

Aufmerksamkeit



Wahrnehmen, was ist.

Dinge wahrzunehmen ist der Keim der Intelligenz. Laotse

Vor Taten sind Worte, vor Worten sind Gedanken, vor Gedanken sind Empfindungen, vor Empfindungen ist Aufmerksamkeit für das, was ist.

Und so ist Ihre Aufmerksamkeit entscheidend, wenn Sie die Vision von „Ihrer Arbeit“ in die Tat umsetzen möchten. Es geht darum, wach zu spüren, was gerade passiert – was Sie in sich fühlen, denken, wollen und was außen passiert. Ihre Aufmerksamkeit ist Ihr Seismograph für Ihr Innenleben und die Welt um Sie herum. Die Aufmerksamkeit hilft Ihnen, alles zu erkennen – zum Beispiel, wenn eine Arbeit Ihnen wirklich entspricht, wenn Sie mit einigen Menschen besonders gut zusammenarbeiten können, wenn Sie eine spezielle Fähigkeit an sich entdecken, aber auch, wenn Sie sich nicht authentisch verhalten oder vielleicht faule Kompromisse machen.

Aufmerksamkeit ist die Fähigkeit, etwas mit wachem Geist wahrzunehmen. Sie ist verbunden mit Wachheit, Offenheit und der Konzentration auf das Hier und Jetzt. Ohne Aufmerksamkeit bleiben wir im Trott alter Meinungen und Überzeugungen, immer gleicher innerer Dialoge und gewohnheitsmäßigen Tuns und haben keine Chance, wirklich etwas zu ändern.

Ulli Mattes beschreibt im nachfolgenden Interview die Bedeutung der Aufmerksamkeit sehr eindringlich. Unzufrieden mit seiner Arbeit und seinem Privatleben, hat er sich immer mehr abgelenkt, zum Beispiel durch Pokerspielen oder schnell endende Beziehungen. Als fast nichts mehr ging, realisierte er schlagartig: „Irgendwas läuft in meinem Leben richtig schief. Das war wie ein Knall, als wollte mir jemand sagen: „Guck mal genau hin, was hier läuft.“ Dieser Moment der Aufmerksamkeit hat sein Leben grundlegend verändert und in den nachfolgenden Jahren hat er zu einem neuen Selbstverständnis und viel Freude am Leben und Arbeiten gefunden.

Werden Sie wach.

Aufmerksamkeit kann man wie einen Muskel trainieren. Experimentieren Sie mit den folgenden Übungen, die Sie auf unterschiedlichen „Wegen“ zu Ihrer Aufmerksamkeit führen. Wenn Sie eine Übung gefunden haben, die für Sie besonders gut passt, bleiben Sie ein paar Wochen dabei, damit sie zur Gewohnheit wird und Ihr Aufmerksamkeits-Muskel stark wird.

– Lernen Sie von den Yogis.

Yoga-Übungen sind hervorragend geeignet, um Aufmerksamkeit zu lernen. Ganz einfach deshalb, weil man sich in diesen sogenannten Asanas nicht gut halten kann, wenn man sich nicht konzentriert. Sie können die folgenden drei Asanas in lockerer Kleidung machen, brauchen keine Hilfsmittel und können nichts falsch machen:

Der Baum

Stehen Sie sich gerade und stabil, die Füße nebeneinander, die Hände locker seitlich am Körper. Dann stellen Sie einen Fuß unter- oder oberhalb des Knies an die Innenseite des anderen Beines und nehmen die Hände in einer Gebetshaltung vor die Brust. Der ganze Körper streckt sich nach oben, alle Muskeln arbeiten in einer leichten Spannung an der Streckung. Blicken Sie geradeaus, am besten auf einen Gegenstand, der sich nicht bewegt. Halten Sie für 5 Atemzüge. Machen Sie die Asana auch auf der anderen Seite. Sie können die Asana jeden Tag um zwei Atemzüge länger halten. Halten Sie aber nicht länger als 20 Atemzüge.

Das Gebet in der Hocke

Stehen Sie wieder gerade, Füße hüftbreit nebeneinander und die Hände seitlich vom Körper. Gehen Sie dann in die Hocke, die Fersen lösen sich vom Boden, die Knie bleiben zusammen und Sie bringen die Hände in einem Abstand von etwa 20 cm vor der Brust zusammen. Der Oberkörper ist aufrecht. Alle Muskeln Ihres Körpers sind wach und konzentriert und arbeiten aktiv, um im Gleichgewicht zu bleiben. Beginnen Sie damit, die Asana fünf Atemzüge zu halten und verlängern Sie in den nachfolgenden Tagen jeweils um 1 Atemzug. Sie sollten die Asana maximal 15 Atemzüge halten.

Das Dreieck

Kommen Sie in eine weite Grätsche mit den Füßen parallel zueinander. Drehen Sie dann den rechten Fuß um 90 Grad nach rechts. Atmen Sie ein, heben Sie die Arme nach oben in eine T-Stellung mit den Handflächen nach unten. Mit der Ausatmung gleiten Sie mit dem Oberkörper nach rechts unten, stützen Sie sich mit der rechten Hand leicht auf das Schienbein und strecken Sie den linken Arm gerade und kraftvoll nach oben. Halten Sie für 10 Atemzüge und kommen Sie dann auf der anderen Seite ins Dreieck.

– **Gehen Sie auf Reset.**

Diese Übung ist sehr wirkungsvoll, denn sie bringt Wachheit ganz unkompliziert direkt in den Arbeitsalltag und lässt Sie frisch, wie nach einem Reset, weiterarbeiten. Nehmen Sie sich dazu eine halbe Minute Zeit und setzen Sie sich an einen Ort, an dem Sie nicht gestört werden.

Nehmen Sie sich vor, für die nächsten paar Atemzüge keine Gedanken zu haben. Dazu atmen Sie tief ein und sagen Sie nach der Einatmung innerlich „Stopp, ich denke nicht“. Atmen Sie dann entspannt aus und noch fünf Mal tief und entspannt in den Bauch ein und aus. Spüren Sie in sich hinein, wie es sich anfühlt, ohne Gedanken zu sein. Spüren Sie tief in Ihren Körper und verinnerlichen Sie dieses Gefühl von Weite, Klarheit und Entspannung.

Diese Übung dauert nicht länger als eine halbe Minute und Sie könnten sie etwa acht Mal am Tag machen. Wenn Sie sich an die Übung gewöhnt haben, können Sie die Übung auch im Stehen oder sogar Gehen machen und müssen sich auch

nicht mehr an einen ungestörten Ort zurückziehen. Sie können beispielsweise im Aufzug, im Stau, auf dem Weg zu einem Termin, in einem Meeting und natürlich an Ihrem Arbeitsplatz üben.

– **Schalten Sie den Autopiloten ab.**

Haben Sie sich schon einmal dabei ertappt, wenn Sie wie auf Autopiloten-Modus durch Ihren Alltag gehen? Sie folgen dabei Ihren Gedanken, Sorgen und Emotionen und nehmen nicht zu hundert Prozent wahr, was um Sie herum passiert. Oder Sie spulen fast maschinengleich Ihre gewohnheitsmäßigen Handlungen ab.

Der Autopilot-Modus wird definiert als ein Zustand, in dem wir auf innere und äußere Reize automatisch reagieren und eingeschliffenen Verhaltens- und Denkmustern folgen, ohne uns dessen bewusst zu sein. Wird das in unserem Leben zur Gewohnheit, dann ist es fast so, als würden wir unser Leben verpassen. Im Arbeitsleben bedeutet der Autopilot, Situationen nicht adäquat wahrzunehmen, Chancen zu verpassen und Weiterentwicklung zu verschlafen.

Für diese Übung lassen Sie sich von Ihrem Smartphone zehn Mal während der Arbeitszeit daran erinnern, aus Ihrem Normal-Modus auszusteigen und frisch und neugierig alles um Sie herum wahrzunehmen. Also: Sehen Sie Ihre Umgebung als wären Sie das allererste Mal da. Lesen Sie beispielsweise das Memo, das Sie gerade bekommen haben, nicht einfach flüchtig, sondern interessiert und genau. Oder bleiben Sie in einem Meeting nicht bei Ihrer Meinung zu Ihren Gesprächspartnern, sondern hören Sie offen und unvoreingenommen an, was sie zu sagen haben. Oder arbeiten Sie an Ihrer Analyse nicht so, wie Sie es immer nach altbewährtem Muster tun, sondern fragen Sie sich, was noch zu diesem Thema interessant ist oder was Sie anders betrachten könnten. Achten Sie dabei auf die Details, die Ihnen sonst entgehen würden.

Wenn Sie mögen, dann notieren Sie am Ende des Tages, was Ihnen durch diese Übung aufgefallen ist. Was hat die interessierte, wache Perspektive gebracht? Mit dieser Übung können Sie Ihre Neugier kultivieren, denn Ihre Neugier auf das Leben ist der größte Feind des Autopiloten.

– **Meditieren Sie.**

Der Königsweg zu mehr Bewusstheit ist Meditation, denn in der Meditation können wir das sehen, was in uns passiert, und ruhig und klar werden.

Wählen Sie für Ihre Meditation unbedingt einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Sitzen Sie aufrecht und mit geradem Rücken, die Haltung sollte bequem und angenehm sein. Falten Sie Ihre Hände oder legen Sie sie locker auf den Oberschenkeln ab.

Schließen Sie nun die Augen und nehmen Sie sich vor, sich während der Meditation nicht zu bewegen. Hören Sie die verschiedenen Geräusche um sich herum. Stellen Sie sich den Raum, in dem Sie meditieren, vor: die Wände, die Tür, die Fenster, die Möbel. Und dann stellen Sie sich in diesem Raum vor, ruhig atmend in Ihrer Meditationshaltung.

Atmen Sie tief in den Bauch ein und wieder aus. Fühlen Sie, wie sich der Bauch bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung wieder senkt. Wenn Gedanken kommen, dann nehmen Sie die Gedanken wahr, verabschieden Sie sie und lassen sie gehen. Kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zum Atmen zurück. Und so geht es immer weiter: Atmen – wenn Gedanken kommen, wahrnehmen, verabschieden und fallen lassen – zum Atmen zurückkommen. Ihr Atem ist so etwas wie Ihre Leitplanke während der Meditation. Der Atem ist immer da und wenn Sie sich in Gedanken verlieren, können Sie immer wieder zum Atem zurückkommen und er bringt Sie auf die „richtige Spur“. Bitte seien Sie nicht kritisch mit sich, wenn Sie sich durch Gedanken ablenken lassen. Sehen Sie ganz gelassen die Gedanken kommen und wieder gehen, so wie Wolken am Himmel auftauchen und weiterziehen. Während zu Beginn wahrscheinlich die Gedanken auf Sie einprasseln, werden es nach ein paar Minuten immer weniger und nach einer Zeit öffnet sich dann manchmal ein innerer Raum, der still und leer ist, in dem sich alles richtig anfühlt und nichts zu tun ist.

Beginnen Sie am Anfang damit, fünf Minuten zu meditieren und erweitern Sie dann in Ihrer eigenen Zeit bis auf 20 Minuten.

Viele Menschen trauen sich ans Meditieren nicht recht heran, weil es langweilig, schwierig oder mühsam erscheint. Das muss aber wirklich nicht so sein und es ist absolut erlaubt, sich „in die Meditation hineinzuhelfen“, vielleicht mit einer schönen Tasse Tee, einer gesprochenen Meditation von einer Meditations-App, mit der man ganz leicht in einen meditativen Zustand hineingeführt wird, oder, in dem man seinen Sitz mit Decken und Kissen angenehm „auspolstert“. Für jeden sind andere Dinge hilfreich und es lohnt sich herauszufinden, wie man die Meditation zu einem der schönsten Teile des Tages werden lassen kann.

– **Unterstützen Sie sich mit Erste Hilfe-Tricks.**

Es gibt Situationen, in denen es sehr schwer ist, aufmerksam zu bleiben, vielleicht, weil Angst im Spiel ist, Stress oder Müdigkeit. Hier können Sie Übungen aus der Körperarbeit nutzen, um sich selbst sanft zu unterstützen.

- Für Entspannung und ein Gefühl von mehr Raum können Sie die Thymusdrüse etwa eine Minute sanft mit den Fingerspitzen klopfen. Die Thymusdrüse befindet sich direkt hinter dem Brustbein.

- Um blitzschnell hellwach zu sein, drücken Sie mit dem Zeigefinger einige Sekunden zwischen Oberlippe und Nase.

- Um konzentriert und klar denken zu können, ziehen Sie sanft am oberen

Ohrmuschelrand und massieren nun den gesamten Ohrmuschelrand von oben bis zu Ohrläppchen hinunter, bis Ihre Ohren sich angenehm warm anfühlen. Diese Übung aus der Kinesiologie wird auch Denkmütze genannt.

Lassen Sie sich von Musik inspirieren.

- **Nils Landgren – Gotland**
Ein wunderschönes Stück für Trompete – ernst, archaisch und ruhig führt es mich in eine Stimmung, in der ich mich erhoben und ganz fühle.
- **Charlie Haden & Pat Metheny – Spiritual**
Melodisch und ruhig wiegt mich dieses Stück. Trotzdem ist es Jazz genug, dass mich die immer neuen Variationen der Grundmelodie neugierig hinhören lassen. Ich mag dieses lange Stück sehr gerne zur Meditation.
- **Leonard Cohen – 10 New Songs**
Cohen hat dieses Album geschrieben, nachdem er fast zehn Jahre in einem Zen-Kloster verbracht hat, um zu meditieren. Die Erfahrung dieser Zeit ist in jedem einzelnen Song spürbar.
- **Ludovico Einaudi – Fly**
Dieses Musikstück lässt sich mit jeder Faser des Körpers hören – es ist eindringlich und schenkt uns eine Ahnung von Zeitlosigkeit.

Unterstützen Sie sich mit Affirmationen

Wählen Sie aus den Vorschlägen für Affirmationen zum Entwicklungsfeld Aufmerksamkeit ein bis zwei Affirmationen aus, die sich für Sie stimmig anfühlen. Natürlich können Sie die Affirmationen auch für Ihre Bedürfnisse umformulieren.

Für die Arbeit mit den Affirmationen atmen Sie ein und sagen Sie sich bei der Ausatmung im Geiste den Affirmationssatz. Wiederholen Sie dies pro Affirmation zehn Mal. Am besten schaffen Sie sich dafür morgens und abends ein paar ungestörte Minuten.

Ich bin wach und bewusst.

Ich nehme wahr, was hier und jetzt passiert.

Ich spüre meine Gefühle.

Ich nehme meine Umgebung mit allen meinen Körperzellen wahr.

Ich lausche den Geräuschen, ich sehe meine Umgebung und ich spüre mich selbst.

Nur das, was jetzt gerade passiert ist für mich wichtig.

Ich spüre den Boden unter meinen Füßen.

Ich interessiere mich dafür, wie es mir jetzt geht.

Sie können die Affirmationen mit einer einfachen Standhaltung aus dem Yoga kombinieren. Dafür stehen Sie gerade, die Füße hüftweit und parallel nebeneinander. Die Knie sind weich, die Schultern fallen nach hinten und unten und das Kinn ist leicht

Richtung Halsgrube geneigt, damit sich der Nacken weit und frei anfühlt. Wie ein Berg sind Sie gut verbunden mit der Erde, stehen aufrecht, klar und unerschütterlich.

Wenn Sie schon ein wenig Übung im Yoga haben, können Sie die Affirmationen zum Entwicklungsfeld Aufmerksamkeit auch in der Asana Krieger 1 sprechen. Sie stehen in einem weiten Lunge / Ausfallschritt, bei dem das vordere Bein im 90-Grad-Winkel gebeugt ist und das hintere Bein ausgestreckt ist. Beide Arme ziehen Richtung Himmel nach oben. Bringen Sie Kraft in die Beine und lassen Sie die Schultern bewusst nach unten sinken. Seiten wechseln nicht vergessen!

Zum Weiterführen: Bleiben Sie wach.

Sie haben durch die Übungen kennengelernt, wie wohltuend und gleichzeitig produktiv ein aufmerksamer und offener Geisteszustand ist. Deshalb sollten Sie jetzt darangehen, Ihren eigenen Weg zu finden, wie Sie am effektivsten und angenehmsten Ihre Aufmerksamkeit kultivieren.

Der klassische Weg dafür ist die Meditation und wenn Sie ihm folgen, bieten sich die Kurse und Bücher guter Lehrer, buddhistische Zentren, die es in jeder Stadt gibt, oder auch Yogaschulen als nächste Anlaufstellen an. Eine andere Möglichkeit sind Yoga, Qi Gong oder asiatische Kampfkünste, aber auch Pilates oder Feldenkrais. Und schließlich ist die Natur für viele Menschen der Ort, wo sie ihr Bewusstsein klären und aufladen.

Wenn Sie Ihren Weg gefunden haben, möchte ich Ihnen ans Herz legen, langfristig dabei zu bleiben und regelmäßig zu praktizieren – um innerlich aufzutanken, Ihr Leben zu bereichern und die Voraussetzungen für Ihre Weiterentwicklung zu schaffen. Aufmerksamkeit und Offenheit sind unumgänglich, wenn Sie eine Arbeit finden möchten, in der Sie Ihre, vielleicht noch unentdeckten, Stärken nutzen, mit Gleichgesinnten produktiv zusammenarbeiten und einen individuellen Arbeitsstil entwickeln möchten.

Wenn Sie wüssten, dass Ihnen Ihre Aufmerksamkeit unbegrenzt zur Verfügung steht und über die Qualität Ihres Denkens und Handelns entscheidet, wer oder was könnte Sie da noch stoppen?

Fotograf Uli Mattes

„Herzensjob“

Durch innere Veränderung zu einem neuen Lebens- und Arbeitsgefühl

Ich treffe mich mit dem Fotografen Uli Mattes, den ich eine Fotoausstellung kennengelernt habe. Einige dieser Bilder von einer Indienreise haben mich nicht mehr losgelassen: das Foto von einem Sadhu, der den Betrachter fest in den Blick nimmt und in ferne Welten einlädt. Ich erinnere mich auch an das archaische Bild einer brennenden Öllampe mit warmer Flamme. Besonders gern mag ich das Foto eines kleinen Jungen, der mit Adidas-Trainingshose halb über dem Po und großem Shiva-Dreizack in der Hand vor Energie strotzend über eine Mauer läuft. So unterschiedlich diese Fotos sind, ihnen gemein ist eine ungeheure Lebendigkeit und Ausdruckskraft.

Katrin Hundhausen: Lieber Uli, wie kommt es zu diesen Fotos?

Uli Mattes: In den Bildern ist viel von mir drin. Der Fotoapparat ist mein Mittel zum Zweck- ich kann durch ihn das nach außen hin sichtbar machen, was ich wahrnehme und fühle.

In Indien habe ich nach langer Zeit wieder die Leidenschaft für Fotografie entdeckt. Ich fotografiere seit 30 Jahren, davon seit 20 Jahren professionell im Modebereich für Kunden wie etwa Toni Gard, Jean Pascal oder Swarovski und außerhalb der Mode für Mercedes Benz, Panasonic, IBM, Mont-Blanc und andere. In den letzten Jahren hatte ich die Lust am Fotografieren aber ganz verloren.

KH: Warum hattest Du Dich für die Modefotografie entschieden?

UM: Eigentlich fühle ich mich als Allrounder, weil ich Produkte genauso gerne fotografiere wie Menschen oder Landschaften. In der Fotografie-Szene werden allerdings Spezialisten gesucht. Mein Ziel war es damals, erfolgreich und berühmt zu werden und deshalb habe ich mich auf das spezialisiert, was mir am meisten Spaß machte - das war damals die Mode. Es war ein Kompromiss, aber es funktionierte: ich hatte gute Modekunden, habe mit tollen Stylisten und Models zusammengearbeitet, bin viel gereist, habe gut verdient, hatte ein tolles Auto, eine schicke Wohnung, Freundinnen....

KH: Ein aufregendes Leben. Wo war für Dich der Haken?

UM: Ich habe zunächst nicht wahrnehmen können, dass ich in einer Art Sog den Regeln des Marktes gefolgt bin. Meine Fotografie war eine routinierte Dienstleistung geworden und ich habe mich eher von anderen leiten lassen als von meiner Kreativität. Wirklich glücklich und zufrieden war ich nie.

Mit der Wirtschaftskrise wurden die Aufträge, besonders für die Printmedien, weniger. Auf die weniger anspruchsvollen Fotos für das Internet wollte ich mich als Perfektionist aber nicht einlassen. Ich überlegte mir halbherzige Konzepte für diese neue Situation,

aber eigentlich wollte ich nicht – fast, wie ein bockiges Kind. Von meiner ursprünglichen Passion für das Fotografieren spürte ich immer weniger.

KH: Damit befandst Du Dich beruflich in einer Sackgassen-Situation.

UM: Es wirkte sich aber auch auf mein Privatleben aus: Beziehung um Beziehung ging zu Ende und ich lenkte mich immer mehr von allem ab, zum Beispiel durch Poker. Und dann verlor meine damalige Freundin in der zehnten Schwangerschaftswoche unser Kind. Genau die gleiche Situation hatte ich aber mit meiner vorherigen Freundin schon einmal erlebt!

Da habe ich schlagartig realisiert: „Irgendwas läuft in meinem Leben richtig schief“. Es war wie ein Knall, als wollte mir jemand sagen: „Guck mal genau hin.“. Zum Glück hat mir ein alter Freund zu diesem Zeitpunkt geraten, mir die Situation ehrlich anzuschauen, besonders, weil sie sich ja wiederholt hat.

KH: Zu dieser Zeit hat Dich auch derselbe Freund zu einer Meditationsrunde eingeladen. Du bist der Einladung gefolgt, weil Dir klar war, dass es so wie bisher nicht weitergehen kann und Du warst offen für das Meditieren.

UM: In der ersten Zeit hat mein Kopf bei der Meditation nur so gerattert. So viele Fragen haben sich aufgedrängt und mich nicht zur Ruhe kommen lassen.

Mit diesen Fragen habe ich eine innere Forschungsreise begonnen. Ich habe mich komplett aus dem Berufsleben herausgezogen und fast jeden Tag meditiert. Mein ganzes Leben bis zum jetzigen Zeitpunkt habe ich vor mir Revue passieren lassen: die Schulzeit, das Studium, das Business, die Beziehung zu meiner Mutter, zum Vater und zu wichtigen privaten und beruflichen Umfeldern. Je mehr ich mir diese Themen angeschaut habe, desto tiefer konnte ich die Muster und Beweggründe dahinter erkennen. Ich begreife diese Themen erst dann vollständig, wenn ich sie fühlen kann. Dabei ist mir aufgefallen, dass sie sich transformieren, wenn ich sie ehrlich und liebevoll annehme. Die Themen verschwinden dann von meinem Radar, der Gedankenstrudel wird weniger und ich ruhe mehr in mir.

KH: Hat sich das auch auf Dein alltägliches Leben ausgewirkt?

UM: Früher wollte ich ja in erster Linie ein bekannter Fotograf werden und alles andere war egal. Jetzt habe ich mich den Menschen und meiner Umwelt wieder geöffnet. Ich bin aufmerksamer und sensibler geworden und sehe, wie wir alle verbunden sind. Wir können aufeinander achten, liebevoll miteinander umgehen und gemeinsam etwas schaffen.

Ich interessiere mich für ganz neue Themen wie Philosophie oder Natur. Ich habe viel recherchiert und gelernt. Dabei ist mir klargeworden, dass es für uns Menschen darum geht, das, was uns im Innersten ausmacht, in voller Kraft zu leben und nach außen zu bringen.

KH: Ich glaube, das spürt man in Deinen Bildern.

UM: Genau, das versuche ich. Es begann vor zwei Jahren in Indien: Ich bemerkte interessante Orte, besondere Situationen, faszinierende Gesichter und wollte sie für andere Menschen mit meiner Kamera einfangen. Ich hatte wieder Lust auf das Fotografieren und spürte eine neugierige, lebendige Energie, in der die Bilder fast wie von selbst entstanden.

Ich habe eine Hypothese: Wenn ich mich als Kind ohne den Einfluss von Eltern, Schule, Freunden und Gesellschaft entwickelt hätte, wäre ich ganz natürlich zu meinen Begabungen und Leidenschaften gekommen. Ein Kind ist experimentierfreudig und entwickelt Interessen. Das habe ich mir durch meine Forschungsreise peu a peu wieder zurückgeholt. Ich kann jetzt wie ein Kind spüren, was mir innere Freude bereitet.

Es ist für mich es ein wirklicher Herzensjob, diesen inneren Impulsen zu folgen und sie umzusetzen. Mein eigener Herzensjob liegt darin, anderen Menschen mit meinen Fotos etwas zu zeigen oder sie auf etwas hinzuweisen. Ich unterstütze auch gerne andere dabei, ihren Herzensjob zu finden.

KH: Es gibt viele Menschen, die in ihrem Job Energie, Freude und Sinn vermissen. Was kannst Du ihnen raten?

UM: Es gibt aus meiner Sicht für die unterschiedlichen Menschentypen verschiedene Herangehensweisen. Deshalb kann ich nur von mir sprechen und davon, was mir geholfen hat.

KH: Dann anders gefragt: Was könnten die Menschen aus Deinen Erfahrungen lernen?

UM: Sie könnten ein oder zwei Gänge zurückschalten, sich hinsetzen und zur Ruhe kommen - auch, wenn es am Anfang nur zehn Minuten sind. In meinen Augen liegt der Schlüssel darin, ruhig zu werden, Konflikte innerlich anzuschauen und die Beweggründe für das eigene Verhalten und die Emotionen zu erfühlen. Wenn ich etwas ehrlich bis auf den Grund verfolgen will, geht es um mich und nicht um den anderen oder die Situation. Schließlich kann ich auch nur mich verändern.

KH: Wie hat sich durch Deine innere Forschungsreise Deine Art zu arbeiten verändert?

UM: Zuallererst habe ich meine Freude am Leben wiedergewonnen. Ich habe wieder Lust darauf, etwas Neues zu kreieren. Durch meine Erfahrungen gehe ich anders mit mir und der Welt um und ich interessiere mich für andere Themen. Automatisch habe ich viele neue Menschen kennengelernt - Gleichgesinnte.

Im Business ergeben sich dadurch neue Projekte. Ich hätte nie gedacht, dass ich mit Menschen wie Wiebke und Markus ein kreatives Coaching-Projekt wie Fully Seen ins Leben rufe. Oder einen Blog schreibe, denn früher habe ich mich nie zu meinen Bildern geäußert. Und es wird noch weitergehen: Ich war gerade auf dem Cosmic Scene Filmfestival und habe mich von der kreativen Arbeit der anderen inspirieren lassen.

Nächstes Jahr werde ich mindestens einen Kurzfilm bei dem Festival einreichen. Ich habe gespürt, dass es etwas Neues braucht, obwohl ich noch gar nicht weiß, was es für ein Film werden wird. Für mich ist es schön zu erleben, dass ich wieder diese Offenheit zu allem bekomme.

Ich bin in das Vertrauen hineingewachsen, mich von meinem Gespür leiten zu lassen, zu welchen Projekten es mich zieht. Ich finde es auch legitim, wenn man dabei mehrere Spuren verfolgt und einfach ausprobiert. Sollte sich eine Spur als falscher Weg herausstellen, dann ist es einfach ein Lernprozess.

KH: Das ist ein wunderbares Schlusswort. Danke an Dich, dass Du Deine Erfahrungen der letzten Jahre so offen geteilt hast. Ich bin gespannt auf viele wunderbare, kreative Projekte in den nächsten Jahren.

Mein Gespräch mit Uli Maates fand im Juni 2015 statt.