperliche Leistungserhaltung ist. Meist bittet er sogar von sich aus um Denkspiele, um seinen mentalen Muskel flexibel zu halten. Darum immer dabei: Witz-Bücher – um das Leben aus einer anderen Perspektive zu entdecken – und Denksporträtsel – um neue Gedanken und Lösungen entdecken zu können. Einmal sagte ich während des RAAM 2011 zu Christoph: Ich hab gerade eine SUAMREDELF gesehen. Eine Was?, war die Antwort. Eine SUAMREDELF. In der Folge sprachen wir zirka zwei Stunden nur rückwärts. Auch eine Möglichkeit, sich die Zeit zu vertreiben und seine Gehirnzellen zu fordern und zu fördern. (Und was habe ich gesehen?)

Jede Veränderung beginnt im Kopf. Und dies meint einer der angesagtesten deutschsprachigen Gehirnforscher, Gerald Hüther, nicht nur biologisch im Sinne der Zellerneuerung. Nur die Veränderung bietet die Chance der Weiterentwicklung. Doch wie können wir damit umgehen? Wir können lernen, uns Fragen zu stellen. Die Frage nach den Möglichkeiten und den Chancen in der Veränderung. Auch wenn der Hit der deutschen Rockband Scorpions „Der Wind der Veränderung“ (Wind of Change) politisch, zum Fall der Berliner Mauer, zu verstehen ist, gehen in meiner Wahrnehmung der Veränderung oft Vorboten im Sinne des Geistes, einer Atmosphäre der Veränderung voraus.

Im letzten Album, das der ehemalige Sänger und Gitarrist der Beatles, John Lennon, 1980 vor seinem Tod herausbrachte, war ein Song namens Beautiful Boy untergebracht. Vielleicht war es Vorahnung oder doch nur Zufall, doch nicht einmal vier Monate danach wurde eine

Strophe seines Songs Realität. „Life is what happens to you while you're busy making other plans". Auf seinem Nachhauseweg wurde er von einem geistig verwirrten Fan, dem er Stunden zuvor noch eine Schallplatte signiert hatte, erschossen. Erschütternd, doch: Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen. Klar können Sie warten, bis Ihr Plan perfekt ist. Lange und ausreichend überlegen. Doch was verpassen Sie vielleicht? Möglicherweise verpassen Sie dadurch die Chance. Ich frage mich, welche Ideen Sie für einen ersten Schritt der Veränderung haben können?

Umso wichtiger das Faktum: das Leben ist Veränderung. „Regenerationswunder Mensch" titelt der Focus online und schreibt, dass wir aufgrund unserer unterschiedlichen Zellerneuerungen rein rechnerisch alle sieben Jahre neue Menschen sind. Andere Forschungen mit radioaktiven Isotopen zeigten, dass im Sinne des Atommodells 98 Prozent der Atome eines menschlichen Körpers innerhalb eines Jahres ausgetauscht werden. Das würde heißen, ohne Ihr Zutun werden Sie zu 98 Prozent jedes Jahr neu geboren (vgl. Luijpers/Witasek, 2010).

Wenn Sie nun auch mithilfe dieses Buches beginnen können, bewusst Schritt für Schritt Ihrem Leben zu widmen, Veränderungen beginnen können, Lektionen, um das Leben zu lieben, sich in Ihren Alltag zu integrieren beginnen, damit Sie sich Ihrem Lebenstraum nähern, dann könnte Folgendes passieren: Würden Sie einen alten Bekannten ein Jahr lang nicht treffen und ihm dann zufällig begegnen und würden Sie dann Sätze hören wie: Du bist ja kaum wiederzuerkennen, du schaust ja aus wie neu geboren! Dann dürfen Sie sich denken: Ja, dieser Mensch hat recht. Ich bin neu geboren.

Schlussfolgerung & Tipp

Ich frage mich, welche Ideen Sie für einen ersten Schritt der Veränderung haben können? Sie können gerne die Chance nutzen, um aus Ihrer jährlichen Geburt mehr und mehr der Mensch werden zu können, der Sie schon immer sein wollten.

Jede Veränderung beginnt im Kopf … zu ihrer Zeit. Und diese Zeit darf Jetzt beginnen!

Umso wichtiger ist der Beginn, der Anfang zum Weg des Erfolges: das TUN!

Welche Kleinigkeit im Handeln, welche kleine 5-minütige Aktivität – tagtäglich vollführt – könnte Ihr Leben verändern und langfristig mit mehr Wohlbefinden erfüllen?

Sie können Ihre erste Antwort hier aufschreiben:

Dann das Skript zur Seite legen und vielleicht gleich mit dem TUN beginnen!

Übung zur Flexibilität des Gehirns

„Grau, teurer Freund, ist alle Theorie

und Grün des Lebens goldner Baum.“ (Mephisto in Johann Wolfgang von Goethes Faust I)

Theorien über die Funktionsweisen unseres Gehirns und unsere neuronalen Veränderungen gab und gibt es viele. Die vermutlich am besten untersuchte „Graue Masse“ namens Gehirn gehörte dem 2008 verstorbenen Henry Gustav Molaison. Er litt bereits als junger Mann an epileptischen Anfällen, sodass ihm 1953, in seinem 27. Lebensjahr, einige Teile seines bereits zerstörten Gehirns entfernt wurden. Bei dem chirurgischen Eingriff wurden die medialen Temporallappen auf beiden Seiten des Gehirns inklusive zwei Drittel seines Hippocampus, des Gyrus parhippocampalis und der Amygdala entfernt. Das Resultat der Operation war der Rückgang seiner epileptischen Anfälle. Das Resultat war aber auch, dass Molaison die restlichen 55 Jahre seines Lebens praktisch keine Erlebnisse mehr ins Langzeitgedächtnis abspeichern konnte. Da Molaison sonst über ein voll funktionstüchtiges prozedurales und Arbeitsgedächtnis verfügte, willigte er ein, sich zahlreichen Tests der modernen Neurowissenschaft im Leben und über den Tod hinaus zur Verfügung zu stellen. Zu seinen Lebzeiten konnten durch ihn viele Erkenntnisse über unsere neuronale Basis der Gedächtnisleistung gewonnen werden. Nach seinem Tod 2004 fertigten die Forscher um Jacopo Annese an der kalifornischen Universität von San Diego vom zuerst gelatinierten und dann tiefgefrorenen Gehirn 2401 mikroskopische Dünnschnitte an (vgl. Annese, 2014).

Dieses nun digitalisierte und frei über das Internet zugängliche 3-D-Modell wird so vermutlich noch für einige wissenschaftliche Veröffentlichungen die Basis liefern können. Eine hilfreiche graue Masse, zugänglich für interessierte Menschen, um frei nach Goethe ein wenig Grün ins Leben zu bringen: http://www.thebrainobservatory.org/hm2

Wenn Sie sofort den goldnen Baum, nämlich ihre Gehirn- und Gedächtnisleistung, an sich selbst testen wollen, dann können Sie die nächsten Minuten vermutlich überraschen.

Sie können beginnen, einfach draufloszulesen:

D1353 M17731LUNG
D13N7 4L5 B3W315
D4FU3R, W45 FU3R
3R574UNL1CH3 D1NG3
UN53R V3R574ND
L31573N K4NN!
B331NDRUCK3ND!
4M 4NF4NG W4R´5
5CHW3R, AB3R
J37Z7, 1N D1353R
Z31L3 L1357 35 1HR
V3R574ND 4U70M471CH
0HN3 D4RU3B3R
N4CHZUD3NK3N,
5313N 513 570LZ DR4UF!

Und hat es funktioniert? Vermutlich schon. Ich denke, ein faszinierendes Beispiel für die schnelle Lernfähigkeit unseres Gedächtnisses und Anpassungsfähigkeit unseres Gehirns.

Gerade deswegen: 3R574UNL1CH!

Oder in den Worten von Immanuel Kant ausgedrückt:

„Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen."

Diese Übung findet einen Vorläufer in einer Untersuchung, die bereits 1976 veröffentlich wurde und mittlerweile von verschiedensten Universitäten (Pittsburgh/USA, Cambridge/GB) weiter erforscht wurde. Der Ursprung des Experiments dürfte auf die Dissertation des Sprachwissenschaftlers Graham Rawlinson an der Universität von Nottingham zurückgehen. Ihr Titel: Die Bedeutung der Buchstabenposition in der Worterkennung *(The significance of letter position in word recognition)*.

Einfach draufloslesen, auch wenn es etwas seltsam ausschaut! Viel Spaß:

Afugrnud enier Sduite an enier Elingshcen Unvirestiät ist es eagl, in wlehcer Rienhnelfoge die Bcuhtsbaen in eniem Wrot sethen, das enizg Wcihitge dbaei ist, dsas der estre und lzete Bcuhtsbae am rcihgiten Paltz snid. Der Rset knan ttolaer Bölsdinn sien, und du knasnt es torztedm onhe Porbelme lseen. Das ghet dseahlb, wiel wir nchit Bcuhtsbae für Bcuhtsbae enizlen lseen, snodren Wröetr als Gnaezs.

Unlguablich …

Abbildung 4 T. Jaklitsch füttert C. Strasser nicht nur körperlich, RAAM 2012, lupispuma.com

Von der Flexibilität zur Innovation

Als Christoph Strasser im Herbst 2012 einerseits, beim entspannten Plaudern in meinem Beratungszentrum die Saison Revue passieren hat lassen und andererseits bereits mehr als intensiv auf die Saison 2013 schielte, kristallisierte sich ein Ziel immer stärker heraus. Ein Wunsch den sich in den letzten 33 Jahren kein Mensch bisher erfüllen konnte: Das Race Across America unter acht Tagen zu fahren. Aufgrund der Analyse seiner Leistungsdaten und der Vergleiche der bisherigen Ergebnisse aus den vergangenen Jahren, seiner gefahrenen Zwischenzeiten der jeweiligen Zeitstationen des Events könnte es möglich sein. Kann Christoph der erste Mensch in der Geschichte des seit 1976 jährlich stattfindenden Radevents sein, der 5000 Kilometer quer durch Amerika unter acht Tagen zu radeln vermag? Ist der Anspruch vermessen? Klarerweise nur möglich, wenn auch die äußeren Rahmenbedingungen wie das Wetter (Niederschläge sowohl auch Temperatur) und etwaige Pannen, an Rad wie an Begleitfahrzeugen ihn verschonen würden. Aus dem gesundheitsbedingten Rennabbruch 2009 wurde gelernt, der daraus resultierende Sieg 2011 und auch der zweite Platz 2012 waren ein Fundus an Lernmöglichkeiten. Die Antwort auf die oben gestellte Frage und auch das Motto dazu, „time to perform“, konnte bereits im Buch „Hilf mir, meinen Lebenstraum zu erfüllen, beantwortet werden. Ja, er konnte der erste Mensch sein. Doch viel wesentlicher scheint in diesem Zusammenhang die Frage zu sein, wie? Und zu welchen weiterführenden Konsequenzen positiver wie möglicher Weise negativer Natur. Also galt es das Gute noch weiter zu optimieren und die Dinge die noch nicht ausreichend funktionierten zu sanieren. Vor allem die Nervenschädigungen an den Händen bedingt durch zu viel Druck und Gewicht auf den Händen während der Querung der USA sollten dringend beseitigt werden. Durch die Straßenverhältnisse einerseits und aufgrund der Sitzposition von Christoph auf seinem Rad bei seinem Sieg 2011, hatte er gegen Ende des Rennens sogar Mühe seine Trinkflaschen zu halten, geschweige denn waren feinmotorische Bewegungen seiner Finger an beiden Händen kaum mehr möglich. Dies ist zu einem bestimmten Grad einfach eine logische Folge aufgrund der mechanischen Belastung der Hände über diese Zeitspanne von mehr als einer Woche. Immerhin sind die Hände die Füße und die Auflagefläche des Gesäßes die einzigen Kontaktflächen die den menschlichen Körper mit dem Fahrrad verbinden. Je nach individuellen Gewicht und mehr oder weniger komfortablen bzw. aerodynamischen Sitzposition werden bei den Händen vor allem der Ulnar Nerv an der Außenseite der Handkante gelegen und Nervus Medianus (Karpaltunnelsyndrom) direkt in der Mitte des Handballens beansprucht. Nachdem Christoph nach seinem Sieg 2011 Wochen lang Mühe hatte ohne hinzusehen seine Hand und seine Finger zu steuern, wurden bereits vielfältige Verbesserungen 2012 gesucht. Die Verbesserung Ideen reichten sogar bis zu speziellen orthopädischen Auflagen für die Hände und Unterarme aus dem Rollstuhl Sport. Es war also ausreichend Verbesserungspotenzial vorhanden um das neue Ziel, das RAAM 2013 unter acht Tagen zu schaffen. Doch nicht nur in punkto Komfort, um eben länger entspannter und dadurch leistungsfähiger sein zu können, sollten Veränderungen und Optimierungen helfen, sondern vor allem in einem Punkt: Aerodynamik! In diesem Bereich suchten wir Unterstützung im Vorhaben diesen

Rekord aufzustellen und fanden ihn. Bisher galt das ungeschriebene Gesetz bei einem Langstreckenrad, Komfort an erster Stelle! Weil die aerodynamischste Sitzposition auf die Dauer keinen Erfolg brächte, wenn sie nicht ausreichend lange und nur mit hohen energetischen Aufwand aufrechtzuerhalten ist. Trotzdem war gerade deswegen die Idee geboren ein klassisches Zeitfahrrad so komfortabel wie nur möglich an Christophs Körper anzupassen, damit auf den unendlichen geraden Amerikas dieser Vorteil sichern Zeitersparnis niederschlägt. Die Straßen durch die Wüstenbereiche von Kalifornien, Arizona und Utah sowie auf den bis zum Horizont führenden Straßen zwischen den Weizenfeldern von Kansas mussten doch aerodynamischen Vorteil zu nutzen sein. Die Idee eines Zeitfahrrades musste reifen. Doch nicht lange, denn nur wenige Monate später fand sich Christoph tagelang bei seinem Radhersteller wieder, um an der Einstellung der Sitzposition auf einem Zeitfahrrad zu feilen. Perfektioniert wurde diese Feineinstellung dann bei dem Hersteller der Benchmark im punkto Aerodynamik und Komfort gleichzeitig ist: Syntace. Und wirklich die Mühen waren so weit von Erfolg gekrönt, das Christoph nicht nur schneller, sondern auch mit weit mehr Wohlbefinden sein Training stundenlang am Zeitfahrrad vollbringen konnte. Eine Aussage die auch seine mentale Einstellung dazu gut illustriert, getätigt im letzten Coaching kurz vor dem Abflug zum RAAM 2013 ist bemerkenswert: „Wenn man auf so einem Zeitfahrrad sitzt, ist man automatisch ohne dass man irgendwie anders Rad fährt, automatisch um ein bis zwei Km/h schneller.“ Rechnet man diesen einfach vor sich hin gesagten Vorteil auf die möglichen Flach Passagen beim RAAM mit ein, welch Riesenvorteil. Immerhin konnte Christoph das Race Across America schon zweimal in acht Tagen und weniger als neun Stunden beenden. Vorausgesetzt die Rahmenbedingungen ließen es zu und Christoph körperlicher wie mentaler Leistungsoutput wären wieder gleich stark, wäre diese magische acht Tagesgrenze zu kippen. Doch so weit war es noch nicht. So weit waren wir noch nicht. Immerhin ist es ein hohes Risiko bei einem Langdistanz Radrennen über eine Woche und mehr etwaige Rückenschmerzen zu produzieren die Grund von Muskelverhärtungen in den Beinen und in der Pomuskulatur sein können. Deren Folgewirkungen auf Gelenke und Sehnen zu Entzündungen und letztlich zu einem Abbruch eines Rennens führen können. Andererseits ist auch der logistische Aufwand Räder zu zerlegen, sie nach Amerika einzufliegen, dort wieder aufzubauen enorm. Auch das Risiko, dass aufgrund der sorgsamen Behandlung des Sondergepäcks bei den Fluglinien diese High Tech Produkte aus Carbon und Aluminium nicht in dem Zustand ankommen, besteht. Auch hier gilt Vorsicht und Planung ist besser als ein ungestümes voran Preschen mit den dazugehörigen Nachteilen.

Doch die Idee, SUB 8, nahm immer mehr an Gestalt an. Immerhin wollten wir die besondere Erfindung eines Rennrads, eine futuristisch anmutende „Zeitfahrmaschine“ verwenden. Normalerweise im Profi Radrennsport für Prologe nur für wenige Kilometern und langen Mannschaftszeitfahren von gerade mal 70 Kilometern verwendet, wollten wir einen Vorteil für vermutlich 1500 Kilometer oder sogar Mehr. Im Langstrecken –Triathlon, dem Ironman, (3,8 km Schwimmen, 180km Radfahren, 42 km Laufen) benutzt man ja bereits seit Jahren die etwas aerodynamisch entschärften Zeitfahrräder für die ca. 180 Kilometer der Raddistanz. Aber würde dies auch auf mehrere 100 Kilometer funktionieren? Im herkömmlichen Profi

Radsport haben die flachen Einzel- und Mannschaftszeitfahren schon oft Etappenrennen wie die Tour de France, Giro dÍtalia, Vuelta, etc. entschieden. Die andere Rahmengeometrie im Vergleich zu einem normalen Straßenrennrad, die aerodynamischeren Rohrquerschnitte, Zeitfahrlenker, aber vor allem die wettkampfspezifisch günstigere Sitzposition die denn Radfahrer etwas weiter vor über das Tretlager bringt, in Kombination mit einem Zeitfahraufleger schaffen sekundenweise Zeitersparnis auf jeden Kilometer. Und genau diesen Vorteil wollten wir nutzen. Doch wurde es Steve Jobs, gespielt von Ashton Kutcher in seiner Film Biografie in den Mund gelegt: „Man kann nicht die Konkurrenz beobachten um es besser zu machen. Man muss die Konkurrenz beobachten um es anders zu machen.“ (Steve Jobs, 2013, Film Biografie Minute 72) Zeitfahrräder tauchten doch in Team bzw. Staffelbewerb immer wieder für kurze Strecken bei Langstrecken Radrennen auf. Doch wieso nutzten es die Solofahrer noch nicht konsequent? Der Österreicher Gerhard Gulewicz fuhr als Solo RAAM Teilnehmer bereits 2009 mit Zeitfahrhelm aerodynamisch optimiert über die schnurgeraden Straßen von Kansas. Doch von den Solofahrern fast nur er.

Nach den Stunden, Tagen, Wochen der Vorbereitungen der Optimierungen und des Trainings auf dem Zeitfahrrad half dennoch nur eines: TUN. Die drei Buchstaben die schon Goethe als Erfolgsfaktor definierte. Als Generalprobe für das RAAM 2013 durfte also das Race Across Italy fungieren. Halb so kurz wie das Race around Slovenia und vor allem mit dem Termin Mitte April, ausreichend Regenerationszeit zum Start des Raam Mitte Juni. Die wunderschöne Strecke von 630 Kilometer mit 5000 Höhenmeter führte von Nettuno im Süden von Rom auf die andere Seite der Küste nach Chieti (Pescara) und wieder retour. Laut dem Streckenprofil ein idealer Testparcours zur Kontrolle der Arbeit an der Sitzposition im Winter und Frühjahr. Und so war es dann auch. Die im Coaching angepeilte Zielzeit von 19 Stunden konnte Christoph weit unterbieten und einen eindrucksvollen Sieg bei der Pendelfahrt quer durch Italien mit nachhause bringen. Mit einem fast unglaublich Schnitt von 35,5 Kmh, einer Fahrzeit von 17 Stunden 44 Minuten, distanzierte er die nachfolgenden um mehrere Stunden. Christoph konnte damit eine perfekte Generalprobe für die Verwendung eines Zeitfahrrades bei einem Langstreckenradrennen erreichen. Und damit war ein weiteres Mosaiksteinchen für das Ziel „Sub 8“ beim RAAM 2013 in erreichbare Nähe gerückt. Zumindest für uns wurde ab nun ein gemeinsamer Nenner der alle schnellen Sportarten einigt, mit ins Team geholt: die Aerodynamik!

Abbildung 5 T. Jaklitsch Normales Rennrad versus Aerorad, lupispuma.com

Wenn man nahe an menschliche Grenzen, bzw. sogar überschreiten möchte, hat man zwangsläufig immer mit Innovation zu tun. Eine Innovation, ist aber erst dann eine Innovation wenn aus einer Idee eben ein neues Produkt, ein neues Denken, umgesetzt wurde und wahrhaftig erfolgreich Anwendung gefunden hat und im besten Fall dupliziert und in der Welt einen Markt- eine Wiederholung gefunden hat. Christoph Strasser setzte mit seinen 7 Tagen 22 Stunden und 11 Minuten die er für das Race Across America 2013 benötigte einen Meilenstein. Dieser Weltrekord als erster Mensch in der Geschichte dieses Rennens den amerikanischen Kontinent unter acht Tagen mit einem Fahrrad zu durchqueren fand sich sogar im Guinness-Buch der Rekorde wieder. Nicht umsonst war er darin auf seinem Zeitfahrrad abgebildet.

Schlussfolgerung für Sie:

Möchte man letztendlich innovativ sein, kann es nicht anders funktionieren als die gewohnten Wege zu verlassen, möglicherweise Risiken auf sich zu nehmen, oder menschlich ausgedrückt, seine persönliche gewohnte Komfortzone zu erweitern. Die Zeichen der Zeit zu erkennen und im richtigen Moment, am richtigen Ort, die richtige Entscheidung zu treffen, ist das große Mirakel gelungener Innovation oder sogar seines Lebens. Die Geschichte der Fehleinschätzungen unserer Menschheitsgeschichte ist lang. In der neueren Zeit gab es ausreichend unerkannte und ungenutzte neue Ideen, die innovativ letztlich eine ganze Generation prägen durfte. Joanne K. Rowling blitzte bei 6 Verlagsmanagern mit ihrem Manuskript zu Harry Potter ab. Einer erkannte die Chance eines Bestsellers, griff zu und machte aus der Autorin nach insgesamt sieben Bänden Harry Potter und gleich vielen Filmen, die erste Schriftstellerin der Welt die mit Büchern über eine Milliarde Dollar verdient hat. Viele Klassiker der nicht erkannten Innovation liefert die Geschichte der Technik. Selbst Nobelpreisträger Albert Einstein gab der friedlichen Nutzung der Atomenergie keine Chance, weil es sich zu sehr für die kriegerische Verwendung schämte.

Legendärer sind natürlich die ökonomischen Einschätzungen und Reaktionen auf die technischen Innovationen unserer Kommunikation. Bei der Einführung des Telegramms lautete der allgemeine Tenor, brauchen wir nicht wir haben ja Briefe. Bei der Einführung des Telefons,- brauchen wir nicht, wir haben ja Telegramme. Bei der Einführung des Computers, -brauchen wir nicht, zu teuer und wir haben ja Schreibmaschinen. Eine ähnliche Fehleinschätzung hatte auch Microsoft-Chef Steve Ballmer: Er sah im iPhone lediglich eine Randgruppen Phänomen. Laut einer Studie aus dem Juli 2015 hat Apple mit dem iPhone in den USA einen Marktanteil von 50 Prozent aller verwendeten Smartphones.

Ein Randgruppenphänomen das sich seit der Markteinführung 2007, weltweit bis zum März 2015 700 Millionen mal verkauft hat. Möglich nur weil Steve Jobs sein Motto „Denke das andere“, nämlich das was alles noch möglich wäre, konsequent verfolgte. Bereits vor dem Jahr 2000 begann die technische Entwicklung und die Ideenreifung eines Multi-Touch Bildschirmes der später zu den berühmt-berüchtigten Wischhandys der Jetztzeit führte.

Sowie Christoph Strasser viel Energie in sein Ziel die Querung Amerikas unter acht Tagen zu schaffen, haben andere Menschen viele Energien in ihre Ideen, Wünsche und Träume investiert um letztendlich nachhaltig eine Innovation, eine Erneuerung für andere zu schaffen. Die Energie die investiert wurde, geht letztlich nicht verloren sondern darf wieder retour kommen. Die Energie die man hinein steckt, erhält man als Response. Viel Input, kann viel Output bedeuten. Oft nicht gleich und man ist auch nicht vor Fehlschlägen gewappnet. Steve Jobs ist mit Apple ein großartiges Beispiel dafür gewesen, welche Kraft Ideen in uns wecken können, und welche Geduld wir auch haben dürfen, um den Output der Innovation zu schaffen.

Think different!

> An alle, die anders denken:
> Die Rebellen,
> die Idealisten,
> die Visionäre,
> die Querdenker,
> die, die sich in kein Schema pressen lassen,
> die, die Dinge anders sehen.
> Sie beugen sich keinen Regeln,
> und sie haben keinen Respekt vor dem Status Quo.
> Wir können sie zitieren, ihnen widersprechen, sie bewundern oder ablehnen.
> Das einzige, was wir nicht können, ist sie zu ignorieren,
> weil sie Dinge verändern,
> weil sie die Menschheit weiterbringen.
> Und während einige sie für verrückt halten,
> sehen wir in ihnen Genies.
> Denn die, die verrückt genug sind zu denken,
> sie könnten die Welt verändern,
> sind die, die es tun. (W. Isaacson, Think Different. In: Steve Jobs, 2011, S. 329)

Also welche Ihrer Ideen sind so anders als die Ideen der anderen Menschen. Die Erfahrung lehrt das eine Idee, eine richtig gute Idee, einen hohen Anteil Andersartigkeit haben darf, um letztlich wirklich innovativ und erfolgreich zu sein. Und dieser Anspruch gilt nicht nur für Erfinder, Techniker oder Produktentwickler, sondern vor allem für sie als Mensch. Also welche ihrer Ideen, so andersartig Sie auch ist, würde es verdienen, mit der notwendigen Geduld, mit einem sinnvollen energetischen Einsatz zu verfolgen?

Abbildung 6, C. Strasser: Stopp für Konsequente Innovationen, lupispuma.com

Veränderung durch Lernen einer neuen Strategie

Veränderungen finden selten nur punktuell, losgelöst und isoliert von anderen Zuständen oder Sachverhalten statt. Viele Menschen benötigen für sich auch einen Rahmen, eine Struktur für den Beginn und die Durchführung der Veränderung. Wahrscheinlich haben Sie auch im Laufe Ihres Lebens so einiges an Zielen, Vorhaben, Wünschen etc. angesammelt. Einige davon haben Sie vielleicht erfüllt, andere vielleicht begonnen, ganz andere sind immer nur ein Wunschtraum geblieben. Doch wie sollte Mensch damit umgehen? Ein Leben lang missmutig sein und kummervoll den nicht erfüllten Wünschen nachtrauern? Sich kräfteverzehrend der Erfüllung aller widmen? Ganz alleine „nur noch schnell die Welt retten“?

Passend zu meiner jährlichen Zellerneuerung und Neugeburt achte ich auch auf neue Gedanken. Immerhin wissen wir aus der psychologischen Forschung, dass sich der Mensch rund 60.000 Gedanken pro Tag durch den Kopf gehen lässt. Wirklich erstaunlich für mich ist dabei der Umstand, dass wir fast die vollständige Anzahl unserer Gedanken, nämlich 95 Prozent, gestern auch schon hatten (vgl. Havener/Spitzbart, 2010, Denken sie nicht an einen blauen Elefanten!). Tagtäglich reproduzieren wir, was wir denken, und vollführen Alltags-routinen in unserem Handeln. Diese Tatsache kann Vorteile bringen. Gerade in der Früh, nachdem der Wecker geklingelt hat und Sie vielleicht schlaftrunken aus dem Bett steigen, sind Automatismen und Alltagsroutinen sinnvoll. Im Sinne der Weiterentwicklung unserer Persönlichkeit erscheint es sinnvoll, vielleicht das eine oder andere Prozent an neuen Gedanken ins Leben zu bringen.

Als praktizierender Vater liebe ich es (wie auch schon als Kind), mit bunten Kunststoffsteinen, sogenannten Legosteinen, zu bauen. Ich baute Häuser, Autos und diverse Lebewesen. Auch meine Kinder sind begeisterte Legobauer und entwickeln eigene Kreationen. Wenn wir uns vorstellen, wir würden ein Haus aus 60.000 Legosteinen bauen, und jeden Tag bekämen wir die Chance, 3000 Legosteine (also 5 %) zu ersetzen – würden wir diese Steine immer nur exakt an der Stelle einsetzen, wo wir die alten aus dem Gebäude entnommen haben, würden wir niemals ein neues Haus erschaffen. Jedes neue Haus sähe aus wie das alte. Mehr Sinn würde es da schon machen, die neuen Steine dort zu verwenden, wo sie uns vielleicht jetzt am wichtigsten sein können. Passgenau für die momentane Lebenssituation. Selbstverständlich dürfen einige Steine des Gebäudes nicht oder noch nicht verändert werden, weil das Gebilde möglicherweise sonst einstürzen würde. Aber im Laufe der Zeit gewinnen wir die Chance, letztendlich jeden Stein auszutauschen und zu ändern. Gedacht in einem ausreichenden Zeitrahmen kann somit eine völlig neue, andere Konstruktion entstehen. Wir können also die Form und Funktion unseres Gebildes beliebig verändern.

Meine eigene Klausur meiner Gedanken, oft Beginn für Veränderung, führe ich mehrmals jährlich durch. Innovationen Raum und Zeit zu geben, und regelmäßig ja sogar täglich den Zufall zu planen ist der Unterschied zwischen erfolgreichen innovativen Unternehmen und den anderen.

Literaturhinweis:

Die Motivation in die Gänge zu kommen und bisher aufgeschobene Ziele endlich anzupacken, sind Resultat des Lesens der Bücher und das Erleben der Vorträge von Thomas Jaklitsch. Der Vorliegende Text entstammt zum Teil bzw. wurden inspiriert von seinem humorvollen Selbstcoachingbuch „Hilf mir, meinen Lebenstraum zu erfüllen“ (Leykam 2014) und der Neuerscheinung „Coach dich selbst zu deinem besseren Ich“ (Leykam, 31.03.2016). Darin beschreibt Thomas Jaklitsch die mentalen Wege und gibt einen phänomenalen Einblick in die menschlichen Möglichkeiten und den Hauch von Grenzenlosigkeit. Nicht umsonst schrieb die größte österreichische Tagezeitung über den selbst aktiven Extremradsportler Jaklitsch: Wissen wie´s geht!

Abbildung 7: Aus Hilf mir, meinen Lebenstraum zu erfüllen.