

Oliver Dreber

ENTSCHEIDEN.

OHNE ANGST.

OHNE REUE.

OHNE ZWEIFEL.

**Wie du innere Klarheit
gewinnst und endlich frei,
mutig und entschlossen handelst**

Leseprobe

BusinessVillage

Oliver Dreber

Entscheiden. Ohne Angst. Ohne Reue. Ohne Zweifel.

Wie du innere Klarheit gewinnst und endlich frei,
mutig und entschlossen handelst

Oliver Dreber

Entscheiden. Ohne Angst. Ohne Reue. Ohne Zweifel.

Wie du innere Klarheit gewinnst und endlich frei, mutig und entschlossen handelst

1. Auflage 2026

© BusinessVillage GmbH, Göttingen

Bestellnummern

ISBN 978-3-86980-846-8 (Druckausgabe)

ISBN 978-3-86980-847-5 (E-Book, PDF)

ISBN 978-3-86980-848-2 (E-Book, EPUB)

Direktbezug unter www.BusinessVillage.de/bl/1223.html

Bezugs- und Verlagsanschrift

BusinessVillage GmbH

Reinhäuser Landstraße 22

37083 Göttingen

Telefon: +49 (0)5 51 20 99-1 00

E-Mail: info@businessvillage.de

Web: www.businessvillage.de

Layout und Satz

Sabine Kempke

Autorenfoto

Markus Dreber, Hampuy-Apu.com

Illustrationen im Buch

erstellt mithilfe von gemini

Druck und Bindung

ScandinavianBook, Neustadt an der Aisch

Copyrightvermerk und Haftungsausschluss

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von dem Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Dieses Buch möchte inspirieren, Wissen teilen und Denkanstöße geben. Alle Inhalte wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch können sie eine persönliche Beratung durch qualifizierte Fachleute nicht ersetzen. Situationen, Menschen und Rahmenbedingungen sind individuell – deshalb liegt die Verantwortung für Entscheidungen und Anwendung der ausgesprochenen Empfehlungen immer bei Ihnen. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für mögliche Folgen aus der Anwendung der dargestellten Inhalte.

Inhalt

Über den Autor	7
Vorwort	9
1. Der Weg zur Meisterschaft in Selbstführung	15
2. Schritt I: Entscheidungsangst	21
2.1 Das Phänomen, das kluge Menschen alt aussehen lässt	24
2.2 Die Angst der Deutschen oder German Angst	29
2.3 Hast du Angst, hat die Angst dich!	32
2.4 Welche Angst limitiert dich?	35
3. Schritt II: Entscheidertyp	37
3.1 Kopf sagt Ja, Bauch sagt Nein	38
3.2 Wenn Realität verzerrt wird, wird Entscheiden schwierig	49
3.3 Deine Persönlichkeit zeigt an, wie du Entscheidungen triffst	60
3.4 Dein Entscheidertyp – Kopf oder Bauch? Extro oder Intro? Und was noch?	69
4. Im Zeichen der Entscheidung	71
4.1 Ein Meister seiner Kunst	72
4.2 Der Einfluss des Zeitgeistes auf Entscheidungen	75
4.3 Das Schwert und der Geist von Entscheidung	77
5. Schritt III: Weltbild	89
5.1 Weltbild, was ist das?	93
5.2 Wie ein Mann ein Weltbild prägte	95
5.3 Wird Haltung zur täglichen Tat, wird sie zur Tugend	97
5.4 Dein Weltbild auf dem Prüfstand: Was dich stärkt und was dich begrenzt	108

6. Schritt IV: Selbstbild	113
6.1 Wer entscheidet? Ich, Selbst und Schatten	115
6.2 Selbstbild – Was du über dich denkst, lenkt dich	122
6.3 »Ich bin ...« – Worte, die dein Leben formen	125
6.4 Wo der Schatten ist, beginnt dein Wachstum	130
7. Schritt V: Bewusstsein ist verkörpert	139
7.1 Die Körperhaltung, aus der heraus du dein Leben führst	144
7.2 Ist dir bewusst, was Bewusstsein ist?	147
7.3 Embodiment – Der Körper spricht immer	157
7.4 Lerne, deinem Körper wieder zu vertrauen	163
8. Schritt VI: Der innere Kompass	175
8.1 Der Mutige macht den Schritt – auch ins Unbekannte	177
8.2 Menschlichkeit braucht Mitgefühl	191
8.3 Zwischen Reiz und Reaktion: Die unterschätzte Kraft der Mäßigung	209
8.4 Der Unterschied zwischen Wissen und Weisheit	224
8.5 Dein Kompass, der dich führen wird	233
9. Schritt VII: Integrität – der Schlussstein zur Meisterschaft	241
Endnoten	252

Über den Autor



Als liberaler Idealist fühlt sich Oliver Dreber dem deutschen Idealismus, der Integrität durch Tugend und dem Mut, selbstverantwortlich zu denken und zu handeln, verpflichtet. Seit über zwanzig Jahren beschäftigt er sich mit dem Menschsein und dessen Eingewobensein in eine kosmische Ordnung.

Mithilfe seiner langjährigen Erfahrung in der Kampfkunst und seines fundierten Wissens über Körper, Haltung und Verhalten befähigt er Menschen, Teams und Organisationen, Erkenntnisse zu gewinnen und Wachstum zu generieren. Als Mensch und Vater strebt er nach Einheit mit dem, was ist.

Kontakt:

E-Mail: info@oliver-dreber.de

Web: www.oliver-dreber.de

Vorwort



»Dein Leben ist Zufall. Dein Leben ist Schicksal.

Wie es auch ist, beidem bist du machtlos ausgeliefert.«

Wenn Menschen in dieser oft unbewussten Haltung ticken, sich im tiefsten Kern dem Leben gegenüber ohnmächtig fühlen und das Leben als etwas empfinden, das ihnen irgendwie geschieht, dann treffen diese Menschen Entscheidungen nicht in dem Bewusstsein, dass sie ihr Leben aktiv gestalten können. Sie treffen Entscheidungen mehr aus der Notwendigkeit heraus, auf die Umstände der Umwelt reagieren zu müssen. Oftmals werden diese Umstände und die Umwelt als bedrohlich, als lebensfeindlich und als ungerecht empfunden. In dieser Haltung werden Menschen zum Opfer der Umstände. Entscheidungen werden als schwer, als belastend, am Ende sogar als sinnlos betrachtet. Der Mensch lernt, dass seine Entscheidungen aufgrund der Willkürlichkeit der Umstände überwiegend zu schmerzhaften Konsequenzen führen, die er eigentlich vermeiden wollte. Immer tiefer schleicht sich die Angst vor den negativen Konsequenzen einer Entscheidung und schließlich vor der Entscheidung selbst in seine Existenz ein. So tief, bis die Angst Entscheidungen verzögert, blockiert oder ganz verhindert.

Die Willkür eines nicht kontrollierbaren Lebens und der Überfluss an Möglichkeiten stellen den heutigen Menschen vor große Herausforderungen. Hatte der Mensch noch vor fünfzig Jahren einen Sonntagsanzug, aß einen Sonntagsbraten, schaute in einen Fernseher mit drei Programmen, fuhr ein Auto, fuhr einmal im Jahr in den Urlaub und ging einer Arbeit ein ganzes Leben lang nach, so ist der Mensch in unserer Informations- und Technologiegesellschaft von solchen quantitativen und die Lebensqualität vermeintlich einschränkenden Limitierungen gänzlich befreit. Schon bei der Frage, wie er sich morgens wecken lässt, eröffnen sich vielzählige Möglichkeiten. Und das Fenster der Möglichkeiten wird im Laufe des Tages nicht kleiner, sondern größer. Fragen wir eine künstliche Intelligenz nach der Anzahl der Entscheidungen pro Tag, so wird die unfassbare Spanne von zwanzig- bis fünfunddreißigtausend genannt. Etwas

beruhigend wird nachgeschoben, dass 95 Prozent davon sogenannte Mikroentscheidungen seien, die überwiegend unbewusst ablaufen.

Selbst wenn wir annehmen, dass nur 5 Prozent der Entscheidungen in bewusster Kenntnis der Entscheidungssituationen und ihrer Optionen getroffen werden, dann bleiben immer noch tausend bis tausendsiebenhundertfünfzig Entscheidungen pro Tag. Bei sechzehn Stunden im Wachzustand bedeutet dies maximal fast zwei Entscheidungen pro Minute. Jede Entscheidung wiederum bringt eine Menge an relevanten oder nicht relevanten Informationen mit sich, sodass allein die Anzahl der zu treffenden Entscheidungen und die Informationsdichte zu einer massiven Überforderung des Menschen führen müssen.

Im Kern hat das Entscheidungsproblem drei fundamentale Ebenen:

1. Die Angst der falschen Entscheidung

Die Angst, sich vor dem Hintergrund der Vielzahl von Optionen und Möglichkeiten falsch zu entscheiden: Die andere Wohnung, das andere Auto, der andere Urlaub, der andere Partner etc. könnte besser sein, wäre besser gewesen. Gerade auf dieser Ebene schwingt die Frage mit: Herz oder Kopf? Entscheidung aus dem Bauch, emotional, oder mit dem Kopf, rational? Diese binäre, lineare Sichtweise führt entweder zur Entscheidungsvermeidung oder, bei Entscheidung, unweigerlich in die Reue und damit in die Verneinung dessen, was ist.

2. Die Überforderung durch Überinformation

Die Überforderung, sich bei einem Übermaß an Informationen, entscheiden zu müssen. Welche Informationen werden benötigt, welchen Quellen kann man vertrauen? Das Ergebnis ist meist der Aufbau eines Vermeidungsverhaltens (siehe auch »Prokrastination«, »Eskapismus«, Seite 55 ff.). Die Vermeidung führt zu einer Flucht vor der Realität und macht den Nichtentscheider zum Opfer der Willkür der Umwelt.

3. Der Schmerz der Trennung

Jeder echten Entscheidung wohnt die Trennung von dem einen (»das Alte«) und die Vereinigung mit dem anderen (»das Neue«) inne. Die Herausforderung besteht darin, das abgetrennte Alte loszulassen und das noch unbekannte Neue zuzulassen. Trennungsschmerz und Ungewissheit über die Zukunft treten und gleichzeitig auf und führen zu großer bewusster wie unbewusster Verunsicherung, im schlimmsten Fall zu Entscheidungslosigkeit und Handlungsunfähigkeit. Das Leben lebt den Nichtentscheider.

Egal, ob das Leben Zufall oder Schicksal ist, am Ende bringt jede Entscheidung Angst und Schmerz mit sich und das sichere Gefühl, ein Spielball von Kräften zu sein, die wir weder verstehen noch kontrollieren können. So oder so ähnlich lautet die Lebensformel vieler Menschen.

Meine Formel ist das nicht! Nicht, weil mich die Überforderung der Möglichkeiten und Informationen, die Angst und der Schmerz, das Loslassen und die Ungewissheit nicht trafen – sie haben mich getroffen, mitunter hart –, sondern weil ich einen Umgang mit all den Höhen und Tiefen des Lebens, den Schlägen und Freuden des Schicksals oder des Zufalls für mich gefunden habe. Und weil ich eine echte, erste Entscheidung getroffen habe:

**Ich bin kein Spielball.
Ich bin kein Opfer.
Ich bin Schöpfer meines Lebens.**

Dieses Buch befreit. Es befreit von den Ängsten und Zweifeln, von dem Zögern und Zaudern, von der Reue und dem Hadern, von der Nichtentscheidung im Prozess der individuellen Entscheidungsfindung.

Es liefert ein strukturiertes Erkenntnis- und Entwicklungsmodell aus sieben Schritten und integriert vier grundlegende Tugenden, die zusammen einen stabilen, inneren Verhaltenskompass erschaffen. Weg und Ziel des Modells ist die Meisterschaft der Selbstführung.

Selbsterkenntnis, Körper, Bewusstsein und Tugend spielen dabei die zentralen Rollen. Eine Vielzahl an aktiven Körper- und Reflexionsübungen unterstützt auf dem Weg.

Im Vertrauen auf sich selbst und im Vertrauen auf eine höhere Ordnung wird die Selbstführung zu einem Sich-führen-lassen. Aus diesem Vertrauen spricht die Analogie, die Gesetzmäßigkeit des Lebens selbst:

Wie innen, so außen.

Ich bin davon überzeugt, dass ein erfolgreiches Leben einen Menschen mit einer gereiften Persönlichkeit verlangt, der gelernt hat, sich selbst zu führen; den Menschen, der individuelle wie kollektive Entscheidungen in maximaler Integrität trifft und ins Handeln kommt.

In diesem Sinne richtet sich das Buch an den Leser, der unter Beachtung der vorgenannten Gesetzmäßigkeit zur entscheidungsfähigen, integren Persönlichkeit reifen und zum Schöpfer seines Lebens werden will. Auf dem Weg zur Meisterschaft in Selbstführung gilt es,

- konsequent die sieben Schritte zu gehen,
- sich seiner selbst bewusst zu werden und
- die Tugenden zu erklimmen.

Alles zusammen bildet Struktur und Kompass für den Weg.

Der Weg zur *Meisterschaft in Selbstführung*, das sollte gleich zu Beginn klar sein, ist ein lebenslanger Weg.

Oliver Dreber | Mai 2026 | Morsbach

Was du aus diesem Buch mitnehmen wirst:

- eine enthusiastische Inspiration, zu einer integren Persönlichkeit heranzureifen;
- sieben Erkenntnisschritte und vier Tugenden zur Meisterschaft in Selbstführung;
- kognitive wie emotionale Entscheidungsmethoden;
- einen ganzheitlichen Reflexionsprozess zur Ermittlung deiner Entscheiderpersönlichkeit (Menschen-/Welt-/Selbstbild);
- eine Einführung in das Embodiment und die Verkörperung des Bewusstseins;
- praktische Körper- und Verhaltensübungen zur direkten Erfahrung und Ausbildung der Tugendenden.

1.

Der Weg zur Meisterschaft in Selbstführung



»Keine Angst, kein Zögern, kein Wundern, kein Zweifel.«

Miyamoto Musashi (1584–1645), Samurai und Philosoph

In dieser Grundhaltung traf Miyamoto Musashi seine Entscheidungen. Frei von jedwedem Zweifel, frei von Angst und Zögern. Voller Überzeugung, Mut, Kraft und Gewissheit.

Musashi war ein Samurai im Japan des ausgehenden 16. Jahrhunderts. Nicht irgendein Samurai, sondern ein dem Kulturverständnis Japans nach ein herausragender Meister der Schwertkampfkunst, ein Dichter und Philosoph, der bis zu seinem dreißigsten Lebensjahr insgesamt vierundsechzig Kämpfe bestritten hat, um sich in seinem restlichen Leben der Philosophie seiner Kampfkunst zu widmen.

Für uns ist weniger die Schwertkampfkunst von Bedeutung als vielmehr die ihr zugrunde liegende mentale Verfasstheit, die sogenannte Haltung, und ihr Ausdruck als *Körperhaltung*. Zugleich verdeutlicht das Bild des Samurais, dass der Charakter einer Entscheidung ganz unterschiedliche Qualitäten haben kann. Für den Samurai bestimmt die Qualität der Entscheidung über Leben und Tod und besitzt so existenziellen Charakter.

Diese existenzielle Qualität von Individualentscheidungen tritt in der heutigen Zeit zum Glück kaum zutage. Wenn Entscheidungen jedoch einen unmittelbaren und existenziellen Charakter besitzen und in einer relativen Häufigkeit im Leben auftreten, dann wird der mentale Umgang mit diesen Herausforderungen zwangsläufig einen besonderen Einfluss auf die Persönlichkeit des betroffenen Menschen und seine Art, sein Leben zu leben, haben.

Gut, du bist kein Samurai. Es ist 2026 und nicht 1597 in Japan. In diesem Jahr hatte Musashi als Dreizehnjähriger seinen ersten Schwertkampf. Warum also solltest du dich mit diesem Buch und der Meisterschaft in Selbstführung beschäftigen?

Die Antwort ist simpel: Weil Schluss sein soll mit Ängsten, mit Zweifeln, mit Reue im Kontext von Entscheidungen – unabhängig davon, ob diese den privaten, den gesellschaftlichen oder den geschäftlichen Raum betreffen. Du willst zu einem Meister der Selbstführung werden, der bei allen Höhen und Tiefen des Lebens stets unumstößlich weiß:

**Wohin? Warum? Wann? Wie? Mit wem?
Und wofür?**

Was bedeutet es, ein Meister der Selbstführung zu sein und sich erfolgreich durch das Leben zu führen?

Definitiv nicht, die Höhen und Tiefen geschickt zu umschiffen. Meiner Meinung nach ist das ohnehin nicht möglich. Life is a bitch und das Schicksal macht auch vor dir nicht halt. Erfolgreich ist nicht der, der große soziale Anerkennung erfährt, der Preise gewinnt oder als Unternehmer Millionenumsätze generiert.

**Ein Meister der Selbstführung ist der Mensch,
der sich in vollem Bewusstsein in die Wogen des Lebens begibt,
jede Tiefe und jede Höhe annimmt,
auf seinem Weg mit gelassener Integrität stetig voranschreitet
und dabei nie sein Menschsein verliert.**

Fragen wir uns:

- Was wäre, wenn wir in unserem Leben, in unserem Beruf, in unserer Familie Entscheidungen auf dieselbe Art und Weise trafen wie Musashi?
- Um wie viel klarer, sicherer und auch erfolgreicher könnten wir die jeweiligen Herausforderungen meistern?
- Wie viel weniger wären wir während des Prozesses der Entscheidungsfindung im Stress?
- Wie viel weniger würden wir uns Gedanken über die getroffene Entscheidung und deren Konsequenzen machen, diese noch im Nachhinein anzweifeln oder gar bereuen?
- Wie viel gelassener würden wir mit einer Fehlentscheidung umgehen? Dieser Mann hatte schließlich im Moment der Entscheidung den Tod vor Augen.

Dieses Buch richtet sich an den Leser, der nach einem Weg sucht, der ihn der scheinbaren Willkür des Lebens entreißt und stattdessen zu einem bewussten *Gestalter* werden lässt, dem mit Fug und Recht charakterliche Eigenschaften wie Mut, Kraft, Ausdauer, Entschlussfähigkeit, Mitgefühl, Weisheit, Liebe und Integrität zugeschrieben werden.

Dieses Buch ist kein simpler Ratgeber. Es fordert dazu heraus, sich existenziellen Fragen zu stellen, gibt Gelegenheit zur intensiven Reflexion und hilft, dem körperlichen Erleben nachzuspüren. Es unterstützt dabei, ein bedeutsames Stück an Erkenntnis zu gewinnen, gemäß der sokratischen Aufforderung »Gnothi seauton«, »Erkenne dich selbst«. Ohne diese *Selbsterkenntnis* ist der Weg zur Meisterschaft in Selbstführung weder zu denken noch zu beschreiten.

Wenn du mit diesem Buch arbeiten und den größten Nutzen für dich erzielen willst, dann gehe wie folgt vor:

1. Lies das Buch genau so, wie es aufgebaut ist. Kapitel für Kapitel, Absatz für Absatz.
2. Die Schritte I bis IV dienen der **Selbsterkenntnis** und behandeln die Themen:
 - a. Entscheidungsangst
 - b. Entscheidungstyp
 - c. Weltbild
 - d. Selbstbild
3. Die Schritte V bis VII dienen dem inneren **Verhaltenskompass** und damit der **Selbstführung**. Sie behandeln die Themen:
 - a. Körper und Bewusstsein
 - b. Kardinaltugenden
 - c. Integrität
4. Wenn dir etwas unklar erscheint, lies es noch einmal.
5. Markiere die Stellen im Buch, die für dich von besonderer Relevanz und Aussagekraft sind. Kommentiere, was kommentierungswürdig wirkt.
6. Erspüre die Widerstände, die in dir aufkommen, und frage dich, was der Auslöser dafür ist.
7. Und schließlich: Mach die Aufgaben und Übungen. Alle!

Ohne die Aufgaben und Übungen in den sieben Schritten wirst du nicht zur Selbsterkenntnis gelangen. Ohne Erkenntnis keine Meisterschaft. Jetzt wünsche ich dir ein gelingendes »Gnothi seauton« auf deinem Weg zur Meisterschaft in Selbstführung.

ENTSCHEIDUNGEN, DIE DAS LEBEN PRÄGEN

Die 7 Schritte zu Selbstführung, innerer Unerschütterlichkeit
und echter Freiheit

DEINE ROADMAP

I – IV SELBSTERKENNTNIS: DIE BASIS FÜR FREIE ENTSCHEIDUNGEN

I



ENTSCHEIDUNGSANGST

Die Wurzel erkennen

- Verstehe, woher deine Angst kommt und wie sie dich blockiert.

II



ENTSCHEIDUNGSTYP

Dein natürlicher Stil

- Erkenne deinen Typ und nutze deine Stärken für bessere Entscheidungen.

III



WELTBILD

Die Welt durch deine Brille

- Prüfe deine Überzeugungen und erkenne, wie dein Weltbild deine Entscheidungen beeinflusst.

IV



SELBSTBILD

Wer bin ich wirklich?

- Kläre dein Selbstbild und stärke dein Selbstwertgefühl und deine Klarheit.

V – VII INNERER VERHALTENSKOMPASS: SELBSTFÜHRUNG IN DIE TAT UMSETZEN

V



KÖRPER & BEWUSSTSEIN

Dein Fundament

- Verbinde dich mit deinem Körper, deinem Bewusstsein und deinen Emotionen.

VI



KARDINALTUGENDEN

Dein Inneres Rüstzeug

- Lass dich von Tugenden wie Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Mäßigung leiten.

VII



INTEGRITÄT

Dein innerer Kompass

- Handle im Einklang mit deinen Werten und bleib dir selbst treu.



DAS ERGEBNIS DEINER REISE

Selbstführung. Innere Unerschütterlichkeit.
Echte Freiheit.

2.

Schritt I: Entscheidungsangst



Beginnen wir mit der Selbsterkenntnis und gehen den ersten der sieben Schritte. Jeder Schritt stellt besondere Anforderungen. Keiner der Schritte ist leicht, simpel oder gar schnell erledigt. Die meisten sind eher schmerzvoll, konfrontieren sie uns doch mit unseren Unzulänglichkeiten, unbewussten Überzeugungen und Schwächen.

In diesem Kapitel schauen wir uns drei Themen an:

- Was ist das Phänomen der Angst und wie ist es verkörpert?
- Welche Aufgaben hat die Angst?
- Wie zeigt sich die Angst in spezifischen Lebensfeldern?

Ein Teil des Erkennens besteht darin, zu erfassen, womit wir im Kontext von Entscheidungen umgehen, was unsere konkreten Ängste oder Sorgen sind, welche Strategien oder Methoden wir zur Entscheidungsfindung anwenden und ob die vermeintliche Entscheidung überhaupt eine solche ist.

Wenn du deine Ängste kennst und du dir zudem mehr oder minder erfolgreich einige Techniken zur Entscheidungsfindung angeeignet hast, warum solltest du dich dann noch um ein weiteres Selbsterkennen bemühen? Du weißt ja, wer du bist. Du weißt, was du von deinem Leben willst, wohin du willst und wie du dorthin kommst. Beruflich zum Beispiel weißt du, wie sich deine Karriere zu welchem Zeitpunkt entwickeln soll. Privat weißt du, welchen Partner du brauchst, wo ihr wohnen werdet, ob und in welcher Art Familie eine Rolle spielt.

Doch ist das so? Weißt du all das und entscheidest du dich im Kontext dieses Wissens, im vollen Bewusstsein deiner Überzeugungen und Ziele und trotz deiner Ängste und Sorgen logisch? Oder ist da nicht immer wieder diese leise, zischende Stimme des Zweifelns, der Unsicherheit, der mangelnden Klarheit, des fehlenden Vertrauens zu dir selbst und zu dem, was in deinem Leben wirklich zählt? Lass uns ein Gedankenexperiment wagen:

Szenario I

Ein sonnenreicher Tag einer mehrtägigen Rucksackwanderung geht zu Ende. Du beginnst langsam mit der Suche nach einem Nachtlager, einem einfachen Platz, an dem du dein Zelt aufschlagen kannst, oder einer einfachen Unterkunft, gerne auch einer Scheune. Du kommst an das Ende einer lang gezogenen Kurve deines Wanderweges und stehst plötzlich vor einer Y-Gabelung. Der Weg teilt sich. Links windet sich der Weg weiter durch eine leicht hügelige Feld- und Wiesenlandschaft bis hinauf zum Horizont. Der rechte Weg verläuft ein wenig abschüssig, um dann in einem dichten Waldbereich zu verschwinden. Welchen Weg wählst du? Links oder rechts? Hü oder hott?

Szenario II

Der selbe Tag geht zu Ende. Das Nachtlager ruft. Nur bist du nicht allein. Du bist auf einer Vater-Sohn-Wanderung und der zehnjährige Filius beschwert sich bereits seit einer halben Stunde darüber, dass ihm die Füße wehtun, der Rücken schmerzt, er endlich etwas Richtiges essen will und so weiter. Zu allem Überfluss scheint sich ein Sommergewitter zusammenzubrauen. Was tust du? Links oder rechts? Hü oder hott?

Zwei Szenarien, wie wir sie häufig in unserem Leben erleben. Nimm dir zwei Minuten Zeit und entscheide. Hü oder hott? Schreibe auf, für welchen Weg du dich in welchem Szenario entscheidest und warum. Was sind deine Parameter? Wenn ein Gefühl von Angst, Sorge oder Unsicherheit aufgekommen ist und du ins Zögern geraten bist, dann notiere dies, begründe und beschreibe es so konkret wie möglich. Deine Entscheidungen lassen wir hier erst einmal stehen und kommen später darauf zurück.

Wir sind mit Miyamoto Musashi und seiner unerschütterlichen Haltung gestartet. Noch nicht weit in dieses Buch vorgedrungen, merken wir, welche Anforderungen diese Haltung an uns, an unsere Persönlichkeit stellen würde. Dabei spüren wir Unbehagen, vielleicht sogar Widerstand. Äußerst ungern erinnern

wir uns an Situationen in unserem Leben, die schwere Entscheidungen erfordert haben. Die Unerschütterlichkeit eines Musashi war nicht anwesend. Wird sie es jemals sein?

Ja, denn das ist das Ziel und Versprechen dieses Buches! Sofern du dich ernsthaft auf den Weg machst.

Jetzt gilt es, nüchtern zu analysieren, inhaltlich zu beschreiben und klar zu benennen, was dich als Mensch von dieser Unerschütterlichkeit abhält. Es ist die Angst. Die Angst in all ihren menschlichen Facetten und Ausprägungen.

Um Zugang zum Phänomen der Angst zu bekommen, betrachten wir diese aus individueller und gesellschaftlicher Perspektive und schauen, wie sie sich bei dir verkörpert.

2.1 Das Phänomen, das kluge Menschen alt aussehen lässt

»Nix Angst. Angst fressen Seele auf!«

*Zitat aus dem Film¹ von Rainer Werner Fassbinder (1945–1982),
einem deutschen Regisseur und Schauspieler*

Rainer Werner Fassbinder hat mit dem Titel seines filmischen Sozialdramas eine Formel kreiert, die unverblümt das Ergebnis von Angst benennt, wenn diese ihre destruktive Seite zeigt. Die Angst sickert wie Gift in das Leben und zerstört Stück für Stück das Innerste des Menschen. Als Angst um den Arbeitsplatz, um Familie, um Gesundheit, um die Liebe frisst sie sich unaufhaltsam in den Kern der Persönlichkeit, dringt vor bis zum Sinn, zur Würde und schließlich zur Seele des Menschen.^{2,3}

Spielräume statt Spielregeln



Ralf Rémy

Spielräume statt Spielregeln

Transformation gemeinsam gestalten

1. Auflage 2025

248 Seiten; Broschur; 34,95 Euro

ISBN 978-3-86980-828-4; Art.-Nr.: 1219

Wenn alles in Bewegung ist, helfen keine starren Regeln mehr. Führung muss Räume öffnen – für Neues, für Dialog, für gemeinsame Verantwortung. Denn echte Transformation gelingt dort, wo Menschen sich trauen, vertraute Pfade zu verlassen, zu experimentieren und Widersprüche auszuhalten.

Gerade in unsicheren Zeiten klammern sich Organisationen an Methoden, Hierarchien und scheinbare Gewissheiten. Doch Transformation ist kein technischer Prozess, sondern ein kollektives Ringen um neue Möglichkeiten. Das integrale Tiefenwirkungsmodell zeigt, warum sichtbare Strukturen und Prozesse nur die halbe Wahrheit sind – die entscheidende Kraft liegt in den unsichtbaren Dynamiken von Haltung, Kultur und gelebten Regeln.

Spielräume statt Spielregeln macht diese Tiefenwirkung operativ nutzbar: Aus Analyse wird Gestaltung. Auf Basis von sechs Clustern werden Wechselwirkungen plan- und steuerbar, ohne die notwendige Offenheit zu verlieren. So entsteht ein Rahmen, der Orientierung gibt und zugleich Mut, Lernen und Verantwortung stärkt.

Ralf Rémy zeigt, wie aus Kontrolle Vertrauen wird und aus Unsicherheit Zukunft: Transformation scheitert selten an Technik – sie scheitert daran, dass Menschen zu wenig zugetraut wird.

Dieses Buch ermutigt, Spielräume zu schaffen, damit kollektive Gestaltungskraft wirksam werden kann.

77 magische Bilder, die dich stärker machen



Markus Hörndler

77 magische Bilder, die dich stärker machen

Das inspirierende Motivationsbuch

2. Auflage 2024

192 Seiten; Broschur; 19,95 Euro

ISBN 978-3-86980-731-7; Art.-Nr.: 1186

Wir leben in einer Zeit voller Stressfaktoren, Leistungsdruck, Weltproblemen und Zukunftssorgen. Negative Gedanken dominieren.

Das Leben verlangt vieles von uns ab. Wie du deine Persönlichkeit und deinen Kopf stärkst, illustrierte Markus Hörndler in 77 bewegenden Bildern, die auf inspirierende Art und Weise darstellen, wie du mit Optimismus, Zuversicht und positiven Gefühlen dir selbst und anderen Menschen begegnest.

Sie bringen dich zum Nachdenken, zum Umdenken und dazu, neue Möglichkeiten im Leben zu sehen.

Ganz ohne starre Verhaltensvorschriften gibt dir dieses Buch anregende Impulse, die richtigen Fragen zu stellen und stärkt deine dir innewohnende Motivation.