

Lebensbalance für Kopfmenschen

Buchtip zu Weihnachten: "KNOW-WHY: Model Dein Glück" von Kai Neumann

Lübeck, den 15.12.2009: Viele Menschen zählen sich zu den Kopfmenschen. Sie gehen sehr analytisch und rational in ihrem Leben vor und lassen selten bis gar nicht ihren Gefühlen unkontrollierten Lauf. Solche Menschen arbeiten häufig bis zum Umfallen und überhören Warnsignale des Körpers. Auch kann es ihnen passieren, dass sie am Ende ihrer Karriere zwar auf Höchstleistungen zurückblicken, aber für sich feststellen, dass sie eigentlich nie etwas aus reiner Freude heraus oder das, was sie wirklich erträumten, gemacht haben.

Was diesen Menschen fehlt ist die Lebensbalance, der Zugang zu den eigenen Gefühlen, ein Loslassen. Und auch wenn es einige von ihnen erfolgreich durch die zahlreichen Angebote von Yoga über Tiefenhypnose bis zur Ernährungsumstellung schaffen, ist doch für die meisten schon der Begriff Lebensbalance Kokolores.

Ihnen kann jetzt geholfen werden: Mehr als dass nur gesagt wird, wir müssten mehr Zeit für uns selbst bereitstellen und eine Strategie für uns entwickeln – in "KNOW-WHY: Model Dein Glück" von Kai Neumann wird nicht nur den Kopfmenschen erklärt, was und vor allem WARUM wir im Leben wollen. Es gibt die Dinge, die wir müssen, und die Dinge, die wir wollen. Das Wollen wird durch die systemische KNOW-WHY-Denkweise damit begründet, dass wir entweder ein Integrationsgefühl oder ein Weiterentwicklungsgefühl anstreben und das alles, was wir fühlen, einem von beiden zugeordnet werden kann. Integration liegt in der Evolution darin begründet, dass Menschen in Gruppen überlebt haben, sich zugehörig fühlen wollen, bei all der Weiterentwicklung einen Ruhepol brauchen. Weiterentwicklung ist natürlich darin evolutionär begründet, dass wir Menschen ständig nach Möglichkeiten zu überleben und uns in Konkurrenz durchzusetzen streben.

Andere Ansätze wie beispielsweise das Reiss-Profil, die Maslowsche Bedürfnispyramide, Spiral Dynamics beschreiben letztlich Möglichkeiten, ein Gleichgewicht von Integrations- und Weiterentwicklungsgefühlen zu erzielen. Aber jeder dieser Ansätze behauptet, dass er für alle Menschen gelte. Die KNOW-WHY-Denkweise hingegen begründet, dass die Dinge, die uns im Leben ein Integrations- oder Weiterentwicklungsgefühl geben können, völlig austauschbar sein können. Der eine erlebt Zugehörigkeit allein vorm Computer, der andere im Sportverein. Für den einen ist der Bau eines Vogelhäuschens Weiterentwicklung, für den anderen ein neuer Klingelton. Das Gefühl, die Neurotransmitter und die Hormone sind die gleichen.

Das Buch stellt nun nicht nur neues Hintergrundwissen zu Themen wie Liebe, Kaufmotive, Erziehung von Jugendlichen, Glauben, Emotionale Intelligenz oder Sexualität dar, sondern es wird die Möglichkeit eines so genannten ganzheitlichen Integrations- und Entwicklungsplans, kurz GIEP, beschrieben. Gerade auch Kopfmenschen können sich hiermit ihrer Situation im Ursache-Wirkungsmodell bewusst werden. Was im Leben heute und in Zukunft könnte ihnen ein Integrations- oder Weiterentwicklungsgefühl geben? Wovon wiederum hängt aber das ab und wie bedingt sich das möglicherweise gegenseitig? Wo stecken Synergien, die mit wenig Aufwand in vielerlei Hinsicht zur mehr Glück führen müssten.

Was hier zusammengefasst möglicherweise ein wenig abgehoben klingt, spannt im Buch einen lebenspraktischen und unterhaltsamen Bogen. Es hilft tatsächlich, Menschen in ihrem Verhalten besser zu begreifen und Möglichkeiten zur bewussten Lebenswegeplanung zu entwickeln.

Hintergrund:

Die KNOW-WHY-Trilogie gibt eine einfach zu fassende Erklärung für Glück und Erfolg. Weitere Bände sind „KNOW-WHY: Management kapiert Komplexität“ und „KNOW-WHY: Chancen für eine bessere Welt“.

Alle Bücher sind im Handel und bei Consideo erhältlich.

Der Consideo MODELER ist die technologisch führende Software zur Visualisierung und Analyse von Zusammenhängen.

Einsatzmöglichkeiten gibt es überall dort, wo Prozesse verbessert, Projekte geplant und Strategien oder Produkte entwickelt werden. Weltweit nutzen Unternehmen wie die Asian Development Bank, Philips und BASF oder Organisationen wie die Nato oder das Bundesumweltamt den MODELER.



Consideo Pressecenter: <http://www.consideo-modeler.de/presse-center.html>

Kontakt:

Kerstin Berweger
PR-Referentin

Consideo GmbH
Maria-Goepfert-Straße 1, D - 23562 Lübeck
E-Mail: kerstin.berweger@consideo.com
Office: +49 451 50 270 30
Mobil: +49 171 68 78 308