



© www.istockphoto.com | Сергей Хакимуллин

DIE 5 HEBEL

GESTALTUNG UNSERES EIGENEN OPTIMUMS

Hätten wir einen Hebel, der lange genug wäre, könnten wir die Welt aus ihren Angeln heben. So heißt es zumindest. Was wäre, wenn wir unter diesen Hebel noch einen weiteren Hebel setzen, um den ersten Hebel zu hebeln. Könnten wir dann das ganze Universum aushebeln? Unser persönliches Universum oder sei es auch „nur“ unsere eigene Welt, können wir in jedem Fall aus den Angeln heben, aus eigener Kraft – mit den richtigen Hebeln.

Während der 10-jährigen Entwicklung der Funktionalen Humantheorie, die eine ganzheitliche Erklärung der Entstehung und Funktion menschlicher Eigenschaften und Fähigkeiten liefern sollte, wurden Möglichkeiten entdeckt, mit denen wir unsere persönliche Entwicklung extrem wirkungsvoll vorantreiben können. Mag unser Gehirn – die Basis für alles was uns ausmacht – noch so komplex

sein, mit der richtigen Perspektive wird klar, wie es funktioniert. Ein Beispiel: Wir könnten endlos durch einen Wald laufen, ohne zu erkennen, welche äußere Form er hat. Aus der Vogelperspektive ist dies jedoch sofort erkennbar. Genauso kann man sich in den Details des Gehirns verlaufen, ohne eine Idee zu bekommen, wie wir es im Alltag ideal nutzen können. Die 5 Hebel ermöglichen diesen Perspekti-

venwechsel. Sie zeigen, wie unsere persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten zusammenhängen und wie wir diese selbst systematisch und zielgenau gestalten können.

Die Prinzipien der 5 Hebel

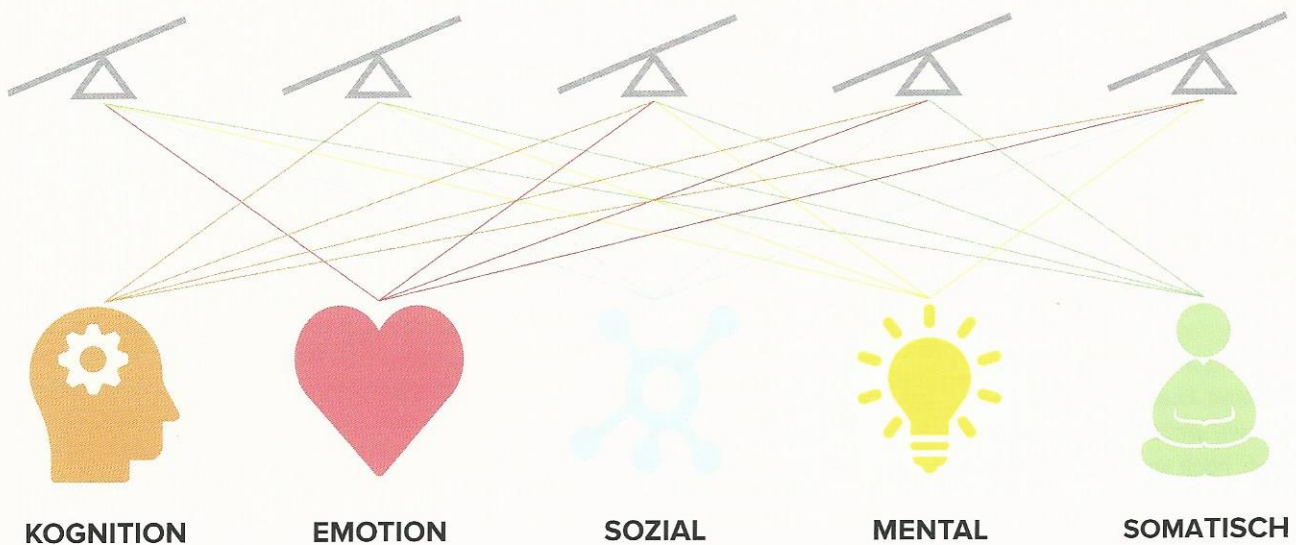
Wir funktionieren alle im Rahmen eines kognitiv-emotional-mental-sozial-so-

matischen Systems. Verstand, Gefühl, Selbstbild, Beziehungen, Körper – das sind die Hauptbereiche unseres Wesens. Jeder Mensch besitzt alle fünf Bereiche/Hebel, doch sind sie in aller Regel sehr unterschiedlich gut ausgebildet. Je stärker wir in einem Bereich werden, umso wirkungsvoller wird dieser Hebel. Häufig konzentrieren sich Menschen auf einen oder zwei Bereiche, z.B. Aussehen/Körper, den Verstand, ihre Freunde, ihre Gefühlswelt etc. Ein einseitiger Fokus lässt aber die anderen Bereiche verarmen, so wie wenn Sie im Garten immer nur einige wenige Blumen- und Gemüsebeete gießen und düngen würden und die anderen sich selbst überlassen. Wie die Grafik andeutet, ist in unserem kognitiv-emotional-mental-sozial-somatischen System alles miteinander verbunden – die Stärke der Verbindungen

Gefahren von Fehlentwicklungen verstehen

Wenn wir ein Auto tunen und nur den Motor massiv verstärken, wird ziemlich sicher die Festigkeit der Karosserie, die Bremskraft, die Kraftübertragungsmechanik etc. die neuen Belastungen nicht aushalten – man zerstört mehr als man gewonnen hat. Wenn man einen Computer aufrüstet und nur einen schnelleren Prozessor einsetzt, dann kann dies vom Effekt her verpuffen, wenn Arbeitsspeicher, Festplatte etc. nicht sinnvoll dazu passen. Noch viel fataler können gut gemeinte und schlecht durchdachte Trainings und Coachings beim Menschen sein. Meint jemand zu wenig Selbstvertrauen zu haben, lässt sich deshalb in Trainings künstlich „hochklatschen“ und prägt sich mit ständigen Autosuggestio-

che Menschen arrogant. Wer „von oben herab“ mit Menschen interagiert, wird rasch allein dastehen. Die sozialen Fähigkeiten verarmen. Wer sich nicht mehr mit anderen auseinandersetzt, bekommt auch weniger geistige Anregungen – die kognitiven Fähigkeiten stagnieren. Und so weiter. Da man ganz tief drinnen spürt, dass nicht alle anderen dumm sind und die eigenen Probleme mit einem selbst zu tun haben könnten, führen die weitergeführten Autosuggestionen zu einer inneren Spannung. Diese Zerrissenheit zwischen dem, was man sich einredet und dem, was man im Innersten tatsächlich vorfindet, kann starke Persönlichkeitsstörungen hervorrufen. Der zu stark getunte Motor zerstört die angrenzenden Teile. Ein zu stark übertakteter Prozessor verglüht. Ein unsystematischer, künstlicher Eingriff in das kogni-



können wir selbst beeinflussen. Verändern wir einen Bereich, so beeinflussen wir damit das Gesamtsystem, genauso wie wenn wir an irgendeiner Stelle eines Spinnennetzes ziehen. Jeder einzelne Punkt im Netz wird reagieren, die näher liegenden Bereiche stärker, die weniger dicht angebundenen schwächer. Die Tatsache, dass wir jede unserer Fähigkeiten und Eigenschaften mit allen anderen Bereichen vernetzen können, macht sich das Werkzeug der 5 Hebel zunutze.

nen ein, der oder die Beste zu sein, kann das ordentlich nach hinten losgehen. Ein unreflektiert großes Selbstvertrauen, das nicht den eigenen Fähigkeiten entspricht, führt zwar dazu, dass man mehr probiert, dabei aber sehr oft scheitert. So jemand glaub nun dank des gewonnen Selbstvertrauens viel zu gut zu sein, als dass er oder sie sich die gemachten Fehler selbst zuschreiben müsste. Diese Leute suchen die Ursachen für ihr Scheitern bei anderen. Sie sind ja perfekt und Perfektion macht keine Fehler. Oft agieren sol-

tiv-emotional-mental-sozial-somatische System wird entweder sofort wieder seine Wirkung verlieren oder wenn er stark genug ist, das System nachhaltig und gravierend stören.

Feinfühliges Erfassen der 5 Hebel

Der große Vorteil der 5 Hebel ist, dass wir den Menschen als Gesamtsystem erfassen und helfen können ihn seinem persönlichen Optimum zuzuführen. Der

Ansatz steht auf einem soliden wissenschaftlichen Fundament, u.a. div. Neurowissenschaften, Kybernetik, soziologische Ansätze, Entwicklungstheorie etc. So aufwendig die Entwicklung war, so direkt und pragmatisch ist die Anwendung bei Trainings und Coachings. Jeder Mensch hat seine Stärken. Manche sind sehr körperbewusst, andere haben einen tollen Verstand, wiederum andere verfügen über starke soziale Kompetenzen usw. Ein heute fast immer ungenutztes Potential liegt genau hier – in den individuellen Stärken. Natürlich stören uns grundsätzlich eher unsere Defizite, die uns ja dabei im Wege stehen können unser Glück zu finden. Deshalb konzentrieren wir uns auf diese Schwächen und wühlen in Coachings in ihnen herum, was unangenehm ist. Die meisten gehen auch nur und erst dann zu einer „Therapie“ oder sonstigen Behandlung, wenn der Zustand im Alltag bereits unerträglich geworden ist – ganz einfach aus dem Grund, weil sie Angst davor haben sich mit ihren Schwächen zu konfrontieren. Wer gibt schon gern Defizite zu – auch wenn es keinen Menschen gibt, der keine hat. Mit der Methode der 5 Hebel erfassen wir zuerst die Stärken und arbeiten uns mit spezifischen Techniken – welche Angst und Unbehagen zum allergrößten Teil gar nicht erst aufkommen lassen – zu den schwächeren Bereichen vor. Die negative Energie, die aus Arbeitserfahrungen, privaten Erlebnissen oder oft auch noch aus der Schulzeit stammt, wird durch Analogien, Vergleiche und Beispiele bekannter Personen mit ähnlichen Schwächen aus den Bereichen herausgelöst. Das Auflösen dieser negativen Energien ist eine essentielle Fähigkeit, will jemand auf hohem Niveau die 5 Hebel anwenden. Die besten Trainer sind solche, die selbst viele Defizite überwinden mussten – und dadurch viel Empathie für ihr Gegenüber mitbringen. Ein anschauliches Beispiel: Ein Mathegenie wird Probleme haben, jemandem mit wenig Talent diesen Gegenstand beizubringen. Die Voraussetzungen sind zu unterschiedlich. Das Genie braucht viele Erklärungsschritte nicht, die der normale Schüler aber unbedingt benötigt, um ans gleiche Ziel zu

gelangen. Die besten Lehrer sind deshalb meist jene, die sich ein Thema selbst hart erarbeiten mussten.

Anwendung der 5 Hebel

Im nächsten Schritt gilt es Schwächen zu überwinden. Aber macht es Sinn genau mit dem Bereich zu arbeiten, in welchem oft wenig Veranlagung und Talent als Grundlage vorhanden und wo Schmerz und Angst zu Hause sind? Nein. Deshalb leiten wir das Verständnis aus starken Bereichen in schwache Bereiche über, nutzen einen starken Hebel, um den schwachen Bereich zu heben. Arbeitet man mit einer Person, die über großes Verständnis im Körperlichen, aber wenig emotionale Tiefe verfügt, dann entwickelt man Brücken, die das Verständnis des einen Bereichs in den anderen überleiten.

Ein Beispiel zur Veranschaulichung: Jemand kann nicht über schmerzhaft Erfahrungen sprechen, verdrängt Erlebnisse als auch damit zusammenhängende Gefühle und meidet alles was damit zu tun hat – kommt ja nicht selten vor. Der körperaffine Mensch weiß, wie es ist, wenn er sich beim Training z.B. einen Muskel zerrt. Man versucht die Übung noch einmal und wieder sticht es in dem Bereich. Nun meidet man die Übung und geht in eine Ausweichhaltung, um den Schmerz nicht auszulösen. Sind wir in einer Ausweichhaltung gleich stark, wie in unserer natürlichen Haltung? Natürlich nicht! Damit steigern wir sogar die Gefahr einer erneuten Verletzung – die wir mit einer neuen Fehlhaltung überbrücken. Nicht nur, dass wir dadurch unsere alte Stärke nicht zurückgewinnen, wir verlieren zudem weiter an Stärke und erhöhen das Risiko für neuerliche Verletzungen. Genauso verhält es sich, wenn wir in einer Situation einen emotionalen Schlag bekommen, eine Erfahrung, die uns weh tut und die wir vermeiden wollen. Wir trauen uns diese Situation nicht mehr zu und misstrauen auch unseren Fähigkeiten, die uns hier im Stich gelassen haben. Wenn wir zulassen, dass wir von diesen Erfahrungen immer weiter in unserer Haltungen und unseren Handlungen eingeschränkt werden, riskieren wir

auf Dauer noch viel mehr und schwerere Verletzungen. Räumen wir das Ur-Problem aus, können wir jedoch noch stärker aus der Sache hervorgehen.

von Jörg Krenmayr

In der nächsten Ausgabe: Teil 2 – Die Hauptfaktoren der 5 Hebel

WWW.JOERGGKRENMAYR.AT