



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)



**Svenja Zitzer & Dr. Franz J. Sperlich**

© 2016 Svenja Zitzer & Dr. Franz J. Sperlich

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7345-6209-9

Hardcover: 978-3-7345-6210-5

e-Book: 978-3-7345-6211-2

Printed in Germany

---

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bildquelle Cover: 123rf.com 123rf.com#7106108800

# **S.M.i.Le!**

## **Sei Mentor im Leben**

Mit einem Vorwort von:

Werner Tiki Küstenmacher

Mit Zeichnungen von:

Andreas Seevers, Cover und Innenteil

Alexander Liske, Innenteil

Covergestaltung:

Alexandra Thoese

[www.seimentorimleben.de](http://www.seimentorimleben.de)

## Die Autoren



**SVENJA ZITZER** studierte Fachjournalistik an der Hochschule Bremen und an der Bond University in Australien. Nach einigen Stationen bei der Zeitung, beim Radio und beim Fernsehen hat sie sich mit ihrem Textbüro Übertext selbstständig gemacht: Heute betreut sie Kunden aus Deutschland, der Schweiz und den Niederlanden aus den verschiedensten Branchen in Form frischer Texte.

Ihr Motto: „Wähle einen Beruf, den du liebst, und du brauchst keinen Tag in deinem Leben mehr zu arbeiten.“ (Konfuzius)

Mit S.M.i.Le. hat sie sich den lang gehegten Traum vom eigenen Buch erfüllt – der Grundstein für noch so manch ein weiteres Projekt dieser Art ist gelegt.

Weitere Informationen unter [www.uebertext.de](http://www.uebertext.de)

**FRANZ J. SPERLICH** studierte und promovierte an der Medizinischen Hochschule Hannover und forschte zum Thema Aufmerksamkeit an der University of California San Diego in den USA.

Er hat einen Abschluss am WHO Zentrum für traditionelle Medizin der Universität Mailand, sowie einen Master für Komplementäre Medizin, Kulturwissenschaften und Heilkunde an der Viadrina Universität. Hier entwickelte er das Narrative Mentoring©.

Heute arbeitet er auf dieser Basis als niedergelassener Arzt in seiner Praxis für integrative Medizin in der Gesundheits-Villa in Lilienthal bei Bremen und hält international Vorträge zum Thema Gehirn und gesunde Selbstführung.

Zusammen mit seinem Kollegen Heiner Creutzburg gründete er 2008 die Balance Akademie, die seitdem Trainings für gesunde Selbstführung anbietet.

S.M.i.Le – Sei Mentor im Leben entstand maßgeblich aus dieser Arbeit.

Weitere Informationen unter [www.dr-med-sperlich.de](http://www.dr-med-sperlich.de)





<b>Vorwort.....</b>	<b>12</b>
<b>Geleitwort der Autoren.....</b>	<b>14</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>16</b>
<b>1 Erleben - erfahren - erkennen.....</b>	<b>21</b>
<b>2 Mit G.n.a.D.E. zu mehr Gelassenheit .....</b>	<b>42</b>
<b>3 Feelings, nothing more than feelings... ..</b>	<b>58</b>
<b>4 Mit anderen gewinnen .....</b>	<b>78</b>
<b>5 Die Gewohnheit ist die zweite Natur. ....</b>	<b>84</b>
<b>6 Klagen, schlagen oder wagen?.....</b>	<b>101</b>
<b>7 Verlustaversion: Alles was Du hast, hat irgendwann Dich. ....</b>	<b>116</b>
<b>8 Der Mentor als Architekt seines eigenen Gebäudes .....</b>	<b>127</b>
<b>9 Happy End with a S.M.i.Le .....</b>	<b>146</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>150</b>



*Allen Menschen, die sich ihre Zeit auf diesem Planeten teilen.*

# Vorwort

*Von Werner Tiki Küstenmacher*

Mal ehrlich: Glauben Sie, dass Ihr Leben durch ein Ratgeberbuch oder durch den Besuch eines Seminars wirklich leichter und besser werden kann?

Aus vollem Herzen „Ja“ sagen zu dieser Frage nur sehr wenige. In diesem immer schärfer auf Effizienz getunten Wirtschaftssystem wird es nicht leichter, für niemanden. Die Menschen, die ein wirklich leichtes und glückliches Leben führen wollen, sind längst aus diesem System ausgestiegen. Sie leben auf einer Mittelmeerinsel oder unter der Brücke einer Großstadt. Aber wir, wir sind hier geblieben, weil wir verantwortungsbewusst sind, weil wir vielfältige Verpflichtungen haben oder einfach nicht den Mumm aufgebracht haben, abzuhausen.

Und jetzt soll es plötzlich leichter gehen?

Ich will selbst ehrlich sein. Den Glauben an ein leichteres, freieres, gelasseneres Leben spüre ich bei mir auch nur selten. Doch genau das ist das Problem. Viele Menschen (zu denen ich leider selbst manchmal gehöre) haben sich das Träumen und Wünschen abgewöhnt. „Wird ja doch nichts!“ seufzen sie.

Aber das stimmt nicht. In jedem Menschen stecken noch große Träume und Wünsche von früher. Wie Glutfunken in einem erloschenen Feuer. Der erste Rat lautet daher: Knien Sie sich vor Ihr inneres Feuer von damals und blasen Sie in die Glut. Entdecken Sie die großen Bilder, die Sie einmal hatten: Einer Arbeit nachgehen, die Sie zufrieden und glücklich

macht. Einen Partner haben, der stolz ist auf Sie und Ihre Tätigkeit. Gutes bewirken können, Menschen ermutigen und helfen. Sich etwas dauerhaft Schönes leisten können von der eigenen Hände Arbeit. Das sind nur ein paar kleine Beispiele. In Ihnen schlummern sicher größere, lang vergrabene Visionen.

Diese inneren Bilder sind der Treibstoff, der Sie dazu geführt hat, dieses Buch in die Hand zu nehmen und schon mal dieses Vorwort bis hierher zu lesen. Das war doch ein guter Anfang!

Bitte, machen Sie weiter. Lassen Sie die Glut nicht verlöschen. Mit dem richtigen Handwerkszeug (das finden Sie alles in diesem Buch) und dem Feuer Ihrer Begeisterung (ein paar Funken davon haben Sie ja bereits entdeckt) ist ein neues, leichteres, begeistertes und auf herrlich einfache Weise kraftvolles Leben möglich.

Svenja Zitzer und Franz Sperlich sind erfahrene und seriöse Lehrmeister für diesen vor Ihnen liegenden Weg. Ich habe Franz Sperlich vor einigen Jahren zufällig kennengelernt und war sofort mitgerissen von seiner herzerfrischenden Art.

Lassen Sie sich bei der Hand nehmen und anstecken von der positiven Kraft der beiden, mit der Sie schon viele Menschen und Gruppen angefeuert haben. Sie sind simplifier im besten Sinn, denn Sie werden lernen, dass der Weg zur Leichtigkeit leichter ist als Sie denken.

Er kostet Sie nur ein Lächeln. Sie brauchen nur umzublättern und dranzubleiben.

Eine gute Reise wünscht

*Werner Tiki Küstenmacher*

(Im Dezember 2016)

## **Geleitwort der Autoren**

Ein Lächeln entsteht aus dem koordinierten Zusammenspiel vieler Gesichtsmuskeln. Doch Lächeln ist nicht nur Ausdruck von innerem Wohlbefinden, umgekehrt erzeugt es dieses auch, wenn wir für eine kurze Zeit einfach absichtlich lächeln.

Ähnlich ist dieses Buch zu verstehen: Die Autoren nehmen Sie mit auf eine Reise zu den neu entdeckten Gebieten unseres Seins und Denkens und stellen mit Ihnen zusammen einige Untersuchungen an, zum Beispiel welchen Bedingungen unsere Wahrnehmung unterworfen ist. Diese spannenden Streifzüge in die Welt wissenschaftlicher Erkenntnis sind nicht nur unterhaltsam, sie erlauben auch – wie das bewusste Lächeln – eine Rückwirkung zu Ihrer Sicht auf die Welt.

Diesen komplexen Zusammenhang, quasi das Wissen darum, wie wir Wissen erzeugen, nennen wir den Mentoren-Standpunkt oder kurz: Mentor. Beziehungsweise Mentorin. An dieser Stelle weisen wir darauf hin, dass wir uns im Folgenden der Einfachheit halber auf die männliche Form beschränken – angesprochen darf und soll sich aber selbstverständlich jede und jeder von Ihnen fühlen.

Herzlich willkommen bei dieser Entdeckungsreise!

### **Was ist der Mentor?**

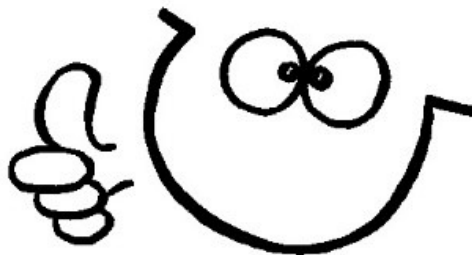
Die größte Entwicklung in der Evolution des menschlichen Gehirns fand direkt hinter der Stirn in dessen oberflächlichen Schichten statt.

In diesem als präfrontaler Cortex, kurz PFC, bezeichneten Gebiet finden sich nach den aktuellen Erkenntnissen der Hirnforschung unter anderem Funktionen, die uns erlauben, ein "Selbst" zu entwickeln und dieses zu reflektieren.

Diese unglaubliche Fähigkeit, sich also selbst zusehen zu können, kann ein wirksames Instrument sein, unsere Geschicke im Leben zu steuern – wenn wir wissen, wie wir dieses Instrument einsetzen können.

Eine Art Führerschein für diese Fähigkeit soll dieses Buch darstellen.

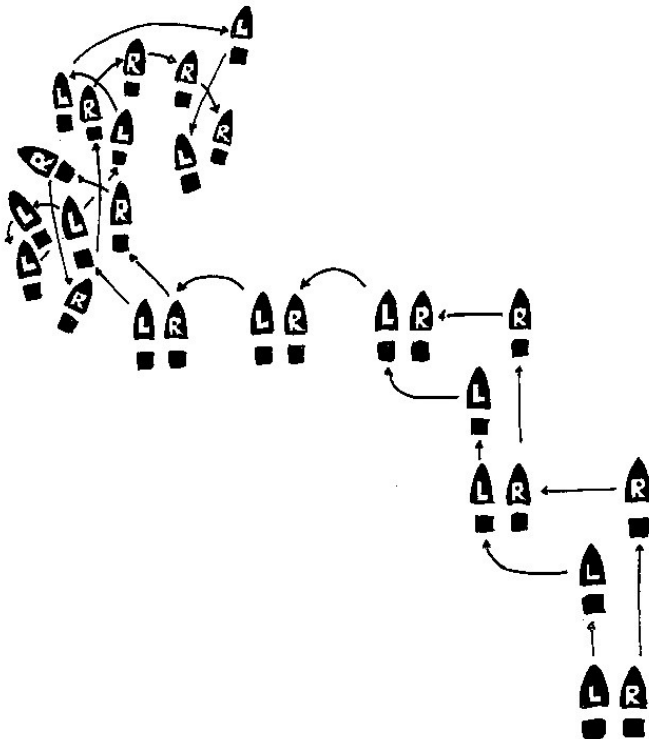
Im normalen Sprachgebrauch versteht man einen Mentor als jemanden, der Menschen, die in einem Betrieb zu arbeiten beginnen, hilft, sich einfacher zurechtzufinden. Hier soll es um den inneren Mentor gehen, der die Fähigkeit seines PFCs nutzt, sich selbst im Leben zu reflektieren und auf diese Weise seine Ergebnisse einfacher zu erzielen. "Sei Mentor im Leben" ist deswegen nicht nur prägnanter Buchtitel, sondern kann uns in Situationen, in denen wir mit unerwünschten Ergebnissen konfrontiert werden, helfen, unsere Strategien zu optimieren – und dies mit einem Lächeln!



## Einleitung

*“It’s just a jump to the left.”*

Textzeile aus dem Song „Time warp“ des Musicals The Rocky Horror Show von Richard O’Brien





**E**in Schritt in eine andere Richtung, vielleicht ein Hüpfen nach links. Manchmal ist es nur eine Kleinigkeit, die in unserem Leben eine bedeutende Veränderung bewirkt. Doch bevor Sie sich nun in die Lektüre vertiefen und gespannt Seite um Seite wälzen, möchten wir, die Autoren Dr. Franz Jürgen Sperlich und Svenja Zitzer, Ihnen folgenden Hinweis geben:

Dieses Buch nur zu lesen wird kaum etwas verändern.

Falls Sie auch zu den Menschen gehören, die ein paar verstaubte Ratgeber im Schrank stehen haben – genau das meinen wir.

Wenn Sie dieses Buch aber wirklich (be-) nutzen, das heißt darüber nachdenken, einiges ausprobieren und mit anderen Menschen über die Inhalte sprechen, dann kann es zu dem Schlüssel werden, mit dem Sie Ihre Wunschtür öffnen – egal, ob diese zu mehr Gelassenheit, Gesundheit oder Erfolg im Leben führt.

Dr. Pankaj Naram aus Indien bringt es auf den Punkt:

*„Knowing is not doing. Only doing is doing!“*

Also, los geht's und gut, dass wir darüber gesprochen haben.

Warum kann es sich denn nun lohnen, die Refrainzeile aus ‚Time Warp‘, dem berühmten Tanz aus dem noch berühmteren Musical ‚The Rocky Horror Show‘, wörtlich zu nehmen? Nun, wir Menschen blicken aus evolutionstechnischer Sicht auf eine Millionen von Jahren währende Erfolgsstory zurück, in welcher wir nicht nur irgendwie überlebt, sondern

uns in den letzten Jahrtausenden sogar zu der zahlen- und ausbreitungsmäßig erfolgreichsten Säugetierspezies entwickelt haben. Eine nicht unwichtige Rolle spielte dabei die Entwicklung unseres menschlichen Gehirns. Dieses Organ ermöglichte es uns, schnelle Automatismen zu entwickeln und diese den aktuellen Bedingungen anzupassen, die uns zu zahlreichen Dingen befähigten und auch bis heute noch befähigen: Zu einer effizienten Brutpflege, einer erfolgreichen Jagd und idealerweise noch erfolgreicherer Flucht im Bedarfsfall – um nur einige dieser Fähigkeiten aufzuzählen. Genau diese Mechanismen erlauben es uns heute zu lesen, die Zähne zu putzen, Auto zu fahren und vieles mehr – ohne groß darüber nachzudenken. Sie sind eine Art Autopilot für viele Dinge im Leben, die wir gelernt haben und nur noch abrufen.

Dieser Autopilotmodus ist einerseits nützlich, herrlich bequem sowie energiesparend und er hat das Überleben der menschlichen Spezies bis dato ziemlich gut gesichert. Andererseits kann er im Einzelfall aber auch ganz schön hinderlich sein, vor allem, wenn sich die Bedingungen unseres Alltags so schnell wandeln, wie wir es derzeit erleben.

So versucht der eine Zeitgenosse vielleicht bereits seit Jahren ohne rechten Erfolg, seine Ernährung umzustellen, der andere wünscht sich, endlich mehr Sport zu treiben und wieder der nächste findet seit jeher einfach kein Ende bei der Arbeit. Drei glänzende Beispiele dafür, wie wir im Autopilotmodus durch das Leben fliegen, mehr oder weniger verhaftet in erlernten Mustern. Genau das ist der Autopilot: Die Summe unserer erlernten Fähigkeiten und Urteile oder, wie wir noch sehen werden, unser „*schnelles Denken*“.

Das meiste, was uns dieser Autopilot bietet, nehmen wir gar nicht wahr oder machen uns keine Gedanken darüber. Aber Menschen unternehmen die unterschiedlichsten Dinge, um den zwar erfolgreichen, aber doch irgendwie lästigen oder gar ungünstigen Autopiloten zu überwinden, wenn sie mit den Ergebnissen nicht zufrieden sind.

Erinnern Sie sich an ein konkretes Beispiel aus Ihrem Leben? Was wollten Sie ändern? Wie war Ihre Erfahrung – hat das gut funktioniert oder war es eher ein Kampf gegen Windmühlen, ein Rennen gegen einen viel schnelleren Gegner?

Was wir meinen, zeigt ein Beispiel: In der Regel haben Raucher die Zigarette schon längst angezündet und die ersten Züge genommen, bis ihnen auffällt, dass sie sich ja vorgenommen hatten, es endlich sein zu lassen. Hier hat der Autopilot einfach das Programm „Zigarette anzünden und rauchen“ gestartet, auf einen Impuls hin, sozusagen aus Gewohnheit. Die Instanz, die sich vorgenommen hatte nicht mehr zu rauchen, wurde gar nicht gefragt und hinkt dem Geschehen hinterher.

Wenn Sie sich hier wiederfinden, haben wir eine gute Nachricht: Das ist absolut normal. Sie haben nichts falsch gemacht – ganz im Gegenteil, Ihr Gehirn, dieses überaus faszinierende Organ, bringt hier eine fabelhafte Leistung zustande, auf der Ihre Alltagskompetenz basiert. Ohne diese schnelle Komponente wären wir nämlich ziemlich aufgeschmissen. Wir finden deshalb sogar: Ein Dankeschön wäre angebracht. Also: Danke, liebes Gehirn, danke Autopilot!

Haben Sie eingestimmt? Ja? Oder hadern Sie noch mit dieser lästig erscheinenden, scheinbar gegen Ihren Willen agierenden Funktion?

Wie wäre es dann, wenn wir Ihnen ein paar Tricks zeigen, wie Sie den Autopiloten künftig bewusst durchschauen und alleine dadurch mehr Lebensqualität gewinnen könnten, statt Ihre Energie in Selbstzerknirschung zu investieren?

Es geht darum, den kleinen Hüpfen nach links zu nutzen. Im Fachjargon würde man die „Betrachtung von einer Metaebene“ dazu sagen. Meistert man es, diesen kleinen Schritt nach Bedarf einzulegen, ist dies für sich selber als auch für andere ein großer Gewinn.

Was könnten Sie damit alles erreichen?

Genau deswegen laden wir Sie ein, mit Hilfe dieses Buches Ihr persönliches Denken zu untersuchen, dessen Funktionen zu beleuchten und aus alldem praktische Herangehensweisen abzuleiten. Ziel ist es, etwas mehr Licht in bestimmte Regeln unserer Denkprozesse zu bringen, die Sie verstehen lassen, warum Sie bestimmte Dinge tun, wie Sie sie tun und vor allem, wie Sie diese auf spielerischer Basis verändern können.

Keine Angst, natürlich sind unsere Gedanken frei, aber die Mechanismen sind, wie wir noch sehen werden, auch träge. Das bedeutet: Lesen allein reicht nicht – Umsetzen ist angesagt!

In diesem Sinne: Viel Spaß bei der Lektüre, dem Mitdenken und vor allem den erwünschten Nebenwirkungen!