

Bodo Deletz: Finde deinen ureigensten Weg

Wenn man seinen ureigensten Lebensweg finden will, ist es wichtig zu wissen, wo man letztendlich im Leben genau hin will. Diesbezüglich haben wir Menschen es aufgrund unserer instinktiven Veranlagung als Fluchttiere nicht gerade leicht. Dieser Instinkt gibt dem Vermeiden des Unerwünschten eine so hohe Priorität gegenüber dem tatsächlich Erwünschten, dass die meisten Menschen zwar genau wissen, was sie alles nicht wollen, aber ihr tatsächliches Ziel bleibt ihnen für gewöhnlich verborgen.

Aus diesem Grund befragte ich in den Jahren 2000 bis 2002 über 3000 Menschen, um eine klare Antwort auf die wohl wichtigste aller Fragen zu finden.

Was will der Mensch eigentlich wirklich?

Diese 3000 Menschen hinterfragten dazu alle wichtigen Wünsche und Ziele in ihrem Leben mit der gleichen Frage: "Wozu will ich das erreichen?" Und die Antwort auf diese Frage hinterfragten sie erneut mit der gleichen Frage. Und das immer so weiter, bis sie am Ende bei ihren höchsten Lebenszielen angekommen waren.

Zu Anfang sah es so aus, als würden sich diese Lebensziele von Mensch zu Mensch sehr individuell unterscheiden. Nach einer Weile kristallisierten sich jedoch fünf elementare Eckpfeiler heraus, die bei allen Menschen gleich waren. Alle Probanden verfolgten mit ihren individuellen Zielsetzungen ausnahmslos letztendlich genau diese fünf grundlegenden Motive im Leben.

1. Wir wollen ein Kraft spendendes Leben und kein Kraft raubendes
2. Wir wollen ein leichtes Leben und kein schweres
3. Wir wollen Freiraum und keine Einengung
4. Wir wollen ein freundliches Leben und kein düsteres
5. Wir wollen ein emotional erhebendes Leben und keines, das uns runterzieht

Es dauerte über zehn Jahre, bis ich der Gehirnforschung eine Erklärung für diese fünf elementaren Zielsetzungen fand, die offenbar bei allen Menschen gleich waren. Es handelt sich um die Motive des limbischen Systems (Zentrum emotionaler Intelligenz) unseres Gehirns. Das bedeutet, dass wir Menschen diese Bedürfnisse bereits in unseren Genen tragen. Wir streben instinktiv danach. Sind diese fünf Motive erfüllt, fühlen wir uns glücklich und erfüllt, sind sie es nicht, haben wir das Gefühl, dass unser Leben nicht in Ordnung ist.

Diese fünf Motive dienen uns als genetische Wegweiser, um unseren ureigensten Weg zu einem glücklichen, gesunden und erfüllten Leben zu finden. Ohne die Kenntnis dieser fünf Motive kann es jedoch sehr schnell passieren, dass wir Ziele im Leben annehmen, die uns auf einen eher Kraft raubenden, schweren, einengenden, düsteren Weg und emotional runterziehenden Weg bringen.

Bodo Deletz: Finde deinen ureigensten Weg

Was spendet dir Kraft?

Wir kennen bereits unser grundsätzliches Ziel. Ein leichtest, Kraft spendendes, freies, helles und emotional erhebendes Leben. Das sind die fünf Wegweiser, die uns unseren Weg zeigen können. Dabei ist eines zu beachten: Wir Menschen sind von Natur aus Fluchttiere. Das Vermeiden von Negativem ist in unserem Gefühl sehr viel stärker angelegt als das Erreichen von Positivem. Die meisten Menschen wissen deshalb, was sie alles **nicht** wollen, aber sie wissen nicht, was sie letztendlich tatsächlich wollen.

Unser Unterbewusstsein funktioniert ähnlich wie ein Navigationssystem. Wenn wir unserem Navi nur sagen, wo wir überall **nicht** hin wollen, dann weiß es natürlich nicht, wo es letztendlich tatsächlich hin gehen soll. Es kann uns deshalb dann auch nicht den korrekten Weg weisen. Haben wir jedoch ein klares Ziel in unser Navi eingegeben, dann versucht es wirklich alles, um uns dort hin zu bringen.

Die meisten Menschen halten es aufgrund unserer instinktiven Fluchttierveranlagung für sehr wichtig zu wissen, was man alles nicht will. Doch das muss man tatsächlich nicht, wenn man seinen Weg im Leben finden will. Wenn man weiß, was man tatsächlich will, dann heißt das nämlich auf der anderen Seite automatisch, dass man alles andere nicht will. Wenn wir unserem Navi sagen, dass wir in die Bahnhofstraße wollen, dann weiß es automatisch, dass wir nicht in die Tausenden von anderen Straßen wollen.

Es ist daher sehr wichtig, uns darüber klar zu werden, was uns im Leben Kraft spendet, denn das ist der erste der fünf Wegweiser, den wir uns genauer anschauen wollen. Doch sobald wir anfangen darüber nachzudenken, drängen sich uns aufgrund unserer instinktiven Veranlagung unentwegt Erkenntnisse darüber auf, was uns alles Kraft raubt.

Wenn dir das passiert, ist das nicht schlimm. Frag dich dann jedes Mal einfach, was dir stattdessen Kraft spenden würde. Es ist wichtig, hier den Fokus auf dem Positiven zu halten, sonst fängst du sehr schnell an, dich gegen alle Menschen, Tätigkeiten, Aufgaben oder Umstände zu wehren, die dir Kraft rauben. Und dieses „Wehren“ ist die Kraft raubendste Tätigkeit, die es überhaupt gibt. Es ist daher sehr wichtig, seine Energie auf das zu fokussieren, was einem tatsächlich Kraft spendet und etwas für das Erwünschte zu tun anstatt sich im Kampf gegen das Unerwünschte zu verlieren.

Grundsätzlich gilt: Unser limbisches System spendet uns immer dann Kraft, wenn wir etwas als **lohnend** erkennen. Betrachten wir etwas als sinnlos, will unser limbisches System dafür auch keine Energie verschwenden. Diese instinktive Programmierung beinhaltet einen Überlebensvorteil und hat damit evolutionäre Gründe.

Achte im Alltag stärker darauf, wer oder was dir Kraft spendet und frage dich dann immer kurz warum das so ist. Dir bewusst zu werden, was dir Kraft spendet, ist der erste elementare Meilenstein auf deinem ureigensten Weg zu einem glücklichen, gesunden, erfolgreichen und erfüllten Leben.

Bodo Deletz: Finde deinen ureigensten Weg

Wie kannst du dir deinen Weg leicht machen?

Der zweite Meilenstein auf deinem ureigensten Weg ist die Leichtigkeit. Unser limbisches System will ein leichtes und kein schweres Leben. Der einfachste und effektivste Weg, um den leichten Weg zu gehen besteht darin, sich auf die eigenen Talente und Stärken zu konzentrieren. Und dazu ist es wichtig, sich dieser Stärken und Talente erst einmal bewusst zu werden.

Viele Menschen sind der Meinung, dass sie an ihren Schwächen arbeiten müssen, um zu ihren Zielen zu kommen. Das ist sicherlich ein Weg, um die gesteckten Ziele des Großhirns zu erreichen. Doch es ist kein Weg, um dort hin zu kommen, wo man in Wirklichkeit hin will. Nämlich zu einem leichten, Kraft spendenden, freien, hellen und emotional erhebendem Leben.

Sobald man sich auf seine Schwächen konzentriert, geht man einen schweren, einengenden und Kraft raubenden Weg, der mitunter sogar düstere Züge hat. Dieser Weg zieht emotional runter statt hoch. Es kann sein, dass man in seinen äußeren Lebensumständen seine Ziele mit viel Kampf, Entbehrung und Kraftanstrengung trotzdem erreicht, aber in seinem Inneren bleibt man unerfüllt. Deshalb ist es sehr wichtig

seine Stärken zu stärken, anstatt seine Schwächen zu schwächen

Ich muss gar nichts!

Wir haben in unserem Leben oft Wege nur deshalb eingeschlagen, weil wir aus irgendeinem Grund glaubten, diese Wege gehen zu **müssen**. Viele Menschen wählen z.B. einen Beruf, weil ihre Eltern ihn gut finden. Oder sie wählen einen Partner, weil die Eltern oder andere Menschen diesen Menschentyp toll finden.

Natürlich findet man nicht seinen ureigensten Weg im Leben, wenn man nach den Entscheidungskriterien anderer Menschen lebt. Solange wir das tun, fühlen wir uns ständig eingengt vom Leben und haben den Drang uns aus dieser Enge zu befreien. Wir ziehen dann in den Kampf gegen alles, was uns einengt. In Wirklichkeit engen wir uns jedoch selbst ein mit dem Gefühl, das alles so machen zu müssen.

Wir glauben z.B. jemand sein zu müssen, der wir in Wirklichkeit eigentlich gar nicht sein wollen. Oder wir haben das Gefühl, unser Leben so leben zu müssen, wie unsere Eltern, unser Partner oder andere wichtige Persönlichkeiten das für richtig halten.

Es ist nicht schwer, sich von diesen Einschränkungen zu befreien, wenn wir erkennen, wo sie sich wirklich befinden. Sie sind in unserem Inneren und nicht in unseren äußeren Umständen.

Bodo Deletz: Finde deinen ureigensten Weg

Befreie dich von deinen Ängsten und Unsicherheiten

Was uns am meisten davon abhält, unseren ureigensten Weg zu gehen, sind unsere Ängste und Unsicherheiten. Was uns dabei am meisten im Weg steht ist der sogenannte „Neuland-instinkt“.

Wir leben jedoch nicht mehr in der Urzeit. Damals ging es ums Überleben. Jedes Neuland war gefährlich. Doch heute geht es uns meistens um unsere Lebensqualität – mit anderen Worten darum, dass wir es schön haben. Und wenn wir da merken, dass wir in der falschen Richtung unterwegs sind, dann können wir das einfach jederzeit korrigieren. Diesen Luxus kann man sich natürlich nicht leisten, wenn es wirklich ums Überleben geht. Da hat man nur eine Chance. Doch wann geht es wirklich ums reine Überleben?!

Wir können uns heute fast immer den Luxus leisten, einen Weg einfach einmal eine Weile lang auszuprobieren und dann zu schauen, wie es in der Praxis läuft. Damit wir dabei unser volles Potenzial nutzen können, ist es wichtig, im Vorfeld bereits davon auszugehen, dass es gut laufen wird. Genau das ist die Einstellung, die uns das Maximum an Erfolgspotenzial ermöglicht. Es ist auch genau das, was jeder Leistungssportler tut, wenn er gewinnen will. Denn geht er bereits im Vorfeld davon aus, dass er nicht gewinnen wird, dann hat er bereits verloren!

Man muss natürlich nicht gleich seinen Job kündigen, wenn man einen neuen Weg ausprobieren will. So etwas zu tun, ist kein leichter und Kraft spendender Weg. So etwas zu tun, bringt einem in die Enge und nicht in die Freiheit. Man kann das einfach mal nebenbei ausprobieren und schauen, ob sich leichte Wege finden.

Bodo Deletz: Finde deinen ureigensten Weg

Zuneigung statt Abneigung

Die Abneigung gegen das Unerwünschte ist die Kraft, die den Fokus instinktiv auf alles lenkt, was man nicht will. Es ist die Kraft, die verhindern kann, dass man seinen urreigensten Weg zu einem glücklichen und erfüllten Leben findet. Man will z.B. vermeiden, einen Fehler zu machen und macht dann lieber gar nichts. Man will vermeiden, sich falsch zu entscheiden und entscheidet sich dann gar nicht. Und das ist meistens dann der größte Fehler überhaupt. Denn wenn man sich gar nicht entscheidet, dann zwingt einem das Leben in der Regel irgendwann in eine bestimmte Richtung. Und das ist selten die richtige! Man ist dann Vermeider anstatt Macher und bewegt sich kaum vom Fleck. Man träumt sein Leben, aber lebt nicht seine Träume.

Abneigung gegen das Unerwünschte ist daher wirklich kein guter Wegweiser. Was uns die richtige Richtung weist, ist genau das Gegenteil – nämlich Zuneigung! Die Zuneigung zum tatsächlich Erwünschten ist es, die uns emotional hochzieht. Sie ist es, die uns Kraft spendet, uns das Leben leicht und hell macht und uns Freiraum spendet. Die Zuneigung zum Positiven ist der rote Faden auf unserem ureigensten Weg zu einem glücklichen, erfolgreichen, gesunden und erfülltem Leben.

Und genau solch ein Leben wünsche ich dir von ganzem Herzen!

Bodo Deletz

<https://www.bodo-deletz-akademie.de>