

Der LW-Test

Wenn du möchtest, dass dir befreiende Flügel wachsen, dann erkenne zunächst deine Selbstsabotage-Programme!

Der Test erlaubt dir, eventuell vorhandene energiefressende Erlebens- und Verhaltensmuster bei dir zu identifizieren. Wenn du später den LANGEWEG erfolgreich gehen möchtest, ist die Erkennung der eigenen negativen Gewohnheitsmuster ein erster, äußerst wichtiger Schritt.

Diese kraftraubenden Muster sind wie große, schwere Eisenkugeln an deinen Beinen. Sie behindern dein Fortkommen erheblich oder machen es unter Umständen sogar unmöglich.

Deshalb empfehle ich, diese Hindernisse mit dem LANGEWEG möglichst zu beseitigen. Wenn du künftig zielführend wachsen möchtest, ist dies der erste wegbereitende Schritt. Je kleinere oder je weniger Kugeln du an den Beinen mitschleppst, desto besser kommst du voran.

Energiefressende Erlebens- und Verhaltensmuster kannst du durchaus auch selbst – ohne Test – bei dir aufspüren. Wenn es in deinem Leben wiederkehrende Situationen oder Begegnungen mit anderen Menschen gibt, die dich emotional unter Druck setzen, dann ist das ein starkes Indiz dafür, dass ein solches Muster bei dir aktiv ist.

Die Energiefresser, die in der Testauswertung unter die Lupe genommen werden, sind übrigens weit verbreitet, jeder ist von einem oder mehreren betroffen – mal mehr, mal weniger stark. Um gleich einem möglichen Missverständnis vorzubeugen: Wer einige der Energieräuber auf seinem Konto hat, muss deshalb nicht krank sein. Doch Energieräuber stellen Risikofaktoren dar: für die Lebensqualität, für die Gesundheit und für das Energiereservoir des Lebens.

Der LW-Test ist kein Leistungstest; ein „richtig“ oder „falsch“ gibt es nicht. Sei einfach nur dir selbst gegenüber ehrlich – es wird dir zugutekommen.

Der Test ermöglicht dir, die Muster schneller und gezielter zu identifizieren. Er gibt Hinweise auf gängige Energieräuber, die bei dir eventuell vorhanden sind.

Der LW-Test erhebt dabei weder den Anspruch auf Vollständigkeit noch auf Wissenschaftlichkeit. Betrachte ihn einfach als praktischen Hinweisgeber und als Einstieg dafür, selbst nach solchen Mustern bei dir zu forschen.

Bedenke, dass der Test deine bevorzugten Verarbeitungs- und Reaktionstendenzen widerspiegeln soll. Tendenz bedeutet in diesem Zusammenhang die Art und Weise, wie du gewöhnlich reagierst. Deine Reaktionen können in Einzelfällen natürlich auch ganz anders ausfallen. Solltest du mal unsicher sein, weil du z. B. bei einer bestimmten Aussage im privaten Bereich auf die eine Weise, im beruflichen Kontext aber genau gegensätzlich reagierst, dann kannst du die mittlere Ausprägung wählen und eine **3** ins Kästchen schreiben. Behalte dann aber diese ungleiche Reaktionstendenz im Hinterkopf oder mache dir eine Notiz dazu.

Während du den Test ausfüllst, wirst du bemerken, dass sich einige Muster thematisch überlappen. Zwischen ihnen bestehen innere Bezüge, die sich wechselseitig beeinflussen können.

Die Aussagen des Fragebogens kannst du mit den folgenden Abstufungen bewerten:

- > **1** = trifft für mich überhaupt nicht zu
- > **2** = trifft für mich kaum zu
- > **3** = trifft für mich teilweise zu
- > **4** = trifft für mich überwiegend zu
- > **5** = trifft für mich haargenau zu

Aussage	Bewertung
1. Am liebsten habe ich alles unter Kontrolle.	
2. Die Ergebnisse meines Handelns möchte ich möglichst gleich sehen.	
3. Ich habe mit Entscheidungen generell Probleme.*	
4. Persönlich nützliche Aktivitäten lasse ich öfter mal schleifen, weil der „innere Schweinehund“ stärker ist.	
5. Eigentlich weiß ich meist, was ich tun oder sagen sollte, der „Hasenfuß“ in mir verhindert das aber öfters.	
6. Auch wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt habe, heißt das nicht, dass ich dann beherzt zur Tat schreite.	
7. Beschäftige ich mich mit einer Sache, mangelt es mir an Ausdauer, sie zu Ende zu führen*.	
8. Wenn ich etwas Bestimmtes tue oder verfolge, ärgere ich mich schnell über Störungen oder ungeplante Einflüsse.	
9. Neuem gegenüber bin ich erst mal skeptisch eingestellt.*	
10. Mir ist es wichtiger dazuzugehören, als mein Ding zu machen.	

11. Ganz allgemein habe ich nicht das Gefühl, meine Belange gut selbst regeln zu können.	
12. Regeln gelten für andere, für mich weniger.	
13. Andere Personen sind meist intelligenter oder begabter als ich.	
14. Bei Menschen, die ich sehr mag, habe ich häufig die Befürchtung, von ihnen verlassen zu werden.	
15. Stets bin ich besorgt, dass irgendetwas Negatives passieren könnte.	
16. Nur meine besten Leistungen sind für mich gut genug.	
17. Selten fühle ich mich einer Gruppe oder Gemeinschaft zugehörig.	
18. Ich habe das Interesse anderer Menschen nicht verdient.	
19. Mein Umgang mit anderen Menschen ist von Misstrauen geprägt.	
20. Zuwendung, Interesse, Unterstützung, Liebe habe ich selten erfahren.	
21. Menschen gegenüber, die mit einer Bitte zu mir kommen, kann ich schlecht Nein sagen.	
22. Wenn jemand etwas tut oder sagt, was nicht meinen Überzeugungen entspricht, dann kann ich das schwer akzeptieren.	
23. Für das reibungslose Funktionieren einer Gruppe (Familie, Arbeitsteam, Verein, ...) fühle ich mich meist in hohem Maße verantwortlich.	
24. Habe ich mir eine Meinung gebildet – über andere Menschen, über eine bestimmte Situation, über mich selbst – dann fällt es mir schwer, mich wieder von ihr zu lösen.	
25. Mit anderen Menschen gehe ich häufig ziemlich kritisch um.	
26. Zwischenmenschliche Konflikte ziehen sich wie ein roter Faden durch mein Leben.	
27. Ich neige dazu, alles auf mich zu beziehen.	
28. Ich nehme die Dinge so, wie sie kommen.	
29. Größere allgemeine Sinnzusammenhänge im Leben interessieren mich nicht, für mich zählt mein Tagesgeschäft.	
30. Die Frage nach meinem persönlichen Sinn des Lebens halte ich für sinnlos.	

Auswertung

Hast du einzelne Aussagen mit **4** oder **5** bewertet, dann ist das jeweils ein Hinweis für ein energiefressendes Muster, **3** ist ein Indiz für ein abgeschwächtes Muster. Bei diesen Werten könnte also ein Lösungsbedarf bestehen, wenn du persönlich wachsen möchtest.

Was genau dahintersteckt, zeigen dir die folgenden Kommentare zu den einzelnen Statements. Zur vertiefenden Auswertung deiner Ergebnisse empfehle ich dir, alle Kommentare zu den einzelnen Fragen zu lesen, besonders aber diejenigen, die du hoch (mit **4** oder **5**) oder moderat hoch (mit **3**) bewertet hast. Aussagen, die mit einem * markiert sind, haben besonders große Bedeutung für deine persönliche Selbsteinschätzung.

Im Folgenden möchte ich ausführlicher auf die 30 Aussagen des LW-Tests eingehen, damit du eine genauere Vorstellung davon bekommst, welche Überlegungen jeweils dahinterstehen.

Aussage 1

Habe die Ehre – Jonny Controletti! Kontrolle über sein Leben zu haben, ist ein psychisches Grundbedürfnis. Deshalb geht es beim LW auch darum, sein Leben selbstbestimmt zu leben. Werde ich fremdbestimmt gelebt, geht mir die Kontrolle über mich verloren. Wie bei manchen der folgenden Energieräuber bestimmt auch beim Kontrollbedürfnis die Dosis das Gift. Möchte der Mensch alles und jeden kontrollieren oder will er sich selbst – seine Gefühle, seine Impulse, sein Verhalten und überhaupt sein Funktionieren – stets unter Kontrolle halten, dann raubt das jede Menge Energie.

Das übermäßige Kontrollbedürfnis kann unterschiedlich motiviert sein. Wenn beispielsweise eine Mutter jede Stunde die vierzehnjährige Tochter anruft, kann Ängstlichkeit (vgl. Aussage 15) ein Motiv sein. Der Perfektionist (vgl. Aussage 16) mag versuchen, durch exzessive Kontrolle alles im Griff zu behalten usw. Aber ein Zuviel kostet Energie. Außerdem bekommt Jonny Controletti oft Zoff mit anderen Leuten. Wer lässt sich schon gerne ständig auf die Finger gucken? Oder in sein E-Mail-Postfach schauen?

Aussage 2

Warten macht nicht immer Sinn; es zu können, schon. Viele Menschen können schlecht warten. Sie möchten direkt nach ihren Bemühungen etwas Zählbares in den Händen halten. In manchen Fällen mag das klug sein. Bei dieser Bewertung geht es jedoch darum, ob du generell in der Lage bist, auf Belohnungen oder Erfolge warten zu können. Jemand, der ein Musikinstrument, eine Sprache, Bogenschießen, Kochen ... erlernen möchte, der braucht eine Weile, um darin gut zu sein. Wenn du dich als Mensch positiv entwickeln möchtest, dann geht das nicht per Fingerschnippen. Auch wenn du „das Richtige“ tust, vergeht häufig eine gewisse Zeit, bis „das Richtige“ sich auszuwirken beginnt. Die Früchte des Denkens und Handelns brauchen eine gewisse Reifezeit. Das zu akzeptieren, kann der Mensch lernen.

Die Forschung belegt, dass Menschen, die mit dem sogenannten „Belohnungsaufschub“ Schwierigkeiten haben, allgemein weniger erfolgreich sind. Wer klug und geduldig warten kann, verfügt dagegen über eine nützliche Fähigkeit der Selbstlenkung. Und die wirksamen Fähigkeiten zur Selbstlenkung spenden Stärke und Energie. Insofern ist das Nicht-warten-Können zwar kein unmittelbarer Energiefresser, aber es kann den Energieaufbau verhindern.

Aussage 3

Ist der Mensch in seiner Entscheidungsfindung häufig blockiert oder werden die getroffenen Entscheidungen später permanent angezweifelt bzw. ängstlich begleitet, dann kostet das viel Energie und produziert keine guten Gefühle. Das mangelnde Vertrauen in die eigene Entscheidungsfähigkeit kann verschieden bedingt sein. Dieser Energiefresser kann durch das Elternhaus verursacht sein, wenn es Eltern beispielsweise stets als schlimm und schrecklich bewertet haben, wenn mal ein Fehler gemacht wurde.

Das „Keine-Fehler-machen-Dürfen“ ist darüber hinaus stark in unserer Kultur verankert. Es fängt schon in der Schule an. Fehler führen zu schlechten Noten. Noten werden später im Leben durch andere Leistungsparameter wie Gehalt, Beförderung oder Ähnliches ersetzt.

Ergo: Bloß keine Fehler machen!

Aber: Die Angst, etwas Falsches zu tun, die Angst, etwas Neues zu wagen, die Angst, etwas Gewohntes aufzugeben, ist nicht nur ein Energieräuber. Sie ist ein gigantischer Granitblock, der den eigenen Lebensweg blockiert. Diesen Granitblock gilt es – falls vorhanden – zu zerbröseln.

Doch Obacht: Viele Menschen glauben, keine Entscheidungsängste zu haben – aber nur deshalb, weil sie keinen wirklichen Ruck in ihrem Leben und damit gar keine großen Entscheidungen zulassen. Oder weil sie sich vor frischem Wind in ihrem Dasein fürchten. Wer sich lediglich die Entscheidung zumuten möchte, ob er nun ein oder zwei Kilo Kartoffeln im Supermarkt kauft und sich ansonsten jeden Tag für die gewohnte Tretmühle entscheidet, der hat in der Tat keine nennenswerten Entscheidungsängste.

Aussage 4

Der innere Schweinehund ist ein Tierchen in uns, das uns die Tour vermasseln will. Er kann sich aber mitunter auch zu einem ziemlich mächtigen Vieh auswachsen. Bei jedem Menschen ist der Hund unterschiedlich groß und nährt sich von unterschiedlichem Futter – sprich, von unterschiedlichen Motivgründen. Wenn der Mensch sich nicht aufraffen kann, wenn er seinen Hintern nicht hochbekommt, dann gibt er häufig seiner Bequemlichkeit die Schuld dafür. Manchmal können aber auch bestimmte Ängste als Verhinderungsprogramme wirken. Du magst es vielleicht nicht glauben: Manchmal ist es sogar die Angst vor dem Erfolg, der den unternommenen Aktionen zu folgen droht.

Aussage 5

Allgemeine Ängstlichkeit oder Übervorsichtigkeit können eine starke Bremse sein. Auch die Ängstlichkeit kann unterschiedlich motiviert sein – der Mensch traut sich wenig zu, zweifelt an sich, der Mensch hat Angst vor Ablehnung, vor Konflikten oder vor sonstigen negativen Konsequenzen. Deshalb darf er nicht Piep sagen. Und er darf sich auch sonst nicht aus der Deckung wagen.

Aussage 6

Selbst wenn der Mensch genau weiß, was er will, hat er oft dennoch eine Bremse im Kopf. Ein Zaudern und Zögern übermannt ihn – und das, obwohl er weder ängstlich ist, noch an seinen Absichten zweifelt. Die Hirnforschung gibt dafür einen Hinweis: Konkrete Handlungsabsichten sind oft mit schlechten Gefühlen gekoppelt. Möchtest du deine Absichten umsetzen, kann es sein, dass dir die miesen Gefühle in die Suppe spucken. Der LANGEWEG zeigt dir, wie du damit umgehen kannst.

Aussage 7

Geduld, Ausdauer, Beharrlichkeit scheinen in unserer Zeit ziemlich aus der Mode gekommen zu sein. In unserer Schnellschnell-Gesellschaft würde man am liebsten am Gras ziehen, damit es schneller wächst. Nach meiner Beobachtung ist es aber gerade die Ungeduld, die die Menschen erfolglos bleiben lässt. Sie verfolgen ihre Ziele einfach nicht mit der gebotenen Konstanz. Schwierigkeiten, Hürden, Rückschläge lassen sie an ihren Absichten, an ihren Konzepten, an ihren Kompetenzen, an ihren Aktivitäten zweifeln oder verleiten sie zu blindem Aktionismus. Viele Menschen kommen auch mit dem Belohnungsaufschub (vgl. Aussage 2) nicht zurecht. Sie können für ihre Wünsche und Ziele keine Täler und Durststrecken ertragen.

Aus diesem Grund empfehle ich, den LANGEWEG in der Kleingruppe zu gehen. Die anderen Gruppenmitglieder können dabei unterstützen, die Täler zu durchschreiten.

Und die Täler kommen – totsicher.

Als Sportler weiß ich, dass nicht unbedingt die Talentierten den späteren Erfolg einstreichen, aber fast immer sind es die Ausdauernden, die Konsequenzen und die Beharrlichen. Viele habe ich schon kennengelernt, die wahrlich nicht mit sonderlichem Talent gesegnet waren. Aber ihr Wille und ihre Ausdauer haben sie nach vorne gebracht. Diese Einstellung gilt es zu stärken.

Aussage 8

Hier möchte ich stärker auf das Gefühl eingehen, das mit Störungen jedweder Art gerne einhergeht. Ich spreche von Ärger. Klappt etwas nicht, unterbricht oder stört ein anderer Zeitgenosse, schon ärgert sich der Mensch. Ich gebe zu, mir geht's auch oft so. Helfen kann hier eine gute Portion Gelassenheit. Und eine weitere gesunde Geisteshaltung: Schwierigkeiten, Störungen, Unterbrechungen, Unberechenbarkeiten – auf die ich keinen Einfluss habe – weniger als ärgerliche Probleme einzustufen, sondern als Dinge, die zum Leben dazugehören. Je mehr ich mich dagegen emotional auflehne, desto mehr Kraft vergeude ich. Diese Haltung hat nichts mit Resignation zu tun, eher mit Weisheit.

Ein Beispiel: Viele Organisationen, Firmen oder Arbeitsteams stehen unter Veränderungsdruck. Entwickeln sie sich nicht, werden sie schwächer oder gehen ganz unter. Das Problem dabei: Die Mehrheit der Menschen verändert sich ungern. Soll sich was wandeln, reagieren sie mit Widerstand. Und der Widerstand hat viele Gesichter. Mal kommt er polternd, mal subtil, mal versteckt, mal passiv-aggressiv daher. Viele Chefs und leitende Angestellte reagieren darauf mit Unverständnis, Missbilligung und Ärger – und verstärken dadurch nicht selten den Widerstand.

Gelassenheit, das Interesse, den Widerstand zu verstehen, und die Vorteile des Wandels zu kommunizieren, sind meist das bessere Rezept.

Aussage 9

Seitenwechsel. Das Beispiel von Aussage 8 aus der Perspektive der Widerständler gesehen: Schon allein die Begriffe Veränderung, Wandel, Wechsel, Umgestaltung, Umbau, Neuerung ... lösen bei vielen Menschen ein Unbehagen aus. Zum Teil aus nachvollziehbaren Gründen, beispielsweise weil sich manchmal die angepriesenen „Neuerungen“ oder „Fortentwicklungen“ in der Realität als Nachteile und Mogelpackungen für die Arbeitnehmer entpuppt haben.

Außerdem – wie schon an anderer Stelle gesagt – hält der Mensch gerne am Bekannten, am Vertrauten, am Gewohnten fest – auch dann, wenn die möglichen Veränderungen echte Chancen eröffnen.

Die Gründe sind vielfältig: Weil der Mensch ungern aus dem Quark kommt; weil er mit dem Neuen Ungewissheit, Angst und Risiko verbindet; weil er alte Überzeugungen, alte Konventionen widerwillig (am liebsten überhaupt nicht) über Bord wirft: „War denn alles falsch, was wir bisher gemacht und gedacht haben?“ Das Neue wird dann zum Angriff auf sein Identitätsgefühl, das er mit Zähnen und Klauen zu verteidigen versucht. „Keine Experimente!“ – mit diesem Slogan hat Konrad Adenauer für seine Partei das beste Ergebnis aller Zeiten erzielt.

Alle, die das Alte infrage stellen, sind aus dieser Sicht die subversiven Kräfte, die es zu bekämpfen gilt.

Der Herdenmensch ist also ein Gewohnheitstier. Der LANGEWEG-Geher ist anders. Er kultiviert Aufgeschlossenheit, Neugier, Offenheit. Er weiß, dass Bewegung ein Wesenskern des Lebens ist. Er hat verinnerlicht, dass Leben Wandel bedeutet. Wer sich dem über Gebühr verschließt, lässt das Leben an sich vorbeiziehen.

Aussage 10

Der Bindungswunsch, dazu gehören zu wollen, ist eines der stärksten menschlichen Grundbedürfnisse. Um diesen Durst zu stillen, sind Menschen nicht selten bereit, unfassbare Kompromisse einzugehen, unglaublich dicke Kröten zu schlucken. Bindungen und Kompromisse gehören zum Leben. Die Kunst besteht darin, sich dabei möglichst wenig zu verbiegen. Es geht also um Authentizität. Ein verbogenes Rückgrat kostet enorm viel Kraft und schmerzt – auch im übertragenen Sinne.

Aussage 11

Hier geht es um das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Wer als Kind Eltern und weitere wichtige Bezugspersonen hatte, die ihm das bärenstarke Gefühl vermittelten, dass man Vertrauen haben kann – in die eigenen Entscheidungen, in das eigene Handeln ... überhaupt in sich selbst, ohne sich zu überschätzen – der hat mehr gewonnen als einen Sechser im Lotto.

Hat hingegen jemand dieses Selbstvertrauen nicht entwickelt, dann kann das einen ganzen Rattenschwanz von Problemen nach sich ziehen. Ein Mensch, der sich wenig zutraut, lebt ständig in der Befürchtung, dass die Dinge schiefgehen, die er anpackt – das kostet enorme Energie.

Deshalb fühlt er sich häufig abhängig, z- B. von der Unterstützung anderer. Ein solcher Mensch klammert sich gerne an eine „starke Schulter“, welche die Zweifel an den eigenen Fähigkeiten auffangen soll. Jemand, der permanent an sich selbst zweifelt, überträgt seine Zweifel auch schon mal gerne auf die (Un)Fähigkeiten anderer Menschen was wiederum zwischenmenschliche Probleme verursacht – ebenfalls ein Energiefresser usw.

Der LANGEWEG bahnt und stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Aussage 12

So mancher denkt von sich, er sei schon ein ganz besonderes Exemplar der Gattung Mensch. Und für so viel Einzigartigkeit müssen natürlich auch andere Regeln gelten. Die Regeln des Fußvolks gelten für ihn selbstverständlich nicht – so glaubt er zumindest. Menschen, welche diesen Energiefresser verinnerlicht haben, sind als Kinder oft überverwöhnt worden. Vor allem jedoch hat man ihnen so ziemlich alles durchgehen lassen. Sie sind daran gewöhnt, dass sich alles um sie dreht und tun sich im Miteinander schwer, Grenzen, Regeln und Einschränkungen zu akzeptieren.

Dass diese Einstellung im zwischenmenschlichen Bereich erhebliche Probleme produziert – und damit viel Energie bindet – ist naheliegend.

Aussage 13

Die Aussage zielt auf mangelndes Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit oder ein Gefühl von Unzulänglichkeit in Bezug auf das eigene Leistungsvermögen. Häufige Ursache: übertriebene Kritik seitens der Eltern – z. B. in Bezug auf Schulnoten, hinsichtlich sportlicher oder sonstiger Leistungen. Nichts war wirklich gut. Oder auch der ständige Vergleich mit einem leistungsstärkeren Geschwister. Sich als wertloser Versager zu fühlen, baut Energien ab.

Aussage 14

Die ständige Angst vor dem Verlassen-Werden raubt Energie. Jedes Kind hat das starke Bedürfnis, in sicheren und stabilen Verhältnissen aufzuwachsen. Wird dieses Bedürfnis verletzt – etwa durch schwere Krankheit oder Tod eines Elternteils, durch erhebliche familiäre Konflikte, durch Trennung, Scheidung ... dann kann sich eine solche emotional einschneidende Erfahrung im Hinterkopf festsetzen.

Die Befürchtung meldet sich auch dann oft, wenn es dafür eigentlich keinen Grund gibt.

Die Angst vor dem Verlassen-Werden kann auch durch ein starkes Grundgefühl der Abhängigkeit (vgl. Aussage 11) begründet sein – ohne den starken anderen bin ich auf dieser Welt verloren.

Menschen mit der Angst vor dem Verlassen-Werden neigen zum Klammern oder/und zum Kontrollieren, besonders gegenüber dem Partner – und bewirken damit leider häufig das Gegenteil von dem, was sie eigentlich erreichen wollen. Der Partner fühlt sich dann nicht selten eingeeengt und macht sich unter Umständen vom Acker.

Aussage 15

Ist mit Statement 14 verwandt. Die Angst vor dem Verlassen-Werden kann als spezifische Befürchtung eingestuft werden. Die Angst, dass irgendetwas Negatives passieren könnte, ist umfassender: Alles Mögliche und Schlimme könnte eintreten. Menschen mit dieser allgemeinen Furchtsamkeit erleben die äußere Welt oft als risikobehaftet und bedrohlich. In der Kindheit kann bei diesen Menschen das Thema Sicherheit eine überbetonte Rolle gespielt haben. Die bedrohte Sicherheit kann sich dabei auf unterschiedliche Schwerpunkte beziehen – Unfälle, Krankheiten, Naturkatastrophen, Verarmung, Einbrüche, Überfälle etc.

Aussage 16

Hohe Leistungsansprüche, vor allem in Bezug auf sich selbst. Es geht hier hauptsächlich um äußere, sichtbare, tolle Leistungen, für die der Mensch hofft, Anerkennung, besser Bewunderung, zu erhalten.

Liefert er keine grandiosen Ergebnisse, ist er in den eigenen Augen ein Loser. Häufig gehen diese Menschen mit einem Grundgefühl des Nicht-Genügens durch das Leben, was auf Dauer ziemlich anstrengend ist. Menschen, die so gepolt sind, wuchsen häufig in Familien auf, in denen der Ausdruck der eigenen Bedürfnisse und Gefühle – aus welchen Gründen auch immer – unerwünscht oder nicht gefragt war. Was zählte, war Leistung. Was hoch im Kurs stand, bestimmten die Eltern. Die hohen Leistungsansprüche können jedoch auch die Folge eines Mangels an Wärme und Liebe sein. Wenn schon keine Liebe – allein, weil es mich gibt –, dann zumindest Anerkennung durch Leistung. Die eigenen hohen Standards werden dann gerne automatisch auf andere übertragen. Das verursacht verständlicherweise nicht selten Probleme mit den Mitmenschen.

Außerdem: Wer die Latten chronisch zu hoch legt, läuft Gefahr, permanent enttäuscht zu werden – von sich, von anderen. Ein gigantischer Energiefresser.

Aussage 17

Das Grundgefühl ist, allein, verlassen und unverbunden auf dieser Welt zu sein. Menschen, die davon betroffen sind, empfinden kaum ein inneres Band zu ihren Mitmenschen.

Ausschluss und Zurückweisung können bei ihnen eine zentrale frühe Erfahrung gewesen sein. Gründe hierfür gibt es viele: Aus Sicht der Zurückweiser beispielsweise mangelnde Attraktivität, Unsicherheiten, Macken, äußere Auffälligkeiten, Unangepasstheiten.

Durch späteres Vermeidungsverhalten und Rückzug können die Betroffenen dann selbst ihren Energiefresser aufrechterhalten.

Aussage 18

Menschen, die hier hohe Werte haben, stehen unter dem starken Eindruck, wertlos und nicht liebenswert zu sein – ein Eindruck, den ihnen oft die Eltern vermittelt haben. Sie sind nicht interessant, haben nichts zu sagen, sind öde und langweilig – und deshalb sind sie es auch nicht wert, dass man sich für sie interessiert. Das glauben sie dann zumindest. Und weil sie felsenfest davon überzeugt sind, stellen sie sich später ihre Realitäten selbst her – wie andere Muster-Besitzer übrigens auch. Aber auch dieses Muster kannst du mit der Zwei-Schritte-Methode des LANGEWEGES überwinden.

Aussage 19

Misstrauisch gegenüber anderen Menschen sein, kann Vorteile haben. Man wird dann beispielsweise nicht so schnell übers Ohr gehauen. Ist jedoch die Dosis zu hoch, droht Ungemach. Wer möchte schon gerne misstrauisch beäugt und behandelt werden – und das auch noch grundlos! Das bewirkt häufig Ärger, Aggression, Gegenmisstrauen und weitere negative Reaktionen. Und bestätigt dann fatalerweise den Misstrauischen in seinem Misstrauen!

Außerdem muss der Misstrauische stets auf der Hut sein. Das erfordert viel Wachsamkeit und damit Energie.

Auch der Misstrauische hat seine Geschichte. Er wurde verletzt, missbraucht oder misshandelt. Er wurde belogen, manipuliert oder sonst wie schlecht behandelt. Vor diesem Hintergrund ist sein Misstrauen menschlich sehr verständlich.

Aussage 20

Kinder, die wenig Liebe, Interesse und Zuwendung abbekommen haben, tragen nicht selten ihr Leben lang ein trauriges und vernachlässigtes Kind in der eigenen Brust. Weil es ihnen schwer fällt, sich dem eigenen inneren Kind zuzuwenden oder dieses Kind von anderen umsorgen zu lassen, werden dafür stellvertretend andere gehegt und gepflegt.

Menschen in Sozialberufen wie Krankenschwestern, Lehrer, Ärzte oder Psychologen sind häufig davon betroffen. Anderen Menschen zu helfen, ist wahrlich weder Krankheit noch Schande. Kritisch ist aber der beschriebene Kompensationsmechanismus. Hier kann es zu einem deutlichen Missverhältnis zwischen Geben und Nehmen kommen. Das Ergebnis ist dann nicht selten Burn-out.

Aussage 21

Der Klassiker unter den Energiefressern: nicht Nein sagen können. Der Nachbar, der Verwandte, der Arbeitskollege, der Chef, die Schwiegermutter ... können mit einer noch so unsinnigen Bitte kommen – der Mensch kann einfach nicht Nein sagen, selbst dann nicht, wenn's absolut möglich ist, ja, sogar angebracht wäre. Warum nicht? Meist, weil dann das sogenannte schlechte Gewissen plagt.

Die Frage dabei ist: Woher kommt das schlechte Gewissen und wem nützt es letztlich? Wie bei den anderen Energie-Killern kann's auch hier verschiedene Ursachen geben. Die beiden häufigsten bestehen darin, dass der Mensch früh gelernt hat, nur dann Zuwendung zu bekommen – oder einer Strafe zu entgehen –, wenn er funktioniert, d. h. dem Willen der wichtigsten Bezugsperson(en) folgt. Und darin, dass der junge Mensch das Nicht-Nein-sagen-Können von seinen Eltern abgekupfert hat. Tja, und wem nützt das schlechte Gewissen? Am meisten denen, die es ausnützen. Übrigens: Es gibt durchaus auch Menschen, denen ein gelegentliches „Ja“ ganz gut zu Gesicht stehen würde.

Aussage 22

„Also *ich* mache den Salat immer mit einer Prise Zucker!“ „Also *ich* kenne das gar nicht so, wie du das machst!“ „Also *ich* befeue meinen Kaminofen völlig anders!“ Will oft sagen: *Ich* mache es richtig und *Du* baust Mist. Diese Form der Intoleranz zeigt sich also nicht selten auch im Kleinen. Warum denkt, fühlt, handelt der andere nicht so wie ich? Kann ich überhaupt nicht verstehen. Kann ich so kaum oder nicht stehen lassen. Wer solche Gedanken nur zu gut kennt, sollte sich damit ernsthaft auseinandersetzen, denn es kostet sehr viel Energie, andere immer von seiner Sicht überzeugen oder das eigene Vorgehen, durchsetzen zu wollen.

Auch wenn die intolerante Haltung oft barsch und selbstsicher vorgetragen wird, verbirgt sich hinter ihr häufig Unsicherheit. Wer sicher in sich ruht, braucht sich nicht an ein rigides „So wie ich und nicht anders“ festkrallen. Der kann auch relativ locker mal eingestehen, dass er sich irrt, dass es verschiedene Perspektiven gibt oder dass auch andere Wege nach Rom führen.

Aussage 23

Hier handelt es sich manchmal um Menschen, die schon in ihrer Ursprungsfamilie das Amt des Innenministers innehatten. So lernten sie schon früh, Verantwortung für die Sippschaft zu übernehmen. Manchmal sind es auch die Erstgeborenen, die sich um die Jüngeren zu kümmern hatten usw. Grob kann sich das Verantwortungsgefühl einerseits auf das praktische Funktionieren einer Gruppe ausrichten. Es kann sich aber auch auf das Klima innerhalb der Gruppe beziehen. Diese Menschen fühlen sich dann besonders für die Gruppenharmonie und die allseitige gute Stimmung verantwortlich. Zu stark ausgeprägt kann die Bereitschaften der Verantwortungsübernahme allerdings viel Energie abzapfen.

Aussage 24

Es gibt Menschen, die anderes Denken und Handeln ohne Weiteres akzeptieren können. Haben sie sich jedoch über irgendjemand oder über irgendetwas ihre Meinung gebildet, dann sind sie kaum noch in der Lage, selbige zu revidieren. Auch dann nicht, wenn die nachfolgenden Fakten im klaren Widerspruch zur Urteilsbildung stehen.

Solche Menschen brauchen Schubladen, in die sie andere Personen, Situationen, die ganze Welt einordnen können. Schwebezustände der Einschätzungsunsicherheit können sie emotional schlecht aushalten – also rein in das Schubfach.

Das führt zu gefühlter Sicherheit. Manchmal gibt es jedoch Passungsprobleme zwischen der Schubladeneinordnung einerseits und der Realität andererseits. Gar nicht selten sind andere Menschen oder bestimmte Situationen nur deshalb so schlimm oder anstrengend, weil die bewertende Person sich entschieden hat, sie als schlimm oder anstrengend einzuschätzen.

Dann sind nicht der andere Mensch oder die bestimmte Situation das Problem, sondern die Tatsache, dass diese in einer Schublade feststecken.

Aussage 25

Sich diesen Punkt selbst einzugestehen, ist nicht einfach. Wer gibt schon gerne zu, andere Menschen tendenziell zu kritisieren oder gar abzuwerten. Ganz nach dem Motto: Wenn ich kritisieren, dann zu Recht!

Doch Obacht! Der menschliche Geist ist schlau genug, um alles Mögliche zu kritisieren und abzuwerten – sogar die guten und richtigen Dinge. Wenn man will, finden sich immer Gründe, jemanden zu kritisieren – auch dann, wenn die anderen das gar nicht verdient haben. Was also sind die möglichen wahren Gründe für einen solchen übermäßigen Kritik- und Abwertungseifer? Ein häufiges Motiv für die Abwertung anderer liegt darin, dass der kritische Mensch in Wahrheit nicht besonders viel von sich selbst hält. Er überträgt dann seine missbilligende Haltung sich selbst gegenüber automatisch (unbewusst) auf andere. Das macht das Leben für ihn tröstlicher: Wenn schon ich wenig wert bin, dann taugen andere – oder deren Leistungen – auch nix.

Hier steht also eine Selbstwertproblematik im Hintergrund. Andere Menschen, die mit etwas Positivem herausragen – mit Fleiß, mit besonderen Leistungen und Ergebnissen –, stellen für den überkritischen Menschen eine latente Bedrohung dar. Auch der übrigen Menschheit könnte dann nämlich auffallen, dass der Fleißige oder der Leistungsstarke fleißiger oder fähiger ist als der Kritiker. Das muss objektiv gesehen gar nicht so sein, aber der Kritiker befürchtet das – da er von sich selbst ja keine hohe Meinung hat.

Zwei Möglichkeiten hat er jetzt, um aus der misslichen Lage herauszukommen: Er kann den Guten und den Fähigen für sich als Vorbild für seine eigene Entwicklung begreifen, was allerdings mit Mühen verbunden wäre. Oder aber er zieht den Guten, Fähigen runter und macht ihn kleiner, was wesentlich energiesparender erscheint. Dann braucht er selbst nicht aus dem Quark zu kommen. Hat er mit dieser Strategie Erfolg, zeigt er sich und der Umwelt, dass sich Engagement nicht lohnt. Für den Kritiker kann die Sache im letzteren Fall jedoch langfristig einen Haken haben. Mangelndes Engagement, spärliche Leistungen, wenig Mut lassen das Selbstwertgefühl dauerhaft im Keller verharren.

Ein angeknackstes Selbstwertgefühl ist ein Energiesauger, während ein starkes und gesundes Selbstwertgefühl ein Energiespender ist. Dazu kommt, dass die wenig konstruktiven, überbetont kritikfreudigen Personen bei den Mitmenschen auf Dauer nicht besonders gelitten sind.

Aussage 26

Chronische zwischenmenschliche Probleme – das ist ein beinhardter Belastungsfaktor.

Um einem Missverständnis vorzubeugen: Zwischenmenschliche Konflikte gehören zum Leben dazu. Es gibt immer irgendjemanden, der einen nervt, einem das Leben schwermacht oder mit dem man einfach nicht kann.

Dieser „normale“ Umstand ist jedoch hier nicht gemeint. Hier geht es um die Erfahrung, dass in ähnlichen wiederkehrenden Situationen, gegenüber bestimmten Typen von Menschen oder bei bestimmten sich wiederholenden Themen immer wieder zwischenmenschliche Schwierigkeiten entstehen, die emotional sehr belastend sind.

Die Ursachen können in bestimmten Erwartungen an sich selbst und/oder an die Mitmenschen liegen. Nicht selten liegt es auch daran, dass das Selbstbild mit den meisten Fremdbildern zu wenig Deckung aufweist. Das heißt konkret, dass ich mich selbst anders einschätze, als die meisten meiner

Mitmenschen über mich denken. Wenn ich mich z. B. als einen an anderen Menschen interessierten Zeitgenosse betrachte, alle anderen mich aber eher für einen nervtötenden Oberlehrer halten, der ihnen mit seinen guten Ratschlägen permanent auf den Geist geht, dann stimmen Selbst- und Fremdbild nicht überein. Oder wenn ich mich in vielen Situationen unsicher fühle, andere mich dabei hingegen aber extrem sicher erleben. Oder wenn ich mich in meinem Fach für eine Koryphäe halte, während mich andere eher als Lusche einordnen – oder umgekehrt. Fast jeder Mensch hat in seiner Selbstwahrnehmung zumindest einen mehr oder minder großen blinden Fleck. Ihn im Laufe der Zeit wahrnehmen zu lernen, kann für viele Menschen eine nützliche Hilfe sein. Die LANGEWEG-Kleingruppe kann diesen Entwicklungsprozess fördern.

Aussage 27

Ein unterentwickeltes Selbstwertgefühl kann auch hier eine wichtige Rolle spielen, wirkt sich jedoch anders aus. Bei Menschen, die alles auf sich beziehen, ist das soziale Radar oft höchst sensibel – und zwar in einer sehr speziellen Weise. Ständig geht´s darum, was andere über mich denken, wie andere mich bewerten. Also strenge ich mich mächtig an, um möglichst positiv rüberzukommen. So wird die zwischenmenschliche Begegnung zur Prüfungssituation.

Die wirkungsorientierte Kommunikation ist aber im Unterschied zur ausdrucksorientierten Kommunikation ein Energiefresser. Wenn ich mich über Gebühr darum kümmere, wie ich auf andere wirke, dann kann ich nicht mehr bei mir sein. Wenn das ein chronischer Zustand wird, dann besteht die große Gefahr, dass ich mich von mir selbst entfremde. Wichtig bin dann nicht ich – wie ich fühle, was ich denke, welche Wünsche und Bedürfnisse ich habe (Ausdruck) –, wichtig ist dann nur meine Wirkung: wie ich – gemessen an sozialen Standards – rüberkomme bzw. performe.

In diesem Fall lebe ich nicht mehr selbst-, sondern fremdgesteuert. Das bedeutet ein großes Leck im Energietank.

Aussage 28

Ein wichtiger Grund für das Tretmühlen-Leben ist die Grundüberzeugung, nicht steuernd zum eigenen Vorteil eingreifen zu können: „Man muss eben die Dinge so nehmen, wie sie kommen.“

LANGEWEG-Geher sorgen dafür, dass die Dinge so kommen, wie sie sie nehmen wollen. Sie übernehmen Verantwortung – für die Menschen, mit denen sie sich umgeben möchten, für ihre Wünsche und Ziele und für den Weg, mit dem sie sie erfüllen bzw. erreichen wollen. Menschen, die es verstehen, ihr Leben wunschgemäß zu lenken, haben keinen leeren, sondern einen prallgefüllten Energietank.

Aussage 29

Größere allgemeine Sinnzusammenhänge im Leben? Auf die allgemeine Frage nach dem Sinn des Lebens haben viele große Philosophen und die Weltreligionen verschiedene Antworten gegeben. Der LANGEWEG will keine dieser Antworten bevorzugen oder empfehlen. Es zeigte sich in der Forschung jedoch immer wieder, dass viele Menschen beruhigter, oft sogar psychisch gefestigter sind, wenn sie sich als Teil eines größeren, sinnvollen, wunderbaren Ganzen begreifen. Oder wenn sie vielleicht sogar in der Gewissheit leben, dass es ein höheres Wesen gibt, das alles erschaffen und ihm einen Sinn gegeben hat.

Damit wäre die Antwort auf die Frage nach dem Sinn zwar nicht per se beantwortet. Sie kann dann aber auf den Schöpfer projiziert werden nach dem Motto: Der Schöpfer ist oder kennt die Antwort. Ich vertraue dem Schöpfer – das reicht mir.

Aber unabhängig davon, ob ein Mensch religiös ist oder eher Atheist oder Agnostiker – der Wunsch, Zusammenhänge, wechselseitige Beeinflussungen oder Verknüpfungen erkennen zu können, sind ein Hauptcharakteristikum unseres Menschseins. Sie bestimmen das Funktionieren unseres Planeten, unseres ganzen Universums. Die verschiedensten Wechselwirkungen lassen sich sowohl im Mikrokosmos als auch im Makrokosmos beobachten. Und sie folgen bestimmten Gesetzmäßigkeiten, von denen viele sicher noch nicht erforscht sind.

Nun kann man natürlich sagen: „Interessiert mich einen feuchten Kehricht. Mein Tagesgeschäft, mein Bauchnabel, vielleicht noch meine Familie – das interessiert mich, sonst nix.“ Doch das hat zumindest aus ethischer Sicht Folgen. Wer so denkt, sieht keinen Sinn darin, sich verantwortungsvoll im Hinblick auf das gute Funktionieren auf unserem Planeten zu verhalten.

Aus dieser Geisteshaltung erwächst nach der LANGEWEG-Philosophie aber nicht nur ein ethisches, sondern auch ein ganz praktisches Problem. Warum? Weil der einzelne Mensch in die verschiedensten Wechselwirkungen eingebettet ist. Er ist eingebettet in seine ökologische, ökonomische, kulturelle und soziale Umwelt. Wenn er diese Umwelten nicht hegt und pflegt, wenn er keine Verantwortung für ihr nachhaltiges Zusammenwirken übernimmt – dann fällt diese Ignoranz, diese Wurschtigkeit auf ihn zurück, und zwar so, wie er es sich vermutlich nicht wünscht.

Die vielen Probleme, die aus dieser Gleichgültigkeit dem Ganzen gegenüber resultieren, schränken letztlich den Menschen ein, rauben ihm Kraft und machen ihn krank. Die gern proklamierte Freiheit, welche durch das entfesselte und blinde Ausleben des sogenannten Individualismus, durch die Gründung möglichst vieler Ich-AGs entstehen soll, führt in der Praxis eben nicht zur selbigen. „Freie Fahrt für freie Bürger“ führt – auch im übertragenen Sinne – nicht in die Freiheit, sondern in eine den Einzelnen ignorierende und auf Dauer krankmachende Sackgasse.

Deshalb macht es Sinn, sich für die Zusammenhänge, deren Teil wir sind, und für einzelne konkrete Aspekte davon zu interessieren. Aus diesem Blickwinkel wird es dann auch sinnvoll zu versuchen, diese Aspekte und Wechselwirkungen in einem nachhaltigen und gesunden Sinne zu beeinflussen. Das hat sogar einen ganz pragmatischen Grund: weil sich der Mensch sonst den Ast absägt, auf dem er sitzt.

Aussage 30

Selbst wenn dem Menschen die größeren Zusammenhänge herzlich schnuppe sind, so könnte er sich zumindest für sich selbst interessieren. Aufstehen, zur Arbeit gehen, TV glotzen, schlafen, einmal im Monat zu den Schwiegereltern, Urlaub, Rente ... bis das Licht endgültig ausgeht. In der alltäglichen Tretmühle haben sich viele abgewöhnt, etwas zu wollen – außer Küchenschlacht anzuschauen und im Sommer nach Spanien zu fliegen.

Meine Meinung ist, dass die meist fremdbestimmte Arbeit, garniert mit allerlei Ablenkungsfirlefanz, noch einen anderen Zweck erfüllt außer dem Geldverdienen: Man braucht sich nicht mit sich selbst beschäftigen. Damit muss man sich auch nicht mit der unangenehmen Frage befassen, wohin man in seinem Leben eigentlich will. Also braucht man auch keine Ziele entwickeln oder sich gar in Richtung dieser Ziele in Bewegung zu setzen. Ist doch eigentlich eine sehr bequeme Angelegenheit – der Preis ist langfristig aber ziemlich hoch. Viele bezahlen ihr Tretmühlen-Dasein mit Unzufriedenheit, die sie sich selbst oft nicht eingestehen: „Wie geht’s? – Es muss halt“ oder „Hauptsache gesund“ oder „Klagen nützt auch nix“ oder „Wenn ich der Nase nachlaufe, immer im Kreis“ oder „Gestern ging’s noch“ usw.

Und schließlich sind wir da auch wieder bei Aussage 29: Empfinde ich mich nicht in wechselseitige Beziehungen eingebettet, habe ich keine Ziele, dann fehlt mir auch die Orientierung im Leben. Der Mangel an Orientierung ist ein gesundheitsgefährdender Faktor – das sagt die Forschung und meine Erfahrung auch. Und das raubt auf lange Sicht Energie.

Fazit: Schadsoftware entfernen!

Wenn du also deine Selbstsabotage-Programme hinter dir lassen möchtest, deine Wunschziele zu realisieren beabsichtigst, überhaupt wünschst, ein Leben zu führen, das dir entspricht, dann findest du in diesem Buch hilfreiche Tipps und Informationen:

