



— AMINA MEINEKER

Spiritualität in Unternehmen

Wege aus der Angst

Wie die Art unseres Denkens uns ängstlich
oder mutig sein lässt

Walter Jansen hatte keinen guten Tag im Büro. Auf dem Weg nach Hause rasen seine Gedanken und sein Puls. Wie soll es nur weitergehen? Ein großer Auftrag ist heute weggebrochen. Der Steuerberater hat sich gemeldet, das Finanzamt habe eine andere Einschätzung zu einer Position in der Steuererklärung. Wenn sie dabei bleiben, kommt eine saftige Nachzahlung auf ihn zu. Danach ist es ihm einfach nicht mehr gelungen, sich auf das große Angebot zu konzentrieren, das er für eine Neukundin bis morgen schreiben soll. Für dieses Angebot fehlt ihm die technische Lösung für eine spezifische Anforderung. Seine

Firma kann alles liefern, bis auf diese eine Sache. Und dann drehen die Gedanken wieder durch: Umsatzeinbruch, Steuernachzahlung, kein Neugeschäft ... und Walter fühlt, wie der Boden unter ihm nicht mehr fest ist. *Kalte Angst packt ihn.* Obwohl er schon viele schwierige Situationen erfolgreich gemeistert hat, fühlt es sich dieses Mal anders an.

Sein Sohn Tom ist zuhause, als er ankommt. Tom ist Anfang 20 und sieht sofort, dass mit seinem Vater etwas nicht stimmt. Walter ist blass, atmet ganz flach, geht in die Küche und schüttet sich ein Glas Rotwein ein. Tom folgt ihm. Er kennt

seinen Vater gut und wartet. »Ich glaube, ich schaffe das nicht mehr. Am liebsten würde ich alles hinwerfen.« Erst dann reicht Tom seinem Vater ein Glas Wasser und nickt ihm zu. Widerwillig trinkt Walter es aus. »Hast du gegessen?«, fragt Tom. »Nein.«

Tom nimmt Lasagne aus dem Kühlschrank, schiebt sie in den Ofen und sagt zu seinem Vater: »Setz' dich aufs Sofa und ruh' dich einen Moment aus. Ich komme gleich mit dem Essen«. Walter atmet tief durch. Dann geht er zum Sofa, lehnt sich zurück und schließt die Augen.

Erst vor Kurzem hatte er auf einem Unternehmerkongress etwas darüber gehört. Wie war das noch gleich? Die Rednerin hatte darüber gesprochen, dass Gedanken die eigenen Gefühle und Handlungen bestimmen. Auf einmal sah Walter sich wie von außen: als ob er wie Waldorf und Statler in der Muppet Show auf einem Balkon sitzt und sich selbst auf der ‚Bühne seines Lebens‘ sieht. Es stimmte: Seine Gedanken an fehlende Aufträge und Steuern erzeugten in ihm Unsicherheit und Angst. Damit fühlte er sich machtlos und klein, so dass er sogar schon ein Aufgeben in Erwägung zog. »Wow«, sagt der imaginäre Statler neben ihm auf dem Balkon, »auf einmal ganz der Looser«.

Walter stutzt und muss dann doch über sich selber lachen. Jetzt fällt ihm auch die Geschichte von Ohjeh und Ohja aus der Rede wieder ein:

Ohjeh und Ohja: Zwei Arten zu denken

Ohjeh ist der Pessimist, für den das Glas immer halb leer ist. Er sieht in allem ein Risiko, ist vorsichtig und scheut Veränderungen. Seine Gedanken lauten: »Die Welt ist gefährlich und jeder muss sehen, wo er bleibt. Das Leben ist schließlich kein Ponyhof.« Ohjeh liebt seine Komfortzone und gerät schnell in Stress, wenn er sie verlassen muss.

Bedauerlicherweise für Ohjeh leben wir heute in einer Welt, in der es nur noch wenige beständige Komfortzonen gibt. Deswegen ist Ohjeh im Dauerstress. Er steht unter Druck und hat meistens das Gefühl, nicht alles zu schaffen und einfach nicht genug Zeit zu haben. Er fühlt sich oft allein, wie

getrennt von allen anderen und den Umständen des Lebens eher machtlos ausgeliefert. Ohjehs Blutdruck ist tendenziell zu hoch, er hat ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle und leidet oft an Schlafstörungen.

Ohja hingegen ist der Optimist. Für ihn ist das Glas immer halb voll. Er sieht in allem die Chancen, die sich ergeben, ist mutig und gestaltet Veränderungen aktiv mit. Seine Gedanken sind: »Das Leben ist mir wohlgesonnen. Was auch geschieht, es ist auf jeden Fall gut. Ich bin ein Glückskind.« Ohja ist gelassen und entspannt. Es gelingt ihm scheinbar mühelos, auch mit großen Herausforderungen umzugehen. Außerdem genießt er das Leben. Es wirkt fast, als sei er mit einer größeren Kraft verbunden, die ihn für jede Herausforderung eine Antwort finden lässt und das mit großer innerer Ruhe.

Auf der Welt geht es sehr vielen Menschen eher wie Ohjeh. Sie sind wachsam und misstrauisch und machen sich Sorgen um die Zukunft. *Dafür gibt es einen guten Grund:* Als die Menschen vor vielen Tausenden von Jahren durch die Wälder und Steppen zogen, waren es die Ohjehs unter uns, die den Säbelzahn-Tiger als erste gehört und sich in Sicherheit gebracht haben. Die Fähigkeiten des Ohja sind es, Chancen zu sehen, kreativ zu sein, vernetzt zu denken und Neues zu erfinden.

Bedauerlicherweise für den Ohja der Steinzeit haben diese Fähigkeiten damals nicht zu seinem Überleben beigetragen. Zu oft hat der Tiger ihn erwischt. So haben vor allem die Ohjehs lange genug gelebt, um Kinder zu zeugen. Wir alle sind heute mehrheitlich die genetischen Nachfahren von Ohjehs.

Die Macht des Gehirns – Wir können immer noch alles

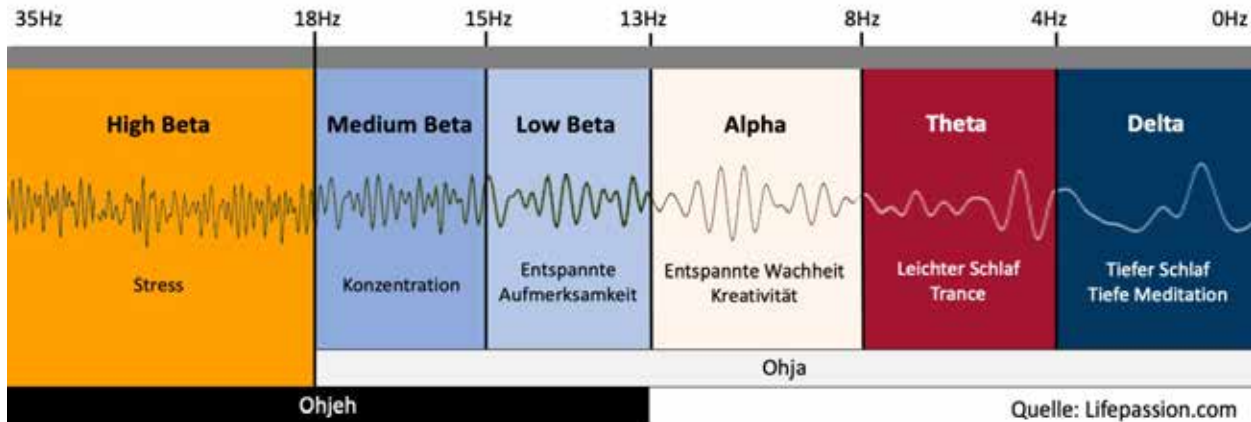
Ohjeh und Ohja sind zwei Arten des menschlichen Denkens. Jeder Mensch hat eine Grundneigung zu einer Seite, aber *immer auch die Fähigkeit für das gesamte Spektrum*. Wer tendenziell angespannt, pessimistisch und vorsichtig denkt, ist von der Kapazität seines Gehirns trotzdem noch in der Lage, optimistisch und innovativ zu sein. Und

→

umgekehrt. Die beiden Arten zu denken sind als Frequenzen unserer Gehirnwellen messbar:

Ohjeh ist vor allem in den Hoch-Beta Frequenzen von Stress zuhause. Ohja hingegen ‚wohnt‘ in den niedrigeren Frequenzbereichen von Alpha

Walter atmet noch einmal tief durch und meint zu spüren, wie sich sein Kopf beruhigt. Ihm hilft es immer, etwas zu verstehen. In diesem Moment bildet er sich ein zu spüren, wie die Wellen in seinem Gehirn sich verlangsamen. Sein Sichtfeld



bis Delta. Beide erleben niedrige und mittlere Beta-Frequenzen. »Komm‘ doch mal runter«, gewinnt da eine ganz neue Bedeutung.

Damals haben die Ohjehs überlebt, weil ihre Neigungen ihrer Zeit gut angepasst waren. So oft kam nun auch kein Tiger vorbei und das Leben war ein langer ruhiger Fluss. In ihrem ganzen Leben hatte der Steinzeit-Ohjeh nicht so viele Impulse von außen wie Menschen heute in einer Woche. Heute wirkt jede »Breaking News«, jede Nachricht auf unser Nervensystem wie damals ein Tiger. Die Gehirnfrequenzen gehen in Hoch-Beta. Der Blutdruck steigt. Der Sauerstoff fließt mit dem Blut raus aus dem Kopf in Arme und Beine, um zu rennen oder zu kämpfen. Die Intelligenz sinkt deswegen messbar. Flucht oder Kampf wird eingeschaltet. Aber heute rennen oder kämpfen wir nicht mehr, sondern lesen die nächste Nachricht, bleiben im Konferenzraum sitzen mit den Kollegen, denen wir nicht trauen, und bauen das Adrenalin und das Kortisol im Körper nicht mehr ab. Die Folgen sind Dauer-Hoch-Beta im Kopf, Dauerstress, Herzprobleme, Schlaganfälle, Burnout, Depressionen, Angststörungen und Überforderung. Menschen finden keine Ruhe mehr, keinen Weg in die entspannten Frequenzen.

Was uns früher hat überleben lassen, bringt uns heute um.

weitet sich und der Tunnelblick auf das vermeintlich unausweichliche Desaster löst sich auf. Tom kommt mit der Lasagne und Walter merkt jetzt erst, wieviel Hunger er hat. Er hat den ganzen Tag noch nichts gegessen. Sie essen schweigend miteinander. Walter entspannt sich immer mehr. Seine Gedanken driften wieder zu der Rede ... da war noch etwas Wichtiges ...

Was für Fähigkeiten brauchen Menschen heute, um gut zurecht zu kommen? Menschen haben Maschinen erfunden und Computer. Als Ergebnis werden viele Aufgaben heute industriell, automatisiert und digital erledigt. Ein realistischer Blick in die Zukunft lässt erwarten, dass die menschliche Arbeitskraft in Zukunft für keine Aufgaben mehr benötigt wird, die vorhersehbar, sich wiederholend und immer gleich ablaufen. Nur die wirklich kreativen Denker, die Chancen sehen, werden immer gebraucht werden. Das sind die Ohjas. Sie sitzen nicht in der Angst der Hoch-Beta-Frequenzen fest. Ihre Frequenzbereiche von Alpha, Theta und Delta sind die Portale für Kreativität und Inspiration.

Er blickt auf und sieht seinen Sohn an: »Heute überleben die Ohjas«, sagt Walter, »die Evolution dreht sich komplett um«.

»Was?« Tom schaut ihn verwirrt an. Walter erzählt ihm von Ohjeh und Ohja. Tom überlegt kurz und sagt dann: »Da bist du ja heute ganz

schön ins Hoch-Beta-Denken abgeschmiert.« Beide lachen. »Ja, und die spannende Frage lautet, wie ich es jetzt schaffe, Alpha einzuschalten, damit ich die fehlende Idee für das Angebot bis morgen habe. Hoch-Beta hilft jedenfalls nicht.« »Lass uns gleich eine Runde spazieren gehen, die Natur hat dir immer gutgetan«, sagt Tom, »und vielleicht probierst du die Meditation, von der ich dir schon ein paar Mal erzählt habe, heute vor dem Einschlafen einfach mal aus.«

Walter nickt und lächelt ihn an: Er fragt sich, was er ohne seinen Sohn wohl heute gemacht hätte. Tiefe Dankbarkeit durchflutet ihn.

Nach der Meditation fällt Walter in einen tiefen traumlosen Schlaf. Morgens um 5:00 Uhr wacht er plötzlich auf und weiß die Antwort für das neue Angebot. Es fällt ihm beinahe wie Schuppen von den Augen. Wie eine Eingebung sieht er die technische Lösung und die Vernetzung mit den anderen Komponenten vor sich. Er greift zu Stift

und Papier und schreibt alles auf. Geschafft. Es war genial!

Erleichtert sinkt er in die Kissen zurück und schläft weiter, bis sein Wecker klingelt.

Später auf dem Weg zur Arbeit trifft Walter eine Entscheidung: »Ich will mich nie wieder so verzweifelt und machtlos fühlen wie gestern Abend.« *Der Weg aus der Angst lag darin, seine Gehirnfrequenzen zu steuern.* Er weiß jetzt, wie das geht. Er will diesen Zugang immer haben zu seinem Optimismus, seiner Tatkraft und seiner Fähigkeit, jeder Lage etwas Positives abzugewinnen. Entscheidend ist, sich von der Angst nicht lähmen zu lassen.

Der Schlüssel zu seinem Erfolg als Unternehmer und als Mensch liegt darin, sich verbunden zu fühlen und nicht allein; keine Angst zu haben, sondern Vertrauen in sich und das Leben. Er will sich immer wieder öffnen für *Inspiration*, für Innovation. Wenn andere seinen Weg dann spirituell nennen, dann soll ihm das auch recht sein.



Amina Meineker ist führende Expertin für Change und Leadership. Als Diplom-Ökonomie mit über 25 Jahren Erfahrung und Erfolg hat sie 10 Jahre lang international für das »Harvard der Energiemedizin« unterrichtet. Mit ihrer Lifepassion GmbH entwickelte sie effektivste Methoden, um die alles bestimmenden Gehirn-Frequenzen zu steuern. So bietet Lifepassion Menschen und Unternehmen den Generalschlüssel zu erfolgreichen Veränderungen, Innovationen und der Fähigkeit, sich selbst und andere zu führen.

www.lifepassion.com

(((QantexX)))

Müheles meditieren

durch akustische Führung der Gehirnfrequenzen



QantexX Starter Kit, der Meditations-Turbo, führt Dich sicher heraus aus Stress und Angst. Mit QantexX erreichst Du alle positiven Effekte von Meditation zuverlässig und schnell.

Erlebe:

- » Entspannung
- » Weniger Stress
- » Ruhe und Gelassenheit
- » Offenheit für Neues
- » Lösungen, Kraft und Mut

Jetzt ausprobieren
lifepassion.com/qantexx-turbo