

Wenn der Newsletter nicht richtig angezeigt wird, klicken Sie bitte [hier](#):

Guten Tag ,

ich freue mich, Ihnen heute meinen ersten Newsletter präsentieren zu können. Und auch mein neuer Imagefilm ist fertig. Sehen Sie drei unterhaltsame Minuten über Energie und Emotionen auf www.lutzherkenrath.de.

Erfahren Sie außerdem in dieser Ausgabe, wie Emotion und Bewegung zusammen hängen, was man alles in der U-Bahn erleben kann und lesen Sie meine Buchempfehlung aus dem Bereich Coaching / Training.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen,
mit herzlichem Gruß

Lutz Herkenrath

Was haben Gefühle mit Bewegung zu tun?

Jeder weiß: Glück ist vergänglich, ich kann es nicht festhalten. Wie oft schweben wir auf Wolke 7, nur um im nächsten Moment über eine Kleinigkeit ärgerlich zu werden. Oft begleitet mit einem Vorwurf an unser Gegenüber: "Du hast mir meine ganze Freude kaputt gemacht." (Nur über das Zerstören einer schlechten Stimmung beschweren wir uns merkwürdigerweise nie...) Erstaunlich ist, sobald wir Kummer, Trauer oder Angst empfinden, befürchten wir insgeheim: "Das bleibt jetzt so, das geht nie wieder weg."

Zum Glück ist diese Sorge unbegründet und das liegt am Wesen des Gefühls. Der englische Begriff EMOTION drückt es schon im Wortlaut aus: Wir können es teilen in die Bestandteile E (wie Energie) und Motion (wie Bewegung). Es ist also im Ursprung "eine Energie, die in Bewegung ist". Sie ist niemals statisch oder gleichbleibend, sondern immer in Bewegung, fließend, verändert sich in einem fort. Das macht auch die Unmöglichkeit deutlich, wenn jemand versucht, z. B. seinen Ärger zu leugnen. Es gleicht dem vergeblichen Versuch, einen Gebirgsbach daran zu hindern zu fließen. Alles Aufstauen, Umlenken, alle Barrieren führen in letzter Konsequenz nur dazu, dass der Strom stärker wird und alles überflutet. Verursacht werden unsere Gefühle übrigens von unseren Gedanken über eine Situation, nicht von der Situation selbst.

Schon Albert Einstein wußte: "Fact is Fact, but Perception is Reality".

Neulich in der U-Bahn

Neulich - auf dem U-Bahnsteig einer deutschen Großstadt - hatte ich ein interessantes Erlebnis: Mein Zug sollte erst in ein paar Minuten kommen, aber in der Gegenrichtung fuhr gerade die Bahn ein. Der Bahnsteig war gut gefüllt und viele Menschen drängten zu dem zum Stehen kommenden Zug. Ein Mann blieb direkt vor der sich öffnenden Tür stehen und blockierte so eine Hälfte der Öffnung. Alle Menschen, die aus dem Zug aussteigen wollten, mussten sich an ihm vorbeidrängeln und da auch der Waggon gut besetzt war, dauerte es eine ganze Weile, bis alle Passagiere ausgestiegen waren.

Was mich faszinierte, war die Erregung des Mannes: Er war wütend vor Ungeduld und rief immer wieder: "Warum geht denn das hier nicht schneller!" Dieser Mann war der felsenfesten Überzeugung, dass alle

anderen trödelten und ihn dadurch am Besteigen des Zuges hinderten. Nicht im Traum wäre ihm eingefallen, dass er das Problem mit seinem Standpunkt wesentlich verschärft hat. Hätte er einen Schritt zur Seite gemacht, hätte er viel schneller einsteigen können.

Mir wurde plötzlich klar: So sieht Unbewusstsein aus! Das ist also der Zustand, von dem z.B. die Zen-Meister sprechen, wenn sie sagen: "Wir schlafen mit offenen Augen." Das Problem ist nur, dass ich mein Schlafen beim Schlafen nicht bemerken kann. Ich muss dafür aufwachen. Ich musste unwillkürlich grinsen und fragte mich: Wie oft passiert mir das, dass ich mich über etwas aufrege und doch Teil des Problems bin anstatt der Lösung? Wie oft schlafe ich (noch) mit offenen Augen?

Dazu passt: Das Wort "Idiot" kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet: "Nur auf sich selbst bezogene Person".

Lutz Herkenrath on tour:

10. und 11. September 2013 Seminar **Die Peperoni-Strategie** in Köln
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

16. September 2013 Vortrag **Besser durchsetzen. Wie Frauen souveräner ihr Ziel erreichen** im Rahmen von EMOTION.Vorträge.2013 in Stuttgart
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

25. und 26. September 2013 Seminar **Peperoni-Strategie II** in Hamburg (Achtung, dafür ist die vorherige Teilnahme an Peperoni-Strategie I oder Böse Mädchen erforderlich.) Weitere Infos finden Sie [hier](#).

28. und 29. September 2013 Seminar **Böse Mädchen kommen in die Chefetage** in Frankfurt (Teilnahme nur für Frauen.) Weitere Infos finden Sie [hier](#).

13. November 2013 Vortrag **So erreichen Sie Mitarbeiter nachhaltig** im Rahmen des HAWARD-Kongresses in Königswinter bei Bonn
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

27. November 2013 Vortrag **Ich bin also wirke ich - Ausstrahlung macht Sie unwiderstehlich** im Rahmen der Fachtagung STARK in Frankfurt
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Mehr Termine erfahren Sie unter www.lutzherkenrath.de

Die Buchempfehlung:

Mindfuck - warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können

von Petra Bock, Knauer Verlag; € 19,99

Mindfuck ist für Petra Bock der innere Dialog, in dem wir uns selber Angst machen, die Interessen anderer über unsere stellen, uns unter Druck setzen, uns abwerten und uns und anderen chronisch misstrauen. Die Autorin enttarnt diese Geisteshaltung und ihren Ursprung und zeigt humorvoll, wie wir uns "ohne Mühe zu geben" entspannt eine konstruktive Lebenshaltung einnehmen können. "Mindfuck" ist toll geschrieben und sehr hilfreich. Eine echte Kaufempfehlung!

Nähere Informationen finden Sie [hier](#).

Lutz Herkenrath im Dialog:

Auf www.sprechplanet.de gibt es ein neues Interview mit mir.
Danke Julian Schlichting für das anregende Gespräch!

Das Zitat des Tages:

Durch Übungen in der Pfütze lernt man das Matrosenleben nicht. (Franz Kafka)

Herkenrath Training, 040 / 284 676 779, Postfach 73 03 26, 22123 Hamburg,
www.lutzherkenrath.de, kontakt@lutzherkenrath.de

[Newsletter abbestellen](#)