



My-mindguide.com

DAS CHAOS

BEHERRSCHEN

WERDE MEISTER DES CHAOS

MEINE GESCHICHTE

KURT GASSNER

DAS
CHAOS
BEHERRSCHEN
WERDE MEISTER DES CHAOS

MEINE GESCHICHTE

BY
KURT GASSNER



My-mindguide.com

Das Chaos beherrschen
Kurt Gassner



All rights reserved
First Edition, 2022
© Kurt Gassner, 2022

It is unlawful to reproduce, copy, or distribute any portion of this study using electronic methods or otherwise. The reproduction of these materials is disallowed, with the exception of written distributor authorization. All resources are retained.

This statement of principles is approved and endorsed by the American Bar Association Committee and the Publications and Associations Commission.

The statistics herein are solely for instructional purposes, and the details cannot be explicitly guaranteed.

The markings used shall be without permission, and without the approval or the help of the proprietors. All logos and trademarks in this book are for information purposes only and are held explicitly by individuals who are not affiliated with this document.

Impressum

My-mindguide – The publishing trademark of trendguide Capital GmbH, Klenzestr. 42a, 80469 Munich, Germany.

Reg. Nr. HRB Munich 206639, VAT 152 123 159, CEO: Kurt Friedrich Gassner

Web: www.my-mindguide.com, mail: gassner@my-mindguide.com

Paperback ISBN: 978-3-949978-39-5

Ebook ISBN: 978-3-949978-41-8

Hardback ISBN: 978-3-949978-40-1

INHALTSVERZEICHNIS

ANMERKUNG DES AUTORS.....vii

TEIL 1:.....1

GUTER/POSITIVER WANDEL.....5

SCHLECHTE/NEGATIVE VERÄNDERUNG..... 12

DER IDEALIST..... 14

DER REALIST..... 17

DER MITTELMANN..... 20

TEIL ZWEI:.....27

Chaos und Wandel: Chaotischer Wandel 27

INNERES CHAOS..... 29

ÄUßERES CHAOS..... 30

AUSWIRKUNGEN VON CHAOS UND VERÄNDERUNG 31


CHAOS UND VERÄNDERUNG ANNEHMEN: WIE MAN
DAMIT UMGEHT 33

PRAKTIKEN, DIE HELFEN, MIT CHAOS UND
VERÄNDERUNG UMZUGEHEN 37

TEIL DREI:	43
Meine Geschichte: Die Anfänge.....	43
Das Konzept des „fehlenden Arms“	55
Ein Moment kann alles verändern	80
SCHLUSSFOLGERUNG	92
ANMERKUNG DES AUTORS	94
AUTOREN-PORTRÄT	97


ANMERKUNG DES AUTORS

Lieber Leser,

ich freue mich, dass Sie dieses Buch lesen, vor allem, weil es nach Jahren des Auf und Ab entstanden ist. Wenn Sie durch diese Seiten blättern, werden Sie verstehen, woher ich komme - mein bescheidener Anfang. Aber Sie werden auch verstehen, dass es kein Zuckerschlecken war, ~~zu werden, was auch immer ich bin, und zu sein, wo ich heute bin~~ 

Wenn Sie dieses Buch aus dem Regal genommen haben - sei es buchstäblich oder im übertragenen Sinne -, dann hatten Sie wahrscheinlich das Bedürfnis dazu, ~~weil Sie vielleicht mehr als nur Wissen brauchen~~, weil Ihnen das Thema vertraut ist: Chaos.

Die meisten von uns haben es in ihrem Leben schon einmal schwer gehabt. Wir standen an Scheidewegen. Vielleicht stehen Sie gerade an einem solchen. Ich habe mich seit Jahren danach gesehnt, dieses Buch zu schreiben. Ich habe es getan, um Sie wissen zu lassen, dass, egal wie eiskalt der Winter wird, der Sommer kommen ~~wird~~ und die Sonne wieder hell scheinen wird. Die bittere Wahrheit ist jedoch, dass all die chaotischen Veränderungen Teil des Prozesses sind. Auch wenn man den perfekten Traum oder Plan für die Zukunft hat, können Stürme

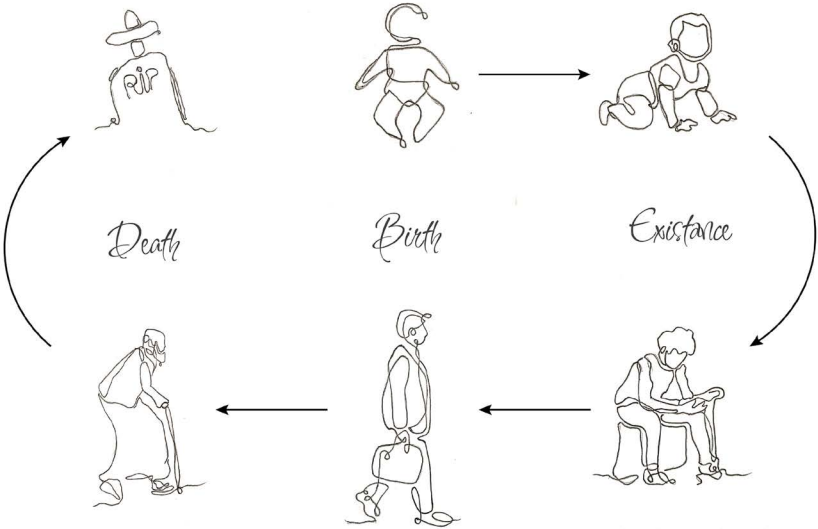
auftreten, aber es gibt kaum etwas, was man tun kann, um das zu ändern. Veränderung geschieht, und meistens geschieht sie ohne Ihre Zustimmung. Ich möchte Ihnen vor Augen führen, dass es oft keinen Gewinn ohne Leiden und keine Abkürzung zum Erfolg gibt. Tatsächlich ist mit dem Erfolg noch nicht einmal das Ende des Kampfes erreicht. Man muss vorbereitet sein - das ist der praktischste und realistischste Weg, um ~~ein~~ ~~Bezwinger~~  sein.

Ich hoffe sehr, dass Sie nach dem Lesen dieses Buches viel lernen, alles in die Tat umsetzen und anfangen, das Leben auf eine andere und realistische Weise zu sehen. Ich hoffe auch, dass meine Geschichte mehr als nur Worte zu Ihnen spricht.

Herzlichen Dank.

~~Hochachtungsvoll...~~

Cycle of Life



TEIL 1

EINFÜHRUNG IN DEN WANDEL

Es heißt, dass die einzige Konstante im Leben der Wandel ist. Wenn das also ein weithin akzeptiertes Konzept ist und wir es für wahr halten, warum machen wir uns dann Sorgen und fürchten uns vor seiner Manifestation? Diese Frage mag zwar rhetorisch klingen, hat Sie aber wahrscheinlich zum Nachdenken angeregt oder sogar unbewusst eine Antwort hervorgerufen. Aber ich denke Folgendes: Nur weil etwas normal ist, heißt das nicht immer, dass es angenehm ist. Nur weil es das ist, was alle anderen für gültig halten, heißt das nicht, dass man es auf die leichte Schulter nimmt. Der Tod zum Beispiel kann als Gleichmacher betrachtet werden, weil er die ultimative Form der Veränderung ist. In Wahrheit ist der Tod eines der sichersten - und letzten - Ereignisse im Leben eines Menschen.

GEBURT → Dasein → TOD

Wenn also der Tod die absolute Wahrheit ist, warum trauern wir dann um die Toten? Sollte uns die Wahrheit nicht schmerzen, nur weil sie unvermeidlich ist? Nein, natürlich nicht. Die

Wahrheit kann wehtun. Nur weil etwas wahr ist, heißt das nicht automatisch, dass wir uns damit abfinden müssen.

Die Geburt eines Kindes löst oft Freude, Glück und Aufregung aus. Aber sobald das Kind stirbt - entweder früh oder im hohen Alter - breitet sich eine düstere Stimmung aus. Das liegt daran, dass wir es nicht immer für einen gerechten Tausch halten, auch wenn es unvermeidlich ist, dass das Leben eines Kindes zu Ende geht. Viele Menschen stellen den Sinn unseres Lebens in Frage, vor allem, wenn es uns am Ende gar nicht mehr gibt. Dieselben Menschen versuchen, dem ganzen Zyklus des Lebens einen Sinn zu geben. Einige akzeptieren ihn schließlich als bittere Tatsache, während andere damit kämpfen, ihn überhaupt zu akzeptieren.

Im Grunde trauern die Menschen um ihre Verstorbenen nicht, weil sie nicht akzeptieren, dass der Tod die letzte Wahrheit ist, sondern sie trauern, weil es weh tut, weil sie es für ungerecht halten und weil die Erinnerungen, die Geschichte und die Gefühle, die sich im Laufe der Zeit entwickelt haben, wahrscheinlich ein gewisses Maß an Bindung zu dieser Person geschaffen haben. Und diese Bindung kann die Akzeptanz der Dinge erschweren, so dass die Wahrheit fragwürdig und ungerecht erscheint. Sie kann dazu führen, dass wir unsere frühere Akzeptanz des Todes in Frage stellen, weil wir verletzt sind, Schmerz empfinden und uns selbst und die Person, die wir verloren haben, bedauern; wir halten es für falsch und grausam. Der Tod ist zwar oft eine schlagartige Veränderung, an die man sich anpassen muss, aber er wird nicht immer als gerecht akzeptiert, auch wenn er als natürlich angesehen wird.

Veränderungen werden oft eher theoretisch als greifbar oder realistisch akzeptiert. Ich erkenne zum Beispiel an, dass Veränderungen passieren, ob unerwartet oder nicht, und dass das normal ist; es ist ein Teil des Lebens. Aber wie gesagt, theoretische Akzeptanz bedeutet nicht, dass wir uns in der Realität damit abgefunden haben. In diesem Zusammenhang geht es um unangenehme und abrupte Veränderungen, die wir oft nur schwer akzeptieren können. Nehmen wir ein Beispiel: Ein Schüler ist daran gewöhnt, zu den Besten seiner Klasse zu gehören. So war es schon immer, und so wird es wahrscheinlich auch bis zu seinem Schulabschluss bleiben. Doch dann, in seinem letzten Schuljahr, nur noch wenige Monate vom Abschluss entfernt, kommt ein Austauschschüler an. Es scheint eine große Umstellung für die neue Mitschülerin zu sein, aber sie klettert in kürzester Zeit die Leiter hinauf und wird zur Klassenbesten. Der Schüler, der ursprünglich zu den Besten seiner Klasse gehörte, hat diese Veränderung nicht vorhergesehen - nicht, weil er sie für unmöglich hielt, sondern weil er sie nur aus einer theoretischen Perspektive verstand. Er ist schockiert, dass das neue Mädchen schnell und mühelos zur Nummer eins der Klasse aufstieg und den Musterschüler auf den zweiten Platz verwies. Es war ein Wechsel, den niemand kommen sah.

Für den Klassenbesten mag es eine gute Sache sein, denn für ihn läuft es ja ganz gut, aber für den anderen ist es wahrscheinlich eine unangenehme Veränderung. Er hat diese abrupte Veränderung wahrscheinlich als schrecklich empfunden und verarbeitet - ein Albtraum. Wenn er ein ehrgeiziges Kind ist, eines, das alles für sich geplant hat, dann hat er diese Veränderung wahrscheinlich nicht auf die leichte

Schulter genommen. Obwohl der zweite Platz großartig ist und nicht ausschlaggebend dafür ist, wo eine Person später im Leben stehen wird, alarmiert ihn die Tatsache, dass er im Status gesunken ist, und ein Gefühl der Schwäche macht sich breit. Auch wenn der Junge in diesem Fall weiß, dass Veränderungen die einzige Konstante im Leben sind, fällt es ihm trotzdem nicht leicht, diese Tatsache zu verkraften.

Es ist eine Sache zu wissen, zu sagen oder zu denken, dass etwas wahr ist, aber es ist eine andere, es zu akzeptieren und damit Frieden zu schließen. Um ehrlich zu sein, ist es nur verständlich, dass wir schlecht reagieren oder uns schlecht fühlen, wenn wir in ungünstige Ereignisse geraten, die die Gelassenheit, das Glück oder die Stabilität in unserem Leben stören. Es ist nie eine gute Erfahrung, sich plötzlich schlecht zu fühlen, wenn es einem zuvor gut ging. Es erfordert in der Regel eine Menge Arbeit, um das, was wir als Bedrohung empfinden, zu lösen oder zu bewältigen. In Anlehnung an das Szenario von vorhin wäre es falsch, wenn der Junge das Problem des zweiten Platzes dadurch lösen würde, dass er beim nächsten Test schummelt, um sicherzustellen, dass seine Note besser ist als die des neuen Mädchens, oder dass er plant, sie in der Schule zu sabotieren. Das wäre eine Negativantwort auf die Überwindung oder Veränderung der Situation zu seinen Gunsten. Eine Umkehrung der Dinge wäre, wenn er, anstatt das zu tun, was wir vorhin erwähnt haben, zu der Einsicht gelangt, dass es sich zwar gut anfühlt, die Nummer eins in der Klasse zu sein, dass es aber nicht sein Geburtsrecht oder ein Titel ist, den er allein innehat. Wenn er sich ehrlich mit der Tatsache abfindet, dass seine Position in der Klasse ihn nicht definiert, dann lässt er sich darauf ein, dass es ihm gut gehen

wird, solange er die Veränderung akzeptiert. Anstatt also negativ oder defensiv zu reagieren, macht er die Veränderung mit und arbeitet sogar daran, wieder der Beste zu sein.

Letzteres würde bedeuten, dass er die Veränderung nicht nur in der Theorie, sondern auch in der Realität akzeptiert hat. Er beschließt, aus dem, was schlecht zu sein schien, etwas Motivierendes zu machen. Anstatt zu schmollen, beschließt er, an dem Schmerz zu wachsen und über sich hinaus zu wachsen, indem er sich seinen Schmerz eingesteht und beschließt, dass Veränderungen unangenehm sein können. Am Ende kann er entweder daraus lernen. Er kann daraus taktvoll handeln oder sich dagegen wehren und so zum Bösewicht werden.

Veränderung kann eine Straße sein, die in beide Richtungen führt. Wenn eine Veränderung stattfindet, kann sie: 1) gut/positiv, oder 2) schlecht/negativ sein.

GUTER/POSITIVER WANDEL

Veränderungen müssen nicht immer hart und kühl sein. Manchmal kann sie auch warm, angenehm oder erfrischend sein. Diese Art von Veränderung wird als gut oder positiv empfunden. positiv und willkommen. Würden Sie zum Beispiel den Wechsel vom Senator eines Bundesstaates zum Präsidenten des Landes als eine positive Veränderung betrachten? Auf jeden Fall! Es ist eine positive Veränderung, weil es eine Aufwertung des Status, ein Gewinn und ein Sieg ist. Und was wäre, wenn eine Aktie, in die Sie investiert haben, von dem Tag an, an dem Sie sie gekauft haben, nur an Wert

verloren hätte, dann aber plötzlich einen Boom erlebte und Sie zehnmal reicher machte, als Sie es vorher waren? Auch wenn Sie anfangs enttäuscht oder untröstlich gewesen wären, würden Sie die plötzliche Veränderung jetzt als positiv betrachten. Sie würden sich ekstatisch fühlen. Auch hier handelt es sich um eine willkommene Veränderung - eine positive und günstige Veränderung.

Kurz gesagt, gute/positive Veränderungen werden akzeptiert, weil sie uns nützen. Doch auch positive Veränderungen können Folgen und Nebenwirkungen haben, die letztlich ihrem Sinn widersprechen. Das bedeutet, dass Veränderungen, die wir als positiv ansehen, uns auch Probleme bereiten können.

Können positive Veränderungen Probleme verursachen?
Auf jeden Fall!

Positive Veränderungen können in unserem Leben bisweilen verheerende Folgen haben - zumindest haben wir das Gefühl, dass sie das tun. Der Unterschied zwischen positiver und negativer Veränderung liegt in der Regel in der Schwere und Langlebigkeit dieser Auswirkungen, d. h. darin, wie lange wir diese Auswirkungen erleben. Wenn wir positive Veränderungen erleben, brauchen wir manchmal eine gewisse Zeit, um uns darauf einzustellen und zu erkennen, dass diese Veränderungen tatsächlich positiv sind. Es kann einige Zeit dauern, bis wir sie verarbeiten, uns mit ihr arrangieren und dann dazu übergehen, sie zu akzeptieren und mit ihr zu leben. Lassen Sie mich zum besseren Verständnis ein praktisches Beispiel anführen: Die Geburt eines Babys in einer dreiköpfigen Familie. Maria ist das erste Kind, und sie ist sechs Jahre alt. Das

ist eine große Veränderung in Marias Leben, fast so groß wie für ihre Eltern. Auch wenn die Familie mit dieser Veränderung gerechnet hat, könnte die tatsächliche Manifestation dieser Veränderung andere Folgen und Auswirkungen haben, als Maria und ihre Eltern es erwartet hatten. Als das neue Baby dann endlich da war, forderte es seinen Tribut von der Familie.

I. Obwohl Marias Mutter erleichtert und überglücklich über die Geburt des Kindes war, verarbeitete sie diese neue Veränderung noch immer. Körperlich fühlte sie sich müde, wund und hatte Schmerzen von den Wehen und den Nähten, die sie bei der Geburt erhalten hatte. Seelisch fühlte sie sich erschöpft, unsicher und belastet. Sie lächelte, wenn andere Familienmitglieder, Freunde und Bekannte vorbeikamen, um ihren „neuen Schatz“ zu sehen und ihm zu gratulieren. Sie freute sich darüber, aber ihre Unsicherheit und Erschöpfung über die Veränderung und den Anpassungsprozess trübten ihre positiven Gefühle gegenüber dieser Entwicklung. Dennoch saugte sie alles in sich hinein, und nach außen hin wirkte sie wie eine freudige und ekstatische neue Mutter eines hübschen kleinen Jungen.

II. Kommen wir nun zu Marias Vater. Auch er war erschöpft - fast so sehr wie seine Frau - wegen der Vorbereitungen und Veränderungen, die er vorgenommen hatte, damit sich sowohl seine Frau als auch das neue Baby wohlfühlen würden. Er musste seine Mutter anrufen, damit sie auf Maria aufpasste, während er ins Krankenhaus fuhr, um sicherzustellen, dass alles gut ging. Er war erleichtert, als der Arzt ihm mitteilte, dass sein Baby sicher entbunden wurde. Er teilte die Nachricht seiner Familie und seinen Freunden mit und war sehr glücklich.

Im Geiste war er jedoch immer noch mit der Sorge belastet, dass alles perfekt sein könnte. Und obwohl er und seine Frau einen Plan ausgearbeitet hatten, der die Kosten für ihr neues Baby abdeckte, fühlte er sich damit und mit der zusätzlichen Verantwortung, zwei Kinder großzuziehen, immer noch überfordert.

Beide Eltern erinnerten sich daran, wie es sich anfühlte, als Maria geboren wurde. Sie erinnerten sich an die bedeutenden Veränderungen, die sie erlebten, an die Kompromisse, die sie eingingen, und an die Verantwortung, die damit einherging, und das machte sie gleichzeitig sentimental und ängstlich. Sie erkannten, dass sie einen neuen Weg auf ihrer elterlichen Reise vor sich hatten.

III. Und nun das kleine Familienmitglied Maria. Für Maria war es als Kind vielleicht lustig zu sehen, wie ihre Mutter die Schwangerschaft mit ihrem vorstehenden Bauch durchmachte. Das heißt, sie erinnerte sich wahrscheinlich an die schönen Tage, wie den Besuch im Park, die Familienausflüge nur mit ihr, Papa und Mama mit ihrem wachsenden Bauch. Was sie jedoch nicht erwartet hatte, war die tatsächliche Veränderung, die mit der Schwangerschaft ihrer Mutter einherging und die im Gegensatz zu ihren Eltern, die es besser wussten, plötzlich eingetreten zu sein schien. Auch wenn sie die ganze Sache mit der Schwangerschaft, den Wehen und der Geburt nicht ganz verstand, so war ihr doch klar, dass sich die Dinge direkt vor ihren Augen veränderten und dass sie nichts dagegen tun konnte. Irgendwie fühlte sie sich wie eine Ausgestoßene in ihrer eigenen Familie. Beim ersten Anblick des Babys in den Armen ihrer Mutter und ihres Vaters spürte sie einen

Schmerz in ihrer Brust, von dem sie nicht sagen konnte, dass er Herzschmerz war. Aber sie merkte, dass sie sich nicht so sehr wie ihre Eltern über das neue Mitglied freute. Sie hatte das Gefühl, dass ihr perfektes kleines Leben aufgrund dieser neuen Entwicklung zusammenbrach und sich ihre Position als oberste Priorität ihrer Eltern veränderte. Sie spürte, dass der Neue die ganze Zuneigung im Raum aufzehrte. Als ihre Eltern ihr signalisierten, sie solle ans Bett kommen und ihren kleinen Bruder kennen lernen, erstarrte sie und starrte nur mit trüben Augen vor sich hin. In diesem Moment war sie immer noch nicht davon überzeugt, dass das neue Baby keine Bedrohung für sie darstellte, dass es nicht dazu da war, ihr Leben von fantastisch in traurig zu verwandeln. Und als sie ihren kleinen Bruder schließlich kennenlernte, weigerte sie sich, etwas mit ihm zu tun zu haben. Sie fand die Art und Weise, wie er schrumpfte und sich streckte, beängstigend. Sie wollte ihn nie anfassen oder tragen, weil er zerbrechlich aussah, und seine schrillen Schreie machten sie wütend. Sie fühlte sich eifersüchtig, traurig und ausgegrenzt. Oft fühlte sie sich unsichtbar, ungeliebt und von ihren Eltern nicht umsorgt. Und manchmal wünschte sie sich, alles wäre so geblieben, wie es war: nur sie und ihre Eltern, ohne Eindringlinge. Während es allen gelang, die Veränderung als etwas Positives zu sehen, fiel es ihr schwer, sich damit zu arrangieren oder das Positive darin zu erkennen.

Ihre Eltern werden viel Überzeugungsarbeit leisten und sie beruhigen müssen, damit sie erkennt und akzeptiert, dass die neue Veränderung in Ordnung ist und nicht bedeutet, dass das Leben, das sie bisher kannte, so verändert wird, wie sie es sich vorstellt. Sie würden ihre Bedenken und Emotionen

in Bezug auf die neue Veränderung erkennen und sie in Ordnung bringen müssen. Sie würden ihr sagen, wie viel Spaß es machen würde, ein jüngeres Geschwisterchen zu haben. Sie würden ihr geistige Bilder von glücklichen Szenarien in ihrem unschuldigen kleinen Kopf malen und ihr versichern, dass niemand sie dazu bringen könnte, sie weniger zu lieben. Sie würden ihr sagen, dass die Ankunft ihres kleinen Bruders zwar für sie überwältigend sein mag, aber auch für sie überwältigend ist. Sie würden ihr begreiflich machen, dass sie alle jetzt eine Rolle zu spielen hätten, und dass sie ihren kleinen Bruder lieben und beschützen sollte. Sie würden ihr zeigen, wie gut es für sie beide sein könnte; die Rolle der großen Schwester könnte Spaß machen. Und während sie diese Momente mit Maria erlebten, würden sie nicht nur die Dinge mit ihr klären und verbessern, sondern auch mit sich selbst, denn auch sie würden dabei ihre eigenen Gefühle und Unsicherheiten in Bezug auf die neue Veränderung erkennen.

Dies ist nur eine Illustration, die praktisch und realistisch genug ist, um zu verstehen, dass selbst positive Veränderungen negative Auswirkungen auf uns haben können. Eine andere, tiefere Wahrheit ist, dass diese Auswirkungen manchmal, wenn sie nicht wirksam angegangen oder bewältigt werden, zu langfristigen Schäden führen können. Wenn z. B. Marias Eltern die Situation mit Maria nicht gut meistern und sie stattdessen wegstoßen, während sie sich auf das Neugeborene konzentrieren, könnte die Bindung zwischen ihnen und ihrer Tochter dünner werden oder allmählich Ressentiments in ihr aufkommen lassen, entweder gegen ihre Eltern, ihren kleinen Bruder oder beide. Oder es könnte dazu führen, dass Maria sich zurückzieht, da sie mit Gefühlen der Niedergeschlagenheit zu

kämpfen hat, die durch das unterschwellige Gefühl, ungeliebt, ausgeschlossen oder nutzlos zu sein, verursacht werden. Dies würde zu einer belasteten Kindheit führen (die sich auch als Teenager oder Erwachsene auswirken könnte), in der sie negative Verhaltensmuster wie Ungehorsam, Nörgelei oder Launenhaftigkeit an den Tag legen könnte.

Ebenso könnten wir die Dinge umdrehen und überlegen, wie hart diese Veränderung für die Eltern sein könnte, wenn sie nicht angemessen damit umgehen. Es ist ironisch, dass eine scheinbar positive Veränderung wie diese in Wirklichkeit negative Gefühle und Veränderungen im Leben der Betroffenen hervorrufen kann. Diese negativen Begleiterscheinungen können so harmlos wie eine Schlafstörung oder so schwerwiegend wie ein chronischer psychischer Zusammenbruch sein. Ein praktisches Beispiel für die negativen Auswirkungen, die positive Veränderungen auf die Betroffenen haben können, ist in unserem Fallbeispiel die Depression von Marias Mutter nach der Geburt. Wenn sie ihre Gefühle nicht in den Griff bekäme, könnten sie sie überwältigen, was sie wiederum in eine postnatale Depression treiben könnte. Das wäre nicht nur für die frischgebackene Mutter schwer, sondern könnte sich auch auf den Rest der Familie auswirken, da diese die Energie durch sie spüren würde. Sie könnte Schlaflosigkeit, Angstzustände oder sogar Alkoholismus entwickeln, da sie sich in die Ablenkung flüchtet, die sie dadurch erfahren könnte. Körperlich könnte sie anfangen, Gewicht zu verlieren und unruhig oder krank auszusehen. Sie könnte sogar missbräuchlich werden, wenn sie versucht, das Chaos in ihr auszudrücken. Um das schlimmste Szenario abzukürzen: Was als positive oder gute Veränderung

beginnt, könnte am Ende verheerende Folgen haben, den Frieden, die Ordnung oder die Gelassenheit stören und die Ehe von Marias Eltern oder sogar die ganze Familie bedrohen oder zerstören.

Wenn wir uns entscheiden müssten, welche Art von Veränderung wir wollen, die positive oder die negative, werden wir uns mit Sicherheit für die positive entscheiden - zumindest unter normalen Umständen für den Durchschnittsmenschen. Wenn nun beide Formen der Veränderung mit Nachteilen verbunden sind, würden wir es dann nicht vorziehen, uns den Konsequenzen zu stellen, die die positive Veränderung mit sich bringen könnte? Sie werden wahrscheinlich zustimmen, dass die Bewältigung positiver Veränderungen einfacher zu sein scheint als die Bewältigung negativer Veränderungen und der Folgen und Nebenwirkungen, die mit beiden einhergehen. Mit anderen Worten: Es kann einfacher sein, positive Veränderungen zu akzeptieren, als sich mit den negativen zu arrangieren.

SCHLECHTE/NEGATIVE VERÄNDERUNG

Die Stürme des Lebens können der Beginn einer tiefgreifenden Veränderung sein.

Veränderung bedeutet, dass sich etwas geändert hat, und das bedeutet in der Regel, dass wir darauf mit Kompromissen reagieren müssen. Manchmal kostet uns der Wandel unsere Bequemlichkeit, und manchmal scheint es, als müssten wir

eine Menge Opfer bringen, um uns an die neue Normalität anzupassen. Wir alle wollen die guten Veränderungen, aber wie viele von uns würden sich mit den schlechten abfinden?

Negativer Wandel kann als die Art von Veränderung beschrieben werden, die in der Regel eine Menge an Unannehmlichkeiten mit sich bringt. Obwohl negative Veränderungen scheinbar im Gegensatz zu positiven Veränderungen stehen, würde ich behaupten, dass sie bestimmte Auswirkungen gemeinsam haben. Negative Veränderungen, wie z. B. der Verlust eines Arbeitsplatzes, der Entzug eines Stipendiums, die Einreichung einer Scheidung oder der Tod eines geliebten Menschen, können destabilisierend wirken. Veränderungen, ob gut oder schlecht, sind nie einfach, weil sie bedeuten, dass etwas weggenommen, hinzugefügt oder in der gewohnten Lebensweise gekippt wurde. Darüber hinaus können Dinge, die uns zwingen, unsere Routinen, Aktivitäten oder Arbeitsweisen zu ändern, Stress oder Spannungen auslösen. Der Umzug von einem Ort, den Sie als Ihr Zuhause betrachtet haben, in eine neue Stadt kann sich zum Beispiel Ihrer Kontrolle entziehen. Es kann sich so anfühlen, als würde das Leben, das Sie sich aufgebaut haben, zerbröckeln oder Ihnen weggenommen werden. Es kann überwältigend sein, die Bindungen und Beziehungen loszulassen, die Sie während Ihrer Zeit an einem Ort aufgebaut haben, und es kann Ihnen so vorkommen, als würde zu viel von Ihnen verlangt werden. Es ist viel zu opfern und kann ein hohes Maß an Stress und Anspannung auslösen. Plötzlich müssen Sie eine Zukunft schaffen, die nicht einmal sicher ist. Eine solche Umstellung mag Ihnen beängstigend und unmöglich erscheinen, aber die Wahrheit ist, dass sie möglich ist.

Wenn wir glauben, alles im Griff zu haben, und wir große Hoffnungen in unseren Erfolg setzen, wird es schwierig, wenn das Ergebnis nicht stimmt. Dies könnte eine kleine bis große Veränderung in unserem Leben bewirken.

Es ist normal, dass wir Menschen im Voraus planen. Wir planen unsere Zukunft so, als ob wir die totale Kontrolle über unser Morgen hätten, wobei wir nicht bedenken, wie Veränderungen diese Pläne durchkreuzen oder stören können. Während manche Menschen die Philosophie verfolgen, einen Tag nach dem anderen zu leben und nichts zu erwarten, sondern das Leben so zu nehmen, wie es sich für sie entfaltet, planen andere lieber ihr gesamtes Leben im Voraus und stellen sich eine gedankliche Einbahnstraße zu ihrem Happy End vor. Andererseits gibt es auch Menschen, die nicht nur ihre Zukunft planen, sondern auch für die Zukunft planen. Bevor ich mit der Beschreibung dieser Dinge fortfahre, möchte ich die Kategorien von Menschen auf der Grundlage ihrer Planungsgewohnheiten und ihrer Herangehensweise im Umgang mit Veränderungen und Chaos umreißen: 1) der Idealist, 2) der Realist und 3) der Mittelmann.

DER IDEALIST

In diese Kategorie fallen Menschen, die ihre Zukunft kurzsichtig planen. Wie bereits erwähnt, planen diese Menschen, ohne zu bedenken, dass Veränderungen - in der Regel chaotischer Art, die ihr Leben so verändern können, dass ihre Pläne am Ende sinnlos sind - jederzeit eintreten können. Sie glauben, dass man eine Vision verwirklichen kann,

wenn man sie einmal hat; sie akzeptieren jedoch nicht, dass Veränderungen und Chaos unvermeidlich sind. Sie glauben in der Regel, dass sie die Macht über ihr Leben haben und kontrollieren können, wer sich auf oder um sie herum bewegt.

Nun, bis zu einem gewissen Grad können wir die Dinge kontrollieren, die in unserem Leben geschehen. Wir können zum Beispiel kontrollieren, was wir essen, was wir anziehen, wohin wir gehen und was wir tun. Aber ironischerweise haben wir nicht immer die Kontrolle über das, was um uns herum geschieht, und deshalb werden viele unserer Entscheidungen oder Handlungen von unseren Umständen und äußeren Zwängen beeinflusst, die wir uns nicht aussuchen oder über die wir keine Kontrolle haben.

Für diese Menschen kann ein Leben in Verleugnung dieser Tatsache dazu führen, dass sie desorientiert und destabilisiert sind oder sich selbst verlieren, wenn Veränderungen eintreten, seien sie nun leicht oder schwerwiegend. Sie haben diese Veränderungen nicht nur nicht erwartet, sondern auch nicht eingeplant, so dass sie von ihnen überrumpelt wurden. Ein Beispiel: Ein Kind, das mit einem silbernen Löffel geboren wurde und in eine wohlhabende und einflussreiche Familie hineingeboren wurde, hatte immer alles in der Hand - alles war glatt und rosig. Nach der High School plante er seine Zukunft und beschloss, die renommierte Harvard University zu besuchen, einen Abschluss in Medizin zu machen und anschließend einen Master und einen Dokortitel zu erwerben. Er kam zu dem Schluss, dass er eine Stelle im besten Krankenhaus in New York City bekommen und dort eine Weile praktizieren würde, bevor er nach Kalifornien zog, sein

eigenes medizinisches Zentrum eröffnete, heiratete und dann zwei Kinder bekam. Nach seiner Pensionierung plante er, nach Hawaii zu ziehen und sich dort niederzulassen.

Das klingt nach einem machbaren Plan für ein Kind aus einer wohlhabenden Familie, oder? Stimmt. Die Umstände, die ihn umgeben, haben seine Planung beeinflusst. Das ist jedoch nur so lange der Fall, bis irgendwann eine Veränderung eintritt, die er nie in Betracht gezogen hat und die seine Pläne durchkreuzt. Zum Beispiel könnten seine Pläne durch den Tod eines Elternteils oder beider Eltern entgleisen, noch bevor er mit der Verwirklichung seiner Pläne begonnen hat. Der Schock, der Schmerz und die Verletzung, die er danach empfindet, könnten so überwältigend sein, dass seine Trauer zu Depressionen führt. Er könnte sogar schlechte Gewohnheiten annehmen, z. B. harte Drogen nehmen, Alkohol missbrauchen und so weiter. Ein weiterer Aspekt der Veränderung könnte darin bestehen, dass die Familie in Konkurs gegangen ist, ihren Arbeitsplatz verloren hat oder der Tod eines Alleinversorgers eingetreten ist. Diese Dinge könnten seine Pläne ins Wanken bringen und beeinträchtigen. Er könnte sich desorientiert und verloren fühlen, so dass er von seinen Plänen abweicht und einen anderen Weg einschlägt, der sich von seinen ursprünglichen Plänen völlig unterscheidet.

Im Grunde genommen ist ein Idealist in diesem Zusammenhang jemand, der seine Zukunft plant, ohne daran zu denken oder zu glauben, dass sie durch Veränderungen beeinflusst werden kann. Sie glauben, dass sie ihr eigenes Schicksal kontrollieren oder das Verhalten oder die Handlungen anderer Menschen zu ihren Gunsten beeinflussen können,

während sie darauf drängen, ihre Pläne zu verwirklichen. In der Regel können Idealisten positive Eigenschaften wie Entschlossenheit zeigen, aber ihr Defizit besteht darin, dass sie keine Pläne für Veränderungen machen oder sich nicht auf die „Was-wäre-wenn“-Situation vorbereiten, die später auftauchen und den Erfolg und die Verwirklichung solcher Zukunftspläne gefährden könnte.

DER REALIST

Realisten sind in der Regel ausgeglichen. Im Gegensatz zu Idealisten planen sie nicht nur die Zukunft, sondern machen auch Pläne für die Zukunft. Was ich damit meine, ist, dass ein Realist nicht nur die Zukunft plant, sondern auch einen Plan für den Fall hat, dass die Dinge nicht funktionieren. Im Grunde genommen sind sie die proaktiven Menschen. Während sie auf die Verwirklichung ihrer Zukunftspläne hinarbeiten, bedenken sie alles, was schief gehen könnte. Sie akzeptieren, dass Veränderungen unvermeidlich sind, und lassen daher bei der Zukunftsplanung Raum für unvorhergesehene Veränderungen oder Umstände. Manchmal können Realisten so berechnend sein, dass sie bei allem, was sie tun, die Vor- und Nachteile abwägen, wie Perfektionisten. Viele von ihnen denken in zwei Richtungen, indem sie sowohl an die positive als auch an die negative Seite denken, ihren Weg entsprechend wählen und darauf hinarbeiten, wobei sie die Ungewissheit der Dinge im Auge behalten. Bei vielen Realisten steht der Rationalismus im Vordergrund.



Idealist



Middle Man



Realist

Ein strikter Realist würde einen Roadtrip mit Freunden planen, sie dazu bringen, ihre nächsten Angehörigen zu benennen, ihre Notfallkontakte auf ihren Handys einzutragen, sicherzustellen, dass ein Feuerlöscher vorhanden und bereit ist, mindestens einen Ersatzreifen mitzunehmen, sicherzustellen, dass jemand, wenn nicht sogar alle, Pfefferspray dabei haben, und dafür zu sorgen, dass alles an Ort und Stelle ist, nur um auf ungeplante Umstände vorbereitet zu sein, die auf der Reise passieren könnten. Einige Realisten können als verklemmt wahrgenommen werden und können im Vergleich zu anderen Realisten sehr wählerisch sein. Die Strenge im Verhalten kann leicht oder stark sein. Realisten können aufgrund ihres zweiseitigen Ansatzes auch als Skeptiker wahrgenommen werden.

Kurz gesagt, Realisten sind diejenigen, die die Waage halten. Sie planen, ziehen aber auch Veränderungen in Betracht - selbst solche, die chaotisch sind. Ein Realist würde sagen: „Ich möchte in Harvard studieren, einen Abschluss machen und dann meinen Master und meinen Dokortitel erwerben. Aber wer weiß, alles kann passieren.“ Damit ist der Realist auf jede chaotische Veränderung vorbereitet. Das heißt, Realisten haben nicht immer eine Lösung oder einen Ersatzplan für den Fall, dass Veränderungen eintreten, obwohl sie sich mental darauf vorbereiten. Dass sie sich damit abfinden und akzeptieren, dass Veränderungen unvermeidlich sind, ist eine Eigenschaft, die sie von ihren idealistischen Gegenspielern unterscheidet.

Das bedeutet jedoch nicht immer, dass sie eine Veränderung nicht genauso spüren wie die Idealisten. Veränderungen können auch Realisten aus der Bahn werfen, ihnen Schmerzen,

Stress oder Sorgen bereiten, aber der Unterschied liegt in der Regel darin, wie sie damit umgehen und sich davon erholen. Ein Realist, der sich auf plötzliche Umstellungen vorbereitet hat, kann sich einfacher und schneller anpassen und lernen, mit dem Chaos zu leben. Im Gegensatz dazu ist es für einen Idealisten, der den Wandel verleugnet oder es versäumt hat, ihn zu bedenken und sich darauf vorzubereiten, schwieriger.

DER MITTELMANN

Im Gegensatz zum Idealisten und Realisten findet sich der Mittelsmann mit der Tatsache ab, dass wir die Dinge nicht immer kontrollieren können. Der Mittelsmann ist eine ganz eigene Art von den dreien. Ein Mittelsmann würde sagen: „Wirklich, ich nehme alles hin, was passiert. Man kann diese Dinge nicht planen, wissen Sie. Lass uns einfach sehen, wie sich die Dinge entwickeln. Mal sehen, wie es läuft.“ Ein typischer Mittelsmann ist jemand, den man fragen würde: „Hey, was willst du nach der Highschool machen?“

Und er würde antworten oder sogar lachen und antworten: „Ich weiß es nicht, Mann. Ich glaube nicht, dass ich irgendwelche Pläne habe. Ich werde einfach tun, was das Leben für mich bereithält.“

Wir können sagen, dass Idealisten Optimisten sind und Realisten Skeptiker. Ein Mittelsmann hingegen kann als gelassen, gleichgültig und nicht unbedingt als Idealist oder Realist wahrgenommen werden. Ihre Einstellung und Herangehensweise an so wichtige Dinge wie die Planung der

Zukunft oder das Schmieden von Plänen für die Zukunft kann den Eindruck erwecken, dass sie ihr Leben nicht ernst nehmen. Anstatt einen konkreten Plan zu haben, mit dem er arbeiten kann, würde ein Mittelsmann lieber gar keinen haben, weil er für gewöhnlich glaubt, dass Pläne nicht immer aufgehen. Sie glauben, dass sie die Dinge nicht kontrollieren oder die Zukunft so gestalten können, wie sie sie planen. Für einen Mittelständler kann Planung dramatisch und unrealistisch sein. Sie glauben auch, dass Veränderungen unvermeidlich sind und sich die Dinge zwangsläufig ändern werden. Warum also Pläne machen, wenn sich die Dinge wahrscheinlich sowieso ändern werden? Ist es nicht besser, die Dinge von selbst laufen zu lassen?

Für einen Mittelsmann sind Veränderungen willkommen. Das bedeutet nicht, dass sie nicht von Veränderungen betroffen sind, seien sie positiv oder chaotisch. Es bedeutet nur, dass er, wie der Realist, die Existenz und die Macht des Wandels akzeptiert. Von all diesen drei Kategorien kann man sagen, dass die Mittelsmänner am besten mit Veränderungen und Chaos zurechtkommen. Es ist nicht so, dass sie die negativen oder positiven Aspekte, die diese beiden Konzepte oft verbinden, nicht erkennen würden. Der Unterschied zwischen ihnen besteht vielmehr darin, dass sie am schnellsten akzeptieren können, dass es so ist, wie es ist. Sie neigen dazu, sich von den Auswirkungen der Veränderungen und des Chaos zu lösen, indem sie die Situation so akzeptieren, wie sie ist, und anerkennen, dass sie nichts dagegen tun können. Es liegt nicht in ihrer Hand. Und so beschließt der Mittelsmann, die Scherben aufzusammeln, was auch immer es sein mag, etwas daraus zu machen und mit dem Leben weiterzumachen.

Ein typischer Mittelsmann kann in Situationen, in denen seine Einstellung zu einer Sache von der Norm abweicht, von einigen als rücksichtslos erkannt werden. In der Tat kann ein typischer Mittelsmann so sein, dass er zu allem und jedem die gleiche Haltung einnimmt. Sentimentale Themen, wie z. B. ein Verlust, können insofern als typisch akzeptiert werden, als sie nicht trauern - oder zumindest nicht auf die in der Gesellschaft übliche Weise. Das kann dazu führen, dass man diese Menschen für herzlos, kalt, unerschüttert, böse usw. hält. Dies ist jedoch nicht unbedingt der Fall. Es ist nicht so, dass sie die Schwere eines Verlustes, wie etwa den Tod eines geliebten Menschen, nicht erkennen. Mittelmänner können diese Dinge erkennen, aber ihre Ausdrucksweise wird durch ihre Arbeitsweise (ihre Sichtweise auf solche Dinge, das Leben oder die Philosophie) beeinflusst oder verändert. Daher wirken sie auf diejenigen, die sich nicht mit dieser Kategorie identifizieren, oft kalt. Betrachten wir ein praktisches Beispiel, um diesen Punkt weiter zu verdeutlichen. Ein 14-jähriges Mädchen hat ihre Familie und ihr Haustier bei einem Autounfall verloren, während sie im Internat war. Als die traurige Nachricht sie erreichte, ging sie ihrem normalen Schulalltag nach. Obwohl sie zunächst schockiert und traurig über die Nachricht zu sein schien, tat sie so, als sei nichts geschehen, viel eher als man es von ihr erwartete. Sie weinte nicht, obwohl es klar war, dass sie traurig darüber war, was ihrer Familie und ihrem Haustier zugestoßen war. Sie aß weiterhin in der Cafeteria, besuchte den Unterricht und erledigte alles so normal wie immer. Sogar bei der Beerdigung war es sehr schwer zu erkennen, wer gerade seine Familie und sein Haustier bei einem schrecklichen Autounfall verloren hatte, denn ihre Freunde, Familie und Bekannten schienen mitfühlender und trauernder zu sein als

das Mädchen selbst. Es dauerte nicht lange, bis die Leute zu tuscheln begannen und darüber sprachen, wie kaltherzig und gefühllos das Mädchen war. „Unglaublich, dass sie so aussieht, als wäre ihr gar nichts passiert“, sagte eine Person. „Wie kann ein Kind so kalt sein, wenn seine ganze Familie gestorben ist? Ich meine, ein Haustier kann man in dieser Situation ja noch verstehen, aber ihre ganze Familie? Ich glaube, sie ist entweder emotionslos oder steht noch unter Schock oder leugnet es“, kommentierte ein anderer.

Dieser Fall zeigt, wie missverstanden das Mädchen war. In Wirklichkeit war das Mädchen nur ein Mittelsmann. Sie spürte den Verlust, die Trauer und den Schmerz der Situation, aber sie ging anders damit um, als es als normal angesehen wurde. Sie war untröstlich über den Tod ihrer Familie und ihres Haustiers. Sie liebte sie und genoss die Momente, die sie mit ihnen hatte. Sie hatte nicht mit solch chaotischen Veränderungen gerechnet, aber sie akzeptierte die Situation schnell, denn für sie war es ein verlorener Kampf. Sie hatte keine Kontrolle darüber und konnte sie nicht zurückholen. Also beschloss sie, mit ihrer neuen Normalität zu leben, auch wenn sie nicht angenehm war. Sie beschloss, mit den Erinnerungen an die beiden zu leben, mit dem Leben weiterzumachen und zu sehen, wohin es sie führen würde. Sie wusste nicht, ob sie an einem guten oder einem schlechten Ort landen würde, aber sie beschloss, einfach vorwärts zu gehen.

Nachdem ich meine drei Kategorien von Menschen anhand ihrer Herangehensweise an die Planung und den Umgang mit Chaos und Veränderung vorgestellt habe, wollen wir nun auf ein Konzept zurückkommen, das wir bereits besprochen

haben: 1) die Planung der Zukunft und 2) die Planung für die Zukunft.

Die Erfindung der Zukunft

I. Bei der Zukunftsplanung skizziert man, wie und was man sich für die Zukunft vorstellt (sei es die Planung eines Schuljahres, eines Studienplans oder die Planung des gesamten Lebens). Man macht sich eine gedankliche Vorstellung von diesen Dingen. In diesem Stadium gibt es normalerweise nur den Planer, den Plan und die Schritte zur Verwirklichung dieses Plans, die einen Zukunftsplan von einem Traum unterscheiden.

II. Während die Planung für die Zukunft in der Regel der realistische Aspekt der Zukunftsplanung ist, macht man sich manchmal auch Gedanken über einen Ersatzplan oder über die Erfolgsaussichten seiner Pläne. Hier wägt man die Vorteile ab und bedenkt die Nachteile. Hier wägt man ab, was wäre, wenn. Und man muss sich damit abfinden, dass es irgendwann zu Veränderungen kommen könnte.

Dies ist normalerweise der Teil der Zukunftsplanung, den der Idealist nicht macht. Und es ist der Teil, den der Realist bei der Erstellung von Zukunftsplänen berücksichtigen würde.

CHANDOS

