



# Leseprobe

Ulrich G. Strunz junior

## Von normal zu genial

In drei Schritten zum konsequenten Handeln - Die Kraft der Gedanken entdecken

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



---

Seiten: 160

Erscheinungstermin: 29. März 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

---

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Erst können wir uns nicht entscheiden, dann sind wir unsicher, ob es die richtige Entscheidung war, und zuletzt macht uns das Ergebnis unzufrieden. Kein Wunder: 95 Prozent unserer Entscheidungen werden aufgrund unbewusster Annahmen und Glaubenssätze getroffen, wie Wirtschaftswissenschaftler erkannt haben.

Gestützt auf Erkenntnisse aus Wirtschaft, Psychologie und Neurobiologie, erklärt Ulrich G. Strunz, wodurch unsere Entscheidungen beeinflusst werden – und vor allem: wie es gelingt, besser, konsequenter und effizienter zu entscheiden.

Schnell, präzise, wirkungsvoll: Pläne verwirklichen, Ziele endlich erreichen, ein glücklicheres Leben führen. Vom Wollen zum Tun in drei Schritten!

**Dr. Ulrich G. Strunz**

**VON  
NORMAL  
ZU  
GENIAL**

**In drei Schritten zum  
konsequenten Handeln**

# Impressum

Originalausgabe

© 2021 by Ariston Verlag, München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet unter [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

**Redaktion:** Christoph Taschner, Ernst Dahlke  
**Coverdesign:** Eisele Grafik-Design, München; Foto: Kay Blaschke  
**Layout/Satz:** Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
**Grafiken:** Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
**Druck und Bindung:** CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

ISBN: 978-3-424-20244-1

## Danksagung

Mein besonderer Dank gilt Dr. Kristina Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

## Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen und psychologischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



# Inhalt

|   |    |  |    |
|---|----|--|----|
| <b>Das ist genial</b> . . . . .   | 8  | 3. Mit Meditation und Achtsamkeit konsequent handeln . . . . . | 17 |
| <b>Das Heute ist voller Möglichkeiten</b> . . . . .                     | 8  | <b>1. Analysieren</b> . . . . .                                | 18 |
| Jeder Mensch trägt das Genie in sich . . . . .                          | 9  | <b>Werte als Wegweiser</b> . . . . .                           | 19 |
| Was Genies anders machen. . . . .                                       | 10 | Werte haben ist normal, Werte leben ist genial. . . . .        | 19 |
| <b>Die Macht des Unbewussten</b> . . . . .                              | 11 | Die Macht der mentalen Routine. . . . .                        | 20 |
| Automatische Handlungen entscheiden über Erfolg und Misserfolg. . . . . | 12 | Was das Familienleben über einen verrät. . . . .               | 21 |
| Die Wissenschaft hinter der Entscheidung. . . . .                       | 13 | Gesund leben . . . . .   | 22 |
| Warum man ärgerlich wird, obwohl man Frieden mag . . . . .              | 13 | Werte-Analyse. . . . .   | 22 |
| Genie sein beginnt mit einem Geständnis . . . . .                       | 14 | <b>So zeigen sich automatische Handlungen</b> . . . . .        | 24 |
| <b>Von normal zu genial in drei Schritten:</b> . . . . .                | 16 | Keine Ziele haben . . . . .                                    | 24 |
| 1. Analysieren . . . . .  | 16 | Aus Ideen werden Ziele . . . . .                               | 25 |
| 2. Visionieren . . . . .  | 16 | Das Wichtige ignorieren . . . . .                              | 29 |
|   |    | Falsche Kriterien für Erfolg. . . . .                          | 31 |
|   |    | Falsche Weltbilder und Ansichten . . . . .                     | 33 |

|   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| Dem Umfeld die Macht überlassen . . . . .               | 42 | <b>Visionen</b>   |    |
| Persönlichkeitsmerkmale ausblenden . . . . .            | 44 | <b>herunterbrechen</b> . . . . .                                      | 67 |
| Harmoniebedürftigkeit . . . . .                         | 45 | Ziele erreichen mit Mini-Visionen . . . . .                           | 67 |
| Schlechtes Zeitmanagement . . . . .                     | 46 | Mit Visionen Kunden gewinnen . . . . .                                | 68 |
| Kritik als Angriff missverstehen . . . . .              | 49 | Der Tag beginnt mit einer Tages-Vision . . . . .                      | 69 |
| Stress . . . . .  | 50 | Vor jeder Aufgabe: zuerst die Vision . . . . .                        | 70 |
| Mangelnde Selbstdisziplin . . . . .                     | 52 | Mit Mini-Visionen große Ziele erreichen. . . . .                      | 70 |
| <b>Die Unterschiede:</b>                                |    | <b>Die Häufigkeit macht's</b> . . . . .                               | 71 |
| <b>normal und genial</b> . . . . .                      | 53 | Visionen verändern die Wahrnehmung. . . . .                           | 72 |
| <b>2. Visionieren</b> . . . . .                         | 56 |   |    |
| <b>Wie Automatismen Visionen beeinflussen</b> . . . . . | 57 | <b>3. Mit Meditation und Achtsamkeit konsequent handeln</b> . . . . . | 74 |
| Damit eine Vision Realität wird . . . . .               | 58 | <b>Konsequent durch Meditation und Achtsamkeit</b> . . . . .          | 75 |
| Innere Widersprüche erkennen. . . . .                   | 59 | <b>Sich umprogrammieren</b> . . . . .                                 | 77 |
| <b>Visionen bewusst wählen</b> . . . . .                | 60 | Programminstallation: Läufer werden . . . . .                         | 77 |
| Visionen möglichst frei gestalten . . . . .             | 60 | Neue Programme brauchen tägliche Anwendung. . . . .                   | 78 |
| Wenn Erfolg zur Hölle wird . . . . .                    | 62 | <b>Konsequenz beginnt beim Fühlen</b> . . . . .                       | 79 |
| Souveränität ist das, was wirklich zählt. . . . .       | 62 | Schluss damit: vom Stress zum Bier. . . . .                           | 79 |
| Persönlichkeitsentwicklung ist Glücksgarant. . . . .    | 63 |   |    |
| Gefühle bewusst nutzen . . . . .                        | 64 |   |    |

|   |    |   |     |
|---|----|---|-----|
| Gefühle durch Fühlen verändern . . . . .                                      | 80 | <b>Mit Meditation und Achtsamkeit Visionen verwirklichen.</b> . . . . . | 91  |
| Kein Platz für Angstgedanken . . . . .  | 80 | Souveränität durch bewusst gewählte Gedanken . . . . .                  | 92  |
| Gedankentraining in ruhigen Zeiten. . . . .                                   | 81 | Durch Meditation Gefühle frei wählen . . . . .                          | 95  |
| Wiederholen, wiederholen, wiederholen, wiederholen . . . . .                  | 82 | Gelassenheit ist die erste Wahl . . . . .                               | 95  |
| <b>Wie unterdrückte Gefühle konsequentem Handeln im Weg stehen.</b> . . . . . | 82 | Der wahre Grund von Stress: angsterfüllte Selbstgespräche . . . . .     | 95  |
| Unterdrückte Gefühle sind nicht weg . . . . .                                 | 83 | Alltagsaufgaben zur Meditation nutzen . . . . .                         | 96  |
| Unterdrückte Gefühle reduzieren kognitive Fähigkeiten . . . . .               | 84 | Auch Nährstoffe erhöhen die Achtsamkeit. . . . .                        | 97  |
| Gefühle zu unterdrücken kostet Kraft. . . . .                                 | 85 | Mitfühlen und mithelfen . . . . .                                       | 98  |
| Gefühle zuzulassen setzt Energie frei. . . . .                                | 86 | Achtsamkeit und Meditation trainieren . . . . .                         | 98  |
| Durch wahrgenommene Gefühle Streit verhindern . . . . .                       | 87 | Meditation als Standardeinstellung . . . . .                            | 100 |
| Ehrlich fühlen . . . . .  | 88 | Klassische Meditation. . . . .  | 100 |
| Meditation macht unterdrückte Gefühle bewusst . . . . .                       | 88 | <b>Achtsamkeit</b> . . . . .  | 103 |
| <b>Wenn man sich selbst etwas vorspielt</b> . . . . .                         | 89 | Achtsamkeit wirkt gegen Depression . . . . .                            | 112 |
| Hosen runter vor dir selbst. . . . .  | 90 | Achtsamkeit erleichtert den Umgang mit Erkrankungen . . . . .           | 113 |
|   |    | Achtsamkeit reduziert Stress . . . . .                                  | 115 |
|   |    | Achtsamkeit macht erfolgreich . . . . .                                 | 116 |

|   |     |  |     |
|---|-----|--|-----|
| <b>Innehalten – der Schlüssel für konsequentes Handeln.</b> . . . . . | 120 | <b>Was Entscheidungen sonst noch beeinflusst.</b> . . . . .                      | 138 |
| In sich hineinhorchen. . . . .  | 121 | Aus Fehlentscheidungen lernen. . . . .   | 138 |
| Akzeptieren, was ist . . . . .  | 122 | Besser falsch als nie . . . . .  | 139 |
| Einstellungen kann man immer ändern . . . . .                         | 123 | Entscheidungen gegen die Norm . . . . .  | 140 |
| Ja zu unangenehmen Gefühlen . . . . .                                 | 123 | <b>Schluss und Anfang</b> . . . . .  | 142 |
| Gedanken und Gefühle frei wählen . . . . .                            | 124 | <b>Nachwort von Andreas K. Giermaier: Die Schlüssel zur Genialität</b> . . . . . | 143 |
| Erst klar fühlen, dann bewusst entscheiden. . . . .                   | 126 | <b>Erstens: Genetik</b> . . . . .  | 144 |
| Vor der Reaktion dreimal tief durchatmen. . . . .                     | 127 | <b>Zweitens: Vorwissen und der Mythos der 10 000-Stunden-Regel</b> . . . . .     | 145 |
| Zu spät? – die nächste Chance kommt bestimmt . . . . .                | 128 | <b>Drittens: Lernbare Intelligenz?</b> . . . . .                                 | 147 |
| Ich habe keinen Bock, daher mache ich es jetzt erst recht. . . . .    | 129 | <b>Quellen</b> . . . . .   | 150 |
| Mir fällt es schwer, aber ich bleibe dran . . . . .                   | 130 | <b>Register</b> . . . . .  | 154 |
| Davor habe ich Angst, los geht's. . . . .                             | 131 |  |     |
| 20 weitere Minuten. . . . .   | 132 |  |     |
| Nicht jeden Gedanken glauben. . . . .                                 | 133 |  |     |
| Große Entscheidungen: Wünsche, Gier und Angst . . . . .               | 134 |  |     |
| Den inneren Dialog nutzen . . . . .                                   | 136 |  |     |
| Selbsthypnose . . . . .   | 137 |  |     |





# Das ist genial

Was ist der Unterschied zwischen Genies wie Wolfgang Amadeus Mozart, Charles Babbage, Nikola Tesla, Albert Einstein und Genies der heutigen Zeit?

Milliarden. Und zwar Abermilliarden Menschen.

Bei der Geburt von Wolfgang Amadeus Mozart, 1756, gab es auf der gesamten Erde gerade einmal 790 Millionen Menschen. So viele teilen sich heute Europa.

1955, im Todesjahr Albert Einsteins, bevölkerten bereits dreimal so viele Menschen den Globus: 2,7 Milliarden. So viele teilen sich heute China und Indien. Heute, im Jahr 2020, leben 7,7 Milliarden Menschen auf der Erde. Ein Unterschied von 5 Milliarden, seit der Zeit Albert Einsteins. Nach nur 65 Jahren gibt es so viele Menschen mehr, wie heute in den USA und auf dem gesamten Kontinent Asiens leben.

## Das Heute ist voller Möglichkeiten

Ein unvorstellbar schnelles und gewaltiges Wachstum. Das Internet ermöglicht es uns nun, Informationen, Meinungen und Emotionen von Milliarden Menschen zu verknüpfen, für jeden Einzelnen gangbar zu machen. Wir öffnen die Tore des menschlichen Intellekts weit.

Bedenkt man, wie vielfältig jeder einzelne Mensch ist, wie unglaublich komplex und vielfältig die Meinung, die Bedürfnisse und Ansichten eines einzelnen Menschen sein können, so kann man sich kaum ausmalen, wie unendlich groß und gewaltig das Kaleidoskop des mensch-

lichen Genies sein muss. Nun auch noch verknüpft mit Systemen der künstlichen Intelligenz. Gefüttert von kleinen schwarzen Kästen, die wir alle stolz bei uns tragen. Die Smartphones.

Dieses Netzwerk aus Kreativität gleicht einem modernen Titanen. Einem Riesen in Menschengestalt.

Und dennoch gibt es in diesem enormen und wundersamen Netzwerk aus Experten, Wissenschaftlern, Erfindern und Künstlern immer Einzelne, die herausragen.

Es gibt immer Einzelne, die diesen Titanen überwältigen können. Es scheint, als ob das menschliche Genie keine Grenzen kennt. Und dass jeder Mensch das Potenzial in sich trägt, das Geniale in sich freizusetzen und dem schier unendlich großen, immerzu wachsenden Netzwerk aus Wundern übergeben zu können.

### *Jeder Mensch trägt das Genie in sich*

Davon bin nicht nur ich persönlich überzeugt, sondern auch der Harvard-Absolvent Geoffrey Colvin. In seinem Buch »Menschen sind unterschätzt« erklärt er, warum menschliche Fähigkeiten niemals von automatisierten Maschinen ersetzt werden können. Im Gegenteil, die Fähigkeiten des Menschen, sein Genie, wird sogar an Bedeutung gewinnen.

Es gibt sie also, die herausragenden Menschen. Auch heute gibt es unter uns Geniales und Genies. Die jetzt so viele, unvorstellbar viel mehr Menschen erreichen können. Mit einem kleinen Mausklick, mit einer fast unscheinbaren Fingerbewegung können wir die Gedanken und Ideen eines einzelnen Menschen erkennen.

Eine kleine Bewegung kann das Leben von Milliarden Menschen ändern. Durch das Genie eines Einzelnen oder von vielen. Alles scheint möglich zu sein.

Eine Welt, wie sie sich selbst die größten Feldherren Roms niemals hätten vorstellen können. Mit welcher Leichtigkeit und Selbstverständlichkeit die Kreativität die Welt erobern kann.

## ***Gut zu wissen: Jeder kann es haben***

In der heutigen Zeit sind wir via Internet an den weltweiten Wissenspool angeschlossen. Das Wissen ist da. Man muss aber auch wissen, wie man an die wichtigen, die genialen Informationen kommt. Daher sollte man immer nachforschen: Wer sind die Autoren der Texte oder Videos? In welchen Medien veröffentlichen sie sonst noch? Mit welchen anderen Personen stehen sie in Kontakt?

## ***Was Genies anders machen***

Doch wo sind diese Genies? Welche Menschen fallen uns im Alltag auf? Was macht diese Menschen aus und wie kann man sein inneres Genie aufwecken?

Es gibt sie, die fast immer gut gelaunt sind, die ihre Ziele erreichen, die sich von Herausforderungen motivieren und nicht bremsen lassen. Frauen und Männer, die täglich liebevoll mit ihrer Familie und Freunden umgehen, die enthusiastisch ihre Aufgaben erledigen und obendrein nicht einmal gestresst sind. Lebensgenies! Wer will das nicht?

Diese Menschen denken und handeln anders als die meisten, als die Normalen. Sie haben klare Ziele und arbeiten auf sie zu. Sie lassen sich nicht von Lust und Unlust leiten, sie tun, was zu tun ist. Vor allem haben sie sich automatische Handlungen antrainiert, mit denen sie Schritt für Schritt ihre Ziele erreichen. Andere – normale – Menschen sabotieren ihre Ziele mit ihren automatischen Handlungen selbst. Der Automatismus ist das Entscheidende, denn er bestimmt zum Großteil darüber, was man tut und was nicht.

## ***Auf den Punkt gebracht: Genies handeln zielführend***

Das tägliche Handeln wird zum Großteil von automatischen Entscheidungen bestimmt. Genies haben Automatismen, die zu ihren Zielen passen.

## **Die Macht des Unbewussten**

Bevor ich zeige, wie sich das Denken und Handeln der Genies von dem der Normalen unterscheidet, werde ich kurz erklären, wie ein jeder zu seiner gegenwärtigen Lebenssituation überhaupt gekommen ist.

Die momentane Lebenssituation ist vor allem das Ergebnis unzähliger einzelner Entscheidungen und Handlungen. Somit prägen nicht äußere Umstände das Leben, sondern man selbst. Dummerweise treffen wir die meisten Entscheidungen automatisch.<sup>1</sup> Jeden Tag begegnen uns Situationen, auf die wir reagieren müssen. Oft denken wir nicht darüber nach, wie wir am besten handeln sollten. Wir handeln, wie wir es zuvor bei ähnlichen Ereignissen getan haben. Das spart Energie. Evolutionsbiologen gehen davon aus, dass dies für die Entwicklung des Menschen vorteilhaft war. Die Energieeinsparung birgt jedoch auch mehrere Probleme: Einige dieser Handlungen übernehmen wir von unseren Eltern und anderen Personen, die uns beeinflussen. Wenn diese beispielsweise auf angsteinflößende Situationen mit Panik reagiert haben, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass wir dieses Verhalten unbewusst übernehmen. Ein weiteres Problem besteht darin, dass wir uns selbst im Laufe des Lebens Reaktionen antrainieren, die nicht zielführend sind. Dass wir beispielsweise ärgerlich werden, wenn sich jemand nicht so verhält, wie wir es uns wünschen. Diese Reaktion wiederholen wir dann immer wieder automatisch. Wir sparen damit zwar Energie, weil wir uns nicht jedes Mal aufs Neue überlegen müssen, ob wir ärgerlich werden sollen, aber glücklich werden wir dadurch nicht. Sogar das Gegenteil kann eintreten,

der Frustration nimmt zu. Mit fortschreitendem Alter und dem Wiederholen gleicher Reaktionen gräbt sich der Automatismus immer tiefer ins Gehirn ein. Diese automatischen Reaktionen prägen dann das Leben.

### ***Gut zu wissen: Man handelt meist automatisch***

Nach dem Modell des Wissenschaftlers Ezequiel Morsella bereitet das Gehirn jede Entscheidung akribisch vor, nur bekommt man es nicht mit. Morsella und seine Kollegen entwickelten die »Passive Frame Theory«, zu Deutsch: die Theorie des passiven Festlegens. Was der Mensch mitbekommt, ist das Ergebnis. Es taucht in der bewussten Wahrnehmung auf. Trotz allem fühlt es sich so an, als ob man eine Entscheidung bewusst getroffen hätte.<sup>2</sup>

## ***Automatische Handlungen entscheiden über Erfolg und Misserfolg***

Weil man meistens automatisch handelt, ist es nicht verwunderlich, wenn viele Menschen denken, es waren äußere Umstände, die ihr Leben geformt hätten und nicht sie selbst. Denn sie haben ihren Automatismus nicht bewusst wahrgenommen, das liegt in der Natur der Sache. Doch es sind nicht die äußeren Umstände, es sind die Automatismen, mit denen man auf äußere Umstände reagiert, die das Leben prägen. Würden zwei Menschen mit identischen Umständen konfrontiert werden, jedoch komplett andere Automatismen besitzen, würde ihr Leben extrem unterschiedlich verlaufen.

Selbst Unfälle und Schicksalsschläge oder außergewöhnliche positive Ereignisse wie große Erbschaften formen letztlich nicht unser Leben. Wiederum sind es unsere Automatismen, mit denen wir auf die Ereignisse reagieren. Daher wachsen einige Menschen in ihrer Persönlichkeit nach Schicksalsschlägen, und andere verfallen in eine Depression.

