

"Die Dinge zu lösen wie bisher, hat die heutigen Probleme erst verursacht. Mitarbeitermangel, Klimawandel, Bildungsunterschiede, zunehmende Armut sind dabei nur einige von vielen nun sichtbaren Auswirkungen alter Denkweisen. Denn die Ursachen dafür gehen viel tiefer: wir haben wesentliche Erfolgsgesetze nicht beachtet."

SABINE HAUSWIRTH

**SABINE HAUSWIRTH**

**DER TAG ALS  
MEINE  
ZAHNPASTA DAS  
RADFAHREN  
BEGANN**

**Die Erfolgsgesetze der  
Zukunft**

Der Verlag Lichtscheune Media weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.

Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Aus Vereinfachungsgründen wählen wir eine Sprache, die nicht den aktuell üblichen genderkonformen Sprachformen entspricht. Um Komplexität zu vereinfachen, haben wir diesen neutraleren Weg gewählt.

© 2022 Sabine Hauswirth

Umschlag, Illustration, Satz: Sabine Hauswirth

Umschlagsmotiv & Gestaltung: Sabine Hauswirth, unter Verwendung von Grafiken von Studiog und Alena Batura

Bildnachweis Grafiken und Icons in diesem Buch – Die Urheber:

mayoricons, iconixar, shmaïinc, cuputo, INORTON, Becris, CHirawan, creativemahira, icons8, Fahmi Cedric Images, Atomic Icon, Flatart, nithinintatah, Eucalyp, iconsy, Juicy Studios LTD, Dervish 47, Chattapat, Suzine's Images, Saepul Nahwan, maryicons, agusaraharj, Leremy Gan, Muhammad Atif, Rafico Studio, Mykola Lytvynenko, Doddis, creativepriyanka, Obraztsov, itim2101, Mena Vega, Mavadee, Sumitsaengthong, Arttahanane, Vasabii, Achmadi Yusuf, Startup Graphic Design, Anar Abasov's Images, Barudak Lier, Visual Generation, iconsolid, Canva, Studio 365/witdhawatyicons, Dimpleoo, Massupakaewgahya, Nubaia, dDara, Puckung, StudioG, Alena Batura, iconbros, Korkeng's Images, Leremy Gan, Gingkaewicons, Prohee, Smalllike, Mynamepong, MR Rashad, WiStudio Elements, Puruanstock, Thanhloc123, Smashing Stocks/Vectors Market, Iconfromus, Kelly's Images, Sketchify/Vena Wega.

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Halenreihe 40–44, 22359 Hamburg, Deutschland

Verlagslabel: Lichtscheune Media & Management

1.Auflage

ISBN Softcover: 9783945114551

ISBN Hardcover: 9783945114612

ISBN E-Book: 9783945114629

Druck und Distribution im Auftrag des Verlags:

Lichtscheune Media und Management Sabine Hauswirth, Rosenheim

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Verlag verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne die Zustimmung des Verlags unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Verlags, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40–44, 22359 Hamburg, Deutschland.

# UNGEWÖHNLICHE ZEITEN

erfordern ungewöhnliche Strategien

Wir leben in einer Zeit dauerhafter, schneller Veränderungen und Krisen. Dazu kommen demografischer Wandel, Klimawandel, Kriege und digitale Transformation. Dies zusammen ergibt einen Mix, der mit zunehmender Krisenhäufigkeit und Herausforderungen ein neues Denken benötigt, das Lösungen anders erzeugt, und dafür bisherige Strukturen für das Lösen komplexer Themen in Frage stellt. Dieses Buch habe ich entsprechend dem Phänomenbasierten Lernen in Phänomene eingeteilt, die immer Topics enthalten für Lösungs-Impulse. Die jeweiligen Phänomene typisiere ich in Design Cafés, die unterschiedliche Bereiche abdecken: Lifetime Design Café für die Gestaltung von Lebenszeit, Economy Design Café für die Gestaltung ökonomischer Grundlagen und Upcycling Design Café für Innovationskraft, die aus der Haltung besteht, erst einmal zu bewahren, und daraus etwas Neues zu schaffen. Ich gebe Topics als Impulse und Arbeits- und Lerngrundlage. Lösungen müssen immer individuell gestaltet und entwickelt werden. Die Topics enthalten entsprechenden Quellen für zusätzliche Informationen, und damit kann man die Topics weiter bearbeiten. Dies zusammen ergibt meine Erfolgsgesetze der Zukunft. Sie sind Grundlage für das Erarbeiten von individuellen Lösungen. Ich empfehle hierzu Learning Circles, Workshops oder ähnliche offene Arbeits- und Lernmethoden. Wer die Herausforderungen unserer Zeit bewältigen und Unmögliches ermöglichen will, muss in die Tiefe gehen.



**Sabine Hauswirth**

# Inhalts- verzeichnis

01 **Die Erfolgsgesetze**

03 Phänomen 1:  
**Reduktion**

35 Phänomen 2:  
**Vielfalt**

67 Phänomen 3:  
**Entwicklung**

99 Phänomen 4:  
**Innovation**

131 Phänomen 5:  
**Lifelong Working**

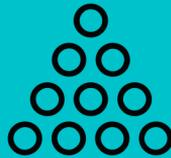
164 Quellen

178 Glossar

181 Economy for  
Future/ONE

185 Über die Autorin

PHÄNOMEN  
1 Reduktion



03

Über

185

ONE

181

PHÄNOMEN  
2 Vielfalt



35

PHÄNOMEN  
4 Innovation



99

PHÄNOMEN  
3 Entwicklung



67

PHÄNOMEN  
5 Lifelong Working



131

# Design of Change

01

## Reduktion

In einer komplexen Welt schneller Veränderungen benötigen wir Strukturen und Strategien, die das Zuviel reduzieren helfen.

02

## Vielfalt

Trotz Turbo-Kapitalismus mit abschreckender Wirkung wird das Denken über wahren Reichtum durch das Erzeugen von Vielfalt wichtiger denn je, um in einer Ära von Dauer-Krisen und schneller Veränderung flexibel und resilient zu bleiben.

03

## Entwicklung

Schnelle Veränderungen im Zeitalter digitaler Transformation sind ein zentrales Thema, nicht nur von Unternehmen. Lernen und Entwicklung ist deshalb für alle notwendig.

04

## Innovation

Die Dinge wie bisher zu lösen, funktioniert nicht mehr. Die komplexen Herausforderungen unterschiedlicher Art erfordern eine neue Herangehensweise und neues Denken. Grundlage dafür ist Entwicklung.

05

## Lifelong Working

Arbeit wird neu definiert werden müssen, wollen wir eine Zukunft gestalten, die alle Menschen einbezieht und Gesundheit fördert.

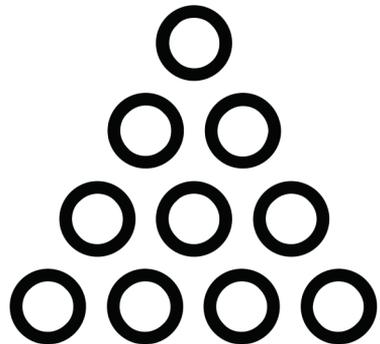


# Reduktion

PHÄNOMEN 1

# REDUKTION

Reduktion von Komplexität und Zuviel in allen Bereichen ermöglicht erst Entwicklung von Vielfalt, Wachstum und wahren Reichtum. Reduktion geht tief und ist die Grundlage für ein erfolgreiches und erfülltes Leben. Wo dieses Prinzip nicht gelebt wird, gehen falsches Erfolgsdenken, Zerstörung und Einfallslosigkeit einher.



# Reduktionsintelligenz

[ Intelligenz für Komplexität + Zuviel ]

Mehr, Höher, Weiter im Außen führte in den letzten Jahrzehnten, so wie ich das sehe, zu einer fatalen Vernichtung unseres Planeten Erde, zu einem fatalen Ungleichgewicht in ökonomischer Hinsicht und wir sehen heute die Konsequenzen dessen bereits mehrfach. Wir sehen aber auch eines: dass wir alle miteinander verbunden sind und nicht erst die neueste Forschung der Quantenphysik, die im Nobelpreis 2022 endete, dies belegt. Wenn wir in unserem Inneren das Höher, Weiter und Mehr im Sinne einer persönlichen Fülle entwickeln, dann können wir das im Außen zumindest als Kompensation irgendwann aufgeben. Persönliche Weiterentwicklung des Menschen sehe ich deshalb geradezu als den Schlüssel, um dieser hedonistischen Treitmühle zu entkommen. Denn je mehr wir wollen, desto mehr entgleitet uns unser Inneres. Und umso mehr werden wir Stress haben, ungesund und unnatürlich leben. Bei Reduktion geht es darum, Komplexes und Zuviel zu vereinfachen lernen. Das Zuviel ist wie eine grundsätzliche innere Überhitzung, die durch unterschiedliche Kompensationsversuche eine Lösung finden will. Dass dies in einer komplexen Welt und in einer Welt von Klimawandel, Kriegen und Dauerkrisen nur zu Umwegen und Ausreden führt, sehen wir in vielen Bereichen, wo nichts mehr so funktioniert wie bisher. Wir aber machen weiter wie bisher. Wir reden von Change und Vielfalt, wissen aber im Prinzip nicht, wie das geht. Reduktion ist eine Möglichkeit. Sie erdet und macht bodenständig. Auf dieser Grundlage erst entstehen sinnvolle Vielfalt, Einfallsreichtum und Innovation. Reduktionsintelligenz bedeutet daher: richtige Entscheidungen für sich selbst zu treffen, Abgrenzung und Priorsierung zu lernen und den Kompensationen Adieu zu sagen. Zuviel bedeutet schlichtweg, dass irgendetwas aus dem Ruder gelaufen ist, seien es die Aufgaben oder der Stress oder einfach Situationen, die belasten. Reduktionsintelligenz heißt auch, all das Komplexe, was aus epigenetischer Sicht vererbt wurde und sich in unserer traumatisierten und traumatisierenden Gesellschaft und Wirtschaft fortsetzt, zu transformieren. Zuviel und Komplexes bewältigen erfordert deshalb Hinschauen, um auf Grundlage einer Reduktion uns weiterzuentwickeln.



# Erfolgsgesetze

[ altes Denken + versus neues Denken]

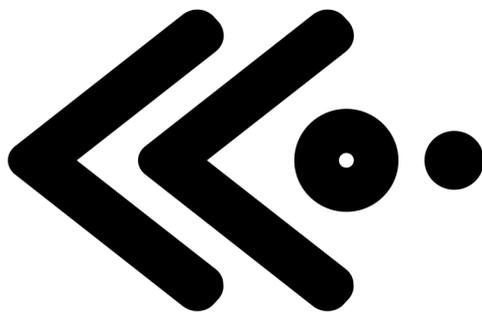
Die Dinge zu lösen wie bisher, hat die Probleme erst verursacht. Mitarbeitermangel und viele Probleme der heutigen Zeit gehen in den Ursachen viel tiefer: wir haben wesentliche Erfolgsgesetze nicht beachtet. Dieses Buch beschreibt die Erfolgsgesetze der Zukunft, wie ich sie sehe. Kurz, knapp, impuls-gebend. Erfolg im bisherigen Kontext wird zu hinterfragen sein. Gewinnmaximierung, falsches Profitdenken sind nur ein paar Ursachen für die Zerstörung unseres Planeten Erde. Mitarbeiter-Mangel, Klimawandel, Finanzkrisen, zunehmende Armut, Frauenhass und Bildungsdefizite sind nur ein paar Erscheinungsformen dafür, was wir bisher mit altem Denken anstatt mit Zukunftsdenken gelöst haben. Dieses Buch ist in Topics unterteilt, die wir anschauen und erledigen müssen, um die gesamte Thematik von anpackenden Lösungen und Zukunftsdenken zu erfassen. Wir haben ein Höher, Schneller, Weiter dem persönlichen Wachstum und innerer Vielfalt vorgezogen. Wo Komfortzonen und nicht-agile Strukturen, wo Lernen und Entwicklung nicht vorhanden, wo Marketingkampagnen anstatt Potenzialförderung vorherrschen, wo Ungleichheiten verstärkt werden, können die Herausforderungen einer neuen Ära nicht gelöst werden. Die Topics sind Impulse für die anstehenden Aufgaben, nicht Lösungen. Denn Herausforderungen, die komplex sind, fordern zu Co-Creation und Co-Learning auf. Auch heutiges Consulting heißt Co-Creation, nicht Sagen-wie-es-geht. Individuelle Lösungen bedeuten, Modelle konkret für den Bedarf zu erstellen. Mein Buch gibt Impulse dafür. Wer Neues Denken vertiefen möchte, das Wege in der Lösung komplexer Fragestellungen erleichtern soll, sollte hier weiterlesen. Jedem einzelnen Phänomen habe ich jeweils 15 Topics zugeordnet, die ich für Zukunftsdenken relevant halte. Komplexität benötigt als Grundlage Reduktion. Reduktion entsteht durch Tiefgang und radikalem, an die Wurzeln gehendes Denken. Erst dadurch kann Vielfalt entwickelt und Innovation gestaltet werden. Diese Kombination lässt das Wesentliche, also Essenz und gute Lösungen entstehen. Diese Essenz nenne ich ONE als Ergebnis eines strukturierten Prozesses, der Analyse, Gefühl, Kreativität und Offenheit verbindet.



# Integration

[ Gegenwart + Achtsamkeit ]

Wer sich Reduktion aneignen möchte, um konzentrierter und intensiver leben zu können, muss lernen, die Vergangenheit in die Gegenwart zu integrieren. Anstatt sie zu verdrängen oder zu vergessen, lassen wir sie am besten los. Dies bedeutet, nicht ständig unsere Gedanken dort zu haben und so unsere Energien zu binden, anstatt sie für die Gegenwart einzusetzen. In der Gegenwart anzukommen bedeutet, durch Achtsamkeit und Pausen immer wieder Gedankenleere für Neues zuzulassen. Achtsamkeit kann man lernen in unterschiedlichen Facetten. Sogar Lernen in Achtsamkeit ist möglich, indem wir ein Selbst-Gefühl in den Prozess des Lernens einbringen. Gerade weil unsere Vergangenheit als großer Teil unseres autobiografischen Gedächtnisses auch beim Lernen mitwirkt, ist es wichtig, diese Vergangenheit nicht auszublenden, sondern integrativ mitwirken zu lassen. Dies geschieht, wenn wir unser Selbst einbringen, und das funktioniert nur, wenn wir sowohl den linken und den rechten Verarbeitungsmodus[1] unseres Gehirns einbeziehen. Lassen wir einen Teil weg, sind wir nicht ganz und nicht authentisch. Sind wir mit unserem Selbst präsent, ist reflektives Denken möglich. In einem solchen Rahmen ist dann auch Veränderung möglich. A. H. Almaas[2], ein bedeutender Weisheitslehrer, formuliert das folgendermaßen: "Ihr gestaltet in jedem Augenblick eure Zukunft, indem ihr eure Vergangenheit fortsetzt. Jeder möchte auf dieselbe Weise weitermachen, und doch wundert ihr euch, warum sich euer Leben nicht frisch oder neu anfühlt, sondern vielmehr wie ein Sumpf. Ihr sagt, dass ihr neues Leben, Frische, Veränderung, Transformation wollt. (...) Es geht nicht um Erfolg oder Glück; es geht darum, echt, wirklich zu sein." So sind wir in der Lage, neben Analyse, strategischer Herangehensweise auch „mit kontextabhängigem Denken umzugehen, das ‚große Bild‘ zu sehen und Mehrdeutigkeiten einzubeziehen. (...) Das bedeutet nicht den Ausschluss von faktischem Wissen (eine Spezialität des linken Modus) und vom Lösen von Problemen, die so häufig ein Fokus des konventionellen Bildungswesens sind (...)."[3]



# Vergangenheitsbewältigung

[ Trauma + Identität ]

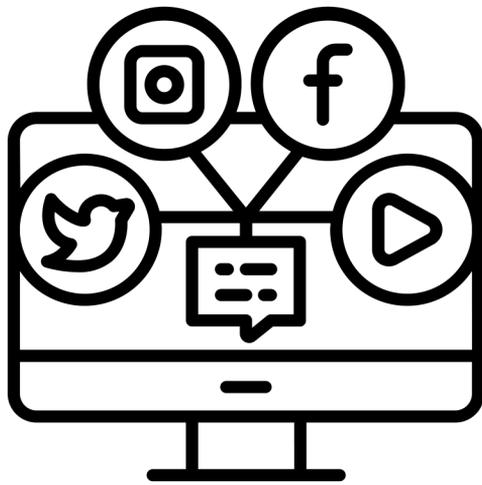
Vergangenheit ist vorbei. Diese Vergangenheit können wir nicht mehr ändern. Deshalb ist es so wichtig, sich in der Gegenwart ganz bewusst aufzuhalten und dies wahrzunehmen lernen. Wer sich aus der Vergangenheit insoweit befreit, dass das Fühlen und Denken in der Gegenwart stattfinden kann, spart erheblich viel Zeit und Engagement und Energie für die Dinge, die man in der Gegenwart beeinflussen kann. Nur in der Gegenwart können Ziele, Wünsche, gutes Leben und Visionen angekurbelt werden. Ein wichtiger Part der Vergangenheitsbewältigung ist die gesamtgesellschaftliche Aufgabe, wenn es um traumatisierte Gesellschaften geht. Wenn "in einer Gemeinschaft die meisten Menschen psychisch traumatisiert sind, dann bilden sie auch zusammen traumatisierte und traumatisierende Gesellschaften"[1] Doch wie entsteht so etwas? Am offensichtlichsten durch Kriege und in Deutschland ist der Krieg noch nicht lange her. „Kriege sind systematische Projekte, um Menschenmassen zu traumatisieren, sowohl als Trauma-Opfer als auch als Trauma-Täter. Auch konkurrenzorientierte Wirtschaftssysteme erzeugen millionenfach Trauma-Opfer und Trauma-Täter. Ebenso können Mann-Frau-Beziehungen leicht zu einer Quelle gegenseitiger Traumatisierung werden. Und schließlich ist die Kindheit ein Alptraum, aus dem die Menschheit gerade erst erwacht [2]. Auf ihre Art findet anscheinend jede Elterngeneration Mittel und Wege, ihrer Kindergeneration schwere psychische Schäden zuzufügen. Heutzutage sind es u.a. Höchststraten von Kaiserschnittgeburten, frühe Fremdbetreuung in Kinderkrippen, massenhaft geschiedene Eltern und ein konkurrenzorientiertes Schulsystem, das Kindern schon früh die Höchstleistung abverlangt, von ihren Spielbedürfnissen Abstand zu nehmen und an die Zukunft zu denken. In einer traumatisierten Gesellschaft ist es nicht leicht, sowohl privat wie beruflich zu sich selbst zu finden. Daher muss das als eigenes Ziel gesetzt werden[3]. Eine Gesellschaft, die sich der Vergangenheit nicht stellt, wird keine eigene Identität entwickeln. Der Weg heraus ist Heilung und Konfrontation mit den eigenen Traumata.



# Müssen

[ Druck + fehlende Motivation ]

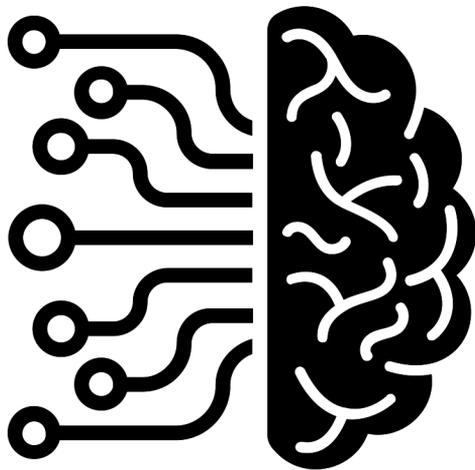
Da wäre es also wieder. Dieses immer wiederkehrende Programm, wenn Unruhe entsteht. Oder wollen wir es lieber Stress nennen? Ist es fast schon so etwas wie ein lieb gewonnener Freund oder eine beste Freundin, die sich mit uns angefreundet und auf eine ganz besondere Weise uns lieb gewonnen hat. Ja, ich habe „lieb“ gesagt. Denn was wäre denn ein Tag ohne das Klagen über zu viel und über chronische Dauerbelastung. Wir fühlen uns unter Druck oft deshalb, weil wir Dinge machen, die wir machen müssen. Klar, sagen jetzt die einen, naja, hat die eine Ahnung, wenn ich am Fließband stehen oder ich meine 60-Stunden-Woche arbeiten muss, dann gibt's doch gar keine anderen Möglichkeiten. Naja, sage ich dann zurück, viel Auswahl haben wir nicht. Aber reichen auch schon zwei Möglichkeiten? Also ich meine jetzt irgendwie so bildlich gesprochen einen Weg und eine Wegegabelung. Die Wegegabelung geht einmal nach links und einmal nach rechts. Das will ich damit sagen? Wir haben trotz allem in den meisten Fällen eine Möglichkeit, dass wenn etwas wirklich unerträglich geworden ist, uns dagegen zu entscheiden. Ohnmacht ist immer Abgabe von Macht. Sprich: wenn Dauer-Hecheln und Dauer-Funktionieren zu einem wirklich unliebsamen Freund oder einer verfremdeten besten Freundin geworden sind, dann gibt es doch nur eines – das, was wir nicht mehr wollen, zu verabschieden und nein zu sagen. Und es führt auch nur in den Abgrund, wenn wir so weitermachen wie bisher. Und jetzt kommt der Oberhammer: müssen tu ich sowas von überhaupt nicht. Stress ist manchmal einfach auch ein Überkompensieren oder ein Davonlaufen vor dem Inneren. Um nicht falsch verstanden zu werden: es gibt vieles, das wir auch nicht beeinflussen können, klar. Aber wir benötigen Strategien, dazu gehört unter anderem Vertrauen in die eigene Selbstmacht. Wer zu lange im Müssen bleibt, hat Dauer-Stress und desto weniger haben wir psychische Widerstandsfähigkeit. Das nennt man auch Resilienz. Umso weniger können wir kluge Entscheidungen treffen. Zu viel Müssen ist keine Lösung. Der Ausstieg aus dem Müssen ist dagegen ein Muss.



# Digital Detox

[ Zuviel + Digital ]

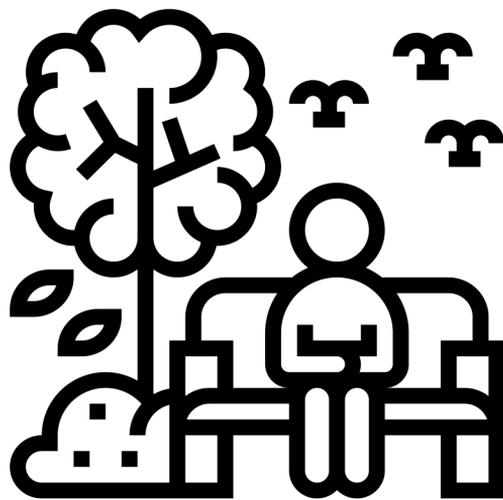
Willkommen im Club "Digital Detox", dem Sonderprogramm für Verwirrungs-Entgiftung durch schädlichen Umgang mit Smartphones, Tablets und sonstigen netten Ablenkungsprogrammen. Nun, da darf ich einfach nur erwähnen, dass es tatsächlich einen Zusammenhang zwischen zu viel digitalem Input und Stress, ja sogar Schlafstörungen gibt.[1] So, und jetzt komme ich dann noch mit der Hirnforschung: da gibt es also kleine sogenannte Neurone, die werden gebildet, wenn wir uns durch Lernen anstrengen oder sonst irgendwie tätig werden durch Aktion, Bewegung oder Berührung. Diese sogenannte Neurogenese ist also das Wachsen unseres Gehirns, auch Plastizität des Gehirns genannt. Das kann also wachsen, aber auch zurückgehen. Durch viele verschiedene Ursachen kann das zurückgehen, aber eben auch durch unsachgemäßen Umgang mit digitalen Medien.[2] Und das nenne ich Strudelkrautzwirn. Also die Verminderung unserer Neuronalen Netze und das Durcheinander im Kopf, weil Neuronen zurückgebildet werden. Es geht ja sogar noch weiter – ein Gehirn, das nicht in Achtsamkeit trainiert wird, stellt eine stetige Gefahr für unsere Bindungsfähigkeit und unser soziales Verhalten dar. Wir reden immer wieder von Integration, von Verbindung – aber im Außen. Dass wir in unserem Gehirn darüber hinaus ständig Integration herstellen könnten, das wissen die wenigsten. Unser Präfrontalkortex, das ist der evolutionär am höchsten entwickelte Bereich unseres Gehirns, zuständig für unsere kognitiven Fähigkeiten und Selbstkontrolle, kann immer durch unsere Finger berührt werden. Unser Stammhirn durch unsere Handflächen, und unser limbisches System, unser Bereich für Emotion und vieles mehr, über die Daumen. Das Beten, das ja Gläubige durch Ineinanderlegen der Hände und Finger machen, berühren dabei ihr gesamtes Gehirn und bringen es so in eine sogenannte „neuronale Integration“[3]. Hirnforscher wissen, dass davon unser Wohlbefinden ausgeht. Digital Detox bedeutet, wieder das Be-Greifen und Berührung zu lernen jenseits digitaler Medien.



# Strudelkrautzwirn

[ Digital Overflow + Planungsfähigkeit]

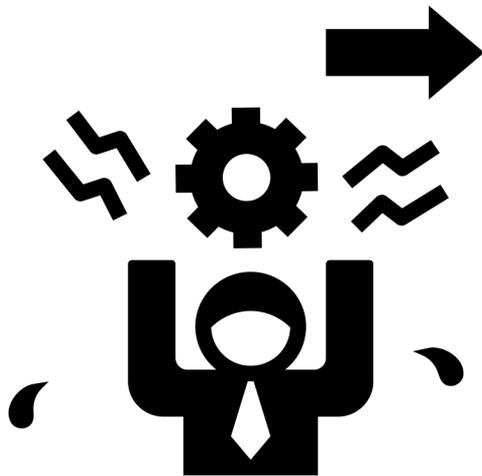
Zunehmende digitale Welt bringt uns aus der Bewegung, aus der echten Berührung – außer der Berührung von Displays –, weg von Handarbeit und weg von Naturerfahrung. Der Mensch also als Digital Junkie, der sich von sich selbst entfernt, nur noch von Integration spricht, sich selbst aber nicht mehr integrieren oder binden kann. Daher einfach so weitermachen, und irgendwann hat Ihr Smartphone Sie in der Hand und nicht umgekehrt? Sorgen Sie für eine regelmäßige Digitaldiät, ansonsten bleibt die Gefahr, dass Ihr Gehirn abbaut! Der Strudelkrautzwirn mag das zwar vielleicht, weil Durcheinander kann schön sein, die Frage ist nur für wen. Die Schlafstörungen, die zu viele Menschen mittlerweile haben, müssen nicht zwingend vom Strudelkrautzwirn kommen, Fakt aber ist, dass mangelnder Schlaf PLUS Dauerstress und die Folgen durch ständigen fehlerhaften Umgang mit digitalen Medien fatale Auswirkungen haben. Die Energie, die durch Ablenkung durch digitale Medien und zusätzlich durch Schlafmangel abgezogen wird, fehlt uns in unserem täglichen Arbeitsablauf oder bei der so wichtigen Potenzialentfaltung. Es gibt es sehr viele Studien über Schlafmangel, Konzentrationsmangel und die Zusammenhänge mit Wohlbefinden und positiver Lebensgestaltung. Nicht nur dass nachgewiesen wurde, dass bei Schlafmangel der Zusammenhang zwischen Einkommen und gefühlter Lebenszufriedenheit schlechter wird, sondern auch der Verlust unserer Kreativität, unsere Erfindungsgabe, und unseres Selbstvertrauens, ja sogar unsere Fähigkeit für Führungsaufgaben und Entscheidungsprozesse[1] und unsere gesamte geistige Performance wird regelrecht verschlechtert. Langfristige Entscheidungen wie Zukunftssicherung und Altersvorsorge, aber auch die gesamte Lebensgestaltung wird durch eine schlechte geistige Performance nachhaltig beeinträchtigt. Durch Technik ständig und intensiv mit der Außenwelt verbunden, verlieren wir zunehmend die Verbindung zu unserer Innenwelt und damit zu unserer eigenen Natur[2], was sich dann auch im Außen, in unseren Beziehungen, der Umwelt und im Klima zeigt.



# Natur

[ Evolution + Naturgesetze ]

Ich bin ein absoluter Fan von digitalen Medien und Anwendungen. Doch ich habe mich seit langem mit den negativen Auswirkungen digitalen Konsums auseinandergesetzt und entsprechende Forschungserkenntnisse gelesen. Denn wussten Sie, dass Forscher herausgefunden haben, dass Fernseh- und Computerbildschirme sowie Tablets Auswirkung auf ihre körpereigene Produktion von Melatonin haben, nämlich negative Auswirkungen?[1] Schlafmangel, Stress, Überarbeitung – das macht etwas mit uns Menschen. Zur Reduktion von Zuviel und Stress ist nachweislich die Natur eine ideale Möglichkeit. Die Amygdala, eine zentrale Gehirnregion, die an der Stressverarbeitung beteiligt ist, wird nachweislich eine Verringerung ihrer Aktivität im Zusammenhang mit Stress zugeschrieben. Eine kausale Schlussfolgerung wird gestützt von einer Studie der Lise-Meitner-Gruppe[1] Umweltneurowissenschaften, in der durch Magnetresonanztomografie (fMRT) bei Probandinnen und Probanden festgestellt wurde, dass allein nach einem einstündigen Spaziergang in der Natur die Amygdala-Aktivität abnahm und daraufhin auch stabil blieb. Die Studie wurde auch im Zusammenhang mit Risikofaktoren für psychische Gesundheit von Land- und Stadtbewohnern gemacht. Die Erkenntnisse, dass Natur unterstützend auf psychische Gesundheit wirkt, wurden zusätzlich gestützt durch eine zuvor durchgeführte Studie[2], die die Zusammenhänge zwischen Hirngesundheit und wohnortnaher Natur wie Wald, städtische Grün- oder Wasserflächen belegte. Dies wird sich nachhaltig auf die zukünftige Städtebauplanung auswirken, da diese Studien bisher bereits Erkenntnisse belegten, dass selbst Stadtmenschen, wenn sie nach draußen gehen, eine verringerte Aktivität ihrer Amygdala und somit verringerten Stress nachweisen konnten. Natur bleibt somit wesentliches Element im Leben des Menschen.



# Dauerstress

[ Stress + Dauerzustand]

Zu viel Stress, keine Pausen, machen den Berg immer höher. Denn das Gehirn mag keinen Dauerstress und auch keine dauerhaft einseitige Nutzung. Es benötigt Ausgleich und Integration beider Gehirnhälften. Das lässt die Neuronen wachsen, neuronale Netzwerke stärken und das nennt man Neurogenese. Und Neurogenese ist bester Schutz gegen Angst und Panik und bestes Mittel für Wohlbefinden.[1] Überlastung und Dauerstress wirken sich auf unser limbisches System aus. Das limbische System erhitzt und auf der Gegenseite, das analytische, kognitive System fährt runter: Fehler, Unkonzentriertheit, Unfähigkeit zu planen und mehr können die Folge davon sein. Dass wir uns das nicht leisten können, liegt auf der Hand. In diesem Fall auch wieder ein einfacher Tipp: Gehen Sie raus in die Natur, wo keinerlei störende Einflüsse auf Sie einwirken. Die Natur ist von Ihrer Evolutions-Intelligenz her so entwickelt, dass sie auf unser Gehirn beruhigend und entspannend wirkt, und das einfach so und kostenlos. Sie spricht unser Unbewusstes sehr stark an reduziert nachweislich Stress. Das limbische System kann abkühlen, die Kognition wird wieder hochgefahren. Alternativen sind vielfältig. Suchen Sie sich die Möglichkeiten, die zu Ihnen passen. Meditation oder Achtsamkeits-Übungen, die zu Gedanken-Leere helfen, sind ein paar der Möglichkeiten. In Gedanken-Leere finden Ideen statt, niemals in der lauten Gedankenwelt eines überfüllten Tages. Bilder als „Anker“ zu Zielen in der Natur suchen, dazu bestimmte Bewegungsübungen machen und damit zugleich gute Gefühle verbinden, sind ebenso Möglichkeiten.[2] Wer ganzheitlich Körper, Geist und Seele trainiert, wird nicht nur Stress abbauen, sondern auch seine Konzentration, Reaktionsgeschwindigkeit und Planungsfähigkeit erhöhen. Und sich einer Manipulierbarkeit durch digitale Medien und Algorithmen leichter entziehen können, als dies Menschen tun, die nur noch durch Digitalisierung einseitig ihr Gehirn „trainieren“. Auch hier geht es wieder darum, nicht zu übertriebenem Aktionismus hin zu Verzicht in jeglicher Form zu neigen. Es ist eine Lernaufgabe, zu wissen, was Dauerstress mit uns Menschen macht und Strategien zu kennen, diesen Dauerstress zu überwinden.



# Feierabend

[ Zeit + Privates ]

Ich habe diesen Topic bewusst so gewählt, wohl wissend, dass heute oft die Grenzen zwischen Arbeitszeit und Privatzeit verschwinden oder immer mehr Zeitgrenzen ineinander fließen. Wo das Berufliche und Privates zunehmend vermischt sind, sollten wir umso mehr lernen, dennoch Grenzen zu ziehen. Ich nenne das Feierabend. Auch wenn man etwas gern tut, ist es wichtig, Grenzen zu ziehen. Das heißt, berufliche Tätigkeiten zu beenden, ganz bewusst. Das heißt auch, Hobbies, und grundsätzlich Tätigkeiten, die wir gerne tun, irgendwann zu beenden. Warum? Wir brauchen nicht nur Pausen, sondern wir benötigen ein Gefühl für Zeit, die bewusst erlebbar und fokussierbar ist, in der wir uns selbst und unseren Bezug zu unserem Inneren spüren. In einer Dauerschleife von Aktivität besteht die Gefahr, sich selbst zu verlieren. Es gilt, zu erkennen, wann es genug ist. Freizeit – Arbeit – Feierabend – erfordern eine Rangliste an Prioritäten, die man setzt, um auch in Krisenzeiten nicht auszubrennen. Über Franz von Assisi habe ich einmal folgende Regel gelesen, die er empfahl: tue zuerst das Notwendige, dann das Mögliche und dann kann Unmögliches geschehen. Er hatte dies zwar in anderem Zusammenhang gemeint, aber es kann Sinn machen, eine solche Reihenfolge wahrzunehmen. Warum? Prioritäten bringen die Möglichkeit, Feierabend von allen Aktivitäten trotz noch anstehender Aufgaben zu machen. Wussten Sie nämlich, dass bereits 2015 43 % der Deutschen oft stundenlang durchs Internet surfen und mal dies und jenes klicken? Also wahllos Zeit verbringen, ohne sich dessen bewusst zu sein? Oder wussten Sie, dass 21 % der Deutschen denken, dass sie vor lauter Medienkonsum das wirkliche Leben verpassen?[1] Die Medienindustrie und der technische Fortschritt in dem Bereich ist rasant und ergibt Geräte, die uns emotional erfassen und uns Ratschläge geben für alle möglichen Lebens-Situationen. Das wahre Leben findet jedoch immer noch in Ihrem Inneren statt. Grenzen von Arbeit zur Nicht-Aktivität zu ziehen, bedeutet bewusste Zeitqualität für die innere Stimme und entwickeln, die auf Geräte-Ratgeber verzichten kann.

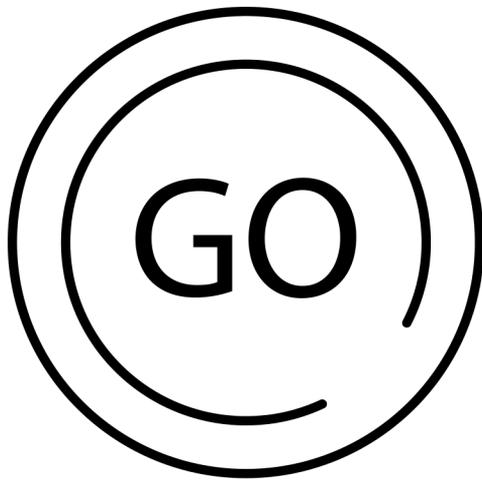


# Lernen mit Emotion

[ Emotionales Lernen + Gehirnforschung ]

Anstatt Multitasking zu betreiben, also parallel zu arbeiten, ist ständiges Wiederholen und Üben, je nach Typus Mensch entweder die Dinge nacheinander tun oder zwischen den Dingen Hin-und-Herwechseln[1], sinnvoll. Wenn dabei eine Fokus-Tätigkeit gewählt wird, erleichtert man die eigene Ablauf-Organisation. Indem man Unerledigtes oder Unvollbrachtes notiert, wird die Effizienz verstärkt. Dieses Wechseln zwischen unterschiedlichen Aufgaben macht kreativer und auch das wird im Satellite-Core-Modell zunutze gemacht.

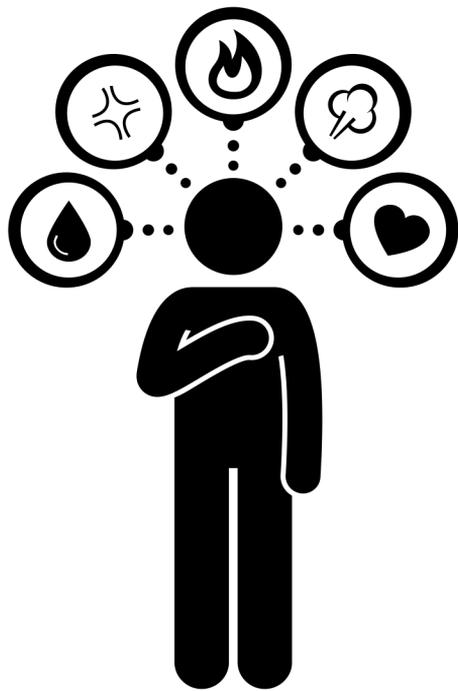
Im Satellite Core Modell[2] wird dieses Wissen ganz bewusst genutzt. Es geht darum, sich unterschiedlichen Tätigkeiten zu widmen, diese sukzessive und immer wieder zu wiederholen, um sich in einzelnen Feldern stetig zu verbessern. Am effektivsten lernen wir und werden dadurch in allem besser, wenn wir emotional berührt und durch angemessene Aufgaben entsprechend motiviert sind. Denn darum geht es im Modell auch: Nicht nur aus reiner Freude etwas zu tun, sondern dabei auch strukturiert vorzugehen, für die eigene Persönlichkeit die entsprechend angemessene Aufgabe zu formen, und zugleich emotional angesprochen zu sein. Deshalb geht es nicht nur beim Erledigen von Aufgaben und beim Lernen um das Fühlen durch all unsere Sinne sowie um Emotion und Berührtheit. Zur Strukturierung gehört eine gewisse zeitliche Abfolge, um diese Felder zu „bedienen“. Dabei sollten wir Zeit berücksichtigen, ohne Zeitmanagement zu betreiben. Denn Zeitmanagement in der Weise, wie wir es bisher kennen, bedarf immer der Kontrolle und hat mit Selbstwirksamkeit recht wenig zu tun. Kontrolle ist ein wenig funktionierendes Regulativ. Wenn wir nacheinander Potenziale trainieren oder Dinge lernen, stärken wir Schritt für Schritt Effizienz in unserer Selbstwirksamkeit. Anstatt eines auf Selbstkontroll-Modus ausgerichteten Leben, das dauerhaft krank macht, ist es wichtiger, zu fühlen, was wir erleben. Indem wir Körpersignale wahrnehmen oder Emotionen, treffen wir grundsätzlich bessere Entscheidungen[3].



# Unlearning

[ Verhaltenstraining + Neubewertung ]

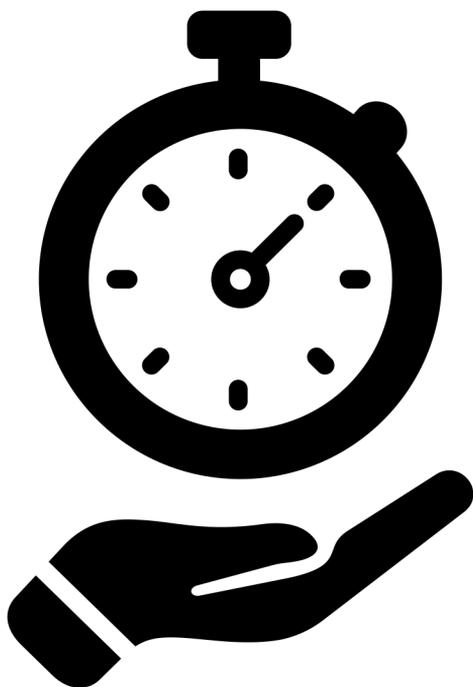
Bei Unlearning geht es um Veränderung von Verhaltensweisen. Das bedeutet, dass gewisse Maßnahmen für Veränderung ergriffen werden, die zu dauerhaft eingefügten neuen Verhaltensweisen führen. Gleichzeitig bedeutet es auch eine Neubewertung dessen, was wir gewohnt sind und was wir uns zukünftig wünschen. Diese mentalen Bewertungen, die wir laufend machen, kommen aus dem Denken und aus dem Verstand. Wenn wir also bisher unsere Komfortzone, also all das, was wir gewohnt waren als "gut für uns" bewertet haben, ist dies in uns gespeichert. In der heutigen VUCA[1] Welt werden wir immer öfter erleben, dass wir uns adaptiv-situativ anpassen müssen. Das bedeutet auch, uns aus Komfortzonen und lieb gewonnenen Verhaltensweisen zu verabschieden. Es ist eine Erkenntnis aus der jahrelangen kognitiven Verhaltenstherapie, dass Menschen ihr Handeln, ihre Situation, ihre Ereignisse, mental bewerten und dies in ihrem Gehirn abgespeichert als Erfahrungs- Gedächtnis haben. Zum Ändern von Verhaltensgewohnheiten dauert es mehrere Monate, bis sich etwas Neues wieder erlernt hat. Wir nennen dieses „Unlearning“. Wir lernen am besten mit Bildern. Positives besser mit positiven Bildern, weil das positive Gefühle hervorruft, und wir am besten lernen, wenn wir dabei gute Gefühle empfinden. Ich möchte Ihnen ein lustiges Beispiel einer mentalen Bewertung zeigen, die einer der wichtigsten und einflussreichsten Psychologen der Gegenwart, Walter Mischel[2] beschrieben hatte: „Jeder der eine Diät macht, weiß, dass süße Verlockungen eine Anziehungskraft ausüben, sobald der Kühlschrank offen ist oder der Kellner die Desserts aufzählt. Die Anziehungskraft liegt jedoch nicht im Reiz selbst, sondern in seiner mentalen Bewertung: wenn man anders über ihn denkt, erlebt man ihn anders und reagiert auch anders darauf. Das verlockende Mousse au Chocolat auf dem Servierwagen des Restaurants wirkt weniger verführerisch, wenn man sich vorstellt, dass gerade eine Kakerlake in der Küche daran genascht hat.“ Wenn wir also wirklich etwas verändern wollen in unserem Verhalten, müssen wir es neu bewerten.



# Persönlichkeit

[ Persönlichkeitsentwicklung + Selbst ]

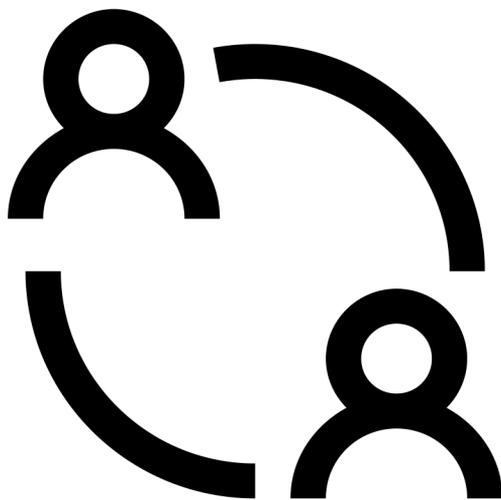
Persönlichkeitsentwicklung funktioniert umso besser, je besser wir unser ganzheitliches Selbst aktiviert haben. Das ganzheitliche Selbst wird dann leichter aktiviert, wenn wir uns in einer ruhigen Stimmung befinden und negative Affekte[1] gedämpft wurden. Ich persönlich bin Fan der PSI-Theorie nach Storch und Kuhl, in der die vier Teilsysteme des Menschen beschrieben werden, die „in ihrem Zusammenspiel dafür verantwortlich sind, wie ein Mensch die Welt wahrnimmt, in welcher Gefühlslage er sich befindet und wie er seine Handlungen ausführt. Diese vier Teilsysteme sind: die intuitive Verhaltenssteuerung, der Verstand, der Fehler-Zoom, das Selbst. Jeder Mensch verfügt über alle vier Teilsysteme.“[2] Zwischen diesen vier psychischen Systemen zu wechseln ist die Voraussetzung dafür, auf Affekte gut reagieren zu können. Das Wechseln zu lernen, ist wiederum Voraussetzung dafür, gute und kluge Entscheidungen im Leben zu treffen. Hier geht es wesentlich um den Umgang mit Gefühlen. Da unsere Gefühle unsere Wahrnehmung steuern, unsere Informationsverarbeitung und unsere Handlungen, sind sie wesentlicher Bestandteil unserer Persönlichkeitsentwicklung. Was wir daraus machen und all unsere Erfahrungen im Lauf unseres Lebens dabei integrieren, macht dann unsere Persönlichkeit aus. Persönlichkeitsentwicklung entsteht am besten, indem wir unsere negativen (schmerzhaften) und positiven (glücklichen) Erfahrungen integrieren lernen. Es geht dabei darum, nicht nur auf positive Glücksmomente ausgerichtet zu sein, sondern insbesondere auch schmerzhaft Erfahrungen aushalten zu können. Es geht dabei immer wieder um das Selbst, das ein Bedürfnis nach Autonomie und nach Leistung und Steigerung der eigenen Kompetenzen sowie dem Bedürfnis nach Beziehung und Verbundenheit hat. Wenn und mit welchen Konsequenzen dieses Selbst verraten wird, darüber schrieb Arno Gruen[3] in all seinen Büchern. In einer Gesellschaft sollte deshalb anstatt Konformismus zu fördern die Autonomie eines jeden im Vordergrund stehen. Konformismus führt zu Krankheit, und macht im weitesten Sinn eine ganze Gesellschaft krank. Ein gesundes Selbst sorgt für sich, ist krisenfester und resilient und macht sich frei von Abhängigkeiten.



# Zeit

[ Zeit + Raum ]

Zeit ist relativ. Nicht erst seit Albert Einstein. Das Problem unserer heutigen Zeit ist, dass sich die Veränderungsgeschwindigkeit, die vor allem durch die digitale Transformation bedingt ist, sich exponentiell erhöht hat. Um mit dieser Geschwindigkeit mit dem sogenannten Innovation Gap, also dem Abstand für den Anschluss an diese Transformation, mithalten zu können, wird nicht nur in Unternehmen oft eine höhere Geschwindigkeit auch beim Arbeiten verlangt. Doch nehmen wir uns kurz die Zeit, dies näher zu betrachten. Können wir uns dauerhaft selbst optimieren, auch in der Geschwindigkeit? So manch ein Zukunftsforscher berichtet, dass bereits jetzt viele Menschen zur Leistungssteigerung und Erhöhung der Aufmerksamkeit zu Medikamenten wie Ritalin greifen, das normalerweise zur Affektregulation bei ADHS eingesetzt wird. Analysieren wir das Zeitproblem einmal aus einfachster Sicht: wo zu wenig Zeit ist und wo anstatt dessen auch die Geschwindigkeit erhöht wird, haben wir zu viel zu tun. Das Problem liegt also an der Fülle an Aufgaben, nicht an der Zeit. Zeitforscher wie Karl-Heinz-Geißler bestätigen das: zuwenig Zeit heißt zuviel zu tun. In Konsequenz heißt dies, das Zuviel zu beseitigen. Wie viele Meetings sind überflüssig? Wie viel Unnötiges wird gesprochen, und damit Zeit verschwendet! Die Liste ist lang, und jeder von uns hat hier eigene Ideen, was die Zeitfresser ausmacht. Die Zukunft wird viel Selbstoptimierung durch Medikamente bringen. Ich bin kein Fan von Medikamenten zur Selbstoptimierung und plädiere vielmehr für das Training der von mir so benannten Reduktionsintelligenz, der ich einen eigenen Topic widme. Hier geht es darum, sich aus der neuesten Forschung der Neurowissenschaften zu bedienen sowie die Telomer-Forschung und alte Weisheit sowie evolutionäre Grundregeln zu verbinden. Der Mensch kann sich verändern, er kann aber nicht x-beliebig daueroptimiert werden. Letzteres lehne ich allein aus ethischen Gründen ab. Zeit und damit Zeitqualität schaffen wir, indem wir Nein sagen. Je mehr Events und Tätigkeiten, umso mehr Verzicht ist erforderlich. Zeit ist für Entwicklung gedacht, aus der Essenz und Qualität entsteht (ONE).



# Bindung

[ Persönlichkeitsreife + Erfahrung ]

Die grundsätzliche Lösung unserer gesellschaftlichen Entwicklung und Probleme wird das Fördern von Bindung zwischen Menschen und auch gesellschaftlichen Schichten. Nicht erst seit John Bowlby[1], dem Begründer der Bindungstheorie, wissen wir, wie wichtig zunächst die Bindung zwischen Müttern und ihren Kindern ist. Mit seinem 1969 erschienenen Buch 'Bindung – Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung', begründete Bowlby die Bindungstheorie. Die Herausforderung unserer Gesellschaft ist, Bindung und die Konsequenzen fehlender Bindung zu erforschen sowie die erforderlichen Schritte einzuleiten. Denn beispielsweise Jugendgewalt ist oft fehlende Bindung und Unterstützung, begründet durch ein emotionales Vakuum, das zu Aggression führt. Auch hier wieder, meinem Prinzip der Topics folgend, das zu vertiefen, ist Sache jedes Einzelnen und der Beteiligten in gesellschaftlichen Prozessentwicklungen. Bindung ist der relevante Klebstoff für Vertrauen und ist begründet durch die Ausschüttung von Oxytozin. Wo um gesellschaftlichen Kontext Bindung fehlt, beispielsweise durch zunehmende Ausgrenzung auch bedingt durch die zunehmende Schere zwischen Arm und Reich, wird Aggression und auch erhöhte Tötungsraten ernten. Denn das menschliche Gehirn toleriert gewisse Ungleichheit. Jedoch gibt es Toleranzgrenzen. Jenseits dieser Grenzen entsteht Aggression.[2] Dies ist Dynamit für unsere Gesellschaft, auch angesichts gehäufter Krisen, Kriege und Inflation in historisch gigantischem Ausmaß. Ein Sprengstoff für Bürgerkriege. Wir können hier ansetzen, indem wir Ausgrenzung zurücknehmen und Integration der Schwächsten vornehmen. Dazu gehören für mich auch das Zurücknehmen jeglichen Elitedenkens und vermeintlicher Vorrangstellung dank besserer Bildung. Hätten wir keine Armut oder Ausgrenzung, wären der Zugang zu Bildung schon von Kleinkindalter an gegeben. Bindung ist daher eine Aufgabe der Gesellschaft. Denn Ausgrenzung und Konflikte hängen damit eng zusammen. Um Bindungsprozesse zu gestalten, muss man sich zugleich auch mit der traumatisierten Gesellschaft befassen. Bindung anstatt Selbstverlust[3] ist in diesem Kontext relevant.



# **Vielfalt**

## PHÄNOMEN 2

Essenz =  
ONE

# Essenz erzeugen

[ Reduktion + Entwicklung von Essenz = ONE ]

Dieses Buch beschreibt Phänomene. Reduktion als Grundlage von Vielfalt, aus der Innovation erst entwickelt werden kann. Dafür benötigt es viel Zeit und idealerweise lebenslanges Arbeiten und Lernen, wobei das Arbeiten bezogen ist auf Aktivität ein Leben lang, um unser neuronales Netz fit und vernetzt zu halten. In einer Konsumwelt jedoch unmöglich, die Essenz und die Beschränkung auf wesentliche Informationen nicht kennt. Auch hier wird ein Umdenken und Umlernen (Breaking-the-Rules; Unlearning) zwingend erforderlich hin zu einem strategischen Reduktionsmanagement für jedermann und jedefrau. Reduktionsmanagement benenne ich symbolisch als "Glück ist Knäckebrötchen", das nicht 'Weniger ist mehr' impliziert als positiven Lebensgewinn, sondern den sinnvollen Umgang mit Komplexität und Zuviel. Reduktion als Grundlage erzeugt erst Qualität. Der Zeiteinsatz hierfür ist jedoch erforderlich. Je schneller die Geschwindigkeit der Anpassung wird, umso mehr Zeit sollten wir uns nehmen. Im Anhang habe ich das in einer Wachstumsformel beschrieben. Zukünftiges Wachstum wird durch Qualität erzeugt. Qualität kommt durch fortgebildete Mitarbeiter. Deshalb sehe ich auch die 'speed of implementation' nur in direktem Zusammenhang mit einem Innovationsfaktor, der direkt aus der Innovationskraft der geschulten Mitarbeiter erfolgt. Dafür habe ich dieses Buch geschrieben. Dazu gehören Topics zu den Phänomenen und die Rahmenbedingungen für diesen 'Design of Change', der von uns allen zu gestalten ist. Wer Reduktion als Grundlage dafür schafft, schafft die Grundlage für Essenz (ONE). Ich sehe das wie bei einem chemischen Reduktions-Vorgang: aus mehr wird zunächst weniger, es wird dann aus der Umwelt etwas dazugeholt und absorbiert. Reduktion ist eine Reaktion, bei der ein ein- oder mehratomiges Teilchen Ox ein oder mehrere Elektronen aufnimmt. Dabei bildet sich das Teilchen Red:  $Ox + ne^- \rightarrow Red$ . Übertragen heißt dies, Reduktion schafft durch Hinzunahme von Vielfalt erst Essenz. Daraus können Innovation & Wachstum entstehen, es entsteht Anpassungs-Geschwindigkeit, die durch einen hohen Innovationsgrad exzellente Produkte, Services und Output = ONE erzeugt.

011E

# ONE

[ Entwicklung + Essenz ]

ONE habe ich das Ergebnis eines Weges und Entwicklungsprozesses in meiner Entwicklungs-Formel für Innovation  $1+4=ONE$  benannt. Diese Formel kann auf alle Prozesse und Entwicklungen übertragen werden. Wo in einer Welt der Komplexität sinnvoll Lösungen entwickelt werden, benötigen wir eine Herangehensweise, die den Menschen in seinem So-Sein einbezieht und als Ergebnis von Prozessen Essenz erzeugt wurde. ONE steht daher für Output, Ergebnis, Werk, Essenz, Einheit, Integrität und Ungeteiltheit. ONE als Ergebnis auch eines Lebensweges. Wer Lifelong Working für sich so verstehen kann, dass es ein lebenslanger Entwicklungsprozess ist, bei dem man das eigene Potenzial einbringt und daraus etwas schafft, das auch anderen Menschen etwas bringt, dann kennen wir das unter dem Begriff des Lebenswerkes. Ich nenne Lebenswerk ONE. Es ist die Essenz, die aus gelebtem Leben und aus Persönlichkeits- und Potenzialentwicklung entstanden ist unter Einhaltung der Erfolgsgesetze aus diesem Buch. ONE ist das Resultat von Einheit, Transformation und ständiger Entwicklung. Essenz entsteht, wenn Reduktion von Komplexität erfolgte, um daraus strukturierte Vielfalt zu entwickeln. Vielfalt gefiltert nach der  $1+4=ONE$ -Formel unter laufender Entwicklung und innovativer Gestaltungsprozesse erst ermöglicht Essenz, also das Wesentliche. In diesem Buch habe ich die 5 Phänomene beschrieben, mit jeweils 15 Topics, die ich als die relevanten Erfolgsgesetze der Zukunft ansehe. Wo Komplexität und Zuviel vorhanden sind, bedarf es einer strukturierten Gestaltung von Lösungswegen, die Essenz als Resultat erzielen muss. Um Wachstum und Fortschritt zu schaffen, bedarf es der Erkenntnis, dass wir uns alle einbringen müssen auf unterschiedlichen Ebenen. Der aktuelle Nobelpreis der Physik 2022 brachte die Erkenntnis in bahnbrechenden Experimenten, dass selbst getrennte Quanten sich wie EINS verhalten. Im Sinne meiner ONE-Entwicklung angewandt, können wir übertragen, dass Einheit immer besteht, selbst wenn die Lösung modular oder in getrennten Bestandteilen bestehen. Gesellschaftlich übertragen hieße dies, dass wir alle ungetrennt voneinander und als Einheit verbunden sind.

# Nach Wort

SABINE HAUSWIRTH

## **DAS UNMÖGLICHE MÖGLICH ZU MACHEN IST EINE AUFGABE**

Doch dazu benötigen wir Mut, indem wir unsere Komfortzonen verlassen, sowie ökonomisches Gleichgewicht und gleichwertige Bildung für alle herstellen.

Wo ökonomische Ungleichgewichte in mehrdimensionaler Größe vorkommen, wird der Mensch in seinem Gerechtigkeitsgehirn daran erinnert, dass da etwas nicht gut läuft.

Das kann zu Aggression, Neid, Depressionen und im weniger schlimmen Fall zu Gleichgültigkeit und Demotivation führen.

Im absoluten Worst Case jedoch kommt es zu einem gesellschaftlichen Aufstand in Form von Bürgerkrieg oder dem Ruf nach einem Diktator.

**Die  
Zahnpasta  
aufs  
Fahrrad zu  
bekommen  
ist möglich.**

WENN DU  
UNMÖGLICHES  
DENKBAR WERDEN  
LÄSST.

01

QUELLEN /  
PHÄNOMENE

05

# Phänomen 1

# 01

## Integration

[1] Daniel J. Siegel, Das achtsame Gehirn, 2010, Arbor Verlag, S. 295

[2] A. H. Almaas, Essentielle Befreiung, 1999, Arbor Verlag, S. 113

[3] Daniel J. Siegel, Das achtsame Gehirn, 2010, Arbor Verlag, S. 295

## Vergangenheitsbewältigung

[1] Ruppert Franz, (2018). Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft. Wie Täter-Opfer-Dynamiken unser Leben bestimmen und wie wir uns daraus befreien. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag., Prof. Dr. Franz Ruppert - Psychologischer Psychotherapeut - Professor für Psychologie, <https://www.franz-ruppert.de/>

[2] deMause, L. (Hg.) (1980). Hört ihr die Kinder weinen. Eine psychogenetische Geschichte der Kindheit. Frankfurt/M.: Suhrkamp Verlag.

[3] ebenda

## Digital Detox

[1] Spitzer Digitale Demenz, Manfred, Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen , 2012 , Droehmer Verlag

[2] ebenda

[3] Daniel J. Siegel, Das achtsame Gehirn, 2010, Arbor Verlag

## Strudelkrautzwirn

[1] Maren Weber, Cristian Webb, Sophie Deldonno, Maia Kippman, Zachary Schwab, Melissa Weiner, William Killgore, „Journal of Sleep Research 22 (2013), S. 527-534

[2] Arianna Huffington , „Die Neuerfindung des Erfolgs“, Rieman/Random House GmbH, 2014, S. 85

## Natur

[1] Max-Planck-Gesellschaft, Online-Publikation, 5,9.2022: Studie Sonja Sudimac, Lise-Meitner-Gruppe Umweltneurowissenschaften, <https://www.mpg.de/19179857/0906-bild-wie-beeinflusst-die-natur-das-gehirn-149835-x>; Online-Publikation, 4.10.2017: MRT-Studie <https://www.mpib-berlin.mpg.de/pressemitteilungen/zusammenhang-zwischen-natur-und-hirngesundheit?c=58887>

[2] Originalstudie:

Kühn, S., Düzel, S., Eibich, P., Krekel, C., Wüstemann, H., Kolbe, J., Mårtensson, J., Goebel, J., Gallinat, J., Wagner, G. G., & Lindenberger, U. (2017). In search of features that constitute an "enriched environment" in humans: Associations between geographical properties and brain structure. Scientific Reports, 7:11920. doi:10.1038/s41598-017-12046-7

Berliner Altersstudie II (BASE-II)

Die Berliner Altersstudie II (BASE-II) führt die Berliner Altersstudie (BASE) aus den 1990er-Jahren fort. An der Studie sind Psychologen, Sozial- und Wirtschaftswissenschaftler sowie Mediziner und Genetiker beteiligt. Gemeinsam wollen sie herausfinden, welche Faktoren dazu beitragen, dass Menschen möglichst gesund älter werden. Zu den beteiligten Forschungseinrichtungen zählen die Charité Universitätsmedizin Berlin, das Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, das Max-Planck-Institut für molekulare Genetik, das Sozio-oekonomische Panel (SOEP) im DIW Berlin sowie das Zentrum für Medizinische Forschung der Universität Tübingen. BASE-II wurde durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.

## Dauerstress

[1] Mazen Kheirbek und René Hen, Zu viel Gespür für Gefahr, Neurogenese als Panikbremse, Gehirn und Geist, Ausgabe 10/2015, S. 48 ff. ; Daniel J. Siegel, Das achtsame Gehirn, Arbor Verlag

[2] Sabine Hauswirth, Reduktionsintelligenz-Training 2016, Natur-Kinetik-Übungen

## Feierabend

[1] Christoph Drösser, Wie wir Deutschen ticken, YouGov, Edel Books, Edel Germany GmbH, 2015

# Phänomen 1

# 01

## Lernen mit Emotion

[1] Die Psychologen Bernice Eiduson, Robert Boot-Bernstein, Maurine Bernstein, Helen Garnier analysierten Test-Daten zu unterschiedlichen Wissenschaftlern: die Produktivsten waren die, die aufgrund ständiger Wechsel ihrer Schwerpunkte und immerwährend gleichzeitiger unterschiedlicher Forschungsgebiete ausgesprochen erfolgreich waren; Anmerkung der Autorin: wobei produktiv nicht unbedingt erfolgreich sein muss, siehe Prolog am Anfang des Buches.

[2] Das Satellite Core Modell, Sabine Hauswirth, 2017, sieht ganz bewusst das Training mehrerer Potenziale vor, nacheinander trainiert und nicht im Multitasking-Prinzip. Dabei werden Körpersignale und Emotionen zusätzlich berücksichtigt, um das Modell ganz effektiv und effizient auch als Entwicklungs-Modell einzusetzen

[3] Maja Storch, „Das Geheimnis kluger Entscheidungen“, S. 56, Selbstregulations-Modus versus Selbstkontroll-Modus

## Unlearning

[1] VUCA „ist ein Akronym für die englischen Begriffe volatility ‚Volatilität‘ (Unbeständigkeit), uncertainty ‚Unsicherheit‘, complexity ‚Komplexität‘ und ambiguity ‚Mehrdeutigkeit‘.

[Quelle: Wikipedia, VUCA, <https://de.wikipedia.org/wiki/VUCA>]

[2] Walter Mischel, Der Marshmallow Test – Willensstärke, Belohnungsaufschub und die Entwicklung der Persönlichkeit – , 2015 Siedler Verlag, S. 52

## Persönlichkeit

[1] Maja Storch, Julius Kuhl, Die Kraft aus dem Selbst, 2013, Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern, S. 39

[2] Ebda.

[3] Arno Gruen, Der Verrat am Selbst. Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau, 1986, dtv, München

## Bindung

[1] Kohn, A. Mit vereinten Kräften. Warum Kooperation der Konkurrenz überlegen ist. Weinheim: Beltz Verlag, 1989

[2] De Waal, Franz, Der Mensch, der Bonobo und die Zehn Gebote: Moral ist älter als Religion, Klett-Cotta; 3. Edition, 2015

[3] Milzner, G. , Wir sind überall, nur nicht bei uns. Leben im Zeitalter des Selbstverlusts. Weinheim: Beltz Verlag., 2017

## Phänomen 2

# 02

### Training der Vielfalt

[1] Gehirn & Geist 04-2017, S. 52 ff.

[2] ebenda

[3] Task-Switching-Experiment, Shelley Carson (Psychologin), in: P.M. 03-2016, S. 27

[4] Die Psychologin Bluma Zeigarnik entdeckte in den 1920er Jahren an der Universität den „Zeigarnik-Effekt“: Er besagt, dass uns Unerledigtes eher im Gedächtnis bleibt als Abgeschlossenes; manche stresst das – durch Aufschreiben des noch Unerledigten kann das Unterbewusstsein beruhigt werden, das schlechte Gewissen sozusagen „ausgelagert“ werden; P.M. 03-2016

[5] Die Psychologen Bernice Eiduson, Robert Boot-Bernstein, Maurine Bernstein, Helen Garnier analysierten Test-Daten zu unterschiedlichen Wissenschaftlern: die Produktivsten waren die, die aufgrund ständiger Wechsel ihrer Schwerpunkte und immerwährend gleichzeitiger unterschiedlicher Forschungsgebiete ausgesprochen erfolgreich waren; Anmerkung der Autorin: wobei produktiv nicht unbedingt erfolgreich sein muss im gesellschaftlichen Sinne von „Geld, Status, Macht“

### Armutsbeseitigung

[1] John D.E. Gabrieli und Silvia A. Bunge in: Gehirn + Geist 48, 09\_2017, „Die neuronalen Spuren der Armut“

[2] Zum Konzept der erlernten Hilflosigkeit haben Seligman, Abramson et al. (1978), Miller and Norman (1979), Roth (1980), Peterson (1982) ausführlich geschrieben und Shirley Fisher bezieht sich darauf in ihrem Buch „Stress and Strategy“, 1986, in „The Concept of Learned Helplessness“ und wie Strategien gegen eine solche erlernte Hilflosigkeit angewendet werden können.

### Hänsel und Gretel

[[1] John D.E. Gabrieli, Silvia A. Bunge, Gehirn + Geist 48, 09\_2017, S. 53 ff., Die neuronalen Spuren der Armut, über die Auswirkungen von Armut auf die neuronale Entwicklung bei Kindern

[2] Kognitive Fähigkeiten umfassen ein sehr großes Spektrum eines Menschen und dazu zählen unter anderem die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, Erinnerung und Lernen, Problemlösung und Kreativität, Planung und Orientierung, Argumentation, Selbstreflexion, Wille und Glauben, selbst Emotionen nehmen einen wesentlichen kognitiven Teil ein: Wikipedia, <https://de.wikipedia.org/wiki/Kognition>

[3] Beschreibung der Epigenetik: Wikipedia, <https://de.wikipedia.org/wiki/Epigenetik>; Deepak Chopra und Rudolph E. Tanzi, Super Genes- Unlock the Stohnishing Power of Your DANN for Optimum Health and Well-Being

[4] Prof. Manfred Spitzer, Sendung in ARD-ALPHA vom 22.6.2012, Behaviorismus, Belohnung, „Toward-Reduced-Poverty-Across-Generations“-Studie

[5] Die Telomer-Forschung ist noch eine junge Forschung mit der Erkenntnis, dass wir unserer DNA nicht ausgeliefert sind, sondern über die Endstücke der DNA, den Telomeren über unsere Lebensweise direkt Einfluss nehmen können.

[6] Prof. Dr. Elizabeth Blackburn, Prof. Dr. Elissa Epel, Die Entschlüsselung des Alterns – Der Telomer-Effekt, Verlagsgruppe Random House GmbH, München, 2017. Prof. Blackburn ist eine Molekularbiologin, die besonders für ihre Arbeiten auf dem Gebiet der Telomer- und Telomerase-Forschung bekannt wurde und die zusammen mit Carol W. Greider und Jack W. Szostak den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin für 2009 zugesprochen bekam.

[7] Forschung über den Tastsinn: Ulrich Pontes, Gehirn und Geist, Ausgabe 9/2015, Von der Berührung zur Empfindung; vgl. auch diverse Ausführungen zur neuronalen Plastizität und Neurogenese in Verbindung mit Bewegung, Ernährung: Gerd Kempermann in Gehirn und Geist Ausgabe 3/2006, [www.spektrum.de/artikel/836287](http://www.spektrum.de/artikel/836287); Weitere: The Economist 1843, Artikel über Handschrift <https://www.1843magazine.com/content/ideas/ann-wroe/handwriting-elegy>

[8] Shirley Fisher, Stress and Strategy, The Revised Hierarchical Decision Model, S. 87 ff., Stress and Competence, S. 94, The Arousal Model, S. 95, Helplessness-Resistant Strategies/The Concept of learned helplessness, S. 173 ff., LEA Ltd., 1986

## Phänomen 2

# 02

### noch Hänsel und Gretel

[9] Hansel, Gretel, and the Consequences of Failing to Remove Histone Methylation Breadcrumbs, Teresa W. Lee, David J. Katz, Publikation vom 29.1.2020, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tig.2019.12.004>  
[https://www.cell.com/trends/genetics/fulltext/S0168-9525\(19\)30262-8#relatedArticles](https://www.cell.com/trends/genetics/fulltext/S0168-9525(19)30262-8#relatedArticles)

### Hans und Greta

[1] Prof. Dr. Franz Ruppert, Transgenerationale Traumatisierung und die Möglichkeiten, daraus auszusteigen als Gesellschaft, Psychologischer Psychotherapeut und Professor für Psychologie, <https://franz-ruppert.de/de/downloads/send/17-gehaltene-vortrge-deutsch/196-transgenerationale-traumatisierung>

[2] Mazen Kheirbek und René Hen, Zu viel Gespür für Gefahr, Neurogenese als Panikbremse, Gehirn und Geist, Ausgabe 10/2015, S. 48 ff.

### Diversität

[1] Fabritius, Friederike, Neurowissenschaftlerin, Interview auf veed.io "Neurosignatures - A New Way of Thinking Diversity", 2022;

[2] ebenda, 'The Brain-friendly Workplace - Why Talented people quit and how to get them to stay', Rowman & Littlefield Publishers (11. Oktober 2022)

### Das Herz

[1] Konformismus im negativen Sinne: Gruppenzwang, Anpassung an Normen und Gepflogenheiten, Aufgabe der eigenen Bedürfnisse und Meinung

[2] Richard David Precht, Harald Welzer, Die vierte Gewalt – Wie Mehrheitsmeinung gemacht wird, auch wenn sie keine ist. S. Fischer Verlag, 2022

### Johari-Fenster

[1] Im Topic „Hänsel und Gretel“ sowie „Hans und Greta“ besprochen.

[2] Das Johari-Fenster wurde 1955 von den amerikanischen Sozialpsychologen Joseph Luft und Harry Ingham entwickelt, woraus sich aus deren Vornamen auch der Begriff ableitete. Mit Hilfe des Johari-Fensters wird der „blinde Fleck“ eines Menschen illustriert und ihm kommt eine wichtige Rolle bei Unterscheidung von Selbst- und Fremdwahrnehmung zu. Je mehr Selbst- und Fremdwahrnehmung übereinstimmen, umso mehr authentisch sind wir. Die blinden Flecken überdecken unser Potenzial, daher ist Aufgabe, das eigene Potenzial und damit unser authentisches Selbst zu entdecken und zu entwickeln.

### Potenzial

[1] Franz P. Redl, Übergangsrituale, 2014 Drachen Verlag GmbH

[2] Sabine Hauswirth, Glück ist Knäckebrot, 2016 Lichtscheune Media & Management, München

### Altersvorsorge 3

[1] Finanzmathematik-Rechner oder Apps, beispielsweise den doczins-Rechner von Prof. Dr. Klöckner, <https://www.doczins.de/app/>

Es gibt viele gute Bücher zu Geldanlage; ein gutes Buch ist die "Technische Analyse der Finanzmärkte" von John J. Murphy, FBV, München, 2017