

Jens Corssen
Stephanie Ehrenschwendner

Das Corssen-Prinzip

Die vier Werkzeuge für ein
freudvolles Leben



Jens Corssen
Stephanie Ehrenschwendner

Das Corssen- Prinzip

Die vier Werkzeuge für ein
freudvolles Leben

Mit Illustrationen von
Florian Mitgutsch



Inhalt



Einleitung	6
Darf ich vorstellen?	10
AUF DER ACHTERBAHN DES LEBENS	
Ein ganz normaler Tag	13
Ist das Leben gegen dich?	15
Tut keiner, was er soll?	32
Entwickeln sich die Dinge nicht so, wie du es dir vorgestellt hast?	46
Fühlst du dich vom Leben benachteiligt?	55
Was kostet dich dein Denken?	64
Das erste Werkzeug: Selbst-Bewusstheit	68
ERLEBEN UND ÜBERLEBEN	
Zwei unversöhnliche Kräfte?	71
Dein Denken bestimmt dein Erleben	72
Eigen-Macht statt Ohnmacht	88
Das zweite Werkzeug: Selbst-Verantwortung	98
DAS LEBEN IST EINE GANZTAGSSCHULE	
... ohne Ferien	101
Tu das, was du tust, mit ganzem Herzen	102
Wer gegen das Leben spielt, macht weniger Punkte	115
Beziehung ist ein Wachstums- und kein Erlösungsort	125
Die Seele nimmt auf Dauer die Farbe der Gedanken an	132

Vom Wollen zum Tun	144
Den anderen in seiner Einzigartigkeit erkennen	148
Schmerz, ja sofort	160
Entwickle dich an der Trainingseinheit, die dir das Leben bietet	171
Verbessere dein Verhalten kontinuierlich auf dein Ziel hin	186
Beseelt und selbstbestimmt den eigenen Weg gehen	194
Das dritte Werkzeug: Selbst-Vertrauen	198
 DER PAKT DES LEBENS	
Vom Prinzip der Gegensätze zum Prinzip des Ausgleichs	201
Gehobene Gestimmtheit macht seelisch stabil	202
Das vierte Werkzeug: Selbst-Überwindung	209
 GLÜCK IST EINE ÜBERWINDUNGSPRÄMIE 211	
Der eigenen Kraft und Leistungsfähigkeit vertrauen	212
Jeden Tag eine Kleinigkeit anders machen	221
Kleine Mutproben wagen	225
Altes loslassen und Neues wagen	229
Glück und Erfolg, die Nebenprodukte eines intensiven Lebens	233
Ein Wort zum Schluss	237
Weiterführende Literatur und CDs	238



Einleitung

Meine Erfahrungen haben immer wieder gezeigt, dass Menschen, die mit viel Kompetenz, Ehrgeiz und Disziplin bei der Sache waren, ihre Ziele trotzdem nicht erreicht haben, weil sie verstimmt darüber waren, dass nicht immer alles so kam, wie sie es sich vorgestellt hatten. Deshalb hat sich meine Arbeit im Laufe der Jahre eher weg vom Erkenntnisprozess hin zum Coaching eines neuen positiven Erlebens gewandelt. Früher habe ich meine Klienten beim Erreichen konkreter Ziele unterstützt, zum Beispiel Gesundheit, Karriere und gelingende Beziehungen. Heute coache ich sie auf gehobene Gestimmtheit. In dem Augenblick, da Sie sich entschieden haben, die Fahrt in der Achterbahn des Lebens mit allen Unwägbarkeiten zu lieben, können Sie Ihre Potenziale voll und ganz entfalten. Dann ergibt sich fast von allein, was vorher mit Kampf und Krampf nicht erreicht wurde. Denn in gehobener Gestimmtheit sind die automatischen Störgedanken zwar nicht völlig verschwunden, sie haben aber keine Macht mehr über uns.

In unserer Bildergeschichte, in der Sie sich hier und da bestimmt wiedererkennen werden, geht es vor allem um folgende Themen: 1. zu gehobener Gestimmtheit finden, mit der das Leben lebenswerter wird und vieles im Alltag leichter läuft, 2. sich zum Kostenrechner und Boss der eigenen Gedanken machen, 3. Unerschütterlichkeit erwerben und mit einer neuen, gewinnbringenden Einstellung auf der Achterbahn des Lebens weitermachen.



Coach Happyman macht den überforderten und verzagten Protagonisten Mut, alte Gleise zu verlassen, um neue positive Erfahrungen zu sammeln. Sein Widersacher, Coach Survivalman, dient dem biologischen Auftrag Überleben. Er berät deshalb auf Sicherheit: »Keine Experimente! Haltet durch! Strengt euch noch mehr an!« Selbst-Bewusstheit, Selbst-Verantwortung, Selbst-Vertrauen, Selbst-Überwindung – diese vier Werkzeuge des Selbst-Entwicklers, der sich entschieden hat, am Leben zu wachsen und nicht zu verzagen, werden von den beiden Coaches verschieden interpretiert. Kalkuliertes Risiko steht gegen gewohnte Sicherheit. Damit ist Stress im Leben unserer vier Helden vorprogrammiert!

Warum ein bebildertes Buch? Das Gehirn lernt über emotionalisierendes Erleben. Eine reine Erkenntnis erschafft keine neuen neuronalen Verknüpfungen. Die Werbeindustrie bietet die besten Beispiele dafür. Wer ein neues Produkt kaufen soll, den muss man überzeugen, dass das neue besser für ihn ist. Nur über die Information (»Sie sollten unbedingt dieses Produkt kaufen, es wird Ihnen bestimmt gefallen und viele Vorteile bringen ...«) wird es kaum gelingen, den so Angesprochenen zu bewegen, seine vertraute Gewohnheit aufzugeben. Um ihn aus dem Reich der Sicherheit in das Reich der Möglichkeiten zu bewegen, braucht es positive Bilder. Das limbische System, das Gehirnareal für Emotionen, muss also erreicht werden. Und das schafft man über bilderreiche lebendige Geschichten, wie zum Beispiel eine glückliche Familie am Frühstückstisch, die freudvolle Autofahrt durch eine grandiose Landschaft oder über verführerisches Äußeres, mit dem man endlich seinem Glück begegnet. Je stärker einen diese wundervollen Bilder gefühlsmäßig beeindrucken, desto größer wird die Sehnsucht, das auch haben zu wollen. Welch schöne Möglichkeit! Genau diesen Effekt wollen wir Ihnen mit den Erlebnissen der Protagonisten veranschaulichen.

Nach den einzelnen Kapiteln fassen wir die bedeutendsten Selbst-Entwickler-Inhalte zusammen und geben Ihnen einige Übungen an die Hand, die zu neuen Erfahrungen führen.

Lieber Leser, liebe Leserin, ich wünsche Ihnen, dass das Corssen-Prinzip Ihnen viele neue Kniffe zeigt, die Ihr Leben gelingen und noch freudvoller werden lassen. Und falls Ihnen die eine oder andere Strategie schon bekannt ist, ist das gut so. Denn der Fokus des Buches liegt darauf, wie Sie die Erkenntnisse im Alltag fest-

halten und nachhaltig umsetzen können. Die Mutter des Lernens ist die Wiederholung, heißt es. Wiederholte Erfahrungen und Erkenntnisse erschaffen sehr gute Voraussetzungen für die eigene Veränderung hin zu einem freudvollen Erleben des Lebens.

Freuen Sie sich also, wenn Sie eine Erkenntnis wiederentdecken. Dann haben Sie nämlich bereits einen Resonanzboden erschaffen, der neue Erfahrungen zulässt.



DARF ICH VORSTELLEN?

IN DEN HAUPTROLLEN



BEN

SEIT KURZEM VERKAUFSLEITER
UND FRISCH VERLOBT.
RAST SEINEN KINDEHITSTRÄUMEN
IN SEINEM ALten PORSCHE
HINTERHER - OHNE SIE JE
EINZUHOLEN.



FLEISCHER

BEREICHSLEITER EINER VERSICHERUNG.
STEHT ALS CHEF UND FAMILIENVATER
MÄCHTIG UNTER DRUCK.
OBWOHL ER FÜR JEDEN NUR DAS BESTE WILL,
SIND ALLE UNZUFRIEDEN.
AUCH ER SELBST.



CAREN

EINE VOLLBLUT-PERFEKTIONISTIN.
HAT IHRE BERUFLICHE
UND PRIVATE ZUKUNFT
BIS INS DETAIL GEPLANT.
DOCH ALLES KOMMT ANDERS,
ALS SIE ES SICH VORGESTELLT HAT.



GEORG

BENS KOLLEGE.
WARTET DARAUF, ENDLICH
KARRIERE ZU MACHEN.
DOCH WIE SEHR ER SICH AUCH ANSTRENGT,
SEINE FÄHIGKEITEN WERDEN
EINFACH NICHT GEWÜRDIGT.

IN DEN NEBENROLLEN



PAUL

FLEISCHERS SOHN.
FINDET GERADE ALLES ZUM KOTZEN.
ER HÄLT SEINEN VATER FÜR EINEN SPIESSER
UND TUT ALLES,
UM NICHT SO ZU WERDEN
WIE ER.



ISABELLA

FLEISCHERS EHEFRAU.
VERSUCHT, IHREN BERUF,
IHREN PUBLITIERENDEN SOHN
UND IHREN ÜBER-
ARBEITETEN MANN UNTER EINEN HUT
ZU BEKOMMEN.

UND ALS SPECIAL GUESTS



SURVIVALMAN

HERRSCHER ÜBER DAS REICH
DER SICHERHEIT.
SEIN AUFTRAG: DIE SICHERUNG
DES ÜBERLEBENS.
SEINE WAFFEN:
KONTROLLE UND ANGST.



HAPPYMAN

REGENT IM REICH DER MÖGLICHKEITEN.
SEIN OBERSTES GEBOT:
DIE GEHOBENE GESTIMMTHEIT.
SEINE WAFFEN: DIE VIER WERKZEUGE
DES SELBST-ENTWICKLERS.
EINE SUPERKRAFT,
DIE EIGEN-MACHT VERLEIHT.



BLOSS GUT
FESTHALTEN!

WIESO
PASSIERT
DAS IMMER MIR?
DAS IST
NICHT FAIR!

DAS DARF DOCH
NICHT WAHR SEIN!
MACHT HIER JEDER,
WAS ER WILL?

DAS IST DOCH
WAHNSINN!
ICH WILL
HIER WEG!

SO GEHT DAS
NICHT!
DAS LASSEN ICH MIR
NICHT GEFALLEN!