

DER VERA F. BIRKENBIHL-BRIEF

ERFOLG & LEBENSQUALITÄT

+++ geistig ständig fitter +++ als Persönlichkeit immer erfolgreicher +++ in der Kommunikation Schritt für Schritt besser +++ denn: Erfolg ist ein Prozeß

Monatlicher Beratungs- und Trainingservice

Juli 1999

Liebe Leserin,
lieber Leser,

es ist wunderbar, wie manche von Ihnen spontan „mal schnell ein paar Zeilen“ senden, faxen oder e-mailen (einige haben mich bei www.birkenbihl.de gefunden, andere mein Institut unter birkenbihl@institut.m.uunet.de. Sie können mich auch unter aktuell@coaching-briefe.de erreichen). Die meisten zeigen mit Kommentaren (wie: „direkte Antwort nicht nötig“ o.ä.), daß ihnen klar ist, wie voll meine e-mail-box ist (insbesondere seit den Alpha-Sendungen im Fernsehen). Danke für Ihre Feedbacks & Ideen - so manches wird natürlich in die Briefe einfließen!

Ihre ersten Reaktionen auf die Kür-Aufgabe (**Freundlichkeits-Kette**) im Juni-Brief fallen in zwei Kategorien:

1. Einige von Ihnen waren etwas verwirrt, welche Art von Gefallen man anderen Menschen erweisen könnte und baten um konkrete **Fallbeispiele**,
2. andere schilderten begeistert ihre ersten Erlebnisse.

Mit dem heutigen Brief erhalten Sie eine kleine **Urlaubs-Spiel-Sammlung**, die Sie separat mitnehmen können, um in den Ferien „am Ball“ zu bleiben. Ob Sie dieses Dokument „nur“ nach Balkonien oder ins Schwimmbad mitnehmen - ich wünsche viel Spaß!

Außerdem möchte ich Ihnen ganz herzlich für Ihren Dank danken! Das **KaWa®-Prinzip** hat bei vielen von Ihnen wie eine Bombe eingeschlagen (wie ein Leser schrieb). Eine Leserin: *Ich dachte immer, Denken sei schwer und ich sei zu blöd dazu. Und jetzt stelle ich fest, welche großartige Gedankengänge ich durch ein einfaches KaWa® entwickeln kann. Sie haben mich aus einem Gefängnis befreit. Danke!*

Sehen Sie, liebe Brief-Freunde, genau **deshalb** schreibe ich ja!

Mit liebem Gruß, Ihre *Vera F Birkenbihl*

**VERA F.
BIRKENBIHL**



gehört zu den erfolgreichsten Persönlichkeits-Entwicklern Europas, die seit 1970 abertausende von Seminarteilnehmer/innen, Leser/innen, Rundfunk-Hörer/innen und Fernsehzuschauer/innen überzeugt und begeistert. In diesen Briefen will Sie Ihnen helfen, den **Adler** in Ihnen zu stärken.

Leser/innen bestätigen:
**KaWa® ist wirklich
ein tolles
DENK-WERKZEUG**

Wir bedauern, daß einige unserer Leser/innen den Juni-Brief verspätet erhalten haben.

KaWa[©]: Vertiefung

Im Juni-Brief (S. 3) haben wir uns den Namen einer Figur des Star-Trek-Universums angesehen und unsere Assoziationen etwas näher untersucht. Ein Leser meinte, da ihm jener Charakter unbekannt sei, sei seine erste Assoziation **beim Durchblättern des Briefes** natürlich der alltägliche Quark zum Essen gewesen und ob man daraus auch „etwas machen“ könne, z.B. in Bezug auf das eigene Leben. Nun, man kann alles und jedes als Symbol sehen, so auch den normalen Quark. Meine ersten beiden Spontan-Assoziationen:

1. **Quark** ist ein **Nahrungsmittel**: im Gegensatz zu **fast food** (für den Geist und die Seele) bietet Quark uns Proteine (= Bausteine des Lebens!).
2. **Quark muß frisch sein**, sonst wird er unverdaulich: **Die wichtigsten Erfahrungen** unseres Lebens müssen wir „live“ machen! Konserven, bei denen man vorher weiß, was drin ist sind **nicht** möglich. Außerdem hätten Konserven kaum noch Nährwert (vgl. Punkt 1, oben).

Sie sehen, wenn wir beginnen, unsere gedanklichen Fühler in diese Richtung auszustrecken, dann öffnet sich uns ein neues Denk-Terrain, das uns faszinierende geistige Abenteuer bietet, unsere Insel (und unseren geistigen Horizont) erweitert, andere, ungewohnte **Blick-Winkel** und neue **Ein-Sicht-en** ermöglicht usw.

Experiment: Ihr Quark-KaWa[©]:

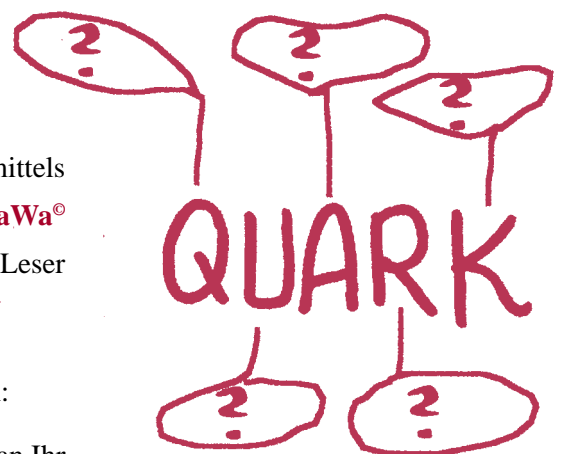
Um Ihnen zu zeigen, daß man **über jeden Begriff (Namen)** mittels **KaWa[©]** nachdenken kann, lade ich Sie ein, jetzt auch noch ein **KaWa[©]** zu dem Begriff (Speise-) **Quark** zu machen, wiederum (wie unser Leser fordert), **auf Ihr Leben bezogen**.

Spielen Sie **Forscher/in** (ehe Sie weiterlesen) und fragen Sie sich:

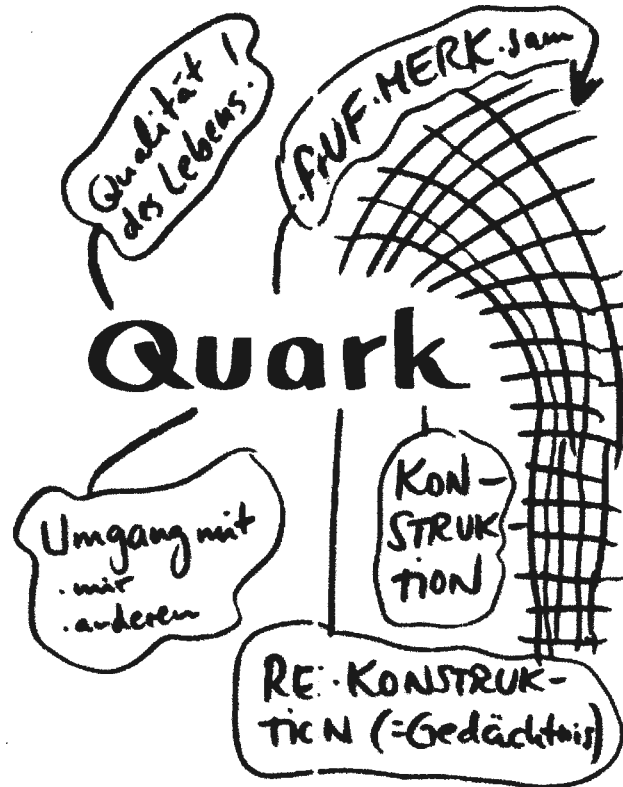
Was fällt Ihnen zu „Q“, „U“, „A“, „R“ und „K“ ein, wenn Sie an Ihr **eigenes persönliches Leben** denken?



Achtung! Falls auch Sie dazu neigen, die Briefe erst einmal durchzublättern, dann bedenken Sie bitte: Manchmal bauen die einzelnen Briefseiten aufeinander auf, wie Gedanken im Seminar. **Wenn Sie vorab herumblättern**, dann verlieren Sie so manchen **möglichen Aha-Effekt** einige Seiten nach einer **Übung mit dem Stop-Schild** (wie auf dieser Brief-Seite)! Außerdem liest man **Briefe** ja sowieso eher chronologisch, oder? Sie entscheiden natürlich selbst...



Wenn Sie gerade mitgemacht haben, dann können Sie Ihr Ergebnis mit meinem Vorschlag vergleichen. Und wenn Sie **möglichst viele Mitmenschen** einladen auch mitzumachen, dann haben Sie (wie im Seminar) weitere Vergleichs-Möglichkeiten. Das macht die Sache noch spannender, deshalb finden Sie in der Marginalie (S. 4) zwei weitere Beispiele für dieses **KaWa®**:



Die **Qualität (des Lebens)**

leitet sich maßgeblich aus unseren Einstellungen her, diese wiederum sind von unserer Erziehung geprägt worden. Deshalb ist der Rat der alten Griechen (Gnoti s' auton = erkenne dich selbst!) immer noch der beste, wenn es gilt, die Lebens-Qualität zu erhöhen.

Umgang (mit sich und anderen)

bezieht sich zum einen auf unsere eigene Insel, die oft total unbekannte „Areale“ enthält. Wie wir mit uns selbst umgehen, können wir feststellen, wenn wir es lernen, unsere Denk-Prozesse bewußter und transparenter zu machen, wobei gerade das KaWa® hier eine große Hilfe ist. Aber es geht auch um den Umgang mit anderen, mit „Bewohnern“ anderer Inseln. (sprich um unsere Kommunikation mit anderen, so daß wir bei „K“ noch Kommunikation nachtragen können.

Nun ergeben meine Assoziationen zu „**A**“ (AUF-MERK-sam), „**R**“ (RE-KONSTRUKTION) und „**K**“ (KONSTRUKTION) AUF-MERK-same Konstruktion eine denkerische Einheit:

AUF-MERK-same Konstruktion

(= Infos ins Wissens-Netz „einhängen“) führt zu exzellenter **Re-Konstruktion** (= Gedächtnis) später! Wir wissen ja inzwischen: **das Gedächtnis ist die wichtigste**

Grundlage für intelligentes und kreatives Verhalten (Mai-Brief), weshalb wir regelmäßig an unserem geistigen Repertoire arbeiten sollten (eine weitere Möglichkeit für das „R“ in diesem KaWa®).

Sie sehen, es gibt keinen Begriff oder Namen, der nicht KaWa-mäßig aufgegriffen werden könnte, wenn wir auf ganz „andere Gedanken“ kommen wollen.



PFLICHT-AUFGABE:

Suchen Sie sich (schnell und spontan) **mindestens einen** der folgenden Begriffe heraus und erstellen Sie ein **KaWa®** damit. Beziehen sie den Begriff auf **Ihr persönliches Leben**, wie wir das mit dem Begriff (Speise-) *Quark* eben gemacht hatten...

Musikkassette
 Rasenmäher
 Schreibmaschine
 Zeit

Wenn Sie möchten, senden Sie uns doch ein (Fax-) Blatt mit Ihrem KaWa® zu einem dieser Begriffe. Dann könnten wir einmal vergleichen (was Ihnen, liebe Brief-Fans, zu diesen Begriffen einfällt. Es würde mich freuen. Danke.

(Fax-Nr.: 089-71 04 66 61, Stichwort Kawa® Juli-Brief)

Alternative Nr. 1

Q + U: (Lebens-) **Qualität** (im Seminar immer die häufigste Nennung für „Q“ oder „Qu“; es gibt nur wenige Wörter mit „Q“)

A = Annahmen über die sog. Wirklichkeit verändern die **Art** von Leben, die wir leben.

R = Repertoire: Unser Können bestimmt maßgeblich unsere Lebens-Qualität

K = Kraft hat ebenfalls viel mit Lebens-Qualität zu tun (vgl. Energie-Modell, BasisWissen). Über je mehr D- und E-Energien wir verfügen, desto spannender wird „das Leben“ (für uns!!)

Alternative Nr. 2

Q + U: Quantenfeld:

Die Q-Physik postuliert ein **Feld aller Potentialitäten** (=Möglichkeiten), aus dem heraus sich alles entwickelt. Ich sehe hier eine Parallele zum POTENZ-ial jedes einzelne, aus dem heraus sich **alles Mögliche** entwickeln kann...

A = Anti-Programme: Wenn wir einige unserer Ablehnungs-Programme aus der Erziehung (wie Anti-Freude! (vgl. BasisWissen) abschwächen, dann geht es uns weit besser!

R = Regel: Wenn wir die Regeln des Erfolgs kennen und anerkennen, müssen wir zwangsläufig erfolg-REICH werden!

K = Kontrolle: Übernehme ich Verantwortung (Adler), dann bin **ich** im Fahrersitz (in Kontrolle), nicht die Welt (böse Wettbewerber, fiese Kunden, ekelhafte Chefs und Lebenspartner...).

Übrigens haben einige von Ihnen angerufen (gefaxt oder ein e-mail geschickt), um zu fragen, warum manche Briefe mehr als eine Pflicht-Aufgabe enthalten. Nun, die **Pflicht-Aufgaben** werden natürlich **themenbezogen** vergeben. So **kann** ein Brief auch einmal einmal **zwei** Pflicht-Aufgaben (oder nur eine Kür-Aufgabe) enthalten. Außerdem: Wer eine „Hausaufgabe“ sucht, wird **immer** (in einem „alten“ Brief) **eine wichtige Aufgabe finden**, die anzugehen sich definitiv **mehr als einmal** lohnt! Die meisten unserer Pflicht-Aufgaben sind Lebens- und keine „Schul“-Aufgaben. Auch heute gibt es wieder eine „Lebens-Hausaufgabe“...



PFLICHT-AUFGABE: Ihre derzeitigen Haupt-Probleme

Teil 1: Bitte erstellen Sie eine Liste Ihrer derzeit drängendsten Probleme. Nehmen Sie sich Zeit. Beginnen Sie z.B. heute oder morgen und befassen Sie sich jeden zweiten oder dritten Tag einige Minuten mit Ihrer Liste. Streichen Sie aus, schreiben Sie unter oder über die Streichungen, fügen Sie unten hinzu etc. Lassen Sie die Liste wachsen.

Teil 2: Nach zwei oder drei Wochen versuchen Sie zu formulieren, WARUM diese Probleme so „schlimm“ sind. Welche Begründung können Sie geben? Angenommen, Sie hätten als ein schwieriges Problem einen Kollegen notiert, dann fragen Sie sich jetzt: **Warum empfinde ich ihn als Problem?** Dann notieren Sie z.B. „weil er mich immer angreift“, oder „weil er seine Versprechen nie hält“ oder ähnlich.



Zum letzten Brief: Freundlichkeits-Kette: Vertiefung

Erinnerung aus dem Juni-Brief:

Die Idee ist bei Ihnen, meine lieben Leser und Leserinnen, auf großes Interesse gestoßen.

Die Spielregel: Das Grundprinzip:

Sie erweisen anderen Menschen **einen Gefallen**, über den diese Menschen sich soooo freuen, daß sie sich bedanken möchten. Daher sind sie gerne bereit einem weiteren Mitmenschen einen Gefallen zu erweisen, wobei **auch jene** Person ihrem „Wohltäter“ dadurch dankt, daß **sie wiederum** der nächsten Person in dieser „Kette“ **eine kleine Freude** macht usw.

Von einem Abonnenten erhielten wir den folgenden **Vorschlag**: →

Man überreiche der Person, der man einen Gefallen erweisen möchte, einen **Geschenk-Gutschein**, auf welchem Sie im **unteren Abschnitt** einträgt, mit welcher Strategie sie die nächste Person einbezogen hat. Diesen Abschnitt gibt sie uns später. Auf diese Weise fühlt sich die andere Person verpflichtet, ihr heute mit Freude gegebenes Versprechen mit Sicherheit einzuhalten (sie wird zu mehr Ehrlichkeit „gezwungen“)...

Birkenbihl-Kommentar: Zwar symbolisiert dieser **untere Abschnitt** eine **konkretere Verpflichtung** aber ich halte es für etwas gefährlich, davon auszugehen, er sei “notwendig” (weil die Menschen so zu mehr Ehrlichkeit “gezwungen” werden). **Merke:**

Die **selbst-erfüllende Prophezeiung** besagt, daß wir immer genau das erleben, was wir **erwarten**. Deshalb fände ich es schöner, wenn wir im Zweifelsfall erwarten, daß unsere Mitspieler auch ohne den Abschnitt ehrlich sind. Auf der anderen Seite **spricht für den Abschnitt** ein anderer Gedanke: Je öfter Sie jemanden in die F-Kette einbinden, desto mehr Abschnitte erhalten Sie im Lauf der Zeit und desto mehr **Ideen, welche Art von Gefallen Menschen anderen Menschen erweisen können** sammeln Sie. Wenn Sie uns dann **diese Ideen** mitteilen, **haben alle Abonnenten des Birkenbihl-Briefes etwas davon**. Außerdem haben Sie eine viel elegantere Erklärung, wenn Sie die Person, die Sie „beglücken“, um die Rückgabe des Abschnittes bitten. Denn auch diese Person sollte später profitieren dürfen, wenn wir im Brief solche Ideen/Beispiele anbieten. (die erste F-Ketten-Beschreibung finden Sie im nächsten Brief!) Das würde mich außerordentlich freuen!

Kläranlage des Geistes

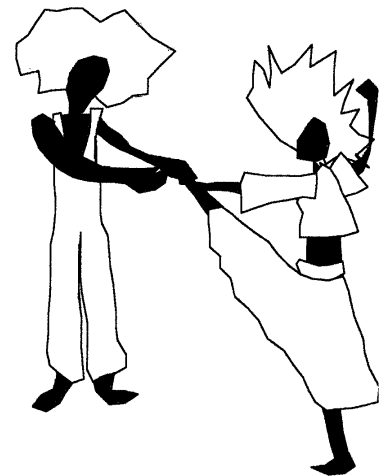
Vor einigen Jahren beschrieb ich (in einer meiner Kolumnen) eine **Technik**, die ich als **Kläranlage des Geistes** bezeichne. Hierbei handelt es sich um eine phänomenale Hilfe für den „ganz normalen Alltag“, die ich Ihnen empfehlen möchte. Worum geht es?

In seinem sehr lesenswerten **Buch** *Wörter machen Leute* weist Wolf Schneider darauf hin, daß Sprache zwei Funktionen hat, von denen wir die zweite in der Regel nicht wahrnehmen. Wir gehen davon aus, daß Sprache vor allem dazu diene, die Brücke zum anderen zu bauen, im Klartext, um Ideen, Gedanken und Informationen auszutauschen.

Viele von Ihnen baten mich, in Zukunft regelmäßig auf das Thema der **Freundlichkeiten-Kette** einzugehen, um Sie immer wieder einmal

- daran zu erinnern und Ihnen
- weiterführende Ideen hierzu anzubieten.

Nun, damit beginnen wir heute!
Danke für Ihr Feedback.



Kläranlage des Geistes

Das ist zwar richtig, aber es gibt eine weitere wichtige Funktion der Sprache. Diese illustriert Wolf Schneider mit folgender Vorstellung:

Es stehen zwei Männer an der **Bushaltestelle**. Beide haben die Hände tief in den Taschen vergraben, weil es sehr kalt ist. Plötzlich sagt der eine: „Kalt heute!“ Der zweite nickt, und jetzt sind beide **erleichtert!** Wiewohl sie beide wissen, **daß** es kalt ist, wird die Kälte für beide erst richtig „real“ (sowie erträglich), nachdem sie in Worte gefaßt wurde. Das ist die zweite Funktion von Sprache:

**Wir müssen Gedanken
„in Worte fassen“,
damit sie für uns
„faßbar“ werden.**

Indem wir aussprechen (aufschreiben), was wir sehen, fühlen oder denken, wird es für uns erst richtig „real“ .

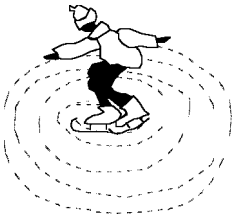
Typische Auswirkungen in der täglichen Praxis:

1. Wir müssen unsere Gesprächspartner (z.B. unsere Kunden!) reden lassen, statt selbst zu monologisieren!), denn für uns ist die Info ja bereits „faßbar“ — oder sie sollte es sein!
2. Wenn uns etwas noch nicht „ganz geheuer“ ist, dann neigen wir dazu, anderen davon zu erzählen. Somit benutzen wir Sprache, um selbst etwas zu begreifen.

**Wir erklären
anderen Menschen Dinge,
die wir in (für)
uns selbst
klären wollen.**

Deshalb „labern“ manche Menschen oft endlos „an einen anderen hin“, nur um zu erfahren, was sie dachten, nachdem sie sich reden gehört haben... Sie können diese Art von „Rede“ beim Zuhören erkennen, wenn Sie einen Blick und ein Gehör dafür entwickelt haben, weil dieser Mensch sich selbst verrät, was Sie **HÖREN** (oder **LESEN**) können, denn er erzählt Ihnen laufend, was ER SELBST dachte, wie etwas AUF IHN wirkte, was ER jetzt zu einer anderen Person sagte usw. Dies geschieht natürlich unbewußt, weil die meisten Menschen sich mit dieser wichtigen Funktion von Sprache noch nie befaßt haben. Würde man alle Gespräche streichen, bei denen das eigene Wohl im Vordergrund steht, müßten viele Menschen ziemlich stumm durchs Leben gehen.

Und Sie? Wann haben Sie zum letzten Mal an jemanden (z.B. einen Kunden) „hingeredet“? Wann haben Sie zum letzten Mal einen Mitmenschen (z.B. einen Partner) als Kläranlage des Geistes benützt?



KÜR-AUFGABE:

Bitte notieren Sie die Antworten zu folgenden Fragen (welche sich auch vor-
trefflich mit anderen Menschen besprechen lassen, wenn Sie wollen):

1. Fallen Ihnen auch Menschen ein, die regelmäßig „an Sie hinreden“, weil sie ihre eigenen Gedanken klären, also nicht „echt“ mit Ihnen kommunizieren wollen?
2. Gibt es Konsequenzen, die Sie für Ihre persönliche Kommunikation im Alltag ziehen könnten?

Zum guten Schluß: Da im Sommer viele Menschen umziehen, möchte ich Ihnen heute einen Tip für das Gewöhnen an eine neue Umgebung geben:

Normalerweise dauert es 6 - 8 Wochen, bis Sie sich soweit akklimatisiert haben, daß Sie nachts um halb drei, auf dem Weg zur Toilette, **nicht mehr** (wie in der früheren Wohnung) **in Richtung Küche** gehen. Wenn Sie diesen Zeitraum verkürzen und **Ihrem Körper die Möglichkeit geben wollen, sich schneller an die neuen Räumlichkeiten zu gewöhnen** und sich in ihnen heimisch zu fühlen, dann spielen Sie *Blinde Kuh*. Eine Person trägt die Augenbinde, eine andere paßt auf und warnt notfalls (Achtung, spitze Sideboard-Kante!). Falls Sie alleine leben, können Sie entweder **in Zeitlupe alleine** üben oder Sie laden eine/n Helfer/in ein. Als "Spielregel" empfehle ich: Schreiben Sie kleine Zettelchen mit Räumen (Wohnzimmer, Bad, Küche) bzw. mit Teilen von Räumen (Musikecke, Kaffeetisch, Terrassentüre). Dann werden jeweils 3 - 5 dieser Zettelchen blind "gezogen" und nun begibt man sich mit Augenbinde von Ort 1 (Zettel 1) über Ort 2 und Ort 3 zu Ort Nr. 4. Dieses Spiel macht Spaß, es trainiert Ihre Sinne (neben dem Gehörsinn sowie das Ahnen von Dingen/Personen, ehe man sie erreicht hat und es schult natürlich auch den Gleichgewichtssinn.

Bis zum nächsten Brief verbleibe ich

mit ganz liebem Gruß, Ihre

Vera F Birkenbihl

P.S. **Natürlich müssen Sie nicht warten, bis Sie umgezogen sind, um dieses Spiel zu spielen!**

IMPRESSUM

AKTUELL VERLAG im Olzog Verlag GmbH Fürstenrieder Str. 250 • 81377 München • Tel.: (089) 71 04 66 60 • Fax: (089) 71 04 66 61
email: aktuell@coaching-briefe.de • <http://www.coaching-briefe.de>

Herausgeber: DR. REINHARD MÖSTL • Text und Konzeption: VERA F. BIRKENBIHL • Redaktion, Gestaltung, DTP: RUTH RIEDEL
Druck: Hofmann-Druck, Augsburg

Der Beratungs- und Trainingsbrief basiert auf Informationen, die wir als zuverlässig ansehen. Eine Haftung ist jedoch ausgeschlossen.
Vor Anwendung unserer Hinweise muß im Einzelfall eine Überprüfung erfolgen. Nachdruck und Fotokopien auch auszugsweise sind nicht gestattet.

Erscheinungsweise: monatlich • **Bezugspreis:** 12,- DM/ Monat, 132,- DM Jahresabo (jeweils zzgl. Versandkosten)

Lizenzausgabe für birkenbihl-media GmbH, Bergisch Gladbach