

»Und plötzlich weißt du:
Es ist Zeit, etwas Neues
zu beginnen und dem Zauber
des Anfangs zu vertrauen.«

Meister Eckhart



Leseprobe aus Härtl-Kasulke und Lemke, Mein Erfolgstagebuch, ISBN 978-3-407-36646-7

© 2017 Beltz Verlag, Programm Training, Coaching und Beratung in der
Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36646-7>

Mein Leben ist ein Meisterwerk

Gratulation! Sie haben das Erfolgstagebuch für sich entdeckt, das Ihnen dabei hilft, Ihr Leben als Meisterwerk zu entfalten. Sie laden es gerade ein, dass es Sie begleitet und mit Ihnen die Erlebnisse genießt, die Sie in Ihrem Leben inspirieren, beflügeln und darauf warten, dass Sie damit die Seiten füllen. Es ist vergnüsslich, das Schöne im Leben beschrieben zu sehen. Und mit diesem Tagebuch können Sie es sich jederzeit in Erinnerung rufen. Und: Sie werden entdecken – so Sie es noch nicht wussten – Ihr Leben ist ein Meisterwerk!

Ihre besonderen Erfahrungen werden Sie stets aufs Neue inspirieren und beflügeln, das wünsche ich Ihnen!

Claudia Härtl-Kasulke

>>Jedes Kunstwerk ist ein Zauberspiegel,
in dem sich die eigene Seele verschönert
erblickt.<<

Johann Jakob Mohr (deutscher Erzähler)



In diesem Erfolgstagebuch finden alle Ihre Meisterwerke Platz. So begleitet Sie künftig dieses Buch als Ihr persönliches Meisterwerkbuch. Und: **Mr. Posy und Mrs. Posy** sind mit von der Partie. Mit viel Charme und mit all ihren Charakterstärken stehen die beiden mitten im Leben. Lassen Sie sich überraschen, welche Inspirationen sie mitbringen.

Doch da gibt es noch jemanden! – Gestatten: Negi. Ich vermute, Sie kennen ihn. Er ist unser Begleiter, der mit seinen Kommentaren alles kritisch beleuchtet, infrage stellt ... Wenn wir nicht aufpassen, verhindert er so einiges im Leben, das wir gern auf den Weg bringen würden. Doch Stopp! Er hat auch Stärken!

Und jetzt gibt es eine weitere Überraschung! Wir laden Sie auf den ersten Seiten gleich zu einem Rätsel ein: Entdecken Sie die Charakterstärken von Mr. und Mrs. Posy und natürlich auch von Negi. In jeder Szene – schon ab → Seite 2 – steht jede der abgebildeten Personen für eine andere Charakterstärke. – Welche ist es jeweils? Auf → Seite 34 f. finden Sie alle Charakterstärken auf einen Blick und können Ihre Entdeckungen dort eintragen. Und auf → Seite 124 f. finden Sie die Auflösung. **Viel Spaß!**

Meisterwerk? Versprochen! Schauen Sie mal rein!

Ihr Leben ist ein Meisterwerk. Es ist einzigartig. Und Sie gestalten es Tag für Tag! Sie fügen mit jeder kleinen Freude, die Sie in Ihr Leben eintreten lassen einen unverwechselbaren Aspekt hinzu. Es ist auf diese Weise allein Ihr Meisterwerk. Und Sie können es teilen: mit Ihrer Familie, Ihren Freunden, mit den Menschen, die Ihnen lieb und es wert sind. Und auf diese Weise wird es mehr. Viel mehr!

Auf diesem Weg, dem Leben mit all seinen Herausforderungen zu begreifen und ihm gleichzeitig das Schöne, das Leichte, das Wohltuende als kongeniale Partner an die Seite zu stellen, steht Ihnen dieses, Ihr Erfolgstagebuch als Meisterwerkbuch zur Seite. Es begleitet Sie bei allen kleinen und großen Herausforderungen.

Es sind die Licht- und die Schattenseiten, die dem Leben Kontur geben, es spannend machen. »Nein!«, höre ich Sie sagen, während Sie diese Zeilen lesen. »Die Schattenseiten brauche ich wahrhaftig nicht!« Doch überlegen Sie einmal: Wie viele Erkenntnisse haben Sie gerade in fordernden, turbulenten Zeiten gewonnen? Und diese bereichern doch nun Ihr Leben – oder? Und: Diese Erfahrungen haben Sie wachsen lassen. Sie sind gestärkt aus diesen Situationen hervorgetreten.



Selbst monochrome Kunstwerke erstrahlen durch Licht und Schatten auf besondere Weise. Dieses besondere Wahrnehmen schleicht sich meist

**»Kein Licht ohne Schatten!
Kein Schatten ohne Licht.«**

erst leise, fast unmerklich sanft ins Leben. Mit der Zeit wird es üppiger, gewinnt mehr und mehr Tiefe. Es ist wie ein Bild, das Sie lange Zeit betrachten. Sie erkennen zunehmend mehr und mehr die Details, die Vielfalt der Farben und deren Changierungen und machen immer wieder neue Entdeckungen. Und wenn Sie sich noch mehr Zeit schenken, gewinnen Sie Erkenntnisse daraus.

Verstehen Sie mich richtig. Es ist hier nicht angesagt, dem Trauern, dem Schmerz, der uns fast zerreißt, dem Ärger, den Befürchtungen, der Wut, dem Neid, dem Jammern und was es noch alles gibt im Leben, das uns stolpern lässt, keinen Platz einzuräumen. Das wäre fatal. Auch dem

müssen wir Zeit einräumen, denn sonst würden uns diese Emotionen immer wieder und dann vielleicht größer, fordernder, zerreißender begegnen. Nein! Auch diese benötigen Zeit und Raum.*

* Dafür gibt es extra **Jammerseiten**. Und Sie entscheiden, wie lange Sie sich dort aufhalten wollen (→ S. 116 f.).

Von einer amerikanischen Schriftstellerin las ich, dass sie ihren Neid richtig liebgewonnen hat. Erzählte er ihr doch bei näherem Befragen, was sie im Leben gern anders, mehr oder überhaupt gern hätte. Und wie erstaunt war sie, als das Ganze durch das Betrachten ihres Neides so konkret wurde: der gelbe Porsche des Freundes, die Villa mit acht Schlafzimmern der Kollegin, die Reise um die Welt ... Sie spürte in dem Moment in sich, dass all das keinen wirklichen Wert für sie besaß, dass ihre Sehnsüchte ganz andere waren. Ihr Neid verabschiedete sich und sie konnte sich dem kraftvoll widmen, was sie wirklich wollte.

SICH SELBST AUF DIE SPUR KOMMEN ... Markus Stenglein, früherer Chefredakteur von Men's Health, hatte sich vorgenommen gelassener zu sein. Ein Jahr später stellte er fest: »Mehr Gelassenheit« ist kein Zieleinlauf mit Finisher-Urkunde«. Er tauschte eine seiner drei Schwimmeinheiten mit Yoga. Und er bemerkte: Jetzt kann er öfter loslassen.

Ein Hochschulprofessor ließ sich von seiner Frau – einer Teilnehmerin in einem unserer Workshops »Stärken stärken« – inspirieren ... Eigentlich war er Bewegungsmuffel. Mittlerweile gibt es die morgendliche Gehmeditation mit seinen Studenten. Was bringt das? Einen entspannten Einstieg in den Tag – das sagen alle – und eine erfahrungsreiche Beziehung zu seinen Studierenden, das sagt er.

Eigentlich war er vor seinem Start in Sachen »persönliche Stärken stärken« ein hoffnungsloser Pessimist, aber nun kam er sich selbst auf die Spur. Jeden Tag ein kleiner Rückblick: Was hat mir Spaß, Freude gemacht? Darauf freute sich auch sein Erfolgstagebuch. Und seine Führungskräfte und Mitarbeiter! Sie erzählten ihm schon nach kurzer Zeit, wie dankbar sie sind, dass er sie jetzt so lösungsfreudig begleitet. Das veränderte die Atmosphäre! Er konnte es nicht glauben. Doch ein Blick in sein Meisterwerkbuch zauberte den Zweifel weg. Ja, er kam sich selbst auf die Spur, denn jetzt konnte er Schritt für Schritt erkennen, wo und wie stark er sich verändert hatte.

GEWINNEN SIE EIN NEUES LEBEN! Obwohl die Zeichen angeblich extrem auf Veränderung stehen, unser Alltag von sprunghaft steigender Komplexität geprägt ist, Geschwindigkeit zur Hexerei wird, immer mehr Menschen mir erzählen, wie sehr sie ihre tägliche Taktung erschreckt, wie sehr sie das private Erleben vermissen, weil sie nach getaner Arbeit nur noch kraftlos auf ihre Couch sinken, rufe ich Sie dazu auf: Gewinnen Sie ein neues Leben! Doch viele sagen: Dafür habe ich keine Zeit!*

*Sie kennen diesen Satz schon in- und auswendig und bisher hat er Sie kein bisschen weitergebracht. Schauen Sie doch einfach einmal in das Buch von Eva Brandt »Zeitmanagement im Takt der Persönlichkeit« (2017).

*»Verfolge dein Ziel,
als ob du es nicht hättest«*

Laotse



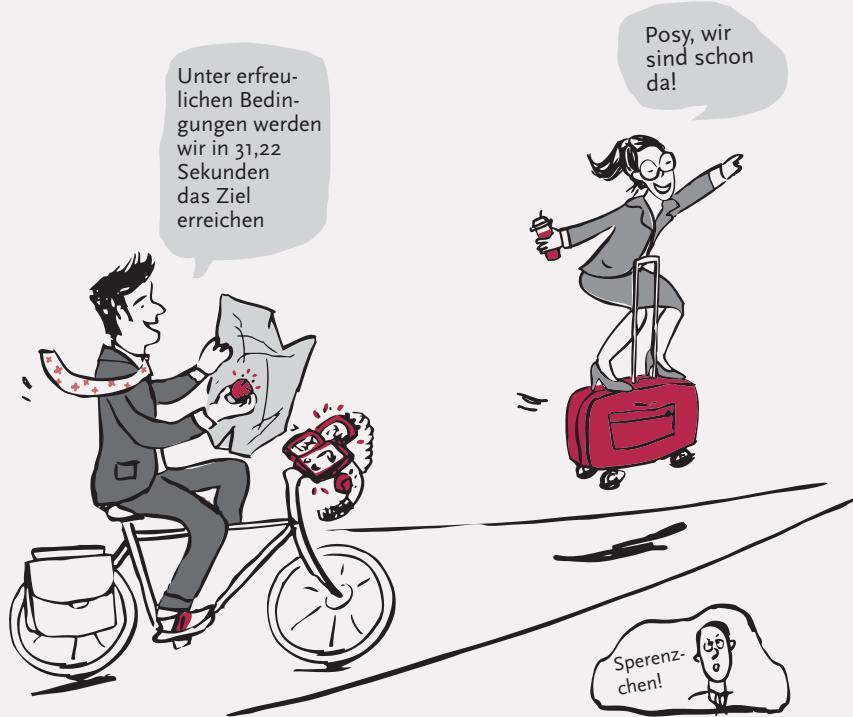
IHR NEUSTART! Ja, das geht! Und: Ja, jeder von uns kann hier Zeichen setzen. Sie können Zeichen setzen. Packen Sie es an! Räumen Sie dem Wohlergehen in Ihrem Leben mehr Platz ein.

Sie können das Erfolgstagebuch in Ihr Leben integrieren und auf diese Weise die Puzzelsteine Ihres Lebens mit mehr Leben füllen. Sie erhalten in diesem Buch viele Impulse*. Machen Sie sich selbst das Geschenk und nutzen Sie diese Anregungen für Ihre kleinen täglichen Auszeiten. Entdecken Sie, dass Sie sich mit diesem neu gewonnenen achtsamen Blick Tag für Tag in Ihrem Tätigsein bereichernd begleiten.

* Diese Impulse finden Sie ab → S. 36 Ihres Erfolgstagebuchs.

Für einen solchen Neustart ist es wichtig, mutig zu handeln. Motor ist: Das Alte hat bisher nicht zu Neuem geführt, hat unserem Leben nicht mehr Leichtigkeit, Intensität, Lebendigkeit geschenkt, uns keine Zeitfenster für mehr Privates geöffnet. Der Psychologe Jens Corssen lockt seine Leser, sich mit Entdeckungsabenteuern an das Neue im Alltag zu gewöhnen.

Starten Sie durch und überlegen Sie sich: Was kann ich heute neu ausprobieren, neu entdecken? Vielleicht einen anderen Weg zur Arbeit gehen, einen Kinobesuch mit Alternativprogramm, ein unbekanntes Lokal



besuchen ... Und was erfreut Sie daran, wenn Sie es tun? Schreiben Sie es auf. Das stärkt Sie in Ihrer Freude, etwas anderes zu machen und damit Überraschungen in Ihr Leben zu locken.

»Die Zukunft, die wir wollen, muss erfunden werden, sonst bekommen wir eine, die wir nicht wollen.«

Joseph Beuys

DEM ALLTAG NEUE ABENTEUER ZUR SEITE STELLEN: ZIELE UND VISIONEN

LEBEN. Wie? Sie zweifeln? Dann überlisten Sie sich selbst. Setzen Sie Ihre allabendliche Vision von dem, was Sie sich wünschen, vor das Einschlafen: Wie sieht diese Vision aus? Wie fühlt es sich an, wenn ich das, was ich will, schon erreicht habe? Beschreiben Sie es. Sie wissen, Ihr Tagebuch ist ein kongenialer Begleiter. So setzen Sie sich einen Fixstern, der Sie täglich begleitet. Damit begegnen Sie Ihren Zweifeln, Hindernissen, Störungen, dem Hadern und Jammern. Denn Sie können es stets für sich wieder hervorholen: Sie wissen bereits, wie das, was Sie wollen, aussieht, wie es sich anfühlt. Und Sie wissen: Ich schaffe das!



Und nach getaner Tat, selbst wenn erst klitzekleine Schritte auf dem Weg gegangen sind, steht Ihr Tagebuch Ihnen zur Seite und hält für Sie fest, was schon gut gelaufen ist, worüber Sie sich freuen und was Sie bereits dankbar betrachten können.

NEUES WAGEN: MACHEN SIE DIE ÜBERRASCHUNG ZU IHREM BEGLEITER UND ERFREUEN SIE SICH! Viele Jahre Beziehung – das Leben durch dick und dünn miteinander gestemmt, der Alltag nimmt mehr und mehr Platz ein. Mal Hand aufs Herz – es gibt Langeweile. Laden Sie zu einem Blind Date* ein! Ihr Partner weiß nicht, wo es hingeht, was ihn erwartet. Er weiß nur, wann es losgeht und wann es endet. Sie suchen Ereignisse aus, die Sie noch nie erlebt haben, die Sie vielleicht nie zu zweit planen würden: das alternative Modeabenteuer, der Literaturklub für erotische Geschichten, das Symposium für archaische Heiltänze, das Programmkinos, das noch immer in den Räumen »lebt«, wie zu seiner Gründung in den 1930er-Jahren, ein Auswahlwettbewerb der Paralympics, das kleine neu eröffnete Restaurant um die Ecke für die gemeinsame Mittagspause ... Falls Sie Ideen suchen, schauen Sie einfach in Ihre Tageszeitung, die ist voll davon.

*Dieses **Blind Date** ist nicht nur für Beziehungen, sondern auch für Familie und Freunde voller bereichernder Überraschungen und Erlebnissen, oft sogar Abenteuern!

Sie sehen, Ihrer Fantasie sind wirklich keine Grenzen gesetzt. Und Sie können es groß oder klein, situativ oder lang geplant leben. Es gibt nur eine Spielregel: Beide bringen Neugierde und Mut mit, etwas einmal anders zu sehen, zu erleben. Es wird nur auf das geachtet, was anregt, Freude macht.

Ihr Geschenk: Sie entdecken nicht nur ihr Leben neu. Sie springen in ein anderes gemeinsames Leben. Sie belohnen sich mit Gesprächen, die sie vielleicht schon lange nicht mehr miteinander geführt haben. Sie fühlen eine kindliche Entdeckerfreude, die Ihr Leben auf eine ganz eigene Weise bereichert.

**Lächle –
und die Welt
lächelt zurück**

Und: Sie entdecken Vorlieben, Geheimnisse. Auf diese Weise pflegen Sie Ihre Beziehungen und machen sich fit für das Neue.

SCHENKEN: TEILEN SIE DAS, WAS SIE TUN, MIT ANDEREN. ES KOMMT TAUSENDFACH ZURÜCK. Sie haben die Wissenschaft an Ihrer Seite: Die Spiegelneuronen unterstützen Sie dabei. Sie haben es sicher auch ohne wissenschaftliche Erkenntnisse vielfach erlebt, dass Beziehungen die Leitsterne in unserem Leben sind. Sie geben Freude, Ernsthaftigkeit, Unterstützung in all dem, was unser Lebenspuzzle für uns bereithält.

*»Welches auch die Gaben sein mögen,
mit denen du erfreuen kannst, erfreue.«*

Ovid

Schenken Sie: ein nettes Wort, ein Lächeln, Zeit, das Lieblingsessen*. Sich selbst, das eigene Glück in einer Gemeinschaft zu erleben, erwärmt das Herz und ist der Dünger für persönliches, geistig-seelisches Wachstum.

*Überraschen Sie sich und andere mit dem **Genusstisch**. (→ S. 68).



große Auszeit sein. Gönnen Sie sich täglich kleine Auszeiten. Laden Sie sich selbst dazu ein ... Und erleben Sie dabei, wie und wo sich Ihr Lebenssinn zeigt, Sie führt, Sie inspiriert, Sie beflügelt. *

* Ein Blick auf Ihr Meisterwerk ist eine wahre Überraschungsreise in die Welt Ihres **Lebenssinns** ... Neugierig? Blättern Sie einfach auf die → Seite 58 und tauchen Sie bei »Ihr Meisterwerk« ein in das Puzzle Ihres Lebens.

SIE SIND IN WIRKLICH GUTER GESELLSCHAFT: Es sind nicht nur die großen Veränderungen in unserer Arbeitswelt, die uns ächzen und stöhnen lassen, sondern es kündigt sich generell ein Wandel in der Gesellschaft an. Schauen Sie genau hin und Sie werden erkennen: Sie sind nicht allein, Sie sind in guter Gesellschaft! Daher ist es wichtig, einen Gegenpol zu schaffen. Die Positive Psychologie öffnet hier den Weg zu fünf wichtigen Säulen:

- P – positive Emotionen
- E – Engagement
- R – Relations, unsere sozialen Beziehungen
- M – Meaning, also das, was Sinn stiftet
- A – Achievement, Accomplishment, Leistung und Ziele erreichen



Das Zauberwort lautet **PERMA**.

PERMA steht für Ihr Wohlbefinden und das Erblühen Ihrer Stärken. Die Übungen und Tipps in diesem Erfolgstagebuch begleiten Sie dabei. Schmieden Sie Ihr Meisterwerk, solange es heiß ist. Damit Sie die passenden Stellen schnell erkennen, finden Sie die Buchstaben auch in allen Sie begleitenden Tipps und Impulsen.

Wenn Sie diese Zeilen gelesen haben, mag Ihr Verstand sich melden und den Finger heben: »Ist doch alles viel zu mystisch«, könnte er sagen. Oder: »Papperlapapp, wirkt doch eh nicht.« Oder: »Das glaube ich nicht!« Lassen Sie ihn in diesem Glauben, denn Sie wissen es besser. Dafür holen wir die Positive Psychologie an Bord. Sie hat sich dem »Wellbeing« verschrieben, dem »Flourishing«, also dem Wohlergehen und dem Erblühen. Als inzwischen etablierte Disziplin der Psychologie erforscht sie, was wir – jeder von uns – dazu beitragen kann, dass es uns gut geht. Sie entdeckte dafür als wirksame Methoden nicht nur die Achtsamkeitspraxis und das resiliente Stärken-stärken-Programm, die im Leben Pate für unsere Balance stehen.*

* Die **Achtsamkeitspraxis**, die Stärken stärkende Resilienz und das Wohlbefinden, die sich die Positive Psychologie auf die Fahne geschrieben hat, fördern Sie, wenn Sie den Impulsen und Übungen ab → Seite 36 folgen.

Bei genauem Betrachten sind Achtsamkeit und Resilienz mehr als Methoden.

Mit gelebter Achtsamkeit bringen Sie Ihren Körper und Geist in Einklang. Aufmerksam und achtsam mit allem, was wir erfahren, erleben, mit all denen, die uns dabei begleiten, bereiten wir unseren sinnstiftenden Lebensweg. Dafür gibt es das resiliente Stärken-stärken-Programm. Das bedeutet, dass der Fokus auf das Positive gelenkt wird. Sie können sich sagen: »Ich weiß, dass ich mehr Gutes als Belastendes im Leben erlebe.

Die Symbole, die Sie auf den folgenden Seiten finden

Wir setzen Impulse, damit begleiten wir Sie. Wenn Sie etwas suchen, finden Sie es schnell durch folgende Symbole:



Übung – ein wenig Zeit einplanen, doch meist nicht mehr als fünf Minuten



Impuls – das ist eine Anregung für einen Augenblick



Tipp – wie kann etwas noch leichter oder sogar in noch weniger Zeit gelingen



Info, Wissen, Literaturhinweis – etwas, was Sie noch inspirieren kann



Ritual – ein Tipp, wie Sie das, was Sie gern möchten, in Ihrem Alltag ankern

PERMA – damit Ihr Wohlfühlen und Erblühen gut gelingt und Sie dafür die Impulse dazu schnell finden:



P – positive Emotionen



E – Engagement



R – Relations, unsere sozialen Beziehungen



M – Meaning, also das, was Sinn stiftet



A – Achievement, Accomplishment, Leistung und Ziele erreichen

KANN DIREKT IN IHREN ALLTAG INTEGRIERT WERDEN – DIE KÜR. (Fast) alles, was wir hier beschreiben, können Sie direkt in Ihren Alltag tragen. Mit dem jeweiligen Symbol kennzeichnen wir die Übungen, die dafür am besten geeignet sind. Viele Übungen vereinigen Impulse mehrere Symbole. Wir haben den Übungen jeweils das aus unserer Sicht am stärksten fokussierte Symbol von PERMA den Anwendungssymbolen zur Seite gestellt.

Die 24 Charakterstärken

Hier sehen Sie die 24 Charakterstärken. Tragen Sie in die Tabelle unter den Namen einfach ein, auf welcher Seite welche Charakterstärke unserer Darsteller Mr. und Mrs. Posy und natürlich die von Negi zu erkennen sind.

- Ausdauer, Beharrlichkeit
- Authentizität (Aufrichtigkeit, Integrität)
- Bescheidenheit
- Bindungsfähigkeit
- Dankbarkeit
- Enthusiasmus, Tatendrang, Lebenskraft, Vitalität
- Fairness
- Freundlichkeit, Großzügigkeit
- Führungsvermögen (Leadership)
- Hoffnung
- Humor, Verspieltheit (Playfullness)
- Kreativität
- Liebe zum Lernen
- Neugier
- Selbstregulation
- Sinn für das Schöne
- Soziale Intelligenz
- Spiritualität
- Tapferkeit
- Teamwork, Loyalität
- Umsicht, Urteilsvermögen
- Vergebungsbereitschaft (forgiveness, mercy)
- Vorsicht
- Weisheit



Ihre Tagebuchseiten

IHR STRAHLENDES LÄCHELN

Begleiten Sie sich heute mit einem Lächeln. Sie überraschen sich bereits morgens vor dem Aufstehen. Lächeln Sie sich einfach zu ... Ein Blick in den Spiegel ... Ihre Augen strahlen, wenn Sie sich sehen ... Sie gehen zur Besprechung und lächeln leise vor sich hin ... Was entdecken Sie an diesem Tag?



P.S: In der Psychologie ist es seit Anfang des 20. Jahrhunderts bekannt, dass es keinen Grund für das Lächeln braucht, einfach das Tun wirkt schon auf unser Wohlbefinden.

»Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück als Glück.«

Indisches Sprichwort



SIE HABEN SICH EIN BEIN GESTELLT: ERKENNTNISSE GEWINNEN



Sie stolpern ... Sie stolpern bewusst. Oder Sie stolpern in einer Situation – das kann mental oder im übertragenen Sinn sein. Beispielsweise dann, wenn etwas, das Sie gern wollen, nicht entsteht. Erleben Sie dieses Gefühl, das Sie währenddessen beziehungsweise danach begleitet. Und fragen Sie sich: Welche Erkenntnis schenkt mir diese Erfahrung meines Lebens?

*»Den wahren Geschmack des Wassers
erkennt man in der Wüste.«*

Israelisches Sprichwort



HEUTE ... MEINE WELT IST VOLLER WUNDER

Erzählen Sie sich Ihre Geschichten, die Ihr Leben so meisterhaft begleiten.



Tipp: Sie haben wenig Zeit – dann erzählen Sie sich einfach Ihre Lieblingsgeschichte.

*»Das Glück liegt nicht in den Dingen,
sondern im Menschen.«*

Deutsches Sprichwort



AUF MEINE FREIRÄUME ABFAHREN

Welchen Freiraum, welche Auszeit leben Sie heute? Und: Was entdecken Sie dabei? Was schenken Sie sich damit?



Tipp: Wenig Zeit? Dann lassen Sie einfach zwischendurch für eine Minute die Seele baumeln. Sie werden erstaunt sein, was Sie dabei erleben ... Sie stellen fest, sobald Sie sich Ihre Auszeit nehmen, kommen die Gedanken:

»Ein Vorsatz ist dazu da, ihn zu verwerfen – ich habe jeden Tag den Vorsatz, besser zu werden.«

Dominik Stahl (deutscher Fußballspieler)

mein Handy, meine E-Mails, mein ... Lassen Sie alles los und bleiben Sie bei Ihrer Auszeit. Und vielleicht stellen Sie fest, sobald Sie sich Ihre Auszeit nehmen, kommen neue Ideen.