

Klaus D. Biedermann

Die Kunst des Seins

Coaching für Erwachsene



Leseprobe

EchnAt on Verlag



Dr. Klaus D. Biedermann

führt Seminare im In- und Ausland im Bereich der Führungskräfteentwicklung und Teambildung durch. Seit 1996 leitet er außerdem die Coaching Akademie in Köln und ist Dozent an der Akademie Deutscher Genossenschaften für Systemisches und Mentales Coaching. Sein Coachingansatz ist systemisch und lösungsorientiert.

Neben dem Fachbuch *Die Kunst des Seins* veröffentlichte Klaus Biedermann im EchnAton Verlag die Roman-Trilogie *Steine brennen nicht – Die Siegel von Tench'alin – Das Erbe von Tench'alin* (lieferbar ab Ende 2013) und *Tarot als innerer Spiegel*.

Weiter Informationen zum Autor finden Sie auf seiner Webseite www.ascoach.de.



Die Kunst des Seins Coaching für Erwachsene

ISBN: 978-3-937883-09-0

279 Seiten | Softcover

€19,90 (D)

Auf ein Wort

Der Mensch ist dazu da, seinem Leben einen Sinn zu geben und es mit diesem zu erfüllen. Dabei ist es wichtig, dass Sie sich einige grundlegende Gedanken über sich selbst und Ihr Dasein in dieser Welt machen.

Das bedeutet manchmal Arbeit, denn alles verändert sich Schritt für Schritt und es kann sein, dass Sie hin und wieder Geduld aufbringen müssen. Wer Ihnen erzählt, dass durch eine plötzliche Verwandlung – praktisch wie durch Zauberhand – das Schicksal ohne Arbeit auf einen phantastischen Streich verändert werden kann, den dürfen Sie getrost einen Scharlatan nennen. Scharlatane versprechen den totalen Wandel ohne viel Aufwand – Reichtum, Gesundheit und Ekstase – und finden damit natürlich immer ihre Anhänger. Alles im Leben aber hat seinen Preis und dies spiegelt die tiefe Gerechtigkeit wieder, die das Leben bestimmt. Billige Lösungen schwächen, Schwierigkeiten stärken.

Kunst kommt von *Können*, und Coaching besteht aus Handeln. Mit diesem Buch möchte ich Sie zum kreativen Denken anregen, ob Sie dem Denken Handlungen folgen lassen, überantworte ich Ihrer Intelligenz.

Für das, was ich in diesem Buch schreibe, gibt es eine Regel: *Glauben Sie nichts.*

Glaube ersetzt immer Erfahrung. Erinnern Sie sich an Ihre innere Weisheit, denn ich ermutige Sie dazu, Erfahrungen zu machen und diese zu reflektieren. Weisheit kommt nämlich nicht durch Erfahrung, sondern durch die Reflexion darüber. Sonst wäre ja jeder alte Mensch automatisch weise. Im Leben geht es aber nicht ums Älterwerden, das kann jedes Tier. Es

geht um das Erlangen von Reife – und das ist alleine dem Menschen vorbehalten. Das Leben ist ein Lernprozess. Wer glaubt, dass Lernen mit dem Abitur oder dem Studium aufhört, der irrt gewaltig. Heranzureifen bedeutet, mehr und mehr in das Prinzip des Lebens einzutauchen. Was Sie erfahren und reflektiert haben, brauchen Sie nicht mehr zu glauben.

In jedem Menschen steckt die Schöpferkraft, ein lebenswertes Leben frei von Unterdrückung und Manipulation, ein Leben in Liebe, vollkommener Gesundheit und innerem und äußerem Frieden zu leben. Mögen Sie erkennen, dass Sie dazugehören!

Ein Schöpfergeist ist die Quelle des Lebens

Dieses Prinzip enthält die Wahrheit: ›Alles ist Geist.‹ Es besagt, dass das All die substanzielle Realität ist, welche allen äußerlichen Manifestationen und Erscheinungen zugrunde liegt, die wir unter den Bezeichnungen ›materielles Universum‹, ›Erscheinungsformen des Lebens‹, ›Materie‹, ›Energie‹ kennen, kurz allem, was für unsere materiellen Sinne in Erscheinung tritt, dass alles materialisierter Geist ist, der selbst unerkennbar und unerklärbar ist, der aber als universal und schöpferisch angesehen und gedacht werden kann. Das erklärt auch, dass die ganze Erscheinungswelt oder das Universum eine geistige Schöpfung des Alls ist, unterworfen den Gesetzen aller geschaffenen Dinge, und dass das Universum als Ganzes und auch in seinen Teilen seine Existenz dem Geist verdankt. Ebenso wie auch unser Leben.

Dieses Prinzip erklärt, indem es die geistige Natur des Universums festlegt, alle verschiedenen geistigen und seelischen Phänomene, die die öffentliche Aufmerksamkeit in so großem Maße beschäftigen und die ohne solche Erklärung unverständlich sind und sich einer wissenschaftlichen Behandlung entziehen. Das Verständnis dieses großen Hermetischen Prinzips der Geistigkeit befähigt den Menschen, die Gesetze des geistigen Universums leichter zu begreifen und sie zu seinem Wohlbefinden und Vorwärtskommen anzuwenden. Damit ist er in der Lage, die großen Geistigen Gesetze verständnisvoll anzuwenden, anstatt ihre Anwendung dem Zufall zu überlassen. Mit dem Hauptschlüssel in der Hand kann jeder die vielen Tore des geistigen und psychischen Tempels des Wissens öffnen und ihn frei und verständnisvoll betreten. Dieses Prinzip erklärt die wahre Natur von ›Energie‹, ›Kraft‹, ›Stoff‹ und warum und wie alles der Herrschaft des Geistes unterworfen ist.

Schritte zur Erleuchtung

Alle paar Jahre wird uns suggeriert, dass es wieder einmal um die ›entscheidende Wahl‹ geht. Als wenn wir dann wirklich eine Wahl hätten – da lachen ja sogar die Hühner. O.K., wir können wählen, ob wir die Bohnen mit Speck oder mit Zwiebeln mögen. Aber einmal Spaß beiseite: Sie haben tatsächlich eine Wahl – immer – nicht nur alle vier Jahre. Ihr Leben hat nämlich immer nur den Sinn, den Sie ihm geben.

Wenn Sie mit Ihrem Leben zufrieden sind, werden Sie mir wahrscheinlich zustimmen; sind Sie aber unzufrieden, wird Ihr Verstand protestieren, wenn Sie hören, dass Sie sich dieses

Leben ausgesucht haben, dass Sie es genau so gewählt haben, wie es ist. Sie haben es gewählt, um erleuchtet zu werden.

Sie kamen auf diese Welt, um sich zu entwickeln, um zu entdecken, dass Sie erleuchtet sind. Um dieses Ziel zu erlangen, erhielten Sie einen Körper, oder besser gesagt, Sie suchten sich einen aus. Vorher waren Sie reines Bewusstsein, unkörperlich, eine Seele. Diese Seele trägt die Erfahrungen aller vorherigen Inkarnationen in sich. Sie ›weiß‹, was sie gelernt hat und was sie noch lernen muss, um ihr Ziel zu erreichen. Die Menschheit ist in ihrer Entwicklung an einem entscheidenden Punkt angekommen. Der Weg, auf dem wir gehen, gabelt sich in zwei Richtungen, und wir haben die Wahl. Entweder gehen wir den Weg in den globalen Selbstmord oder wählen den Weg zu einer Veränderung des Bewusstseins.

Die Welt steckt in einer Energie-Blockade, die sich in der Verknappung der Rohstoffe auch im Außen zeigt. Alle schauen auf das Symptom und die Folgen, aber kaum jemand sucht die Ursache dort, wo sie ist: Im menschlichen, schöpferischen Bewusstsein selbst.

Wir können den Weg der Symptombehandlungen und vermehrten Ausbeutung, den Weg immer zahlreicherer und härterer Konflikte weitergehen. Wir können beschließen, noch mehr Leid in dieser Welt zu verbreiten und die wenigen Reichen noch reicher werden zu lassen. Wir können noch mehr Armut produzieren, weiterhin Menschen verhungern lassen – und das bei einem täglichen Militärbudget von mehreren hundert Millionen Dollar! Wir können diese Erde weiterhin als unser Eigentum betrachten, mit dem wir machen können, was wir wollen, oder wir können sie als eine wunderschöne Leihgabe für unsere gewählte Daseinsform ansehen.

Zwar führen viele Wege nach Rom, aber wir haben leider

nicht so viele Wahlmöglichkeiten. Der Weg, den wir gehen können – und wir haben das Potenzial dazu –, ist der des Friedens und der Liebe, der Erleuchtung und des Wissens. Erleuchtung ist das eigentliche Ziel unseres Seins. Wir sind auf dieser Welt, um unser gesamtes Potenzial kennen zu lernen und daraus zu schöpfen. Die Schritte dahin sind so simpel und so klar. Es sind nur wenige. Sie sind wirkungsvoll, weil sie so einfach sind. Die Lösungen für die schwierigsten Probleme sind meist einfach.

Wie weit der Weg zur Erleuchtung ist, bestimmt jeder ganz allein für sich. Es ist ein Weg mit vielen großen und kleinen Stationen. Manchmal halten wir uns länger auf, wie in einer erfüllenden Beziehung, die manchmal sogar ein Leben lang dauern darf. Oder wir verweilen kürzer, zum Beispiel in einem Job, den wir nur machen, weil wir eine Fähigkeit lernen müssen, die wir gerade dort lernen können. Jede dieser Stationen ist wichtig auf dem Weg zu Ihrer Erleuchtung – auch die Stationen, die sie nicht so mögen. Aber auch diese haben Sie sich – meist unbewusst – ausgesucht, um aus ihnen zu lernen. Dass diese Behauptung wahr ist, können Sie daran erkennen, dass so genannte ›negative‹ Umstände sich oft im Nachhinein als durchaus ›positiv‹ herausstellen. Wenn wir zurückblicken, sagen wir oft: »Damals war es schlimm, aber heute kann ich das Gute darin sehen und bin im Nachhinein froh, dass es genau so passiert ist.«

Das, was Sie am meisten daran hindert, erleuchtet zu sein, ist einesteils Ihre Vorstellung davon, was Erleuchtung ist, und auf einer anderen Ebene Ihre Angst davor. Wie bei vielen Ihrer Vorstellungen handelt es sich auch hierbei um übernommene Darstellungen eines anderen Menschen, dem Sie glauben. Eine Vorstellung oder Erwartung ist immer auch ein

Hindernis, was in dem Wort ›Vorstellung‹ schon zum Ausdruck gebracht wird. Die Vorstellung ist Ihre Idee von etwas, das Sie vor Ihr Erleben stellen. Vorstellungen können aber immer nur begrenzt sein. Jetzt frage ich Sie: Kann man das Grenzenlose eingrenzen?

Sie gehen beispielsweise zu einer Party, machen sich vorher eine Vorstellung von der Party, haben vielleicht Erwartungen an jemanden, den Sie dort treffen werden, usw. und können dadurch die Party nicht mehr so erleben, wie sie ist. Ihre Vorstellungen verhindern ein direktes Erleben von dem, was ist.

Es gibt drei Worte, die den Zustand der Erleuchtung am besten charakterisieren: *Liebe, Akzeptanz und Einssein*.

Je unnatürlicher Ihr Bild von Erleuchtung ist – sofern Sie überhaupt eines haben –, desto weiter schieben Sie diesen Zustand von sich weg. Selbstverständlich haben Sie einen guten Grund, das zu tun; denn erleuchtet zu sein heißt, die Verantwortung für sein Erleben zu übernehmen und zu erkennen, dass man sie immer hatte.

Mit unserer Erleuchtung gehen wir so um wie die Bürger von Schilda, die Licht in Säcken in ein dunkles Haus bringen wollten. Wir versuchen mit Hilfe aller möglichen Techniken, unter Anleitung von Gurus, Übungen, Ernährungsplänen und vielem anderem mehr, das Licht von draußen hereinzuholen.

Wir übersehen, dass der Schalter zur Erleuchtung in uns ist. Es genügt, diesen einen, alles entscheidenden Lichtschalter umzulegen. Finden müssen und können Sie diesen nur selbst. Jetzt sagen Sie vielleicht: »Nur die Meister konnten das.« Dann frage ich Sie: »Warum beanspruchen Sie die Meisterschaft nicht für sich? Warum stellen Sie ihr Licht unter den Scheffel?«

Vom Richter zum Schöpfer

Auf dem Weg zur Erleuchtung werden Sie bemerken, dass es kein Gut und kein Böse, kein Richtig und kein Falsch gibt, sondern lediglich *das, was ist*, und dass alles Ihrem Leben dient. Gut und Böse sind Erfindungen des Verstandes, der sich das Erleben des Lebens einteilen muss, um besser zurechtzukommen.

Irgendwo in Ihnen sitzt jemand in schwarzer Robe, der alles beurteilt und bewertet. Sie haben sich schon so sehr an diesen Richter gewöhnt, dass Sie ihn bewusst nur sehr selten registrieren. Sie haben sich vielleicht schon so daran gewöhnt, dass Ihnen dieser Umstand erst jetzt gerade bewusst wird.

Aber so wurden Sie programmiert, denn Sie wurden selbst vom ersten Moment Ihres Lebens an beurteilt und bewertet. Ein Kind, das beurteilt und bewertet wird, wird sehr schnell lernen, dass es selber nicht okay ist. Um diesen Mangel auszugleichen, wird es seinerseits anfangen, andere zu bewerten und sie für nicht okay halten.

Neben Beurteilen und Bewerten gibt es noch viele Möglichkeiten, die Sie benutzen können, an Ihrem Leben vorbeizuleben. Machen Sie sich eine Vorstellung von Ihrem Leben, und Sie erleben Ihr Leben nicht. Sie verstellen sich das Erleben dessen, was ist.

Unsere Vorstellungen vom Leben haben solch eine Macht, dass unser Dasein nach ihnen verläuft. Unsere ›Realität‹ richtet sich nach unseren Vorstellungen – und nicht umgekehrt. Erinnern Sie sich an das Gesetz der Resonanz und an den Pygmalion-Effekt.

Unsere Sinne sind die Tore zu unserer ›Realität‹, durch sie nehmen wir die Welt wahr. Sie sind aber nicht nur Tore,

sondern auch Wächter. Wir nehmen selektiv wahr und lassen nur das herein, was zu unseren Vorstellungen passt. Alles andere wird außen vorgelassen und schlichtweg ignoriert.

Das wirklich Verrückte daran ist, dass wir dann glauben, dass es sich dabei in der Tat um die Wahrheit handelt.

Inzwischen hat unsere Wissenschaft herausgefunden, dass wir lediglich 10 Prozent von dem wahrnehmen, was im jeweiligen Moment um uns herum ist. Diese Wahrnehmung unterliegt natürlich Schwankungen, die abhängig von dem sind, was wir im jeweiligen Moment tun.

Die Einschränkung der Wahrnehmung hat natürlich auch einen Sinn. Stellen Sie sich vor, Sie würden wirklich immer alles wahrnehmen. Sie hätten kaum noch Freiraum für Ihre jeweilige Tätigkeit, wenn Sie nicht ein indischer Yogi sind und unter einem Baum sitzen.

Eine gute Wahrnehmung ist vor allem nötig, wenn Sie Entscheidungen treffen müssen, denn gerade dann ist es besonders wichtig, alle Aspekte einer Situation beleuchten zu können. Vor der Wahrnehmung des Außen kommt aber immer eine gute Wahrnehmung des eigenen Selbst, sonst übersieht man Wesentliches.

Die Selbstwahrnehmung ist Voraussetzung für ein stressfreies Leben. Wenn Sie sich selbst wahrnehmen, und zwar vollkommen, dann werden Sie nie wieder in Situationen kommen, in denen Ihnen irgendwelche Entscheidungen Stress bereiten. Oft wurde und werde ich von Seminarteilnehmern gefragt: »Wie soll ich mich hier oder da entscheiden, was soll ich tun?« Einmal davon abgesehen, dass es keinen guten Coach geben wird, der auf eine solche Frage direkt antwortet, kann ich Ihnen nur sagen: *Hören Sie auf Ihre innere Stimme. Der Apfel fällt vom Baum, wenn er reif ist, ohne jegliches äußeres Dazutun.*

Und so werden auch Sie genau fühlen, wann und wie eine Entscheidung zu treffen ist, und dann treffen Sie diese Entscheidung einfach, weil die Zeit reif ist, ohne Druck und Zwang, ohne ein schlechtes Gefühl. Sie wissen einfach: Es stimmt. Dazu gehört Selbsterkenntnis, um zu wissen: Wie fühle ich, dass eine Entscheidung richtig ist? Auch werden Sie dann erst Vertrauen in Ihr Ja oder Nein bekommen, und Sie brauchen sich keinen Rat von anderen einzuholen, der immer nur ungenügend sein kann, weil nur Sie in Ihrer Haut stecken.

Natürlich fragen Sie andere gerne um Rat, weil es bequemer ist und weil es Ihnen so beigebracht wurde. Für alles gibt es ja schließlich Fachleute. Aber alle diese Fachleute sind auch Menschen in der Entwicklung, und das heißt, sie sind in ihrer Meinung bezogen auf eigene Glaubenssätze und Erfahrungen. Ein wirklicher ›Fachmann‹ wird Ihnen keinen Ratschlag geben, denn Ratschläge sind Schläge, um die man nicht gebeten hat. Oder haben Sie schon einmal einen Ratschlag befolgt? Seien Sie ehrlich!

Wenn Sie jemand sind, der in seinem Leben eine Menge ›Fehler‹ gemacht hat, möchte ich Ihnen sagen, woran das liegt. Sie haben Ihrer inneren Stimme nicht vertraut, und Sie haben alle ›Warnlampen‹ übersehen. Sie sind in Wirklichkeit nie ›Opfer‹ der Umstände, sondern deren Schöpfer. Wirklichkeit hat nichts mit Wahrheit zu tun. Wirklichkeit zeigt auf, was wirkt, und eine Wahrheit gibt es nicht.

Wenn Sie sich bisher für ein Opfer gehalten haben, hören Sie sofort auf damit, und freunden Sie sich schon einmal mit dem Gedanken an, ein Schöpfer zu sein. Wichtig für Sie wird es sein, ihr ›Opferprogramm‹ genau zu kennen, also zu wissen, wie Sie es schaffen, immer wieder Opfer zu sein ...



Ein umfassendes Arbeitsbuch für Ihren ganz persönlichen Weg der Erleuchtung!

Wissen Sie eigentlich, dass Sie selbst der Schöpfer Ihrer eigenen Wirklichkeit sind?

In jedem Menschen steckt die Schöpferkraft, ein lebenswertes Leben in Liebe, vollkommener Gesundheit und innerem und äußerem Frieden zu leben.

Um diese Schöpferkraft zu entdecken und nutzen zu können, ist es wichtig, die geistigen Gesetze zu verstehen, die in Ihrem Leben wirken. Leicht verständlich erklärt der Autor im ersten Teil dieses Buches, wie diese Gesetze aussehen und wie Sie Ihr Leben durch Anwendung der universellen Wahrheiten selbst in die Hand nehmen können. Im zweiten Teil zeigt er Ihnen praxisnah, wie man diese inneren Wahrheiten so anwendet, dass Sie selbst die Verantwortung für Ihr Leben übernehmen und in Harmonie mit Ihrem Körper, Ihrer Seele und Ihrem Geist leben können. Ihre Beziehungen, Ihr Beruf, Ihre gesundheitliche und finanzielle Situation werden sich dadurch zum Guten wenden, denn wenn Sie die Gesetze kennen und verstehen, beginnen Sie ganz automatisch, Ihr Leben zu meistern!