

# ANDERS ALS BISHER – WENN NICHT JETZT, WANN DENN?

Personal Excellence durch Awareness – Das „Grosse Polarity“ als persönliche Entwicklungsidee

Meine bisherigen Arbeiten haben sich mit eher betriebswirtschaftlichen Themen befasst wie z.B. „Business Process Re-Engineering“ und „Business Excellence“. Je länger ich im Leben Erfahrungen gesammelt habe, desto mehr hat sich die Einsicht herauskristallisiert, dass der entscheidende Erfolgsfaktor auf der persönlichen Ebene liegt. Tief aus meinem Inneren (meiner Essenz) ist das Bedürfnis erwacht, mehr Zeit für mich selber zu nehmen. Ich habe mich vor ein paar Jahren auf den Weg zu „Personal Excellence“ gemacht. Überraschende Zusammenhänge haben mein Leben komplett verändert. Die Ausbildung zum Polarity-Therapeuten ist dabei ein entscheidender Faktor gewesen. Die neuen

**Denken und Wissen alleine genügen in Zukunft nicht mehr, um anstehende Lebensfragen oder die drängenden Herausforderungen in Familie, Beruf und Alltag zu beantworten. Notwendig ist zusätzlich die aktive, achtsame und bewusste Beschäftigung mit sich selber. Spüren und Fühlen gehören auch zu einer umfassenden persönlichen Sichtweise. Persönliche Exzellenz durch Bewusstheit und Achtsamkeit – dieser spannenden Entwicklung kann sich kaum mehr jemand entziehen.**

Von Dr. Ronald Schnetzer – Coach, Berater und Trainer\*

das persönliche Potenzial und die Entfaltungsmöglichkeiten einer Person dar. Diese Essenz hält die Flügel als Lebensbereiche zusammen. Leider ist die Essenz oft von angelernten Verhaltensweisen (Konditionierungen) und Emotionen überdeckt. Der Ein-

«Die Herausforderung ist nicht, irgend etwas zu werden, sondern zu sein!»

Erkenntnisse fliessen unmittelbar in meine Tätigkeiten als Trainer, Berater und Coach ein.

Aus diesen Erfahrungen ist folgendes Metamodell für Personal Excellence respektive eine Metapher für das Grosse Polarity entstanden. Der nachfolgende Text geht auf vier Stufen der Selbsterfahrungspyramide ein.

**Personal Excellence umfasst den fortlaufenden Prozess durch Awareness (bewusste Achtsamkeit) in allen Lebensbereichen (wie Beruf + Finanzen, Familie + soziale Kontakte, Körper + Fitness sowie Sinn + Kultur) eine ausgewogene Balance zu erzielen, um eine umfassende Gesundheit, d. h. geistigen Frieden, Glück und körperliches Wohlbefinden, zu erreichen und aufrecht zu erhalten.**

## 1. BALANCE UND AWARENESS ALS SCHLÜSSEL

Persönliche Exzellenz baut auf der inneren Essenz auf, die alle in sich tragen. Es geht darum, eigene Konditionierungen kennen zu lernen, um dann bewusst auf den Weg nach persönlicher Lebensbalance und damit Gesundheit zu gehen. Voraussetzung ist ein aktives Bewusstsein (Awareness), um die eigene Balance zu finden. Der Schmetterling symbolisiert mögliche auszubalancierende Bereiche von Gesundheit, welche sich um die eigene Essenz bilden.

- **Business – Beruf und Finanzen:** Arbeit und Leistung, Effizienz und Regeneration, Fachliche Weiterbildung, Vermögen und Wohlstand
- **Social – Familie und soziale Kontakte:** Partner, Kinder und Familie, Freunde und Bekannte, Soziales und politisches Engagement
- **Wellness – Körper und Fitness:** Sport und Bewegung, gesunde Ernährung, Prävention, Erholung und Entspannung
- **Spiritual – Sinn und Kultur:** Lebenssinn und Vision, Werte, innerlich auf tanken, Kultur und Persönlichkeit

Der Schmetterling zeigt wesentliche Polaritäten, in welchem sich unser Leben dynamisch gestaltet: Beispielsweise *Arbeit-Familie* oder *Körper-Geist*, aber auch den neutralen Pol in der Mitte. Dort befindet sich der Schmetterlingskörper, symbolisch für die Essenz einer Person, für den Kern im Inneren, welcher das wahre Selbst darstellt. Die **Essenz** stellt damit

fluss von Aussen war derart prägend, dass die Frage nach dem Wachstum von Innen oft unbekannt ist.

## 2. DAS ERKENNEN VON KONDITIONIERUNGEN IST WICHTIG

Ich habe mich oft gefragt, warum klappt es mit Beziehungen nicht? Weshalb werde ich immer wieder wegen desselben Umstandes wütend? Wieso kann mich ein Partner oder Vorgesetzter so schnell ärgerlich machen? Wieso kann ich nicht entspannter sein in heiklen Gesprächen? Wieso fühlen sich Menschen oft „nicht gut genug“ oder wollen „alles perfekt machen“? Wir investieren so viel Energie, um nicht schwach und verletzlich zu scheinen (Fokus nach aussen), anstatt sich selber zu sein (Fokus nach innen). Wer hatte nicht schon einen heftigen Streit – um einige Zeit später alles zu bereuen, weil die Auseinandersetzung nichts mit der anderen Person zu tun hatte! Dies sind nur einige Beispiele unbequemer Konditionierungen, die uns das Leben schwer machen. Oft sind wir uns dessen gar nicht bewusst. Meistens geht es um Emotionen. **Emotionen** orientieren sich oft verdeckt an der Vergangenheit. Sie haben nicht wirklich mit der momentanen Situation zu tun. Wir projizieren früher Erlebtes in eine Person oder Situation. Das sind klassische Fehlfunktionen unseres Verstandes. So kritisieren viele Männer – mich eingeschlossen – oft unbewusst ihre Partnerin für Sachen, die sie an ihre Mutter und Kindheit erinnern. **Echte Gefühle** hingegen beziehen sich mehr auf die aktuelle Situation oder Person. So ist es z.B. wunderschön, der Partnerin im Hier und Jetzt zu begegnen, sie bewusst zu lieben und dies auch adäquat auszudrücken. Die Unterscheidung von Emotionen und Gefühlen ist nicht immer einfach – ich habe selber jahrelang darunter gelitten! Der Schlüssel zu Personal Excellence besteht darin, diese Mechanismen der verdeckten Emotionen mit den damit zusammenhängenden nicht verarbeiteten Erlebnissen (unfinished personal business) liebevoll anzugehen und aufzulösen.

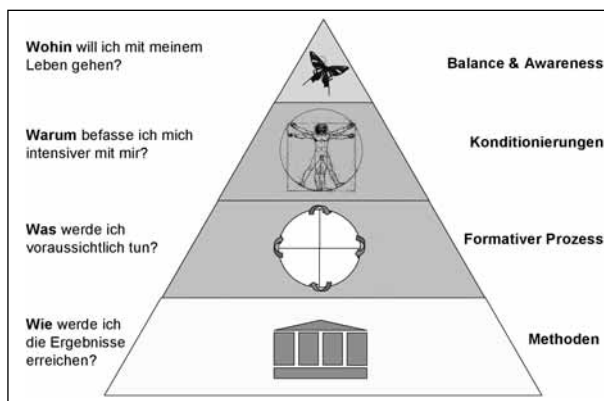
Eine typische Schweizer Konditionierung umfasst in etwa folgendes:

- **Perfektion** als Verstandeskonditionierung (Geist): Alles muss perfekt sein, inklusive

**Formativer Prozess:** Dieser Prozess ist von innen angetrieben, von der Essenz der Person. In unserem Kern wissen wir genau, was stimmt, wie wir wirklich sind und wie wir uns dahin entwickeln können. Jede Zelle weiss dies. Es geht darum, diesen inneren Kern zu erreichen, damit die Veränderung stattfinden kann. Damit handelt es sich um einen Ansatz von Innen nach Aussen (Inside-Out). Der Formative Prozess wird bildlich anhand der 5 Elemente beschrieben: Ausgehend vom Raum (Äther) kommt Bewegung (Luft) dazu. Als nächstes erhält das Ganze eine Richtung (Feuer) und verbindet sich langsam (Wasser). Daraus formt sich schliesslich eine neue Struktur (Erde). Der effektive formative Prozess umfasst somit 4 Phasen: Forming (Luft), Storming (Feuer), Norming (Wasser) und Performing (Erde). Er führt zu Awareness und Balance.

andere und ich. Im Kampf für dieses Ziel dominieren Gefühle der Unsicherheit, des Strebens und des unbedingten **Beweisen-Müssens**. Es geht darum zu lernen, Nicht-Perfektion als natürlich zu akzeptieren.

- **Keine Gefühle zeigen** als Gefühlskonditionierung (Seele): Gefühle werden als Schwäche gedeutet, insbesondere für Männer („Ich muss mich verteidigen und schützen“, „Ich muss stark sein.“) Dadurch wird Spontanes unterdrückt oder rationalisiert. Die Herausforderung besteht darin zu lernen, sich auszudrücken, sich zu spüren und Gefühle zu zeigen.



- **Nicht-Gut-Genug-Sein** als persönliche Konditionierung (Geist, Seele): Ich fühle mich unsicher bei allem, andere sind sowieso besser, ich muss der Beste sein. In diesem Fall kommen Gefühle auf im Zusammenhang mit Versagen, Unzufriedenheit und Depression. Es geht darum zu lernen, sich wertzuschätzen.
- **Nicht-Spüren** als Konditionierung (Körper): „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“. Dies führt zu Unwohlsein, z.B. Verdauungsproblemen und Schlaflosigkeit. Hier sollte achtsam wieder der Kontakt zum eigenen Körper hergestellt werden.

Es geht darum, den Mut zu haben, zum Fühlen, Spüren zu stehen und dabei nicht perfekt zu sein. Im Alltagsleben geht es oft um den *Willen* – bei Personal Excellence kommt die Dimension des *Mutes* dazu. Die Herausforderung ist nicht, irgend etwas zu werden, sondern zu sein!

## 3. DER FORMATIVE PROZESS WIRKT SICH AUF ALLE LEBENSBEREICHE AUS

„Die beste Möglichkeit, Träume zu verwirklichen, ist aufzuwachen!“ Es klingt einfach, doch damit verbunden sind Schmerzen, Enttäuschungen und viel Mut und Geduld. Im

«Wer möchte nicht lieber das eigene Original sein als eine konditionierte Kopie?»

Verlauf meines Formativen Prozesses musste ich einige Monate Auszeit nehmen, um mich wirklich vertieft mit mir zu beschäftigen. Manchmal bin ich mir wie in einer Waschmaschine vorgekommen – zwar ein reinigender und heilender Prozess, aber dauernd habe ich mich gestossen und es ist mir schwindlig geworden. Dafür erfuhr ich mehr über mich und meine Verhaltensweisen als in mehreren Jahrzehnten zuvor. Arbeit, Körper, Sinn und Beziehungen haben sich grundlegend verändert. Und ich weiss, dass der Prozess noch nicht abgeschlossen ist. Wer sich auf den Weg zu Personal Excellence macht, lässt sich auf eine lebenslange Aufgabe ein.

## 4. COACHING, GRUPPEN UND MEDITATION UNTERSTÜTZEN

Der Mut, Neues kennen zu lernen, sich einzulassen und offen zu sein, sind entscheidend für „Personal Excellence“. Neues kann richtig Spass machen. Je mehr Platz da ist, desto kreativer zeigt es sich. Besonders wertvoll sind aktive Meditationen, die über Bewegung in die Stille führen und Raum für den Prozess geben. Polarity als gesamtgesellschaftliche Metapher sowie wertvoller Orientierungsrahmen ist ebenfalls enorm unterstützend. Hinter Polarity stecken Philosophie und Überzeugung, dass „Personal Excellence“ erreicht werden kann. Diese Sichtweise des „Grossen Polarity“ wird in der Praxis durch Polarity TherapeutInnen unterstützt. Polarity eignet sich ausgezeichnet zum Auflösen von aufkonditionierten energetischen Blockaden.

## Fazit – es lohnt sich

Wir sind umgeben von Wandel, Hektik, Stress, Materialismus und Veränderung. Unsere Welt scheint immer liebloser zu werden. Ist es da verwunderlich, dass wir krank werden, seelische Krisen durchmachen und Schwierigkei-

ten in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen auftreten? Wir haben für uns selbst keine Zeit mehr, auch nicht für unsere Nächsten (**Balance**). Trotzdem gibt es Hoffnung und Alternativen. Damit wir Eigenliebe, Freude und Mitgefühl wieder finden, ist es wichtig, Körper, Seele und Geist zu reinigen und weiterzuentwickeln (**Awareness**, Achtsamkeit). Der spannende Weg ins Innerste macht trotz Hindernissen unheimlichen Spass (**Formativer Prozess**). Es gehen unbekannt gewesene Türen der Lebendigkeit auf. Es ist ein kreativer Weg zur Lösung emotionaler und körperlicher Probleme, zur Bewältigung seelischer Krisen und zur Findung und Erfüllung des eigenen Lebenssinnes.

Wir müssen wieder lernen, unsere persönlichen Herausforderungen zu betrachten, anstatt sie zu verdrängen. Nur dann können wir sie verarbeiten und transformieren (**Methoden**). Unsere Tür zu Fröhlichkeit, Vertrauen und Liebe öffnet sich, wenn wir unsere Verhaltensmuster (Konditionierungen) kennenlernen und intensiv an uns zu arbeiten beginnen. Dadurch finden wir zu unserem wahren Potenzial. Wer möchte nicht lieber das eigene Original sein als eine konditionierte Kopie? Wir können wieder in Harmonie mit uns und anderen leben. Wenn nicht jetzt – wann denn?

Ich hoffe, ich konnte hier die Sehnsucht nach „Personal Excellence“ wecken. Viele Fragen sind da, die Antworten dazu noch offen. Trotzdem können notwendige Massnahmen

Personal Excellence durch Awareness!  
"Lohnt sich das?" Fragt der Kopf.  
„Ja“, sagt das Herz, „es tut so gut“.  
„Natürlich“, sagt auch der Bauch,  
„das habe ich mir immer so gewünscht“.



\* Dr. Ronald Schnetzer, Verfasser von Fachpublikationen und einer Dissertation über „Business Process Reengineering“ und „Business Excellence“ ist Inhaber eines Beratungsunternehmens, das sich auf Training, Beratung und Coaching in den Bereichen „Business-, Process- und Personal Excellence“ spezialisiert hat. Er liess sich zudem zum Polarity-Therapeuten ausbilden und bietet neu auch Seminare in „Polarity Coaching“ an, die eine Eingangsstufe auf dem Weg zu „Personal Excellence“ bilden. Einführungstag am 14. August oder 2. Oktober 2006, Vertiefung: 7./8. November 2006.

Informationen unter:  
[www.polarity.ch](http://www.polarity.ch)  
oder  
[www.SchnetzerConsulting.ch](http://www.SchnetzerConsulting.ch)