

ja!

# INHALTSVERZEICHNIS

WILLKOMMEN BEIM BIG SHIFT	3
EINE SICHERHEITSAMPEL FÜR DIE PRAXIS	6
WIE DAS EBOOK AUFGEBAUT IST	7
DIE SOFORTANLEITUNG	8
DER ERSTE SCHRITT: JA SAGEN	13
DER ZWEITE SCHRITT: AUSWEITEN	21
DER DRITTE SCHRITT: HANDELN ODER LASSEN	28
SIEBEN TAGE PRAXIS	37
EPILOG	39
ARBEITSBLATT	40
LITERATURLISTE ZUM JA!-PROZESS	41
QUELLEN ZU SCHRITT 1: JA SAGEN	44
QUELLEN ZU SCHRITT 2: AUSWEITEN	47
QUELLEN ZU SCHRITT 3: HANDELN ODER LASSEN	52

# WILLKOMMEN BEIM BIG SHIFT

Der Ja!-Prozess ist simpel: Drei Schritte. Eine Praxis.

- J — Ja sagen.
- A — Ausweiten
- ! — Ein Impuls empfangen, was jetzt dran ist

Nicht mehr. Nicht weniger.

Das Ziel? Herausforderungen als Wachstumschance nutzen.

Und das sollte ich vielleicht etwas genauer erklären.

## DRAMALAND UND ERFOLGSREICH

Es gibt zwei Zustände oder Orte, aus denen heraus du handeln kannst.

Der eine Ort heißt **Dramaland**. Das ist der Zustand, in dem das Nervensystem im Alarmmodus läuft. Du reagierst schnell, kontrollierst viel, kämpfst gegen das, was ist. Deine Entscheidungen kommen aus Angst, aus Bedürftigkeit oder aus dem Wunsch, ein bestimmtes Ergebnis zu erzwingen.

Dein Nervensystem befindet sich im Alarmzustand – Sympathikus am Steuer, Wahrnehmung verengt, Kreativität gedrosselt. Von außen sieht das oft aus wie Ehrgeiz, hohe Standards, Perfektionismus. Von innen fühlt es sich an wie innerer Krieg.

Das Dramaland ist nicht moralisch verwerflich — die meisten Menschen leben den größten Teil ihres Lebens dort. Der Mietspiegel ist aber hoch: Das Dramaland kostet jede Menge Energie, Klarheit und Beziehungen.

Auf der anderen Seite gibt es das Erfolgreich.

Kein Dauerzustand, kein Ziel. Eher ein Zugangspunkt – und du kennst ihn auch.

Den Moment, in dem du wirklich präsent bist. In dem eine Idee entsteht, die sich richtig anfühlt. In dem du handelst, ohne dich zu zwingen. In dem das Leben leichter ist – nicht weil weniger da ist, sondern weil du es anders wahrnimmst, da der Parasympathikus die Geschicke bestimmt.

Die Forschung zeigt: Im Alarmzustand verengt sich die Wahrnehmung messbar. Du siehst buchstäblich weniger. Im offenen Zustand weitet sie sich. Du siehst Möglichkeiten, die vorher nicht da waren.

Das ist keine Metapher. Das ist Neurobiologie. (Siehe Anhang)

Im **Erfolgsreich** geht es jedoch nicht um Erfolg im äußeren Sinn — nicht um Geld, nicht um Status, nicht um Leistung. Das Erfolgsreich ist ein innerer Zustand, in dem dein Nervensystem ruhig und entspannt ist. Fachleute nennen diesen Zustand reguliert (furchtbares Wort, ich weiß).

Aber das Lässige an diesem Zustand: Du hast Zugang zu **etwas**, das weiß, was dran ist.

Ich nenne dieses »etwas« Innere Stimme oder intuitive Intelligenz. Andere Namen dafür sind Seele, höheres Selbst, Atman, Essenz, Buddha-Natur, Christusbewusstsein, Muse, reines Bewusstsein, wahre Natur oder ganz bodenständig: Bauchgefühl oder der richtige Riecher.

Wie auch immer du es etikettierst: Wir alle haben Zugang zu etwas, das wir nur intuitiv erspüren können – und das über ein Wissen verfügt, das über die Grenzen von Logik und Ratio hinausgeht. »Das Herz kennt Dinge, von denen der Verstand nichts weiß«, formulierte Blaise Pascal so treffend.

Sobald wir diesen Intuitionen folgen, bekommen unsere Handlungen eine andere Qualität.

Es macht einen Unterschied, ob wir unbedingt geliebt werden wollen (Dramaland), oder ob wir uns liebenswert fühlen (Erfolgsreich). Das erste ist verkrampft, das zweite gelassen. Und die meisten Menschen fühlen genau, ob wir uns gerade im Dramaland oder im Erfolgsreich befinden und reagieren dementsprechend.

**Unser innerer Zustand hat deswegen oft einen Einfluss auf das, was wir als Reaktion auf unsere Handlungen ernten.**

Der letzte Satz ist wichtig. Wenn du magst, lass ihn auf der Zunge zergehen.

Denn er beschreibt den Kern des sogenannten Manifestierens: Was in uns innerlich passiert, zeigt sich früher oder später auch im Außen.

Daraus kann man dreierlei Schlussfolgerungen ziehen:

- Erstens: Wenn wir das Außen verändern wollen, lohnt es sich, erst das Innere zu verändern.

- Zweitens: Wie andere reagieren, hängt aber nicht von uns, sondern von ihnen ab. Nur weil ich gehillt bin, heißt das nicht, dass du ebenfalls entspannt reagierst. Was du tust oder lässt, ist deine Wahl, nicht meine.
- Drittens: Was geschieht, erfolgt. Oder anders ausgedrückt: Wir können den Erfolg nicht erzwingen. Aber wir können ihn Kraft unseres Zustands wahrscheinlicher machen.

Und nun kommt's:

### **Der sagenumwobene Big Shift ist der Prozess, sich aus dem Dramaland ins Erfolgreich zu bewegen.**

Das ist natürlich nicht ganz so einfach, denn das Leben ist gut darin, uns zu überfordern und direkt, ohne dass wir es wollen, ins Dramaland zurück transportiert. Das ist nur zu menschlich, und es geht mir nicht darum, dein Leben durch eine hohe Messlatte noch mehr zu erschweren, als es ohnehin schon ist. Wenn ich schon nicht ewiglich im Erfolgreich verweilen kann, dann solltest du dich auch nicht deswegen quälen. Im Gegenteil: Hiermit bekommst du offiziell Absolution: Es ist vollkommen in Ordnung, im Dramaland zu wohnen.

Allerdings bietet dir der Ja!-Prozess eine Ferienwohnung im Erfolgreich an. Denn genau genommen symbolisiert er einen Big Shift im Miniaturformat:

- Der erste Schritt beruhigt das Nervensystem.
- Der zweite bringt uns in Kontakt mit etwas Weitem und Großen.
- Und der dritte Schritt sorgt dafür, dass wir aus dieser Weite handeln.

Genau deswegen liebe ich den Ja!-Prozess.

### **DER JA!-PROZESS IST ALSO EIN SCHALTER.**

Nicht die Lösung für alles. Nicht ein Trick, der dich dauerhaft ins Erfolgreich katapultiert. Aber ein verlässlicher Weg, der eine Sache kann: den inneren Krieg beenden – und damit Raum schaffen für das, was von dort kommt.

Bevor du den Ja!-Prozess ausprobierst, solltest du noch eines kennenlernen ...

# EINE SICHERHEITSAMPEL FÜR DIE PRAXIS

Der Ja!-Prozess arbeitet mit echten Gefühlen. Das ist seine Stärke – und der Grund, warum ein kurzer Sicherheitshinweis wichtig ist.

So, wie man erst im Hinterhof mit seinen Freunden bolzt, bevor man in die Kreisliga oder gar in die Champions League aufsteigen möchte, so solltest du den Ja!-Prozess erst mit einfachen Themen üben.

## VORHANG AUF FÜR DAS JA!-AMPELSYSTEM.

**Grün – alles okay:** Du fühlst dich stabil genug, um mit dem zu arbeiten, was gerade da ist. Vielleicht ist es unangenehm. Vielleicht ist es intensiv. Aber du bist funktionsfähig, kannst dich konzentrieren und bist nicht in einer akuten Krise. → Mach weiter.

Typische Themen: Leichter Ärger. Frust. Unruhe. Kleine Sorgen. Alltagsthemen. Leichte Körperanspannung. Konkrete Situationen mit moderater Intensität.

**Gelb – langsamer, vorsichtiger, eventuell mit Begleitung.** Ein Gefühl wird sehr schnell sehr groß. Du fühlst dich destabilisiert oder merkst, dass du den Boden verlierst. → Halte an. Atme. Nimm einen Schritt zurück. Du kannst später weitermachen – oder in kleineren Schritten arbeiten. Der Ja!-Prozess läuft nicht weg.

Typische Themen: Stärkere Beziehungstrigger. Wiederkehrende Muster. Scham. Angst. Alte Verletzungen. Themen mit Intensität.

**Rot – professionelle Begleitung:** Du befindest dich in einer akuten psychischen Krise, erlebst starke Dissoziation, hast Gedanken, dir selbst zu schaden, oder spürst, dass du Unterstützung brauchst, die über dieses Begleitmaterial hinausgeht. → Stopp.

Das hier ist nicht der richtige Moment für Selbstarbeit. Hol dir Hilfe – bei einer Therapeutin, einem Arzt, einem Krisentelefon. Das ist kein Scheitern. Das ist Selbstliebe.

Diese Ampel gilt für das gesamte Begleitmaterial. Du wirst sie in den nächsten Kapiteln nicht mehr in voller Länge sehen – aber sie leuchtet immer im Hintergrund.

# WIE DAS EBOOK AUFGEBAUT IST

Du begegnest dem Ja!-Prozess in drei Schichten – und das ist Absicht.

Zuerst kommt die **Kurzversion**: Zwei Seiten, mit denen du den Prozess sofort ausprobieren kannst. Wenn du lieber anfängst als liest – hier ist dein Einstieg.

Dann kommen die **drei Vertiefungskapitel**: Je ein Kapitel für J, A und !. Sie erklären, was hinter jedem Schritt steckt – warum er funktioniert, was passieren kann und wie du ihn in dein Leben einbaust.

Zum Schluss kommt die **Praxis**: Sieben Tage, an denen du den Prozess täglich anwendest.

Diese Aufteilung ist kein Zufall. Es ist eine Spirale. Du gehst denselben Weg dreimal – jedes Mal tiefer. Das erste Mal schnell, zum Kennenlernen. Das zweite Mal mit Verständnis. Das dritte Mal mit Erfahrung.

Wenn du merkst, dass du etwas »schon weißt«: Gut. Das bedeutet, dass die Spirale funktioniert.

# DIE SOFORTANLEITUNG

## ZUTAT 1: WÄHLE ZU BEGINN EIN EINFACHES THEMA

Am besten etwas aus den letzten Tagen — ein Ärger, eine kleine Sorge, eine Stelle, an der etwas in dir klemmt.

Zum Beispiel:

- »Diese Nachricht heute morgen hat Stress ausgelöst.«
- »Ich spüre Druck in der Brust, wenn ich an das Gespräch mit meiner Chefin denke.«
- »Ich bin unruhig wegen morgen.«

Nicht geeignet sind:

- »Mein ganzes Leben.«
- »Mein Familiensystem.«
- »Der innere Kritiker.«

Warum? Große Themen lassen sich nicht direkt anfassen. Kleine schon. Und das Kleine ist wiederum meistens das Tor zum Großen.

## ZUTAT 2: DAS SYMBOL

Ich habe eine etwas schräge Frage an dich: Wer oder was bringt das Leben hervor?

Deine erste spontane Antwort reicht meistens. Vielleicht ist es für dich: die Natur. Oder Gott. Oder das Universum. Oder das Feld, Tao, Allah, Jehova, Licht, Liebe, Stille, Weite, Schöpferkraft – es gibt keine falsche Antwort auf diese Frage. Sondern nur: Deine.

Und welche Antwort auch immer für dich stimmig ist: Finde ein Symbol für diese Quelle, aus der alles Leben entspringt. Das kann eine Farbe sein. Ein Klang. Ein Wort. Oder ein Bild: Ein Kreis mit einem Punkt, eine Spirale, Lichtstrahlen, der Baum des Lebens, ein Auge, ein Ozean oder was auch immer sich für dich richtig anfühlt.

Falls du nicht weißt, was du wählen sollst, nimm die Sonne. Die Sonne hat den Vorteil, dass sie keine Theologie braucht. Sie ist da. Sie wärmt. Und sie verlangt nichts von dir.

Wenn du beide Zutaten beisammen hast, kann es losgehen

## **DENKE AN DEIN THEMA**

Während du dir die Situation, den Menschen oder das Thema vor deinem geistigen Auge führst, spür in dich hinein.

- Wo zeigt sich das Gefühl dabei? Brust? Bauch? Hals? Schultern? Kiefer? Stirn? Hände?
- Wie fühlt es sich an? Eng? Schwer? Heiß? Druckvoll? Dumpf? Hart? Leer?

Und schätze die Intensität auf einer Skala von 1 bis 10 ein. 1 heißt, kaum zu spüren. 10 heißt, kaum auszuhalten.

## **SAG JA**

Während du das Gefühl bewusst wahrnimmst, sagst du leise oder stumm innerlich: Ja.

Ja im Sinne von: Ja, du bist da. Ja, ich nehme dich wahr.

Sobald du Ja gesagt hast, wartest du, wie das Gefühl reagiert.

- Wird es weicher?
- Wird es stärker?
- Verändert sich der Ort, die Form, die Temperatur?
- Taucht etwas anderes auf?
- Bleibt scheinbar alles gleich?

## **WENN NICHTS PASSIERT ODER ES STÄRKER WIRD**

In diesen Fällen steht meist ein Widerstand zwischen dir und dem Gefühl. Etwas in dir sagt:

- »Das darf nicht da sein.«
- »Ich will das weg haben.«

- »Was, wenn es nie wieder aufhört?«
- »Das ist zu viel.«

Wechsele in diesem Fall den Fokus deiner Aufmerksamkeit. Wende dich dem Widerstand zu. Wie zeigt er sich? Als Meckerstimme? Als innerer Druck? Oder als Verspannung?

Spüre da hin und sag zum Widerstand: Ja.

Denn der Widerstand ist nicht dein Feind. Er ist ein altes Schutzprogramm. Vielleicht überholt, vielleicht zu laut für die heutige Situation — aber er hat einmal einen Sinn gehabt. Wenn du ihn bekämpfst, wird er stärker. Wenn du ihn annimmst, lässt er meist von selbst nach.

### **Nach dem ersten Ja kommt das zweite und das dritte.**

Ganz egal, ob du dich auf das ursprüngliche Gefühl oder den Widerstand konzentrierst, sage erneut leise oder still: Ja.

Stell dir dabei vor, als ob das Ja wie ein Kieselstein wäre, den du ins Wasser wirfst. Er verursacht Wellen und sinkt in die Tiefe.

Warte also erneut ab, wie das Gefühl reagiert. Wahrscheinlich wird es weicher, leichter, ruhiger werden.

Was auch immer geschieht, beobachte es und sende ein drittes Ja.

Nun der nächste Schritt.

## **DENKE AN DEIN SYMBOL UND DAS GEFÜHL GLEICHZEITIG**

Vielleicht gelingt es dir auf Anhieb, beides direkt zu halten. Vielleicht pendelt erst deine Aufmerksamkeit zwischen den beiden hin und her: Gefühl. Sonne. Gefühl. Sonne. Das ist auch okay.

**Konzentriere dich einfach darauf, beides so gut wie möglich gleichzeitig wahrzunehmen – und lass dich überraschen, was von selbst geschehen möchte.**

Das ist fundamental wichtig: Wenn du versuchst, das Gefühl in irgendeiner Form zu manipulieren (»Geh weg, ich habe doch Ja gesagt.«) funktioniert es nicht.

**Der Ja!-Prozess fußt nicht auf Machen. Sondern auf Geschehenlassen**

Wie? Indem du dich nur darauf konzentrierst, beides zu halten: Das Schwierige und das Größere. Das ist alles.

Denn dann passiert etwas, das schwer zu erklären, aber leicht zu erleben ist.

Der Raum, in dem du das Gefühl wahrnimmst, wird größer als das Gefühl. Und sobald das passiert, beginnt sich dein Gefühl von selbst zu verändern.

Probiere es aus: Nimm dein Symbol wahr und dann nehme das Gefühl hinzu und lass passieren, was passieren möchte.

Vielleicht wird das Gefühl ruhiger. Vielleicht entsteht Weite. Vielleicht kommt Trauer. Vielleicht kommt Wärme. Vielleicht ein Bild. Vielleicht ein Satz. Vielleicht verändert sich dein Atem. Vielleicht geschieht in der ersten Runde wenig.

Aber auch wenig ist immerhin etwas.

## **ACHTE AUF DEN IMPULS AUS DER TIEFE**

Zum Schluss stellst du eine Frage: Was ist jetzt dran?

Nicht: »Was muss ich jetzt tun, damit alles klappt?«

Sondern: »Was will jetzt geschehen?«

Vielleicht kommt ein klarer Impuls. Vielleicht kommt auch: Nichts.

Vielleicht kommt: Schlafen. Vielleicht kommt: Ein Gespräch. Vielleicht kommt: Eine Grenze setzen. Vielleicht kommt: Diese E-Mail nicht abschicken. Vielleicht kommt: Morgen entscheiden.

Wichtig ist in diesem Fall in erster Linie nicht der Inhalt, sondern die Qualität, die du dabei verspürst

Ein echter Impuls aus der Tiefe ist meistens schlicht. Vor allem aber hinterlässt er im Körper Ruhe, auch wenn das, was er vorschlägt, Mut verlangt.

Ein Angst-Impuls fühlt sich anders an. Er ist hektisch. Er will sofort etwas tun. Er erklärt sich zu viel.

Angst und Druck erzeugen meistens mehr Angst und mehr Druck und dabei bekommt das Gedankenkarussell ordentlich Schwung. Wenn du aus diesem Zustand handelst, schaffst du dir oft noch mehr Schwierigkeiten, als du ursprünglich lösen wolltest.

Ein Impuls aus der Tiefe wirkt indes anders. Du fühlst dich gelassener, klarer und wacher.

Ein Impuls aus der Tiefe lädt dich mal zum Handeln ein. Und mal auch nicht. Deswegen zählen Stille oder Schweigen ebenfalls zu den Impulsen aus der Tiefe. Ihre Botschaft: Warte.

## **DREI SCHLEIFEN**

Führe den Prozess am besten dreimal hintereinander durch.

Beim ersten Durchgang berührst du oft nur die Oberfläche. Beim zweiten kann sich schon zeigen, was darunter liegt. Beim dritten klärt sich häufig, was eigentlich gemeint war.

Drei ist keine magische Zahl. Es ist eine Erfahrungsregel. Du kannst auch nach einem Durchgang aufhören. Du wirst spüren, was passt.

Du hast den Prozess jetzt einmal erlebt. Die nächsten drei Kapitel gehen tiefer: Was steckt hinter jedem Schritt? Warum funktioniert er? Und was tun, wenn es ungewohnt oder intensiv wird? Fangen wir mit dem Anfang an: Ja sagen.

# DER ERSTE SCHRITT: JA SAGEN

Der erste Schritt klingt so einfach, dass die meisten ihn unterschätzen.

Sag Ja zu dem Gefühl. Mehr nicht.

Damit das Ja jedoch richtig wirken kann, spielt die Intention, mit der du das Ja sagst, eine große Rolle.

## JA ALS PFLICHTPROGRAMM

Vorsicht, wenn du es als eine Aufgabe, eine Technik oder ein Pflichtprogramm ansiehst:

- »Ich muss jetzt richtig Ja sagen.«
- »Wenn ich gut genug Ja sage, geht es weg.«
- »Warum ist es noch da? Ich habe doch Ja gesagt.«

Das ist kein Ja. Das ist ein Nein, gut versteckt hinter einer Maske.

## DAS GEFÜHL IST NICHT DEIN FEIND

Viele Menschen behandeln unangenehme Gefühle wie Eindringlinge. Angst soll sich gefälligst wieder verziehen. Wut soll sich benehmen. Trauer soll leise sein. Scham soll verschwinden. Druck soll sich lösen.

Das ist verständlich. Aber diese Intention erzeugt genau das Gegenteil von dem, was du willst.

Im Buddhismus gibt es einen Ausdruck für das, was passiert, wenn wir uns gegen ein Gefühl wehren: Der zweite Pfeil

Der erste Pfeil ist das Gefühl selbst. Sagen wir: Angst. Der zweite ist der Widerstand gegen die Angst: »Das darf nicht sein. Ich muss das loswerden. Was stimmt nicht mit mir?«

Jetzt hast du nicht mehr nur Angst. Du hast Angst plus den Kampf gegen die Angst.

**Der Ja-Schritt lässt den ersten Pfeil, wo er ist, aber er zieht den zweiten Pfeil aus der Wunde.**

Warum das wichtig ist, hat der Psychologe Daniel M. Wegner in einem Experiment gezeigt: Versuchspersonen sollten nicht an einen weißen Bären denken und anschließend fünf Minuten lang laut aussprechen, was ihnen in den Sinn kam. Jedes Mal, wenn sie an einen weißen Bär denken mussten, sollten sie eine Glocke läuten.

Das Ergebnis: Die meisten konnten den Gedanken an den weißen Bären kaum unterdrücken. Er tauchte immer wieder auf.

Daniel M. Wegners zentrale Entdeckung: Das Gehirn muss den verbotenen Gedanken aktivieren (»Ich darf nicht an \_\_\_\_ denken.«), um ihn vermeiden zu können. Der Versuch, einen Gedanken aktiv zu unterdrücken, lässt ihn also paradoxerweise häufiger erscheinen. Das ist der sogenannte Rebound-Effekt.

Was für Gedanken gilt, stimmt leider auch für Gefühle. Je mehr wir sie verdrängen, umso stärker tauchen sie wieder auf. Und das kann fatale Folgen haben.

Warum?

Der Dalai Lama hat dazu folgendes Statement zum Besten gegeben: Schmerz ist unvermeidlich, Leid dagegen schon. Damit meinte er: Manche Erwartungen werden enttäuscht. Rückschläge passieren. Verletzungen und Verluste werden erlitten. Nichts und niemand kann uns vor dieser Art Schmerz bewahren.

Aber: Alle Gefühle haben eine Halbwertszeit. Jeder Schmerz kommt – und geht auch wieder.

Wenn wir Gefühle jedoch unterdrücken, wird aus einem zeitweisen Schmerz langanhaltendes Leid. Es gibt Menschen, die einen Groll gegen andere Menschen nicht nur Tage, Wochen, Monate und Jahre, sondern Jahrzehnte lang mit sich herumtragen. Das ist Leid in seiner reinsten Form

Diese Menschen bezichtigen andere Menschen – oder das Leben – ihnen Unrecht angetan zu haben. Und ja, Unrecht passiert. Und ja, es tut weh.

Im Wort bezichtigen steckt jedoch ein altes und vergessenes Wort: zeihen. Früher konnte man sagen: Man zieh jemanden eines Vergehens – man beschuldigte ihn, man klagte ihn an.

Demnach ist Verzeihen der Akt, eine Anschuldigung zurückzunehmen. Aber genau das wird verhindert, wenn wir Gedanken und Gefühle unterdrücken.

Was stattdessen geschieht: Die Psyche eröffnet einen Gerichtssaal, um jemanden den Prozess zu machen. Dem Expartner. Der Mutter. Dem Vater. Dem Chef. Dem Leben. Gott. Dem Schicksal.

Danach läuft im Inneren eine endlose Gerichtsverhandlung: Beweise werden gesammelt, alte Szenen wieder und wieder aufgerufen, Plädoyers gehalten, Urteile gesprochen. Nur eins tritt nicht ein: Frieden.

Denn solange wir innerlich anklagen, bleiben wir an das Angeklagte gebunden. Nicht, weil das Unrecht harmlos war. Sondern weil unser Bewusstsein noch immer im Gerichtssaal sitzt, statt das Gebäude zu verlassen.

### **Lange Rede, kurzer Sinn: Leid ist selbstgemacht.**

Was Menschen oder das Leben dir früher angetan haben, mag ungerecht und schmerzlich gewesen sein. Aber die Erfahrung liegt in der Vergangenheit. Und deswegen ist sie nicht mehr das, was schmerzt. **Es ist vielmehr dein jetziger Kampf gegen den Kummer, der das Leid am Leben erhält.**

Die frohe Botschaft: Der erste Ja-Schritt unterbricht das.

## **ANNAHME IST KEINE RESIGNATION**

Hier liegt die größte Verwechslung.

- »Wenn ich Ja sage, gebe ich auf.«
- Oder: »Wenn ich ja sage, gebe ich dem anderen Recht.«

Nein. Wenn du Ja sagst, gibst du weder dein Recht, noch deine Würde auf. Du gibst den Kampf gegen die Tatsache auf, dass gerade etwas in dir geschieht.

### **Das ist ein Unterschied, in dem ein ganzes Leben Platz hat.**

Resignation sagt: »Es ist halt so. Ich kann nichts tun.«

Annahme sagt: »Es ist jetzt so. Und weil ich aufhöre, dagegen anzukämpfen, kann ich klarer wahrnehmen, was wirklich dran ist.«

Resignation macht klein.

Annahme macht wach.

Resignation hat den Geruch von Ohnmacht.

Annahme duftet nach Wahrheit.

Wobei Wahrheit nicht immer angenehm sein mag. Manchmal kommt sie ohne Vorwarnung und stellt die Frage, der du seit Jahren ausweichst: Liebe ich meinen Partner wirklich oder bleibe ich nur aus Bequemlichkeit in der Beziehung? Ist der Job der richtige für mich oder sehne ich mich nach einer anderen Arbeit?

Wahrheit mag sich also nicht immer leicht und einfach anfühlen. Aber sie ist nie das, was dich klein macht. Das macht nur der Widerstand gegen sie.

## WAS JA EIGENTLICH IST

Das »Ja« im Ja!-Prozess bedeutet nur eines: Ich höre auf, gegen meine aktuelle innere Wirklichkeit Krieg zu führen.

Nicht für immer. Nicht philosophisch. Nicht als Lebenseinstellung. Sondern jetzt. Mit diesem Gefühl. In diesem Körper. In diesem Moment.

Wenn du das ein paar Mal wirklich gemacht hast, wirst du merken, dass das Ja nichts mit den großen Begriffen zu tun hat, die in Selbsthilfebüchern um das Wort Akzeptanz herum gebaut werden.

Es ist viel kleiner. Es ist die Sekunde, in der du innerlich aufhörst, etwas wegzuschieben. Mehr nicht. Und genau deshalb wirkt es.

## WAS PASSIEREN KANN

Wenn du Ja sagst, kann eine von vier Reaktionen erfolgen:

### **Das Gefühl wird weicher.**

Das ist, was die meisten erwarten. Du sagst Ja, und etwas entspannt sich. Die Brust wird weiter. Der Atem tiefer. Das Gefühl ist nicht weg, aber es ist nicht mehr feindlich.

### **Ein anderes Gefühl taucht auf.**

Du beginnst mit Ärger. Plötzlich kommt Trauer. Du beginnst mit Druck. Darunter liegt Angst. Du beginnst mit Wut. Hinten heraus kommt Scham.

Das ist normal. Gefühle liegen oft in Schichten. Das oberste ist manchmal ein Wachhund vor dem eigentlichen Raum. Wenn das tieferliegende Gefühl erscheint, musst du nicht sofort wissen, warum es da ist oder woher es kommt. Sag Ja zu dem, was jetzt da ist. Das reicht.

## **Es passiert scheinbar nichts.**

Das ist die Stelle, an der die meisten zweifeln. »Bei mir funktioniert es nicht.«

Bevor du das denkst, prüfe drei Möglichkeiten:

- Du hast an das Gefühl gedacht, aber es nicht wirklich gespürt. Du warst im Kopf, nicht im Körper.
- Dein System braucht mehr Zeit. Nicht jedes Innere reagiert in derselben Geschwindigkeit. Manche Menschen merken Veränderung erst eine Weile später.
- Drittens — und das ist der häufigste Grund — es gibt Widerstand, der zwischen dir und dem Gefühl steht.

## **Das Gefühl wird stärker.**

Das heißt nicht, dass du etwas falsch machst.

Es bedeutet entweder: Das Gefühl merkt zum ersten Mal, dass du nicht sofort wegläufst. Und es zeigt sich deutlicher, jetzt wo es darf.

Oder es gibt wie gesagt einen Widerstand gegen das Gefühl, der unter der Oberfläche arbeitet. Den Druck spürst du, das eigentliche Gefühl noch nicht.

## **Frag dich: Wird das Gefühl stärker, weil es endlich Raum bekommt — oder weil du Widerstand leistet?**

Wenn es Widerstand ist, geh dorthin.

Denn ...

## **WIDERSTAND IST NICHT DAS PROBLEM. ER IST DIE TÜR.**

Widerstand ist in der Regel ein altes Schutzprogramm. Er sagt:

- »Das war mir früher zu viel.«
- »Ich traue dem nicht.«
- »Wenn ich das Gefühl zulasse, wird es gefährlich.«
- »Ich muss mich zusammenreißen.«

Vielleicht ist dieser Widerstand heute übertrieben. Vielleicht arbeitet er nach Regeln, die du als Kind aufgestellt hast und die für dein Leben heute keinen Sinn mehr ergeben.

Aber seine Absicht ist gewiss nicht, dich zu sabotieren. Seine Absicht ist Schutz. Darum macht es keinen Sinn, ihn zu bekämpfen. Widerstand gegen Widerstand ist nur die nächste Etage desselben Gebäudes. Du kommst da nicht raus, indem du noch eine Tür schließt.

### **Du kommst raus, indem du Ja zum Widerstand sagst.**

Wie?

Spüre den Widerstand. Wo sitzt er? Wie fühlt er sich an?

Und dann schickst du ihm ein: »Ja! Du darfst auch da sein.«

Der Widerstand wird dann meist leiser. Nicht weil er gewonnen hat. Sondern weil er endlich gehört wurde — vielleicht zum ersten Mal seit langer Zeit.

Und wenn er leiser wird, kommt das ursprüngliche Gefühl von selbst dorthin, wo es spürbar ist.

Falls du merkst, dass ein Gefühl zu groß wird: Denk an die Sicherheitsampel auf Seite 6. Gelb heißt Pause – nicht Versagen.

## **DIE DREI EBENEN DES JA**

Es gibt drei Tiefen, auf denen das Ja eine Bühne findet. Sie sind nicht hierarchisch angeordnet — du musst nicht auf der dritten ankommen, um es perfekt zu machen. Aber es hilft zu wissen, wo du gerade bist.

### **Das Kopf-Ja.**

Du sagst: »Ja, ja, ich nehme es an.« Aber der Körper ist hart, der Atem flach, der Kiefer fest. Innerlich verhandelst du noch. Das Kopf-Ja ist ein Anfang. Es reicht selten allein, aber manchmal ist das Kopf-Ja alles, was heute geht.

### **Das Körper-Ja.**

Du spürst das Gefühl wirklich. Du sagst Ja und achtest darauf, ob im Körper etwas nachgibt. Nicht viel. Vielleicht nur ein Millimeter. Ein kleiner Atemzug. Ein innerer Moment von Erleichterung.

Das ist mehr wert als zehn kluge Einsichten. Weil tiefe Veränderung im Körper passiert, nicht im Verstand. Der Verstand kommt später dazu und schreibt das Protokoll.

## **Das Seelen-Ja.**

Dieses Ja ist nicht nur ein »Ich akzeptiere dieses Gefühl«, sondern eine tiefere Erkenntnis: »Das gehört zu meinem Weg.«

Nicht im Sinne von kosmischer Bestimmung. Nicht im Sinne von »Das Universum wollte, dass ich leide.« Diese Deutung ist eine spirituelle Beruhigungsspiel, und sie schadet mehr, als sie nützt. Es gibt Dinge, die das Universum nicht gewollt hat, und sie sind trotzdem passiert.

Das Seelen-Ja ist die stille Erkenntnis, dass du größer bist als das, was du gerade fühlst. Dass dieses Gefühl Teil deines Lebens ist, aber nicht dein Leben. Dass es da sein darf, ohne dass du daran zerbrichst.

Das Seelen-Ja kannst du jedoch nicht erzwingen oder einfordern. Es geschieht von selbst. Aber wenn es eintrifft, hat es die Kraft, dein Lebensthema von Grund auf zu verändern.

## **WENN DAS GEFÜHL ZU STARK WIRD**

Wenn du dich überflutet fühlst, wenn du den Kontakt zum Raum verlierst, wenn du dich entfremdet fühlst oder panisch wirst — dann mache nicht tapfer weiter.

Sondern ...

- öffne die Augen
- schau dich im Raum um
- benenne fünf Dinge, die du siehst
- spüre deine Füße auf dem Boden
- bewege deine Hände
- atme länger aus als ein
- trink Wasser
- hol dir, wenn nötig, Hilfe

Der Ja!-Prozess ist keine Mutprobe. Er wirkt nicht, weil du alles allein durchstehst. Er wirkt, weil du lernst, mit deinem System in Beziehung zu sein. Und Beziehung heißt manchmal: Pause.

Es gibt Menschen, die ihre tiefste Verletzung dadurch verschlimmert haben, dass sie sich selbst als spirituelles Versuchsobjekt behandelt haben. Hol dir bitte Hilfe, wenn du sie brauchst.

## QUINTESSENZ

Wenn du dich beim Üben verlierst, hier vier Sätze, die wieder Orientierung schaffen:

- Ja ist Anerkennung, nicht Zustimmung.
- Ich sage Ja zum Gefühl, nicht zu der Geschichte, die es erzählt.
- Wenn nichts passiert, ist meistens Widerstand im Spiel. Sag Ja zu ihm.
- Widerstand ist Schutz, nicht Sabotage.

Du hast gelernt, wie das Ja sich anfühlt – das Aufhören zu kämpfen, das erste Durchatmen. Jetzt geht es darum, diesen Moment größer werden zu lassen. Schritt 2 zeigt dir, wie du das Ja ausweiten kannst.

# DER ZWEITE SCHRITT: AUSWEITEN

Der erste Ja-Schritt beendet den Kampf. Der zweite Schritt eröffnet einen Raum.

Aber Vorsicht ist geboten. Denn genau hier könnten wir versucht sein, eine Abkürzung zu nehmen: Einfach ins Licht gehen, um den ganzen »unbequemen Körperkram« hinter uns zu lassen.

Das ist zugegebenerweise eine besonders elegante und geschickte Variante von Vermeidung.

**In diesem Schritt geht es jedoch um anderes: Du nimmst das Gefühl wahr — und gleichzeitig öffnest du dich für etwas, das größer ist als das Gefühl.**

## WOFÜR DAS SYMBOL STEHT

Für den zweiten Schritt brauchst du ein Symbol, das für die »Quelle allen Lebens« steht.

Quelle ist kein wissenschaftlicher Begriff. Es ist auch kein religiöses Bekenntnis. Es ist ein Erfahrungsbegriff.

Was mit Quelle gemeint ist: **Etwas** erschafft das Leben. Wer oder was genau, können wir jedoch nicht mit Sicherheit wissen.

Sicher ist nur zweierlei: Dieses **Etwas** ist um ein Vielfaches **größer** als wir und es ist enorm **kreativ**.

Fangen wir mit dem Thema **Kreativität** an: Wir kennen etwa 2,2 Millionen Tier- und Pflanzen-Arten. Wenn Mikroorganismen voll mitgezählt werden, fällt die Zahl noch viel höher aus.

Kurz und gut: Die Vielfalt an Tierarten und Pflanzengattungen ist atemberaubend. Wer oder was auch immer das alles erschafft, ist in jedem Fall nicht nur innovativ, erfinderisch und einfallsreich, sondern obendrein enorm produktiv.

Und was die **Größe** betrifft: Unsere Galaxie, die Milchstraße, ist bereits gewaltig. Sie enthält etwa 200 bis 400 Milliarden Sterne und hat einen Durchmesser von rund 100.000 Lichtjahren. Das ist jedoch nur die Milchstraße. Im von Menschen beobachtbaren Universum gibt es nach heutigen Schätzungen noch ungefähr 2 Billionen Galaxien. Zwei Billionen! Viele davon enthalten wiederum Hunderte Milliarden Sterne. Und das ist nur der Teil des Universums, den wir Menschen

sehen und beobachten können. Was danach kommt, wissen wir nicht. Sehr wahrscheinlich noch einiges mehr.

Wer oder was auch immer den Hut dafür auf hat: Bei diesem **Etwas** handelt es sich in jedem Fall um eine sehr außergewöhnliche Kraft. Und das Beste an der Geschichte: Wir sind ein Teil von diesem **Etwas**. Auch wenn wir uns getrennt fühlen, sind wir es nicht.

Aber die »kosmische Einheit allen Seins« ist ein Thema für einen anderen Tag

Falls dir der Begriff Quelle trotzdem schwer im Magen liegen sollte oder wenn du mit Leib und Seele atheistisch eingestellt bist, ersetze ihn. Nimm Weite. Nimm Raum. Nimm Leben.

Oder nimm das Gefühl, morgens an die frische Luft zu gehen. Oder die Erinnerung an einen Moment, in dem du dich ruhig, verbunden oder getragen gefühlt hast.

Weitere Optionen:

- Gefühl und Raum. Spüre das Gefühl. Nimm den Raum um deinen Körper wahr. Dein Körper ist im Raum. Das Gefühl ist im Körper. Der Raum hält beides. Diese Variante ist gut für Menschen, die von spiritueller Sprache genervt sind.
- Gefühl und Atem. Spüre das Gefühl. Nimm gleichzeitig den Atem wahr. Vor allem das Ausatmen. Nicht manipulieren, nur wahrnehmen. Der Atem ist eine Brücke zwischen Körper und Weite, ohne dass du daran glauben musst.
- Gefühl und Natur. Spüre das Gefühl. Denk an einen Baum, einen See, den Himmel. Nicht als romantisches Bild, sondern als lebendigen Bezugspunkt. Natur diskutiert nicht mit deinem Gefühl. Sie hält es.
- Gefühl und stiller Punkt. Spüre das Gefühl. Such in dir nach einem Punkt, der nicht kämpft. Vielleicht klein. Vielleicht kaum spürbar. Aber da. Halte beides: Bewegung und Stille.

Wie auch immer: Du brauchst keine mystische Erfahrung. Du brauchst nur einen zweiten Bezugspunkt, der größer ist als dein Problemzustand.

## WARUM GEFÜHL UND QUELLE GLEICHZEITIG HALTEN?

Viele innere Muster bleiben stabil, weil wir in ihnen eingeschlossen sind. Wenn Angst da ist, fühlt sich Angst an wie die ganze Wahrheit. Scham fühlt sich an wie ein vollständiges Selbstbild. Wut fühlt sich an wie Gerechtigkeit. Trauer fühlt sich an wie Endstation.

Wenn du nur im Gefühl bist, wird das Gefühl zur Welt. Wenn du dich jedoch nur im Symbol aufhalten möchtest, verlierst du den Kontakt zu dem, was wirklich in dir lebt.

Der zweite Schritt hält beides. Das Enge und die Weite. Das Menschliche und das Größere. Den Knoten und den Raum, in dem der Knoten sein darf.

In dieser Gleichzeitigkeit entsteht eine neue Erfahrung. Und neue Erfahrungen sind der Stoff, aus dem echte Veränderungen gemacht sind. Dein Körper fühlt: Ich kann dieses Gefühl spüren und bin trotzdem nicht allein darin. Ich kann mit dem Schmerz in Kontakt sein und gleichzeitig mit etwas verbunden bleiben, das größer ist.

## WIE DU KONKRET VORGEHST

### **Nimm dein Gefühl wahr.**

Und zwar dort, wo es im Körper spürbar ist. Vielleicht in der Brust. Vielleicht im Bauch. Vielleicht im Hals. Vielleicht als Druck im Kopf. Vielleicht als Leere. Vielleicht als Zittern.

### **Dann nimm dein Symbol für die Quelle wahr.**

Die Absicht, dass du dich dadurch mit der Quelle verbindest, reicht übrigens. Du brauchst kein inneres Hochauflösungs-Kino und du musst auch kein Mental-Ninja sein. Eine einfache Intention genügt. Eine Ahnung. Ein Gefühl davon, dass das Symbol da ist.

### **Dann versuche, beides gleichzeitig wahrzunehmen.**

Vielleicht gelingt dir das direkt. Vielleicht springt deine Aufmerksamkeit zwischen Gefühl und Symbol hin und her.

Beides ist in Ordnung. Denn die Übung besteht nicht darin, perfekt zu sein, sondern das eigene Bewusstsein zu erweitern. Du bringst etwas Größeres in den Erfahrungsraum, ohne das Schwierige auszuschließen.

## DER HÄUFIGSTE FEHLER

Es gibt eine sehr beliebte spirituelle Falle. Sie klingt etwa so: »Ich verbinde mich jetzt mit der Quelle, damit ich dieses Gefühl nicht mehr fühlen muss.«

Das ist nicht der zweite Schritt des Ja!-Prozesses. Das ist Flucht mit Heiligenschein.

Die Quelle wird in diesem Moment als emotionales Fluchtfahrzeug missbraucht – sehr lichtvoll, sehr elegant, im Grunde aber ist das gleiche wie Ablenken, Betäuben oder Wegschauen.

Der zweite Schritt sagt deshalb nicht: »Ich gehe ins Licht und lasse den Schmerz zurück.«

Er sagt: »Ich bringe Licht an den Ort, an dem Schmerz ist.«

Das ist ein völlig anderer Vorgang.

Der eine spaltet. Der andere integriert.

Der eine sagt: »Hier ist das Gute, dort ist das Schlechte.« Der andere sagt: »Auch das darf im größeren Raum gehalten werden.«

**Heilung beginnt nicht mit Abspaltung. Sie beginnt mit Beziehung – auch zu dem in dir, was du am liebsten loswerden würdest.**

## WAS DER ZWEITE SCHRITT BEWIRKT

Im Alltag sind wir meistens auf einen Punkt fokussiert: das Problem. Dann wird aus einem Gefühl ein ganzes Universum. Der Tag dreht sich um diese eine Nachricht. Die Woche dreht sich um diesen einen Konflikt. Das Leben dreht sich um diese eine Wunde.

Wenn du den zweiten Fokus dazu nimmst, wird der Raum größer. Du bist nicht mehr vollständig in der Angst gefangen. Du bist aber auch nicht von ihr abgeschnitten. Du stehst mit einem Bein im konkreten Erleben und mit dem anderen Bein in etwas, das nicht von diesem Erleben abhängt.

Das ist keine Flucht. Das ist Stabilität. Du verlässt die Enge nicht, indem du sie verleugnest. Sie verändert sich, indem du sie in einen größeren Raum stellst.

## WARUM DEIN KÖRPER DAS BRAUCHT

Viele alte Muster entspringen nicht nur Gedanken oder Erinnerungen, die durch unseren Geist zirkulieren – sondern sie sind im Körper als Empfindung gespeichert. Als Enge. Als Atemmuster. Als Muskelspannung. Als Alarmbereitschaft. Als Zusammenziehen. Als Erstarren. Als Leere.

Wenn du nur denkst »Ich bin sicher«, während dein Körper das Gegenteil signalisiert, gewinnt so gut wie immer dein Körper.

Nicht weil er dumm ist, sondern weil er schneller als der Verstand ist und weil er über Erfahrungen verfügt, die der Verstand nicht kennt.

Der zweite Schritt gibt dem Körper jedoch eine neue Erfahrung: »Dieses Gefühl darf da sein. Und gleichzeitig ist da Weite.« Nicht als Behauptung, sondern als spürbares Erlebnis.

Das ist wichtig, denn der Körper lernt nicht durch Sätze, sondern durch wiederholte Erfahrung. Deshalb reicht es oft nicht, den Prozess nur einmal zu machen. Sondern mach ihn so oft, dass auch er Teil deines Körpergedächtnisses wird.

## WAS PASSIEREN KANN

Wenn du Gefühl und Symbol gleichzeitig wahrnimmst, kann Verschiedenes geschehen.

### **Das Gefühl wird weicher.**

Die Enge lässt nach. Der Atem öffnet sich. Der Körper entspannt. Es entsteht mehr Raum.

### **Das Gefühl zeigt sich klarer.**

Es wird nicht leichter, aber deutlicher. Wenn ein Gefühl in einem größeren Raum gehalten wird, kann es sich ehrlicher zeigen – wie jemand, der erst spricht, wenn er merkt, dass er nicht sofort korrigiert wird.

### **Ein Bild oder ein Satz taucht auf.**

Eine innere Szene. Eine Erinnerung. Ein Eindruck von »Ach, darum geht es.« Wenn das geschieht, sei dankbar, denn du hast ein Geschenk erhalten.

## WENN DAS GEFÜHL DAS SYMBOL VERDRÄNGT

Wenn dir das widerfahren sollte, dann mach es kleiner — nicht das Symbol, sondern das Gefühl. Spüre nur zehn Prozent des Gefühls. Oder nur den Rand. Oder den Bereich um das Gefühl herum, nicht das Zentrum. Dann nimm wieder das Symbol dazu.

### **Wenn auch das zu viel ist, orientiere dich im Raum.**

Öffne die Augen. Spüre die Füße. Atme länger aus als ein.

### **Hol dir Hilfe zu.**

Wenn das Gefühl so viel stärker als dein Symbol ist, kann das ein Zeichen für eine tiefere Ursache sein: Traumata zum Beispiel.

Das sind schwere seelische Verletzungen, die du nicht in Eigenregie angehen solltest, sondern die einen Profi benötigen. Eine erfahrene, zertifizierte Therapeutin oder ein Therapeut kann dir helfen, die Ursache zu finden und in einem sicheren Raum zu heilen. Wenn du dir ein Bein gebrochen hast, gehst du ja auch zum Arzt und schienst dein Bein nicht selbst. Traumata sind Knochenbrüche der Seele.

Vertrau deiner inneren Ampel. Wenn es gelb wird, ist Pause die richtige Antwort – und die klügste Form von Ja, die es gibt.

Der Ja!-Prozess ist kein Wettkampf im Aushalten. Wer sich überflutet, lernt nicht tiefer. Echte Tiefe kann nur in einer sicheren Umgebung gedeihen – nicht bei Selbstüberforderung.

## QUINTESSENZ

Vier Sätze, die du vielleicht gut brauchen kannst

- Die Quelle ersetzt das Gefühl nicht. Sie hält es.
- Ich flüchte nicht vor dem Schmerz ins Licht. Ich bringe Weite zum Schmerz.
- Veränderung entsteht nicht durch Wegdrücken. Sie entsteht durch neue Erfahrung.
- Wenn es zu viel wird, mache ich es kleiner. Sicherheit ermöglicht wahre Tiefe.

Du hast Ja gesagt. Du hast das Ja ausgeweitet.

Und jetzt?

Schritt 3 beantwortet die Frage, die danach unweigerlich kommt: Was tue ich mit dem, was ich gerade gespürt habe?

Die Antwort ist einfacher – und radikaler – als du denkst.

# DER DRITTE SCHRITT: HANDELN ODER LASSEN

Nach dem ersten Schritt hast du aufgehört, gegen das Gefühl anzukämpfen. Im zweiten Schritt hast du es in einen größeren Raum gestellt.

Jetzt kommt der dritte Schritt: Nachhören, was du als nächstes tun kannst. Handeln oder Lassen?

Aber Vorsicht. Die Frage lautet nicht: Was muss ich jetzt tun, damit es klappt?

Die richtige Frage lautet: Was ist jetzt dran?

Das klingt fast wie dasselbe. Es ist aber etwas anderes.

Die erste Frage will Kontrolle. Sie sucht nach der richtigen Handlung, um ein bestimmtes Ergebnis zu sichern.

Die zweite Frage lauscht. Sie wartet, bis aus der inneren Weite ein Impuls auftaucht — und prüft dann, ob er sich stimmig anfühlt.

**Manchmal ist dieser Impuls eine Handlung. Manchmal ist er ein Lassen.**

**Manchmal ist er ein Warten.**

Und manchmal ist der Impuls genau das, was dein altes Muster nicht hören will.

## DER DRITTE SCHRITT IST NICHT AKTIONISMUS, SONDERN WU-WEI

Manche Menschen verwechseln Veränderung mit sofortigem Handeln. Sobald innerlich etwas klar wird, springt unser Macher-Anteil an: »Okay, was ist der Plan? Welche Nachricht schreibe ich? Welche Entscheidung treffe ich? Wie setze ich das jetzt um?«

Das kann manchmal durchaus sinnvoll sein. Es kann sich allerdings auch um eine besonders nette Dekoration von Vermeidung handeln.

Aktionismus ist oft Angst in Sportschuhen. Etwas in dir hält die innere Weite nicht aus — weil unvertraut und ungewohnt. Die Weite liefert kein klares Ergebnis, an dem sich das Ego festhalten kann. Also stellt es blitzschnell eine Aufgabe in den Raum, damit es wieder etwas zu tun gibt. Das ist die Rückfahrkarte ins Dramaland.

Der dritte Schritt arbeitet deswegen anders.

Er sagt nicht »Mach jetzt was.«

Er sagt: »Spüre, was dran ist. Und wenn etwas dran ist, dann handle. Wenn nichts dran ist, dann lass es.«

### **Die große Kunst des Wu-Wei**

Wu-Wei ist ein Begriff aus dem Taoismus und wird oft mit Nicht-Handeln übersetzt. Wörtlich ist das nicht ganz falsch — aber diese Definition kann leicht in die Irre führen. Denn Wu-Wei meint nicht Passivität, Rückzug oder »einfach nichts tun«.

Wu bedeutet: ohne oder nicht. Wei bedeutet zunächst: tun, handeln, machen.

Im taoistischen Kontext geht es aber nicht darum, jedes Handeln zu vermeiden.

**Es geht vielmehr darum, die Art des Handelns loszulassen, das verkrampft, künstlich, kontrollierend oder gegen den natürlichen Verlauf einer Situation gerichtet ist.**

Kurz gesagt: Wu-Wei ist die Antithese zum Dramaland-Handeln.

Wu-Wei ist ein erfolgreich-Handeln, das aus Verbundenheit mit dem Moment entsteht. Aus einer klaren Intuition, die wir empfangen, weil wir uns mit etwas Größerem verbunden fühlen. Nicht aus Druck. Nicht aus Panik. Nicht aus dem Bedürfnis, ein Ergebnis zu erzwingen.

Denn das wäre ein forciertes Dramaland-Handeln, das sich gegen den natürlichen Verlauf der Situation stemmt — psychologisch oft motiviert von Angst, Kontrolle oder innerer Enge.

Darum ist die Frage, die du im dritten Schritt stellst, von zentraler Bedeutung.

- Die **Dramaland-Frage** lautet: »Was muss ich tun, damit es endlich so läuft, wie ich es will?«
- Die **Erfolgreich-Frage** lautet jedoch: »Was ist jetzt stimmig? Und kommt die Antwort aus Resonanz oder aus Angst?«

Das ist der Unterschied zwischen innerer Führung und Kontrolltheater im Außen.

## DIE DREI FORMEN DES WU-WEI

Der Impuls, der beim dritten Schritt auftaucht, kann auf drei Arten erscheinen.

### **Tun.**

Manchmal kommt ein klarer Impuls zu handeln. Jemanden anrufen. Eine E-Mail schreiben. Einen Termin absagen. Ein Gespräch suchen. Etwas aussprechen, das du seit Wochen hinunterschluckst.

Handeln ist bei der Anwendung von Wu-Wei wie gesagt nicht falsch. Aber es kommt nicht aus Panik. Es kommt aus Klarheit. Der Körper fühlt sich dabei meistens ruhig an, wenn auch nicht immer bequem: Klarheit darf Herzklopfen haben. Denn manchmal erfordert sie Mut.

### **Lassen.**

Manchmal ist der Impuls: nicht antworten. Nicht erklären. Nicht retten. Nicht hinterherlaufen. Nicht beweisen. Nicht sofort entscheiden. Nicht aus dem alten Muster heraus reagieren.

Lassen ist nicht Passivität. Lassen kann hochaktiv sein — innerlich.

Es braucht oft mehr Reife, eine Nachricht nicht zu schreiben, als zehn Seiten emotionalen Sondermüll in den digitalen Raum zu kippen.

Das Lassen wirkt von außen manchmal wie: nichts. In Wahrheit ist es aber oft eine Entscheidung mit hoher Wirkmacht.

### **Warten.**

Manchmal ist der Impuls weder Tun noch Lassen, sondern Warten.

Nicht als Ausrede. Nicht als Aufschub. Sondern als Reifenlassen.

Warten im dritten Schritt fühlt sich nicht dumpf an, sondern wach und klar. Wie ein inneres: »Noch nicht.«

Wenn du dieses »Noch nicht« respektierst, kannst du dir später viele Reparaturarbeiten ersparen.

## WIE ERKENNE ICH EINEN ECHTEN IMPULS AUS DER TIEFE?

Nicht jeder innere Impuls ist Führung. Manche Impulse sind Angst mit spiritueller Tarnkappe. Manche sind alte Schutzprogramme. Manche sind Bedürftigkeit. Manche sind Trotz. Manche sind Rechthaben im Unschuldsgewand.

### **Ein Dramaland-Impuls fühlt sich so an:**

- Er ist hektisch.
- Er will sofortige Sicherheit.
- Er erklärt sich endlos.
- Er fühlt sich eng, getrieben oder gehetzt an.
- Er braucht ein bestimmtes Ergebnis, sonst bricht innerlich etwas zusammen.
- Er macht dich hart, klein, überlegen oder abhängig.
- Er klingt wie: »Ich muss, sonst ...«

### **Ein Erfolgreich-Impuls hat meistens einige dieser Qualitäten:**

- Er ist schlicht.
- Er ist konkret.
- Er drängt nicht.
- Er fühlt sich stimmig an, auch wenn er Courage verlangt.
- Er kommt eher aus Weite als aus Enge.
- Er macht dich nicht größer als andere und nicht kleiner als dich selbst.
- Er lässt deine Würde intakt. Und er respektiert die Würde anderer.

Das heißt wie gesagt nicht, dass Impulse aus dem Erfolgreich sich immer gut und behaglich anfühlen. Eine Grenze ziehen zu müssen, kann Angst machen. Die Vorstellung, ein ehrliches Gespräch führen zu müssen, kann uns zittrig fühlen lassen. Eine Entscheidung kann wehtun.

Aber auch wenn sich der Impuls unbequem anfühlt, so liegt darunter stets eine ruhige Klarheit. Beim Dramaland-Impuls liegt unter der Bewegung nur mehr Druck.

## DIE PRÜFUNG IM KÖRPER

Wenn du einen Impuls bekommst, prüfe ihn nicht zuerst im Kopf. Denn der Kopf kann voreingenommen sein. Prüfe den Impuls zuerst im Körper.

Stell dir einfach vor, dass du diesem Impuls folgst. Was passiert in deinem Körper, wenn du das tust?

Nicht oberflächlich. Manchmal wird es erst enger, weil erst Mut aktiviert wird.

Spüre tiefer. Ist da ein Ja? Ist da Klarheit? Ist da Würde? Oder ist da Druck, Zwang, Panik, ein Ziehen?

Der Körper ist kein unfehlbares Orakel. Wer aus jedem Magenknurren eine spirituelle Botschaft macht, kann sich leicht verirren. Aber der Körper ist ein wichtiger Resonanzraum. Er zeigt oft, ob ein Impuls aus Stimmigkeit kommt oder aus Alarm – ob aus dem Erfolgreich oder aus dem Dramaland.

### Drei Fragen, die helfen

- Kommt dieser Impuls aus Weite oder aus Enge? Weite heißt nicht, dass alles »zucker«, »dufte« oder »knorke« wäre. Weite heißt: mehr Raum, mehr Wahrhaftigkeit, mehr innere Aufrichtung.
- Dient dieser Impuls dem Leben – oder nur meiner kurzfristigen Entlastung? Manchmal will das Ego nur Druck loswerden. Es nennt das dann »ehrliche Kommunikation«, während es in Wirklichkeit eine emotionale Müllabfuhr ohne Bremse betreibt.
- Ist es ein kleiner konkreter Schritt? Echte Impulse sind oft erstaunlich einfach. Trink Wasser. Schlaf. Ruf an. Geh spazieren. Schreib die Wahrheit auf. Warte bis morgen.

Und das bringt mich zu ...

## MIKRO-AKTIONEN STATT HELDENSAGA

Das Ego liebt große Gesten: »Ich ändere jetzt mein ganzes Leben! Ich kündige alles! Ich schreibe eine achtzehenseitige Nachricht! Ich manifestiere bis Freitag meine neue Existenz!«

Manchmal sind große Schritte dran. Manchmal. Meistens beginnt echte Veränderung jedoch mit einem kleinen Schritt, der wirklich gegangen wird.

Ein Mikro-Schritt ist mächtiger als ein heroischer Vorsatz, der nach drei Tagen wie ein nasser Pappkarton im Regen liegt. Zum Beispiel:

- Heute zehn Minuten aufräumen.
- Eine ehrliche Zeile schreiben.
- Um Bedenkzeit bitten.
- Eine Grenze in einem Satz formulieren.
- Eine Pause machen, bevor du antwortest.

Das Erfolgreiche liebt Einfachheit. Das Dramaland liebt Dramaturgie. Wähle weise.

## WENN KEIN IMPULS KOMMT

Das muss kein Zeichen sein, dass du blockiert bist. Vielleicht fühlst du dich zum ersten Mal einfach nicht getrieben und dein Inneres genießt einfach die Auszeit.

Das kann sich für einen Verstand, der jahrzehntlang auf der Flucht war, verdächtig leer anfühlen. Aber Leere ist nicht dasselbe wie Stillstand. Sie ist manchmal das, was vor einer neuen Bewegung kommt.

Kein Impuls kann bedeuten:

- Es ist gerade nichts zu tun.
- Dein System braucht Zeit zu integrieren.
- Du brauchst Ruhe.
- Die Information kommt später.
- Du sollst nicht aus dem alten Muster handeln.
- Die Antwort ist noch nicht reif.

Manchmal ist Nicht-Erzwingen der eigentliche Durchbruch, den dein innerer Kontrollanteil seit Jahren verhindert.

## WENN ZU VIELE IMPULSE KOMMEN

Auch das passiert. Nach dem zweiten Schritt wird es innerlich weit und plötzlich tauchen zehn Ideen auf. Alles erscheint möglich.

Sortier die Impulse nicht im Kopf wie ein überforderter Jura-Praktikant im Kellerarchiv der Kanzlei.

Spüre.

Welcher Impuls hat die meiste Ruhe? Welcher ist am einfachsten? Welcher bleibt, wenn die Aufregung sinkt?

Schreib alle auf. Dann wähle einen. Nicht sieben. Denn der Weg ins Erfolgreich ist kein Buffet, an dem du dir zwölf Teller gleichzeitig belädst. Sondern er ist Teil einer äußerst simplen Bewegungsabfolge: Erst ein Schritt, dann der nächste.

## TUN ODER LASSEN IN BEZIEHUNGEN

In Beziehungsthemen ist der dritte Schritt besonders wichtig — weil wir hier Trigger gern mit Impulsen verwechseln.

Der Trigger spricht aus Dramaland: »Schreib sofort! Zieh dich komplett zurück! Beweise, dass du recht hast! Mach dicht! Greif an!«

Der echte Impuls aus dem Erfolgreich sagt: »Warte eine Stunde. Sag nur einen Satz. Setz eine Grenze ohne Vorwurf. Hör zu, bevor du antwortest. Entschuldige dich für deinen Anteil, nicht für deine Existenz.«

Beziehungen sind ein Trainingsfeld — nicht, weil die anderen Menschen immer deine Lehrer wären (manchmal sind sie einfach nur anstrengend). Beziehungen helfen dir vielmehr, klar zu merken, wo du dich selbst verlierst und wieder ins Dramaland driftest.

Der dritte Schritt bringt dich jedoch wieder zurück auf die Fährte ins Erfolgreich.

## TUN ODER LASSEN IM BERUF

Im Beruf zeigt sich das Dramaland oft als Hustler-Modus: Daueranspannung. Mehr machen. Schneller reagieren. Alles kontrollieren. Niemanden enttäuschen. Immer liefern.

Der Social-Media-Influencer Gary Vaynerchuk hat das so beschrieben: »I've been really lucky because I bleed out of my eyes every day and work my fucking face off.« Auf deutsch: »Ich hatte großes Glück — weil ich mir jeden Tag die Augen blutig arbeite und mir den Arsch aufreiße.«

Das bringt die allseits beliebte Hustler-Mentalität auf den Punkt: Einfach immer weiter arbeiten. Und sich dann wundern, warum etwas innerlich kündigt, während man noch hektisch E-Mails beantwortet.

Der dritte Schritt fragt also nicht: Was sieht fleißig aus? Was beruhigt meine Angst? Was bringt Anerkennung?

Er fragt: Was ist jetzt wirklich wirksam? Was dient der Sache? Was entspricht meiner Wahrheit?

Manchmal ist das: fokussierte Handlung. Manchmal: Nein sagen. Manchmal: Delegieren. Manchmal: ein Gespräch, das du bis jetzt vermieden hast. Manchmal einfach nur: Pause.

Aber Pause steht in den Dramaland-Arbeitskulturen meist unter dem Generalverdacht der Faulheit. Im Erfolgsreich ist sie jedoch oft das, was die nächsten Schritte überhaupt erst wirksam macht.

## **TUN ODER LASSEN MIT DIR SELBST**

Der dritte Schritt betrifft nicht nur äußere Situationen. Er betrifft auch, wie du mit dir selbst umgehst.

Vielleicht lautet der Impuls deswegen: Hör auf, dich zu beschimpfen. Leg dich hin. Iss etwas Vernünftiges. Schreib auf, was du wirklich fühlst. Sag dir die Wahrheit. Füttere die alte Geschichte heute zur Abwechslung mal nicht. Mach den Prozess noch einmal. Hol dir Unterstützung.

Manchmal ist der wichtigste Schritt nicht spektakulär, sondern liebevoll nüchtern. Und genau deshalb heilsam.

## **WAS DER DRITTE SCHRITT BEWIRKT: SELBST-VERTRAUEN**

Der Ja!-Prozess endet nicht immer bei einem besseren Gefühl. Er endet auch nicht immer bei einer schönen inneren Erfahrung. Er kann mit einem Impuls enden, der ins Leben will. In deine Entscheidungen. In deine Kommunikation. In deine Grenzen. In deine Pausen. In deine Arbeit. In deine Beziehungen.

Der dritte Schritt sorgt dafür, dass Transformation nicht im Meditationskissen versickert. Sondern er bringt sie auf die Straße — nicht als Kampf, nicht als Krampf, nicht als Kontrollprogramm, sondern als Handlung oder bewusstes Lassen aus dem Erfolgsreich heraus.

Die Folge? Wenn du das ein paar Wochen lebst, beginnst du, dir selbst mehr zu vertrauen.

Weil du gemerkt hast, dass deine Impulse aus diesem Raum heraus gute Resultate hervorbringen.

Das ist das, was am Ende übrig bleibt, wenn der Ja!-Prozess seine Arbeit getan hat.

Nicht ein besseres Selbstbild. Nicht eine neue spirituelle Identität. Sondern Selbst-Vertrauen. Ein Vertrauen in dich selbst. Oder besser gesagt ein Vertrauen in dein Selbst.

## QUINTESSENZ

Vier Sätze, die du vielleicht gebrauchen kannst:

- Wu-Wei heißt nicht Nichtstun. Es heißt Tun ohne Krampf.
- Ein echter Impuls ist meistens schlicht, konkret und würdevoll.
- Angst drängt. Intuition lässt geschehen.
- Manchmal ist Loslassen der mutigste Schritt.

Du kennst jetzt alle drei Schritte.

Was du noch nicht kennst, ist der Rhythmus – wie der Prozess sich anfühlt, wenn du ihn Tag für Tag lebst.

Genau darum geht es im nächsten Kapitel: Sieben Tage, eine Übung pro Tag.

Bereit?

# SIEBEN TAGE PRAXIS

Der Ja!-Prozess wirkt am besten, wenn du ihn öfter einsetzt. Verstehen ohne Anwendung ist wie eines der Fitnessstudio-Abos, das man im Januar bucht und im Februar bereut, weil man es doch nicht nutzt. Es mag auf dem Kontoauszug nach Entwicklung aussehen, aber es trainiert keinen Muskel.

Tipp: Nutze das Arbeitsblatt im Anhang

## DARUM NIMM DIR SIEBEN TAGE LANG ZEIT.

Nicht heroisch. Nicht perfekt. Nur täglich kurz.

**Tag 1 — Ein kleines Thema.** Wähle ein leichtes Alltagsthema. Mach einen Durchgang mit drei Schleifen. Notiere nur das Wichtigste.

**Tag 2 — Körpergefühl finden.** Heute geht es vor allem um den Körper. Nicht erklären. Nur spüren: Wo sitzt das Gefühl? Wie fühlt es sich an? Was verändert sich nach dem Ja?

**Tag 3 — Widerstand erforschen.** Achte heute besonders auf Widerstand. Wo sagt etwas in dir Nein? Wo willst du etwas wegmachen? Sag Ja zum Widerstand.

**Tag 4 — Quelle einfacher machen.** Wähle ein anderes Symbol. Sonne, Raum, Atem oder Natur. Übe heute Gefühl und Symbol etwas länger gleichzeitig wahrzunehmen.

**Tag 5 — Impuls prüfen.** Achte heute auf den !-Schritt. Kommt ein Impuls aus Weite oder aus Enge? Ist er konkret? Ist er klein genug, um ihn wirklich zu gehen? Was fühlt sich nach Dramaland an? Was nach Erfolgreich?

**Tag 6 — Ein Beziehungsthema leicht berühren.** Wähle ein kleines Beziehungsthema. Nicht das größte Drama. Ein kleiner Trigger. Mach den Prozess und achte darauf, was geschieht.

**Tag 7 — Rückblick.** Lies deine Notizen. Was wiederholt sich? Welche Gefühle tauchen öfter auf? Was hilft? Was ist dein häufigster Widerstand? Welche kleinen Impulse waren stimmig?

Und dann schreib: Was habe ich über mich gelernt, das ich vorher nur theoretisch wusste?

Eine Woche.

Das war kein Sprint – das war ein erstes echtes Kennenlernen.

Was jetzt kommt, ist keine Zusammenfassung. Es ist ein Moment zum Durchatmen.

# EPILOG

Was jetzt?

Du hast eine Woche geübt.

Das klingt nach wenig. Ist es aber nicht. Eine Woche bedeutet: Du hast dir Zeit genommen. Du hast hingeschaut, statt wegzuschauen. Du hast Ja gesagt – vielleicht zum ersten Mal zu einem Gefühl, das du sonst lieber nicht gespürt hättest.

Das ist mehr als die meisten Menschen sich trauen.

Der Ja!-Prozess ist keine Technik, die du einmal lernst und dann hinter dich lässt. Er ist eher wie Atmen – etwas, das du mit jedem Üben natürlicher machst, bis es irgendwann einfach da ist. Manchmal bewusst. Manchmal kaum bemerkt. Manchmal genau im richtigen Moment.

Es wird Tage geben, an denen das Ja leicht kommt. Und Tage, an denen du vergisst, dass es das Ja gibt. Tage, an denen das Dramaland lauter ist als der Prozess. Das ist kein Rückfall – das gehört dazu. Wir alle pendeln wie auf einer liegenden 8 vom Dramaland ins Erfolgreich und wieder ins Dramaland.

Was du jetzt hast: einen verlässlichen Weg zurück.

Nicht zurück zum Ausgangspunkt. Zurück zu dir.

Jedes Mal, wenn du Ja sagst – zu dem Gefühl, das da ist, zu dem Moment, der sich falsch anfühlt, zu der Stille, die eigentlich eine Antwort ist – kalibrierst du dein Nervensystem neu. Schicht für Schicht. Manchmal langsam. Manchmal in einem Sprung, der alles verändert.

Du wirst das Buch irgendwann zur Seite legen.

Gut so.

Das Ja bleibt.

# ARBEITSBLATT

THEMA:

---

Intensität vorher (1–10): \_\_\_\_\_

WAS GESCHIEHT NACH DEM JA?

---

---

---

Gibt es Widerstand? Wenn ja, wo?

---

---

WAS GESCHIEHT, WENN ICH GEFÜHL UND SYMBOL GLEICHZEITIG HALTE?

---

---

WELCHER IMPULS KOMMT?

---

---

Intensität nachher (1–10): \_\_\_\_\_

# LITERATURLISTE ZUM JA!-PROZESS

Der Ja!-Prozess ist eine Synthese aus praktischer Selbsterfahrung, Psychologie, Körperarbeit und Spiritualität.

## WAS DER JA!-PROZESS NICHT BEHAUPTET

Damit keine Missverständnisse entstehen, ein paar Klarstellungen. Der Ja!-Prozess behauptet nicht:

- dass unangenehme Gefühle immer sofort verschwinden.
- dass jedes Problem allein durch Annahme gelöst wird.
- dass Trauma ohne Begleitung bearbeitet werden sollte.
- dass die Quelle allen Lebens wissenschaftlich bewiesen sei.
- dass alle spirituellen Traditionen im Grunde dasselbe sagen.
- dass du nur richtig Ja sagen musst und dein Leben wird zu einem Duftkerzen-Paradies mit Premium-Parkplatz.

## ZU DEN WISSENSCHAFTLICHEN QUELLEN

Der Ja!-Prozess ist kein offiziell abgesegnetes Psychologie-Monument mit Marmortafel, Fachverbandsstempel und Professoren-Chor im Hintergrund. Er ist auch kein einzelnes Standardverfahren, das in dieser Form als geschlossenes Forschungsmodell etabliert wäre.

Was er jedoch leistet: Er bündelt mehrere gut erforschte psychologische Wirkbewegungen zu einem praktischen inneren Prozess.

Dazu gehören unter anderem:

- Akzeptanz statt Vermeidung
- Achtsamkeit und Körperwahrnehmung
- Emotionsregulation
- psychologische Flexibilität
- korrigierende emotionale Erfahrung
- Gedächtnisveränderung

- Selbstregulation
- Werte orientiertes Handeln
- kleine konkrete Verhaltensschritte

## ZU DEN SPIRITUELLEN QUELLEN

Viele spirituelle und philosophische Traditionen kennen Grundbewegungen, die dem Prozess verwandt sind: Wahrnehmen ohne Identifikation. Annehmen statt kämpfen. Sich für das Größere öffnen. Handeln aus Stille. Loslassen von Anhaftung.

Mit der Nennung der vielen spirituellen Quellen möchte ich jedoch keinen Eso-Eintopf kochen. Advaita ist nicht Zen. Zen ist nicht Christentum. Christliche Mystik ist nicht Sufismus.

## WARUM ICH WISSENSCHAFT UND SPIRITUALITÄT GETRENNT HALTE

Die beiden Bereiche zu vermischen, wäre verführerisch, das gebe ich zu. Aber das könnte dann bei so etwas enden wie: „Die Quantenphysik beweist, dass dein Nervensystem durch göttliche Frequenz in die neue Realität springt.« (Diesen Satz bitte umgehend in den Sondermüll der Pseudo-Tiefe entsorgen.)

Ich halte beide Bereiche getrennt, weil Wissenschaft und Spiritualität unterschiedliche Aufgaben haben.

- Wissenschaft fragt: Was lässt sich beobachten, messen, prüfen, wiederholen, kritisieren?
- Spiritualität fragt: Was erfährt der Mensch in Stille, Hingabe, Gewahrsein, Annahme, Verbundenheit und Sinn?

Das bedeutet vor allem zweierlei:

- Erstens: Die wissenschaftlichen Quellen beweisen nicht, dass jede spirituelle Dimension der Methode naturwissenschaftlich bestätigt wäre.
- Zweitens: Die spirituellen Bezüge zeigen, dass viele Traditionen ähnliche Erfahrungsräume beschrieben haben. Sie ersetzen jedoch keine wissenschaftliche Forschung, keine Psychotherapie und keine medizinische Begleitung.

Wenn wir sie vermischen, verlieren beide. Die Wissenschaft wird zur Dekoration. Die Spiritualität wird zur Behauptungsmaschine.

Wenn wir sie jedoch sauber getrennt halten und (!) in Beziehung setzen, können beide Sichtweisen gewinnen. Die Wissenschaft gibt dem Ja!-Prozess einen Boden. Die Spiritualität verleiht ihm Tiefe.

Beide Perspektiven können sich ergänzen, aber sie sind nicht dasselbe.

## **WIE DU DIESEN QUELLENBEREICH NUTZEN SOLLTEST**

Bitte nicht als Pflichtlektüre. Du musst nicht Damasio, Eckhart, Hayes, Lao-Tse und Gendlin gelesen haben, bevor du Ja zu einem Gefühl sagen darfst.

Bitte missbrauche die Quellensammlung auch nicht für ein: »Ich muss erst alles verstehen, bevor ich anfangen kann.«

Nein. Fang an. Und dann wirst du verstehen. Die Quellen sind Vertiefung. Für Skeptiker. Für Neugierige. Für Fachleute. Für Menschen, die wissen wollen, warum dieser einfache Prozess nicht aus heißer Luft besteht.

Aber die eigentliche Quelle des Verstehens bleibt deine Erfahrung. Nicht blind glauben. Nicht blind ablehnen. Üben. Beobachten. Prüfen. Integrieren.

Das ist der Weg.

# QUELLEN ZU SCHRITT 1: JA SAGEN

## WISSENSCHAFTLICHE QUELLEN

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. — Empirische Grundlage der Bindungstheorie: Frühe Bindungserfahrungen prägen, ob Gefühle als bedrohlich oder als haltbar erlebt werden — und damit, ob ein „Ja« zu ihnen überhaupt möglich ist.

Barrett, L. F. (2017). *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt. — Emotionen sind keine festen Zustände, sondern Konstruktionen des Gehirns auf Basis vergangener Erfahrungen. Was als Angst gespürt wird, ist eine Vorhersage — und damit durch neue Erfahrungen wie das Ja veränderbar.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York, NY: Basic Books. — Bindungstheorie: Frühe Beziehungsmuster entscheiden darüber, ob das Nervensystem Gefühle als ertragbar oder als überwältigend klassifiziert. Das Ja sagen beginnt oft genau dort, wo diese frühen Muster das Gefühl als Bedrohung markiert haben.

Brom, D., Stokar, Y., Lawi, C., Nuriel-Porat, V., Ziv, Y., Lerner, K., & Ross, G. (2017). Somatic experiencing for posttraumatic stress disorder: A randomized controlled outcome study. *Journal of Traumatic Stress, 30*(3), 304–312. <https://doi.org/10.1002/jts.22189> — RCT-Studie zur Wirksamkeit von Somatic Experiencing: Belegt empirisch, dass körperorientiertes Wahrnehmen ohne Kampf — die Grundbewegung des ersten Schritts — PTBS-Symptome signifikant reduziert.

Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York, NY: G. P. Putnam's Sons. — Gefühle sind körperlich verankerte Bewertungssignale, die vor dem bewussten Denken entstehen. Wer sie nicht wahrnimmt, verliert Orientierung. Das Ja sagen schafft die Voraussetzung dafür, diese Signale überhaupt zu empfangen.

Damasio, A. R. (1999). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York, NY: Harcourt Brace. — Emotionen entstehen als körperliche Prozesse, bevor das Bewusstsein sie erfasst. Das Ja sagen setzt daher am Körper an, nicht am Gedanken über das Gefühl.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271> — Zeigt, dass Akzeptanz und kognitive Umbewertung langfristig wirksamer sind als Unterdrückung. Der erste Schritt ist eine Form der Akzeptanz-Strategie im Sinne dieser Forschung.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York, NY: Guilford Press. — Grundlagenwerk der Akzeptanz- und Commitment-Therapie: Psychologische Flexibilität entsteht durch Akzeptanz innerer Zustände statt durch Kampf gegen sie — die direkte wissenschaftliche Entsprechung des ersten Schritts.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, NY: Delacorte Press. — Begründungswerk des Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): Achtsamkeit als nicht wertendes Wahrnehmen des gegenwärtigen Moments ist die Grundhaltung, die der erste Schritt kultiviert.

LeDoux, J. E. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York, NY: Simon & Schuster. — Emotionale Reaktionen entstehen über die Amygdala, bevor der Cortex eingreift. Das Ja sagen muss daher im Körper beginnen — nicht im Denken über das Gefühl.

Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York, NY: William Morrow. — Selbstmitgefühl als empirisch belegte Alternative zu Selbstkritik: Das Ja sagen zu einem unangenehmen Gefühl ist ein Akt der Selbstfreundlichkeit, der nachweislich Resilienz und Wohlbefinden stärkt.

Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379–399. <https://doi.org/10.1037/h0046234> — Zwei-Faktoren-Theorie der Emotion: Emotionen entstehen aus körperlicher Erregung plus kognitiver Interpretation. Das Ja sagen verändert die Interpretation, ohne die körperliche Erregung zu bekämpfen.

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5–13. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.5> — Der „Weißer-Bär-

Effekt«: Wer versucht, einen Gedanken oder ein Gefühl zu unterdrücken, verstärkt es paradoxerweise. Das Ja sagen unterbricht genau diese Unterdrückungsschleife.

## SPIRITUELLE QUELLEN

Advaita Vedanta (o. D.). Sākṣī (Zeugenbewusstsein). Traditionelle Quelle, kein einzelner Autor/kein Publikationsjahr. — Die innere Unterscheidung: „Da ist Angst, und ich nehme sie wahr« statt „Ich bin die Angst«. Das Zeugenbewusstsein ist die Perspektive, aus der das Ja gesprochen wird.

Brach, T. (2003). Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha. New York, NY: Bantam Books. — Verbindet buddhistische Praxis mit klinischer Psychologie: Radikale Akzeptanz als Weg aus dem inneren Kampf. Zeigt, wie Annahme statt Widerstand die Grundbewegung des ersten Schritts ist.

Dalai Lama XIV & Cutler, H. C. (1998). The Art of Happiness: A Handbook for Living. New York, NY: Riverhead Books. — Unterscheidet Schmerz (unvermeidlich) von Leiden (durch Widerstand erzeugt). Direkte spirituelle Entsprechung zum ersten Schritt: Schmerz annehmen, statt durch Kampf zusätzliches Leid hinzuzufügen.

Eckhart, Meister (1958 ff.). Die deutschen Werke (Hrsg. J. Quint). Stuttgart: W. Kohlhammer. — Zum Konzept der „Gelassenheit« und „Abgeschiedenheit«: das Loslassen des inneren Krampfs und des verkrampften Eigenwillens als spirituelle Grundhaltung des Ja.

Gautama Buddha (o. D.). Sallatha Sutta (Der zweite Pfeil). Samyutta Nikaya 36.6, Pali-Kanon. Traditionelle Quelle, kein einzelner Autor/kein Publikationsjahr. — Das Gleichnis der zwei Pfeile: Der Schmerz ist der erste Pfeil, der Widerstand dagegen der zweite. Das Ja sagen zieht den zweiten Pfeil heraus und beendet das selbst erzeugte Zusatzleid.

Theravāda-Buddhismus (o. D.). Vipassanā und Upekkhā. Traditionelle Quelle, kein einzelner Autor/kein Publikationsjahr. — Vipassanā als Praxis des klaren Sehens von Empfindungen ohne Greifen oder Wegstoßen; Upekkhā als gleichmütige innere Stabilität — beides ist die Haltung, die der erste Schritt kultiviert.

# QUELLEN ZU SCHRITT 2: AUSWEITEN

## WISSENSCHAFTLICHE QUELLEN

Alexander, F., & French, T. M. (1946). *Psychoanalytic Therapy: Principles and Application*. New York, NY: Ronald Press. — Grundlagenwerk zum Konzept der korrigierenden emotionalen Erfahrung: Eine neue, widersprüchliche Erfahrung (Sicherheit, Weite) neben dem alten Muster verändert die emotionale Prägung. Das ist der Kernmechanismus des zweiten Schritts.

Barrett, L. F. (2017). *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt. — Das Gehirn konstruiert Emotionen als Vorhersagen. Das gleichzeitige Halten von Gefühl und Symbol liefert dem Gehirn eine neue Vorhersage-Grundlage und ermöglicht so Umstrukturierung.

Blanke, O., Ortigue, S., Landis, T., & Seeck, M. (2002). Stimulating illusory own-body perceptions. *Nature*, 419(6904), 269–270. <https://doi.org/10.1038/419269a> — Zeigt, dass das Gefühl „ich zu sein«, eine konstruierte und modifizierbare Erfahrung ist. Relevant für den zweiten Schritt, in dem das Selbsterleben durch das Symbol auf eine größere Weite hin erweitert wird.

Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y.-Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(50), 20254–20259. <https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108> — Erfahrene Meditierende zeigen reduzierte Aktivität im Default Mode Network und berichten von weiter, offener Bewusstheit. Das Halten des Symbols im zweiten Schritt entspricht diesem geübten Wechsel aus dem narrativen Selbst in einen weiteren Bewusstseinszustand.

Brunet, A., Orr, S. P., Tremblay, J., Robertson, K., Nader, K., & Pitman, R. K. (2008). Effect of post-retrieval propranolol on psychophysiologic responding during subsequent script-driven traumatic imagery in post-traumatic stress disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 42(6), 503–506. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2007.05.006> — Belegt, dass aktivierte Erinnerungen im Moment der Reaktivierung veränderbar sind. Das gleichzeitige Halten von Gefühl und Symbol nutzt genau dieses Fenster der Rekonsolidierung.

Damasio, A. R. (2010). *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*. New York, NY: Pantheon Books. — Unterscheidet Protoself, Core Self und

Autobiographical Self. Das Symbol im zweiten Schritt spricht eine tiefere Schicht des Selbsterlebens an, die näher am Protoself liegt als an der narrativen Identität.

Ecker, B., Ticic, R., & Hulley, L. (2012). *Unlocking the Emotional Brain: Eliminating Symptoms at Their Roots Using Memory Reconsolidation*. New York, NY: Routledge. — Beschreibt den Mechanismus der Memory Reconsolidation als therapeutisches Werkzeug: Symptome lösen sich auf, wenn das aktivierte Muster gleichzeitig mit einer widersprüchlichen Erfahrung gehalten wird — der genaue Vorgang des zweiten Schritts.

Gendlin, E. T. (1978). *Focusing*. New York, NY: Everest House. — Focusing als körperorientierte Methode, inneren Empfindungen Raum zu geben und sie mit Symbolen (Bildern, Worten) zu verbinden. Der zweite Schritt ist strukturell eng mit dem Focusing-Prozess verwandt.

Griffiths, R. R., Richards, W. A., McCann, U., & Jesse, R. (2006). Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance. *Psychopharmacology*, 187(3), 268–283. <https://doi.org/10.1007/s00213-006-0457-5> — Mystische Erfahrungen (Einheit, Weite, Transzendenz) sind neurobiologisch real, verlässlich auslösbar und korrelieren mit nachhaltigem Wohlbefinden. Belegt die wissenschaftliche Ernsthaftigkeit des Erlebens, das im zweiten Schritt durch das Symbol angestrebt wird.

James, W. (1902). *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. New York, NY: Longmans, Green. — Klassiker zur empirischen Erfassung mystischer Erfahrungen. Grundlage für die wissenschaftliche Einordnung des Quellenkonzepts im zweiten Schritt.

Josipovic, Z. (2014). Neural correlates of nondual awareness in meditation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1307(1), 9–18. <https://doi.org/10.1111/nyas.12261> — Identifiziert spezifische Aktivierungsmuster bei nicht-dualer Bewusstheit. Empirische Grundlage für das Verständnis, was im zweiten Schritt als „Quelle“ oder Weite erlebt wird.

Josipovic, Z., & Miskovic, V. (2020). Nondual awareness and minimal phenomenal experience. *Frontiers in Psychology*, 11, 2087. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02087> — Zeigt, dass nicht-duale Bewusstheit — ein Zustand, in dem die Subjekt-Objekt-Trennung sich auflöst — empirisch messbar

ist. Entspricht dem Erleben, wenn Gefühl und Symbol gleichzeitig gehalten werden und die Grenze zwischen beiden durchlässig wird.

Koch, C. (2019). *The Feeling of Life Itself: Why Consciousness Is Widespread but Can't Be Computed*. Cambridge, MA: MIT Press. — Bewusstsein als das grundlegende Gefühl des Lebendigseins (Integrierte Informationstheorie). Liefert einen wissenschaftlichen Rahmen für das Verständnis, was im zweiten Schritt als „Quelle“ erlebt wird.

Lane, R. D., Ryan, L., Nadel, L., & Greenberg, L. (2015). Memory reconsolidation, emotional arousal, and the process of change in psychotherapy: New insights from brain science. *Behavioral and Brain Sciences*, 38, e1. <https://doi.org/10.1017/S0140525X14000041> — Zeigt, dass emotionale Veränderung in der Psychotherapie über Memory Reconsolidation geschieht: Aktivierung des alten Musters plus neue Erfahrung.

Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McFarvey, M., Quinn, B. T., Dusek, J. A., Benson, H., Rauch, S. L., Moore, C. I., & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport*, 16(17), 1893–1897. <https://doi.org/10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19> — Strukturelle Hirnveränderungen durch Meditation: verdickte Insula (Körperwahrnehmung) und kleinere Amygdala (Bedrohungsverarbeitung). Belegt, dass wiederholtes Halten eines inneren Zustands das Gehirn strukturell verändert.

LeDoux, J. E. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York, NY: Simon & Schuster. — Zeigt, dass Angstreaktionen in der Amygdala gespeichert sind und durch neue Erfahrungen im Moment der Aktivierung überschrieben werden können — der neurobiologische Mechanismus hinter dem zweiten Schritt.

Levine, P. A. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma*. Berkeley, CA: North Atlantic Books. — Somatic Experiencing: Trauma löst sich auf, wenn das Nervensystem lernt, zwischen Aktivierung und Sicherheit zu pendeln. Das gleichzeitige Halten von Gefühl und Symbol ist eine Form dieser Pendulation.

Levine, P. A. (2010). *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley, CA: North Atlantic Books. — Vertieft das Verständnis körperlicher Traumaverarbeitung: Der Körper braucht Raum, nicht Kontrolle. Das Symbol im zweiten Schritt schafft diesen Raum.

Nader, K., Schafe, G. E., & LeDoux, J. E. (2000). Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature*, 406(6797), 722–726. <https://doi.org/10.1038/35021052> — Grundlagenforschung zur Memory Reconsolidation: Abgerufene Angsterinnerungen sind für kurze Zeit plastisch und können verändert werden. Das gleichzeitige Halten von Gefühl und Symbol nutzt dieses biologische Fenster.

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. New York, NY: W. W. Norton & Company. — Sensorimotor Psychotherapy: Das Pendeln zwischen Aktivierung und Ressource (Pendulation) ist der Kernmechanismus der körperorientierten Traumaheilung.

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. New York, NY: W. W. Norton & Company. — Polyvagal-Theorie: Das Nervensystem braucht ein Signal der Sicherheit, um aus dem Überlebensmodus heraustreten zu können. Das Symbol im zweiten Schritt liefert genau dieses Signal.

Raichle, M. E., MacLeod, A. M., Snyder, A. Z., Powers, W. J., Gusnard, D. A., & Shulman, G. L. (2001). A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(2), 676–682. <https://doi.org/10.1073/pnas.98.2.676> — Entdeckung des Default Mode Network: das Gehirnnetzwerk, das aktiv ist, wenn wir nicht auf die Außenwelt fokussieren. Das Halten des Symbols entspricht einem bewussten Rückzug in diesen inneren Raum.

Schiller, D., Monfils, M. H., Raio, C. M., Johnson, D. C., LeDoux, J. E., & Phelps, E. A. (2010). Preventing the return of fear in humans using reconsolidation update mechanisms. *Nature*, 463(7277), 49–53. <https://doi.org/10.1038/nature08637> — Zeigt am Menschen, dass Angstreaktionen dauerhaft reduziert werden können, wenn im Moment der Reaktivierung eine neue, sichere Erfahrung hinzukommt. Direkte empirische Grundlage für den zweiten Schritt.

Stern, D. N. (1985). *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. New York, NY: Basic Books. — Frühkindliche Bindungserfahrungen sind als nonverbale Drehbücher im Körper gespeichert. Das Symbol im zweiten Schritt kann eine neue, körperlich spürbare Gegenerfahrung zu diesen frühen Mustern sein.

van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York, NY: Viking. — Trauma ist im Körper

gespeichert und braucht körperliche Erfahrungen zur Heilung. Das gleichzeitige Halten von Gefühl und Symbol ist eine solche körperliche Erfahrung.

## SPIRITUELLE QUELLEN

Advaita Vedanta (o. D.). Ātman und Brahman. Traditionelle Quelle, kein einzelner Autor/kein Publikationsjahr. — Die tiefste Identität (Ātman) ist nicht getrennt von der höchsten Wirklichkeit (Brahman). Das Symbol im zweiten Schritt verweist auf diese nicht trennbare Verbundenheit.

Dzogchen (o. D.). Rigpa. Traditionelle Quelle, kein einzelner Autor/kein Publikationsjahr. — Das offene, ursprüngliche Gewahrsein jenseits von Gedanken und Konzepten. Das Symbol der Quelle im zweiten Schritt ist eine Annäherung an diesen Zustand.

Eckhart, Meister (1958 ff.). Die deutschen Werke (Hrsg. J. Quint). Stuttgart: W. Kohlhammer. — Zum Konzept des „Seelengrundes“, „Seelenfünkleins“ und der „Gottesgeburt“: eine innerste Tiefe der Seele in unmittelbarer Beziehung zum Göttlichen — das spirituelle Bild für das, was im zweiten Schritt als Symbol gehalten wird.

Sufismus (o. D.). Tawakkul. Traditionelle Quelle, kein einzelner Autor/kein Publikationsjahr. — Tiefes Gottvertrauen und Sich-Anvertrauen, während der Mensch seinen Weg bewusst weitergeht. Entspricht der Haltung, die das Halten des Symbols im zweiten Schritt ermöglicht.

Taoismus (o. D.). Tao. Traditionelle Quelle, kein einzelner Autor/kein Publikationsjahr. — Die unnennbare Quelle und Ordnung des Lebens. Das Symbol im zweiten Schritt verweist auf diese Quelle als Ort der Weite und des Vertrauens.

# QUELLEN ZU SCHRITT 3: HANDELN ODER LASSEN

## WISSENSCHAFTLICHE QUELLEN

Bem, D. J. (1972). Self-perception theory. In L. Berkowitz (Hrsg.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Bd. 6, S. 1–62). New York, NY: Academic Press. — Menschen schließen aus ihrem eigenen Verhalten auf ihre Identität. Wer im dritten Schritt anders handelt — auch in kleinen Gesten — beginnt, sich selbst anders zu erleben. Wissenschaftliche Grundlage für „Acting as if“.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York, NY: Plenum Press. — Self-Determination Theory: Nachhaltiges Handeln entsteht aus Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit. Handeln aus innerer Stimmigkeit (Wu-Wei) entspricht dem Handeln aus Autonomie — dem stärksten Prädiktor für dauerhaftes Wohlbefinden.

Fogg, B. J. (2020). *Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything*. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt. — Kleine, konkrete Handlungsschritte, die an bestehende Gewohnheiten angedockt werden, sind wirksamer als große Vorsätze.

Kasser, T. (2002). *The High Price of Materialism*. Cambridge, MA: MIT Press. — Empirisch belegt: Orientierung an äußeren Zielen (Anerkennung, Besitz) korreliert mit niedrigerem Wohlbefinden. Belegt, warum der dritte Schritt nach innen lauscht, statt äußere Ziele zu verfolgen.

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674> — Gewohnheiten entstehen durch wiederholtes Verhalten in stabilem Kontext, im Durchschnitt nach 66 Tagen. Grundlage für das Verständnis, warum der dritte Schritt Geduld und Wiederholung erfordert.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111> — Externe Verbesserungen werden rasch als Normalzustand verarbeitet (Hedonic Adaptation). Nachhaltige

Veränderung entsteht durch intentionale Aktivitäten — genau das, was der dritte Schritt anstrebt.

Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63–78. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.2.63> — Self-Schemas als kognitive Strukturen der Selbstwahrnehmung: Neues Handeln im dritten Schritt aktiviert neue Schemata und verändert so schrittweise das Selbstbild.

Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954–969. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954> — Erhoffte und befürchtete Selbstbilder prägen Motivation und Handeln. Der dritte Schritt öffnet den Raum für ein neues mögliches Selbst, das durch konkrete Handlung Gestalt annimmt.

Oyserman, D. (2009). Identity-based motivation: Implications for action-readiness, procedural-readiness, and consumer behavior. *Journal of Consumer Psychology*, 19(3), 250–260. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2009.05.008> — Identität steuert, wie Hindernisse interpretiert werden: als Zeichen, aufzuhören, oder als Teil des Weges. Wenn der dritte Schritt aus einer neuen inneren Haltung heraus vollzogen wird, verändert sich auch diese Interpretation.

Skinner, B. F. (1938). *The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis*. New York, NY: Appleton-Century. — Operante Konditionierung: Verhalten wird durch Konsequenzen geformt. Historisches Fundament der Verhaltensänderungsforschung, auf der die Handlungsschritte des dritten Schritts aufbauen.

Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology*, 67, 289–314. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417> — Umfassende Übersicht zur Habitforschung: Gewohnheiten entstehen durch wiederholtes Verhalten in stabilem Kontext und laufen dann automatisch ab. Grundlage für das Verständnis, wie kleine Handlungen im dritten Schritt zu dauerhaften Mustern werden.

## SPIRITUELLE QUELLEN

Eckhart, Meister (1958 ff.). *Die deutschen Werke* (Hrsg. J. Quint). Stuttgart: W. Kohlhammer. — Zum Konzept des „Wirkens ohne Warum«: Tun aus innerer Sammlung und Gelassenheit, ohne Berechnung oder Kontrollbedürfnis — die spirituelle Entsprechung des Wu-Wei im dritten Schritt.

Laozi (o. D.). Tao Te Ching. Traditionelle Quelle der taoistischen Tradition, kein gesichertes Publikationsjahr. — Das Konzept des Wu-Wei: Handeln ohne Krampf, ohne forciertes Eingreifen, aus Stimmigkeit mit dem Moment heraus. Namensgebende spirituelle Grundlage des dritten Schritts.

Vyāsa (zugeschrieben; o. D.). Bhagavad Gita. Traditionelle Quelle der hinduistischen Tradition, kein gesichertes Publikationsjahr. — Das Konzept des Karma Yoga: Klares, engagiertes Handeln ohne Anhaftung an das Ergebnis. Spirituelle Entsprechung des dritten Schritts: handeln, weil es stimmig ist — nicht um eines bestimmten Ausgangs willen.

Zen-Buddhismus (o. D.). Mushin. Traditionelle Quelle der Zen-Tradition (chinesischer und japanischer Buddhismus), kein einzelner Autor/kein Publikationsjahr. — Ein Geist, der nicht am Ego-Kommentar hängen bleibt, sondern gesammelt, gegenwärtig und ohne innere Enge agiert. Spirituelle Qualität des Handelns aus dem dritten Schritt.