

Dieses Buch widme ich allen Menschen, die glücklich sein möchten.

Christiane Kilian

Christiane Kilian

***Und auf
welchem Ast
turnst du?***



*Mit dem Paradiesbaum
durch Logik
zum Glück*

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.*

© 2018 **Christiane Kilian**

Grafiken: Hilke Barenthien, Schusterjunge Waisenkind, Solingen

Herstellung und Verlag: Verlag Papierflieger, Clausthal-Zellerfeld

ISBN:

Inhalt

Vorwort	7
Begrüßung	10
1. Das Paradies und weshalb du es bisher nicht erreichen konntest	11
2. Die „theory of constraints“ und die Logik	16
3. Wie der Paradiesbaum entstanden ist	18
4. Der Nutzen von Wissen und Erfahrung	23
5. Finde deine eigene Wahrheit	25
6. Kurzfassung des Paradiesbaumes	27
7. Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen	29
8. Das Selbstwertgefühl	30
9. Grenzen	31
10. Biologische, biografische Eigenschaften und Hochsensibilität	36
11. Starke und schwache Menschen	39
12. Schwächen sind übertriebene Stärken	41
13. Werte, Idealbild und Selbstbild	42
14. Der Paradiesbaum ausführlich	46
14.a. Wurzeln und Stamm	47
14.b. Der rote, rechte Ast	50
14.c. Der blaue, linke Ast	60
14.d. Der grüne mittlere Ast	73
15. Ein Gedicht als Zusammenfassung	86
16. Ergänzungen zum ausführlichen Paradiesbaum	88
17. Die Schlange war es nicht	92
18. Die Transaktionsanalyse im Paradiesbaum	94
19. Selbstliebe und Selbstbild	95

20.	Ziele, Ergebnisse und freie Entscheidung	96
21.	Die Paradiesbaum-Technik	99
22.	Wozu schlechte Laune gut ist	112
23.	Kreatives Denken	113
24.	Die Macht deiner Gedanken	115
25.	O statt I – Affirmationen	117
26.	Der Ton macht die Musik	122
27.	Wahrnehmung und Zeit	124
28.	Der Anfang am Ende	125
29.	Reste und Ausblick	126
30.	Auf welchem Ast turnst du?	128
31.	Ein Appell	128
32.	Hilfreiche Methoden	129
33.	Sechzehn Tipps gegen schlechte Laune	134
34.	Danke	135

Wie der Paradiesbaum entstanden ist

Eliyahu Goldratt, der Begründer der „theory of constraints“ (TOC), hat mehrere Wirtschaftsromane veröffentlicht, in denen er seine Methode und das dahinter stehende Denken sehr anschaulich beschrieben hat. Wie das in Romanen so ist, gibt es auch in seinen Büchern mehrere private Erzählstränge, in denen die ProtagonistInnen außerhalb ihres Berufes begleitet werden. In einem der Bücher ist die Ehefrau des Managers mit den Methoden der TOC als Therapeutin erfolgreich¹.

Das war für mich der Anstoß, die erlernten Denkwerkzeuge der TOC in der Lebensberatung einzusetzen. Wenn die Frau in dem Roman das kann, kann ich das auch, dachte ich mir.

Menschen kamen zu mir in die Beratung und ich fragte sie nach ihrem Lebensziel. Dieses konkretisierten wir durch Unterziele. Dann suchten wir zusammen nach den Hindernissen, die sie ihr Ziel derzeit nicht erreichen ließen.

Die genannten Gründe schienen mir meist nicht die eigentliche Ursache zu sein und so fragte ich immer wieder nach dem Warum bis es irgendwann nicht mehr weiter ging.

Beispiele:

1. Warum erreicht die Klientin ihre Ziele nicht? Weil ihr die Zeit fehlt. Warum fehlt ihr die Zeit? Weil sie nicht delegieren kann und alles selbst tut. Warum kann sie nicht delegieren? Weil ihre Ansprüche so hoch sind, dass es ihr niemand recht machen kann. Warum hat sie so hohe Ansprüche? Weil sie Perfektionistin ist. Warum ist sie Perfektionistin? Weil sie keinen Anlass zu Kritik geben will. Warum will sie keinen Anlass zu Kritik geben? Weil sie lieber gelobt wird und ein Lob sie stärkt.

2. Warum hat die jetzt überschuldete Klientin für den Kredit ihres Partners gebürgt? Weil sie nicht Nein sagen konnte.

Warum konnte sie nicht Nein sagen? Weil ihr ihre Bedürfnisse nicht klar waren; weil ihr die Harmonie wichtig war; weil sie ihren Partner über sich gestellt hat.

¹ Eliyahu Goldratt, Die kritische Kette (Campus-Verlag 2002)

Warum hat die überschuldete Klientin Angst vor den Mahnschreiben und dem Gerichtsvollzieher? Weil sie sich dann so hilflos, klein und ohnmächtig fühlt.

3. Warum ist der Klient so schnell eifersüchtig? Weil er alles schwarz sieht und aus dem Verhalten seiner Freundin negative Schlüsse auf sich selbst zieht („Sie liebt mich nicht mehr.“).

Warum kommt seine Freundin gerne mit anderen Menschen und auch Männern in positiven Kontakt? Weil sie dadurch ihre Stimmung heben kann, die vorher unten war.

Und an diesen Punkten sind wir dann immer auf das geringe Selbstwertgefühl gestoßen.

⌘ **Logikkette zum ersten Beispiel:**

- ⌘ Wenn die Klientin ein geringes Selbstwertgefühl hat, dann möchte sie Wertschätzung bekommen.
- ⌘ Wenn sie Wertschätzung bekommen möchte, dann darf sie keinen Anlass für Kritik geben.
- ⌘ Wenn sie keinen Anlass für Kritik geben möchte, dann muss sie sehr hohe Ansprüche haben.
- ⌘ Wenn sie sehr hohe Ansprüche hat, dann ist es gefährlich, Aufgaben an andere zu delegieren, da es sein kann, dass diese nicht so gut arbeiten, wie sie selbst.
- ⌘ Wenn sie nicht delegieren kann, dann muss sie alles alleine machen.
- ⌘ Und wenn sie alles alleine macht, dann reicht ihre Zeit für andere Dinge nicht mehr aus.
- ⌘ Und wenn sie nicht genug Zeit hat, dann erreicht sie ihre vielen anderen Ziele nicht.

⌘ **Logikkette zum zweiten Beispiel:**

- ⌘ Wenn die Klientin ein geringes Selbstwertgefühl hat, dann will sie anderen gefallen und kann nicht Nein sagen.
- ⌘ Wenn sie nicht Nein sagen kann, bürgt sie auf die Bitte des Partners hin für seine Schulden.

- Wenn sie für die Schulden gebürgt hat und der Partner nicht
- zahlt, dann treten die Gläubiger an sie heran.
- Wenn die Gläubiger die Klientin zur Kasse bitten, fühlt sie sich
- ausgeliefert und ohnmächtig, weil sie das ja nicht wollte und
- nicht weiß, wie sie nun mit der Situation umgehen soll.

· **Logikkette zum dritten Beispiel:**

- Wenn der Klient ein geringes Selbstwertgefühl hat, dann sieht er
- alles negativ und bezieht es auf sich.
- Wenn seine Partnerin ihr Selbstwertgefühl stärken möchte, dann
- sucht sie sich positive Kontakte und führt mit fremden Menschen
- und insbesondere mit Männern gute Gespräche.
- Wenn der Klient alles negativ sieht, das Verhalten seiner
- Freundin auf sich selbst bezieht und seine Freundin im guten
- Gespräch mit anderen Männern sieht, dann schließt er daraus,
- dass sie ihn nicht mehr mag und auf der Suche nach Alternativen
- ist.
- Wenn der Klient denkt, dass seine Freundin ihn nicht mehr mag
- und auf der Suche nach Alternativen ist, dann zieht ihn das
- psychisch nochmal weiter runter.

Klar gibt es auch für das geringe Selbstwertgefühl wieder ein Warum, das im Erleben der Person und in ihrer Geschichte liegt. Dazu komme ich dann später im Kapitel 13 „Werte, Idealbild und Selbstbild“.

Die Menschen, die zu mir in die Beratung kamen, waren sehr unterschiedlich: Verschiedene Lebensgeschichten, verschiedene Lebenssituationen und total unterschiedliche Probleme. Wir suchten nach der eigentlichen Ursache ihrer Probleme und fanden am Ende der Reihe immer das geringe Selbstwertgefühl.

Damit hatte ich wirklich nicht gerechnet und war deshalb sehr überrascht. Auf der Suche nach den Zusammenhängen und Hintergründen, drängte sich mir hier die Frage nach den logischen Verbindungen auf.

Wie sieht der Zusammenhang zwischen dem Selbstwertgefühl und den Problemen und dem Verhalten dieser Menschen aus?

Kann ich diesen Zusammenhang mit Logikketten herstellen?

Ich wollte die Antwort auf diese Frage finden und machte mich an die Arbeit.

Der erste Paradiesbaum war riesig und er hieß für mich damals auch noch nicht Paradiesbaum, sondern Selbstwert-Logikbaum, denn das Selbstwertgefühl hatte ich ja als die eigentliche Ursache für jedes Verhalten ausmachen können. Auf meinem PC war er nicht lesbar, wenn ich ihn im Ganzen sehen wollte. Und auf Papier ausgedruckt und auf dem Boden in meinem Seminarraum ausgelegt ergab er drei mal vier, also 12 qm. Auf vielen DIN A 4 Blättern waren nur schwarze Verbindungsstriche zu sehen. Ich musste ganz schön puzzeln, um den vollständigen Baum korrekt auf dem Boden auslegen zu können.

Zwei Jahre habe ich daran gearbeitet, damit die Logikketten wirklich stimmig wurden. Oft waren Schritte nicht schlüssig, weil Zwischenschritte fehlten. Immer wieder dachte ich über die Formulierungen nach und suchte nach der richtigen Reihenfolge, was bedingt was und was nicht oder ob die Abhängigkeit vielleicht doch anders herum passender ist.

Nachdem ich den riesigen ersten Selbstwert-Logikbaum mehrfach durchgegangen bin, alleine und auch mit wechselnden ZuhörerInnen, war es klar, dass dieser Baum und die Zusammenhänge unseres Verhaltens mit unserem Selbstwertgefühl zwar logisch sind, dass der Baum in dieser Form aber aufgrund der Komplexität nicht kommuniziert werden kann.

Daraufhin habe ich wieder viel Zeit investiert, die einzelnen Verhaltensweisen zu Paketen zusammen geschnürt, nur noch die Überschrift der Pakete im Baum benannt und nicht mehr die vielen einzelnen Details und Beispiele.

Damit lassen sich die Erkenntnisse nun leichter transportieren und werden verständlicher. Die vielen Beispiele nenne ich dir nun zur Veranschaulichung im Text zu den einzelnen Logikschritten.

Wie schon geschrieben, hatte ich am Ende der Logikketten das geringe Selbstwertgefühl stehen. Dieses halte ich immer noch für zentral, vor allem auch deshalb, weil die meisten Menschen etwas mit dem Begriff „Selbstwertgefühl“ anfangen können. Allerdings erkannte ich im Laufe

der Zeit auch das, was uns zu dem geringen Selbstwertgefühl führt. Darum wird es in Kapitel 9 gehen.

Idee:

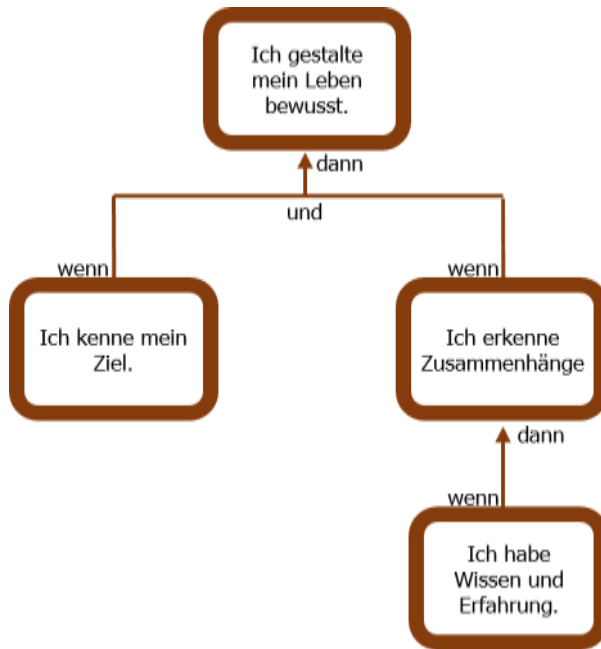
Sehr gerne komme ich mit dir über den Paradiesbaum in den Austausch und deine Gedanken dazu verändern = verbessern den Baum vielleicht auch noch ein Stück. Schreibe mir dazu einfach eine Mail.

4. Der Nutzen von Wissen und Erfahrung

Es gibt Menschen, die nicht über ihr Leben nachdenken. Sie folgen intuitiv ihren erlernten Verhaltensmustern folgen. Ihnen ist es egal, wie sie auf andere wirken.

Es gibt aber auch sehr viele Menschen, die darüber nachdenken, wie sie leben. Diese Menschen fragen sich, warum ihr Leben wohl so ist, und ihnen ist es wichtig, ihr Leben bewusst zu gestalten. Du gehörst wohl zu den letzteren, weil du dieses Buch in der Hand hast. Das freut mich. Ich zeige dir im Verlauf des Buches, dass unsere Welt um einiges besser wäre, wenn mehr Menschen ihr Leben bewusst gestalten würden.

Aber um unser Leben bewusst gestalten zu können, müssen wir zuerst unser Ziel kennen. Und um unser Leben bewusst gestalten zu können, müssen wir Zusammenhänge erkennen. Und um Zusammenhänge erkennen zu können, brauchen wir das entsprechende Wissen und die dazu gehörende Erfahrung.



Das sind Logikketten, die sich auch anders herum aufbauen lassen:

⋮ **Logikkette:**

- ⋮ Wenn ich Wissen und Erfahrung habe, dann kann ich
- ⋮ Zusammenhänge erkennen.
- ⋮ Und wenn ich Zusammenhänge erkenne und mein Ziel kenne,
- ⋮ nur dann kann ich wirklich bewusst mein Leben gestalten.

Ich gebe dir mit diesem Buch das Wissen um die Zusammenhänge zwischen all unserem Verhalten, unseren Gefühlen und dem Selbstwertgefühl. Und da es gespickt ist mit Beispielen, die du vermutlich zum größten Teil entweder auch schon selbst erlebt hast oder sie bei anderen Menschen beobachten konntest, kannst du deine Erfahrungen mit dem Wissen aus diesem Buch zusammenbringen. Am Ende steht deine Freiheit zu entscheiden, wie du leben und wie du sein willst. Dein Weg zur Erreichung deines Zieles liegt dann mit dem Paradiesbaum klar vor dir.

Afformationen:²

Warum will ich immer mehr wissen?

Warum erhalte ich das Wissen, das mich weiter bringt?

Warum erkenne ich Zusammenhänge?

Warum gestalte ich mein Leben bewusst auf das Glück hin?

² Afformationen sind wirkungsvoller als Affirmationen, die ja positive Glaubenssätze sind. Die Warum-Frage zweifelt die Tatsache, dass es so ist, nicht an, sondern lässt unser Unterbewusstsein nach einer Antwort suchen. Näheres dazu findest du im Kapitel 24 „O statt I“.