DR. ANDREAS LENNIGER

40 Wege Gertialität

ÜBER GEFÜHLE, FÜHRUNG UND LEICHTIGKEIT

# Einleitung

## Der Wüste entkommen

Jahrelang schleppte ich mich wie verdurstet durch die Wüste meines Lebens. Tagein, tagaus hetzte ich Aufgaben hinterher, die sich nicht wie meine anfühlten. Meine Beine waren müde und es ging nur schwer voran. Ich sehnte mich danach, meine Lebenszeit sinnvoller zu verbringen. Ich wünschte mir eine andere Art von Erfolg, nicht die, die andere definiert haben. Leider hatte ich bis zu diesem besonderen Tag keine Ahnung, was das für ein Erfolg sein sollte. Ich wollte endlich meinen Weg gehen. Aber ich traute mich nicht. 35 Jahre lang funktionierte ich wie eine EINS. Immer geradeaus, kein Halt, kein Abbiegen. Sollte das der Sinn meines Lebens sein? Von einer Oase der Freude und der Kreativität hatte ich gelesen. Einige Menschen erzählten mir davon, wie sie diese Quelle der Leichtigkeit in sich gefunden haben. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt keine Ahnung, worum es dabei wirklich geht und wie ich dort hinkomme.

Dieses Buch vermittelt 40 Impulse, die ich "Wege zur eigenen Genialität" nenne. An diesem besonderen Tag im Jahr 1999 begann ich, meinen Weg zu gehen. Ich begab mich auf die Reise zu meiner Genialität, die wenig mit dem logischen Denken und dem rationalen Bewusstsein zu tun hat, welche ich als Ingenieur kenne. Im Laufe der Jahre entdeckte ich immer weitere Aspekte. Die berührenden Geschichten, wie die Impulse zu mir gekommen sind, teile ich nun ebenso in diesem Buch wie auch die Erkenntnisse, die ich daraus ziehe. Ziel dieses Buches ist es, die Leser\*innen zu inspirieren, sich ebenfalls auf den Weg zu machen und die eine oder andere konkrete Umsetzungsidee auszuprobieren. Entfessle deine Genialität und finde deine Quelle!

Wie eine Sekunde mein Leben verändert.

Es ist der 8. April 1999. Ich sitze im Keller meines Hauses vor einer defekten Mikrowelle. Draußen blühen die ersten Blumen und es duftet nach Frühling. Ein Freund hat mich gebeten, seine Mikrowelle zu prüfen. Für mich als Ingenieur für Elektrotechnik sollte das ein Leichtes sein. In dem Moment ahne ich nicht, dass dies der Beginn einer völlig neuen Lebensphase ist.

Ich suche ein paar Messgeräte zusammen und schraube das Gerät auf. Schnell ist ein Verdächtiger ausfindig gemacht: Der Hochspannungstrafo erscheint mir fehlerhaft. Ich kniee mich vor das Gerät und schließe die Prüfkabel an. Dann verbinde ich das Gerät mit der Steckdose und drücke erwartungsvoll den silbernen Startknopf.

In diesem Moment entsteht ein silberfarbener Lichtblitz an meinem rechten Mittelfinger. Ein starker Stromstoß durchfährt mich von der rechten Hand bis zum Fuß und lässt meinen gesamten Körper am Boden heftig vibrieren. Gefühlt dauert es Minuten, bis sich das schlecht isolierte Kabel von meiner Hand löst. Mein Leben zieht an mir vorbei. Ich sehe mich als kleiner Junge in der Schule und später in der Uni sitzen und pauken. Ich sehe Details wie die rote Farbe meines Lieblingsspielzeugautos und den goldenen Weihnachtsstern, den ich im Kindergarten bastle. Es ist ein unsymmetrischer Stern, den ich neu machen muss, damit er so aussieht, wie alle Weihnachtssterne aussehen müssen – mit 6 Ecken und gleichmäßigen Öffnungen.

Eine Stunde später liege ich auf der Intensivstation des örtlichen Krankenhauses. Um mich herum ist alles weiß und hell. Wieder sehe ich viele Kabel – diesmal führen sie nach hinten zu einem EKG-Gerät. Zum ersten Mal in meinem Leben höre ich mein Herz. Damit meine ich nicht das EKG mit dem sekündlichen PIEP, welches offenbart, dass ich noch lebe. Ich höre etwas, was ich noch niemals gehört habe. Woher

kommt diese Stimme? Irgendwie ist es keine richtige Stimme. Sie klingt wie ein innerer Monolog.

"Ich bin ein Magnet für Erfolg. Ich zeige dir den Weg in die Fülle. Mit mir kommst du zurück in deine angeborene Leichtigkeit."

Zunächst halte ich das für die Folgen des schweren Stromunfalls. Aber auch Tage später, als ich wieder zuhause bin, höre ich diese Sätze immer wieder. Welche Stimme spricht da? Ich habe mich schon mit den verschiedenen Aspekten der menschlichen Persönlichkeit beschäftigt. Ich habe viel über die Stimme des Herzens gelesen. Jetzt nehme ich sie zum ersten Mal tatsächlich wahr und bekomme eine Gänsehaut.

Als kopfstarker Mensch bin ich es gewohnt, aus Fehlern zu lernen. So beginne ich wie immer, die Details eines Erlebnisses im Geiste durchzugehen, um etwas daraus zu lernen. Doch diesmal ist alles anders. Anstatt Ursachen und Wirkung zu analysieren, höre ich immer wieder diese Worte: "Wenn du mir folgst, dann findest du deine wahre Berufung und Lebensfreude." Wieder kommt diese Gänsehaut.

Zu verlockend ist das Angebot. Erfolge habe ich schon einige eingefahren. Ich glaube auch zu wissen, woran das liegt. Mein Kopf kann schließlich viel Neues in kurzer Zeit aufnehmen und klug kombinieren. Ich komme schnell zu Ergebnissen, die ich dann auch so kommuniziere. Jedoch ist das oft mit viel Schwere verbunden. Mit den Erfolgen steigen meine Ansprüche und so wird es immer schwerer, meine Ziele zu erreichen. Das Hamsterrad dreht sich schneller und ich mittendrin, teils als Getriebener, teils als Antreiber.

Aus schwer wird schwerer und kein Ende ist in Sicht. Jetzt kommt diese unbekannte Stimme hinzu, die mir Leichtigkeit in Aussicht stellt. Nicht irgendeine Leichtigkeit, sondern die mir "angeborene Leichtigkeit". Mir wird klar, dass ich da offenbar etwas verlernt habe.

Wie du dieses Buch für dich nutzen kannst.

Was ist GENIAL? Für mich ist es all das, was mich zu einem besonderen Menschen macht. All das, was andere an mir als besonders oder als sehr kreativ schätzen, für sich selbst aber als schwierig oder gar als UN-MÖGLICH beschreiben.

Wenn mir etwas leichtfällt, dann bin ich in meiner Geniezone. Die Geniezone geht dabei über kognitives Wissen, Training und mentales Bewusstsein erheblich hinaus. Für mich liegt der Großteil unserer Geniezone unterhalb des Halses. Gemeint ist die Welt der Gefühle und das große Thema der inneren Führung, wie zum Beispiel die Intuition.

In diesem Buch teile ich 40 Impulse mit dir, die dir zeigen, welch unfassbare GENIALITÄT in jedem Menschen steckt. Ich bin mir sicher: Es wird dich berühren und du wirst staunen, was alles in dir steckt.

### Werde dir deiner Genialität bewusst

Gemeinsam streifen wir in diesem Buch alle Lebensbereiche und betreten verschiedene Felder dieser Genialität. Manches wird dir bekannt vorkommen, weil du es täglich so empfindest. Anderes wird dich überraschen, weil du es bislang nicht gesehen hast. Mir ging es oft so: Mir war nicht BEWUSST, welche Geschenke und Talente ich in mir trage. Im Laufe der Jahre habe ich erkannt, wie sehr ich gesegnet bin und welche Schätze ich alle nicht gesehen habe. Das liegt auch daran, dass diese Schätze für die 5 Sinne nicht so einfach zugänglich sind oder der Verstand sie als nicht überlebensnotwendig aussortiert. Dieses Urteil mag zutreffend sein. Überleben kannst du auch ohne. Für Leichtigkeit und die Magie des Erfolges ist der Verstand nicht zuständig.

Die Erkenntnisse aus diesen Wegen kannst du beruflich und privat

nutzen. Deine besonderen Fähigkeiten sind ein Geschenk für dein gesamtes Leben, und ob bei der Arbeit oder privat: Du bist immer der eine einzigartige Mensch und nimmst dich überall hin mit.

## Entfessle deine Genialität

Lass dich gern inspirieren und entdecke, was alles in dir steckt. "Entfessle deine Genialität" beginnt mit dem Erwachen und Erkennen der eigenen Größe und Kraft. Ich freue mich, wenn dich das Thema anspricht und du hier einen großen Schritt in deine Geniezone gehen möchtest. Lass dich reich beschenken.

Während du die Impulse in diesem Buch aufnimmst, reflektiere gern passende Situationen aus deinem Leben! Du lernst in diesem Buch auch das Gesetz der Resonanz kennen. Das kann erklären, wieso du immer wieder die gleichen Situationen erlebst. Durch die Coaching-Impulse kannst du herausfinden, wodurch das ausgelöst wird und wie du das ändern kannst. So kannst du Fortschritte bei deiner persönlichen Weiterentwicklung machen.

### Dankbarkeit weckt Fülle

Es erfüllt mich mit großer Dankbarkeit, zu sehen, wie Menschen über sich hinauswachsen. Das Gefühl von Dankbarkeit ist ein Multiplikator für das Fülle-Bewusstsein. Diesen durch Dankbarkeit erzeugten Rückenwind kannst du spüren und nutzen. Wenn du für die Fortschritte, die du mit diesem Buch machst, dankbar bist, so bringt dir das direkt Erleichterung und mehr Fülle. Dazu brauchst du nichts weiter zu tun, als das Gefühl zuzulassen und zu empfinden.

Dieses Buch enthält Impulse, welche deiner Persönlichkeit guttun und dich neue Geschichten über dich selbst erzählen lassen. Was du

dadurch über dich und deine Größe erfährst, das kannst du nicht wieder vergessen. Dieser Vorgang ist nicht umkehrbar. Lies nur weiter, wenn du bereit dazu bist, diese Verwandlung anzunehmen!

Das Buch ist so aufgebaut, dass du die Impulse einzeln genießen kannst. Jeder Impuls startet mit einer eigenen Geschichte, die beschreibt, wie mich dieser Impuls gefunden hat. Danach folgen Gedanken zu dem Impuls.

Wenn du die Impulse im Alltag auch unabhängig vom Buch nutzen möchtest, dann empfehle ich dir das "Genial-Ist" Impuls-Kartenset. Das Set besteht aus 40 hochwertigen Karten, die passend zum Buch gestaltet sind. mitsamt den dazugehörigen Audiodateien, die du dir über einen QR-Code auf den Karten auch gerne Herunterladen kannst. Du möchtest mehr und systematisch an deiner Genialität arbeiten? Dann komme gern in unsere Community-Gruppen in den sozialen Medien.



Bei einigen Impulsen gibt es kleine Coaching-Übungen oder Reflexionen. Du erkennst sie an diesem Symbol.

Gelegentlich gibt es zusätzliche Ressourcen. Das sind Dateien oder kleine Anleitungen zur Umsetzung. Diese Buchressourcen findest du auf meiner Website. Eine Übersicht gibt es am Ende des Buches.

# Wie dieses Buch entstanden ist

Im Laufe der Jahrzehnte arbeitete ich, wie viele der Leser\*innen ebenfalls, an der Verwirklichung meines Lebens. Ich versuchte, mit möglichst viel Leichtigkeit und wenig Energie die Ziele zu erreichen, die ich mir gesetzt hatte. Ich passte mich an, irrte mich, orientierte mich und erfand mich neu. Durch dieses Erleben haben sich mir diese 40 Wege allmählich erschlossen. Manches erscheint trivial, doch die

Herausforderung liegt im Zulassen und in der Umsetzung der Impulse.

Als Kopfmenschen bezeichne ich Personen, die einen brillanten Verstand haben, mit dem sie großartige Dinge vollbringen. Die mentalen Fähigkeiten und die mentale Bewusstheit sind ein kostbares Geschenk einerseits. Andererseits sind sie eine Bürde in dem Sinne, dass wir die Genialität jenseits des Verstandes leicht vergessen. Dazu gehören auch unsere machtvollen Gefühle, unsere innere Führung und die Verbundenheit mit allem, was uns schließlich in die Leichtigkeit zurückführt.

Dieses Buch ist in den Jahren 2022/23 entstanden. In dieser Zeit habe ich die Genialitätskarten und die dazugehörigen Audio-Impulse entwickelt, die diesem Buch zugrunde liegen. Wahrhaftig entstanden ist es jedoch viel früher. Bereits im Alter von 3 oder 4 Jahren habe ich meine ersten bewussten Erfahrungen gemacht und Prägungen erfahren, die in dieses Buch eingeflossen sind.

# Inhaltsverzeichnis

V	orwort	L
Ei	nleitung3	3
	Der Wüste entkommen	3
	Wie eine Sekunde mein Leben verändert	1
	Wie du dieses Buch für dich nutzen kannst6	õ
	Wie dieses Buch entstanden ist	3
In	haltsverzeichnis	)
1	Wenn du erfolgreiche Fehler machen kannst 13	3
2	Wenn du in froher Erwartung bist 18	3
3	Wenn du hilfreiche Gefühle empfindest 22	<u>•</u>
4	Wenn du aufhörst zu jammern27	,
5	Wenn du begreifst, dass alles Liebe ist – auch du! 31	L
6	Wenn du deine Veränderungsfähigkeit trainierst	;
7	Wenn du deine Vergangenheit loslässt40	)
8	Wenn du deine Glaubenssätze kennst und sie veränderst 45	;
9	Wenn du aufhörst Dinge zu tun, die dir nichts bringen 50	)
10	Wenn du Wege gehst, um in den Flow zu kommen 55	;
11	Wenn du dir vertraust und dich selbst rettest	)

12	Wenn du dir im Klaren bist, womit du Lebenszeit verbringst 65
L3	Wenn du den Genial-Mountain besteigst 69
<b>L</b> 4	Wenn du hilfreiche Herz-Energie fließen lässt
<b>L</b> 5	Wenn du weißt, wie du zurück in die Leichtigkeit kommst 80
<b>L6</b>	Wenn du weißt, dass alles Energie ist
<b>L7</b>	Wenn du die Mission deines Lebens kennst 90
18	Wenn du akzeptierst, dass Krisen ein Geschenk sind 95
19	Wenn du eine Vision für dein Leben hast
20	Wenn du dich täglich um deine Erdung kümmerst104
21	Wenn du voller Vertrauen mutig in deine Lernzone gehst108
22	Wenn du weißt, was du willst113
23	Wenn du Neues mit dem Herzen anziehst118
24	Wenn du dir anspruchsvolle Ziele steckst122
25	Wenn du einen bewussten Zugang zu deiner Intuition hast127
26	Wenn du im Fülle-Bewusstsein bist, statt im Mangel132
27	Wenn du das Hamsterrad in ein E-Bike verwandelst136
28	Wenn dir klar ist, was dich wirklich interessiert140
29	Wenn du Schoko fürs Herz isst, die dich erleichtert144
30	Wenn du gegen den Strom schwimmst149

31	Wenn du Hier und Jetzt lebst und deine Zukunft fokussierst 15:	3	
32	Wenn du den Tag schon vor dem Abend lobst 15	8	
33	Wenn du Leichtigkeit zulassen kannst	4	
34	Wenn du dein Leben nach deinen Wünschen gestaltest 16	9	
35	Wenn du hilfreiche Zeichen erkennst und dich leiten lässt 17	4	
36	Wenn du mit Dankbarkeit auf dein Leben blickst 17	9	
37	Wenn du die Lösung im Blick hast statt des Problems 18	3	
38	Wenn du Verbundenheit praktizierst 18	8	
39	Wenn du Verantwortung übernimmst statt Schuld 19	3	
40	Wenn du jeden Tag zu Weihnachten machst 19	8	
Über d	en Autor	3	
Danksagung 205			
Widmung 206			
Quellenverzeichnis			
Buchressourcen			

# 1 Wenn du erfolgreiche Fehler machen kannst

Schon im Kindergarten lerne ich, was richtig und was falsch ist. Als ich fünf Jahre alt bin, werden wie jedes Jahr zur Adventszeit Faltsterne gebastelt. Dazu faltet man ein Blatt Papier mehrere Male übereinander und schneidet mit der Schere Dreiecke heraus. Beim Auseinanderfalten entsteht dann ein symmetrisches Muster. Wird die Außenform ebenfalls passend eingeschnitten, dann entsteht ein Stern.

Mir gefällt das symmetrische, immer gleiche Muster nicht. So entscheide ich, einen kreativen, unsymmetrischen Stern zu basteln. Als ich diesen voller Stolz meiner Kindergärtnerin präsentiere, reagiert sie entsetzt: "Der ist ja völlig krumm und schief. Den können wir so nicht ins Fenster hängen." Sie weist mich zurecht und gibt mir den Auftrag, mir mehr Mühe zu geben und einen "schönen" neuen Stern zu basteln.

Als 5-Jähriger kann ich diese Reaktion nicht einordnen. Ich bin enttäuscht, dass ich statt Lob und Anerkennung für meine außergewöhnlich kreative Leistung, so ein vernichtendes Urteil erhalten habe. Mit Murren und unter Tränen füge ich mich und bastle einen 0815-Stern wie die anderen Kinder auch. Tief in meinem Inneren steht jedoch die Entscheidung fest, dass ich mich nicht von meinen "verrückten" Wegen abbringen lassen werde. Schließlich ist mein außergewöhnlicher Stern ebenfalls schön und – so finde ich – viel interessanter als die anderen.

Der vermeidliche Fehler ist für mich eine Bestätigung meiner Kreativität und meines individuellen Ausdrucks. In der Folge mache ich solche "Fehler" immer wieder gerne, denn dadurch kann ich etwas an dem ein oder anderen ziemlich festgefahrenen System rütteln. Heute weiß ich, wie wichtig das ist und wie sehr es zu mir passt.



"Ein Fehler ist doch kein Erfolg!"

Auf den ersten Blick erscheint das abwegig. Und auf den zweiten? Bei mir war es rückblickend so, dass ich aus den (vermeintlich) größten Fehlern am meisten gelernt habe. An welchen "großen Fehler" in deinem Leben erinnerst du dich?

# Nehmen wir mal ein Beispiel:

Du kündigst den Job in deiner alten Firma, weil du die Kolleg\*innen dort mit ihrem Gejammere und der "Das geht nicht, weil…"-Haltung nicht mehr erträgst. Du suchst dir kurzerhand einen neuen Job. Dummerweise kommst du vom Regen in die Traufe. Es wird noch schlimmer. Ein Fehler also? Jetzt hast du die Wahl:

A) Du tust dir selbst leid und glaubst, dass es überall nur Menschen

gibt, mit denen du eben nicht klarkommst.

B) Du schaust dir das Ganze einmal aus einer anderen Perspektive an und stellst fest, dass es womöglich deine innere Haltung ist, die deiner Aufmerksamkeit bedarf. Zum Beispiel tiefsitzende Überzeugungen wie der Glaubenssatz, dass es überall nur Menschen gibt, mit denen du nicht klarkommst. Deine Erfahrung scheint das ja ständig zu bestätigen. Wenn du dich aber damit beschäftigst und Dinge aus einer anderen Perspektive betrachtest, dann wirst du feststellen, dass die Erfahrung nicht deine Glaubenssätze bestätigen, sondern dass deine Glaubenssätze erst das Erleben bestimmen. Wir erleben genau das, woran wir glauben.

# Die Lektion kommt so lange wieder, bis du sie gelernt hast

Der Unterschied zwischen A und B ist fein, aber bedeutsam. Im Fall A lernst du nichts Neues – du kündigst erneut und das Spielchen wiederholt sich. Das heißt: Dinge, die gelernt werden wollen, wiederholen sich. Genau das passiert, denn du hast bei A nicht nur nichts gelernt, sondern genau im Gegenteil deinen Irrtum noch zusätzlich verstärkt.

Im Fall B sieht das anders aus. Im ersten Moment mag die Erkenntnis, dass jede\*r selbst die Ursache ist, unangenehm sein. Im Fall B schaust du genauer hin und kommst dahinter, welche deiner Überzeugungen auf begrenzenden (Vor-)Urteilen basieren. Im Fall unseres Beispiels also, dass dein Glaubenssatz, wenn überhaupt, nur für einen bestimmten Teil der Menschen gilt und dass es sehr wohl viele Menschen gibt, mit denen du wunderbar zusammenarbeiten kannst. Du nimmst diese nur weniger wahr und ziehst sie kaum an, solange dieser Glaubenssatz in dir sein Unwesen treibt.

Eine kluge Person sagte einmal: "Wer die Schuld hat, der hat auch die

Macht!" Du hast nun die Macht, diese Erkenntnis zu deinem Vorteil zu nutzen.

War es also ein erfolgreicher Fehler? Ich denke JA – das hat sich richtig gelohnt! Danke deinem Unterbewusstsein, dass es dich so liebevoll und hartnäckig immer wieder diesen Fehler hat machen lassen – bis du es gelernt hast. Genau so machen wir wertvolle Erfahrungen im Leben.

# "Wie Innen, so außen."

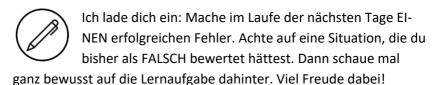
Hast du das schon einmal gehört? Deine äußere Realität ist immer ein Spiegel deiner Innenwelt. "Wie du in den Wald hineinrufst, so schallt es heraus." Oder: "Du siehst den Splitter im Auge deines Gegenübers, aber den Balken in deinem Auge nicht." Solche Volksweisheiten und Zitate aus großen Büchern belegen dieses Prinzip. Obwohl so viele Menschen diese kennen und verbreiten, finde ich es überraschend, wie sehr das Jammern und Klagen gerade in unserer Kultur Einzug gehalten hat. Dazu passt dieses Zitat: "Was Paul über Peter sagt, sagt viel mehr über Paul aus als über Peter."

Fehler sind deine Chance, etwas Neues zu lernen. Fehler DIENEN dir, denn wenn alles immer rosig wäre, dann würdest du viel weniger lernen. Es gibt so viel zu lernen – viel mehr als das Wissen, welches unser Bildungssystem vermittelt. Die Erkenntnis aus diesem Impuls ist so wichtig!

Wie bist du an diesen Punkt deines Lebens gekommen? Welcher Zufall hat dich hierher geführt? Welchen vermeintlichen Fehler hast du gemacht, der bewirkt hat, dass du schließlich auf dieses Buch aufmerksam geworden bist, welches dir nun Anstöße gibt, etwas in deinem Leben zu ändern?

Was wäre, wenn du zukünftige Fehler als Türöffner interpretierst? Was, wenn du bei den Themen, die dich nerven, ebenso vorgehst und hinter den Vorhang oder in den Spiegel schaust? Was, wenn sich all das so lange wiederholt, bis du die Ursachen erkennst und das lernst, was es zu lernen gibt?

Dann werden "schwierige Situationen" zu solchen, die voller Dankbarkeit sind. Dann werden "Feind\*innen" vielleicht sogar zu Freund\*innen. Dann wirst du beginnen, viel positiver durchs Leben zu laufen. Es wird anderen auffallen und sie werden beginnen, es dir nachzumachen. Es kann auch sein, dass dir das "neue Leben" mit erfolgreichen Fehlern so gut gefällt, dass du dir mehr zutraust und dadurch weitere Talente entdeckst. Es kann so Vieles sein, wenn du nur losgehst und dich für Weg B entscheidest.



Denn GENIAL ist, wenn du erfolgreiche Fehler machen kannst.