

**Transferarbeit / Masterarbeit
zum
NLP Master**

**Herzverstand
und
Liebe**

**Warum unser Herz und unser Verstand
unabhängig voneinander Entscheidungen treffen,**

was es heißt, beides in Einklang zu bringen,

**welche Rolle das Bauchgefühl, die Intuition
und die eigene Willenskraft spielen,**

**wie Liebe unser Herz lenkt
und warum Liebe so oft am Ende siegt**

und

wie NLP zu alledem beitragen kann

**von
Kerstin Schlund**

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung	1 / 2
Wie unser Verstand Entscheidungen trifft	3 / 4 / 5
Wie wir mit unserer Intuition Entscheidungen treffen.....	6 / 7
Wie wir mit unserem Herzen Entscheidungen treffen.....	8 / 9
Warum unser Herz und unser Verstand unabhängig voneinander Entscheidungen treffen	10 / 11 / 12 / 13 / 14
Wie wir Entscheidungen unseres Herzens und unseres Verstandes in Einklang bringen (Herzverstand)	15 / 16 / 17 / 18 / 19
Welche Rolle spielen das Bauchgefühl, die Intuition und die eigene Willenskraft	20 / 21 / 22 / 23
Wie Liebe unser Herz lenkt.....	24 / 25
Warum Liebe so oft am Ende siegt.....	26
Wie NLP zu alldem beitragen kann	27 / 28 / 29 / 30 / 31 / 32
Mein Fazit – wie wir unsere Entscheidungen in unserem Leben nun treffen sollten	35 / 36 / 37
Quellenverzeichnis	38

Einleitung

Herzverstand und Liebe, zwei Worte, die jedoch – für manche von uns ganz still und unbewusst – untrennbar miteinander verbunden und eng miteinander verflochten sind. Fühlt unser Herz ganz eigenständig und ohne unseren Verstand bei seinem Fühlen mit einzubeziehen, trifft unser Verstand hingegen seine Entscheidungen in der Regel durch das Zusammenspiel zweier Systeme: Einerseits durch rationales (bewusstes) Denken und andererseits emotional (zumeist unbewusst) – manche nennen es auch Bauchgefühl oder Intuition.

Während unser Verstand versucht, logisch zu analysieren, die Vor- und auch die Nachteile abzuwägen, mögliche Konsequenzen dabei mit einzukalkulieren und permanent, ja immerzu Informationen und Fakten zu verarbeiten, greift unser „Bauchgefühl“ auf unsere Intuition zurück. Eine Intuition, die für jeden Einzelnen von uns über all die Jahre anders entstanden und gewachsen ist. Eine Intuition, die jahrelang geprägt wurde durch eigene frühere, vielleicht auch frühkindlich gemachte Erfahrungen und Erlebnisse, die in uns Emotionen ausgelöst hat und in uns als Erfahrungen / Lebenserfahrungen gespeichert wurden. Eine Intuition, die nie aufhört, Erfahrungen zu sammeln und in uns zu speichern.

Um für sich selbst nun zu dem Schluss zu gelangen, die „einzig richtige“ Entscheidung getroffen zu haben, müssen nicht nur beide Systeme, also sowohl die rationale Analyse, als auch die emotionale Seite miteinander kombiniert sein, sondern vielmehr auch unser Herz und unser Herzverstand bei der Entscheidungsfindung mit einbezogen werden. Und: Alle Aspekte müssen im Einklang zueinander stehen.

Denn eine für uns wahre und kluge Entscheidung steht stets im Einklang mit unserem Verstand, unserer Intuition – dem Bauchgefühl und ganz wesentlich auch mit der Entscheidung unseres Herzens und unserem Herzverstand oder wie man es auch nennen könnte – der Herzintelligenz. Eine Entscheidung unseres Herzens entsteht primär aus Gefühlen, Intuition und innerer Überzeugung. Sie ist geleitet von Emotionen; sie ist wertebasiert und erfolgt oft spontan und ist in der Regel oft nicht rational zu begründen. Wir sagen zu uns vielleicht: „Ich weiß nicht warum, aber es fühlt sich einfach richtig an.“

Unseren Herzverstand richtig eingesetzt, kommt in ihm eine wunderbare Eigenschaft zum Tragen: Er **verbindet** unser Herz und unseren Verstand auf eine perfekte Art und Weise miteinander. Gefühle und Rationalität wirken hier zusammen, unsere Emotionen werden reflektiert und durch unseren Verstand geprüft, ohne unser Herz zu übergehen. Wir sagen vielleicht zu uns: „Die Entscheidung fühlt sich richtig an und wenn ich darüber nachdenke, ergibt das auch einen Sinn für mich“.

Bei einer reinen Herzensentscheidung dominieren rein unsere Gefühle. Sie können Teil des Herzverstandes sein, müssen es aber nicht zwingend. Erst dann, wenn Gefühle und Verstand zusammenwirken und im Einklang miteinander sind, sprechen wir von Herzverstand (der Herzintelligenz).

Aus philosophischer Sicht betrachtet könnte man Herzverstand auch mit dem Gedanken der praktischen Vernunft bezeichnen.

Er verbindet die Erkenntnis (den Verstand) mit unseren Werten und Zielvorstellungen (dem Herzen). Philosophisch betrachtet ist eine gute Entscheidung weder rein emotional, noch rein rational, sondern „angemessen“.

Unser Herzverstand entspricht dieser Idee.

Etwas einfacher formuliert könnte man es auch so ausdrücken:

Unser Gefühl gibt uns die Richtung vor, doch unser Verstand wählt für uns den passenden Weg, den wir gehen sollten.

Stimmt für uns die Richtung und fühlen wir uns auf dem Weg sicher, sind wir im Einklang mit unserer Entscheidung und ... wir laufen gerne auf diesem von uns gewählten Weg und auch in die gewählte Richtung, in die es uns verschlägt.

Stellen wir bei der Reflexion einer Entscheidung fest, dass sich diese für uns in allen Belangen stimmig anfühlt, befinden wir uns im Einklang zwischen unserem Herzen und unserem Verstand – dem Herzverstand; der Idealfall einer guten und stimmigen Entscheidung.

Entscheidungen, die mit unserem Herzverstand getroffen wurden, machen uns nicht nur in unserem Leben stabiler und stärken uns, sondern ... unsere Entscheidungen sind auch viel nachhaltiger. Ist eine Herzensentscheidung vielleicht mehr als eine Momentaufnahme zu betrachten, sind Entscheidungen getroffen von unserem Herzverstand eine Haltung – unsere ganz eigene Haltung – und Kompetenz. Entscheidungen getroffen durch unseren Herzverstand überdauern – und das für lange Zeit.

Lassen Sie mich Ihnen nun in dieser meiner Master-Arbeit den Herzverstand und die Liebe ein Stück weit näherbringen und ergründen, warum unser Herz und unser Verstand unabhängig voneinander Entscheidungen treffen, was es heißt, beides in Einklang zu bringen und was es mit unserem Bauchgefühl, unserer Intuition und unserer eigenen Willenskraft auf sich hat.

Erfahren Sie, wie Liebe unser Herz lenkt und warum Liebe so oft am Ende siegt und ganz besonders, wie das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) zu alledem seinen unschätzbaren Beitrag leisten kann.

Wie unser Verstand seine Entscheidungen trifft

Unser Verstand trifft wie bereits eingangs in der Einleitung erwähnt, seine Entscheidungen in der Regel durch das Zusammenspiel zweier Faktoren: Sowohl einerseits durch rationales (bewusstes) Denken und andererseits durch emotionales (zumeist unbewusstes) Denken – dem Bauchgefühl und der Intuition. Auch unser Unterbewusstsein spielt hier eine wesentliche Rolle. Denn: Es schläft nie. Unser Verstand besitzt die wunderbaren Fähigkeiten, zu denken, Gefühle in unserem Bewusstsein wahrzunehmen und diese zu unterscheiden sowie zudem zu analysieren.

Unser Verstand analysiert immerzu und ist stetig auf der Suche nach Logik und Erklärungen. Ich denke, das ist geradezu seine Bestimmung. Die Vor- und Nachteile werden von ihm abgewogen. Unser Verstand denkt weiter – in die Zukunft – und versucht, mögliche Konsequenzen und Folgen einzukalkulieren. Er ist entwickelbar – auch in höhere Bewusstseinsstufen. Ja, unser Verstand verarbeitet rund um die Uhr im Wachzustand auf ihn einprasselnde Informationen und Fakten, ordnet sie und selektiert, welche Informationen wo abgespeichert werden und welche er uns vergessen lässt. Wären wir doch sonst mit der immensen täglich auf uns einprasselnden Informationsflut heillos überfordert.

Schlafen wir, verändert unser Verstand seine Arbeitsweise. Er hört nicht etwa auf, sondern übergibt die Führung größtenteils an unser Unterbewusstsein ab. Im Schlaf verarbeiten wir Erlebnisse und Emotionen, ordnen Erinnerungen, verknüpfen Altes mit Neuem und regulieren Stress und Gefühle. Unser Unterbewusstsein und unser biologisches System sorgen dafür, dass unser Herz im Schlaf weiterschlägt und dass all unsere so wichtigen Körperfunktionen gesteuert und aufrechterhalten werden. Wir bekommen hiervon im Schlaf zumeist rein gar nichts mit. Im Schlaf „tanken wir auf“ und erholen unseren Körper und unseren Geist für den nächsten Tag und die nächsten anstehenden Herausforderungen.

Unser Gehirn ist unser physisches Organ in unserem Kopf und besitzt etwa 86 Milliarden Neuronen. Diese Neuronen sind über Billionen von Synapsen miteinander verbunden. Man kann sagen, es ist DIE biologische Hardware, die alle Funktionen in unserem Körper steuert. Ein wahres Meisterwerk an neuronalem Geflecht, das einem Wunder gleicht.

Doch was ist unser Verstand? Und welche Rolle hat dieser in diesem Wunderwerk an neuronalem Geflecht?

Unser Verstand bezieht sich auf die kognitiven Fähigkeiten unseres Gehirns, wie unser Denken, Fühlen, Erinnern, Analysieren und auch Planen. Er wird auch als die Funktion oder der Prozess beschrieben, der durch die Aktivität unseres Gehirns ermöglicht wird. Unser Verstand besitzt die Fähigkeit, rationale Entscheidungen zu treffen, was durch den präfrontalen Cortex in unserem Gehirn unterstützt wird.

Unserem Verstand ist es zudem möglich, allein mit Hilfe seiner Vorstellungskraft gedanklich Zeitsprünge zu absolvieren – sei es in die Vergangenheit oder in die Zukunft. Dies wäre unserem Körper allein nicht möglich, denn dieser – ebenso wie die dazugehörige Emotion, befinden sich immer im Hier und Jetzt.

Unser Verstand ist es, der auf unterbewusster Ebene – für uns vielleicht so ganz nebenbei – gemeinsam mit unserem Gehirn sämtliche unserer gesamten Bewegungsabläufe in unserem Körper steuert, unser gesamtes Herz-/Kreislauf-System permanent aufrechterhält und unsere Organe mit lebenswichtigen Stoffen versorgt – ja, unser Gehirn steuert sozusagen unser gesamtes System in unserem Körper.

Denken wir nur, wir wollen jetzt aufstehen und spazieren gehen, wird das nicht funktionieren. Es wird immerzu ein imaginärer Spaziergang (Wunsch) bleiben. Erst das Zusammenspiel mit unserem Verstand, dass wir wirklich aufstehen wollen, ja, den Befehl auch tatsächlich zum Aufstehen in die entsprechenden Körperregionen senden, der uns dann zum Aufstehen und spazieren gehen auch bewegt, wird den Wunsch, aufzustehen und spazieren zu gehen, letztlich realisieren lassen.

Für uns selbst ein ganz automatisierter, vielleicht von außen betrachtet auch ganz einfacher Prozess – doch für unseren Verstand und unser Gehirn ein hoch komplexer Vorgang. Unzählige Neuronen, Synapsen und Muskeln – für uns nur mittels einer Technik wie dem EEG sichtbar – sind hier gemeinsam am Werk und arbeiten, wenn es regelkonform läuft, Hand in Hand und das ununterbrochen und permanent.

Auch unsere bisher im Leben gemachten Erfahrungen fließen in die Entscheidungsfindung unseres Verstandes mit ein. Stehen wir vor bestimmten Optionen, ruft unser Gehirn assoziierte Erinnerungen ab. Z. B. „Als ich das letzte Mal das und das gemacht habe, war das so und so.“ Diese Erfahrungen werden dann sozusagen als Datenbasis genutzt und in die Entscheidung mit einfließen gelassen.

Interessant an der Sache ist, dass die Entscheidungen selbst es sind, die die Gedächtnisrepräsentationen verändern. Denn nur durch das Treffen einer Entscheidung können sich Assoziationen im Hippocampus verändern und das wiederum beeinflusst auch zukünftige vor uns liegende Entscheidungen – und das in erheblichem Maße.

Vergessen wir etwas, ist das in der Regel kein fehlerhaftes System, sondern es hat eine wichtige Funktion, es sei denn, wir leiden etwa an einer Erkrankung unseres Gehirns.

Unser Gehirn bekommt ununterbrochen unzählige neue Informationen zugesendet und das den ganzen lieben langen Tag. Diese alle zu verarbeiten, würde uns endlos überfordern. Um nun nicht mit irrelevanten Details überflutet zu werden, sortiert unser Gehirn aus. Alte oder für unser Gehirn nicht mehr relevante Informationen werden in der Regel gelöscht oder zumindest für uns schwerer abrufbar gemacht.

Dieses „Vergessen“ dient also einer effizienten „Datenbankorganisation“ in unserem Gehirn, damit für uns „wichtige“ Erinnerungen bei Bedarf schneller zur Verfügung gestellt werden können und um uns zu entlasten und vor Reizüberflutung zu schützen. Diese Prozesse des „Vergessens“ sind wichtig und sinnvoll, da es in unserer Welt mit begrenzten kognitiven Ressourcen nicht hilfreich ist, absolut jede Erinnerung detailgetreu und dauerhaft verfügbar zu halten und zu haben.

Auch belastende Erinnerungen zu unterdrücken schützt unsere Psyche vor Überforderung und schafft so emotionale Stabilität für uns. Wir gelangen dadurch zudem zu schnellerer Entscheidungsfindung und wir können durch diese Fähigkeit, Erinnerungen zu verändern oder abzuschwächen flexibel auf neue Situationen reagieren und uns weiterentwickeln – und das jeden einzelnen Tag.

Wie wir mit unserer Intuition Entscheidungen treffen

Tagtäglich treffen wir unzählige Entscheidungen. Die allermeisten davon fällen wir rein intuitiv – ohne bewusst darüber nachzudenken – durch unser Unterbewusstsein, ca. beachtliche 95 % laut neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und Studien - so Markus Schubert / 24. Juni 2020 / Marktforschung! Dies sind z. B. Entscheidungen darüber, was wir anziehen, ob wir die Treppe oder den Lift nehmen, welche Äpfel wir kaufen etc. Beeinflusst werden wir dabei von Hormonen, Werbetricks, unserem Umfeld und auch von unseren spontanen Gefühlen. Würden wir über all solche Entscheidungen vorher intensiv nachdenken und sinnieren, wären wir rund um die Uhr damit beschäftigt, „bewusst“ zu entscheiden. Dies würde uns enorm viel an Zeit abverlangen und unablässig Energie kosten. Zeit, die wir niemals dafür zur Verfügung hätten.

Unsere Routine ist es, die uns zumeist durch automatisierte Abläufe vor langen Entscheidungsprozessen bei weniger wichtigen Dingen im Leben schützt.

Doch was ist zu tun, wenn es um „wichtigere“ Dinge im Leben geht?

Wenn wir Entscheidungen treffen müssen, die unser Leben über Jahre hinweg beeinflussen werden und (vielleicht weitreichende) Konsequenzen mit sich bringen?

Entscheidungen, die wir aufgrund unserer reinen Intuition treffen, laufen ganz unbewusst in uns ab aufgrund unserer bislang in unserem Leben gemachten Erfahrungen und unserer Emotionen (auch bisher erlebten Emotionen), ja unserer in uns abgespeicherten Erlebnisse und Prägungen. Entscheidungen, die wir per reiner Intuition treffen, erfolgen zumeist blitzschnell. Unser Gehirn analysiert dabei komplexe, unbewusste Daten und gleicht die aktuelle Situation mit bereits von uns Gelerntem ab, was von uns als unser „Bauchgefühl“ wahrgenommen wird – und dies in Windeseile, ganz ohne, dass wir uns dessen überhaupt bewusst werden können; geschieht dies doch für uns „im Hintergrund“ und ... viel zu schnell.

Werfen wir z. B. eine Münze sind selten Kopf oder Zahl wirklich ausschlaggebend für unsere Entscheidung. Denn: In dem Moment, in dem wir die Münze werfen, weiß oder fühlt man zumeist schon genau, welche Seite fallen „soll“.

Es werden von unserem Gehirn Muster und Ähnlichkeiten zu früheren Situationen erkannt aufgrund der von uns in unserer Vergangenheit gemachten und abgespeicherten Erfahrungen. Unser Gehirn bietet uns sodann Lösungen an.

Haben Sie als Kind einmal auf eine heiße Herdplatte gefasst, wird diese Erfahrung Sie Ihr Leben lang begleiten. Sie werden in der Regel nie wieder achtlos auf eine Herdplatte fassen, ohne zuvor sorgfältig zu prüfen, ob diese noch warm oder gar heiß ist, denn Sie wissen ja aus Ihrer Vergangenheit, wie sehr Ihnen dies damals weh getan hat, als Sie sich als Kind Ihre Hand verbrannten.

Da Ihr Gehirn Informationen blitzschnell verarbeiten kann und dies auch tut, ohne dass Ihr bewusster Verstand direkt daran beteiligt ist, nehmen Sie am Ende nur das Ergebnis, das Gefühl – ja, Ihr „Bauchgefühl“ und Ihre Intuition wahr. Und meist ist es doch oft auch so, dass unser „Bauchgefühl“ am Ende nicht selten die richtige Entscheidung getroffen hat – in unserem Leben. Und wieder manchmal ist es die Intuition, die hier ihren nicht unerheblichen Beitrag leistet.

In der Gesamtschau betrachtet, kann man also sagen, dass unsere Intuition keine Magie ist, sondern eine hoch komplexe Form schnellster Informationsverarbeitung unseres Gehirns, die die uns zugehenden Informationen wirksam mit unseren vergangenen Erfahrungen abgleicht.

Unsere Intuition liefert uns sozusagen eine erste fundierte Einschätzung (blitzschnell), die es uns wert sein sollte, sie zu bemerken und ihr Aufmerksamkeit zu schenken. Gelingt es uns dann noch, diese Intuition mit unserem Bewusstsein und durch eine rationale Analyse in Einklang zu bringen, treffen wir sicherlich sehr gute Entscheidungen in unserem Leben.

Unsere Intuition und unser Bauchgefühl kommen also nicht von ungefähr, sondern sind biologisch begründet. Die Nervenbahnen, die unseren Darm, unser Herz und unser Gehirn verbinden, signalisieren uns ganz deutlich, was wir fühlen. Sind wir z. B. verliebt, haben wir „Schmetterlinge im Bauch“ – es „kribbelt“ und unser Herz schlägt schneller; wir bekommen „Herzklopfen“. Und plötzlich gibt es eine Verbindung zwischen unserem Kopf, unserem Herzen und unserem Bauch.

Entscheidungen mittels unserer ganz eigenen Intuition treffen wir also, indem wir dieser und unserem „Bauchgefühl“ vertrauen, die auf unbewusster Verarbeitung von Erfahrungen und Emotionen beruhen, besonders bei Zeitdruck oder komplexen Situationen.

Um uns unsere Intuition sinnvoll zunutze zu machen, sollten wir uns über unsere körperlichen Reaktionen, wie unseren Herzschlag und unser Bauchgefühl „bewusst“ werden.

Wir sollten unsere eigenen Emotionen reflektieren und unsere Intuition durch unsere gesammelten Erfahrungen und auch durch Trainieren unserer Selbstwahrnehmung schulen.

Der Idealfall wäre, wenn unsere Intuition unsere rationale Analyse ergänzt, anstatt sie vollständig zu ersetzen. Denn ist unsere Intuition eine Ergänzung zur rationalen Analyse, treffen wir am Ende eine für uns stimmige Entscheidung.

Wie wir mit unserem Herzen Entscheidungen treffen

Wie trifft nun unser Herz seine Entscheidungen?

Nicht alle Menschen verstehen ihr Herz und wie es in Wahrheit wirklich funktioniert. In Wirklichkeit ist unser Herz ein wahres Wunderwerk – ein Meisterwerk der Schöpfung. Es ist das Zentrum unseres Körpers – ja unser ganz eigener Lebensmotor. Es besitzt das Potenzial, Schwingungen und Harmonien zu erzeugen, die in ihrer Schönheit weit über das hinausreichen, was wir z. B. von Musikinstrumenten kennen. Ein Musikinstrument können wir hören – unser Herz jedoch spüren wir. Meinen wir, die Musik zu spüren, geschieht dies einzig und allein, weil die Musik unser Herz berührt.

Unser Herz besitzt ein ganz eigenes Nervensystem und ist in der Lage, über den Vagusnerv mit unserem Gehirn zu kommunizieren. Es besteht aus höchst subtiler Energie, die nicht jeder von uns in all seiner Gänze erfassen kann.

Unser Herz trifft keine seiner Entscheidungen völlig isoliert, sondern man kann sagen, unser Herz agiert als wichtiger Teil eines umfassenden Entscheidungsfindungssystems, das von Emotionen, Intuition, dem Bauchgefühl und auch der Kommunikation mit unserem Gehirn geleitet wird.

Unser Herz ist damit für mich die komplexeste Form der Entscheidungsfindung überhaupt. Denn es hat seine ganz eigene Intelligenz – die Herzintelligenz. Es wirkt nicht nur auf unser Gehirn ein, sondern auf unseren gesamten Körper. Öffnet sich unser Herz, können wir uns verlieben oder empfinden sehr große Empathie für Menschen oder Dinge. Verschließt es sich hingegen, kommen die Empfindungen zum Stillstand oder verringern sich. Ist unser Herz verletzt werden wir wütend und gekränkt ... oder spüren unser Herz gar nicht mehr. Es kann auch sein, dass wir plötzlich eine große Leere in uns empfinden. All dies geschieht, weil unser Herz einem ständigen Wandel unterzogen ist. Diese Energieschwankungen, die in unserem Herzen immer wieder stattfinden, bestimmen für gewöhnlich unser gesamtes Leben. Wir identifizieren uns so sehr damit, dass wir das Wort „ich“ benutzen, wenn wir darüber sprechen, was in unserem Herzen vorgeht. Doch wir sind eigentlich nicht unser Herz, sondern diejenigen, die unser Herz erleben. Das Herz ist eines unserer größten, schönsten und kraftvollsten Energiezentren. Die ganz eigenständige Tätigkeit unseres Herzens wirkt sich auf unser tägliches, ja unser ganzes Leben aus.

Wir können diese Energie unseres Herzens fortwährend spüren, wenn wir es nur zulassen.

Hören Sie auf Ihr Herz, hören Sie somit gleichzeitig auch auf Ihre Intuition. Denn die Intuition ist unmittelbar mit Ihrem Herzen verbunden. Unser Herz ist ein Ort voller Emotionen, der emotionale und intuitive Informationen in Bedeutung verwandelt. Es zeigt uns, was sich für uns „richtig“ anfühlt und es zeigt uns, ob es im Einklang mit unseren ganz eigenen Werten steht; mit Werten, die uns geprägt haben und die uns prägen.

Unser Herz trägt Emotionen in sich und mit sich und dient als Übersetzer für intuitive Wahrnehmungen.

Die allerbesten Entscheidungen in unserem Leben treffen wir somit, wenn wir diese Informationen, ja die Entscheidungen unseres Herzens, welche am Ende unsere Intuition beinhalten, mit der rationalen Analyse unseres Verstandes verbinden und in Einklang bringen.

Ein Zusammenspiel von Herz, Bauch und Verstand
– dem Herzverstand.

Kommen wir dann zu einem für uns in sich stimmigen Ergebnis, ist unsere Entscheidung die für uns einzig richtige und bedarf keiner Zweifel oder weiteren Überlegungen mehr. Denn wir sind mit unserem Herzen, unserer Intuition und unserem Verstand in völligem Einklang, innerer Friede entsteht und wir können zu uns sagen, „ja ich habe die richtige Entscheidung getroffen und bereue sie zu keinem Zeitpunkt, auch Jahre später nicht“.

Mit unserem Herzen Entscheidungen zu treffen bedeutet, Informationen auf eine ganz andere, viel tiefere Weise zu verarbeiten, als nur über unseren Verstand. Herzensentscheidungen entstehen aus dem Zusammenspiel von Gefühlen, Intuition, Körperwahrnehmung und Erfahrungen.

Unser Herz reagiert oft unmittelbar und sofort. Signale wie Weite, Enge, Ruhe, Liebe etc. entstehen so viel schneller, bevor unser Verstand sie überhaupt in Worte fassen kann. Mit unserem Herzen spüren wir, ob etwas für uns stimmig ist, sich für uns stimmig anfühlt. Unser Herz prüft nicht die Vor- und Nachteile, sondern fragt einzig und allein: „Passt das zu mir?“ „Fühlt es sich gut für mich an?“ oder „entspricht das, was ich fühle, meinen Werten?“

Angenehme Herzensentscheidungen zeichnen sich aus durch ein warmes, weites Gefühl in unserem Brustraum, einen ruhigen Atem oder auch umgekehrt durch ein Druckgefühl, eine Enge oder ein unbehagliches Gefühl, wenn es sich z. B. nicht gut für uns anfühlt.

All diese Signale unseres Herzens sind der Ausdruck unbewusst verarbeiteter Erfahrungen. Man kann sagen, unser Herz ist in der Lage, unsere Erinnerungen, Werte und unsere Emotionen zu bündeln zu einem klaren inneren Impuls – und das ganz ohne Begründungen aber mit einem Gefühl der inneren Gewissheit für uns, dass diese Entscheidung die richtige ist.

Unser Herz entscheidet ganz ohne eine „Uhr“. Entscheidungen unseres Herzens fühlen sich klar und ruhig an, ohne getrieben zu werden.

– Unser Herz gibt uns für unsere Entscheidungen die Richtung vor. –

Warum unser Herz und unser Verstand unabhängig voneinander Entscheidungen treffen

Wir müssen verstehen, wie unser Verstand funktioniert und ... wie unser Herz funktioniert. Denn sie agieren beide völlig unabhängig voneinander. Unser Herz weiß, was wir „wollen.“ Unser Verstand hingegen prüft z. B., was wir „können“. Gute Entscheidungen treffen wir, indem wir auf **beide** hören.

Nehmen wir die Welt durch unsere Sinnesorgane wahr, die dann in Energie umgewandelt werden, gelangen Formen jedoch als solche nicht in unseren Verstand oder in unser Herz. Die Formen bleiben im Äußeren; sie werden jedoch durch unsere Sinnesorgane in Energiemuster umgewandelt, die unser Verstand und unser Herz empfangen und erfahren. Diesen komplexen sensorischen Prozess möchte ich anhand des nachfolgenden Beispiels näher erläutern:

Unsere Augen sind wie Kameras, die elektronische Abbildungen der von uns wahrgenommenen Welt in uns hineinsenden. Das gilt für all unsere Sinnesorgane. Wir nehmen die Welt wahr, wandeln die Informationen um und übermitteln die Daten in Form von elektrischen Nervenimpulsen. Diese Eindrücke werden dann an unseren Verstand weitergeleitet.

Rufen die Energiemuster, die in unsere Psyche gelangen, Störungen hervor, werden wir diesen nicht gestatten, durch uns hindurch zu fließen. Dadurch werden diese „störenden“ Energiemuster in uns blockiert. Dieser Vorgang der Blockierung ist auf der einen Seite sehr wichtig.

Denn wie wäre es, wenn **alles** ungehindert durch uns hindurchfließen würde?

Lassen Sie mich Ihnen dies anhand eines Beispiels erläutern:

Fahren Sie auf einer Landstraße, rauschen unzählige Bäume, Autos, vielleicht auch Gebäude an Ihnen vorbei. Sie nehmen alles wahr, doch nichts hinterlässt bei Ihnen einen „bleibenden“ Eindruck. Sie nehmen zwar all diese Dinge – diese Objekte und Landschaften – wahr, doch Ihr Verstand tilgt diese Eindrücke unsagbar schnell, da Sie keinen **persönlichen Bezug** zu ihnen haben. Man kann sagen, dass diese an Ihnen vorbeirauschenden Eindrücke ungehindert abgearbeitet werden. So sollte ein umfassendes Wahrnehmungssystem eigentlich arbeiten. Es sollte Dinge hereinlassen, Ihnen ermöglichen diese zu erleben und dann auch diese Dinge wieder hindurchlassen bzw. hinauslassen, sodass Sie im nächsten Moment vollgegenwärtig sind und bleiben. Läuft der Prozess so ab, geht es Ihnen in der Regel gut. Sie erleben ein Erlebnis nach dem anderen.

Durch jede erlebte Begebenheit lernen Sie und ... Sie wachsen. Ihr Herz und Ihr Geist erweitern sich. Diese Erfahrungen des Lebens selbst sind für uns der beste Lehrer, den wir uns nur wünschen können.

Lassen Sie mich das obige Beispiel jetzt fortsetzen:

Doch nun kommt eine Wahrnehmung in Ihr Blickfeld, die nicht einfach so an Ihnen vorbeizieht und den Weg wieder nach draußen findet. Und genau hier kommt nun Ihr Herz ins Spiel.

Auf einmal sehen Sie auf der Landstraße, auf der Sie fahren, am Straßenrand ein geparktes Auto, das aussah wie der Wagen Ihrer Freund:in. Das Auto hatte die gleiche Farbe und auf den Vordersitzen sahen Sie zwei Personen sitzen, die sich umarmten. Zumindest sah es für Sie beim Vorbeifahren so aus. Sie reden sich ein, das Auto sah genauso aus, wie das Auto Ihrer Freund:in.

War es nun einfach nur ein Auto, wie all die anderen, die an Ihnen vorbei rauschten?

Ihr Verstand würde sagen ja, doch Ihr Herz sagt eindeutig nein. Für Sie war es also gerade **kein** Auto wie all die anderen.

Was ist hier nun passiert?

Für die „Kamera“ Ihrer Augen gibt es keinen Unterschied zwischen diesem Auto und all den anderen Autos. Auf der Ebene Ihres Herzes hingegen bleibt der normalerweise vorbeirauschende Eindruck jetzt jedoch hängen und findet keinen Weg nach außen wie z. B. die weiteren an Ihnen vorbeirauschenden Autos und Bäume. Sie sind nun fixiert auf dieses eine Auto, das genauso aussah, wie das Auto Ihrer Freund:in. Obwohl das Auto Ihrer Freund:in längst bereits weg ist. Sie fahren ja weiter. In Ihnen ist nun eine Blockade entstanden, da dieses Ereignis in Ihnen stecken geblieben ist.

Was geschieht nun mit diesem Erlebnis, das in Ihnen stecken geblieben ist?

Irgendwann müssen Sie aufhören, sich diesem Bild (dem „vermeintlichen“ Auto „Ihrer“ Freund:in) zu widmen, weil z. B. die nächste Ampel kommt, an der Sie halten müssen. Ihre gesamte Erfahrung des Lebens ist drauf und dran, sich zu verändern, nur weil etwas den Weg nicht nach draußen gefunden hat. Das Leben muss nun mit diesem blockierten Ereignis um Ihre Aufmerksamkeit wetteifern. Dieser Eindruck bleibt in Ihnen jedoch nicht einfach „still“ sitzen, sondern, Sie werden ständig daran denken müssen (Ihr Verstand wird nun mit einbezogen), um ihn zu verarbeiten und so durch Ihren Verstand hindurch zu transportieren.

Sie fangen nun an, nachzudenken und reden sich vielleicht ein: „Hhmm, vielleicht war sie es ja doch nicht“. Denn, Sie wollen das Ganze nun aus dem Weg schaffen. Gedanke für Gedanke geht es in Ihnen weiter und immer weiter. ...

Auf lange Sicht werden Energiemuster, die nicht den Weg nach draußen finden, aus den zugänglichen Bereichen unseres Bewusstseins verstoßen und in tieferen Schichten festgehalten, bis wir bereit sind, diese irgendwann „loszulassen“. Dies kann sehr lange dauern und manchmal lassen wir sie auch nie los. Solche Energiemuster verschwinden nicht einfach. Wenn wir nicht fähig sind, den Erfahrungen unseres Lebens zu gestatten, durch Sie hindurchzuziehen, verbleiben diese in uns und werden zu einem Problem – einem Hindernis für uns. Denn, es ist nicht leicht, Energie längere Zeit an einem Ort festzuhalten.

Da Sie sich nun – vielleicht auch ganz unbewusst – verbissen darum bemühen, dieses Ereignis am Hindurchfließen zu **hindern**, versucht die Energie zunächst, sich selbst zu befreien, indem sie sich über Ihren Verstand manifestiert. Deshalb wird Ihr Geist jetzt so aktiv.

Doch wenn sich dann eben diese Energie aufgrund von Konflikten mit anderen Gedanken und mentalen Konzepten den Weg durch unseren Verstand nicht bahnen kann, versucht sie sich letztlich über unser Herz zu befreien. So entsteht dann all die emotionale Aktivität in uns, die so viel Kraft entfaltet. Widersetzen wir uns auch diesem Befreiungsversuch wird die Energie letztlich „eingepackt“ und zur Aufbewahrung in den Tiefen unseres Herzens verdonnert. Dieses „unabgeschlossene“ Energiemuster wird dann zu einem **Eindruck** – zu einer **Blockade**, und am Ende zu einem Eindruck aus unserer **Vergangenheit**. Ein Vorgang solcher Art ist einer der wichtigsten Faktoren, der sich auf unser ganzes Leben auswirkt. Da er zu einem **unvollendeten** Energiemuster wird, das schließlich unser Leben beherrschen wird.

Um diesen Vorgang verstehen zu können, müssen wir zunächst die physikalischen Grundlagen dieser blockierten Energiemuster genauer betrachten.

Jede Energie, die in uns eindringt muss unablässig in Bewegung sein. Das heißt jedoch nicht, dass sie in uns nicht blockiert werden kann. Es gibt eine Möglichkeit, wie Energie sich sowohl bewegen, als auch an einem Ort verharren kann. Dies geschieht, indem sie um sich selbst kreist, wie bei Atomen oder bei den Umlaufbahnen unserer Planeten. Jede Energie dehnt sich nach außen hin aus, wenn sie nicht zurückgehalten wird. Um also zu einem manifesten Gebilde zu werden, muss Energie in die Dynamik des um sich selbst Kreisens wechseln, wodurch eine feste Einheit erschaffen wird. Dieses Kreisen von gespeicherten Energiemustern aus der Vergangenheit in einem Zustand relativen Gleichgewichts ist unser Widerstand, diese Muster zu erleben, der die Energie dazu bringt, **um sich selbst** zu kreisen. Sie hat so keinen anderen Ort, an den sie sich bewegen kann. Diesen anderen Ort lassen wir nicht zu. Viele Menschen verarbeiten so ihre Angelegenheiten. Dieses Paket an kreisender Energie wird buchstäblich in unserem energetischen Herzzentrum gelagert und gespeichert – und das dauerhaft.

Um zu erfassen, was dies nun genau bedeutet, lassen Sie mich das obige Beispiel mit dem Auto, das so aussah wie der Wagen Ihrer Freund:in weiter fortsetzen und nun von der Tiefenstruktur aus betrachten:

Sobald die „gestörten“ Energiemuster „abgepackt“ und in Ihrem Herzen gespeichert wurden, sind sie im Grunde genommen **inaktiv**. Für Sie mag das vielleicht sogar so aussehen, als hätten Sie die Situation bewältigt und als würde Sie das Erlebnis nicht mehr tangieren. Vielleicht erwähnen Sie das Ereignis auch nicht einmal Ihrer Freund:in gegenüber, weil es so aussehen könnte, als wären Sie etwa eifersüchtig.

Sie wussten nicht, was Sie tun sollten und so haben Sie sich der Energie widersetzt und eben diese Energie wurde als „störende“ Energie in Ihrem Herzen gespeichert, wo sie in den Hintergrund trat und Ihnen nicht mehr lästig werden konnte – doch dies geschah nur **zunächst**. Während es auf den ersten Anschein ganz danach aussieht, als wäre die Angelegenheit für Sie erledigt und längst vorbei, ist das in Wirklichkeit aber nicht der Fall. Jedes in unserem Herzen gespeicherte Energiemuster / Erlebnis ist nach wie vor da. Alles, was nicht aus uns herausgefunden hat, und zwar von unserem Babyalter bis heute, ist immer noch in uns. Genau diese Eindrücke sind es, die bleiben und mit den Jahren immer stärker werden und den Energiefluss behindern, seien es negative Erlebnisse oder positive Ereignisse und Erfahrungen.

Da Sie nun verstehen, wo die Blockaden innerhalb unseres Herzens herkommen, ist nun auch die Frage beantwortet, auf welche Weise unser Herz blockiert wird und blockiert werden kann.

Unser Herz blockiert jedoch nicht immer. Je nach unseren gemachten Erfahrungen kann es sehr häufig auch aufgehen und sich sehr häufig auch wieder verschließen.

Doch warum ist das so?

Dies hat mit eben jenen gespeicherten Eindrücken aus der Vergangenheit zu tun, die auch die Blockaden verursachen können. Sämtliche aus der Vergangenheit gespeicherten Energiemuster sind real. Dieser Speicherprozess überdauert viele Jahre und steht in einer Wechselwirkung zum Strom der aktuellen Gedanken und Ereignisse. Man kann als 60-Jähriger die gleichen Ängste verspüren, wie ein 5-Jähriger. Dies kann geschehen, weil geistige und emotionale Energiemuster reaktiviert werden können, die unvollendet gespeichert worden sind.

Die meisten Eindrücke derer, die wir in uns hineinlassen werden jedoch nicht blockiert und finden auf schnellstem Weg wieder heraus; nehmen wir täglich doch so viele Eindrücke von außen wahr.

Von allen Eindrücken, die wir tagtäglich wahrnehmen, werden zumeist nur diejenigen blockiert, die entweder mit Problemen oder mit einem außergewöhnlichen Glücksgefühl einhergingen und einhergehen. Ja, wir speichern auch positive Erlebnisse und Eindrücke auf diese Weise. Erleben wir ein wundervolles Ereignis, so findet dieses nicht aus uns heraus, weil wir daran anhaften.

Beide Arten von Erlebnissen und Eindrücken, sowohl negative als auch positive können unser Herz blockieren und die Energie am Hindurchfließen hindern.

Die Alternative hierzu könnte darin bestehen, das Leben **als solches** zu genießen, anstatt sich daran festzuklammern oder es von sich zu stoßen. Leben wir auf diese Weise – **im Hier und Jetzt** – wird uns **jeder Augenblick verändern** ... nicht nur heute ... oder morgen ... sondern ... für alle Zeit.

Unser Herz ist der Ort, durch den all diese Energie fließt, um uns zu stärken und uns Kraft zu verleihen. Diese Energie inspiriert uns und hebt uns empor.

– Sie ist die wahre Kraft, die uns durch unser aller Leben trägt. –

Gestatten wir, allen von uns gemachten Erfahrungen in unserem Leben in uns einzudringen und durch uns ungehindert hindurchzufließen, bleiben wir dauerhaft **herzoffen** und leben im **Hier und Jetzt**. Unser Herz wird gereinigt und bleibt kraftvoll, wir sind mit uns und unserem Herzen in völligem Einklang und ... ein tiefes Gefühl von Zufriedenheit stellt sich in uns ein.

Schon Aristoteles betrachtete das Herz als das Zentrum von Wahrnehmung, Bewegung und Gefühl – ja, als den Sitz der Seele.

Fragen Sie sich einmal: Was stellt Ihr Herz für Sie dar?

Für mich persönlich ist das Herz eines Menschen – ja das Herz, das jeder einzelne von uns in sich trägt – ein wahres Wunderwerk. Es ist für mich DAS Symbol für die zentralen Dimensionen des wahrhaftigen Menschseins.

Unabhängig davon, dass unser Herz der Lebensmotor jedes Einzelnen von uns ist, ist das Herz für mich selbst DAS Zentrum, das am Ende alles miteinander verbindet, wenn man es zulässt.

Doch diese Verbindung zwischen allem so herzustellen, dass am Ende **alles** im Einklang zueinandersteht, ist diese eine Kunst. Eine Kunst, die zu beherrschen gut gelernt sein will – und das auf einem lebenslangen Weg des Lernens, der nie endet.

Blaise Pascal formulierte es so:

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt.“

Wem es gelingt, diese Kunst am Ende zu beherrschen, hat verstanden, wie sein Herz funktioniert und weiß sodann nicht nur, warum sein Herz schlägt, sondern ganz besonders, warum es WIE schlägt.

Wie wir Entscheidungen unseres Herzens und unseres Verstandes in Einklang bringen (Herzverstand)

Wie können wir nun Entscheidungen unseres Herzens, basierend auf unseren Gefühlen, Emotionen, unserer Intuition und unseren Werten mit Entscheidungen unseres Verstandes, die auf Logik, Fakten und Vernunft beruhen, in Einklang bringen? Und warum gibt es überhaupt dieses Spannungsfeld?

In der Psychologie spricht man oft von zwei Denkprozessen und Entscheidungssystemen: Einem schnellen, intuitiven, emotionalen System und einem langsamen, analytischen, rationalen System.

Emotionale, vielleicht auch schwankende Prozesse können mitunter sehr lange vonstattengehen. Die Intuition hingegen ist schnell, wenn sie sich zeigt; manchmal kann es auch dauern. Aus neurobiologischer Sicht werden bewusste Prozesse langsamer wahrgenommen als jene Reize, die zunächst die Amygdala aktivieren und daraufhin tiefere Gehirnstrukturen sowohl physiologisch als auch emotional ansprechen – unabhängig von der bewussten Kognition.

Lassen Sie mich Ihnen dies noch etwas detaillierter aufzeigen:

Aus Sicht der affektiven Neurowissenschaft, gestützt auf die Arbeiten von Joseph LeDoux, erfolgt die Verarbeitung emotional relevanter Reize zunächst über einen schnellen, subkortikalen Pfad (eine neuronale Verbindung in unserem Gehirn), der insbesondere die Amygdala aktiviert. Diese Aktivierung kann physiologische und emotionale Reaktionen in tiefer liegenden Gehirnstrukturen (limbisches System, Kleinhirn und Stammhirn) auslösen, noch bevor überhaupt eine bewusste kognitive Bewertung stattfindet. Für die Neuro-Linguistische Programmierung ist dies relevant, da unbewusste emotionale Prozesse das Erleben, die Sprachmuster und Verhaltensreaktionen maßgeblich beeinflussen, oft unabhängig von der bewussten Kognition.

Unser Gefühlsgedächtnis aufgrund der von uns gemachten emotionalen Erfahrungen spielt hier eine sehr wichtige Rolle. Denn Emotionen beeinflussen und steuern stark unsere Entscheidungen – und das jeden Tag.

Wir neigen jedoch auch dazu, Vereinfachungen (Heuristiken) zu nutzen, z. B. die Affect-Heuristik, bei der aktuelle Gefühle die Wahrnehmung von Risiko und Nutzen verzerren. Sie ist eine mentale „Abkürzung“, bei der eine einfache Frage wie „Was fühle ich?“ die vielleicht komplexere Frage „Was denke ich?“ ersetzt und dadurch zwar eine schnelle, aber potenziell verzerrte Entscheidung ermöglicht.

Was können wir nun tun, um unser Herz und unseren Verstand bei von uns zu treffenden Entscheidungen in Einklang zu bringen?

Zunächst sollten Sie innehalten und eine kleine (Denk)-Pause machen. Gestatten Sie sich diesen Moment. Nehmen Sie sich bewusst „Zeit“, bevor Sie eine wichtige Entscheidung zu treffen haben. Was geschieht durch dieses bewusste Innehalten und dieser (Denk)-Pause? Sie werden nun die ersten „emotionalen“ Impulse (ver)spüren und dann mit Ihrem Verstand (über)prüfen, was diese zu bedeuten haben könnten.

Hilfreich ist oft, gerade auch bei sehr wichtigen, vielleicht lebensverändernden Entscheidungen, eine Pro- und Kontra-Abwägung vorzunehmen. Sie könnten sich eine Spalte zu Hilfe nehmen und auf der linken Seite eintragen, was Ihr Herz Ihnen sagt (Emotionen, Intuition, Werte (Ihre Werte)) und auf der rechten Seite festhalten, was Ihr Verstand Ihnen sagt (Fakten, Logik, Risiken, Konsequenzen usw.).

Durch die Gegenüberstellung beider Seiten von Ihrem Herz und Ihrem Verstand werden beide Denksysteme für Sie sichtbar und anschaulich – sie werden so für Sie „greifbar“.

Achten Sie weiter auf Ihren Körper und nehmen sie all seine Signale „bewusst“ wahr. Was spüren Sie in Ihrem Bauch und/oder in Ihrem Herzen, wenn Sie über eine Option nachdenken? Spüren Sie ganz in sich und achten Sie bewusst auf diese für Sie so wertvollen Hinweise.

Stellen Sie eine Herzkohärenz her. Denn durch den Zustand der Herzkohärenz, schwingt Ihr Herz im Einklang mit Ihrem Nervensystem und es entsteht eine harmonische Synchronisation zwischen Ihrem Herzschlag, Ihrer Atmung und Ihren Gehirnwellen. Dadurch fühlen sich Ihr Körper und Ihr Geist ausgeglichen und leistungsfähig. Innere Ruhe und Klarheit stellen sich in Ihnen ein und zudem unterstützt dieser Zustand die Regulierung Ihres Nervensystems und dient zur Stressbewältigung. Dies zu erreichen, gelingt durch gezielte Atemübungen, wie der Herzkohärenz-Atemtechnik, die ich Ihnen hier nachfolgend vorstellen möchte:

Die Herzkohärenz-Atemtechnik

- Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein, sitzen Sie aufrecht und lassen Sie Ihre Schultern entspannt.
- Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit gezielt auf Ihren Herzbereich, Ihr Herzzentrum und atmen Sie tief in den Bauch ein (Bauchatmung).
Finden Sie einen Anker:
Legen Sie Ihre Hand auf Ihr Herz oder denken Sie an eine Person, die Sie sehr mögen, um Ihre Aufmerksamkeit ganz gezielt auf Ihren Herzbereich zu lenken.
- Atmen Sie nun langsam und gleichmäßig für etwa fünf Sekunden durch die Nase ein und dann für fünf Sekunden durch den Mund mit gespitzten Lippen wieder aus.
- Wiederholen Sie dies für 3 – 5 Minuten oder länger, ganz wie es Ihnen beliebt.
- Führen Sie diese Übung regelmäßig durch, am besten dreimal pro Tag für ca. 3 – 5 min., damit sie wirken kann und ihr volles Potential in Ihnen entfalten kann.

Diese Herzkohärenz-Atemtechnik konsequent und dauerhaft angewendet führt nicht nur zu deutlicher Stressreduktion, zu psychischer und körperlicher Gesundheit, sondern sie verbessert auch Ihre Leistungsfähigkeit und innere Balance wird sich in Ihnen einstellen, da diese Atemübung Ihre emotionale Selbstregulation fördert und reaktives Verhalten reduziert. Zudem verschafft diese Übung geistige Klarheit in Ihnen, da sie hilft, sich von Ihrem Kopf in Ihr Herz zu bewegen und präsenter zu sein im Hier und Jetzt.

Wenn Sie sich in einem kohärenten Zustand befinden, fällt es oft leichter, integrierte Entscheidungen zu treffen.

Was kann man noch tun?

Sie können sich „Schlüsselfragen“ stellen, indem Sie eine intensive Selbstreflexion durchführen, um **danach** Entscheidungen zu treffen, die sowohl Ihrem Herzen als auch Ihrem Verstand gerecht werden, sodass sich ein Gefühl in Ihnen einstellt, die für Sie genau „richtige“ Entscheidung getroffen zu haben. Das ist natürlich nicht einfach und selbst die Schlüsselfragen überhaupt zu finden, erfordert eine intensive Selbstreflexion – doch auf Dauer wird sich dies für Sie auszahlen.

Nehmen Sie sich Zeit und finden Sie IHREN „blinden Fleck“ durch Selbstergründung und/oder Feedback von Menschen Ihres Vertrauens. Fragen Sie sie, wie diese Menschen Sie und Ihre Einstellung zum Leben wahrnehmen und einordnen.

Bitte Sie diese Menschen Ihres Vertrauens um eine aufrichtige Einschätzung Ihrer Persönlichkeit.

Kristallisieren Sie Ihre ganz eigenen persönlichen Werte heraus durch die so hilfreiche NLP Wertearbeit und prüfen Sie dann, ob sich Ihre Werte mit den Entscheidungen Ihres Herzens und Ihres Verstandes im Einklang befinden. Dies macht es viel einfacher, rationale Argumente auf Ihrer Herz-Ebene zu prüfen und diese mit Ihrem Verstand in Einklang zu bringen.

Achten Sie auch auf Herausforderungen und Fallstricke.

Denn Emotionen können auch blenden; sind doch unsere Gefühle manchmal so unbändig stark, aber nicht unbedingt immer „richtig“ für die langfristige Perspektive.

Führt man hingegen zu viele Recherchen und Analysen durch oder strebt stetig nach Perfektion kann dies dazu führen, dass man am Ende gar nicht mehr entscheidet („Analyse-Paralyse“).

Nehmen Sie sich also Zeit, auch wenn Sie vielleicht Zeitdruck verspüren sollten. Es wird sich für Sie mehr als nur auszahlen! Denken Sie auch mal anstatt „entweder“ (Herz) „oder“ (Verstand) an „**sowohl**“ (Herz) „**als auch**“ (Verstand).

Sehen Sie Ihr Herz und Ihren Verstand nicht als Gegenspieler an, sondern als zwei elementar wichtige Beteiligte in Ihrem inneren Entscheidungsprozess und machen Sie beide zu **gemeinsamen** Spielern im **gleichen** Team für die „**gleiche Sache**“ – **Ihre Sache!** Denn nur so werden Sie wachsen und Ihre Persönlichkeit bestmöglich weiterentwickeln, um am Ende zu dem Menschen zu werden, der Sie schon immer sein wollten. Vielleicht ein Mensch, der jeden Tag die beste Entscheidung trifft, mit den besten ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen. Vielleicht ein Mensch, der alles gibt, jeden Tag die beste Version seines Selbst zu sein und zu einem Menschen wird, der genau weiß, wofür er im Leben steht und sich selbst und seinen Werten immer treu bleiben wird.

Vertrauen Sie in sich selbst und in Ihre Fähigkeiten. Denn, wenn Sie geübt haben, auf beide Stimmen zu hören, einerseits auf die Stimme Ihres Herzens und andererseits auf die Stimme Ihres Verstandes, werden Sie mit der Zeit auch in vielleicht unsicheren Situationen ein Gefühl und Gespür dafür entwickeln, wann Sie mehr auf Ihr Herz und wann Sie mehr auf Ihren Verstand setzen bzw. hören sollten.

Lernen Sie aus Ihren gemachten Erfahrungen – aus in Ihrer Vergangenheit getroffenen Entscheidungen!

Reflektieren Sie Ihre bisher von Ihnen getroffenen Entscheidungen:

Waren Ihre zurückliegenden Entscheidungen für Sie immer richtig? Waren sie immer gut? Waren sie einfach zu treffen oder bedurften sie viel an Überlegungszeit? Haben Sie Ihre gemachten Entscheidungen vielleicht auch mal bereut? Würden Sie „heute“ nach all Ihrer weiteren Lebenserfahrung anders entscheiden? Oder würden Sie vielleicht alles genau so wieder machen – wieder so entscheiden?

Unser Herz und unser Verstand gehören zu einem integrierten System und sind, auch wenn sie völlig unabhängig voneinander agieren doch miteinander so sehr verbunden – wenn man genauer hinsieht und in sich hinein spürt.

Gelingt es uns, die Entscheidungen unseres Herzens mit den Entscheidungen unseres Verstandes in völligen Einklang zu bringen, gelangen wir zu so viel ganzheitlicheren Entscheidungen, die in sich stimmig sind und sich für uns am Ende als einzig richtig anfühlen und ... eine Symbiose entsteht.

Denn:

Entscheiden Sie nur rein rational, können dabei vielleicht für Sie so wichtige emotionale Bedürfnisse leicht übersehen werden. Folgen Sie hingegen nur Ihrem Gefühl und Ihrem Herzen, verlieren sie vielleicht eventuell die realistischen Folgen und Konsequenzen aus den Augen.

Wenn Sie jedoch beide Seiten (Ihr Herz und Ihren Verstand) bewusst wahrnehmen, lernen Sie von Tag zu Tag mehr über Ihre inneren Motivationen, Ihre ganz eigenen intrinsischen Bedürfnisse und Ihre (langfristigen) Ziele. Durch ein gekonntes Zusammenspiel von Gefühlen, dem Fühlen, Ihrem ganz eigenen Fühlen und Denken können Sie mit mehr Empathie auf andere Menschen zugehen. Sie können Konflikte besser und konstruktiv lösen und gleichzeitig auch rationale Lösungen finden und Sie lernen und das ist mir selbst am wichtigsten, sich selbst am Ende besser kennen und auch verstehen.

Denn nur, wenn Sie sich selbst wirklich kennen und verstehen, wieso Sie WANN WIE handeln, reagieren und entscheiden, ja, wie Sie selbst „funktionieren“, wird es Ihnen möglich sein, auch andere Menschen besser zu verstehen.

Fängt doch der erste Schritt,
Menschen verstehen zu lernen,
immer und ausschließlich bei uns selbst an!

Erst wenn Sie wissen, wie Sie selbst „funktionieren“, wird es Ihnen gelingen, die bestmöglichen Entscheidungen in Ihrem Leben zu treffen – heute, morgen und für alle Zeit!

Zögern Sie also nicht und fangen Sie an,
den ersten Schritt zu machen –
und das bei keinem anderen als
– bei sich selbst!

Welche Rolle spielen das Bauchgefühl, die Intuition und die eigene Willenskraft?

Schauen wir uns zunächst unser Bauchgefühl und unsere Intuition genauer an:

Intuition und Bauchgefühl werden im allgemeinen Sprachgebrauch oft als Synonym verwendet und meinen ein spontanes, unbewusstes „Wissen“ oder „Gefühl“, das ganz ohne klar definierte rationale Analyse entsteht, jedoch auf unseren Erfahrungen basiert. Während das Bauchgefühl die umgangssprachliche Bezeichnung ist, ist die Intuition hingegen mehr der übergeordnete psychologische Begriff für diese meist „schnelle“, ganzheitliche Bewertung, oft durch unser Gehirn ausgelöst, auch wenn es sich körperlich als „Gefühl im Bauch“ in uns manifestiert.

Unser Bauchgefühl wird oft als die eher oberflächliche, emotionale, körperlich spürbare Seite der Intuition gesehen. Es ist eine Form der Intuition, die sich körperlich ausdrückt. Man kann das Bauchgefühl auch als die „Stimme unseres Unterbewusstseins“ verstehen, die blitzschnell Muster erkennt und eine überaus schnelle Entscheidung oder Einschätzung liefert, ohne, dass wir sofort wissen, warum und das oft schneller und sogar treffsicherer als reines Nachdenken. Es beruht auf unbewusster Verarbeitung von Erfahrungen und emotionalen Bewertungen, die im Gehirn blitzschnell entstehen. Es beruht auf Mustern, die wir über Jahre hinweg gelernt haben, ohne sie „bewusst“ abrufen zu können. Unser Körper reagiert dabei sehr oft viel früher als unser Verstand (z. B. Spannung, Anspannung, Unruhe, ein „gutes“ oder ein „ungutes“ „Gefühl“).

Unser Bauchgefühl ist akademisch betrachtet also ein oberflächliches schnelles, manchmal auch blitzschnelles Gespür. Es ist ein Instinkt, eine innere Stimme und basiert auf Erfahrungen und unbewusstem Wissen, das uns schnell eine Richtung weist, aber nicht immer verlässlich ist und mit dem Verstand daher abgeglichen werden sollte, sofern es zeitlich für uns machbar ist; sind doch manchmal blitzschnelle Reaktionen erforderlich, wie z. B. im Straßenverkehr.

Unser Bauchgefühl basiert auf implizitem „Wissen“ und Bedeutungen und speist sich aus früheren Erfahrungen, Emotionen und unbewussten Erinnerungen, die blitzschnell verarbeitet werden. Es gibt uns ein schnelles Gespür für das Gesamtbild einer Situation, auch wenn uns die Details hierzu noch nicht bewusst sind.

Welche Rolle spielt nun unser Bauchgefühl bzw. unser Instinkt bei Entscheidungen?

Unser Bauchgefühl bzw. unser Instinkt fließt ausnahmslos immer in unsere Entscheidungen mit ein, auch wenn wir uns dessen gar nicht bewusst sind. Dies kann bei zwischenmenschlichen Treffen sein, bei Entscheidungen über einen möglichen Jobwechsel oder auch z. B. bei Gefahrenwarnungen, wenn wir im Straßenverkehr bremsen müssen. Würden wir erst Bremsen, wenn unser Verstand es uns melden würde, wäre es zumeist viel zu spät. Unser Bauchgefühl bzw. unser Instinkt ist es, das bzw. der uns so oft rechtzeitig die Gefahr vermeiden lässt. Unser Bauchgefühl und unser Instinkt sind bei komplexen oder unübersichtlichen Situationen, wenn nicht alle Informationen verfügbar sind und wir unter Zeitdruck stehen, daher überaus hilfreich.

Sie basieren auf Erfahrungswissen und zeigen uns auch, ob eine Entscheidung, die wir treffen, zu unseren eigenen Werten, Bedürfnissen und Beziehungen passt. Doch all dies geschieht in unserem Unterbewusstsein. Ja, man kann sagen, unser Bauchgefühl ist die Stimme unseres Unbewussten und lebt und nährt sich von den von uns gemachten und gespeicherten Erfahrungen und Automatismen. Unser Bauchgefühl ist psychologisch betrachtet daher, eine von unserem Bewusstsein nicht kontrolliert ablaufende Tätigkeit.

Es ist vielmehr unsere innere Stimme, die uns leise zuflüstert – ohne dass wir es hören können, sondern nur fühlen – wie wir uns entscheiden sollen, wie wir handeln sollen und das in Windeseile. Es ist ein mächtiges Werkzeug für schnelle Entscheidungen, doch kann es uns manchmal im Leben auch täuschen. Und gerade deshalb sollte es, so oft es möglich ist, mit dem Verstand abgeglichen werden, wenn es um Entscheidungen geht, die nicht eilig sind und „Zeit“ haben.

Denn:

Unser Bauchgefühl ist nicht immer verlässlich. Es kann von Vorurteilen, Ängsten oder unseren aktuellen Stimmungen verzerrt sein. Gerade, wenn wir eine völlig neue Situation erleben, fehlt uns genau hier die Erfahrungsbasis. Und auch Stress oder Müdigkeit können z. B. intuitive Urteile negativ beeinflussen. Fühlen wir uns doch nicht immer jeden Tag gleich gut und gleich leistungsfähig und unterliegen tagtäglich Schwankungen – sowohl physisch als auch mental.

Gute Entscheidungen entstehen daher meines Erachtens durch ein Zusammenspiel – durch Kombinieren von Bauchgefühl, Intuition und Verstand.

Liefern unser Bauchgefühl und unsere Intuition uns eine Richtung (wie fühlt sich die Entscheidung an? Richtig oder falsch?) so prüft unser Verstand diese, er ordnet und hinterfragt sie.

Eine hilfreiche Frage, die wir an uns selbst stellen sollten, könnte hier sein:

„Was sagen mir mein Bauchgefühl und meine Intuition – und halten meine Gründe das auch aus?“

Unser Bauchgefühl ist ein wertvoller innerer Kompass, jedoch kein alleiniger Entscheider. Lernen wir, unser Bauchgefühl wahrzunehmen, ja, es zu bemerken und kritisch einzuordnen, treffen wir oft stimmigere und nachhaltigere Entscheidungen in unserem Leben, die sich dann am Ende im Einklang mit unserem Verstand richtig anfühlen.

Und was hat es mit der eigenen Willenskraft auf sich?

Unsere eigene Willenskraft spielt bei Entscheidungen, die wir in unserem Leben treffen, eine zentrale Rolle. Sie ist die Kraft, eine Entscheidung auch tatsächlich umzusetzen und diese auch beizubehalten – ja, auch die Ziele, die wir uns selbst setzen, unbeirrt und konsequent weiterzuverfolgen, bis wir sie am Ende auch erreicht haben. Ohne unsere eigene Willenskraft wäre uns dies niemals möglich.

Sie ist eine Art Selbstkontrolle für uns, eine Fähigkeit, unsere eigenen Impulse zu steuern, Versuchungen widerstehen zu können, die uns daran hindern, unsere Ziele zu erreichen und trotz Widerstand, Unsicherheit, Verunsicherung (vielleicht auch von außen) oder Müdigkeit handlungsfähig zu bleiben.

Unsere Willenskraft ist auch eng verbunden mit unserer Aufmerksamkeit, unserer Motivation und emotionaler Regulation und unserer Selbstregulation.

Welche Rolle spielt nun unsere Willenskraft bei unseren Entscheidungen?

Unsere Willenskraft ist es, die dafür sorgt, dass wir „dranbleiben“ und das auch, wenn es mal unbequem werden sollte, z. B. beim Sport, beim Lernen, wenn wir schwierige Gespräche führen müssen oder ein Instrument erlernen wollen, etc.

Treffen wir Entscheidungen ohne unsere eigene Willenskraft, bleiben diese stets Vorsatz. Unsere Willenskraft hilft uns ganz besonders, wenn etwas jetzt als anstrengend für uns empfunden wird, es sich aber langfristig für uns als sinnvoll erachtet und auszahlen wird!

Sie hilft uns, unsere Ziele über unsere Impulse zu stellen. Sie schützt uns vor äußeren Einflüssen, wie z. B. soziale Erwartungen unseres Umfelds, einer möglichen Gruppendynamik oder gar der Werbung. Unsere Willenskraft ist es, die es uns ermöglicht, unsere ganz eigenen von uns definierten Werte zu leben und diese – statt fremder Anreize – auch stetig zu verfolgen.

Doch unsere Willenskraft ist nicht unendlich. Müdigkeit, Stress, emotionale Belastung oder Überforderung schwächen sie. Nach vielen von uns getroffenen Entscheidungen kann die Qualität weiterer Entscheidungen auch sinken.

Die Willenskraft ist somit ein „Mitspieler“ mit unserem Bauchgefühl, unserem Herzen und unserem Verstand. Sagt uns unser Bauchgefühl, was sich für uns „stimmig“ anfühlt und bewertet unser Verstand die möglichen Optionen und berechnet die Folgen und Konsequenzen, so setzt unsere Willenskraft die gewählte Option für uns um – und das konsequent! Ein perfektes Team, wenn es uns gelingt, all diese Aspekte in Einklang zu bringen.

Wie können wir unsere eigene Willenskraft nun stärken?

Willenskraft lässt sich stärken durch eine kluge Selbstführung (Selbstmanagement). Willenskraft fungiert wie ein Muskel und kann trainiert werden. Unsere Willenskraft kann zwar bei Überlastung ermüden, sie wächst jedoch durch regelmäßige, für uns machbare Herausforderungen.

Setzen Sie sich daher immer klar definierte Ziele, am besten eingeteilt nach den S.M.A.R.T. Kriterien (**s**pezifisch, **m**essbar, **a**traktiv, **r**ealistisch, **T**iming). Machen Sie kleine Schritte – Chunks, um eine Überforderung oder auch Unterforderung zu vermeiden. Stärken doch gerade die kleinen Erfolge das Vertrauen in uns selbst, in die eigene Selbstkontrolle und in unsere Fähigkeiten. Dies verschafft uns Selbstvertrauen.

Bauen Sie tägliche Routinen in Ihr Leben ein, sind diese doch so viel effizienter anstatt ständig neue Entscheidungen treffen zu müssen. Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf und machen Sie Pausen (Me-Time), um Energie zu tanken. Bewegen Sie sich regelmäßig. Gestalten Sie Ihr Umfeld, ja, Ihr Leben so, dass sich Ihnen darbietende Versuchungen geringer werden und erlauben Sie sich, für sich selbst Selbstmitgefühl zu empfinden, anstatt vielleicht Selbstkritik an sich zu üben. Denn Selbstmitgefühl erhöht Ihr Durchhaltevermögen. Werden Sie nicht stärker als die Versuchung, sondern machen Sie vielmehr die Versuchung kleiner und reduzieren Sie Ablenkungen, die Sie doch nur behindern, anstatt Sie weiter voran und an Ihr Ziel zu bringen.

Nutzen Sie Wenn-Dann-Pläne wie z. B.: „Wenn ich abends müde bin, lerne ich nur eine halbe Stunde“. So lernen Sie, auch wenn es mal nur kurz sein sollte und kommen in kleinen Schritten immer mehr voran – getreu dem Motto: Steter Tropfen höhlt den Stein.“

Und Sie müssen in DEM Moment nicht mehr mit sich selbst kämpfen.

Sie können auch Ihre eigene Willenskraft gezielt trainieren, indem Sie bewusst kleine Übungen praktizieren. Dies könnte so ausgestaltet sein, dass Sie sich etwa täglich 30 Minuten „Digital Detox“ genehmigen, um Stress abzubauen, Ihre Konzentration damit verbessern und sich wieder mehr auf die reale Welt fokussieren. Führen Sie mehr Achtsamkeit in Ihr Leben ein, Essen Sie bspw. bewusst langsam und achten Sie auf eine aufrechte Haltung beim Gehen oder Sitzen im Büro. Falls Sie es noch nicht tun, könnten in Ihrer Mittagspause Spaziergänge auch zum reinen Nachdenken und in sich kehren nutzen, anstatt Ihre E-Mails zu checken oder zu telefonieren.

Es stehen Ihnen ein „Meer“ an Möglichkeiten zur Verfügung, mehr Achtsamkeit in Ihr tägliches Leben einzubauen, wenn Sie es nur zulassen. Werden Sie kreativ und arbeiten Sie daran, jeden Tag ein Stück mehr Achtsamkeit in Ihr ganz eigenes Leben einzubauen und machen Sie diese Achtsamkeit zu Ihrer Gewohnheit, bis sie sie ganz unbewusst täglich leben werden. Den Übergang hin zu einem bewusst achtsameren Leben werden Sie irgendwann gar nicht mehr bemerken. Irgendwann werden Sie es einfach tun und ... achtsam leben.

Beherrzigen Sie diese Schritte und vielleicht auch noch weitere Ihrer ganz eigenen Ideen, wird Ihre Willenskraft künftig nicht der Motor Ihrer Entscheidungen sein, sondern Ihr Antrieb danach. Denn Ihre Willenskraft ist es, die entscheidet, ob gute Entscheidungen von Ihnen auch tatsächlich umgesetzt und gelebt werden, und zwar gerade besonders dann, wenn es schwer wird.

Willenskraft ist Selbstklugheit. Sie wächst mit Klarheit, kleinen Schritten, Routinen, Achtsamkeit, Energiepflege und einem freundlichen Umgang mit sich selbst. Erlernen und leben Sie Ihre starke Willenskraft, werden Sie sich gute Strukturen erarbeiten. Sie werden Ihre eigenen Grenzen kennen lernen und sich nicht ständig in Versuchung bringen, weil Sie sich selbst kontrollieren können und an Ihre Pläne auch halten, um Ihre ganz eigenen Ziele auch tatsächlich zu erreichen. Und das werden Sie – mit Ihrer ganz eigenen Willenskraft!

Wie Liebe unser Herz lenkt

Unsere gesamte Energie bündelt sich in unserem Herzen. Sie verteilt sich und fließt – und das täglich, ohne dass wir darauf auch nur den geringsten Einfluss nehmen könnten. Ja, unser Herz arbeitet selbstständig und lenkt uns jeden einzelnen Tag – und das bereits von unserer Geburt an; bis hin zu unserem Tod. Es findet ein unaufhörlicher Energiefluss statt, der uns unser ganzes Leben lang begleitet und uns immer zur Seite steht. Unser Herz ist für mich das schönste und kraftvollste Energiezentrum, das wir besitzen – es ist ein Chakra – das Herzchakra. Dieser Energiefluss spielt in unserem Leben eine über die Maßen komplexe und entscheidende Rolle. Es beeinflusst unser gesamtes Leben, das wir auf unserer Erde verbringen dürfen.

Stellen Sie sich vor, wie es ist, wenn Sie in Ihrem Leben Liebe, Inspiration oder Enthusiasmus verspüren. Spüren Sie diese wunderbare Kraft, die von Ihrem Herzen ausgeht und Sie so stark macht. Doch all das geschieht einzig und allein nur, weil unser Herz ein so unsagbar wichtiges und kraftvolles Energiezentrum ist. Dieser Energiefluss wird von unserem Herzen kontrolliert, indem es sich öffnet und schließt. Schenken wir unserem Herzen bewusste Aufmerksamkeit, fühlen wir genau den Unterschied, wenn es sich öffnet und auch ... wenn es sich verschließt.

Der Zustand unseres Herzens ändert sich jedoch ständig – man kann fast schon sagen, regelmäßig. Können wir doch großartige Liebesgefühle verspüren, wenn wir mit einer Person zusammen sind, die wir sehr gerne haben und die uns viel bedeutet, bis diese Person zu uns z. B. etwas sagt, das uns vielleicht verletzt. Prompt verschließt sich unser Herz vor dieser Person und wir sind gekränkt und verspüren diese Liebe in diesem Moment nicht mehr. Gerade eben war es noch anders.

Jeder von uns hat so etwas mindestens schon einmal in seinem Leben erlebt.

Doch was ist die Ursache?

Warum ist es unserem Herzen möglich, sich zu öffnen und zu verschließen?

Unser Herz (ver)schließt sich, wenn es durch gespeicherte, noch nicht abgeschlossene Energiemuster, ja Ihren Erfahrungen aus Ihrer Vergangenheit blockiert wird. Ereignet sich etwas in Ihrem Leben, nehmen Sie es über Ihre Sinnesorgane (VAKOG) auf und dies wirkt sich sodann auf Ihren inneren „Seins-Zustand“ aus – die Energie gelangt in Ihr Wesen. Diese Erlebnisse sind es, die bestimmen, welche Gefühle sich in Ihnen ausbreiten (z. B. Angst, Sorge, Liebe, Zufriedenheit etc.). Die Energie des Wahrgenommenen gelangt somit in Ihr System. Wie wir auf diese Energie reagieren (z. B. mit Angst, Sorge, Freude, Liebe etc.) hängt davon ab, welche Bedeutung (Wertung) wir der Wahrnehmung der Ereignisse auch in dem entsprechenden Kontext geben. Je nachdem, wie Sie die Welt, die durch Sie hindurchströmt, aufnehmen und in Ihrem Inneren verarbeiten, kommt es zu unterschiedlichen Erfahrungen, die Ihr Herz allesamt abspeichert. Wenn Sie die Welt durch Ihre Sinne aufnehmen, ist es in Wirklichkeit Energie, die in Ihr Wesen gelangt.

Beispiel

Sind wir z. B. sehr verliebt und trennt sich unser/e Partner:in von uns, erleben wir plötzlich eine Leere in uns; einen tiefen Schmerz. Wir sind verletzt und haben eigentlich zu nichts mehr Lust. Wir bleiben zu Hause und können uns zu nichts mehr aufraffen, weil unsere Gedanken ständig um die andere Person kreisen, die wir doch so sehr lieben und die sich nun von uns getrennt hat. Es stellt sich vielleicht ein starkes Gefühl und Empfinden von Traurigkeit in uns ein.

Doch was geschieht, wenn sich diese von uns so geliebte Person auf einmal wieder bei uns meldet und uns zurückgewinnen möchte:

Meldet sich diese von uns so geliebte Person, die wir um keinen Preis verlieren wollten, nun plötzlich wieder bei uns und sagt z. B., wie leid es ihr tut, die Beziehung beendet zu haben und möchte uns zurückgewinnen, macht unser Herz plötzlich einen wahrhaftigen Satz.

Wir verspüren, wie uns die Energie wieder voll erfasst und uns auf einmal wieder vollständig im Griff hat. Wir räumen vielleicht zu Hause auf und sind voller Tatendrang, Auf einmal verspüren wir wieder tiefes Glück und Freude. Wir verspüren Enthusiasmus und Kraft, sind fröhlich und nehmen am Leben wieder in voller Gänze teil.

Wir bekommen Herzklopfen und empfinden vielleicht sogar die berühmten „Schmetterlinge im Bauch“ und verspüren ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit.

All dies geschieht in uns
– auf einmal und so plötzlich –
weil unser Herz sich wieder öffnet.

Die Liebe ist es, die unserem Herzen die Richtung vorgibt, die unser Verstand so oft nicht kennt. Sie lässt uns mutig sein, ganz ohne irgendwelche Sicherheitsgarantien. Die Liebe macht uns verletzlich, da es für sie nun einmal keine Rüstung gibt und sie lässt uns vielleicht auch Wege gehen, die wir selbst allein nie gewählt hätten. Die Liebe kennt Abkürzungen durch die Angst und sie öffnet Türen in uns, von denen wir vielleicht nicht ein einziges Mal wussten, dass sie jemals verschlossen waren.

Ja die Liebe steuert unser Herz mit ihrem ganz eigenen Kompass. Einem Kompass, den man zu keinem Preis der Welt kaufen kann und bei dem man zudem nie weiß, in welche Richtung dieser Kompass unser Herz am Ende führen wird. Unser Herz folgt diesem Kompass, der einzig und allein nur durch die Liebe gesteuert werden kann.

Man stünde in meinen Augen stets auf verlorenem Posten, wollte man jemals auch nur im Ansatz versuchen, gegen die Kraft der Liebe – ja gegen die Liebe selbst – anzukämpfen. Dies wäre ein Kampf, den man meines Erachtens niemals auch nur jemals gewinnen könnte.

Lenkt doch die Liebe unser Herz
und ...
damit am Ende auch uns selbst.

Warum Liebe so oft am Ende siegt

Entscheidungen unseres Herzens sind Entscheidungen, die rein auf unseren Emotionen, Gefühlen und zum Teil auch aus unseren gemachten Erfahrungen und Erinnerungen beruhen, die unser Herz „speichert“. Unser Herz trifft keine Entscheidungen, die auf Logik basieren. Unser Herz kennt keine Vernunft und handelt nicht analytisch.

Gefühle wie Zuneigung, Hoffnung, Leidenschaft, Liebe, usw. spielen hier eine zentrale Rolle und können rationale Abwägungen überlagern.

Die wahre und so unsagbare Kraft der Liebe überhaupt auch nur ansatzweise jemals einordnen zu wollen, würde ich mir selbst niemals anmaßen. Denn, für mich selbst ist die Liebe die stärkste Kraft, die es auf unserer Erde gibt. Eine Kraft, die man weder greifen, noch sehen kann, dafür aber so sehr spüren und fühlen.

Wir sehen zwar, wenn eine Person „verliebt“ dreinblickt, doch was sich hier für komplexe Vorgänge im Körper dieser Person wirklich abspielen, das sehen wir nicht.

Eine wahre und tiefe Liebe hat mit dem „schnellen Verliebtsein“ in meinen Augen im Prinzip rein gar nichts zu tun. Eine wahre und tiefe Liebe wächst heran; sie gedeiht, wie eine kleine Pflanze, die über Jahre hinweg gepflegt sein will und aus der am Ende vielleicht ein stattlicher Baum emporsteigt, der viele Jahrzehnte überdauert.

Wahre, tiefe und bedingungslose Liebe kann nur auf einem stabilen Fundament entstehen. Einem Fundament aus vielen Bestandteilen, wie gegenseitigem Vertrauen, Respekt, Fürsorge, Verlässlichkeit, Geben und Nehmen, Zuneigung, Humor, füreinander da zu sein in guten, wie auch in schlechten Zeiten und so vieles andere mehr. Wahre Liebe ist eine tiefe und beständige Verbindung zwischen zwei Menschen, egal ob diese als Paar liiert sind oder unter Freunden, in Familien oder Menschen, die sich einfach sehr nahe stehen; auch in platonischer Hinsicht.

Ist sie vorhanden, stellt man das Wohl und Glück des anderen über das eigene. Man lässt der anderen Person ihre Freiheiten und bekommt diese auch selbst, sodass sich jeder in einer Beziehung frei entfalten kann und authentisch bleiben kann; ganz gleich ob in einer Partnerschaft oder zu unseren Mitmenschen an sich, Freunden oder Familienangehörigen.

Ich kann hier nur für mich selbst sprechen, indem ich sage, die wahre Kraft und Macht der Liebe wird für mich am Ende immer unergründlich sein und es auch immer bleiben, denn sie ist einfach viel zu stark.

Warum also Liebe so oft am Ende siegt?

Genau deshalb!

Wie kann NLP zu alledem nun beitragen?

Unser gesamtes Verhalten wird durch interne Strategien hervorgebracht. Jeder Mensch hat Strategien, so um morgens aufzustehen, um Sprachen zu lernen, um Aufgaben zu delegieren, um zu flirten, zu verhandeln usw. Doch unsere kulturellen Modelle lehren uns nicht explizit, was wir in unserem Inneren machen müssen, um in unserem Äußeren, in unserem Verhalten, die Resultate zu erzielen, die wir wünschen.

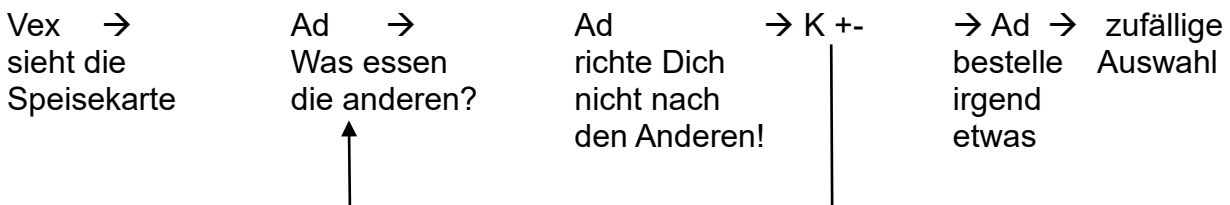
Jeder von uns hat in seinem ganz eigenen Leben Strategien entwickelt, mit denen wir erfolgreich sind und andere, die für uns nur mäßig oder gar nicht funktionieren. Mit NLP wird uns ermöglicht, erfolgreiche Strategien von anderen weniger erfolgreichen zu elizitieren, neue Strategien zu entwerfen, alte weniger gut funktionierende zu optimieren oder auch ganz neue Strategien zu installieren. Und das jeden einzelnen Tag – jeden einzelnen Moment.

Es gibt bekanntlich gute und weniger gute Entscheidungsstrategien.

Hierzu zwei Beispiele:

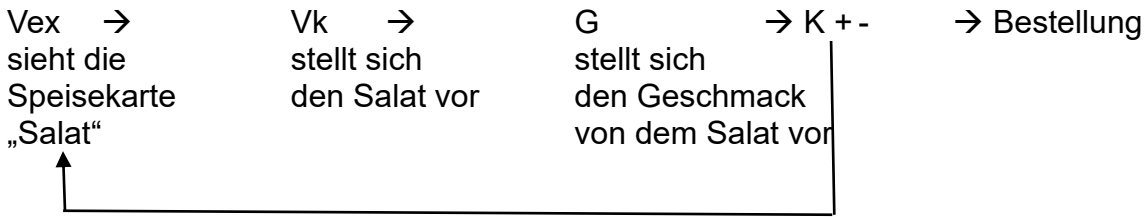
Ein Beispiel für eine gute Entscheidungsstrategie ist das Auswählen z. B. eines Gerichts aus einer Speisekarte, hier beispielhaft einer jungen Frau. Nicht jeder entscheidet gleich gut! Die Qualität der eigenen Entscheidungsstrategie hat weitreichende Konsequenzen für unser Leben. Anhand dieses Unterschieds kann man sehr gut die Qualität unterschiedlicher Entscheidungsstrategien erkennen und diskutieren.

Ablauf einer negativen Entscheidungsstrategie anhand der Auswahl eines Gerichts auf einer Speisekarte.



Diese Entscheidungsstrategie der jungen Frau ging vom ersten K- zurück zum inneren Dialog und sie sagte dann zu sich: „Du sollst Dich nicht schlecht fühlen“. Beim nächsten Durchgang sagte sie zu sich dann genau das Gegenteil. „Sie nicht immer so kritisch mit Dir selbst!“ Daraufhin fühlte sie sich noch schlechter, bis sie einen Punkt erreichte, an dem sie sich „schlecht genug“ fühlte. Dann kam eine neue Stimme und sagte: „Bestelle irgendetwas!“ Doch das war noch nicht das Ende ihrer Strategie. Nachdem sie bestellt hatte, sagte eine andere Stimme: „Ich hoffe, dass Du etwas Gutes ausgewählt hast.“ Dies wiederum kommentierte sie damit: „Sei Dir da nicht so sicher“! Dies führte zu einem erneuten K-!

Ablauf einer guten Entscheidungsstrategie anhand der Auswahl eines Gerichts auf einer Speisekarte



Hier kam es zu keinerlei internem Dialog, da sich die junge Frau visuell und gustatorisch auf das Aussehen des Salats und dessen Geschmack fokussierte, der sie nicht zum Bestellen von „irgendetwas“ bewegte oder sie gar verunsicherte, sondern sie das bestellte, was sie wirklich wollte.

Einerseits können Probleme mit dem Hervorbringen von Alternativen auftreten, so z. B. Schwierigkeiten, überhaupt etwas konstruieren zu können, weil alles erinnert ist. Die Anzahl der Alternativen könnte möglicherweise zu klein sein, z. B. wenn es nur eine Möglichkeit gibt oder nur eine „entweder“ „oder“ Alternative. Es könnte auch sein, dass man keinen Stopp beim Generieren von Alternativen erhält und ins Unendliche generiert.

Es könnten weiter Schwierigkeiten auftreten, die Alternativen überhaupt zu repräsentieren, weil z. B. die Alternativen nicht in allen Repräsentationssystemen repräsentiert sind. So wird es sehr schwierig, die Alternativen angemessen beurteilen zu können. Manchmal kann es auch vorkommen, dass die Alternativen den Umständen nicht angemessen repräsentiert sind, wie z. B., dass man sich in einer Curry-Wurst-Bude ein anderes inneres Bild von einer Mahlzeit machen sollte, als in einem Gourmet-Restaurant.

Auch das Bewerten von Alternativen spielt eine Rolle. Manchmal sind die Kriterien zum Bewerten der Alternativen einfach ungeeignet, wie wenn man etwa die Wahl eines potentiell guten Therapeuten lediglich nach seiner Kleidung trifft. Oder die Kriterien nicht in eine angemessene Rangfolge gebracht werden, z. B. der Kostenfaktor und andere Vorauswahlkriterien.

Doch wie hilft uns nun NLP bei Treffen von Entscheidungen in all unseren Lebenslagen, ja in unserem gesamten Leben selbst?

NLP hilft uns bei Entscheidungen rund um unser Herz, unseren Herzverstand, unseren Verstand selbst, unser Bauchgefühl und unsere Intuition gestärkt durch unsere eigene Willenskraft, indem es die in uns ablaufenden inneren Prozesse uns ganz **bewusst** macht, sie uns richtig einordnen lässt und wir so lernen, diese vielschichtigen inneren Prozesse in uns in völligen Einklang mit uns selbst zu bringen. NLP hilft uns dabei, Gefühle nicht einfach wegzurationalisieren, sondern vielmehr, sie viel klarer verstehen zu lernen und sinnvoll und für uns stimmig in unsere Entscheidungen mit einzubeziehen und damit die Entscheidungsfindung für uns deutlich zu erleichtern – und dies in nachhaltiger Form.

Mit Hilfe von NLP lernen wir – und das jeden einzelnen Tag – unsere unterschiedlichsten inneren Stimmen ganz bewusst wahrzunehmen und auch, auf sie zu hören.

Durch NLP nehmen wir mit all unseren Sinnen (VAKOG)

- die Stimmen unseres Herzens (Gefühle, Emotionen, Sehnsüchte etc.),
- die Stimmen unseres Verstandes (Logik, Folgen und Konsequenzen, Sicherheit, Unsicherheit, Beständigkeit etc.),
- die Stimmen unseres Bauchgefühls, unserer Intuition und
- die Stimme unserer eigenen Willenskraft

ganz bewusst wahr.

Wir lernen, unser Herz und unseren Verstand zu trennen – ohne sie gegeneinander auszuspielen, sondern jede Stimme einzeln „anzuhören“. Wir lernen, Einklang zwischen beiden herzustellen. Denn der Einklang ist es, der am Ende zu einer perfekten für uns stimmigen Entscheidung führt, die dann Zufriedenheit mit der von uns getroffenen Wahl in uns herstellt. Die emotionalen gedanklichen Nebel werden dadurch viel lichter, ohne Gefühle zu negieren. Wir sehen wieder Wege – begehbare Wege - und Brücken, die überquert werden können, ohne befürchten zu müssen, dass diese Brücken einstürzen könnten, weil wir durch NLP Techniken an der Hand haben, die uns den richtigen Weg weisen. Durch NLP lernen wir Brücken für uns selbst zu bauen, die auch Jahre später noch standhalten und von uns sicher überquert werden können.

Es gibt einige NLP-Techniken, mit denen wir diese unsere inneren Stimmen verschiedenster Art intensiv wahrnehmen können und die uns helfen, den richtigen Weg zu finden und diese Brücken zu errichten und zu überqueren. Auf die nachfolgenden möchte ich hier besonders eingehen:

Zum einen auf die Teile-Arbeit (Six-Step-Reframing)

Mit Hilfe dieser Technik werden Ihre inneren Anteile jeweils einzeln und nacheinander voneinander angehört, statt dass sie sich gleichzeitig etwa ständig ins Wort fallen und uns dadurch behindern. Durch dieses innere Konfliktmanagement werden die Absicht und das Verhalten voneinander getrennt und jeweils die positive Absicht des für uns vielleicht negativen Teils gewürdigt und herausgearbeitet; ganz nach Johann Wolfgang von Goethe: „Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust. ...“

Durch das Six-Step-Reframing nehmen wir einen Perspektivwechsel vor. Wir werden zum weisen Beobachter, wir treten einen Schritt zurück, gewinnen „Abstand zur Sache“ und sehen nun nacheinander auf diese einzelnen Teile und fragen uns u. a.: „Was haben diese Teile gemeinsam?“ „Was wollen Sie Gutes für mich?“

Die Teile-Arbeit gekonnt angewendet, führt uns zu der Feststellung, dass jeder einzelne Teil (auch der für uns vielleicht als negativ wahrgenommene Teil) in Wahrheit etwas Gutes bewirken möchte, nur eben auf ganz unterschiedliche Weise. Wir lernen durch das getrennte „Anhören“ und durch gezielte und abgestimmte Metamodell-Fragen, diese jeweiligen Teile (unsere inneren Stimmen) einzeln und unabhängig voneinander wahrzunehmen und die positive Absicht jedes einzelnen dieser Teile gezielt herauszukristallisieren.

Denn eine der zentralen Vorannahmen (Präsuppositionen) des NLP ist ja bekanntlich: Hinter jedem Verhalten steht eine positive Absicht – für die handelnde Person. Denn: Menschen verhalten sich nicht einfach „nur so“. Auf tiefster Ebene geht es um den Schutz des Individuums und den Erhalt der Zugehörigkeit. Und so liegt auch jedem negativen Verhalten in der Regel eine angenommene gute Absicht zugrunde.

Durch gezieltes Hochchunken gelangen wir sodann zur eigentlichen Absicht des entsprechenden Verhaltens. Werte, die für jeden einzelnen von uns so wichtig sind, gelangen so an die Oberfläche und werden sichtbar und auch spürbar für uns. Und dann auf einmal stellen wir fest, dass vielleicht ein ganz anderer Wert für uns ganz oben steht. Ein Wert, der ohne die gezielte Durchführung der Teile-Arbeit und Hochchunken durch Metamodellieren für uns vielleicht nie so deutlich ans Licht gekommen wäre. Erleben wir dann solche „Aha“-Momente, kann dies lebensverändernd in unsere Zukunft wirken.

Stellen wir dadurch fest, dass uns ein Teil möglicherweise behindert, obwohl dieser doch eigentlich eine positive Absicht verfolgt, lernen wir durch die Teile-Arbeit einen anderen Weg des behindernden Teils (der uns behindernden inneren Stimme) zu finden und zu gehen, der am Ende die gleichen Ziele verfolgt, jedoch für uns deutlich effizienter und besser ausgestaltet sein wird.

Wir lernen dadurch unsere Gefühle viel besser zu verstehen, anstatt von ihnen überrollt zu werden und vielleicht in einen Stuck State zu geraten, der uns doch nur blockiert und uns geistig und emotional ohne Ressourcen feststecken lässt. NLP arbeitet mit inneren Bildern, Körperempfindungen und Sprache; mit Metaphern, die Bilder in uns aufsteigen lassen, mit Milton Sprachmustern, die unser Unterbewusstsein erreichen und vielem anderen mehr.

Die Teile-Arbeit ist daher eine sehr effiziente Technik, mit der wir unsere widersprüchlichen inneren Stimmen bearbeiten und integrieren können, indem die positive Absicht der einzelnen inneren Anteile geklärt und alternative Verhaltensweisen entwickelt werden, die am Ende zu dem gleichen Ergebnis führen werden; für uns jedoch viel effektiver und zielführender.

Zum anderen möchte ich noch etwas auf die Werte-Arbeit und die Ziele-Arbeit eingehen.

Doch zunächst: Was sind Werte?

Die Werte eines jeden Menschen sind tief verwurzelte, grundlegende Überzeugungen und Ideale eines jeden von uns. Werte dienen uns als innerer Kompass. Sie sind es, die unser Handeln, unser Denken und unser Fühlen beeinflussen, uns leiten und uns Orientierung geben, was wir als erstrebenswert, als gut und ganz besonders, für uns als wichtig erachten, wie z. B. Freiheit, Ehrlichkeit, Liebe oder Vertrauen.

Ja, die Werte sind es, die uns prägen, unseren Charakter formen, uns authentisch werden lassen und unsere Entscheidungen und Prioritäten in unserem Leben beeinflussen und leiten - wie ein Polarstern, der uns als Wegweiser dient! Und das jeden einzelnen Tag, den wir erleben dürfen.

Werte geben unserem Leben einen Sinn. Werte geben uns Bedeutung und Halt. Sie motivieren uns, ein authentisches Leben zu führen, das im Einklang mit unseren ganz eigenen Überzeugungen steht. Stehen wir doch für unsere Werte ein. Werte helfen uns, Prioritäten zu setzen, wenn wir vor wichtigen Entscheidungen stehen (z. B. Triage). Denn nur, wenn wir nach unseren ganz eigenen für uns so wichtigen Werten auch wahrhaftig leben, bleiben wir uns selbst treu! In der Liebe ist häufig nicht die Liebe selbst das Problem, sondern es sind die unterschiedlichen Wertvorstellungen eines jeden Menschen, die dazu führen können, dass man sich nicht verstanden fühlt.

Werte und auch Kriterien sind im Prinzip nicht etwa Glaubenssätze. Und dennoch gibt es zu jedem Wert bzw. zu jedem Kriterium Glaubenssätze, warum etwas ein Wert bzw. ein Kriterium für einen Wert für uns sein kann. Z. B. ist Freundlichkeit zwar ein Wert, aber kein Glaubenssatz. Fragt man eben diese Person, warum Freundlichkeit für diese Person einen Wert darstellt, wird sie dies begründen. Und eben diese Begründung kann sodann als Glaubenssatz aufgefasst werden.

Für jeden Entscheidungsprozess sind Kriterien unbedingt notwendig. Und ... sie sollten auch in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit geordnet sein. Den meist dann, wenn zwei oder mehrere Kriterien in ihrer Position zueinander nicht deutlich genug auseinandergehalten sind oder sich sogar überkreuzen, führt dies zwangsläufig und häufig zu Entscheidungsschwierigkeiten.

Man kann somit sagen, dass es unsere Werte und Glaubenssätze über Wirkungszusammenhänge sind, die unser zukunftsorientiertes Handeln leiten. Haben wir ein Ziel, dann gibt es meistens mehrere Wege, dieses Ziel auch zu erreichen. Welchen Weg wir jedoch zur Zielerreichung einschlagen, hängt gerade eben von unseren ganz eigenen Werten und auch zum Teil von unseren inneren Glaubenssätzen über Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge ab.

Obwohl unsere Werte so tief verwurzelt sind, können sie sich im Laufe unseres Lebens auch verändern und anpassen, wenn wir neue Erfahrungen machen und wir uns weiterentwickeln.

All unsere Entscheidungen, die unsere Zukunft betreffen, sind immer risikobehaftet. Denn: Wir sind normalerweise nicht in der Lage, immer alle Auswirkungen all unserer Handlungen zu berechnen oder gar vorherzusagen, was unabhängig von unseren Handlungen sonst alles noch zu geschehen vermag.

Sowohl die in uns verankerten Werte, als auch unsere Glaubenssätze sind auf die eine oder andere Art und Weise in uns geordnet. So sind unsere Werte nicht alle für uns gleich wichtig und unsere Glaubenssätze haben für uns nicht alle den gleichen Grad von Wertigkeit oder Sicherheit.

Unsere Erwartungen haben etwas mit Glaubenssätzen zu tun und unsere Ziele etwas mit Präferenzen. Beides sind wichtige Komponenten für unsere bewussten und auch unsere unbewussten Entscheidungen.

Durch die effiziente Nutzung von Submodalitäten gelingt es uns, die Abstufungen in der Wichtigkeit und Glaubwürdigkeit von unseren Werten innerlich zu repräsentieren. Hier bietet sich die räumliche Anordnung auf einer Linie geradezu perfekt an, um eine Werte-Hierarchie herzustellen. Denn: Je feinere Abstufungen wir auf unserer Wertelinie machen können, desto komplexer können wir auf die Welt um uns herum reagieren und desto toleranter werden wir uns verhalten.

Die NLP-Wertearbeit hilft uns dabei, unsere Werte gezielt herauszuarbeiten und dadurch die für jeden von uns so wichtige Werte-Hierarchie herzustellen.

Die Wertearbeit

Die Wertearbeit ist es, die es uns ermöglicht, unsere ganz eigenen Werte, für die wir so sehr einstehen, herauszukristallisieren und so unsere Werte-Hierarchie herstellen zu können. Anhand des Beispiels der Wertearbeit mit den vier Lebensquadranten Beruf, Beziehung, Sinn und Ich wird dies deutlich. Aus jedem Lebensquadranten sollen 9 Werte herausgearbeitet und in eine Hierarchie gebracht werden und sodann am Ende für alle 4 Lebensquadranten ein entsprechender (Ziele-)Visionssatz erarbeitet werden – mit Hilfe von z. B. Metamodellfragen oder der Teile-Arbeit.

Manche Menschen besitzen vielleicht weniger als 9 (bewusste) Werte pro Lebensquadrant, andere von uns vielleicht sogar deutlich mehr, wenn ich von mir selbst ausgehe. Hier allein zu entscheiden, „welche“ Werte man auswählt, um dann die Rangfolge – die Hierarchie – festzulegen, ist sicherlich keine leichte Arbeit. Es ist eine Arbeit, bei der man am meisten mit sich selbst, seinen Gefühlen, Bedürfnissen und Wertvorstellungen vom Leben selbst ins Gericht gehen muss. Und dies kann nur gelingen, wenn wir Entscheidungen treffen, bei denen unser Herz und unser Verstand, dicht begleitet von unserem Bauchgefühl, unserer Intuition und unserer Willenskraft gemeinsam an einem Strang ziehen.

Wie gelingt es nun, eine Werte-Hierarchie herzustellen?

Idealer Weise sollten Sie pro Lebensquadrant (Sinn / Ich / Beziehung / Beruf) jeweils 9 Werte durch gezielte Metamodellfragen und Chunking herausarbeiten und durch das Einsetzen von Submodalitäten und Vorstellungskraft Ihre Wertehierarchie festlegen.

Allein die Entscheidungen zu treffen, welche Werte an welcher Stelle in unserer Werte-Hierarchie am Ende ihren maßgeschneiderten Platz finden sollen, ist keine leichte, sondern erfordert ein hohes Maß an Vorstellungs- und Willenskraft, den Wert an der für uns stimmigen Stelle auch zu platzieren. Nicht selten finden während eines solchen Vorgangs noch Verschiebungen statt.

Entstehen während des Herauskristallisierens Ihrer geraden Wertelinie möglicherweise vielleicht innere Konflikte, sollten Sie durch „Hin- und Herschieben“ Ihrer Werte und der Einsetzung von Submodalitäten so lange experimentieren, bis kein Wertekonflikt mehr besteht und die Wertehierarchie sich für Sie insgesamt völlig stimmig anfühlt. Denn erst, wenn für Sie alles „passt“ werden Sie mit der von Ihnen sich selbst erarbeiteten Wertehierarchie auch vollends zufrieden sein.

Werte und Ziele hängen auf engste Weise miteinander zusammen. Denn: Wenn wir etwas (erreichen) wollen, so geschieht dies deshalb, weil es uns das „wert“ ist. Wir versuchen also, durch unsere Zielerreichung, einen (unseren) Wert zu realisieren.

Wollen wir z. B. heiraten, dann ist dies ein Ziel. Doch basiert dieses Ziel möglicherweise auf einem unserer Werte wie Beziehung, Geborgenheit oder Vertrauen. Heiraten wir dann, erfolgte die Erreichung eines solchen Ziels wertebasiert.

Haben wir nun unsere jeweilige Wertehierarchie aus den vier Lebensquadranten für uns festgelegt, ist es ratsam und sehr hilfreich, zu dem jeweiligen Bereich immer auch einen (Ziele-)Visionssatz zu bilden. Dies gelingt uns, indem wir in uns gehen und uns klarmachen, was uns in dem jeweiligen Lebensbereich besonders wichtig ist. Schreiben Sie sich all die Sätze auf, wofür Sie stehen, wofür Sie einstehen, was Ihnen viel bedeutet und was für Sie sehr wichtig ist. Unterstreichen Sie die Schlüsselwörter in den jeweiligen Sätzen und lassen Sie sich notfalls von einer Person Ihres Vertrauens helfen, die Ihnen gezielte Metamodellfragen hierzu stellt.

Bilden Sie sodann einen – Ihren ganz eigenen – (Ziele-)Visionssatz aus den von Ihnen unterstrichenen Schlüsselwörtern und den Sätzen, die Sie sich so mühsam erarbeitet haben.

Danach stellen Sie sich vor, wie Sie (nun deutlich älter) auf Ihren (Ziele-)Visionssatz blicken. ... Wie wirkt dieser Satz auf Sie? Nehmen Sie diesen Satz mit all Ihren Sinnen auf (VAKOG). Erst dann, wenn dieser so besondere Satz sich für Sie völlig stimmig anfühlt, haben Sie den für Sie passenden (Ziele-)Visionssatz gefunden! Seien Sie versichert, Sie werden es spüren, ob Ihr Satz für Sie der richtige ist oder nicht und ... er für Sie „passt“!

Und was dann?

Leben Sie nach diesen Ihren erarbeiteten (Ziele-)Visionssätzen aus den jeweiligen Lebensquadranten jeden einzelnen Tag und jeden einzelnen Moment – und das von heute an.

Doch was passiert mit unseren Gefühlen?

Unsere Gefühle verlieren in unserem Leben vielleicht nicht immer ihre ganze Macht, aber in jedem Fall ihre Unkontrollierbarkeit, denn wir können sie durch gezielte Techniken des NLP abschwächen oder verstärken. Wir können sie verändern, die Bedeutungswahrnehmung verändern (Reframing) und sogar lernen, sie zu überschreiben oder lernen, frühere gemachte Erfahrungen aus einer neuen Perspektive zu betrachten in einem anderen Kontext sozusagen (Re-Imprint) mit positiven Ressourcen.

Mit NLP können wir zudem lernen, Entscheidungen sogar aus der Zukunft heraus zu treffen (Future Pace).

Wir stellen uns z. B. vor, wir hätten uns bereits schon so entschieden, wie unser Herz, unser Verstand oder unser Bauch es gerne tun würden oder vielleicht auch alle gemeinsam bereits im Einklang. Wir malen uns aus, wie sich die Situation (das Szenario) in der Zukunft für uns darstellt. Wir erleben uns in dieser Zukunftsvision mit all unseren Sinnen (VAKOG). Wir spüren ganz in uns hinein und erleben die Situation völlig assoziiert; vielleicht auch dissoziiert, einfach so, wie es sich für uns stimmig anfühlt. Und dann fragen Sie sich: „Wie fühlt sich diese Entscheidung für mich an?“ „Passt das so für mich?“ „Fühle ich mich gut damit?“

Sobald dies in uns geschieht, werden wir bemerken, dass sich dieser Wert und die hierarchische Stelle, an der wir diesen Wert platziert haben, für uns stimmig anfühlt. Erleben wir nach der Wertearbeit aller vier Lebensquadranten einen völligen Einklang und bilden unsere für uns stimmigen (Ziele-)Visionssätze, erlangen wir Zufriedenheit und dann ... werden wir diese Werte auch wahrhaftig leben und das für den Rest unseres Lebens und sie werden zu einem der wichtigsten Bestandteile unseres Lebens!

Doch wie gelingt uns das?

Nicht durch all die Entscheidungen, die wir jeden einzelnen Tag zigfach treffen. Nein, sondern allein durch die Entscheidungen, die sich für uns stimmig anfühlen, getroffen mit Hilfe von NLP und vor allen Dingen mit Hilfe von dem „Leben“ von NLP. NLP richtig angewandt, hilft uns, einschränkende Sichtweisen zu verändern in eine Richtung, in der wir dann genau die Entscheidungen treffen können, die uns den **richtigen** Weg weisen und uns weiterbringen und mit uns unseren Werten gänzlich im Einklang stehen. Denn **genau diese** Entscheidungen sind es, die uns zu einem Leben voller gelebter Werte führen. Werte, für die wir völlig einstehen und uns völlige Authentizität ermöglichen. Ja, ein Leben führen, in dem wir uns selbst treu sind und immer selbst treu bleiben – und zu einem Menschen werden, von dem jeder zu sich selbst sagen kann: „Ich weiß, wer ich bin und wofür ich in meinem Leben stehe“ – und das ohne Ausnahmen!

Mein Fazit - wie sollten wir unsere Entscheidungen in unserem Leben nun treffen?

Diese Frage ist sicherlich für jeden von uns nicht einfach zu beantworten. Für mich ganz persönlich muss ich sagen, dass auch ich selbst schon oft in meinem Leben hin- und hergerissen war und das Für und Wider zwischen Herz, Verstand und Bauchgefühl abgewogen habe. Ich denke, das wird auch nie völlig ausbleiben im Leben eines jeden Menschen von uns. Wir werden immer mal wieder mit inneren (Werte-) Konflikten in Berührung kommen. Bewegen wir uns doch unser ganzes Leben lang auf einer schmalen Gratwanderung von Entscheidungen zwischen unserem Herzen, unserem Verstand, unserem Bauchgefühl, unserer Intuition und auch unserer Willenskraft.

Die wahre Kunst besteht meines Erachtens darin, auf dieser schmalen Gratwanderung stets unser ganzes Leben lang die Balance nicht allein nur zu halten, nein, sondern vielmehr ... auch immer in Balance zu bleiben.

Der Schwerpunkt meiner Mentalität liegt grundsätzlich auf der emotionalen Ebene, ja auf der Herzebene. Sodass ich für mich selbst über all die Jahre meines Lebens festgestellt habe, dass ich überwiegend mit meinem Herzen Entscheidungen treffe. Ja, die meisten meiner Entscheidungen fast immer Herzensentscheidungen waren. Und dies zieht sich durch mein ganzes Leben, beruflich und privat.

Und in meinem Fall siegt nun einmal mein Herz und das um Welten im Vergleich zu meinem Verstand. Man kann somit sagen, dass mein Herz meinen Verstand meistens überlagert.

Doch das Schönste daran für mich ist:

Ich bin meinem Herzen unendlich dankbar dafür, dass es so dominant entscheidet!

Denn: Ich wollte diese Entscheidungen meines Herzens niemals missen, weil ich denke, dass Entscheidungen des Herzens immer am Ende die Entscheidungen sein werden, die wir in unserem Leben niemals bereuen werden!

Schon Mahatma Ghandi verstand, indem er sagte:

„Die Liebe ist die stärkste Macht der Welt,
und doch ist sie die demütigste, die man sich vorstellen kann.“

Und auch Vergil erkannte:

„Alles besiegt die Liebe“.

Khalil Gibran formulierte es so:

„Die Liebe gibt nichts als sich selbst
und nimmt nichts als von sich selbst.
Die Liebe besitzt nicht, noch will sie Besitz sein.
Denn die Liebe ist der Liebe genug.“

Und ein Zitat von Chuck Spezzano fesselte mich ebenso:

„Liebe hält die Zeit an
und lässt die Ewigkeit beginnen.“

Doch allgemeiner und nicht nur allein von der Herzebene betrachtet komme ich letztlich zu folgender Schlussfolgerung:

Unser Herz, unser Verstand, unser Bauchgefühl, unsere Intuition und unsere Willenskraft bilden die fünf wesentlichen Elemente, die für all unsere Entscheidungen so wichtig sind!

Ist unser Herz für unsere Gefühle und Emotionen zuständig, wägt unser Verstand logisch ab und analysiert. Unser Bauchgefühl und unsere Intuition lassen uns Unbewusstes Wahrnehmen und warnen uns vor Gefahren (innere Vorahnung) und unsere Willenskraft befähigt uns zu handeln und durchzuhalten.

Anders formuliert könnte man damit sagen, dass unser Herz uns zeigt, was uns wichtig ist und unser Verstand prüft, was realistisch und sinnvoll für uns ist. Unser Bauchgefühl und unsere Intuition warnen uns, weisen uns auf unbewusste Faktoren hin und unsere Willenskraft setzt unsere Entscheidungen schließlich in die Tat um.

Die beste Entscheidung entsteht für mich persönlich somit aus der Symbiose dieser fünf Elemente (Instanzen), nicht nur, sondern gerade weil sie sich gegenseitig so sehr ergänzen!

Doch wie jeder einzelne von uns seine Entscheidungen in seinem Leben nun treffen sollte, kann ich nun am Ende meiner Arbeit angelangt, im Prinzip nicht für die Allgemeinheit beantworten – folge ich doch selbst vorrangig meinem Herzen.

Die Antwort, die ich mir selbst geben konnte,
nach meiner ganz persönlichen Ergründung lautet:

*„Entscheidungen, die wir aus unserem tiefsten Herzen treffen,
werden die Entscheidungen sein,
die sich am Ende immer richtig anfühlen.
Es werden die Entscheidungen sein, die
die eigene Persönlichkeit weiterentwickeln und
die uns voranbringen.
Denn, wenn wir unserem Herzen folgen,
gehen wir, egal in welche Richtung wir auch laufen mögen,
niemals den falschen Weg.“*

– Kerstin Schlund –

Wie Sie Entscheidungen in Ihrem Leben nun treffen sollten,
ist eine Frage, die jeder Einzelne von uns somit nur für sich selbst ergründen kann.
Setzen Sie sich intensiv mit allen fünf Elementen auseinander,
werden Sie die Antwort erfahren
und zwar von niemand anderem
– als von sich selbst!

Dielheim, den 03.04.2026

Kerstin Schlund

Quellenverzeichnis

- eigene Gedanken von der Autorin Kerstin Schlund
- Das Arbeitsbuch zur Practitioner Ausbildung NLP von Susanne Haag u. Klaus Grochowiak
- Hörbuch „Die unbändige Seele – Ein Weg der Befreiung“ von Michael Alan Singer
- Blog: <https://blog.uni-koblenz-landau/de/zwischen-herz-und-verstand/>
- <https://www.conoscope.de/95-unserer-entscheidungen-trifft-unser-unterbewusstsein/>
- Google
- ChatGPT
- <https://www.dvnlp.de/ueber-nlp/nlp-vorannahmen>
- Zitate von Autoren
- Titelblatt Bildmaterial von Vecteezy.com
- Rückseite Bildmaterial von Vecteezy.com
- siehe Fußnoten auf den jeweiligen Seiten

eidesstattliche Erklärung

Ich versichere an Eides statt, dass ich die Projekteinreichung

Master-Arbeit / Transfer-Arbeit zum NLP Master „Herzverstand und Liebe Warum unser Herz und unser Verstand unabhängig voneinander Entscheidungen treffen, was es heißt, beides in Einklang zu bringen, welche Rolle spielen das Bauchgefühl, die Intuition und die eigene Willenskraft, wie Liebe unser Herz lenkt und so oft am Ende siegt und wie NLP zu alldem beitragen kann“ selbstständig durchgeführt und die Transferarbeit ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt sowie Zitate kenntlich gemacht habe. Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung rechtliche Folgen haben wird.

Dielheim, den 03.04.2026

Kerstin Schlund