NO PRBLEM

Wie Du Dein Problem löst

Veit Lindau

Dieses Buch ist dem Genius in dir gewidmet, welcher immer größer ist als das Problem, was dich gerade bewegt.

Autor: Veit Lindau **Verlag:** Life Trust **Lektorat:** Anne Nordmann
Illustration: Jana Tuncer **Layout&Satz:** Mark Schöningh | MUT communications

Entscheidender Hauptdarsteller: DU

Denke nach

Hast du gerade ein Problem in deinem Leben?
Wenn ja, welches?

Schreib es auf:

.....

.....

.....

Willst du es loswerden?

Wirklich?

Es gibt keine Zufälle. Du hältst dieses Buch zur rechten Zeit in den Händen. Es hat genau zwei Anliegen:

Das offensichtliche Anliegen besteht darin, dich zu inspirieren, dein Problem und alle weiteren Problemen, die du mit dir herumträgst, zu durchschauen und spielerisch aufzulösen.
Das tiefere Anliegen ist es, den Träumer aufzuwecken, der das Problem erfunden hat.

Bereit?

Prolog

Der Spielmeister und der Adept standen vor dem Gang des Vergessens. Dahinter, verborgen im Zwielicht, wartete die Pforte:
der Eingang zum Spiel.
Der Spielmeister spürte die drängende, unschuldige Neugier der jungen Seele. Sie wusste nicht.
Der Alte lächelte still, milde. Nur wer genau hinsah, bemerkte in der dunklen Tiefe seiner Augen einen mitfühlenden Schmerz. Denn er wusste.

Alles musste so sein.

Leise sprach er zu seinem Schüler:
„Es ist deine Wahl. Du musst das Spiel nicht spielen."

„Ich weiß. Ich will es aber spielen. Was werde ich erleben? Werde ich eine Frau sein oder ein Mann? Wo wird das Spiel stattfinden? Wie lange wird es dauern?"

„Lass dich überraschen. Mach dir nun noch einmal die wichtigste Regel des Spiels bewusst: Sobald du den Gang des Vergessens durchschritten hast, wirst du nicht mehr wissen, dass es ein Spiel ist. Du wirst dich an unser Gespräch nicht mehr erinnern. Alles, was du träumst, wird dir vollkommen real erscheinen. Du wirst suchen, leiden und kämpfen, als gäbe es nichts außer deinem Traum."

Das junge Wesen antwortete schnell und altklug: „Ja, ja, ich weiß. Darin liegt ja gerade der Spaß. Kann ich jetzt los?“ Der Spielmeister nickte ruhig und liebevoll: „Ja, du kannst jederzeit gehen.“

Mit federnden Schritten begab sich die junge Seele in den Gang des Vergessens. Nach einigen Metern aber drehte sie sich noch einmal um und kam zurück. Ihre Stimme klang jetzt etwas nachdenklicher: „Aber was ist, wenn ich mich nie wieder erinnere?“

Der Spielmeister schmunzelte gutmütig und sagte: „Ich dachte schon, du würdest nie fragen. Wir haben diese Gefahr natürlich bedacht. Wenn du dich zu tief in deinem Traum verirrst, schicken wir dir drei Weckrufe.“

„Welche sind das?“
„Zuerst senden wir dir ein Problem.“
„Was ist ein Problem?“
„Ein Problem ist ein Ereignis, das dein Spiel zum Stolpern bringt, weil du es nicht kontrollieren kannst.“

„Aha. Und was ist der zweite Weckruf?“
„Wenn der Kontrollverlust noch nicht ausreicht, um dich zu wecken, schicken wir Schmerz. Dann wirst du intensiver unter deinem Problem leiden.“

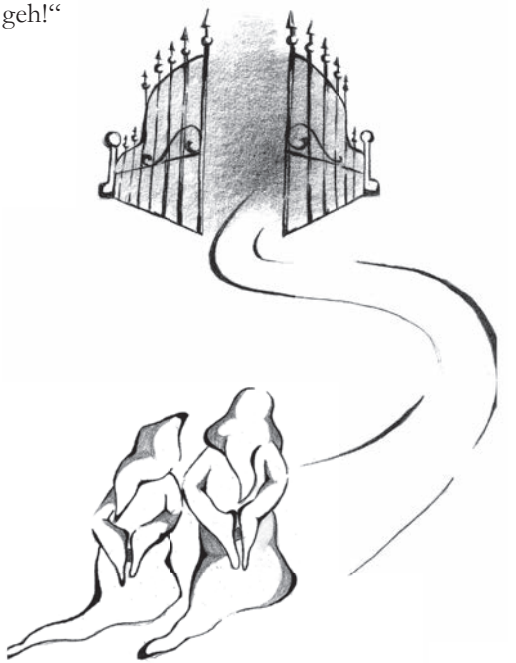
„Und was ist, wenn Problem und Schmerz nicht ausreichen? Was, wenn ich immer noch weiterträume?“
„Für diesen Fall haben wir ein Buch in deinem Spiel deponiert. Es wird dir zum perfekten Zeitpunkt in die Hände fallen. Es heißt:

N*O* PRBLEM

Wahrscheinlich wirst du dich über den Titel wundern und es deshalb in die Hand nehmen. Vielleicht bekommst du es auch empfohlen. Wie auch immer, es wird dich zur rechten Zeit finden. Wenn du bereit bist, wirst du es lesen und dich erinnern.“

„Woran merke ich, dass ich bereit bin?“
„Wenn du nicht mehr recht haben musst.“
„Dann ist mein Erwachen also gewiss?“

„Ja, das ist es. Und jetzt geh!“



NO PRBLEM

Wie Du Dein Problem löst

Inhaltsverzeichnis

Handhabung des Buches 14
Warnung 16
Das Einmaleins des Träumens 19

Die 13 Axiome der Befreiung 51
Das 1. Axiom 55
Das 2. Axiom 61
Das 3. Axiom 73
Das 4. Axiom 83
Das 5. Axiom 89
Das 6. Axiom 95
Das 7. Axiom 101
Das 8. Axiom 109
Das 9. Axiom 119
Das 10. Axiom 127
Das 11. Axiom 135
Das 12. Axiom 149
Das 13. Axiom 159

Ein Rätsel zum Schluss: 167
Das kleine Problemlexikon 168
Anhang 170

Hinweise zur Handhabung des Buches

Dieses Buch ist die Inspirationsquelle für das Spiel ***Raus aus der Box!***[1]. Es funktioniert auch sehr gut ohne das Spiel. Dafür empfehlen wir dir, die einzelnen Kapitel nicht nur rational zu lesen, sondern ihnen Zeit zu gönnen, um in dir nachzuklingen. Die 13 Problemlösungs-Axiome enthalten bewusst keine detaillierte Handlungsanleitung. Verstehe sie eher als Schlüsselideen. Wir empfehlen dir, jedes Axiom erst einmal in Ruhe auf dich wirken zu lassen, bevor du die Erklärung dazu liest.

Die Axiome brauchen deine Offenheit, deine Lust, mit ihnen zu spielen. Lass sie tiefer in dich sinken. Lass sie in dir arbeiten. Lass sie dich berühren. Dann werden sie – fast unmerklich – deinen Geist von innen heraus für neue, erstaunliche Erkenntnisse öffnen. So wird sich dir eine konkrete Lösung für dein Problem offenbaren. Lass dich überraschen.

Du findest am Ende der Axiom-Kapitel immer einen kurzen Abschnitt mit Umsetzungstipps. Sie helfen dir, eine vielleicht erst einmal abstrakt klingende Idee als fruchtbaren Samen konkret in deinen Alltag zu pflanzen.

[1] ***Raus aus der Box!*** ist ein hocheffektives Problemlösungsspiel, das aus einer besonderen Faltschachtel und einem 12-teiligen Begleitvideo besteht. Mehr dazu im Anhang.

Den meisten Nutzen wirst du aus diesem Buch ziehen,
wenn du es sehr persönlich nimmst.

Entscheide dich dafür, dass es für DICH geschrieben wurde.
Und es wird so sein.

Entscheide dich dafür, dass es eine Antwort auf die Fragen enthält,
die dich bewegen. Und es wird so sein.

Deine Wahl, Träumer, ist machtvoll.

Deine ganze Umgebung wartet darauf,
wie du dich entscheidest.

Warnung

1. Lies dieses Buch nur, wenn du dein Problem gründlich satthast und wenn du wirklich bereit bist, es loszuwerden. Du bist bereit, wenn dein Wunsch, es zu lösen, größer ist als der, recht zu haben. Ansonsten warte lieber noch ein Weilchen. Es ist dein gutes Recht, recht zu haben, bis du die Nase gestrichen voll davon hast.

2. Das Buch kann dir nicht erklären, wie du dein Problem löst, denn du bist der Träumer und das hier ist dein Traum. Die Worte auf dem Papier können dich nur erinnern. Sie flüstern dir zu: „Es ist Zeit, aufzuwachen. Die Lösung war die ganze Zeit da!“

3. Manches, was du lesen wirst, wird komplett verrückt klingen. Das ist der beste Zeitpunkt, um dich zu fragen: „Will ich recht haben oder bin ich bereit, die Dinge einmal anders zu betrachten?“ Dafür musst du den Behauptungen dieses Buches nicht einfach glauben. Aber gib ihnen eine Chance. Das tust du, indem du für mindestens einen Tag dein Leben spielerisch betrachtest und dich fragst: „Was wäre, wenn es so wäre, wie es in dem Buch steht?“

4. Es kann der Moment kommen, in dem du das Buch am liebsten in die Ecke feuern möchtest. Das ist wahrscheinlich der bedeutsamste Zeitpunkt, um weiterzulesen.[2]

5. Wenn du dich intensiv mit dem Gedankengut des Buches beschäftigst, wirst du dein Problem genießen lernen oder es wird vollständig verschwinden. Es ist möglich, dass du am Ende der Lektüre gar keine Probleme mehr hast oder sie zumindest nicht mehr so ernst nehmen kannst wie bisher. (Warum das eine Warnung wert ist? Weil du dich dann fragen musst, was du ab jetzt mit deinem Leben anfängst.)

6. Dein Verständnis davon, wer du bist und was Wirklichkeit ist, wird wahrscheinlich erschüttert und erweitert. Das kann still geschehen. Es kann aber auch Schmerz, Trauer, Freude oder Gelächter auslösen. Dieses Buch ist kein Ersatz für eine Psychotherapie. Du liest dieses Buch auf eigene Verantwortung.

7. Wenn der Träumer erwacht: Das Spiel als Spiel zu durchschauen hat Konsequenzen. Du wirst dir selbst überzogene Dramatik nicht mehr abkaufen können. Du wirst dich schneller entwickeln. Du wirst anderen Menschen nicht mehr so überzeugend Vorwürfe machen können. Jeder plausible Grund für Streit wird verschwinden. Du beginnst zu sehen. Sehen befreit. Sehen macht still. Und manchmal, das musst du wissen, macht es einsam. Denn noch wählen viele Träumer den Schlaf anstelle des Erwachens.

Willst du das alles?
Dann lies weiter.

[2] Ich empfehle dir, diesen vierten Satz auf ein Blatt Papier zu schreiben und gut sichtbar zum Beispiel an deine Kühlschranktür zu heften. Man weiß ja nie …

Das Problem

„Wir alle werden vor eine Serie großartiger Möglichkeiten gestellt – brillant maskiert als unlösbare Probleme."

John William Gardner

Was ist ein Problem?
Ein Problem ist gespeicherte Bewusstseinsenergie. Sobald es sich auflöst, steht dir diese Energie frei zur Verfügung und du erfährst eine Bewusstseinserweiterung.

Wozu ist ein Problem da?
Ein Problem ist ein Weckruf für den Träumer.

Für welchen Träumer?
Für dich. Denn es ist ja dein Problem.

Dein Problem ist ein Aspekt in deinem Traum, der nicht so funktioniert, wie du es willst. Das kann eine Krankheit, dein Bankkonto, ein anderer Mensch oder du selbst sein.

Das Problem entzieht sich deiner Kontrolle. „Es" spielt nicht so mit, wie du es willst. Dadurch bindet es die sonst eher gleitende Aufmerksamkeit des Träumers. Deine intensive Beschäftigung mit dem Problem verstrickt dich entweder noch tiefer in den Traum oder sie lässt dich mehr erwachen. Wenn du weiterschläfst, wird das Problem an einer anderen Stelle deines Traumes in gesteigerter Potenz auftauchen. So lange, bis du es kapierst.

Ohne ein echtes Problem würde der Träumer für immer weiterschlafen. Doch ein Problem nervt. Es lässt dich leiden. Und das ist gut so. Denn dadurch fokussiert sich das Licht deines Bewusstseins in einem Punkt. Es zeigt dir die Grenzen deiner Realität schmerzhaft auf und es macht dich hungrig nach Erkennen. Es stellt dir starke Fragen in den Weg, die deine Routinegeschichte ins Wanken bringen.

Du und dein Problem

Die Beziehung zu deinem Problem durchläuft sechs Stadien.

1. **Investition.** Du beginnst, Gedanken, Gefühle und Handlungen in einen ganz bestimmten Standpunkt zu investieren, der in absehbarer Zeit zum Problem für dich werden wird. Das heißt, du baust die Autosuggestion auf.

2. **Ignoranz.** Das Problem ist im Anflug. Die Hypnose beginnt zu wirken. Jeder aufmerksame Betrachter sieht es schon kommen. Nur du selbst checkst es noch nicht.

3. **Besessenheit.** In dieser Phase hat das Problem dich. Du bist stark mit ihm identifiziert. Du glaubst zu hundert Prozent an den Traum. Das bringt dich immer wieder in einen Kampf-/Fluchtmodus. Deine abwehrende Energie füttert das Problem, und du bist blind für Lösungen.

4. **Akzeptanz.** In dieser Phase hast du das Problem immer noch. Aber du bist es nicht mehr. Du akzeptierst, dass es augenblicklich

zu dir gehört, aber du bist nicht mehr damit identifiziert. Du weißt, dass du mehr als dieses Problem bist. Der Träumer beginnt sich zu erinnern, wer den Traum erschuf. Das gibt dir die Möglichkeit, seine Anwesenheit neugierig wahrzunehmen, und es öffnet dich für die Lösung.

5. **Lösung.** Das Problem entspannt sich. Die in ihm gespeicherte Energie kehrt zu dir zurück. Du erfährst eine Bewusstseinserweiterung.

6. **Humor & Feiern.** Du schaust zurück und kannst jetzt mitfühlend über dich selbst lachen. Manchmal verstehst du gar nicht mehr, worin dein Problem bestanden hat. Du erkennst: Es war eine Illusion. Das ist ein schöner Moment. Leider verpassen ihn viele Menschen, weil sie sich bereits das nächste Problem an Land gezogen haben.

Zusammenfassung

Dein Problem ist ein Aspekt in deinem Traum, der nicht so funktioniert, wie du es willst.

Solange du recht haben willst, wirst du an deinem Problem leiden.

Wenn du dich neugierig und offen auf dein Problem einlässt, befreit es dich wieder ein Stück mehr aus deinem Traum und liefert dir Bewusstseinsenergie.

Also ist dein Problem gut für dich.[12]

[12] Dies könnte ein guter Moment sein, um noch einmal den Hinweis Nr. 4 (S. 22) zu lesen.

Das 1. Axiom

Das Problem, das ich gerade habe, ist perfekt für mich.

Solange du gegen dein Problem kämpfst, weil du denkst, es liege ein Irrtum vor, kannst du es nicht lösen.

Du verschwendest Zeit, Lebenskraft und Intelligenz, wenn du etwas, das bereits da ist, ablehnst.

Wie oft verfängst du dich in der Haltung des kindlich-trotzigen Protestierens, wenn etwas in deinem Leben geschieht, das dir nicht passt?

Das darf doch wohl nicht wahr sein!
Warum immer ich?
Das habe ich nicht verdient!
Daran sind die anderen schuld.
Es ist so ungerecht, dass es mich trifft.
Das ist nicht fair!

Ja, es ist wahr. Das Universum ist – gemessen an menschlichen Vorstellungen – nicht fair. Es ist einfach. Es ist voller Überfluss und voller Überraschungen. Manche sind toll. Andere tun weh. Sicher ist nur eines: Alles wird sich wandeln. Auch dein Problem. Wenn du es lässt.

Schau: Niemand kann dich zur Kooperation mit deinem Problem zwingen. Es ist dein Recht, bockig zu sein. Doch damit bestrafst du dich gleich dreimal:

Erstens legst du dich so mit dem Leben an. Und damit meinen wir nicht dein kleines Leben, sondern die große Gesamtsinfonie LEBEN, die nun einmal entschieden hat, dass du dieses Problem jetzt hast.

Zweitens wird es durch deinen Widerstand nicht besser, sondern schlimmer. Jede Kraft erzeugt eine Gegenkraft.
Drittens missbrauchst du deine eigene kreative Intelligenz. Anstatt sie zu hundert Prozent darauf zu verwenden, das Problem auszupacken, es zu erforschen, seinen Wert zu erkennen und Mist in Gold zu verwandeln, schickst du deinen Genius auf Abwege. Du lässt ihn gegen etwas rebellieren, was bereits geschehen ist.

Hat das wirklich Sinn?

Leben hat immer recht.

Solange du dich weigerst, dein Problem zu akzeptieren, kann es dich nicht verlassen. Denn statt es zu lösen, ist ein Großteil deiner kreativen Intelligenz damit beschäftigt, etwas abzuwehren, was längst da ist.

Solange du leugnest, dass du ein Problem hast oder versuchst, dein Problem einem anderen Menschen unterzuschieben, geht es nicht voran.

Das ist ungefähr so, als wenn der Postbote zum zehnten Mal mit einem Paket vor deiner Tür steht und du dich weigerst, es anzunehmen. Ob du willst oder nicht, es gibt Pakete, die kannst du nicht zurückweisen. Sie kommen immer wieder. Und zwar größer, nervender, schmerzhafter ...

Mach die Tür auf und nimm die Box an. Ja, es ist deine.

HIER MUSS
EIN FEHLER VORLIEGEN.
DAS IST NICHT
MEIN PROBLEM!
PROBLEM

! *Praktische Umsetzung*

Gib zu, dass du ein Problem hast.
Benenne es:

Ich habe ein Problem mit ...

Akzeptiere das Problem als dein Problem.

Dieses Problem mit ... gehört zu mir. Es ist MEIN Problem.
Es gehört zu mir.

Sprich es laut aus.
Immer wieder.
Hol dein Problem nach Hause.

Wie fühlt sich das an?

Das 4. Axiom

Kein System ist in der Lage,
sich selbst von innen heraus
zu verstehen.

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass du bei den Problemen anderer Menschen oft viel schneller erkennst, worum es geht und was zu tun wäre?

Vielleicht kommst du dir in Bezug auf dein eigenes Problem manchmal sogar etwas begriffsstutzig vor? Wirst du hin und wieder wütend oder schämst dich, weil du das Gefühl hast, die Lösung sei so nah, direkt vor deiner Nase, aber du kriegst sie einfach nicht zu greifen?

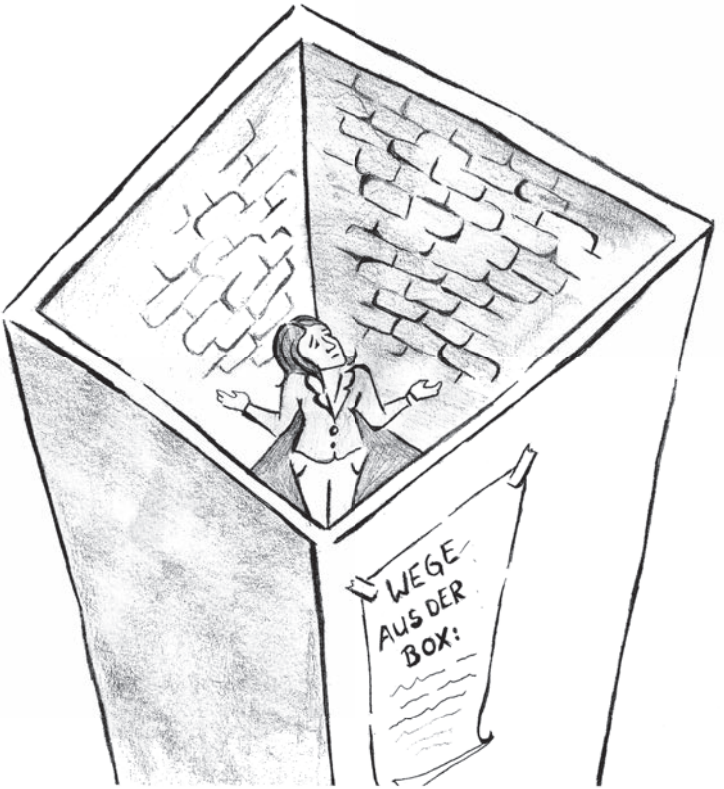
Woran liegt das?

Es ist ganz einfach: Du verstehst das Problem nicht, weil du Teil des Problems bist.

Der brillante Mathematiker Kurt Gödel formulierte in den Dreißigerjahren des letzten Jahrhunderts ein Theorem, welches besagt, dass ein System sich niemals aus sich selbst heraus erklären kann.[18]

Es ist vertrackt: Dein Problem ist „nur" eine Box, in der sich ein Teil deines Verstandes verrannt hat und die Wegbeschreibung, wie du die Box wieder verlassen kannst, existiert – allerdings steht sie an der Außenseite der Box.[19] Zu dumm!

[18] Kurt Gödel: Über formal unentscheidbare Sätze der Principia Mathematica und verwandter Systeme. In: Monatshefte Mathematische Physik 38, S. 173-198.
[19] Dieses geniale Bild habe ich zum ersten Mal in einem genialen Buch gelesen: „Drehbuch für die Meisterschaft im Leben." Von Ron Smothermon.



Pass auf:

Um dein Problem von außen betrachten und dadurch die Wegbeschreibung aus der Box lesen zu können, musst du dich geistig über die Grenzen der Box erheben. Die gute Nachricht lautet: Das geht!

Dieses Buch ist dem Genius in dir gewidmet, welcher immer größer ist als das Problem, was dich gerade bewegt.

Sei frei.

ISBN: 978-3943478075