

SELF-MASTERY · THE ONE ACADEMY™

S.P.E.A.R.

Ein kurzer Leitfaden zur Self-Mastery

Liviu Ursan

Liviu Ursan

S.P.E.A.R.™ — Ein kurzer Leitfaden zur Self-Mastery

S.P.E.A.R.™ ist ein Konzept und ein pädagogisches Framework, entwickelt von Liviu Ursan. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert werden.

liviursan.ro · thelone1.com

INHALT

EINLEITUNG

S — Situation

P — Perzeption

E — Emotion

A — Aktion

R — Resultat

SPEAR angewendet auf Gesundheit

SPEAR angewendet auf Beziehungen

SPEAR angewendet auf Geld

Der nächste Schritt

EINLEITUNG

Ich will Macht

Jeder will Macht. Nur wenige nennen sie beim richtigen Namen.

Ich meine nicht Macht über andere — über einen Partner, einen Mitarbeiter, eine wirtschaftliche Situation. Ich meine etwas viel Einfacheres und, meiner Erfahrung nach, viel Selteneres: die Fähigkeit, klar zu sehen, was in dir vorgeht, genau in dem Moment, in dem es darauf ankommt.

Ich habe Jahre damit verbracht, diese Antwort an verschiedenen Orten zu suchen — in Büchern über Psychologie, im Stoizismus, im Coaching, in meinen eigenen Entscheidungen, manche gut, manche nicht. Und immer wieder habe ich denselben Ablauf beobachtet: Etwas geschieht. Du gibst dem Ganzen einen Sinn. Dieser Sinn erzeugt ein Gefühl. Das Gefühl erzeugt eine Handlung. Die Handlung erzeugt ein Ergebnis. Und dieses Ergebnis wird, fast immer, zum Beweis für den Sinn, den du am Anfang zugeschrieben hast.

So schließt sich der Kreis — und genau so bleiben wir, oft jahrelang, an derselben Stelle stehen, in dem Glauben, wir hätten etwas verändert, weil wir das Verhalten an der Oberfläche verändert haben. Wir nehmen ab, nehmen wieder zu. Wir versöhnen uns, streiten wieder über dasselbe, nur mit anderen Worten. Wir sparen, geben dann einer impulsiven Entscheidung

nach, die uns genau dorthin zurückbringt, wo wir angefangen haben.

Nicht, weil wir schwach sind. Sondern weil wir immer am falschen Ende der Kette angesetzt haben.

S.P.E.A.R. ist die Landkarte dieses Ablaufs. Situation. Perzeption. Emotion. Aktion. Resultat. Es ist keine Theorie. Es ist ein Werkzeug — und wie jedes Werkzeug ist es nur so viel wert, wie du es tatsächlich benutzt. Ich biete es dir nicht als Philosophie zum Nachdenken an. Ich biete es dir als etwas an, das du heute Abend anwenden kannst, bei der ersten Situation, die dich aus der Ruhe bringt.

Dieses Buch ist absichtlich kurz gehalten. Ich wollte kein weiteres dickes Buch schreiben, das man kauft, ins Regal stellt und nie zu Ende liest. Ich wollte etwas, das du in einer Stunde lesen und noch am selben Tag anwenden kannst — auf deine Gesundheit, auf eine Beziehung, auf eine finanzielle Entscheidung. Der Rest — die Tiefe, die kontinuierliche Praxis, die Begleitung — kommt an anderer Stelle, wenn und sobald du dafür bereit bist.

Vorerst brauchst du nur dies: Die Situation ist immer neutral. Alles andere wird von dir konstruiert. Und genau deshalb kann es auch neu konstruiert werden.

Ein Wort zu der Person, die dir das hier erzählt. Ich bin kein Theoretiker. Ich habe S.P.E.A.R. nicht an einem Schreibtisch entwickelt, beim Lesen von Studien, sondern durch das Leben selbst — durch Fehler, durch Beobachtung, durch Korrektur, wieder und wieder. Alles, was du auf diesen Seiten findest, ist zuerst durch mein eigenes Leben gegangen, durch meine eigenen Entscheidungen, durch die schwierigen Gespräche mit

den Menschen, die ich liebe, bevor es zu etwas wurde, das ich anderen beibringe. Wenn es an manchen Stellen so wirkt, als würde ich zu direkt über meine eigenen schwierigen Momente sprechen, dann ist das Absicht — ein Modell über innere Ehrlichkeit würde wenig Sinn ergeben, wenn es hinter einer Maske der Perfektion gelehrt würde.

S — Situation

Alles beginnt mit einer Tatsache.

Die Situation ist das, was tatsächlich geschehen ist — das, was eine Videokamera hätte aufzeichnen können, ohne jede hinzugefügte Interpretation. Es ist die Art von Sache, die jeder Zeuge bestätigen würde, unabhängig von seiner Meinung über dich oder den Kontext. Sie enthält keine Adjektive. Keine Absicht. Keine Schlussfolgerungen über Charakter.

„Sie ist um 10:20 Uhr angekommen“ ist eine Situation. „Sie respektiert mich nicht“ ist es nicht mehr. „Der Umsatz ist diesen Monat um 12 % gesunken“ ist eine Situation. „Wir stehen kurz vor dem Scheitern“ ist es nicht mehr.

Das klingt nach einer banalen Unterscheidung. Ist es nicht. Die meisten Menschen, die ich im Laufe der Jahre gecoacht habe, kommen zu mir in der Überzeugung, ihr Problem sei eine Situation, während das eigentliche Problem viel weiter unten in der Kette liegt — bei der Perzeption, bei der Emotion, oder bei einer Aktion, die aus Gewohnheit so oft wiederholt wurde, dass sie unsichtbar geworden ist. Diese Verwechslung von Tatsache und Interpretation ist die Quelle sehr vielen unnötigen Leidens, weil wir versuchen, etwas zu lösen, das gar nicht gelöst werden kann — eine Interpretation, die sich als Tatsache verkleidet hat.

Der Test, den ich immer verwende, bei mir selbst und bei meinen Klienten, ist einfach: Was hätte eine Kamera und ein Mikrofon tatsächlich aufgezeichnet? Wenn die Antwort Absicht, Charakter oder eine Annahme über die Zukunft enthält, bist du nicht mehr in der Situation. Du bist bereits weitergegangen, ohne es zu merken.

Das bedeutet nicht, dass deine Interpretation falsch ist. Es bedeutet nur, dass sie deine ist — und weil sie deine ist, kann sie überprüft, diskutiert, an den Fakten gemessen werden. Eine Interpretation, die man für eine Tatsache hält, kann niemals überprüft werden. Nur verteidigt.

Diese Lektion habe ich auf schmerzhafte Weise gelernt, während einer Zeit, in der medizinische Untersuchungen ein Problem an meiner Wirbelsäule zeigten. Die Tatsache, die Situation, war einfach: ein MRT-Bild mit einem bestimmten Befund, ein paar Worte, die ein Arzt auf ein Blatt Papier geschrieben hatte. Alles andere — die Angst vor einer Operation, die Szenarien, in denen ich nicht mehr normal funktionieren könnte, die Nächte, in denen ich mir vorstellte, von anderen abhängig zu sein, unfähig, mein Leben so weiterzuführen, wie ich es kannte — das war nicht die Situation. Das waren Konstruktionen meines eigenen Geistes, ausgehend von einer realen Tatsache, aber weit größer und dunkler als diese Tatsache selbst.

Ich habe einige Tage damit verbracht, praktisch in dieser eingebildeten Zukunft zu leben, nicht in der tatsächlichen Gegenwart. Mein Körper reagierte auf Szenarien, die noch nicht geschehen waren — und die sich, wie sich später herausstellte, auch nicht so ereigneten, wie ich sie mir ausgemalt hatte. Diese Trennung — zwischen dem, was tatsächlich geschehen war, und dem, was ich selbst hinzugefügt hatte — war der erste echte

Schritt zur Ruhe. Nicht, weil das medizinische Problem verschwand. Sondern weil ich aufhörte, es mit völlig eingebildetem Leiden zu verdoppeln.

Die Übung, mit der ich jede Coaching-Sitzung beginne, ist genau diese: „Beschreibe mir die Situation, ohne ein einziges Wort, das vor Gericht nicht standhalten würde.“ Meist braucht es mehrere Anläufe, bis wir dort ankommen — weil wir darauf trainiert sind, Tatsache und Geschichte schon im ersten Satz zu vermischen.

Versuch es gleich jetzt, mit etwas, das dich diese Woche beschäftigt. Schreib einen einzigen Satz — nur die Situation. Lies ihn dann noch einmal und frag dich: Würde ihn jeder bestätigen, unabhängig von seiner Meinung über mich? Wenn die Antwort Nein lautet, hast du noch Arbeit vor dir, Tatsache und Geschichte zu trennen. Das ist kein Scheitern — es ist genau der Punkt, an dem das Modell beginnt, nützlich zu sein.

P — Perzeption

Hier passiert fast alles.

Perzeption ist der Sinn, den dein Verstand der Situation zuschreibt. Sie ist keine Tatsache. Sie ist eine Interpretation — und wie jede Interpretation kann sie von Person zu Person unterschiedlich sein, selbst wenn die Situation für beide identisch ist.

Die kurze Formel, die ich ständig lehre: $S \neq P$. Die Situation ist nicht gleich der Perzeption. Wir behandeln sie, als wären sie dasselbe, und das kostet uns enorm viel — denn sobald du glaubst, deine Perzeption SEI die Realität, hast du keinen Grund mehr, sie infrage zu stellen. Warum solltest du etwas überprüfen, von dem du bereits überzeugt bist, dass es wahr ist?

Ich habe das direkt erlebt, bei einer großen Entscheidung in meinem eigenen Leben — der Wahl meines beruflichen Weges und, später, meiner Beziehung zu meiner Frau Andreea, in eine Richtung, die anders war als das, was sich meine Familie, insbesondere meine Mutter, vorgestellt hatte. Die Situation war einfach: Ich wählte einen Weg, eine Partnerin, eine Art, mein Leben zu führen. Ihre Perzeption war zu diesem Zeitpunkt eine des Verlustes — als würde meine Wahl eine Ablehnung von allem bedeuten, was ihr wichtig war, eine unwiderrufliche

Entfernung.

Ich sage nicht, dass ihre Perzeption unberechtigt oder unbegründet war. Ich sage, dass sie ihre eigene war, aufgebaut aus ihrer eigenen Geschichte, ihren eigenen Ängsten, ihrem eigenen, über ein ganzes Leben geformten Wertesystem. Und ich hatte meinerseits meine eigene Perzeption ihrer Reaktion — ich las sie als Ablehnung, als Urteil, manchmal als Beweis dafür, dass ich niemals die Zustimmung bekommen würde, die ich brauchte. Aus meiner Perzeption entstanden meine eigenen Emotionen, manchmal genauso intensiv wie ihre, und meine eigenen Handlungen — manche davon defensiv, manche stolzgetrieben, nur wenige davon weise.

Was ich mit der Zeit gelernt habe: Man kann nicht direkt mit der Situation verhandeln. Man kann auch nicht direkt mit der Perzeption eines anderen Menschen verhandeln — die gehört ihm, genauso real für ihn wie deine für dich. Man kann nur mit der eigenen Perzeption verhandeln. Sobald ich klar sehe, welche Interpretation ich in einem bestimmten Moment trage, kann ich wählen, ob ich sie behalten will — nicht durch Verleugnung, sondern durch ehrliche Überprüfung.

Das ist keine erzwungene Positivität, im Sinne von „schauen wir mal auf die positive Seite“. Es ist eine viel einfachere und viel schwerere Frage: „Was glaube ich eigentlich, dass das bedeutet? Und ist es wahr, oder nur vertraut?“ Oft sind unsere stärksten Perzeptionen nicht wahr — sie sind nur alt. Wir haben sie geerbt, geübt, so oft bestätigt, dass sie wie Realität wirken, statt wie Meinung.

Die Trennung von S und P löst den Konflikt mit meiner Mutter nicht sofort. Aber sie verändert das gesamte Spielfeld: Ich kämpfe nicht mehr gegen eine unbestreitbare Tatsache, sondern arbeite mit einer Interpretation — meiner und ihrer —, die mit Zeit und Ehrlichkeit angepasst werden kann.

Im Laufe der Jahre hat sich unsere Beziehung verändert — nicht, weil ich sie überzeugt hätte, anders zu denken, sondern weil wir beide aufgehört haben, unsere anfänglichen Perzeptionen als die einzig möglichen zu behandeln. Sie brauchte Zeit, um ihre Ängste mit den tatsächlichen Ergebnissen in meinem Leben abzugleichen. Ich brauchte Zeit, um zu verstehen, dass ihre Reaktion aus verängstigter Liebe kam, nicht aus Ablehnung. Keine dieser Veränderungen wäre möglich gewesen, solange wir Perzeption mit einem endgültigen Urteil verwechselten — ihrem über mich, oder meinem über sie.

E — Emotion

Emotion ist nicht der Feind.

Emotion ist die Schwingung im Körper, immer erzeugt von der Perzeption — niemals direkt von der Situation selbst. Das ist wichtig, denn viele Menschen glauben, sie seien ‚zu empfindlich‘ oder ‚zu reaktiv‘, während das eigentliche Problem nicht ihre Fähigkeit zu fühlen ist, sondern die Perzeption hinter dem, was sie fühlen. Emotion ist der Bote. Wir haben die Angewohnheit, den Boten für die Botschaft zu bestrafen, die er bringt.

Du kannst Wut fühlen, ohne anzugreifen. Du kannst Angst fühlen und trotzdem den schwierigen Schritt gehen. Emotion bereitet einen Impuls vor — aber der Impuls ist nicht die Aktion. Zwischen beiden gibt es einen Raum, so klein er auch sein mag, manchmal nicht länger als ein paar Sekunden, und in diesem Raum beginnt echte Freiheit. Fast die gesamte Arbeit der Self-Mastery findet, praktisch gesehen, in diesem winzigen Raum zwischen Fühlen und Handeln statt.

Lange Zeit glaubte ich, ich müsse ‚negative‘ Emotionen beseitigen, um gut zu funktionieren. Wut, Angst, Scham — ich behandelte sie als zu reparierende Fehler, als Beweise einer Schwäche, die ich verbergen musste, besonders vor mir selbst. Erst später habe ich verstanden, dass sie nicht beseitigt werden

müssen. Sie müssen nur als das erkannt werden, was sie sind: Information über die Perzeption, die ich gerade gewählt habe, bewusst oder nicht.

Wenn ich jetzt eine intensive Emotion fühle, ist die erste Frage nicht mehr „wie werde ich das möglichst schnell los“, sondern „was glaube ich eigentlich gerade, um genau das zu fühlen?“ Meistens ändert sich die Emotion nicht, weil ich sie unterdrückt oder weggezwungen hätte, sondern weil ich den Gedanken klar gesehen habe, der sie nährte — und einmal gesehen, verliert dieser Gedanke einen Teil seiner Macht.

Das bedeutet nicht, dass jede negative Emotion sofort „behoben“ werden muss. Manchmal sind Traurigkeit, Frustration, sogar Wut angemessene Reaktionen auf eine reale Situation, und die Eile, sie zu beseitigen, ist selbst eine Form der Vermeidung. Der Unterschied, den ich mache, liegt zwischen dem Fühlen einer Emotion als ehrliche Information und dem blinden Getriebensein von ihr zu einer Aktion, die man später bereuen wird.

Self-Mastery bedeutet nicht, dass du aufhörst, Wut, Angst oder Verlangen zu fühlen. Es bedeutet, dass du nicht mehr gezwungen bist, automatisch danach zu handeln, ohne eine einzige Sekunde Pause zwischen Impuls und Verhalten.

A — Aktion

Hier zeigt sich alles, was du bisher aufgebaut hast.

Aktion ist das, was du tust oder nicht tust, als direkte Reaktion auf das, was du fühlst. Untätigkeit ist selbst eine Form von Aktion — Schweigen, Aufschieben, Vermeidung sind Entscheidungen, auch wenn sie sich in dem Moment, in dem wir sie treffen, nicht wie Entscheidungen anfühlen. „Ich habe nichts getan“ ist oft die wirksamste Handlung, um genau dieselbe Situation für einen weiteren Monat, ein weiteres Jahr, ein weiteres Jahrzehnt aufrechtzuerhalten.

Die meisten Menschen versuchen, das Ergebnis zu ändern, indem sie direkt die Aktion ändern, ohne jemals die dahinterliegende Perzeption oder Emotion zu berühren. Das kann funktionieren — aber es ist der schwere Weg, und er hält selten lange. Es ist viel einfacher und viel stabiler, die Interpretation zu ändern und dann natürlich aus ihr heraus zu handeln, als ein neues Verhalten über eine unveränderte Perzeption zu zwingen. Disziplin, die auf Verleugnung aufgebaut ist — „ich darf X nicht tun“ — bricht schnell zusammen, meist genau in dem Moment der Erschöpfung oder des Stresses, in dem man sie am meisten braucht. Disziplin, die auf Klarheit aufgebaut ist — „ich glaube nicht mehr, dass X mir dient“ — hält, weil sie gegen nichts mehr kämpft. Sie ergibt einfach keinen Sinn mehr.

Ich habe das klar gesehen, als ich mit dem Rauchen aufgehört habe. Lange Zeit war meine ‚Aktion‘ ein täglicher Willenskampf — ich hielt stundenlang durch, manchmal tagelang, aber die Perzeption blieb unverändert: ‚Ich brauche das, um mich zu beruhigen, um zu funktionieren, um klarzukommen.‘ Mit dieser unveränderten Perzeption war jeder Tag der Abstinenz eine Form der Entbehrung, und Entbehrung gibt früher oder später nach. Das echte Aufhören kam nicht aus mehr Willenskraft oder mehr Disziplin. Es kam, als ich die Interpretation tatsächlich änderte: Es war kein Beruhigungsmittel mehr, das ich brauchte, sondern nur eine alte Gewohnheit, geerbt aus einer Lebensphase, die es nicht mehr gab. Aus der neuen Perzeption heraus wurde die Aktion fast einfach — nicht leicht, aber einfach, in dem Sinne, dass sie kein täglicher Kampf mehr war.

Dieselbe Logik gilt für jede Gewohnheit, die man allein durch Zwang zu ändern versucht. Diäten, die „nicht funktionieren“, Sparpläne, die im zweiten Monat aufgegeben werden, Neujahrsvorsätze, die bis Februar vergessen sind — meist ist es kein Problem mangelnder Willenskraft. Es ist eine unveränderte Perzeption, gepresst in eine neue Aktion, die nicht zu ihr passt, und die Körper und Geist früher oder später ablehnen.

Die Frage, die ich mir immer wieder stelle, in jeder Situation, in der ich ein anderes Ergebnis will: Wenn ich etwas anderes über diese Sache glauben würde, was würde ich jetzt gerade anders tun? Die Antwort zeigt mir meist genau, wo ich arbeiten muss — nicht am oberflächlichen Verhalten, sondern an der Überzeugung darunter.

R — Resultat

Das Resultat ist nicht das Ende.

Das Resultat ist die Wirkung deiner Aktion — und meist wird es zum Beweis für die ursprüngliche Perzeption. Wenn du geglaubt hast, zu etwas nicht fähig zu sein, aus Angst oder Vermeidung gehandelt hast, und das Ergebnis schwach ausfiel, wird dein Verstand das als „siehst du, ich hatte von Anfang an recht“ verbuchen. Der Kreis schließt sich von selbst, fast perfekt, wenn du nicht bewusst eingreifst — und mit jeder Wiederholung wird die ursprüngliche Überzeugung stärker, schwerer zu hinterfragen, „wahrer“.

Aber das Resultat muss kein Urteil bleiben. Es kann zur Information werden.

Der Unterschied zwischen beidem ist enorm, auch wenn er auf den ersten Blick wie eine Frage des Wortschatzes klingt. Ein Urteil sagt dir, wer du bist — „ich verstehe nichts von Geld“, „ich bin nicht der Typ, der in Beziehungen erfolgreich ist“, „ich bin der Typ, der aufgibt.“ Eine Information sagt dir nur, was du versucht hast und was du anpassen könntest — „diese Methode hat dieses Mal nicht funktioniert“, „ich habe diesen Moment schlecht gehandhabt“, „ich habe aufgegeben, weil mir ein klarer Plan fehlte, nicht weil ich schwach bin.“

Ein Unternehmer, der bei einem Geschäft Geld verliert, kann daraus schließen: „Ich verstehe nichts von Geld“ — ein Urteil, das jede zukünftige finanzielle Entscheidung verseuchen wird und selbst zur Perzeption wird, die das nächste schwache Ergebnis hervorbringt. Oder er kann schließen: „Hier ist, was dieses Mal nicht funktioniert hat, hier ist, was ich beim nächsten Mal anpasse“ — Information, die direkt in eine bessere nächste Entscheidung einfließt.

Das Resultat, welches auch immer es ist, wird Teil der nächsten Situation. Der S-P-E-A-R-Kreislauf hört nie auf — es gibt keine Ziellinie, an der man mit der Anwendung des Modells „fertig“ ist. Aber du entscheidest jedes Mal, ob du in den nächsten Kreislauf vom selben Punkt aus eintrittst, mit derselben, durch das vorherige Scheitern verstärkten Perzeption, oder von einem etwas klareren Punkt aus, mit einer Interpretation, die du den Mut hattest zu überprüfen, statt sie automatisch zu akzeptieren.

Du brauchst nicht die perfekte Antwort auf jede Situation in deinem Leben. Du musst den Prozess nur ein wenig früher erkennen als beim letzten Mal — die Perzeption erfassen, bevor sie zur automatischen Emotion wird, oder die Emotion, bevor sie zu einer Aktion wird, die du bereuen wirst. Jede in Klarheit gewonnene Sekunde ist eine Sekunde, in der Wahl wieder möglich wird.

KAPITEL 6

SPEAR angewendet auf Gesundheit

Gesundheit verändert sich nicht durch reine Willenskraft. Sie verändert sich durch die Perzeption, die du wählst zu glauben, angesichts derselben Tatsachen.

Eine übliche Situation: Blutwerte zeigen einen Wert außerhalb des Normalbereichs. Oder, einfacher — du hast dich drei Wochen lang nicht bewegt, unregelmäßig gegessen, schlecht geschlafen in letzter Zeit. Eine Tatsache, neutral, überprüfbar.

Von hier aus zwei mögliche Wege, gleichermaßen real, gleichermaßen verfügbar. Ein Weg: „Mein Körper versagt, ich bin schon zu weit, es ist zu spät, noch etwas zu ändern“ — eine Perzeption, die Scham oder Resignation erzeugt, die wiederum Vermeidung erzeugt: Du verschiebst die ärztliche Untersuchung, weil du die Bestätigung deiner Angst nicht willst, du vermeidest das Thema in Gesprächen, manchmal isst du genau, um das emotionale Unbehagen der Perzeption zu betäuben, nicht echten Hunger. Das Resultat dieses Weges — ein Zustand, der sich verschlechtert oder stagniert — bestätigt die ursprüngliche Angst und verstärkt die Überzeugung „siehst du, ich hatte recht, es ist zu spät.“

Der zweite Weg: „Ich habe eine Information, ich kann etwas anpassen“ — eine Perzeption, die eine ruhige Form der Entschlossenheit erzeugt, ohne Dramatik, ohne übertriebene Versprechen an sich selbst. Aus dieser ruhigen Entschlossenheit entsteht ein konkreter Schritt — ein Arzttermin, eine kleine Ernährungsumstellung, die Wiederaufnahme der Bewegung morgen, nicht „nächsten Montag“ oder „nächstes Jahr“. Das Resultat dieses Weges — eine graduelle Verbesserung, manchmal langsam — wird zum Beweis, dass die zweite Interpretation die nützliche war, und verstärkt die Überzeugung „ich kann Dinge anpassen.“

Die Situation war in beiden Fällen identisch — dieselben Blutwerte, derselbe Körper, dieselbe Zeit der Vernachlässigung. Was sich jedes Mal änderte, war nur die Perzeption — und daraus die gesamte restliche Kette.

Ich habe diesen Weg direkt erlebt, mit meiner eigenen Wirbelsäule, in einer Zeit, in der mir klar wurde, wie leicht ich zum ersten Szenario neige — der dramatischen Resignation —, wenn ich nicht bewusst bemerke, was ich in diesem Moment glaube. Der Unterschied zwischen monatelangem Feststecken in der Angst und dem ersten konkreten Schritt war keine Veränderung der medizinischen Umstände. Es war eine Veränderung der Perzeption, Tag für Tag aufrechterhalten.

Es gibt auch einen dritten Weg, subtiler als die ersten beiden, den ich oft bei ehrgeizigen, leistungsorientierten Menschen sehe: „Ich habe jetzt keine Zeit dafür, ich kümmere mich darum, wenn das wichtige Projekt fertig ist.“ Die Perzeption klingt rational, sogar verantwortungsbewusst — aber sie ist immer noch eine Form der Vermeidung, gekleidet in das Gewand der Prioritäten. Daraus wird

die Aktion zu dauerhaftem Aufschub, und das Resultat ist eine Gesundheit, die immer „später“ verwaltet wird, nie jetzt. Ich habe dieses Muster auch bei mir selbst erkannt, mehr als einmal — und gelernt, dass „später“ meistens nur ein anderes Wort für „nie“ ist, ruhig ausgesprochen.

Ich schlage nicht vor, dass du jedes Symptom mit Panik behandelst, noch dass du Unbehagen mit erzwungener Ruhe ignorierst. Ich schlage nur vor, dass du ehrlich beobachtest, welche Perzeption deine Entscheidungen über deinen Körper tatsächlich lenkt — und ob diese Perzeption dir wirklich dient, oder nur vertraut ist.

SPEAR angewendet auf Beziehungen

Deine Beziehung zu jemandem ist größtenteils deine Beziehung zu deinen Perzeptionen über diese Person.

Eine häufige Situation in jeder Partnerschaft: Der Partner antwortet stundenlang nicht auf eine Nachricht. Oder sagt etwas in einem Ton, den du auf eine bestimmte Weise interpretierst. Ich habe Versionen dieser Szene auch zu Hause erlebt, oft ausgehend von scheinbar kleinen Missverständnissen — über den Ton, über unausgesprochene Erwartungen bezüglich einer Mahlzeit, darüber, wie eine Bemerkung hätte formuliert werden sollen, darüber, wer wen ohne Erklärung hätte verstehen sollen.

Jeder von uns kommt mit seiner eigenen Perzeption dessen, was Schweigen, Ton oder Eile des anderen bedeuten — Perzeptionen, aufgebaut aus der Familie, aus der wir stammen, aus früheren Beziehungen, aus persönlichen Ängsten, die wir viel länger tragen, als die aktuelle Beziehung existiert.

Aus einer Perzeption wie „es ist ihr egal, was mit mir ist“ entsteht Unruhe, dann, oft, Wut — und aus der Wut kommen wiederholte Nachrichten, ein anklagender Ton vom ersten Moment des Gesprächs an, ein Streit, der im Kern nichts mit den paar Stunden

Schweigen zu tun hat, sondern mit der dahinterliegenden Interpretation, die sich in Abwesenheit jeder echten Information aufgebaut und verhärtet hat.

Aus einer Perzeption wie „sie ist wahrscheinlich beschäftigt, ich weiß es noch nicht genau“ entsteht ein viel neutralerer Zustand — du kannst deinen Tag fortsetzen, ohne dich zu verzehren, du kannst einfach fragen, ohne Vorwurf, wenn ihr tatsächlich spricht. Dieselbe Situation, dieselben paar Stunden Schweigen, aber ein völlig anderer, innerlich erlebter Tag.

Ich habe in meiner eigenen Ehe beobachtet, wie oft die echten Konflikte nicht von dem ausgingen, was tatsächlich gesagt oder getan wurde, sondern von dem, was jeder von uns annahm, dass es bedeutete. Eine Bemerkung über Essen, als Vorwurf interpretiert. Ein Schweigen, als Desinteresse interpretiert. Jedes Mal war die Trennung von Tatsache und Interpretation der Schritt, der die Eskalation stoppte — nicht, weil wir sofort Einigkeit erzielten, sondern weil wir endlich über die eigentliche Sache sprachen: die Interpretation, nicht die vermutete Tatsache.

Eine Übung, die ich Paaren, mit denen ich arbeite, oft empfehle: Bevor du auf etwas reagierst, das dein Partner gesagt oder getan hat, schreibe in zwei, drei Worten die genaue Situation auf — nicht, wie sie sich angefühlt hat, sondern was tatsächlich geschehen ist. Schreibe dann separat deine Perzeption auf. Oft zeigt allein das Trennen auf dem Papier, wie viel von der Reaktion aus der Interpretation kommt, nicht aus der Tatsache. Es ist keine Übung, die eine schwierige Beziehung sofort repariert — aber es ist der erste ehrliche Schritt zu einem echten Gespräch, statt zu einem, das mit den Gespenstern der eigenen Annahmen geführt wird.

Du kannst das Verhalten des anderen nicht kontrollieren — was er sagt, wie schnell er antwortet, den Ton, den er in einem müden Moment wählt. Du kannst jedes Mal kontrollieren, was du mit deiner Interpretation über ihn machst. Und meistens entscheidet sich genau dort, ob ein Abend zum Konflikt wird oder einfach ein gewöhnlicher Abend bleibt.

Lange, gesunde Beziehungen sind nicht die ohne Konflikte. Es sind die, in denen beide Partner mit der Zeit lernen, ihre Perzeptionen zu überprüfen, bevor sie sie als absolute Wahrheit über den anderen behandeln.

SPEAR angewendet auf Geld

Finanzielle Freiheit beginnt nicht mit dem Betrag auf dem Konto. Sie beginnt mit der Perzeption, die du über deine eigene Fähigkeit hast, gut zu entscheiden.

Eine übliche Situation: Eine unerwartete Ausgabe taucht auf, oder eine Investitionsmöglichkeit ergibt sich und muss schnell entschieden werden. Eine Tatsache, neutral — eine Summe, eine Frist, ein paar zu berechnende Variablen.

Eine mögliche Perzeption: „Ich habe nicht genug, es ist nicht der richtige Zeitpunkt, ich werde es sowieso falsch machen“ — die Angst erzeugt, manchmal völlige Lähmung angesichts der Entscheidung. Aus der Angst heraus vermeidest du die Entscheidung entweder komplett und verschiebst sie, bis die guten Optionen von selbst verschwinden, oder du entscheidest impulsiv, nur um dem Unbehagen des Wartens zu entkommen, ohne echte Berechnung. Beide Varianten führen meist zu einem schwachen Ergebnis — das bestätigt „siehst du, ich verstehe nichts von Geld“, und verstärkt genau die Perzeption, die die schlechte Entscheidung überhaupt erst hervorgebracht hat.

Eine andere Perzeption, angesichts derselben Situation: „Ich habe die Information, oder ich kann sie mir beschaffen, und ich kann überlegt entscheiden“ — die konzentrierte Aufmerksamkeit erzeugt, ohne Panik. Aus dieser Aufmerksamkeit heraus forderst du weitere Details an, berechnest Varianten, entscheidest mit einem klaren Zeitpunkt zur Neubewertung, nicht endgültig und unwiderruflich. Das Resultat, welches auch immer es ist — Gewinn oder Verlust — wird zur Information für die nächste Entscheidung, nicht zum Urteil über deinen Wert oder deine Intelligenz.

Geld verstärkt meistens die Perzeption, die du bereits über dich selbst hast. Selten erschafft es sie von Grund auf neu. Jemand, der sich selbst als fähig wahrnimmt, wird einen finanziellen Verlust als teure, aber nützliche Lektion behandeln. Jemand, der sich selbst als unfähig wahrnimmt, wird denselben Verlust als Bestätigung einer viel älteren Überzeugung behandeln als diese konkrete Geldsumme — oft eine Überzeugung, die in der Kindheit entstanden ist, am Familientisch, lange bevor es überhaupt eine echte finanzielle Entscheidung zu treffen gab.

Die eigentliche Arbeit im Bereich Geld ist nicht immer eine Frage der technischen Finanzbildung — auch wenn diese enorm hilft. Genauso oft geht es darum, die alte Perzeption zu identifizieren, die du in jede Entscheidung mitträgst, und sie ehrlich zu überprüfen, statt sie automatisch führen zu lassen, wie sie es seit Jahren tut.

Ich habe Menschen mit beträchtlichem Einkommen getroffen, die weiterhin aus einer Perzeption des Mangels lebten — jede finanzielle Entscheidung aus Angst getroffen, nie aus Klarheit, egal wie sehr der Kontostand wuchs. Und ich habe Menschen mit

bescheidenen Mitteln getroffen, die ruhige, informierte Entscheidungen trafen, weil sie ihre Perzeption über Geld überprüft hatten, statt sie unbehandelt zu vererben. Der Betrag auf dem Konto folgt fast immer der Perzeption — nicht umgekehrt, wie man uns gewöhnlich sagt.

Wenn du eine einzige Übung zum Einstieg willst, dann diese: Wenn du das nächste Mal einen starken finanziellen Impuls verspürst — entweder impulsiv auszugeben oder eine Entscheidung komplett zu vermeiden — halte inne und benenne die dahinterliegende Perzeption. Handle nicht automatisch aus ihr heraus. Benenne sie einfach nur. Oft reicht das schon aus, damit die nächste Aktion eine gewählte ist, keine automatisch ausgeführte.

KAPITEL 9

Der nächste Schritt

Du hast jetzt die gesamte Landkarte gelesen. Situation, Perzeption, Emotion, Aktion, Resultat — ein einziger Prozess, angewendet auf drei verschiedene Bereiche deines Lebens: Gesundheit, Beziehungen, Geld. Dieselben fünf Schritte, jedes Mal, unabhängig vom Kontext, in dem sie auftreten.

Das Modell zu kennen, allein, verändert nichts. Ich habe das bei Hunderten von Menschen im Laufe der Jahre im Coaching gesehen — sie verstehen das Konzept intellektuell perfekt, könnten es sogar jemand anderem klar erklären, und folgen trotzdem in ihrem Alltag genau demselben automatischen Weg, weil niemand ihnen geholfen hat, es wiederholt anzuwenden, mit echter Begleitung, auf ihre konkreten Situationen, in den Momenten, in denen es darauf ankommt.

Das ist der Unterschied zwischen dem Lesen über eine Landkarte und dem tatsächlichen Gehen des Weges, mit jemandem, der schon dort war und dir genau zeigen kann, wo sich die meisten Menschen verlaufen.

The ONE Academy ist der Ort, an dem ich genau diese Brücke gebaut habe — vom Verständnis des Modells zu seiner nachhaltigen Anwendung, mit Struktur, mit Gemeinschaft, mit direkter Begleitung durch mich und mein Team. Es ist nicht für

jeden, und es ist nicht für jeden Moment im Leben — aber wenn du das Gefühl hast, bereit für den nächsten Schritt zu sein, S.P.E.A.R. nicht nur zu verstehen, sondern zu leben, mit jemandem an deiner Seite, der dir hilft zu sehen, was allein schwer zu sehen ist, erwarte ich dich dort.

Die Situation ist immer neutral. Alles andere wird von dir konstruiert. Und genau deshalb kann es auch neu konstruiert werden — beginnend mit der ersten Situation von heute, wenn du dich entscheidest, eine Sekunde innezuhalten, bevor die automatische Reaktion kommt.

livioursan.ro · thelonel.com