

WALTER ROTTER
Der Charakterleser



Walter Rotter

Der Charakterleser

Wer du bist und
wie du mehr aus dir machst

GOLDMANN

Der Goldmann Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.

Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.
Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe November 2016

© 2016 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagfoto: © Heike Beyerlein, Wendelstein

Lektorat: Ralf Lay, Düsseldorf

fm · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germerring

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22188-2

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Über dieses Buch	7
Danksagung	11

Was wir mitbringen

Die vier Bausteine der Persönlichkeit.....	13
Charaktereigenschaften	14
Persönlichkeitsstruktur.....	14
Dominanzverhalten	15
Emotionale Intelligenz	17
Erworbenes Verhaltensmuster: Passen sie noch?.....	19
Unsere Macht liegt im Hier und Jetzt.....	20
Vom Säen und Ernten.....	22

Wege zu Glück und Erfolg

Meine PQS-Erfolgsmethode	25
Persönliche Weiterentwicklung.....	26
Personalplanung mit Charakter	27
Charisma für mehr Führungskompetenz	27
Wichtige Aspekte der Persönlichkeit	29
Drei Schritte zum Erfolg.....	30

Sechs Stufen der Bewusstwerdung	31
Vom Disstress zur Balance.....	32
Zwölf hilfreiche Impulse für Ihren Weg.....	35

Die 288 Grundcharaktere

Aszendent Steinbock.....	39
Aszendent Wassermann.....	72
Aszendent Fische.....	107
Aszendent Widder.....	141
Aszendent Stier	175
Aszendent Zwillinge	209
Aszendent Krebs	242
Aszendent Löwe.....	276
Aszendent Jungfrau.....	310
Aszendent Waage	345
Aszendent Skorpion	378
Aszendent Schütze	410
Sinn und Nutzen des Einzelcoachings	443

Über dieses Buch

Jeder Mensch bringt einen unveränderlichen Wesenskern mit auf die Welt – davon konnte ich mich in fünfzig Jahren der eingehenden Forschung überzeugen, in denen ich viele tausend Menschen analysiert und die Ergebnisse verglichen habe. Dabei zeichnete sich zunehmend eine sensationelle Erkenntnis ab, die sich bis heute ein ums andere Mal bestätigte: Die grundlegenden Charakterzüge einer jeden Person lassen sich anhand von Geburtstag und Geburtsstunde ermitteln. Daraus ergeben sich die 144 weiblichen und 144 männlichen Charakterbilder, die das Herzstück dieses Buches bilden.

Im Leben geht es darum, die Potenziale des mitgebrachten Charakters zu entfalten. Das beginnt bei Erziehung und Bildung und setzt sich fort in jeder Erfahrung, die ein Mensch in seinem Leben macht und verarbeiten muss. Mit den Jahren entwickelt sich eine Persönlichkeitsstruktur, die zu einem bestimmten Grad im Einklang mit den mitgebrachten Anlagen steht. Hieraus wiederum ergeben sich ein Dominanzverhalten und eine mehr oder weniger ausgeprägte emotionale Intelligenz. Aus diesen vier Bereichen entsteht also die Gesamtpersönlichkeit eines Menschen: die mitgebrachten Charaktereigenschaften, die Persönlichkeitsstruktur, das Dominanzverhalten und die emotionale Intelligenz.

Die meisten Menschen leben heute nicht im Einklang mit ihren charakterlichen Potenzialen und oft entgegen den eigenen Überzeugungen und Wünschen. Die unvermeidlich daraus folgenden Reibungsverluste führen zu Aggressionen, Minderwertigkeitsgefühlen,

Misserfolg in diversen Lebensbereichen – und nicht selten auch in den Burn-out. Mit meiner Methode, die ich und die von mir lizenzierten Trainer in meinem ganz besonderen Coaching vermitteln, zeige ich Wege auf, wie man Defizite abbaut, seine Potenziale entwickelt, die Persönlichkeit stärkt, Souveränität gewinnt und in jeder Situation angemessen reagiert. Denn eine charismatische, erfolgreiche und glückliche Persönlichkeit entwickelt sich aus dem Willen und der Bereitschaft, tagtäglich an sich zu arbeiten. Es ist jederzeit möglich für Sie, Ihre Gedanken und Ihr Verhalten positiv zu verändern!

Dieses Buch will Ihnen konkrete Anleitungen und Tipps an die Hand geben, aber es will vor allem zur Inspiration dienen, zum Erkennen und Entwickeln der eigenen Potenziale – und zum Überwinden von Hindernissen, die wir uns so oft selbst bauen. Die 288 Charakterbeschreibungen im Hauptteil sind ein spannender Leitfaden, um zu erkennen, was die Menschen in ihrem Innersten bewegt und warum sie so handeln, wie sie es eben tun. Dies soll Ihnen vielfältige – und sicher oft überraschende – Erkenntnisse über sich selbst und andere eröffnen.

Während sich die Welt in Krisen verfängt, Kriege sie erschüttern, Armut um sich greift und man sich inmitten großer Ereignisse im Kleinen verfängt, öffnen sich dennoch Horizonte für die eigene Zukunft. Denn während oftmals der eine Nachbar dem anderen nichts gönnt und einige Menschen oder Gruppierungen versuchen, uns nach ihren Vorstellungen zu formen, gibt es Möglichkeiten für die eigene Entwicklung.

Ich habe mich entschlossen, hierzu gedankliches Gut aus Wissenschaft und Forschung, aus geistigen und spirituellen Bereichen zu sammeln, zu sortieren und aus einer ganz neuen Perspektive zu betrachten. Das Ergebnis stelle ich Ihnen mit diesem Buch zur Verfügung.

Ich möchte Sie anregen, sich immer und überall Ihre eigene Meinung zu bilden, denn nur Sie entscheiden! Sie entscheiden, was Sie denken, Sie entscheiden über sich selbst und Ihren Weg. Mein Ziel ist es also nicht, irgendjemandem das Denken abzunehmen. Ich will niemandem Gedanken und Einsichten vorgeben oder gar aufdrängen. Vielmehr möchte ich zu einem bewussten und offenen Wahrnehmen und Denken hinführen, dessen Ziel es ist, das beste Ergebnis zu erreichen.

Sie entscheiden!

Wenn Sie studieren wollen, dann entscheiden Sie sich dazu. Wenn Sie in den Urlaub fahren wollen, entscheiden Sie, wohin die Reise gehen soll. Entscheiden Sie auch weiterhin auf all Ihren Wegen. Lassen Sie sich dabei nicht einengen von den Meinungen anderer. Seien Sie offen für deren Sichtweisen. Hören Sie zu und lassen Sie sich anregen. Aber treffen Sie selbst die Wahl!

Der Ganzheitsmediziner und spirituelle Autor Deepak Chopra sagt: »Es ist nicht das Unbekannte, vor dem wir Angst haben müssen, es ist das Bekannte, das wir fürchten sollten. Das Bekannte, das sind die rigiden Muster unserer vergangenen Konditionierung.¹ Diese Muster haben vielleicht früher einmal gepasst. Doch jetzt versperren sie uns oft den Weg in eine neue, bessere Zukunft.

Wenn wir in jedem Augenblick unseres Lebens unvoreingenommen das Unbekannte annehmen, wenn wir jederzeit offen sind für neue Erfahrungen, dann sind wir frei. Denn das Unbekannte ist unser reines, natürliches Potenzial, das uns mit unserem Selbst, mit unserer Wirklichkeit zusammenbringt. Es ist, wie wenn wir nach einer langen Flussfahrt unser kleines Boot verlassen und durchs Gebüsch auf freies Feld treten: den weiten Himmel über uns und so viele Wege zur Auswahl.

1 Zitiert nach www.bleep.de/index.php?id=92.

Es gibt nicht den einen richtigen Weg, jeder Mensch hat seinen eigenen. Wir haben also weit über sieben Milliarden verschiedene Wege, und in jeder Sekunde werden es mehr.

Unter diesen Aspekten möchte ich dieses Buch wie auch meine Vorträge und Coachings mit meiner PQS®-Erfolgsmethode verstanden wissen. Ausdrücklich möchte ich auch darauf hinweisen, dass ich völlig unabhängig bin, keinerlei Vorgaben unterliege, seien sie geistiger, politischer oder wirtschaftlicher Natur. Ich bin unternehmerisch autark und unbeeinflusst und tue das, was ich tun möchte – ohne großes Budget, aber mit viel Engagement.

Die universellen Grundrechte auf Leben, auf Freiheit und auf eine eigene Meinung sind das höchste Gut eines jeden Menschen. Auf diesem Grundsatz basiert mein Handeln und Schaffen im Großen wie im Kleinen. Ich lade Sie ein, mit mir ein Stück weiter zu gehen auf Ihrem Weg. Es werden entscheidende Schritte sein.

Danksagung

Wenn ein Buch erscheint, so steht immer der Autor im Vordergrund. Das ist nicht besonders fair, weil es immer vieler Menschen bedarf, die eine solche Publikation überhaupt erst ermöglichen. Das war natürlich auch bei mir der Fall. Und die Menschen, die mir während des Schreibens einen Hilfe gewesen sind, sollen hier nun eine besondere Erwähnung finden. Ich hoffe, an alle gedacht zu haben.

Zunächst richtet sich mein Dank an den Verlag, insbesondere an Ulrich Ehrlenspiel, der mich ermutigt hat, dieses Buch zu schreiben. Ohne seine Bereitschaft gäbe es dieses Buch nicht.

Ich danke auch meinem Lektor Ralf Lay, der sorgfältig und sensibel die Redaktion meines Textes vorgenommen hat.

Und selbstverständlich geht der Dank auch an meine Familie, meine Frau Katharina und meinen Sohn Norman, die immer an mich glaubten und mir zur Seite standen.

Ein besonderer Dank geht auch an drei Unternehmer, die schon lange mit mir zusammenarbeiten, mein System seit Jahren intensiv nutzen und sehr großen Nutzen und Erfolg daraus ziehen.

Dr. Udo Richter, Ralf Jantschke und Ulrich Schorb danke ich dafür, dass sie von Anfang an mich glaubten und mich dabei unterstützt haben, dieses Buch zu schreiben.

Walter Rotter

Was wir mitbringen

Warum unterscheiden sich selbst Menschen, die in derselben Familie und demselben sozialen Umfeld aufgewachsen sind, so stark voneinander? Warum reagieren Menschen, die vor ähnliche Probleme gestellt werden, völlig unterschiedlich? Warum wachsen manche an schicksalhaften Ereignissen, an denen andere zerbrechen? Ich will versuchen, es zu erklären.

Die vier Bausteine der Persönlichkeit

Jeder Mensch kommt mit einem einzigartigen Charakter zur Welt – einer Prägung, die mit dem ersten Atemzug festgelegt ist und sich ein Leben lang nicht verändert. Wissenschaftliche Studien mit Kindern in unterschiedlichen Lebenszeiträumen haben dies eindrucksvoll bestätigt. Um den Wesenskern herum entwickelt sich ab der Geburt ein Gespinst aus den intensiven ersten Eindrücken von der Welt, später aus Erziehung, dann Bildung, besonderen Ereignissen und Erfahrungen sowie aus allen Begegnungen mit anderen. Daraus, wie der Mensch seine Erfahrungen verarbeitet, seine Neigungen und Fähigkeiten zur Entfaltung bringt und mit anderen in Kontakt tritt, entwickeln sich seine Persönlichkeitsstruktur, sein Dominanzverhalten und seine Gefühlswelt. Denn alles, was ein Mensch tut, findet seinen Widerhall in der Welt und wirkt sich so wiederum auf seine Persönlichkeit aus – dies ist der niemals innehaltende Kreislauf des Lebens.

Charaktereigenschaften

Ihr Charakter wird mit Ihrem Geburtstag und der Stunde Ihrer Geburt festgelegt. Ob Sie im Leben glücklich und erfolgreich werden, das kann Ihnen jedoch keine Kristallkugel und kein Horoskop verraten: Es ist maßgeblich davon bestimmt, wie gut Sie Ihren Charakter erkennen, ihn annehmen, seine Möglichkeiten entfalten und seine Herausforderungen meistern – sprich, wie sehr Sie im Einklang mit ihm leben und wachsen. Schätzen Sie Ihren ganz individuellen Charakter als Geschenk und als kostbaren Schatz! Er begleitet Sie auf all Ihren Wegen, auf ihn können Sie sich immer verlassen. Der Charakter eines Menschen gleicht einem Diamant, der auch aus Feuer, Eis, Schmutz und Chaos immer wieder hervorkommt, als sei nichts gewesen. Nicht einmal der Zahn der Zeit kann ihm etwas anhaben. Ist das nicht ein sehr schönes und beruhigendes Gefühl?

Persönlichkeitsstruktur

Um die Mitte des 20. Jahrhunderts begründete der US-amerikanische Psychiater Eric Berne die Transaktionsanalyse.² Seine Theorie der menschlichen Persönlichkeitsstruktur hat nichts von ihrer Gültigkeit verloren und wird bis heute ständig weiterentwickelt. Sie ist auch für mich eine der wichtigsten Grundlagen meiner erfolgreichen Arbeit mit Menschen.

Die Transaktionsanalyse bietet einen sehr lebensnahen Ansatz, um das eigene Erleben und Verhalten zu erkennen und zu analysieren – und es bei Bedarf verändern zu können. Berne beobachtete,

2 Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Transaktionsanalyse>; Eric Berne: *Die Transaktions-Analyse in der Psychotherapie: Eine systematische Individual- und Sozialpsychiatrie*, Junfermann, Paderborn 2006.

dass wir in unserem Erleben und Empfinden der Wirklichkeit zwischen drei Ich-Zuständen pendeln:

1. Das *Kindheits-Ich* ist aktiv, wenn früh abgespeicherte Erfahrungen, Eindrücke, Gefühle und Verhaltensweisen wiederaufleben.
2. Das *Erwachsenen-Ich* übernimmt das Steuer, wenn wir ganz im Hier und Jetzt leben und der aktuellen Situation angemessen begegnen.
3. Das *Eltern-Ich* tritt auf den Plan, wenn unser Denken, Fühlen und Handeln von Verhaltensweisen bestimmt ist, die wir von anderen übernommen haben.

Sie ahnen es bereits: Wirklich selbstbestimmt und mit voller Kraft leben wir, wenn unser Erwachsenen-Ich das Sagen hat und weder alte, meist unbrauchbar gewordene Muster aus der Kindheit noch die Orientierung am fremden Vorbild unnötiges Leid hervorrufen. Deshalb ist es so wichtig, das Potenzial, die Einzigartigkeit sowie auch die Stolperfallen des eigenen Charakters zu kennen.

Dominanzverhalten

Sind Sie der geborene Chef oder fügen Sie sich lieber ins Team ein? Liegt Ihnen die Rolle des Kapitäns oder entfalten Sie Ihre Fähigkeiten am besten unter kompetenter Führung? Geben Sie in Familie und Freundeskreis gern den Ton an oder schwimmen Sie lieber einfach mit? Oder sind Ihnen Hierarchien grundsätzlich fremd oder gar suspekt?

Wie sehr wir führen oder uns anpassen, wird durch das Gehirn geprägt. Hierbei ist wichtig, welcher Teil unseres Gehirns bei Handlungsbedarf zuerst aktiv wird: das Großhirn, das Stammhirn oder das Zwischenhirn. Die drei Teile sind mehr oder weniger selbststän-

dig agierende und recht eigenwillige Organe, die oft in Konflikt miteinander geraten – was uns das Leben manchmal schwer machen kann. Dabei übernehmen sie folgende Aufgaben und bestimmen damit das individuelle Dominanzverhalten:

- Das *Großhirn* ist die Heimat unseres rationalen Verstands. Von ihm dominierte Menschen denken und handeln analytisch. Dabei können sie sich sowohl ein- oder unterordnen als auch selbst die Richtung vorgeben – sie sind da ganz sachlich und tun einfach, was nötig ist. Ihr Charakter ist grundsätzlich von Eigenständigkeit und Individualität geprägt, ebenso bauen sie auf die Einsicht und Intelligenz ihrer Mitmenschen.
- Das *Stammhirn* beherbergt Instinkt, Intuition und viel Fingerspitzengefühl. Menschen, bei denen dieser Gehirnteil zuerst »anspringt«, sind fantasiebegabt, fürsorglich und gefühlvoll und daher bei anderen oft beliebt. Eine Revolution werden sie eher nicht anzetteln, da ihnen Harmonie und Vertrautes besonders wichtig sind. Am liebsten arbeiten sie in einem Team mit festen Vorgaben.
- Im *Zwischenhirn* schwingen Emotionen und Dynamik das Zeppter: Von diesem Gehirnbereich dominierte Menschen wollen führen, es sind impulsive Macher, die andere mitreißen können und über eine natürliche Autorität verfügen.

Was meinen Sie – welche Komponente ist bei Ihnen und Ihren Liebsten und Freunden am stärksten ausgeprägt, welche am zweitstärksten und welche am schwächsten?

- Bei der *stärksten Komponente* liegt der Schlüssel für Ihre Erfolge und Ihre Lebenszufriedenheit. In dieser Komponente liegt aber auch – wenn sie überbetont wird oder außer Kontrolle gerät –

die Ursache für Ihre Schwierigkeiten. Setzen Sie zuerst hier an, um noch erfolgreicher und glücklicher zu werden.

- Die *zweitstärkste Komponente* weist Sie auf andere in Ihrer Persönlichkeit liegende Möglichkeiten hin, die Sie in Kombination mit der stärksten Komponente weiter ausbauen können.
- Die *schwächste Komponente* zeigt Ihnen, in welcher Richtung Sie Ihre Ziele nicht suchen sollten, um Ihre Energie nicht für Aktivitäten zu verschwenden, die Ihnen einfach nicht liegen. Und doch kann diese Komponente wertvolle Hinweise darauf geben, in welchen Bereichen vielleicht noch unentdecktes Potenzial schlummert, um Ihre Gesamtpersönlichkeit harmonisch abzurunden. Immer wenn Sie »über sich hinauswachsen« oder »über Ihren Schatten springen« müssen, könnte hier der Schlüssel liegen!

Emotionale Intelligenz

Was haben die beliebte Hausärztin, der von allen geschätzte Vorarbeiter, die seit Jahren miteinander glücklichen Eheleute, die erfolgreiche Gastwirtin und der quotenbringende Quizmaster gemeinsam? Sie verfügen aller Wahrscheinlichkeit nach über eine hohe emotionale Intelligenz, die ihr Leben zur Erfolgsgeschichte macht – ob mit öffentlicher Wirkung oder im alltäglichen Umfeld.

Schon seit den zwanziger Jahren als »soziale Intelligenz« im Gespräch, gehören Begriffe wie »Soft Skills« und »emotionale Intelligenz« heute in einschlägigen Kreisen zum Standardvokabular. Im Gegensatz zu den objektiv messbaren »Hard Skills«, also Fachkompetenzen, bezeichnen wir so unsere Fähigkeiten im Umgang mit Gefühlen – mit unseren eigenen sowie mit denen anderer. Dazu gehören Selbsterkenntnis und Selbstbeherrschung, Empathie und Akzeptanz.

Der Psychologe John D. Mayer von der University of New Hampshire und der Sozialpsychologe Peter Salovey von der Yale University in den USA führten den Begriff der »emotionalen Intelligenz« im Jahr 1990 ein und gliederten ihn für Testzwecke in vier Bereiche:³

1. *Wahrnehmen von Emotionen*: Wie gut kann ich Emotionen anderer Menschen anhand ihrer Körpersprache und Stimme wahrnehmen?
2. *Nutzen von Emotionen*: Wie gut kann ich Probleme lösen durch mein Wissen über die Zusammenhänge zwischen meinen Emotionen und Gedanken und denjenigen anderer?
3. *Verstehen von Emotionen*: Wie gut kann ich eigene und fremde Emotionen analysieren und ihre Konsequenzen verstehen?
4. *Beeinflussen von Emotionen*: Wie gut kann ich zum Beispiel impulsive Reaktionen vermeiden oder gefühlsmäßige Bewertungen korrigieren?

Vereinfacht gesagt ist emotionale Intelligenz also die Fähigkeit, meine Gefühle, Bedürfnisse oder Ziele so mit denen anderer in Einklang zu bringen, dass ich und alle Beteiligten sich fair behandelt und wohlfühlen. Das Ergebnis: mehr Motivation und Kreativität, mehr Erfolgserlebnisse.

Ihr beruflicher oder privater Erfolg wird also von Ihren »Soft Skills« noch mehr bestimmt als von Ihren Fachkenntnissen und Fähigkeiten! Langzeitstudien mit ehemaligen Schülern haben gezeigt, dass sehr gute schulische Leistungen keinen Maßstab für späteren Erfolg bieten. Im Gegenteil sind es oft die »Musterschüler«, die es nicht über das Mittelmaß hinaus schaffen, weil ihnen das Gespür für

³ Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Emotionale_Intelligenz. Daniel Goleman: *Emotionale Intelligenz*, Hanser, München 1996.

ihre Mitmenschen sowie die notwendige Durchsetzungsfähigkeit fehlt.

Je besser wir darin sind, uns in andere hineinzuversetzen, Konflikte konstruktiv zu bewältigen, offen und kommunikativ zu sein, geduldig vorauszuplanen, Netzwerke zu knüpfen, andere zu motivieren, uns aber auch gegen Widerstände durchzusetzen, desto besser ist unsere Basis für beruflichen und privaten Erfolg. Üben Sie sich daher in emotionaler Kompetenz – Gelegenheiten dazu gibt es genug!

Erworbenes Verhaltensmuster: Passen sie noch?

Das im Abschnitt über die Persönlichkeitsstruktur beschriebene Prinzip der drei Ich-Zustände zeigt uns: Wir leben hier und jetzt. Es ist unwichtig, wie lange wir schon unguten Gewohnheiten folgen, gesundheitliche Probleme haben oder in einer belastenden Beziehung verharren. Auch ständiger Geldmangel, quälende Schuldgefühle, immer wiederkehrender Zorn oder eine unbefriedigende Wohnsituation sollten uns nicht dazu verleiten, unseren Mut zu verlieren. Wir können sofort mit der Veränderung beginnen!

Achten Sie einmal darauf, welche Worte Sie besonders häufig verwenden – egal, ob in Gesprächen oder in der Endlosschleife Ihrer Gedanken. Schreiben Sie eine Woche lang Worte und Sätze auf, die Sie regelmäßig verwenden, und beurteilen Sie dann:

- Wie viele davon sind positiv?
- Wie viele sind negativ?
- Welche sind hilfreich und bringen Sie weiter?
- Welche sind hemmend und bremsen Sie aus?
- Welche möchten Sie beibehalten?
- Welche möchten Sie loslassen?

All Ihre oft wiederholten Worte und Sätze haben Ihr Leben bis jetzt geprägt, sie sind sehr machtvoll! Die Gedanken und Begriffe, für die Sie sich heute entscheiden, werden Ihr Morgen bestimmen: den nächsten Tag, die nächste Woche, das nächste Jahr ...

Unsere Macht liegt im
Hier und Jetzt

Welch ein befreiender Gedanke: Wir können den alten Unsinn endlich loslassen! Jetzt, in diesem Moment. Schon die kleinste Veränderung ist ein Anfang.

Als kleine Kinder fühlten wir uns als Mittelpunkt des Universums. Wir hielten mit unseren Wünschen nicht hinterm Berg und drückten unsere Gefühle offen aus. Wir liebten uns selbst und das Leben. All diese prickelnde, blubbernde, überschäumende, manchmal auch einfach zufrieden-wohlige Lebensfreude: Was ist davon geblieben?

Wir sind vollkommene Wesen, das ist die ganz einfache Wahrheit des Seins. Der Rest ist angelernter Unsinn – und kann wieder verlernt werden. Den ersten Schritt haben Sie schon geschafft, wenn Sie sich selbst annehmen. Mit allem, was Sie jetzt sind! Es ist genauso leicht, wie einen Brief zu schreiben: Zuerst finden Sie vielleicht den Einstieg nicht. Sobald aber die erste Zeile auf dem Papier steht, folgen die nächsten Zeilen ganz von selbst.

Wie oft haben Sie schon gesagt und gedacht: »So bin ich eben« oder »So ist das nun mal«? Aber ist das wirklich Ihre Meinung? Meist reflektieren unsere Glaubenssätze nur die Meinung anderer. Wir haben die fremde Meinung akzeptiert und in unser eigenes Glaubenssystem aufgenommen. Das andere, was wir glauben, muss zu dieser Meinung passen, die wir für die eigene halten. Wurde uns zum Beispiel als Kind beigebracht, dass die Welt ein gefährlicher und trostlo-

ser Ort sei, dann werden wir alles, was zu diesem Glauben passt, als unsere Wahrheit akzeptieren:

- »Traue niemandem außer dir selbst.«
- »Lach nicht so viel, und singen darfst du erst recht nicht. Die Leute gucken schon.«
- »Erst die Pflicht, dann das Vergnügen – wenn dann noch Zeit bleibt.«
- »Sei brav.«
- »Dreh jeden Euro zweimal um, bevor du ihn ausgibst.«
- »Du wirst es nie schaffen, Erster zu werden, du bist einfach zu unsportlich.«
- »Wenn du nicht Erster wirst, bist du nichts wert.«
- »Die anderen mögen dich anscheinend nicht besonders.«
- »Du musst immer lächeln.«
- »Sei zurückhaltend und bescheiden.«
- »Zur Chefin taugst du eher nicht.«

Oder was auch immer.

Erkennen wir dagegen, dass das Leben schön ist und wir auf der Welt erwünscht sind, dann glauben wir anderes:

- »Liebe ist überall.«
- »Die Menschen sind freundlich.«
- »Ich bekomme, was ich brauche.«
- »Wenn eine Tür geschlossen ist, öffnet sich eine andere.«
- »Ich schaffe es.«

Vom Säen und Ernten

Nur selten stellen wir in Zweifel, was wir glauben. Zum Beispiel könnten wir uns Fragen wie die folgenden stellen:

- »Seit wann denke ich eigentlich, dass mir Sprachenlernen Mühe macht?«
- »Stimmt es wirklich, dass ich unmusikalisch bin?«
- »Wieso bin ich eigentlich so fest davon überzeugt, dass ich nicht kochen kann?«
- »Traue ich mir wirklich nicht zu, bei der Feier morgen eine Rede zu halten?«
- »Wer sagt eigentlich, dass ich heute nicht einfach mal auf der Couch sitzen und lesen darf?«
- »So schlecht sehe ich doch gar nicht aus, oder?«

Um vorwärtszukommen, hilft es oft zurückzuschauen: Woher kommen unsere vermeintlichen Überzeugungen? »Hat mir das irgendein Grundschullehrer ständig gesagt? Ist es meiner älteren Schwester gelungen, mir diesen Glauben zu verpassen? Oder habe ich mich von den ersten missglückten Versuchen entmutigen lassen?«

Wie viel besser ginge es Ihnen ohne die negativen Glaubenssätze und Gedankenmuster? Gehen Sie einen Moment nach innen und fangen Sie Ihre Gedanken ein. Was denken Sie jetzt in diesem Augenblick? Möchten Sie, dass dieser Gedanke real ist?

Wenn wir uns ein Leben voller Freude wünschen, brauchen wir freudvolle Gedanken. Wenn wir ein Leben voll Erfolg und Wohlstand wollen, müssen wir erfolgsorientierte Gedanken denken. Wenn wir ein von Liebe erfülltes Leben wollen, müssen wir liebevolle Gedanken denken. Alles, was wir geistig oder verbal aussenden, kommt in gleicher Münze zu uns zurück

Seien Sie bereit, Ihre Worte und Gedanken zu ändern, und beobachten Sie, wie Ihr Leben sich allmählich verändert. Sie haben die Wahl. Niemand denkt Ihre Gedanken außer Ihnen selbst.

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

Aus dem Talmud

Wege zu Glück und Erfolg

Mehr Glück und Erfolg – die Sehnsucht danach treibt uns an. Wir sind jederzeit in der Lage, unser Denken und Verhalten zu ändern, wenn uns schädliche Muster am Erreichen dieser grundlegenden Ziele hindern. Es ist nötig, dass wir diese in unserem Unterbewusstsein verankerten machtvollen Strukturen analysieren und erkennen – und dass wir bereit sind, uns durch tägliches Training von ihnen zu befreien. Die regelmäßige Umsetzung des vorhandenen Wissens bringt neue Gedanken in unseren Kopf und somit neue Bilder in unser Leben. In meinen Coachings übe ich mit den Menschen daher wirkungsvolle alltagsgerechte Strategien für Glück und Erfolg ein.

Meine PQS-Erfolgsmethode

Bereits als Jugendlicher interessierte ich mich dafür, warum manche Kinder prügeln und andere sich verhauen ließen. Als erfolgreicher Fünfkämpfer erkrankte ich mit 22 Jahren an Lungenkrebs und musste ein Jahr in der Klinik verbringen. Dort führte ich meine Charakterstudien fort – und entdeckte, dass mein Hobby meine Berufung ist. Meine Forschungen und Erfahrungen wurden zur Basis für mein patentiertes Qualifikationssystem PQS (Personality Qualification System). Damit betrachte ich die vier Bausteine oder Aspekte der Persönlichkeit aus ganzheitlicher Sicht. Mithilfe meines speziellen

Konzepts gehe ich gemeinsam mit meinen Klienten defizitären Verhaltensmustern auf den Grund, die dem persönlichen oder beruflichen Erfolg und Glück im Weg stehen.

Wir alle sind durch die Kindheit nachhaltig geprägt. So können zum Beispiel Männer, die als Jungs nicht weinen durften, Gefühle häufig gar nicht oder nur sehr schwer zeigen. An der Veränderung solch hartnäckig manifestierter Strukturen arbeite ich mit meinen Klienten während einer Betreuungsdauer von etwa einem Vierteljahr. Die Coachings sind für jedermann, ob Politiker, Manager und Spitzensportler oder Privatpersonen aller sozialen Schichten. Die Erfolgsquote meiner Arbeit liegt bei 95 bis 98 Prozent!

Am Anfang jedes Coachings steht meine Frage nach dem Geburtsdatum und der Geburtsstunde des Klienten. Die meisten sind erst einmal sprachlos, wenn ich sie daraufhin zutreffend charakterisiere – und dann kommt stets die Frage: »Wie können Sie das alles wissen?« Fünfzig Jahre Erfahrung und Zehntausende vergleichende Charakteranalysen machen es mir möglich!

Persönliche Weiterentwicklung

Die PQS-Erfolgsmethode zeigt Wege auf, wie man Defizite abbaut, Potenziale entwickelt, Persönlichkeit stärkt, Souveränität gewinnt und anderen mit Respekt und Freundlichkeit begegnet, ohne sich dabei selbst zu sehr zurückzunehmen. Die Methode versetzt uns in die Lage, in jeder Situation angemessen zu reagieren. Ganz grundlegend dabei ist meine Überzeugung, dass Persönlichkeit nicht allein eine Frage der Intelligenz ist, sondern sich aus dem Willen und der Bereitschaft entwickelt, tagtäglich an sich zu arbeiten.

Personalplanung mit Charakter

Über die individuelle Weiterentwicklung hinaus bieten meine detaillierten Charakterbeschreibungen Menschen in verantwortlichen Positionen die Möglichkeit, Arbeitsteams sinnvoll personell zusammenzustellen, je nachdem, wie sich die vier Bausteine der einzelnen Persönlichkeiten darstellen. Wer passt zusammen? Welche Stärken und Schwächen hat ein Bewerber? Personaler und Führungskräfte sind begeistert von der Trefferquote.

Nicht zuletzt finde ich es übrigens immer wieder aufs Neue aufschlussreich, aktive politische Amtsträger, Fußballtrainer und andere Prominenz auf ihre Eignung hin abzuklopfen. Jedes Mal bestätigt sich, wie zutreffend die Charakterbilder sind.

Charisma für mehr Führungskompetenz

Charisma (griechisch für »Gnadengabe«) ist ein Begriff aus der jüdisch-christlichen Tradition und bezeichnete ursprünglich die von Gott dem Menschen wohlwollend geschenkten Güter. Heute verbindet man den Begriff im allgemeinen Sprachgebrauch mit einer Offenheit, die manche ausstrahlen – über ihre Körpersprache ebenso wie über ihr Verhalten. Menschen mit Charisma haben das gewisse Etwas: Kaum betritt eine charismatische Person einen Raum, zieht sie die Blicke auf sich und bekommt von allen Seiten Aufmerksamkeit. Der Begriff ist so schwer zu fassen, weil er etwas sehr Abstraktes beschreibt, eben eine Aura beziehungsweise eine Ausstrahlung. Dem Psychologieprofessor Richard Wiseman von der Universität Hertfordshire zufolge verfügt eine charismatische Person über drei Eigenschaften:⁴

4 Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Richard_Wiseman; und zum Beispiel Richard Wiseman: *Quirkologie: Die wissenschaftliche Erforschung unseres Alltags*, Fischer,

1. Sie empfindet starke Emotionen.
2. Sie ist in der Lage, auch andere Menschen derart starke Gefühle erleben zu lassen.
3. Sie ist resistent gegenüber Einflüssen anderer charismatischer Menschen.

Führungskräfte werden als charismatisch wahrgenommen, wenn sie zum Beispiel:

- eine attraktive und zugleich überzeugende Vision vermitteln,
- eine Vorbildfunktion erfüllen,
- ihre Mitarbeiter herausfordern und zu besonderen Leistungen inspirieren,
- ihre persönlichen Stärken und Fähigkeiten weiterentwickeln und
- sie zu eigenständigen, kreativen Problemlösungen anregen.

Die charismatische Führung lebt von der Identifikation der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit der Führungs person. Diese Art der Führung kann die Leistung der Gruppe auf ein ganz neues Niveau heben, denn sie stärkt die Motivation jedes Einzelnen sowie die gute, einander wertschätzende Kooperation in der Gruppe.

Charisma kann man nicht wie einen Anzug von der Stange kaufen. Innere Stärke und somit diese Aura auszustrahlen können viele Menschen trainieren, wenn sie die charakterlichen Voraussetzungen erfüllen. Um zu erkennen, wie viel Charisma in Ihnen steckt, gibt eine Charakteranalyse nach unserer Methode Auskunft.

Frankfurt 2008; ders.: *Wie Sie in 60 Sekunden Ihr Leben verändern*, Fischer, Frankfurt 2010; ders.: *Paranormalität: Warum wir Dinge sehen, die es nicht gibt*, Fischer, Frankfurt 2012; oder ders.: *MACHEN – nicht denken. Die radikal einfache Idee, die Ihr Leben verändert*, Fischer, Frankfurt 2013.

Wichtige Aspekte der Persönlichkeit

Welche Kenntnisse offenbaren mir der Geburtstag und die Geburtsstunde? Was erfahren Sie anhand der Geburtsdaten über sich und andere? Es ist im Wesentlichen das Folgende. Ich spreche Sie als Leser in den Fragen direkt an, doch natürlich dienen sie auch Ihnen dazu, andere besser einzuschätzen. Bei den 288 Charakteren werden Sie diese Eigenschaften beziehungsweise Fragen in unterschiedlicher Gewichtung und Ausprägung wiederfinden:

- Ansprache: Welchen Umgangston benötigen Sie, um sich ansprochen zu fühlen?
- Anziehungskraft: Wie positiv ist der erste Eindruck, den Sie auf andere machen?
- Authentizität: Sind Sie die Persönlichkeit, die Sie beim ersten Kennenlernen zu sein scheinen?
- Diplomatie: Können Sie zwischen Menschen vermitteln und sich selbst, wenn nötig, dabei zurücknehmen?
- Flexibilität: Sind Sie bereit für die tägliche persönliche Weiterentwicklung?
- Führungsqualitäten: Sind Sie ein Leader?
- Innere Harmonie: Leben Sie grundsätzlich im Einklang mit sich selbst oder haben Sie widersprüchliche Persönlichkeitsanteile zu integrieren?
- Kompetenz: Was sind Sie bereit und imstande, für Ihr Geld zu leisten?
- Konstanz: Sind Sie eher geradlinig oder manchmal auch wankelmüsig?
- Kritikfähigkeit: Können Sie Kritik vertragen und sie gewinnbringend nutzen?
- Motivation: Wie steht es um Ihre Motivation und Begeisterung?

- Resilienz: Wie ist es um Ihre Fähigkeit bestellt, aus schwierigen Situationen zu lernen und gestärkt daraus hervorzugehen?
- Sendungsbewusstsein: Stehen Sie gern im Mittelpunkt oder üben Sie generell lieber Zurückhaltung?
- Teamspirit: Sind Sie eher ein Einzelkämpfer oder stellen Sie sich lieber ganz in den Dienst eines Teams?
- Verlässlichkeit: Kann man sich im Extremfall auf Sie verlassen?
- Vertrauenswürdigkeit: Kann man Ihnen vorbehaltlos vertrauen?

Drei Schritte zum Erfolg

Meine Methode ist ein Prozess der persönlichen Veränderung. Diese Veränderung bedarf einer großen persönlichen Bereitschaft und Anstrengung, sie wird mit dem Klienten Schritt für Schritt erarbeitet. Der Prozess benötigt Engagement, Gelassenheit, Zeit, Geduld – und Überzeugung. Die Überzeugung, das Richtige zu tun, ist eine elementare Voraussetzung für den gemeinsamen Erfolg!

Nach der Vermittlung von Wissen sorgt der Coach für die Umsetzung im täglichen Berufs- und Arbeitsleben, in der Familie und in der Freizeit. Der Klient wird in seiner gewünschten Umsetzung gezielt unterstützt und intensiv begleitet. Dieses geduldige, kontinuierliche Vorgehen ist der schnellste Weg zur dauerhaften Veränderung; denn nicht die Schnellen sind die Erfolgreichen, sondern die Ausdauernden:

- Erster Schritt: Die meisten beschäftigen sich wenig mit ihrer persönlichen Weiterentwicklung. Misserfolge, Unzufriedenheit, schlechte Laune, negative Gedanken sind an der Tagesordnung. Was ist zu tun? Wir müssen unsere generelle Einstellung und unser Grundverhalten ändern. Dies ist nur durch genaue Erkenntnis der persönlichen Voraussetzungen möglich.

- Zweiter Schritt: Ein Mensch ohne Visionen, also ohne Vorstellung, wie seine Zukunft aussehen soll, kann an dieser Zukunft nicht gezielt arbeiten: »Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg« (Laotse). Die wenigsten Menschen haben aber klare Ziele vor Augen. Häufig fehlen Grundsätze, in denen sie ihre Wertvorstellungen festhalten und die Richtschnur ihres Handelns sind.
- Dritter Schritt: Die meisten Menschen halten lieber am wiederkehrenden Verhalten fest, als sich Tag für Tag neuen Herausforderungen zu stellen. Diese Herausforderungen aber zu erkennen, sie anzunehmen und sie zu bestehen zeichnet die erfolgreichen Menschen aus. Dafür bedarf es konkreter Zielvereinbarungen, um die »angedachten« und erwünschten Ziele zu erreichen.

Sechs Stufen der Bewusstwerdung

Damit Sie einen Einblick in die Inhalte des Coachings bekommen, stelle ich Ihnen hier kurz das Herzstück unserer gemeinsamen Arbeit vor:

- *Stufe I:* Entspannung, Harmonisierung, die eigene Mitte finden. Dadurch steht mehr Energie zur Verfügung. Der erste und wichtigste Schritt zur Bewusstseinsfindung besteht in der Entspannung. Nur in einem relaxten Zustand finden wir den Zugang zur inneren Welt.
- *Stufe II:* die eigene Innenwelt kennenlernen. Verstehen, was innerlich an Bewusstem und Unbewusstem vorhanden ist. Nur indem wir uns in unserem »Sosein« erkennen und wissen, was wirklich in uns lebt, können wir uns verstehen. Allein so wird eine Transformation möglich.

- *Stufe III:* Annehmen und Aushalten von negativen Inhalten, dann folgt deren Transformation beziehungsweise Auflösung durch ganz bewusstes Erkennen. Nicht indem wir Illusionen nachhängen, verändern wir uns, sondern durch das ganz bewusste Hinschauen, Hineintreten, Hineinleuchten bewirken wir eine echte Transformation.
- *Stufe IV:* die eigene wahre Identität erkennen und an die Oberfläche transportieren, Qualitäten erkennen und entwickeln. Unsere wahre Identität verbirgt sich noch hinter unseren alten Konditionierungen und kann erst durch unser Wollen entfaltet werden.
- *Stufe V:* die Liebe zu sich und anderen entwickeln, sich in seiner wahren Identität erleben und lieben. Nicht mehr am kleinen Alltags-Ich festhalten, sondern das große »Ich bin« spüren und leben. Wir erleben eine neue Dimension des Ichseins.
- *Stufe VI:* die Fähigkeit entwickeln, Liebe auszustrahlen. Aus dem neuen Bewusstsein des »Ich bin« Liebe geben und empfangen. Diese Liebe hat nichts mit der egoistischen Liebe des kleinen Alltags-Ich zu tun, sondern überschreitet die knapp gefassten Rahmen, die uns oft schmerzlich beengen.

Vom Disstress zur Balance

Zur Entwicklung der Persönlichkeit gehört es auch, mehr Balance zu finden. Ziel hierbei ist es nicht nur, Berufs- und Privatleben harmonisch auszubalancieren, sondern sich auch Zeit zu nehmen für eigene Vorlieben, Träume und Visionen.

Lassen Sie mich ein Beispiel schildern: Sie sind ein erfolgreicher Unternehmer oder eine erfolgreiche Führungskraft. Zunächst einmal haben Sie sich auf Ihre Karriere konzentriert, aber auch Familie und Freundschaften sollen in Ihrem Leben nicht zu kurz kommen. Sie

sind der Typ Mensch, der sich geschmeichelt fühlt, wenn man ihn als »Workaholic« bezeichnet; denn dies betrachten Sie als Voraussetzung für Ihren beruflichen Erfolg. Sie tragen gern Verantwortung im Beruf. Aufgrund der wirtschaftlich unsicheren Zeiten spüren Sie zunehmenden Leistungs- und Konkurrenzdruck. Überstunden oder ein durchgearbeitetes Wochenende sind da nichts Ungewöhnliches. Wie sonst wäre ein derartiges Pensum zu bewältigen? Stress ist Ihr ständiger Begleiter, ob im Beruf oder im Privaten. Sie fühlen sich immer öfter genervt, bringen regelmäßig abends »die Firma mit nach Hause«.

Völlig erschöpft kehren Sie nach einem langen Arbeitstag heim, und doch überkommt Sie immer öfter das Gefühl, nichts erreicht zu haben. Hinzu tritt, dass Probleme am Arbeitsplatz bereits bestehende Spannungen im Privatleben merklich verstärken. Zudem kann es leicht passieren, dass Sie Ihren Körper hintergehen, indem Sie zu wenig für Schlaf, Entspannung, Sport und gesunde Ernährung sorgen. Schlaflosigkeit, Verspannungen, Herzrhythmusstörungen sind die Folgen. Spätestens jetzt sollten Sie sich die Frage stellen: Ist es das wirklich wert? Was für einen Sinn hat es für mich, beruflich zwar erfolgreich am Leben teilzunehmen, dafür aber Partnerschaft, Familie, Freunde, Gesundheit oder auch eigene Wertvorstellungen, die mir früher wichtig waren, über Bord zu werfen?

Wenn also das Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben dermaßen aus den Fugen geraten ist, wenn Hetze und Druck des Berufs Sie zunehmend auch privat dominieren, ist Ihr Dasein aus dem Gleichgewicht geraten. Sie fühlen sich reizbar, ärgerlich, ungeduldig, vielleicht sogar ausgenutzt.

Wer viel arbeitet, muss viel regenerieren, wer viel gibt, muss auch etwas nehmen. Beginnen sollte man damit, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen. Nehmen Sie Ihr Leben wieder in die eigenen Hände:

- Reduzieren Sie Ihre Überstunden, indem Sie sich dafür körperliches Wohlbefinden gönnen, etwa in der Sauna, bei einer Massage oder beim Sport.
- Versuchen Sie, Ihre persönlichen Beziehungen zu Freunden und Bekannten leben zu lassen, indem Sie sich treffen, austauschen, schön essen gehen ... Vergessen Sie den Satz »Dazu habe ich keine Zeit«, der eigentlich bedeutet: »Ich nehme sie mir nicht.« Tragen Sie Ihre persönlichen und privaten Belange als Termin ein! Verlieren Sie Ihre Werte nicht aus den Augen, genießen Sie den Augenblick, er kommt nie wieder zurück. Balance herrscht in Ihrem Leben erst dann, wenn Sie sich den privaten Dingen in gleicher Weise widmen wie den beruflichen.

Ihr Ziel muss also sein, nicht mehr Zeit aus Ihrem Tag herausholen zu wollen, sondern die Zeit, die Sie haben, adäquat auf all Ihre Lebensbereiche zu verteilen. Planen Sie regelmäßige Regenerationsphasen für Ihr körperliches Wohlbefinden ein.

*Halte immer an der Gegenwart fest.
Jeder Zustand, ja jeder Augenblick ist von unendlichem Wert,
denn er ist der Repräsentant einer ganzen Ewigkeit.*

Johann Wolfgang von Goethe

Zwölf hilfreiche Impulse für Ihren Weg

Es gibt viele Wege, Charisma zu versprühen, Liebe zu geben und Sympathien zu gewinnen. Wenn Sie in Kontakt mit Ihrem Inneren sind, können Sie auch andere im Herzen berühren. Verschenken Sie Ihr Herz, so gewinnen Sie das Herz Ihres Gegenübers! Zum Abschluss meiner Einführung möchte ich Ihnen in diesem Sinne noch meine »Top Twelve« für ein glückliches und souveränes Leben mitgeben:

1. *Bewegung*: Treiben Sie regelmäßig ein wenig Sport, der Ihnen wirklich Spaß macht. Bewegung stärkt das Selbstvertrauen und das Herz. Sie löst Glücksgefühle aus und bringt Sie in Einklang mit sich selbst. Um sich zu motivieren, gönnen Sie sich doch ruhig das elegante neue Fahrrad oder das Abo im schicken Fitnessstudio!
2. *Körperhaltung*: Ihr Körper sendet immer Botschaften – sowohl nach außen als auch an Ihr Unterbewusstsein. Richten Sie sich auf! Balancieren Sie doch mal ein Buch auf Ihrem Kopf und schreiten Sie durch die Wohnung: Sie werden sofort wissen, was ich meine. Sogar Ihr Atem wird tiefer und ruhiger werden.
3. *Humor*: Stellen Sie sich vor den Spiegel und lächeln Sie sich an. Schneiden Sie Grimassen und lachen Sie mit sich selbst.
4. *Zuversicht*: Sagen Sie sich schon morgens im Bett, auf welche drei Menschen, Situationen und Dinge Sie sich heute freuen.
5. *Sonnenseite*: Sagen Sie in Gesprächen möglichst selten das Wort »nicht« und Begriffe, die mit »un-« oder »dis-« und so weiter beginnen. Versuchen Sie immer, positiv zu formulieren und die positiven Seiten des Lebens zu bedenken und zu betonen.

6. *Mut*: Gestatten Sie sich mehr, springen Sie ruhig mal über Ihren Schatten, seien Sie weniger streng und stattdessen zum Beispiel einmal faul und unordentlich, laut, frech, kokett, lustvoll ...
7. *Selbstfindung*: Seien Sie sich bewusst, dass Sie genau so, wie Sie sind, in Ordnung und einzigartig sind.
8. *Befreiung*: Hören Sie auf, »ein braves Kind« zu sein.
9. *Zielstrebigkeit*: Setzen Sie sich täglich kleine, erreichbare Ziele.
10. *Offenheit*: Wenn Sie schüchtern sind, dann stehen Sie offen dazu; wenn Sie unsicher sind, dann sagen Sie das einfach. Scherzen Sie auch einmal über sich selbst.
11. *Toleranz*: Hören Sie sich andere Meinungen an und setzen Sie sich damit auseinander.
12. *Selbsttreue*: Bleiben Sie auch auf Gesellschaften und Partys ganz bei sich und widmen Sie sich den Menschen, mit denen Sie sich verbunden fühlen – auch wenn diese nicht im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen.

Die 288 Grundcharaktere

Wie ich schon in der Einführung dargelegt habe, ist im Leben der Charakter das Maß aller Dinge, er gibt die Richtung vor. Glücklich und erfolgreich werden wir, wenn wir unseren mitgebrachten Charakter zunächst einmal erkennen, ihn dann auch akzeptieren und schließlich das Beste aus unseren Möglichkeiten herausholen.

Meine nun folgenden Charakterbeschreibungen sind wie gesagt das Ergebnis von fünfzig Jahren der Beobachtung und Analyse. Tausende Male konnte ich erfahren, wie stimmig und zutreffend diese grundlegenden Persönlichkeitsbilder sind; und auch Sie werden sich und die Menschen in Ihrem privaten sowie beruflichen Umfeld wiedererkennen!

Die 288 Charaktere bilden die Grundlage der von mir angebotenen Coachings, denn sie zeigen die Persönlichkeit mit all ihren Vorteilen, inneren Hürden und Entwicklungspotenzialen. Ich unterteile sie in 144 weibliche und 144 männliche Typen. Als Ausgangspunkt habe ich Geburtstag und Geburtsstunde herangezogen.

Wenn Sie Ihre Geburtszeit nicht kennen, können Sie sie Ihrer Geburtsurkunde entnehmen. Es besteht auch die Möglichkeit, sie im Standesamt oder im Gemeindehaus Ihres Geburtsorts zu erfragen. Die Geburtszeit ist Voraussetzung für die Bestimmung des Aszendenten.

Unter dem Aszendenten (vom lateinischen *ascendere* für »aufsteigen«) versteht man den Schnittpunkt des Osthorizonts mit der Eklipistik (der scheinbaren Bahn der Sonne um die Erde). Er bezeichnet den

zum gegebenen Zeitpunkt und geografischen Ort am östlichen Horizont aufgehenden Grad des Zodiaks (Tierkreises).

Im Internet beispielsweise finden Sie zahlreiche Anbieter, die Ihnen nach Angabe von Geburtsdatum, -zeit und -ort Ihren Aszendenten – auch kostenlos – in kürzester Zeit ermitteln.

Doch ist Astrologie nicht das Geheimnis! Vielmehr dienen die Sternzeichen der Systematisierung. Hinter meinen Charakteranalysen stehen langjährige, tiefgreifende Erkenntnisse aus vergleichenden Studien zum Grundverhalten, zu den Sehnsüchten und den Wünschen der Menschen.

Dieses für Sie gesammelte und hier niedergeschriebene Wissen erleichtert Ihnen den Zugang zu Ihrem eigenen Inneren und zu den vielen unterschiedlichen Persönlichkeiten in Ihrem Umfeld. Sie erfahren, wie Sie immer den richtigen Ton treffen und jeden Menschen in seiner Ganzheit ansprechen, sodass die (vielleicht bisher noch schlummernden) Potenziale gelebt werden können und ein harmonisches Miteinander möglich wird. Auch hilft das Wissen über die Charaktere, eigene Vorurteile und Vorbehalte abzubauen und zu erkennen, warum jemand in einer bestimmten Situation (immer wieder) in bestimmter Weise reagiert.

Ich habe jeweils den weiblichen und den männlichen Typ genannt. Bei der Frau kann die in die Wiege gelegte Prägung andere Auswirkungen haben als beim Mann, was auch an der Erziehung und den gesellschaftlichen Erwartungen liegt. Ein sehr interessanter Aspekt, der zeigt: Was wir als Unterschiedlichkeit wahrnehmen, birgt oft auch viele Gemeinsamkeiten. Lesen Sie daher stets beide Seiten.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude bei der Lektüre, viele profunde Einsichten und hilfreiche Aha-Erlebnisse!

Aszendent Steinbock



Steinbock, Aszendent Steinbock

Gewissenhaft und sehr verletzlich

Sensibilität, Bodenständigkeit und ein liebevolles Wesen zeichnen diese Frau aus, Wärme und Zuneigung sind ihre Triebfeder. Sie ist tiefgründig und dabei auch verletzbar, deswegen spielt Sicherheit für sie eine große Rolle. Das heißt aber nicht, dass sie sich nicht für etwas begeistern kann! Feuer und Flamme wird sie allerdings nicht sofort sein, stattdessen verhält sie sich zunächst eher reserviert. Überhastete Entscheidungen sind eben nicht ihr Ding; sie braucht etwas länger, weil sie immer auf der sichereren Seite sein will.

Fleiß und Freude am Leben und Arbeiten sind ihr in die Wiege gelegt. Sie hat kein Problem damit, sich anzupassen, muss nicht unbedingt das Sagen haben. Doch bei aller natürlichen Bescheidenheit freut sie sich sehr über ein ehrliches Kompliment.

Es gibt im Beruf wie auch in Familie und Freundeskreis kaum eine zuverlässigere und loyalere Frau. Sie liebt ihre Arbeit genauso wie die Menschen, die ihr privat nahestehen, und in beiden Bereichen gibt sie immer das Beste. Sie legt Wert auf eine Umgebung zum Wohlfühlen, ist überaus zugewandt und fürsorglich. Insgesamt ist sie ein sehr wertvoller Mensch für die Gesellschaft.

Nicht so laut, bitte!

Wer der doppelten Steinbock-Frau nicht angemessen und fair begegnet, kommt nicht in den Genuss ihrer wunderbaren Gaben. Wird ihr Gegenüber laut und herrisch oder kommt ihr gar mit Bevormundung und Kontrolle, macht sie zu. Sie ist dann zutiefst verletzt und traurig, vielleicht auch eingeschnappt – und nicht mehr in der Lage, ihre sonst so großartige Leistung abzurufen. Ihre tiefe Sensibilität ist etwas Wunderbares, hat aber auch zur Folge, dass sie sich vieles zu-

sehr zu Herzen nimmt. »Zieh dir doch diesen Schuh nicht an!«, dies ist ein Spruch, den sie wohl ab und an zu hören bekommt.

In der Familie tut die doppelte Steinbock-Frau für ihre Lieben alles – manchmal zu viel. Sie gibt mehr, als sie nimmt, und sollte darauf achten, sich nicht für andere zu verausgaben, und auch selbst einmal etwas einfordern, was ihr wichtig ist.

Entwicklungschance: loslassen und glücklich sein

Wenn es dieser wunderbaren Frau gelingt, etwas mehr loszulassen und nicht alles auf die Goldwaage zu legen, dann wird sie sich in ihrem Leben glücklich und geborgen fühlen. Dieses Glück darf sie sich gönnen – denn wenn es ihr gutgeht, profitieren sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld alle davon.



Steinbock, Aszendent Steinbock

Präzision auf die Spitze getrieben

Beim Mann liegen die Stärken der doppelten Steinbock-Prägung in der fast unheimlichen Präzision, mit der er in allen Belangen vorgeht. Er scheut sich auch nicht, Verantwortung zu übernehmen. Zudem ist er ein Meister darin, aus wenig viel zu machen – auch was Geld betrifft. Das tut er jedoch nicht nur zum eigenen Vorteil, sondern auch zum Wohl der Allgemeinheit.

Seine übergroße Liebe zur Perfektion in einer Welt des Unperfekten macht es diesem Mann schwer, in der menschlichen Gesellschaft und Gemeinschaft richtig Fuß zu fassen. In allen Lebensbereichen, ob als Vater, Partner oder Freund, kann man sich jedoch hundertprozentig auf ihn verlassen.

Gefühlswelt in Gefahr

Bemerkenswert ist sein ausgeprägtes Sicherheitsdenken, besonders in Geldangelegenheiten, das bis hin zum Geiz reicht. Sein Umfeld nimmt ihn oft als unnahbar, verschlossen, manchmal stahlhart und übertrieben zielstrebig wahr. Diese Außenwirkung macht ihm zu schaffen (wenn sie ihm denn überhaupt bewusst wird), denn er ist keineswegs gefühllos. Doch wer allzu offensichtlich versucht, seine harte Schale aufzubrechen, der beißt auf Granit.

Entwicklungschance: Nobody's perfect!

Liebe und Gesundheit kann man nicht kaufen – ihre Quelle muss der Steinbock-Steinbock-Mann in sich selbst finden. Wenn es ihm gelingt, durch das Erlernen mentaler Techniken mehr Mut zur Lockerheit zu finden und seinen Gefühlen Raum zu geben, wird man ihm ein Höchstmaß an Sympathie und Akzeptanz entgegenbringen, ob im privaten oder beruflichen Umfeld.

Hilfreich für ihn ist es zu wissen, dass Kritik und Niederlagen letztlich Prüfsteine auf dem Weg zum Erfolg sind, und dass ein Um- oder Irrweg zumindest neue Perspektiven eröffnet. Locker und unverkrampft kann diese starke Persönlichkeit ihre Talente und Fähigkeiten viel effektiver nutzen – und dafür sind auch mehr Regeneration und Entspannung wichtig.

*Wenn ich mein Leben noch mal leben könnte,
würde ich die gleichen Fehler machen, aber ein bisschen früher,
damit ich mehr davon habe.*

Marlene Dietrich