

Über die Kunst, den ersten Schritt in ein glücklicheres Leben zu gehen

Eingetretene Pfade oder neues Denken?

Als gebürtiger Saarländer lebe ich heute in Düsseldorf, in einer Wohngegend mit großflächigem Park und gut ausgebauten Wegen. Eines Tages wurden dort wunderbare Gartenwege angelegt, die zwar sehr schön anzuschauen, aber nicht sehr praktisch sind. Statt kurze Verbindungen zwischen zwei Zielen zu schaffen, wurde mehr Wert auf Optik gelegt. Diese architektonischen Träumereien der Landschaftsbauer wurden schnell buchstäblich mit Füßen getreten. Den Anwohnern waren sie schlicht zu lang und zu verwinkelt, weshalb sie sich nicht genierten, durch die Plantagen und Beete zu laufen und so eine Abkürzung zu schaffen.

Immer mehr taten es ihnen gleich. Alle, die schnell etwas erledigen wollten, nutzten nun die Trampelpfade – immer und immer wieder. So etwas sind lieb gewonnene Gewohnheiten unter denen wir alle leiden. Leider greift hier nicht die Redensart: „Einmal ist keinmal.“ Wir lieben die Bequemlichkeit, weshalb wir schnell auf „ausgetretenen“ Pfaden wandern, ohne darüber nachzudenken, ob es auch noch andere Wege oder Möglichkeiten gibt.

Das gilt für uns Menschen genauso wie für Tiere, vom Floh bis zum Elefanten. Flöhe zum Beispiel haben die Angewohnheit, in die Luft zu springen – bis zu

50 cm hoch Flohzirkusbetreiber bedienen sich einer List, um die Tiere für ihre Zwecke einzuspannen. Dazu sperren sie die kleinen Krabblar in eine geschlossene Dose. Die Höhe der Dose ist davon abhängig, wie hoch die Tiere später springen sollen. Nehmen wir an, sie sollen im Flohzirkus nur noch zehn Zentimeter springen, dann werden sie in ein zehn Zentimeter hohes Glas mit geschlossenem Deckel gesetzt. Jetzt möchten die Tiere natürlich höher springen als zehn Zentimeter, deshalb knallen sie in schöner Regelmäßigkeit gegen den Deckel. Weil das auf Dauer mehr schadet als nutzt, ändern die Flöhe ihr Verhalten und springen nur noch bis knapp

unterhalb der Deckelhöhe. Nach einiger Zeit kann der „Zirkusdirektor“ den Deckel abnehmen, weil er weiß, dass sie selbst bei geöffnetem Glas nicht mehr herauspringen. Sie haben sich daran gewöhnt, nicht höher als zehn Zentimeter zu springen.

Auch Elefanten verhalten sich ähnlich. Warum, glauben Sie, rennen Elefanten nicht weg, wenn man sie an einem kleinen Strick festbindet? Sie haben mit Sicherheit schon gesehen, wie die Elefantentreiber diese riesigen und vor allen Dingen starken Tiere an einem einfachen Strick führen. Mit einem Ruck könnte sich der Elefant befreien. Doch er rennt nicht davon. Schon kurz nach seiner Geburt wurde sein hinterer Fuß in schwere Eisenketten gelegt, sodass er in seiner Bewegung eingeschränkt war. Natürlich versuchte er sich zu befreien, indem er immer wieder an der Kette zog, bis die Haut sogar aufplatzte und blutete. Er lernte, dass er, sowie er angebunden ist, sich nicht mehr frei bewegen kann. Jeder Versuch, sich aus dieser misslichen Lage zu befreien, fügte ihm ungeheure Schmerzen zu. Dieses Programm ist für ewig in seinem Kopf gespeichert, sodass jetzt nur ein einfacher Strick reicht, um ihm das Gefühl zu geben, angebunden zu sein.

Auch wir Menschen verhalten uns nicht anders und halten gern an lieb gewonnenen Gewohnhei-

ten fest, aus Angst, uns selbst zu schaden. Manche Ehe besteht schon seit Jahren nur noch auf dem Papier, und dennoch leben beide weiterhin, gleichsam wie Bruder und Schwester, zusammen, aus Angst vor dem Alleinsein. Andere halten während Jahrzehnten an ihrem schlecht bezahlten Arbeitsplatz fest aus Angst vor Arbeitslosigkeit. All diese Verhaltensweisen sind antrainiert. Kein Kind kommt mit diesem Gefühl der Ohnmacht auf die Welt.

Wer verlieren unseren Mut, unsere Selbstverantwortung und das letztlich das Gefühl, selbstbestimmt leben zu können, an eine Realität, die wir uns selbst geschaffen haben, an die Erwartungen anderer und vor allem an unsere Gewohnheiten – immer in der Angst, es könnte noch schlimmer kommen.

Aber wir Menschen haben eine Chance: Wir können erkennen, dass wir nur einem Programm in unserem Kopf folgen. Wir können etwas ändern, sind nicht hilflos unseren Gewohnheiten ausgeliefert. Mit kleinen ersten Schritten kann es gelingen, die eingetretene Pfade zu verlassen. Darum möchte ich Sie bitten: Gehen Sie die ersten Schritte in ein glücklicheres Leben – gerne mit Kleinigkeiten. Das Große und Ganze folgt automatisch. Schon Konfuzius lehrte: „1000 Meilen beginnen mit dem ersten Schritt“.

Wege zum persönlichen Erfolg: Gewonnen wird im Kopf

Haben Sie es satt, sich Tag für Tag von Ängsten und Sorgen mitreißen zu lassen? Sie wollen Ihren Tag mal wieder mit einem Lächeln beginnen, mit einem Motivations Schub durchstarten? Dann sind Sie bei Dirk Schmidt an der richtigen Adresse. In seinem Vortrag erhalten Sie einen professionellen Einstieg, wie Sie Ihre Motivation mit einfachen und alltäglichen Strategien steigern können und somit den Tag erfolgreich meistern.

Termin: Dienstag, 8. September

Referent: Dirk Schmidt

Veranstaltungsort: SZ-Forum, Eisenbahnstraße 33, 66117 Saarbrücken

Einlass: ab 18:30 Uhr | **Beginn:** 19:00 Uhr | **Ende:** ca. 20:30 Uhr

Preis: Regulärer Preis: 40 Euro | Preis für SZ-Card-Inhaber: 35 Euro (Preise inkl. Getränke)

Über den Referenten:



Dirk Schmidt ist gebürtiger Saarländer und zählt zu den bekannten Erfolgstrainern, Top-Speakern und ist Bestseller-Buchautor zum Thema Motivation. Einem großen Publikum wurde er durch viele TV-Sendungen, u.a. bei RTL, SAT1, WDR, N24 und Kabel 1 bekannt.

TICKET-BESTELLUNG

Ticket-Hotline
0681/ 502 55 22

Erreichbarkeit Hotline: Mo bis Fr 8-18 Uhr | Sa 8-13 Uhr

Vorverkaufsstelle: Pressezentrum der Saarbrücker Zeitung, Eisenbahnstraße 33, 66117 Saarbrücken

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-13 Uhr und 14-16.30 Uhr

Weitere Veranstaltungen unter:
www.saarbruecker-zeitung.de/expertenforum

Buch zum Vortrag

Ergänzend zur Vortragsreihe erhalten Sie in der SZ-Einkaufswelt den passenden Motivationsratgeber von Dirk Schmidt als Buch oder Hörbuch.

Buch: Wenn Sie wüssten, was Sie können - Ein unterhaltsamer Motivations-Ratgeber von Dirk Schmidt
Verkaufspreis: 19,95 Euro

Hörbuch MP 3 Audio: Wenn Sie wüssten, was Sie können - Ein unterhaltsamer Motivations-Ratgeber von Dirk Schmidt, Laufzeit 261 Minuten
Verkaufspreis: 19,95 Euro

Das Buch und das Hörbuch sind in unserer Geschäftsstelle in Saarbrücken, telefonisch unter 06 81 – 502 52 22 sowie online unter www.sz-einkaufswelt.de erhältlich. Porto und Verpackung pro Exemplar 2,80 Euro.

