



**CROSS - BORDER JOURNAL  
OF SOCIAL AND ECONOMIC  
STUDIES**



**Year 6, Vol. 2 / 2017**

**Year 6, 2 / 2017**

**ISSN: 2197-4519**

**Scientific and Reviewed Journal**

**Instructions for authors:**

Periodical CROSS – BORDER JOURNAL OF SOCIAL AND ECONOMIC STUDIES is published twice during the year, both on the Internet and also paper editions in July and December. Contributions are able to be sent until 15.1. for July's issue and 15.6. for December. Contributions must be written in ENGLISH or GERMAN. The article must be sent in doc format (name of aggregate: Author.doc). Font: Times New Roman, font size 12, spacing 1,5 to eMail: institute.eumotion@ gmail.com.

Heading (name of article)

Name of author (country, institution, address, email address)

Abstract: max. 10 lines

Key words:

Text:

Conclusion:

Those contributions without formal requisites or positive reference will not be published.

**Science Board / Wissenschaftlicher Rat**

Prof. Thomas Eberhard, London, England

Prof. Leif Erickson, Stockholm, Sweden

Prof. PhDr. Ivan Jakubec, Csc., Prague, Czech Republic

Ing. Soňa Gullová, Ph.D., Prague, Czech Republic

Professor László Kiss, Budapest, Hungary

Professor Ursula Liebsch, Germany

Ing. Tomáš R. Zeithamer, Ph.D., Prague, Czech Republic

Ing. Ladislav Šípek, Csc., Prague, Czech Republic

Doc. Ing. Katariná Štofková, Ph.D. – Slovakia

### **Editorial Board / Redaktionsrat**

Prof. Dr. Rudolf Brabeck – Chairman - BRD

Doc. Ing. František Drozen, CSc. – Czech Republic

Doc. PhDr. et JUDr. Jan Štemberk, Ph.D. – Czech Republic

Publisher EuMotion – Institute for Advanced Social  
and Economic Studies in Europe e.V. (i.G.)

Herausgeber – Institut für erweiterte Sozial- und Wirtschaftsstudien in  
Europa e.V. (i.G.)

Editor's Office / Anschrift der Redaktion

EuMotion – Institute for Advanced Social and Economic  
Studies in Europe e.V. (i.G.)

Matthias-Neuner-Weg 9

D - 83673 Bichl

Bundesrepublik Deutschland

Telefon: +49 17 03 64 49 23

Telefax: +49 32 22 37 74 16 6

eMail: [institute.eumotion@googlemail.com](mailto:institute.eumotion@googlemail.com)

Periodicity: Two issues each year.

Periodizität: Zwei Nummern je Ausgabe.

Contributions have not been edited.

Der folgende Beitrag namens LifeManagement versteht sich als Konstante, als ‚rolling article‘, der je Ausgabe dieses Journals aktualisiert, also gekürzt, verlängert und korrigiert bzw. verändert wird, er steht am Anfang jeder Ausgabe unseres Magazins *Cross-Border-Journal of Advanced Social and Economic Studies*.

Dieser Artikel thematisiert einerseits die Grundfragen und Herausforderungen unserer Zeit, vor allem ihre aktuell dominierenden Einflüsse auf unser LifeManagement. Andererseits ist es die zentrale Funktion dieser Serie namens ‚rolling article‘, die Entwicklung, die Instrumente und die Realisierbarkeit erheblicher und nachhaltiger Verhaltensänderungen in Richtung lebensstrategischer Alternativ-Lösungen zu skizzieren – notwendig durch die globalisierte, komplexer werdende und mittlerweile stark entfesselte Welt.

Diese Schrift ist konzipiert als Anthologie der englischsprachigen Vorlesungsreihe *Advanced LifeManagement*, die für die Prager Wirtschaftsuniversität (VSE) vor mehr als eineinhalb Jahrzehnten entwickelt und seitdem kontinuierlich modifiziert sowie aktualisiert und zwischenzeitlich für viele Bildungseinrichtungen spezifiziert wurde.

## **II-2017: LifeManagement<sup>1</sup>**

### **I. SOME ABOUT LIFE**

Was macht uns glücklich? Könnten wir glücklicher sein?

Bevor wir die Fähigkeiten erlernen und trainieren, die Qualität unseres Lebens erheblich zu verbessern, müssen wir erkennen, dass in erster Linie nicht externe Bedingungen, sondern interne Faktoren unser Glück gestalten und beeinflussen.

Jedoch: Auch ein intelligentes LifeManagement sichert kein automatisches Wachstum von Zufriedenheit und Glück – aber es garantiert die stetige Entwicklung einer gesunden und positiven Software für die Seele, die auch die eigenen Talente und Werte kultiviert und Resilienz aufbaut. Glück kommt also von innen, es zeigt sich, wie wir handeln, wie wir denken, wie wir sehen.

### **I.1) Wenn wir über Glück diskutieren oder an Glück denken – was verstehen wir darunter?**

Glück wird generell subjektiv erklärt und individuell interpretiert. Überwiegend, aber nicht ausnahmslos ist Glück das Ergebnis aus Beziehungen zwischen Menschen. Einschlägige Fröhlichkeit und stabile Harmonie von Menschen sind einerseits das Ergebnis von Charakter-Merkmalen, andererseits auch die Konsequenz einer aktiven LifeManagement-Strategie.

Nicht zu vergessen: Glück und Zufriedenheit sind häufig bedingt durch die dauerhafte Abwesenheit von selbst verschuldetem oder nicht persönlich ausgelöstem Unglück, letztlich sind Glück und Zufriedenheit auch auf die langfristige Abwesenheit von Lebens-Risiken und Morbidität reduzierbar. Beispiele für diese Risiken:

- Medizinische Faktoren wie Erkrankungen oder Nikotin- und Alkoholmissbrauch oder
- soziale Faktoren wie Arbeitslosigkeit oder Scheidung.

### **I.2) Das individuelle Glück – was verbirgt sich dahinter?**

Die Empfindung, dass das eigene Leben mit den eigenen Werten übereinstimmt, mit der inneren Bestimmung. Wenn die eigene Erfahrung das eigene Leben als gut betrachtet – ohne Konsum-Maximierung und ohne Überbietungs-Dynamik.

Jedoch: Das eigene Glücks-Empfinden wandelt sich im Laufe der Zeit. Das eigene Glück wird kognitiv angestrebt, aber es ist emotional geladen, es wird als positiv und erstrebenswert empfunden.

### **I.3) Welche Determinanten bestimmen unser Glück?**

- Unsere Beziehungs-Qualität zu unserem Partner und unserer Familie,
- unsere Gesundheit,
- unsere kollektive Unabhängigkeit,
- unsere Lebens-Philosophie (unsere inneren ‚Weisheiten‘),
- die Qualität unseres sozialen Umfeldes,
- unsere Freiheitsgrade (finanziell, beruflich, persönlich) und
- unsere Sinnggebung.

#### **I.4) Glücks-Konzeption im Altertum: Epikurs ‚Wege zum Glück‘**

Die grundsätzlichen Aspekte des vermutlich bekanntesten ‚Glücks-Experten‘ der Antike sind auch 2.300 Jahre nach Epikur gleichermaßen aktuell wie hilfreich (wobei er völlig zu Unrecht als Inbegriff des genusszentrierten Atheisten klassifiziert wird).

Nucleus seiner Philosophie ist die Lebensfreude bzw. das Wohlbefinden (in fast allen übersetzten Schriften von Epikur wird Lebensfreude bzw. Wohlbefinden fälschlicherweise nur mit Lust übersetzt).

Schmerz betrachtet er als größtes menschliches Übel.

Als Tugenden werden Persönlichkeitsmerkmale gesehen, die unnatürliche Leidenschaften und Begierden einschränken können, denn beispielsweise können durch die Vernunft ‚Glücks-Zerstörer‘ wie Hass, Krieg und Streit vermieden werden.

Daneben zählen zu den wichtigsten Tugenden Gerechtigkeit, Mäßigung sowie Freundschaft. Tugenden gehören wie die Ruhe der Seele zu den wichtigsten Voraussetzungen eines glücklichen Lebens.

Epikurs Kernaussagen<sup>2</sup> lassen sich folgendermaßen in Kurzform darstellen:

- Wer Ansehen, Macht und Reichtum anstrebt, wird unglücklich.
- Wer maßvoll und gerecht lebt, wird glücklich.

Voraussetzungen des Glücks:

- Freiheit von Schmerzen und Ruhe der Seele.

Verstärker: Vernunft und Gerechtigkeit, Mäßigung und Freundschaft.

Wahr ist, was wir beobachten und mit dem Verstand erschließen.

Das gewichtigste Lebensziel ist für Epikur die Seelenruhe, die innere Ruhe. Sie kann nur aus einem tugendhaften Leben resultieren.

Seine Erkenntnistheorie ist rein materialistisch ausgelegt und somit 2.300 Jahre älter als die strukturell sehr ähnliche Philosophie der Empiriker – jede Gottheit ist somit ausgeschlossen.

#### **I.5) Was verstehen wir unter Zufriedenheit?<sup>3</sup>**

Zufriedenheit mit

- dem eigenen Leben,
- dem erreichten Lebensstandard,
- der Struktur und dem Umfang und der Intensität der persönlichen Netzwerke,
- der Gesundheit...

Glück resultiert aus einem externen Impuls. Zufriedenheit jedoch ist das Ergebnis einer langfristigen Bewertung. Wir bestimmen in großem Maße, ob und wie stark wir zufrieden sind.

Pessimistisch Programmierte verharren in ihren negativen Gedankenschleifen. Deshalb sind positive Ziele extrem wichtig für unsere psychische Steuerung.

Exakt formuliert: Die Gesamt-Zufriedenheit ergibt sich aus der individuellen Bildungs-Zufriedenheit, aus der Einkommens-Zufriedenheit, aus der Integrations-Zufriedenheit, aus der Wohn-Zufriedenheit, aus der Gesundheits-Zufriedenheit und der Staats- und Sicherheits-Zufriedenheit sowie der Umwelt-Zufriedenheit.

### **I.6) Zufriedenheit: Philosophie im Altertum**

Im zweiten Jahrhundert nach Christus bestieg in Rom ein ausgewiesener Philosoph den Kaiserthron: Marc Aurel.<sup>4</sup>

Ein vernünftiges Leben verkörperte für ihn das wichtigste Lebensziel, nämlich Selbstverantwortung und Menschenliebe stellte er in das Zentrum menschlichen Handelns, die Macht der guten Gedanken und Besonnenheit steuern uns nach seiner Meinung positiv – obwohl wir umgeben sind von Schlechtem und Schwachen.

Der Kaiser wider Willen war ein Revolutionär – die Lebensbewältigung und ethische Fragen bildeten für ihn den Mittelpunkt des Lebens.

Er galt als entschiedener Gegner von Religionen, vor allem das Christentum lehnte er ab, obwohl er sich Werten verpflichtet fühlte, die parallel im Christum eine bedeutsame Rolle spielten (Genügsamkeit, Menschenliebe etc.). Seine Kernaussagen:

#### ***Verantwortung und Empathie***

- Jeder ist für sich verantwortlich.  
(Jeder ist der Schmied seines Glücks.)
- Wenn wir übertreffen wollen – dann durch Bescheidenheit.
- Ruhmsucht und Egoismus schaden der Seele.
- Multum. Non multa.
- Ersinne Ziele, die gut sind. Hilf\* anderen Menschen – das Helfen ist natürlich.
- Das Wichtigste im Leben ist die Selbstbeherrschung.

### ***Die Natur – unser Kosmos und unser Kompass***

- Krankheit, Tod und schlechte Menschen gehören dazu.
- Beunruhigungen kommen nur von uns selbst.

### ***Unser Ziel ist ein vernünftiges Leben!***

- Wir müssen uns anpassen – die Natur ist immer stärker als wir.
- Im eigenen Tun liegt das Glück der Vernunft.
- Nur in sich selbst findet man Harmonie und Ruhe.

### **I.7) Die entscheidenden Fragen im LifeManagement<sup>5</sup>**

Sehen wir unser Leben und uns selbst überhaupt richtig? Oder bestätigen wir permanent unsere falschen Perspektiven? Wir haben vermutlich Meinungen über Nachbarn, über die Regierung und über die ‚richtige‘ Lebensweise. Aber wahrscheinlich bestätigen wir nur dauerhaft unsere Vermutungen, weil unser Gehirn permanent Informationen aussiebt, die zu unseren gefärbten Weltbildern nicht passen.

Wenn nur ein Teil unseres Glücks durch genetische Programmierung und ein weiterer Teil unseres Glücks durch Lebensumstände erklärbar sind – wie muss ich dann die vielfältigen Möglichkeiten modellieren und in der Realität umsetzen, um aktive und erreichbare Erlebnisse zu entwickeln und dieses Glück zu steuern?

Zweifelsohne: Auch ein noch so gutes LifeManagement kann nur individuelles Glück und ‚keine heile Welt kreieren‘. Und ein aggressives LifeManagement darf nicht so ‚fundamentalistisch‘ sein, dass es zum puren Egoismus verkommt.

## **II. LIFE-ORIENTATION**

### **II.1) Herausforderungen in turbulenten Zeiten**

#### ***Wohlstandzuwächse bleiben aus***

Die gewohnten Wohlstandzuwächse bleiben mehr und mehr aus, die Verteilungskämpfe werden innerhalb von Gesellschaften massiver, zudem existieren weltweit etwa 140 Billionen Schulden; der Zuwachs an Arbeitsproduktivität sinkt seit 60 Jahren, das Realeinkommen steigt seit Jahrzehnten fast nicht mehr.<sup>6</sup>

### ***Sicherheitslage und Sicherheitsarchitektur werden schwierig***

Die Tendenzen eines massiven, aufkeimenden Nationalismus‘ in der Türkei, in den USA und in den Visegrad-Staaten sind erkennbar, die beängstigend kriegerischen, heftigen Auseinandersetzungen im Nahen Osten erscheinen fast wie eine Konstante.

### ***Veränderung des Weltklimas***

Deutschland erreicht seine Klimaziele nicht (Ziel für 2020: 40 % weniger Treibhausmissionen als 1990). Die Energie-Nachfrage sinkt nicht, zudem wächst die Mobilität, außerdem werden noch immer 40 % der Energie aus Kohle gewonnen. Seit 1990 sind die CO<sub>2</sub>-Emissionen weltweit um 61 % gewachsen – der Emissionshandel ist als gescheitert zu klassifizieren. Und beim 2%-Erwärmungs-Ziel müssen 4/5 der Kohlenstoffreserven im Boden bleiben.<sup>7</sup>

### ***Die Weltbevölkerung wächst rasch***

2050 werden etwa elf Milliarden Menschen zu ernähren sein<sup>8</sup>, wobei das Wachstum regional sehr unterschiedlich ist.

### ***Die Politik versagt völlig – und Religionen werden nicht verhaltenswirksam***

Die Politik – als gesellschaftliches Spiegelbild – verschwindet angesichts ihrer funktionalen Inkompetenz mehr und mehr. Ausgewogene gesellschaftliche Entscheidungen sind kaum zu erwarten, weil es auf der stellvertretenden politischen Ebene keine angemessene Reflexion gibt.

Klassische Religionen und auch moderne Religionen wie Kommunismus und Kapitalismus klammern die genetische Programmierung des Menschen aus: quasi alle Religionen haben versucht, den Menschen gravierend zu ändern – bis dato völlig erfolglos.

Woraus resultiert der aktuelle Prozess der gesellschaftlichen Desorientierung?

Unsere gesellschaftlichen Institutionen, vor allem unsere Parteien, verkörpern keine stabilen Milieus mehr. Die breite gesellschaftliche Verunsicherung wächst trotz ökonomischer Positiv-Daten bezüglich Wachstum, Arbeitslosigkeit, Preisentwicklung etc.

Weder das Establishment noch die politischen Spitzen haben eine Vision für die Zukunft – diese Verweigerung der politischen Kontroverse ist Ausdruck einer massiven

Verunsicherung, ob der Liberalismus (noch) in der Lage ist, sich über gesellschaftliche Herausforderungen zu verständigen, vor allem im Hinblick auf existenzielle Veränderungen unserer Gesellschaft.

Wenn europäische Länder keinen internen Schutz und keine Stabilität mehr bieten können, werden populistische Bewegungen soziale Sicherheiten (linke Parteien) und kulturellen Protektionismus (rechte Parteien) in Gestalt von rasch wachsenden Wahlerfolgen einfordern.<sup>9</sup>

### ***Digitalisierung – die digitale Droge<sup>10</sup>***

97 % der 14- bis 27-Jährigen können sich ein Leben ohne Handy nicht vorstellen. Und die über 50-Jährigen verbringen im Durchschnitt 300 Minuten vor visuellen Geräten.

In den USA gibt der Durchschnitts-Haushalt pro Monat mehr Geld aus für Pornofilme als für alle Kulturgüter zusammen.

Unsere Realität wird verzerrt: Einerseits suchen wir Beruhigungsmittel, einen Gegenentwurf zur Realität. Andererseits suchen wir das Schräge, das Laute, das Sensationelle, nämlich die realen Tragödien.

Welche Konsequenzen sind daraus abzuleiten? Wir werden immer histrionischer, also theatralischer, oberflächlicher, labiler und aggressiver. Wir könnten die Informationstechnologie beispielsweise nutzen, um uns über den Status der momentanen Staatsverschuldung oder über die Höhe der Emissionen der Treibhausgase zu informieren – dies machen wir aber nicht.

Die Digitalisierung im Interesse der Menschen einzusetzen, ist positiv, sie muss aber an unserem historischen Wendepunkt von einer Technologie-Skepsis begleitet werden: der exponentielle technologische Pfad muss von einem ebenso schnellen technologiekritischen Humanismus begleitet und kontrolliert werden, damit Algorithmen nicht von Algorithmen konditioniert und Menschen nicht 24 Stunden überwacht werden können.

Die Megashifts namens Digitalisierung, Mediatisierung und Disintermediation werden einen Robotereinsatz auslösen, der zukünftig so gestaltet sein wird, dass er schon in der ersten Phase sehr viele Routinetätigkeiten professionell übernehmen bzw. Informationen algorithmenbasiert vorsortieren kann (ohne Empathie und ohne Engagement).<sup>11</sup>

Digitale Technologie forciert eine fortschrittliche Entwicklung, wenn sie die Menschen dadurch zufriedener, glücklicher macht. Diese Technologie kann also für ein ethisch fundiertes Leben hilfreich und sinnvoll sein – aber sie selbst ist ohne Sinn.

Wir glauben, autark zu sein – aber letztlich ist die Gefahr riesig, zu digitalen Marionetten auf dem Weg zur sozialen Entropie zu werden.

## **II.2) Ursachen der geringen Reflexionsfähigkeit**

### ***Wachstum der Komplexität, Technologie sowie Dynamik führen zu faktischer Inkompetenz***

Geschwindigkeit und Umfang der Komplexität bedingen rasch, dass die gesellschaftliche Mehrheit ihre Orientierung verliert. Fähigkeits- und Wissenszuwachs entwickeln sich mittlerweile erheblich langsamer und geringer als der technische Fortschritt.

Erhebliche Teile unserer Gesellschaft können die aktuelle Komplexität nicht mehr decodieren und interpretieren, es ist bereits jetzt hohe Fachkompetenz für das tägliche Leben nötig. Einschätzungen sind in vielen Fällen nur noch emotional orientiert, eine analytische Reflexion unterbleibt. Ein Beispiel: Das Fahren eines Diesel-Autos in Frankreich ist aus ökologischer Sicht weniger belastend als das Fahren eines Elektroautos in Deutschland (weil der Strom hier zu rund 40 % aus Braunkohle produziert wird, in Frankreich überwiegend aus Kernenergie).

### ***Gesellschaftlicher Split – unser Miteinander zerbricht***

Die bisherige gesellschaftliche Aufweichung wird rückgängig gemacht in Richtung einer bipolaren Gesellschaft: ‚high potentials‘ kontra skillfreie Masse...

Die Ablehnung der Eliten beginnt, krasse Facetten anzunehmen. Der mittlerweile öffentliche Hass auf die sog. Bildungsgesellschaft wächst rasch, nicht nur anlässlich des Hamburger G-20-Gipfels und der Veröffentlichung der sog. Panama-Papers und der sog. Paradise Papers.<sup>12</sup>

Auch ‚Prolo‘ ist nicht mehr eine Frage des Geldes. Vermögend – laut – ordinär, so scheint es, wird zu einem vertrauten gesellschaftlichen Dreiklang.

## ***Gesellschaftliche und individuelle Freiheit<sup>13</sup>***

Offensichtlich ist ein nicht unerheblicher Teil unserer Gesellschaft weit überfordert, mit der individuellen und gesellschaftlichen Freiheit verantwortungsvoll umzugehen. Zwei Beispiele:

- Nehmen wir die Raserei in Bayern. Hier passierten im Jahr 2016 über 90.000 Unfälle, die Mehrheit wegen zu hoher Geschwindigkeit. Und mittlerweile ist ein Drittel aller Verkehrstoten das Ergebnis von Rasern.
- Jährlich verunglücken in Deutschland rund 80.000 Radfahrer, davon erleiden rund 90 % Kopfverletzungen, so die Statistik der Polizei (wobei die polizeilich nicht erfassten Radunfälle etwa bei rund einer halben Million liegen dürften). Rund 400 Radfahrer pro Jahr werden in Deutschland tödlich verletzt. Und wieviele Menschen tragen einen Sturzhelm? Gerade einmal 16 %, obwohl jeder 8. Verkehrstote ein Radfahrer ist...

### **II.3) Fazit**

Wir waren fest überzeugt, unsere westliche Gesellschaft würde durch wissenschaftliche Entdeckungen ‚fast automatisch in den Fortschritt getrieben‘: Wachsende Industrialisierung, Technologie, zunehmende Mobilität würden menschliches Leben verbessern. Wir haben geglaubt, Computer werden schneller, moderne Medien immer leistungsfähiger und die Einkommen unaufhaltsam höher.

Vor allem waren wir sicher, dass der Nucleus einer humanistisch und liberal geprägten Zukunft von der Bildung verkörpert wird.

Aber offensichtlich reicht die Vermittlung von klassischen Schlüsselqualifikationen für ein dringend nötiges politisch-gesellschaftliches Redesign nicht aus, um die Herausforderungen der Zukunft zu bewältigen.

Bislang sind wir nicht einmal in der Lage, die wachsende Dynamik und den zunehmenden Umfang der Brandherde zu bremsen.

## **III. LIFE-DEFORMATION**

### **III.1) Prägung durch eine Pervertierung der Leistungs-Dimension**

Wir werden überall und jederzeit über unsere Leistung definiert, daraus leiten sich auch unsere gesellschaftlichen Koordinaten ab.

Leider übertragen wir unseren Leistungs-Gedanken auf (fast) alle Lebensbereiche. Freiräume machen nicht mehr frei, sondern neurotisch.

Dieser Leistungs-Gedanke wird zu einem Fetischismus, mittlerweile verlieren Regeln an Akzeptanz und Verbindlichkeit.

Und zu häufig „gewinnt“ derjenige, der sich nicht mehr an Regeln hält – weil nur noch die Leistung zählt, das Ergebnis.

### **III.2) Geschwindigkeit<sup>14</sup>**

Die Beschleunigung unseres Gesellschafts-Modells hat uns bereits erreicht. Wir bekommen alles – immer – und sofort! Amazon macht's möglich. Als Prime-Käufer werde ich sofort bedient.

Durchschnittlich entsperren Berufstätige ihr SmartPhone 53 Mal am Tag. Wir telefonieren, gleichzeitig fahren wir im Auto. Oder wir spielen mit unserem Handy, während wir am Lenkrad sitzen – wissend, dass diese Parallelität nicht nur Fehler, sondern lebensgefährliche Gefahren produziert...

Letztlich: Die gehetzte Gesellschaft hetzt sich selbst. Wir begeben uns auf das Niveau eines Goldfisches, er kann sich neun Sekunden konzentrieren, der Mensch kann sich beim Multi-Tasking durchschnittlich acht Sekunden konzentrieren.

### **III.3) Konsumenten-Schizophrenie**

Unser SUV ist garagenuntauglich, parkplatzuntauglich, ein Säufer. Er macht uns relativ klein - würde er uns deshalb fast unglücklich machen? Und was lernen wir daraus? Unser nächstes SUV-Modell wird noch größer, noch teurer, noch durstiger, weil es somit noch mehr Glück verspricht...

### **III.4) Die Fiktion wird zur Realität**

Super-Job, natürlich mit Selbstverwirklichung, immer ansprechbar, sportlich, aktiv, alterslos, gepflegtes Aussehen, immer mit viel Druck zur permanenten Selbst-Optimierung. Kommt diese Power von außen? Dieses Ego-Tuning verhindert unsere Selbstbestimmung, wir sind der Hauptdarsteller einer Performance, wir inszenieren nur Lebens-Inhalte, die andere schmied(et)en...

## **IV. LIFE-PROGRAMMING**

### **IV.1) Das emotionale Machtzentrum im Gehirn und genetische Programmierung**

Unser Verhalten wird entscheidend geprägt und gesteuert durch unser limbisches System, unsere Kognitionen fließen in das sog. Reptilien-Hirn ein, aber sie setzen es nicht außer Kraft.

Das heißt: Die limbischen Instruktionen bestimmen alle Ebenen unseres Lebens – und die Gefühle sind der Schlüssel zum Unterbewussten.

#### **IV.1.1) Zur Geschichte:**

Vor ca. 2 Milliarden Jahren trennten sich die Entwicklungen von Gorilla, Schimpanse und Mensch. Und etwa im Laufe einer Milliarde von Jahren entstanden unsere Gene – dieser Prozess läuft für unsere Wahrnehmung relativ langsam ab. Deshalb sind wir genetisch zu 98,5 % immer noch identisch mit Schimpansen.

Unser dominierendes Verhaltensprogramm ist das limbische System, es liegt unterhalb vom Neokortex, also unterhalb der Großhirnrinde, auf die wir mit über einem Liter Volumen so stolz sind.

#### **IV.1.2) Elemente des emotionalen Machtzentrums<sup>15</sup>**

Dieses Meta-Programm enthält drei wichtige Instruktionen: Es versorgt uns mit

- Schubkraft,
- Dominanz und
- Ausgleich.

Teilweise arbeiten diese Kräfte gegeneinander. Beispielsweise kämpft der Ausgleich gegen Schubkraft und Dominanz.

Entscheidend: Der individuelle Mix dieser drei Instruktionen gestaltet unsere Persönlichkeit.

#### ***Die limbischen Kräfte werden auf verschiedenen Ebenen aktiv: Auf der***

- körperlichen Ebene,
- sozialen Ebene,
- geistigen Ebene und
- metaphysischen / religiösen Ebene.

### ***Die Dominanz***

Sie sagt uns: Setze Dich durch!

Sie äußert sich also als Macht, als Status, als Territorium, als Durchsetzung, als Autonomie.

- Auf der körperlichen Ebene sehen wir dies in Gestalt von Krieg,
- auf der sozialen Ebene erkennen wir Macht,
- auf der geistigen Ebene forcieren wir unsere Meinung,
- auf der metaphysischen Ebene setzen wir unseren ‚ideologischen Imperialismus‘ ein.

Wichtig: Das Dominanz-Programm ist bei Männern erheblich stärker ausgeprägt als bei Frauen.

### ***Die Schubkraft***

Sie sagt uns: Such‘ Neues, suche die Abwechslung!

Sie äußert sich als Risikolust, als Neugier, als Suche nach Abwechslung.

- Auf der physischen Ebene: Wir konsumieren Genussmittel,
- auf der sozialen Ebene entwickeln wir Aktivitäten und Diskussionen,
- auf der kognitiven Ebene schaffen wir Literatur und Kunst, Wissenschaft und Musik,
- auf der gnostischen Ebene beschäftigen wir uns mit der Zukunft.

Wichtig: Lust ist unser zentrales Belohnungssystem.

### ***Der Ausgleich***

Er sagt uns: Vermeide jede Gefahr!

Er äußert sich als Stabilitäts- und Sicherheits-Navigation, als Suche nach Konstanz.

- Auf der körperlichen Ebene: Gesundheits-Orientierung – Feuerwehr und Polizei,
- auf der sozialen Ebene pflegen wir Familie und Gruppen, Vereine und Freunde,
- auf der geistigen Ebene versuchen wir, Komplexität zu vermeiden,
- auf der metaphysischen Ebene suchen wir Wahrheiten – Astrologie und Glauben.

Wichtig: Bei Frauen sind Ausgleichs-Instruktionen viel stärker ausgeprägt (Beispiel: weniger aggressive Autofahrerinnen).

## **IV.2) Sozio-emotionale Skills**

Im zwischenmenschlichen Kontakt können wir uns Emotionen nicht verschließen, wir müssen in der menschlichen Kommunikation um eine gemeinsame Tonality bemüht sein.

Unser Bewusstsein für Empathie ist programmiert, wir konzentrieren uns im weiteren Verlauf auf das Verstehen unseres Gegenübers, auf die Decodierung seiner Emotionen und seiner Ausdrucksformen (Gestik, Mimik).

Diese sozio-emotionalen, wichtigen Skills fehlen nur bei Menschen mit einschlägigen Persönlichkeitsstörungen, beispielsweise bei Narzissten, Psychopathen et cetera.

Sozio-emotionale Fähigkeiten wie Empathie werden überwiegend gelernt durch soziale Erfahrungen, bei positiver Rückkoppelung erfolgen Verstärker-Reaktionen (neuronale Schaltkreise im Gehirn werden generiert und ausgebaut).

Negative Sozialkontakte forcieren Erkrankungen, auch Depressionen. Soziale positive Kommunikationen hingegen verstärken erheblich die kognitive Leistungsfähigkeit des Gehirns und das Immunsystem.<sup>16</sup>

## **V. LIFE-TOOLS**

### **V.1) Sport<sup>17</sup>**

Was garantiert uns das intelligente Training?

- Dass Sport positiv auf das Gehirn wirkt und dass Sport Glücks-Hormone freisetzt.
- Dass durch Sport auch Angst und Depressionen mitbehandelt werden.
- Dass Sport Blutdruck und Fettstoffwechselwerte senkt.
- Gezieltes Kurz-Training kann den gleichen Nutzen entfalten wie ein langes Ausdauer-Training.

Bereits ein 30-minütiger Spaziergang täglich beeinflusst die Gesundheit massiv.

### **V.2) Zeitmanagement**

#### ***Vorab: Fragen<sup>18</sup>***

Wir kennen ‚Weisheiten‘ wie ‚Zeit ist Geld‘ und ‚Carpe diem / nütze den Tag‘.

*Wie heißt der Kern-Aspekt?* Freie Zeit sinnvoll nutzen – und nicht Tricks entwickeln, um noch mehr Dinge einzuplanen.

Was macht Sie glücklich? Wenn Sie 3 Wünsche frei haben und die Antwort kennen, dann wissen Sie, was Sie glücklich macht.

Erstens: Was ist zu tun? Eine to-do-list mit Aufgaben erstellen, was man ganz ungern macht (zumindest im Kopf entwickeln).

Zweitens: Was folgt? Die Tätigkeiten anstreben, bei denen die eigenen Fähigkeiten mit den formulierten Anforderungen und den gesteckten Zielen harmonieren.

### ***Vorschlag für ein privates Zeitmanagement***

#### ***Reihenfolge:***

Eine Tätigkeit nach der anderen. Nicht „durcheinander wursteln“.

#### ***Rahmenbedingungen:***

Ablenkungen vermeiden – Tagesstruktur festlegen

#### ***Effektiv arbeiten:***

Prioritäten setzen – mit den unangenehmen Aufgaben den Tag beginnen – Tagespläne erstellen – nicht ‚mit 1.000 % Perfektion‘ arbeiten – Pausen einbauen.

## **V.3) Selbstmanagement**

### ***Bedeutung:***

Um die angezielte eigene Lebensform zu erreichen, ist vorab herauszufinden, welche Entwicklungs-Navigation anzustreben ist, wobei man erfahrungsgemäß selbst die massivste Hemmschwelle darstellt.

Leben bedeutet generell erleben und erfahren, die individuell erlebte Lebensqualität wird jedoch vom eigenen Denken und Fühlen bestimmt. Ein wichtiger Interpret des Wohlergehens ist die Struktur der Persönlichkeitsmerkmale (limbisches System, Introversio / Extroversio etc.).

Das Formulieren von Zielen führt zwangsläufig zu Prioritäten und Konzentrationen psychischer Energien und langfristig zu psychischer Stärkung. Wenn es zu einer Ballung von Emotion, Wunsch und Wille kommt, entsteht als Feedback der sog. Flow, der Ausdruck des intensiven Lebens ist, erst danach setzt das Glücksgefühl ein.

Flow entsteht im beruflichen Leben und gleichermaßen bei aktiver Freizeitgestaltung, wobei aber Erfolgserlebnisse Disziplin und eine erhebliche Veränderung des Lebensmusters bedingen.

Letztlich: Niemand ist allein der Schmied seines Glücks, weil es viele Einflüsse gibt, die kaum oder nicht steuerbar sind. Aber eine adäquate Strategie kann die eigenen Lebensbereiche stark verbessern und schrittweise Flow auslösen.

***Ziele setzen:***

Selbstständig authentische, realisierbare Ziele setzen, die Sinn ergeben und zur Person auch passen.

***Garantien:***

- Tagespläne und Tageskontrolle,
- Meilensteine formulieren,
- günstige Rahmenbedingungen schaffen.

***Fazit:***

Letztlich kann man sagen: Durch Eigenverantwortung und Engagement und Disziplin lässt sich ein sehr großes Maß an Selbstbestimmung erreichen, das als positiv und angenehm erlebt wird.

## **VI. LIFE-NAVIGATION**

### **VI.1) Positiv-Faktoren**

Es gibt viele, viele Faktoren, die unser Wohlbefinden und unser Glücksempfinden beeinflussen:

Von Ernährung über Schlaf bis zu menschlichen Beziehungen. Von Einfühlsamkeit über Fröhlichkeit bis zum Age-Coaching. Und so weiter. Wir beschränken uns nun auf die wichtigsten Faktoren:

***Charakter:***

Charakter wird erst nach der Geburt entscheidend geprägt: Durch Rollen-Modelle. Durch die Eltern, durch den Kindergarten, durch die Schule...

Gute Charakter-Merkmale erfordern eine Familie von positiven Dispositionen.

Charakter und Persönlichkeit sind nicht identisch.

Eine Persönlichkeit können wir am Verhalten sehen, der Charakter entscheidet, was wir von dieser Person bekommen.

Spontane Reaktionen sind genetisch bedingt, kultiviert wird der Charakter durch Sozialisation.

### ***Altruismus:***

Für andere etwas machen – dies tut gut („helper’s high“). Angenehme Emotionen stellen sich ein, der Stress-Level sinkt.

Diejenigen, die sich früh für andere engagieren, werden durch positive Rückmeldungen bestärkt in ihrem Verhalten.

Zu spät ist es nie, anderen zu helfen.

Altruismus beginnt mit Mitgefühl – wir sollten nur tun, was wir gut können, was zu unseren Werten und Talenten passt. Aber niemand profitiert von einem kranken Märtyrer.

### ***Optimismus:***

Optimismus ist wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung.

Optimisten neigen häufiger dazu, ihren Erfolg zu bekommen. Sie sehen Probleme häufiger als äußere Faktoren. Pessimisten sehen Schwierigkeiten häufiger als eigene Fehler.

Optimisten konzentrieren ihren positiven Zukunftsblick auf die Realität, sie ignorieren die Fakten nicht („sonst sitzt man auf der rosaroten Wolke, von der man rasch fällt“).

### ***Die private Berufung – das Hobby:***

Ein besonders signifikanter Faktor für individuelle Zufriedenheit ist „das Leben für das Hobby“, bei dem man konzentriert und engagiert in eine „andere Welt taucht“. Nötig sind Neugierde und Talente, Disziplin und Ausdauer – man denke an die Bergtour, die den „flow“ vermittelt, und an den Berggipfel, der das Glück spüren lässt...

## **VI.2) Leben positiv-geladene, optimistisch geprägte Menschen länger?**

Nein. Pessimisten vermeiden konsequent Risiken, man kann fast sagen: sie machen viele schöne Momente unmöglich – eben das Leben.

### **VI.3) Was soll ich zukünftig schwerpunktmäßig anstreben?**

Immer das anstreben, was mit Herz und Überzeugung, mit Kopf und Engagement gleichermaßen gern gemacht wird und was ein rasches Feedback erzeugt: Gartenarbeit (Einsteins Hobby), Berge besteigen oder Kochbücher schreiben oder... Das anstreben, was unsere volle und positive Konzentration erfordert und unser Wohlbefinden rasch auslöst.

### **VI.4) Fazit: Welche Faktoren prägen meine seelische Zufriedenheit?**

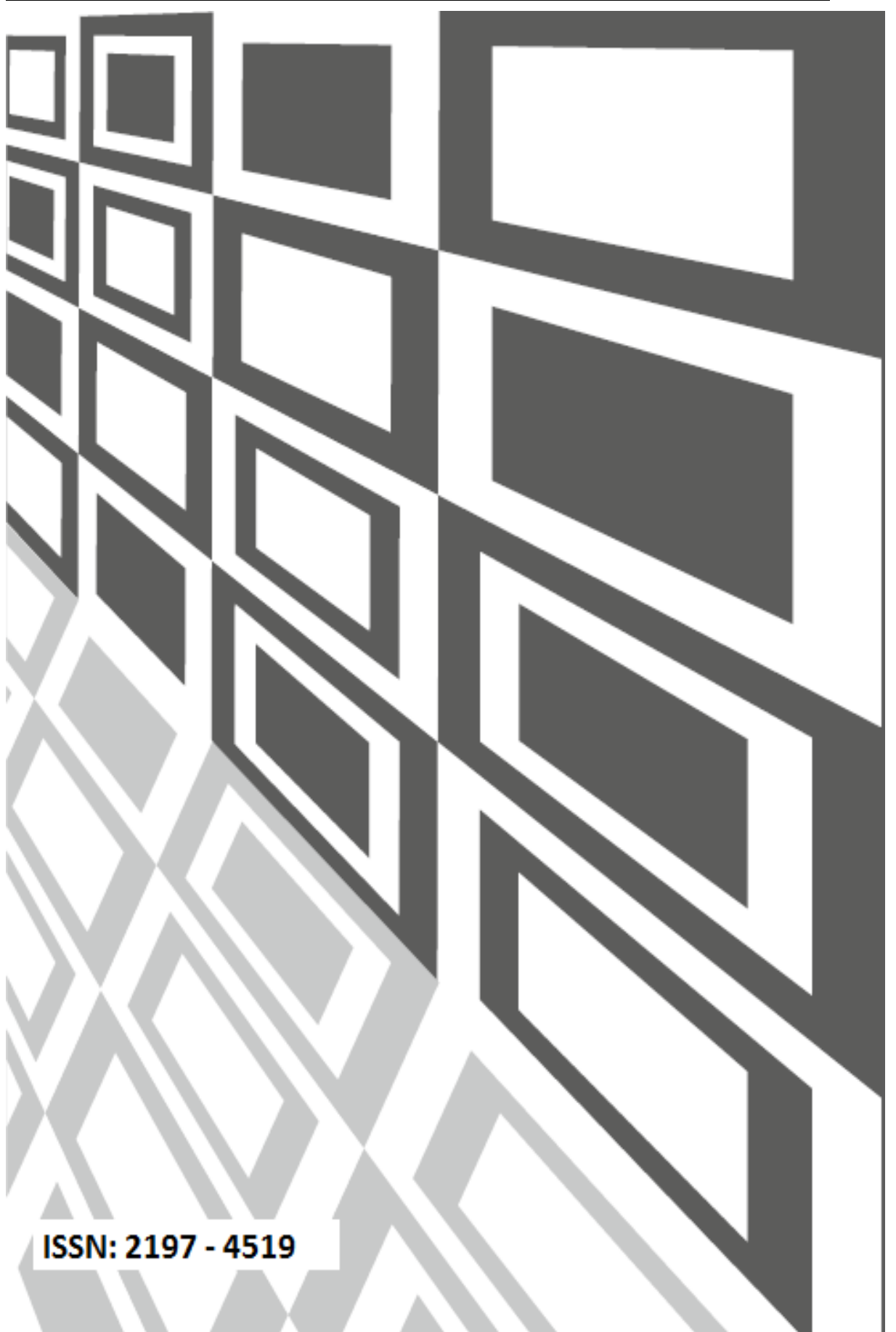
Ideal, wenn ich folgende Fragen positiv beantworten kann:

- Kann ich mich akzeptieren,
- wie sind meine sozialen Netzwerke strukturiert,
- bin ich als Persönlichkeit unabhängig,
- gestalte ich etwas,
- wachse ich als Person?

## Hinweise und Literatur:

---

- <sup>1</sup> Rudolf Brabeck, Professor • Dr. • Dr. • Ph.D., publiziert seit seiner Emeritierung – in loser Folge und meist online – für das ‚Institute for Advanced Social and Economic Studies‘ seine Reflexionen bezüglich existenzieller Herausforderungen für ein humanistisches und liberales LifeManagement. Kontakt: [Rudolf@Brabeck.de](mailto:Rudolf@Brabeck.de)
- <sup>2</sup> NICKEL, Rainer (Hrsg.), Wege zum Glück (Autor: Epikur), 2005, ISBN 9783760841151
- <sup>3</sup> BERNDT, Christina, Mir geht's gut, in: Süddeutsche Zeitung, Wissen, 04.02.2017, Seite 33
- <sup>4</sup> WITTSTOCK, von, Albert, (Hrsg.), Selbstbetrachtungen (Autor: Aurelius, Marcus), 1986, ISBN 978-3150012413
- <sup>5</sup> MEFFERT, Christine, Denkstel!, in: Die Zeit, 2012, Nr. 35, Zeitmagazin, Seite 21-23
- <sup>6</sup> MÜLLER, Henrik, Die vier Krankheiten des Kapitalismus, in: Spiegel Online, <http://www.spiegel.de/wirtschaft/unternehmen/davos-weltwirtschaftsgipfel-fuerchtet-vier-krankheiten-des-kapitalismus-a-1130021.html>, abgerufen am 20.08.2017
- <sup>7</sup> BOJANOWSKI, Axel, Warum Deutschland seine Klimaziele verfehlt, in: Spiegel Online, <http://www.spiegel.de/wissenschaft/natur/umweltpolitik-warum-deutschland-seine-klimaziele-verfehlt-a-1155366.htm>, abgerufen am 13.08.2017
- KLEIN, Naomi, Die Entscheidung, 2015, ISBN 978-3100022318
- <sup>8</sup> MÜLLER, Henrik, Die vier Krankheiten des Kapitalismus, in: Spiegel Online, <http://www.spiegel.de/wirtschaft/unternehmen/davos-weltwirtschaftsgipfel-fuerchtet-vier-krankheiten-des-kapitalismus-a-1130021.html>, abgerufen am 20.08.2017
- <sup>9</sup> LEHNARTZ, Sascha, „Unser heutiges System ist im Niedergang begriffen. Unwiderruflich“, in: WELT, <https://www.welt.de/politik/ausland/article162768616/Unser-heutiges-System-ist-im-Niedergang-begriffen-Unwiderruflich.html>, abgerufen am 14.04.2017
- <sup>10</sup> BRABECK, Rudolf, Panem et Circenses, in: Advanced LifeManagement, Report 10-VI, [http://www.eumotion.eu/2cms/index.php?option=com\\_content&view=article&id=78&Itemid=95&lang=de](http://www.eumotion.eu/2cms/index.php?option=com_content&view=article&id=78&Itemid=95&lang=de), abgerufen am 02.01.2017
- KRIEGEL, Matthias, Machen Sie mal einen drauf, in: Spiegel Online, <http://www.spiegel.de/auto/aktuell/fahrrad-helme-neue-modelle-fuer-fast-jeden-einsatzzweck-a-1163172.html>, abgerufen am 08.08.2017
- <sup>11</sup> LEONHARD, Gerd, Technology vs. Humanity, 2017, ISBN 978-3800655335
- <sup>12</sup> OBERMAIER, Frederik, et al., Die Asozialen, in: Süddeutsche Zeitung, Seite Drei, 11.11.2017, Seite 3
- <sup>13</sup> O.V.-1, Knapp 400 tödliche Fahrradunfälle in einem Jahr, in: Frankfurter Allgemeine Zeitung, <http://www.faz.net/agenturmeldungen/dpa/knapp-400-toedliche-fahrradunfaelle-in-einem-jahr-13756272.html>, abgerufen am 02.01.2016
- KRIEGEL, Matthias, Machen Sie mal einen drauf, in: Spiegel Online, <http://www.spiegel.de/auto/aktuell/fahrrad-helme-neue-modelle-fuer-fast-jeden-einsatzzweck-a-1163172.html>, abgerufen am 28.08.2017
- O.V.-2, Weiter viele Verkehrstote und immer mehr Raser in Bayern, in: <https://www.welt.de/regionales/bayern/article164792867/Weiter-viele-Verkehrstote-und-immer-mehr-Raser-in-Bayern.html>, abgerufen am 26.06.2017
- <sup>14</sup> BRABECK, Rudolf, Panem et Circenses, in: Advanced LifeManagement, Report 10-VI, [http://www.eumotion.eu/2cms/index.php?option=com\\_content&view=article&id=78&Itemid=95&lang=de](http://www.eumotion.eu/2cms/index.php?option=com_content&view=article&id=78&Itemid=95&lang=de), abgerufen am 02.01.2017
- <sup>15</sup> HÄUSEL, Georg, Think Limbic!, 2014, ISBN 978-3648058831
- <sup>16</sup> GOLEMAN, Daniel, Soziale Intelligenz, 2017, ISBN 978-342630162
- <sup>17</sup> HANSEN, Anders, SUNDBERG, Carl J., Das Gesundheits-Rezept, 2017, ISBN 978-3442175925
- <sup>18</sup> HOHENSEE, Thomas, Ganz einfach Zeit haben, 2016, ISBN 978-342326132



**ISSN: 2197 - 4519**