

T R A I N I N G F Ü R D A S I C H

Lebensveränderung von Grund auf *von Rüdiger Lenz*

Beim Ichstärke-Training handelt es sich um ein *inneres Aufbau-Training* bei dem *negatives Verhalten* erkannt und in *positive Verhaltensweisen* gewandelt werden.

Beim professionellen Training für das Ich werden in unterschiedlicher Art und Weise, je nach Umfang, Schlüsselsätze vorgegeben und ausgeschrieben. Zumeist wird zuvor eine *Anamnese* des Klienten vorgenommen und auch ein *Spiegelgelöbnis* (nach Lenz) gesprochen.

Warum braucht der Mensch Ichstärke?

Im Zeitalter der Leistungsgesellschaft wirken sich negative Verhaltensweisen zunehmend auf das eigene Entwicklungsbild aus: Kritikkultur, Neidkultur, Scheidungsgesellschaft, Arbeitsplatz-Kampf, Karriereknick etc. sind heute dramatische Erlebnisse des Einzelnen, bei dem oft und schnell auch über die eigene Zukunft und deren Möglichkeiten entschieden wird.

Konflikte und Mobbing in allen Bereichen der menschlichen Kultur nehmen zu und die *Selektion des vermeintlich Stärkeren* greift nach egoistischen Werten: Hauptsache ich!

Es ist zu vermuten, dass dieser *Existenzial-Egoismus* zunehmen wird. Die Schwächeren in unserer Gesellschaft werden zunehmen. Abhilfe scheint hier ein Training zu schaffen, welches die eigenen Fähigkeiten (Ressourcen) konzentriert zusammenfassen kann und zu optimieren weiß.

Training für das Ich.

Zuerst werden möglichst viele negative aber auch positive Verhaltensketten ehrlich und wahrheitsgetreu analysiert und offen gelegt. *Ich-Wahrheiten* werden formuliert und in kurzen Sätzen aufgesagt und herausgeschrieben. Wobei es vielmehr um ein Verinnerlichen der Schlüsselsätze geht als um bloßes Schreien. *Die Gefühlsebene der*

Satzbedeutungen für das eigene Ich wird herausgelöst und wahrgenommen.

Diese werden gefühlt und nicht bloß gedacht. Verdrängte Gefühle werden wieder zugelassen und ausgelebt. Danach werden tiefer liegende Schichten der eigenen (zumeist stark verdrängten) Persönlichkeit aufgenommen und als positiver Teil eigener Stärke aufgenommen usw..

Ein Ich-Stärke-Training ist eine Maßnahme, die immer auch individuell gesehen werden muss. Denn jeder Mensch hat seine eigene Persönlichkeit. Wichtiger Aspekt der Trainingsmaßnahme sind jedoch die eigenen *Ich-Wahrheiten*. Diese müssen angenommen und verarbeitet werden. Dieses Konfrontieren mit den Problemen und auch neuen Chancen des Selbst sind unverzichtbarer Teil, um verborgene Verhaltensweisen wieder annehmen zu können.

Der Mensch ist in seinem Verhalten konditioniert.

Gesellschaft, Elternhaus, Politik, Arbeits- und die Erlebniswelt Schule tragen sehr viel zu einem funktionstüchtigen Menschen bei, der in verschiedenen Lebensbereichen oftmals nur noch an erbrachter Leistung bewertet und geachtet wird. Menschlichkeit verliert zunehmend an Bedeutung und die Wertschätzung der eigenen Persönlichkeit interessiert nicht mehr.

Dieses *Funktionieren müssen um jeden Preis* kann sich jedoch auch im Laufe eines Lebens gegen den Menschen stellen und nur sehr spät wird vom Einzelnen erkannt, dass das eigene Leben doch eigentlich ganz anders geplant war. Ressourcen und eigene Talente werden vergraben (du darfst dich nicht loben etc.) und der Glaube an sich wird als *gegen den Strom schwimmen* erlebt.

Eigene Lebensentwürfe werden als Verbotsschilder gegen die Masse aufgestellt und schon sehr früh erlebt der Mensch sich als *Sozialstation für die Sozietät*. Kinder, Frauen und Männer, jeder Menschentyp nach

seiner Fassung und alle passen in irgendeine Solidargemeinschaft deren Sinn letztlich im Konsum und im Anhäufen materieller Werte besteht. Menschlichkeit kommt heutzutage am häufigsten zu kurz! Wir alle entfernen uns Schritt um Schritt immer mehr vom eigenen Selbstwert und nur noch für andere Menschen und Dinge ist unsere Zuständigkeit fühlbar. – Zivilisationskrankheiten der Seele nehmen immer mehr zu. Und die Suche nach einer Medizin der Emotionen ist im vollen Gange. Dabei wäre eine Änderung im Verhalten – zum Menschlichen hin – wahre Medizin.

Schmerzliche Erlebnisse fördern dieses fehlende Gefühl als Multiplikator gegen das eigene Selbst und so haben sehr viele immer mehr Verständnis für den oder die Andere(n). Sich selbst versteht da niemand mehr, weil die Intention, lieber für andere etwas tun, das Selbstwertgefühl aus dem eigenen Herzen gemobbt hat. Genau dies möchte ein Ich-Stärke-Training ändern und weist dabei den Weg in ein Leben mit seinem eigenen authentischen Ich und den eigenen Naturbegabungen. Diese Begabungen wurden lange Zeit durch Verdrängung verschüttet: Wer bin ich eigentlich wirklich?

Ich-Stärke-Training fördert jedoch keinen Egoismus, *denn es geht nicht um immer mehr Wollen sondern ums Können und ums Verwirklichen*. Die eigene Persönlichkeit soll hier verwirklicht werden und doch ist es kein Persönlichkeitstraining im klassischen Sinn. Die Optimierung des Ichs ist ein intimer und zutiefst persönlicher Prozess. Jedoch ist seine Methode zunehmend gefragter, denn: wer will schon zu den Verlierern der Zukunft gehören? Niemand! Oder noch schlimmer: *Wer will schon zugeben müssen, sich selbst verloren zu haben?! Niemand, nie und nimmer!*

Heute, im Jahr 2005, geht das lange geglaubte Bild vom alleinigen Erfolgsförderer, *dem Intelligenzquotienten (IQ)*, zu Recht verloren und die Intelligenzforschung zeigt auf: Nur wer über eine vielschichtige *Emotionale Intelligenz* verfügt wird über *soziale Kompetenzen* auch seine eigene *Soziale Intelligenz* ausbauen, um erfolgreich Beziehungen, Familie und Beruf gestalten zu

können. Denn wer aufsteigt und beständig sein möchte, muss nicht die Quantenlogik beherrschen, vielmehr muss er oder sie wissen, was *zwischenmenschlich* ankommt und was nicht. *Was braucht der Mensch vom Menschen?* Nur wer verlässlich, diszipliniert und ausdauernd ist, nur wer an sich selbst arbeitet, der wird Erfolg haben. Erfolgreiche Menschen sind keineswegs nur Menschen, die materielle Reichtümer zusammengetragen haben. Erfolgreich ist der, der trotz allem was in seinem Leben passiert, bei sich ist und seine Welt verwirklicht. Erfolgreich zu sein hat immer mit glücklich sein und Zufriedenheit zu tun.

Ich-Stärke bedeutet zu sich selbst ehrlich zu sein *und zwar bedingungslos*. Je intimer die Ich-Wahrheiten gelebt und erspürt werden, desto umfangreicher wird der Erfolg des Einzelnen dabei sein.

© Januar 2005, Rüdiger Lenz

SELBSTKONFRONTATION

Selbstschutz als Grundlage von Selbststeuerung

Eine der Grundkrankheiten dissozialer, auf gewaltausleben reduzierter Persönlichkeiten ist die: Sie konfrontieren irgendjemanden mit Ihrer inneren Gewalt, Zerstörung und ihrer Ich-Schwäche. Ihr Ich ist eine pervertierte Optimierung von Gewalt. Lieber projizieren Sie ihre eigene Ich-Schwäche auf die Ich-Stärke erfolgreicher Opfer und zerstören sie. Das macht Ihr Empfinden für ihre Tat zu einem geilen Erlebnis.

Wer sich mit sich selbst, mit seinen eigenen Schwächen und auch Stärken zu konfrontieren versteht, der gebraucht niemand anderen für eigene Wünsche und Vorstellungen: Was will ich sein, was will ich werden, was muss ich dafür tun? – Gewalttätige Menschen haben genau hier ein tiefes schwarzes Loch in ihrem inneren Ich.

Selbstkonfrontation

Selbstkonfrontation setzt Konfrontation mit der Außenwelt (soziale u. emotionale Kompetenz) voraus. Denn nur da draußen kann ich werden, was ich *wirklich* werden möchte. In meinem Ich bin ich zu Hause und nur da draußen gibt es vielseitige Möglichkeiten, mein Ich zu optimieren. Wer sich einigelt vergrößert seine Ich-Schwäche.

Wer bei sich ist, wer seine Ich-Hoheit klar bei sich selbst erkennt, erfährt das Erreichen lang ersehnter Ziele nicht als Qual der Mühen, sondern als Bereicherung und Wahrnehmung eigener Ich-Qualitäten. Ja, als Möglichkeit, sein Ich wirklich auch bis ins hohe Alter zu optimieren. Optimieren in der Hinsicht, welche Talente und auch Ressourcen zu mir gehören. *Was will Gott von mir und was ist meine Mission?!*

Ein ichstarker Mensch erkennt Lösungen, Fehler, Möglichkeiten und Vitalität bei sich. Er straft andere nicht ab, denn er weiß, dass er selbst es ist der gescheitert oder erfolgreich wirkt. Kritik anderer lässt er zu oder lehnt sie

ab, niemals nimmt er sie ohne Prüfung einfach in sich auf und lagert sie dort ein, denn nur er kennt seine Fähigkeiten, seine Qualitäten – *nicht ein anderer Mensch, der nichts von ihm weiß!* Ein Mensch, der in eigener Ich-Authentizität lebt, ist immun gegen Gewalt. Er greift weder an, noch nimmt er Gewalt auf. Wo auch immer er eine Chance sieht sich mit Ich-Stärke zu füttern, nimmt er sie wahr. Er ist gierig nach Chancen und Möglichkeiten, sich zu verbessern und an sich zu wachsen.

Eine herausragende Eigenschaft ist jedoch unverzichtbar, um seine gesamte Persönlichkeit erfolgreich zu optimieren: Der Nichtkampf.

Das Nichtkampf-Prinzip

Der Nichtkampf ist ein Handeln, das nichts vermehrt was mit Gewalt, Kampf und Zerstörung zu tun hat. Es ist eine soziale Struktur, die *Kämpfe an sich* aufzulösen vermag: eine umfassende Friedenstheorie.

Der Nichtkampf ist eine Selbstverteidigung die sich von *innen nach außen* entfaltet. Er ist das Ernstnehmen des *Überwindungswillens eigenen Zweikampfverhaltens*.

Der Zweikampf ist eine komplexe Struktur, die vielen aufgibt, jedes Problem das sich gegen unser *Ich* stellt als einen Kampf gegen *Zwei* - ein Du gegen ein Ich, ein Ich gegen ein Du auszufechten. Das ist unser größtes Dilemma: sozialglobal wie auch zwischenmenschlich. Haben wir oder besser gesagt: Hat mein Ich ein Problem, dann fechtet es die Situation wie einen Zweikampf aus. Sogar gegen uns selbst. Das kann zu schlimm(st)en Folgen führen. Wer seinen eigenen Zweikampfwillen überwindet wird schnell feststellen, dass sich auf einmal eine Welt (Weltbild) ändert. Das ist das Aufleuchten des Nichtkampfs in uns. Beides, körperliches und geistiges Kampfverhalten zu überwinden, ist ein Handeln im Nichtkampf. Diese Veranlagung in uns allen ist Teil einer intensiven Konfrontation mit unserem inneren Selbst. Daher spreche ich viel lieber von einer *konfrontativen Psychologie* als von *konfrontativer Pädagogik* im Zusammenhang mit Anti-Gewalt-Maßnahmen.

Körperverletzer zu verändern heißt, immer auch ihren Zweikampfwillen zu wandeln. Ihnen klar machen, dass der Zweikampf sie bis hierhin gebracht hat. Jetzt stoppen und wandeln wir das.

Wann hat der Zweikampf deine emotionale Kommunikation übernommen? Wann hat der Zweikampf dein Ich besetzt? Wann hat der Zweikampf deine unsozialen Kompetenzen erweitert und erweitert? – Wann begann dein Ich in sich selbst einzustürzen (Ich-Kollaps).

Selbstverteidigung und Deeskalation

Ich habe die neue Do-Philosophie: *Die Lehre vom Überwinden des Zweikampfs* in meinem Buch *Das Nichtkampf-Prinzip* veröffentlicht und werde daher nur auf Grundsätzliches eingehen.

In der Selbstverteidigung perfektionieren wir Zweikampf-Präferenzen und wir setzen Eskalation (Gewalt) gegen Eskalation ein. Finalkontertechniken sind daher sehr beliebt in den realistischen Selbstverteidigungen und ein Sieg über Gewalt ohne Gewaltkommunikation scheint dort zur Untat zu verkommen. Wenn ich jedoch *Handlungen von der Gewalt weg* (Deeskalations-Theorem) anwende und auch in voller Konsequenz umsetze, dann habe ich ein Mittel gegen Gewalt in der Hand, ohne selbst Gewalt anwenden zu müssen.

Handlungen von der Gewalt weg – Die Lehre vom Überwinden des Zweikampfs.

Diese Lehre ist nicht nur eine Lehre in den Selbstverteidigungen, es ist eine Grundphilosophie des friedliebenden Menschen – *der Menschen guten Willens*.

Die Selbstkonfrontation des Klienten mit dem Nichtkampf-Prinzip auf dem *Heißen Stuhl* lässt ihm seine Würde und schenkt ihm ein Handlungswissen für eine neue Optimierung seines Ichs, dass ihm verständlich macht, wie sehr er sich bisher selbst geschadet hat. Gewalttäter schädigen auch immer sich selbst, bei jedem Schlag und in jedem Kampf.

Ich bezeichne Zweikampf-Präferenzen / Zweikampf-Lösungen in den Selbstverteidigungen als einen großgesponnenen Irrsinn. Ich behaupte: *Der*

Zweikampf ist ein Atavismus unseres Stammes. Ich muss mich doch immer wieder erneut darüber wundern, dass Selbstverteidigungs-Experten hier uneinsichtig bleiben möchten. Ich habe deutschlandweit in zahlreichen Seminaren aufzeigen können, dass *ganzheitliche De-Eskalation* jedes Intervenieren gegen Gewalt immer nur in einer Handlung von der Gewalt weg, also vom Zweikampf weg, aufzeigen kann. Ich habe zahlreiche Selbstverteidigungs-Experten (Großmeister) erlebt, die De-Eskalation als typische Selbstverteidigungshandlungen in einem Zweikampf propagieren.

De-Eskalation ist weder Taekwon-Do, noch Karate, noch Wing Tsun, da De-Eskalation nicht im Zweikampf, sondern *Handlungen vom Zweikampf weg definiert!*

Und doch behaupte ich, dass ganzheitliche De-Eskalation eine realistische und auch effektive Selbstverteidigung ist, denn sie wahrt die eigene Unversehrtheit noch effizienter als herkömmliche Zweikampf-Systeme.

Mein Nichtkampf-System nenne ich DAU BOXEN. DAU steht hier für De-Eskalations- und Anti-Gewalt-Unterricht.

Da Anti-Aggressivitäts-TrainerInnen zumeist nur wenig oder keine Erfahrungen in der Selbstverteidigung oder in körperlichen De-Eskalations-Techniken besitzen, möchte ich hier kurz auf Grundsätzliches eingehen, denn gerade Defizite im Bereich der Selbstverteidigung / De-Eskalation sind noch zu häufig ein Indikator vieler Anti-Aggressivitäts-TrainerInnen.

Vom Selbsterhalt und der Unversehrtheit

Grundsätzlich müssen wir in der Selbstverteidigung zwischen zwei Kategorien unterscheiden,

- Selbstverteidigung im Sinne der nationalen Sicherheit und,
- Selbstverteidigung im Sinne des bürgerlichen Rechts auf Unversehrtheit von Leib, Leben und Gütern.

Zumeist werden diese beiden sehr unterschiedlichen Bereiche in der Selbstverteidigung ständig vermischt und die derzeitigen *realistischen Systeme* projizieren den Selbsterhalt auf die Unversehrtheit des Menschen und somit auf *Finalkonter-Folgeserien*.

Der Selbsterhalt jedes lebendigen Wesens ist im Grunde genommen immer gleich. Er ist ein Äquivalent zur uneingeschränkten *Herz-Kreislauffunktion* und definiert sich somit selbstredend als lebendiges Wesen. Der Selbsterhalt ist unsere biologische Existenzgrundlage, *unser fühlbares Sein*.

Die Unversehrtheit hingegen ist ein Zustand uneingeschränkter Funktionen des Gesamtkörpers. Ist einer seiner Funktionen eingeschränkt so ist die Unversehrtheit eingeschränkt. Nur die Unversehrtheit ist Objekt einer zivilen Selbstverteidigung. Einzige Ausnahme sind lebensbedrohliche Situationen. Die Unversehrtheit ist demnach die Summe einzelner Klassen die sich durch den Zustand der eigenen Vitalität definiert. Ich bin in meinem Buch *Das Nichtkampf-Prinzip* ausführlicher darauf eingegangen und werde im zweiten Band ein weiterführendes Kapitel über *die Mathematik des Selbsterhaltes* veröffentlichen.

Ein Beispiel: Wenn mir jemand in einem Kampf einen Arm zerrt, dann ist dies eine Einschränkung der Unversehrtheit. Der Selbsterhalt bleibt davon unberührt. In der Mathematik des Selbsterhaltes sprechen wir von sogenannten *Prioritätsklassen*. Wobei der Selbsterhalt ein axiomatisches Grundpostulat für die Unversehrtheit darstellt.

Eine durch Notwehr gebotene Handlung definiert der Gesetzgeber aus der dem Opfer subjektiv gegebenen Möglichkeiten in der Notwehr-Situation. Nun macht es schon einen Unterschied, ob jemand über Gewalt lamentiert oder ob jemand diese leibhaftig an sich erlebt hat. Wer, wie nur wenige Selbstverteidigungs-Experten, echte Gewalt erlebt hat, der nimmt etwas mehr Abstand von erlernten Modifikationen traditioneller Systeme. Denn im Moment eines echten

Zweikampfes ist Spontaneität und psychische Stabilität wichtiger als die sogenannte *beste Technik*. Zu ihnen kommt man nämlich so gut wie nie. Zumal der Zweikampf die schlechteste Alternative darstellt, um sich seine eigene Unversehrtheit zu sichern. Denn im Zweikampf willigen beide unmissverständlich ein, ihre Unversehrtheit einzubüßen. Prävention im eigenen Verhalten, *Ich-Optimierung*, ist ein sehr wichtiger Bestandteil, sich seine eigene Unversehrtheit zu bewahren. Denn nur wer nicht in einen Zweikampf gelangt, hineinrennt oder ihn selbst forciert, besitzt die sinnvollste Form der Selbstverteidigung. Auch wenn andere meinen, diese oder jene Selbstverteidigung sei die Beste: Gegen *Loben statt Schlagen*, gegen eine Optimierung und Stärkung des eigenen Ichs verblasen selbst jene und offenbaren eigene Ich-Schwäche.

Deeskalation ist Selbstverteidigung

Eine Selbstverteidigung, die es mit der eigenen Unversehrtheit wirklich ernst meint, beseitigt in ihren Handlungen Gewalt und nicht den Gegner.

Dies nenne ich *das Haupttheorem jeder De-Eskalationsintervention*.

In den Selbstverteidigungen kennen wir ausnahmslos Körpertechniken, Folgeserien, Impulsschläge, Nervenpunkte, Niederschlagen etc. Jedoch genau dadurch, *und das muss uns Selbstverteidigungs-Experten bewusster werden*, fördern wir Gewaltaffinität in der Gesellschaft.

Wenn ein Selbstverteidigungs-Experte als De-Eskalations-Trainer das Anti-Aggressivitäts-Training unterstützen möchte, dann muss er oder sie hier – und genau hier – sein Handeln ändern können. Selbstverteidigungs-Systeme haben sich nie gefragt: *Was ist eigentlich die Ein-Meter-Abstand-Grenze?* Welche Handlungen führen genau dorthin? Egal welchen Experten ich traf: De-Eskalation setzte er oder sie mit Selbstverteidigung gleich. Und das liegt daran, dass wir in den Selbstverteidigungen *die Lehre, den Zweikampf zu überwinden*, noch nie bedacht haben. Im ersten Moment erscheint sie ja gerade uns Kampfkünstlern äußerst paradox.

DAU BOXEN ist da bisher sein Gesamtkompendium an echten De-Eskalations-Handlungen. De-Eskalation bedeutet niemals auf einen Zweikampf eingehen, weder verbal noch körperlich. Selbstverteidigungs-Experten sind Zweikampf-Experten. De-Eskalations-Experten sind Nichtkampf-Experten. Genau hier ist der Unterschied zu echter, ganzheitlicher, effektiver, funktionaler De-Eskalation zu finden. Selbstverteidigungs-Experten werden soweit nur kommen, wenn sie kompromisslos darin ihr Wirken für Gewaltprävention definieren. Ich nenne, in Anlehnung an Dr. Michael Heilemann, ein solches Training auch *Bewältigungstraining von Ich-Schwäche durch Körper- und Mentaltraining*; genau das ist das Wesen eines echten De-Eskalations-Sportes, dem DAU BOXEN. Denn wer zum ersten Mal eine solche De-Eskalation mitmacht, (er oder sie) spürt sehr schnell, dass sich auch die eigene Einstellung zum Zweikampf ändern muss. Kritikkultur, Mobbingkultur, Kampfkultur, Kriegskultur, Neidkultur, Scheidungsgesellschaft - all dies sind Produkte *unseres nach Kampf strebenden Geistes* und es sind hausgemachte Probleme. Sie sind das Gesicht der Ich-Schwäche. Folglich müssen De-Eskalations-TrainerInnen, die das Anti-Aggressivitäts-Training unterstützen möchten das hier dargelegte verstehen und in Handlung umsetzen können.

Kompetenztraining und Wachstumsstruktur

Die Wachstumsstruktur des eigenen Ichs beginnt immer erst hier: Nur wenn ich bereit bin, über *meine eigenen Aggressionsapentenzen* und deren Verhaltensdispositionen *meine ichstarken Kompetenzen internalisiere* und somit wahrnehme, nur dann gelingt mir der wichtigste Schritt zur *Ich-Stärke*. Genau hier beginnt auch meine *Ich-Optimierung*.

Ich erfahre meine Kompetenzen. Ich trage sie in die Gesellschaft hinein, erfahre Austausch mit meinen Erfolgen und auch Misserfolgen und erlebe dies als mein eigenes Kompetenz- und Ich-Wirksamkeitstraining, Tag für Tag.

Und wer hier jetzt jeden Kampf, jeden Streit und auch alles Neid aufnimmt und abwehrt, derjenige wird sein Ich nicht optimieren können. Denn er oder sie hält sich mit Problemen auf, die gar nicht die eigenen sind! Mülleimer auf, Müll reinschmeißen, Mülleimer zu.

Sie sind niemals der Mülleimer für den Müll anderer. Sie müssen nicht kämpfen! Das ist der Schlüssel zur eigenen *Ich-Optimierung*: eigene Probleme lösen. Leben ist Problemlösen und Leben bedeutet immer auch an Wachstum teilhaben. K. Lorenz sagte: „Leben ist ein energie- und erkenntnisgewinnender Prozess.“ Beteiligen muss Mann und Frau sich dabei allerdings selbst.

Selbstschutz als Grundlage von Selbststeuerung

Selbstschutz als Grundlage von Selbststeuerung ist keineswegs eine Selbstverteidigung – *das wäre ein zu später Einsatz*. Selbstschutz ist immer zuerst die Kenntnis über sein eigenes Ich, seine eigene Ich-Authentizität. Selbstkonfrontation ist der effektivste Weg für den eigenen Erfolg.

Selbstschutz als Grundlage von Selbststeuerung verstehen wir als: *Unversehrtheit wahren*. Und ich meine damit die eigene und die meines Gegenübers. Wer also Gewalt beseitigen möchte, der benötigt dazu nicht notwendigerweise den Zweikampf. Viel wichtiger ist es, sich im *Nichtkampfverhalten* zu trainieren und sich darin bis zur Meisterschaft zu entwickeln.

Egal welche Probleme wer auch immer mit sich schleppt, fast alles sind Probleme des Selbst, *des Ichs*. Ist mein Ich stabil, hat es eine stabile Basis in meinem Leben gefunden, dann bin ich ganz sicher eine Belohnung nicht nur für mich sondern auch für meine Mitmenschen. Daran mangelt es in unserem Land: Ein Ruck muss durch die Gesellschaft gehen. Dieses Buch ist dieser Ruck. Nur wenn ich weiß, dass ich es bin, der für mich verantwortlich ist, nur wenn ich mein Ich zu optimieren gelernt habe, nur dann bin ich keine Last für die Gesellschaft und rufe

ständig andere auf, damit es mir besser geht.
Ich alleine trage dafür die Verantwortung. Ich
muss mich mit meinem Selbst konfrontieren.
Nur so erlange ich einen Selbstschutz, der mir
als Grundlage von Selbststeuerung dient. Wer
andere Menschen oder Institutionen darum
bemühen möchte, der sagt: Ich, und meint
Irgendwen.

© **Januar 2005, Rüdiger Lenz**
Institut & Praxis für IchStärke
Hess. Oldendorf
Tel.: 05152-527999
E-Mail: nichtkampf-lenz@t-online.de

