

Jens Baum

Mein Konzept

**Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten,
dorthin fließt unsere Lebenskraft.**

**Wir leiden nicht wegen der Dinge,
sondern wegen unserer Meinung über die Dinge.**

Wer mit der Realität streitet, der verliert. Immer und ohne Ausnahme

Der Titel "Entscheidung für ein erfülltes Leben" sagt es bereits: Sie können selbst bestimmen, wie Sie sich in Ihrem Leben fühlen und wie Ihr Leben aussieht! Sie mögen hier sicherlich widersprechen mit dem Hinweis, dass sich Ihre Mitmenschen, Ihr Partner, Ihre Kollegen etc. sich oft in einer Art verhalten, dass Sie gar nicht anders können, als sich darüber zu ärgern, sich aufzuregen, zu hadern und, als weitere Folge, sich schlecht, frustriert, deprimiert, unglücklich etc. zu fühlen. Ebenso häufig aber gibt es Ängste, insbesondere vor der Zukunft. Zitat aus einer Zeitung: "Wir leben in einer Welt, die kalt geworden ist und die uns Angst macht". Solch ein Satz symbolisiert das Lebensgefühl vieler Menschen. Ängste vor Krieg und Gewalt, Umweltvergiftung, Arbeitslosigkeit und Existenzverlust, Unfälle und Krankheit, Verlust von Zuwendung anderer sind nur Beispiele für die vielfältigen Anlässe für Ängste und Beklemmungen.

Wird uns wirklich zugemutet, in dieser Welt mit diesen Menschen nur noch am Rande eines drohenden Nervenzusammenbruches und erfüllt mit Ängsten leben zu können? Gewiss eine provokante Frage. Aber durch ungewohnte Fragen können wir neuen Antworten näher kommen.

Welch ein Widerspruch! Besonders in den letzten 150 Jahren feiern wir einen Fortschritt nach dem anderen auf allen Gebieten, Fortschritte mit dem Ziel, dass wir es besser haben. Bei so viel Erfolgen müssten wir diesem Ziel doch näher gekommen sein. Aber die Realität sieht ganz anders aus. Also stellt sich doch die Frage, was hier nicht stimmen kann. Sind unsere Strategien und Denkweisen wirklich hilfreich gewesen? Wo sind die Alternativen?

- 1. Mit Selbstbestimmung aus der Krise**
- 2. Vertrauen statt Sorgen**
- 3. Offene Kommunikation**
- 4. Sich im Alltag wohl fühlen**

All die von mir beschriebenen Möglichkeiten sind keine Theorie, sondern haben sich aus der aufmerksamen Beobachtung der menschlichen Beziehungen und Probleme bereits seit Jahrhunderten, ja, Jahrtausenden entwickelt. In der beratenden und therapeutischen Arbeit mit Menschen zeigt sich aber immer wieder, dass es wirklich so funktioniert und es in der Tat möglich ist, einen guten Weg in die Richtung der Problemlösung und eines erfüllten Lebens zu gehen.

Dabei ist mir wichtig festzuhalten, dass es sich hierbei immer um **Möglichkeiten** handelt, Zusammenhänge zu sehen und Lösungen zu finden. Ich beanspruche nicht, die "Weisheit der Welt" zu verkünden, sondern bin ein "Mensch", der lediglich seine Sensibilität nutzt, Zusammenhänge zu erkennen und sich deshalb innerlich reich fühlt. Es soll Ihnen Anregungen geben, selbst Ihre eigenen Erkenntnisse und Lösungsmöglichkeiten zu finden. Sie haben die Freiheit!

Dazu bedarf keiner besonderen oder schwierig herzustellenden Voraussetzung, sondern lediglich einem wachen Geist und die Bereitschaft, bisherige Denk- und Verhaltensmuster in Frage zu stellen. Hat es bislang so funktioniert, wie Sie es sich vorgestellt haben? Nein?

Nun, dann sind Sie bereit für eine neue Strategie, nicht wahr?

1. Selbstbestimmung statt Abhängigkeit

Eine innere Haltung, die in unserer Gesellschaft tief verwurzelt ist und eine wichtige Ursache für die Probleme vieler Menschen darstellt: die Opferrolle. Viele fühlen sich regelrecht als Opfer der Worte und dem Verhalten anderer und "können gar nichts dafür", dass sie sich schlecht fühlen. Verhält der andere sich gut, fühlt man sich gut, verhält der andere sich mies, fühlt man sich mies. Das eigene Befinden ist also abhängig von dem Verhalten anderer. Diese Abhängigkeit kann jedoch keine Basis für ein gutes Lebensgefühl sein!

Solange Sie die Ursache eigener Probleme im Verhalten anderer sehen, solange haben Sie sich dazu entschieden, dass sich an den eigenen Problemen sich nichts ändern wird! Damit will ich in keinsten Weise das erbärmliche Verhalten mancher Menschen verharmlosen. Aber warum geben Sie ausgerechnet solch einem Verhalten die Macht und den Einfluss, darüber zu bestimmen, wie es Ihnen geht? Warum halten Sie an vielen Denk- und Verhaltensmustern fest, obwohl Sie in Ihrem Leben damit wenig positive Erfahrungen gemacht haben? Dabei denke ich z.B. an die (stille) Erwartungshaltung an andere, deren Folge in aller Regel Frust und Enttäuschung ist. Aber daran wird festgehalten, obwohl es einem noch nie gut getan hat!

Mein Konzept basiert auf dem Aufgeben der Abhängigkeitshaltung, dem Aufgeben der Opferrolle. Damit verbunden ist die Übernahme der eigenen Verantwortung für das eigene Leben und die eigenen Gefühle. Sie selbst sind der "Chef" und "Dirigent" in Ihrem Leben! Sie können autonom werden und nicht mehr auf ein bestimmtes Verhalten anderer Menschen angewiesen sein. Denn Sie können sich aus dem Kopf schlagen, das Verhalten anderer Menschen direkt verändern zu können. Sie können aber Ihr eigenes Denken und Handeln direkt ändern!

Diese Haltung führt nicht zur Isolation und bedeutet nicht das Aufgeben einer Gemeinschaft mit anderen Menschen, im Gegenteil! Es gibt so viele Mechanismen, die das Miteinander mit

anderen belasten und erschweren und Ursache von Konflikten aller Art sind. Die Übernahme eigener Verantwortung entlastet und "entrümpelt" die Beziehung zu anderen und macht eine angenehme und bereichernde Beziehung erst möglich! Es gibt auf diesem Feld der "Entrümpelung" eine Menge spannender Erkenntnisse und Möglichkeiten zu entdecken!

Ebenso führt ein mehr eigenfürsorglicher Umgang mit sich selbst nicht zum Egoismus (zum Schaden anderer) und nicht zur Reduzierung der Zuwendung, die Sie anderen geben wollen. Im Gegenteil! Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie effektiv anderen beistehen und haben es nicht mehr nötig, ein "Egoist" zu werden. Besonders wichtig ist aber, dass Sie dann nicht mehr sich belastet und geschwächt fühlen werden. Wird Ihnen wirklich zugemutet, Liebe in diese Welt nur unter dem Preis der eigenen Erschöpfung geben zu können? Kann das Geben von Liebe solch negative Wirkung haben?

Ich habe all diese Möglichkeiten in meinem Buch zusammengefasst:

Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht

Strategien in schwierigen Zeiten

224 Seiten, € 17,00, Format 13,5 x 21 cm, Kösel-Verlag München, 15. Auflage 2017 S, ISBN 978-3-466-30571-3

2. Vertrauen statt Sorgen

Ängste scheinen viele Menschen fest im Griff zu haben. Ich habe die wichtigsten Anlässe schon genannt. Es scheint nicht mehr zu gelingen, zuversichtlich nach vorn zu schauen und damit die künftigen Aufgaben erfolgreich in Angriff nehmen zu können. Vielmehr scheinen diese Ängste regelrecht zu lähmen und die Kraft zu rauben. Dadurch natürlich entstehen neue Probleme, vor denen man weitere Angst haben kann. So entsteht eine regelrechte "Angst vor der Angst". Von einem guten Lebensgefühl sind viele Menschen dadurch weit entfernt.

Dabei ist Angst eine elementare und natürliche Funktion, die uns schützt und Energie bereit stellt. Erst in der Übersteigerung ("Teufelskreisläufe der Angst") treten die bekannten Probleme auf. Wir sind aber diesen Ängsten, wie auch jedem anderen Gefühl, nicht schutzlos und passiv ausgeliefert, sondern es sind letztlich Resultate unserer eigenen, oft durchaus unbewussten Gedanken. Verändern wir unsere Gedanken, verändern sich unsere Gefühle. So einfach und so schwer. Es gibt einen Jahrtausende alten Satz: **Der Mensch wird nicht durch eine Situation beunruhigt, sondern durch seine Gedanken über diese Situation.**

Sind wir Menschen nicht immer stolz auf unsere Fähigkeit des Denkens, vielmehr der Freiheit der Entscheidung, was wir denken? Warum wird diese Entscheidungsfreiheit so selten genutzt? Es gibt eine Unzahl von gedanklichen Fehlern, die oft unbewusst ablaufen, die uns aber daran hindern, unsere Herausforderungen konstruktiv meistern zu können. So verharren wir oft in einer "problemorientierten Denkweise" statt uns um eine "lösungsorientierte Denkweise" zu bemühen. Unsere eigene Energie fließt immer dorthin, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. So werden oft (sicherlich unfreiwillig) gerade den problematischen Situationen zusätzliche Energie gegeben und damit Lösungen behindert.

Ohne Vertrauen können wir nicht leben. Warum aber wird ausgerechnet jener Instanz, die wir "Leben" nennen und der unbegrenzte Möglichkeiten zur Verfügung stehen, nicht zugetraut, eine Lösung für unsere Probleme bereit zu halten? Was sagt ein Freund, dem Sie sagen: "Ich bitte dich um einen Gefallen, aber ich misstrau dir."? Natürlich, so kann es nicht funktionieren. Und nun soll dies in einem größeren Maßstab plötzlich funktionieren? Wir können Lebensgesetzmäßigkeiten nicht nach Belieben verändern. Das Prinzip der Resonanz zeigt uns immer wieder: Was wir aussenden, erhalten wir zurück. Wenn wir dem Leben vertrauen, wird uns auch vertraut bzw. eine Lösung anvertraut.

Ängste können uns auf wichtige Aufgaben, die wir in uns tragen, hinweisen. Stellen wir uns diesen Aufgaben, kommen wir unserem Ziel eines erfüllten Lebens näher. Unsere Situation ist so, wie sie ist (auch Ängste gehören dazu). Sobald wir dies ohne Hadern akzeptieren (ohne es erfreulich finden zu müssen), sind wir frei und finden neue Energie, die Zukunft sinnvoll zu gestalten. Erst dann können wir Situationen schaffen, in denen Ängste allmählich nicht mehr benötigt werden.

Ich habe dieses Thema ausführlich dargestellt in meinem Buch

Vertrauen statt Sorgen

Strategien für den Umgang mit Zukunftsängsten

(Neuaufgabe des vergriffenen Titels: "Keine Angst vor morgen")

196 Seiten, € 15,90, Format 13,5 x 21 cm, Shaker-Media Düren, ISBN 978-3-86858-841-5

3. Offene Kommunikation ohne Missverständnisse

Warum ein weiteres Buch über Kommunikation? Es gibt bereits viele Büchern über dieses Thema. Es scheint wohl auch schon alles gesagt und geschrieben worden. Und dennoch: Die Menschen wissen davon in ihrem Alltag meist nichts!
„Wir verstehen uns einfach nicht!“ Wie oft wird dieser Satz gesprochen! Zwischen Menschen in ihrem alltäglichen Umgang kommt es deshalb immer wieder zu heftigen und leidvoll empfundenen Problemen. Es wird viel gelitten und, was noch mehr erstaunt, es wird festgehalten an den bisherigen Mustern, obwohl sie nicht funktionieren. Das Fatale aber ist, dass sie meist gar nicht wissen, warum dies so ist! Es erscheint ihnen völlig rätselhaft - und das ist besonders frustrierend. Die Mechanismen der Verständigung zwischen Menschen sind aber im Grunde nicht schwierig, aber es besteht eine sehr große Diskrepanz zwischen dem (theoretischen) Wissen und der (praktischen) Umsetzung. Die Menschen irren oft hilflos im „Irrgarten der Kommunikation“ und wissen nicht mehr weiter. Darum setzen sie die bisherigen Muster fort, obwohl sie wissen, dass sie ihnen bislang nichts gebracht haben.

Dieses Buch ist neu und anders! Es beschreibt die Mechanismen der Verständigung in ungewohnt direkter, klar-verständlicher und persönlicher Sprache, durchaus auch provokant, um aufzurütteln. Es regt zum Nachdenken an und lässt neue Einsichten entstehen, die zur Umsetzung im eigenen Umfeld motivieren. Es ist leicht zu lesen, wirkt authentisch, glaubwürdig und lebensnah.

Als neuer und bislang kaum beachteter Aspekt wird im zweiten Teil verdeutlicht, dass Menschen nicht abhängig von anderen zu sein brauchen, sondern selbst mit darüber

bestimmen können, wie Worte anderer auf sie wirken. Die oft gelebte „Opferrolle“ kann aufgegeben werden! Das ist die Basis für ein gutes Miteinander und für das Glück im Leben.

Durch meine jahrzehntelange Arbeit mit Menschen habe ich Möglichkeiten gefunden, Menschen neue Wege aufzuzeigen und sie zu motivieren, die Dinge zu verändern. Ich verstehe mich als eine Art „Übersetzer“, der all das, was bekannt ist, in einer sehr persönlichen, pragmatischen, durchaus auch mal aufrüttelnden Art und mit humorvoller Gelassenheit den Menschen näher bringt. Sie beginnen, die Zusammenhänge zu begreifen. Um diese Zusammenhänge zu begreifen, bedarf es keiner psychologischen Kenntnisse, sondern „nur“ eines gesunden Menschenverstandes, eines wachen Geistes und der Bereitschaft, andere Blickwinkel und ungewohnte Fragen anzuschauen.

Ich selbst habe keine Psychologie studiert, bin aber bereits 1981 in die gynäkologische Psychosomatik geführt worden, habe seitdem als Frauenarzt gearbeitet, zwischendurch auch ca. 4 Jahre als ärztlicher Therapeut an einer psychosomatischen Reha-Klinik. Es ist mir immer wieder gelungen, durch meine eigene Mischung aus Empathie, Verständnis, aber auch mit kritischen und ungewohnten Fragen die Menschen aufzurütteln und es ihnen zu ermöglichen, neue und besser funktionierende Sichtweisen zu erwerben.

Bereits in meinem 1. Buch „Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht“ ist es mir gelungen, die Menschen mit dieser Art zu erreichen, was ihnen immer wieder sehr geholfen hat.

Die zwischenmenschliche Kommunikation ist von einer derartigen Häufung von Missverständnissen und „Betriebsunfällen“ befallen, dass dringend Handlungsbedarf besteht, den Menschen Möglichkeiten zu zeigen, die auch wirklich funktionieren! So werde ich in diesem Buch nicht nur die klassischen Themen berücksichtigen (Wahrnehmungen, Filter, Codierung, verschiedene Ebenen einer Botschaft, Du- und Ich-Botschaften, indirekte Botschaften, das aktive Zuhören etc.), sondern auch die Möglichkeiten des Empfängers beleuchten, der ja selbst Gestaltungsmöglichkeiten hat - selbst dann, wenn er etwas hört, was ihm nicht gefällt.

Das Bild, das ich selbst entwickelt habe und am Ende aufzeige, ist: Die Transaktion zwischen Menschen erfolgt nicht in einem Schritt (quasi als „Injektion“ von Worten in den anderen), sondern sie erfolgt in zwei Schritten: der eine sendet es, der andere holt es sich und bewertet es für sich und erst dann ist es bei ihm. Gerade in dieser „Bewertung“ liegen ganz wichtige Möglichkeiten. Ich werde eine Art „Wareneingangskontrolle“ beschreiben. Auch in der Industrie wird das, was geliefert wird, nicht ungeprüft in die „Fertigung“ geleitet, sondern wird zunächst aufmerksam geprüft etc. In diesen Bereich werden auch die bekannten Begriffe: Kränkungen, Beleidigungen, Vorwürfe (Schuldzuweisungen), Abhängigkeit von Worten anderer etc. hinterfragt.

Ich vermittele ein einfaches Bild und füge den üblichen Aspekten der Kommunikation weitere wichtige Aspekte hinzu. Dies alles geschieht in einer sehr persönlichen, manchmal auch „liebvoll provokanten“ Art, die den Leser erreichen wird und ihm es ermöglicht, die Hintergründe all seiner „Pleiten“ in der Kommunikation zu erkennen. In dem Maße, wie er sie erkennt, erkennt er auch die Wege dort heraus in die Lösung! Einen wichtigen Vorteil sehe ich in der Kürze meines Buches: Hier lernt der Leser eine Fülle wichtiger Zusammenhänge, ohne langwierige Texte studieren zu müssen. So kann dieses Buch auch nicht vollständig sein, aber gleichwohl eine reiche Fundgrube.

Meine Art, mit den Menschen zu sprechen oder auch über diese Themen zu schreiben, ist in Jahrzehnten der Arbeit mit Menschen entstanden. Ich verstehe mich als „Vermittler“, „Augenöffner“, „Motivierer“ und „Coach“. Der Leser wird anschließend viele neue Möglichkeiten sehen, für ein besseres Miteinander zu sorgen, also: Brücken über Fallgruben zu bauen.

Dies ist eine gute Voraussetzung für den Wunsch aller Menschen: glücklicher werden.

Reden-Verstehen-Glücklich sein!

Der etwas andere Helfer für ein gutes Miteinander ohne Missverständnisse

184 Seiten, € 15,90, Format 13,5 x 21 cm, Shaker-Media Düren, ISBN 978-3-86858-800-2

4. Wege aus dem Labyrinth belastender Lebensgefühle

Wie in einem Labyrinth irren viele Menschen zwischen all ihren Alltagsproblemen: Ärger, Kränkungen, Sorgen, sich belastet fühlen, enttäuschte Erwartungshaltungen, Vorwürfe, anderen recht machen wollen, Abhängigkeiten, Schuldgefühle, Trauer. Weil ihnen die Ursachen dieser Probleme so rätselhaft erscheinen, ist es für sie besonders schmerzlich. Sie wissen nicht, wie sie wieder herausfinden können - und leiden darum weiter, verunsichert, mutlos, deprimiert, verzweifelt.

Dieses Buch ist neu und anders! Es beschreibt diese alltäglichen Probleme aus neuen und überzeugenden Blickwinkeln. Es werden wie in einem freundschaftlichen Gespräch, direkt und klar, ungewohnte Fragen gestellt, deren Antworten sich der Leser kaum entziehen kann. Er wird zu Einsichten geführt, sie zur direkten Umsetzung im eigenen Leben motivieren. So wird deutlich, wie mit neuen eigenen Entscheidungen ein Weg zu einem zufriedenen Leben gefunden werden kann.

Es ist wichtig zu erkennen, dass es möglich ist, selbst zu bestimmen, wie wir uns im Leben fühlen, auch angesichts der unterschiedlichsten Lebenssituationen. Es ist möglich, die Abhängigkeit von anderen bzw. den Umständen abzulegen. Dabei steht im Mittelpunkt die Erkenntnis: Wer mit der Realität streitet, der verliert.

Es regt zum Lesen an, weckt Zuversicht und lässt die so oft empfundenen Gefühle von Frust und Enttäuschungen im Leben vergessen. Damit wird Platz für die Zuversicht im Leben geschaffen.

Was im Alltag wirklich hilft

Wege aus dem Labyrinth belastender Lebensgefühle

124 Seiten, € 12,90, Format 13,5 x 21 cm, Shaker-Media Düren ISBN 978-3-95631-095-9