

# Der **kritische** Punkt in uns überwinden



Erfolgcoach und Autor Andreas Nemeth zeigt, wie Sie den kritischen Punkt in Ihnen überwinden und damit glücklicher leben.

Welche Faktoren hindern uns am Glücklichen? Welche Blockaden behindern unseren Erfolg? Gibt es eine Grundblockade, die wir auflösen können? Diese Fragen bekomme ich immer wieder von meinen Seminarteilnehmern gestellt. Ja, es gibt eine Hauptblockade bzw. einen besonders intensiven Protest, der uns Menschen am Glücklichen hindert. Diese Hauptblockade bzw. diesen Urprotest nenne ich den kritischen Punkt. Es ist der Punkt, der uns daran hindert, ein glückliches Leben zu führen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Hat man seinen kritischen Punkt erst einmal überwunden, ist der Weg frei für persönliches Glück und für persönlichen Erfolg.

Der kritische Punkt setzt sich vor allen Dingen aus drei Komponenten zusammen. Die erste Komponente ist der Zweifel, ob wir es verdient haben glücklich und erfolgreich zu leben. Die zweite Komponente besteht aus unseren Schuldgefühlen aus der Vergangenheit. Die dritte Komponente ist die Angst, dass wir nicht genügend Fähigkeiten und Talente besitzen könnten, um glücklich und erfolgreich zu sein. Diese Komponenten führen uns zum kritischen Punkt. Man könnte ihn auch als Selbstablehnung bezeichnen. Erst wenn wir erkennen, wie und in welchen Bereichen wir uns selbst ablehnen und diese Ablehnung auflösen, ist der Weg frei für Glück und Erfolg. Den kritischen Punkt erkennen wir am deutlichsten an folgenden Gedanken: „Ich kann das nicht.“ „Ich bin nicht gut genug.“ „Ich habe kein Glück.“ „Ich bin vom Pech verfolgt!“ Diese Gedanken sind schon sehr deutlich. Im Normalfall gibt er sich nicht so leicht zu erkennen und dadurch ist es nicht so einfach, ihn zu entlarven. Beispielsweise meldet sich der kritische Punkt gerne folgendermaßen: „Der andere kann das nicht.“ „Der andere ist nicht gut genug!“ „Der andere macht

**Es gibt eine Hauptblockade bzw. einen besonders intensiven Protest, der uns Menschen am Glücklichen hindert.**

die Fehler!“ Mit dieser Taktik verschleierte er seine Existenz und lenkt von sich ab. Jetzt ist es für viele Menschen schwer, ihn zu enttarnen. Denn allem Anschein nach liegt die Lösung des Problems jetzt bei einem anderen Menschen. Und genau das ist der Irrweg. Jede Lösung in unserem Leben liegt immer bei uns persönlich und nie bei einem anderen. Hat man diese Lösung erst einmal entdeckt, dann ist man schon auf dem besten Weg den kritischen Punkt in sich aufzulösen.

## Ergebnis konventioneller Erziehung

Woher kommt der kritische Punkt? Haben wir ihn schon auf diese Welt mitgebracht? Die Antwort lautet: Nein! Kein Baby ist auf diese Welt gekommen und hat gedacht, ich oder die anderen seien nicht gut genug. Kein Baby hat gedacht, ich bin es nicht wert, glücklich zu sein. Diesen Unsinn hat man uns erst beigebracht. Jedes Baby auf dieser Welt fühlt sich vollkommen und zweifelt nicht im Geringsten daran, das Recht auf Glück gepachtet zu haben. Doch diese ursprünglichen Gedanken werden uns sehr schnell ausgetrieben, damit wir nicht zu vorwitzig werden und besser in die vorhandenen Gesellschaftssysteme passen. Sätze wie „Das schaffst Du nicht!“, „Das kannst Du nicht!“, „Das musst Du Dir erst verdienen!“, formen uns bereits in frühester Kindheit. Die gesamte Erwachsenenwelt versucht, diesen kleinen Erdenbürger gefügig zu machen und zu einem stromlinienförmigen Menschen zu erziehen. Das alles ist keine böse Absicht, sondern hier sind unbewusste Mechanismen am Werk. Denn die Erwachsenen, die uns erziehen, haben es selbst nicht

Foto: Yurik



anders kennengelernt. Auch sie sind meist nicht mit folgenden Worten erzogen worden: „Jeder Mensch ist – und deshalb auch Du – das größte Geschenk für diese Welt.“ „Du und alle Menschen haben alles Glück dieser Erde verdient.“ „Erfolg wird allen Menschen und auch Dir leicht in den Schoß fallen.“ „Deine Meinung und Dein Wertesystem sollen Dir als Richtschnur in Deinem Leben dienen.“ „Befreie Dich von Autoritäten, die letztendlich nicht an Deinem wahren Glück interessiert sind.“ „Alle Menschen haben das Recht darauf glücklich und erfolgreich zu leben.“

## Kritischer Punkt als Werkzeug

Stellen Sie sich einmal vor, ein Mensch wäre mit diesen und ähnlichen Sätzen erzogen worden. Und man hätte dann versucht, ihn in den Krieg zu schicken, und hätte ihm befohlen, andere Menschen zu töten. Oder man würde so einem Menschen sagen, dass er andere betrügen und über das Ohr hauen sollte. Das würde schlicht und einfach nicht funktionieren. Denn er würde seinen Befehlsgebern entgegen, dass er gelernt habe, dass alle Menschen das Recht hätten, glücklich und erfolgreich zu sein. Diesem Menschen könnte man nicht erzählen, dass es Gewinner und Verlierer geben muss. Ihm könnte man auch nicht weiß machen, dass es nur einigen gut gehen kann auf dieser Erde und dass man aus diesem Grund alles daran setzen sollte, nur für sich oder für sein Land das Beste auf Kosten anderer Länder bzw. auf Kosten anderer Menschen herauszuholen.

## Ihr persönlicher Check:

Die folgende Checkliste hilft Ihnen Ihren kritischen Punkt peu à peu aufzulösen. Sicherlich wird es nicht von heute auf morgen geschehen, denn er hat sich ja im Laufe von vielen Jahren herangebildet und verfestigt. Dennoch lohnt sich die Zeit, die Sie in die Auflösung Ihres kritischen Punktes investieren. Denn bereits ab dem ersten Tag Ihrer Auflösungsarbeit werden Sie bemerken, dass Sie Ihrem ursprünglichen Glückszustand, ein beträchtliches Stück näher gekommen sind. Und allein diese Tatsache wird Sie jeden Tag glücklicher leben lassen.

☼ **Warum habe ich es verdient glücklich und erfolgreich zu leben?**

---



---

☼ **Warum habe ich es nicht verdient glücklich und erfolgreich zu leben?\***

---



---

☼ **Warum haben es alle Menschen verdient, glücklich und erfolgreich zu leben?**

---



---

☼ **Warum haben es andere Menschen nicht verdient glücklich und erfolgreich zu leben?\***

---



---

☼ **Welche Fähigkeiten, welche Talente und welches Know-how besitze ich, um glücklich und erfolgreich zu leben?**

---



---

☼ **Welche Fähigkeiten könnte ich noch entwickeln? Welche Talente könnte ich – wie – fördern und ausbauen? Welches Wissen könnte ich mir noch aneignen, um glücklich und erfolgreich zu leben?**

---



---

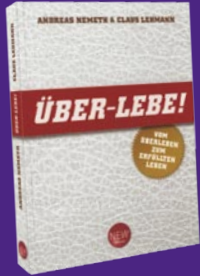
\* Hier werden Sie keine vernünftige Antwort finden. Denken Sie jedoch trotzdem einmal über diese Frage nach, damit Ihnen klar wird, dass es keinen Grund gibt. »

## Buchtipp:

### Über-Lebe!

Das Buch im Pocketformat enthält Tipps für ein glückliches und erfolgreiches Leben in der Krise. Nicht nur der Buchtitel lässt provokantes vermuten. Das Autorengespann um Erfolgsscoach Andreas Nemeth und Grafiker Claus Lehmann zeigt, dass es sich hier um keinen gewöhnlichen Ratgeber zum Thema „Krisenmanagement“ handelt. Spielerisch, mit viel Spaß und Begeisterung lernt der Leser die Erfolgsgeheimnisse von Andreas Nemeth in elf Kapiteln kennen. Die assoziativen Grafiken und Bebilderungen helfen dabei, die Prinzipien zu verinnerlichen. Angereichert mit Checklisten, die zu jedem Thema mit eigenen Gedanken gefüllt werden können, ist das Buch ein individueller Begleiter in allen Lebenslagen.

Über-Lebe!, Andreas Nemeth & Claus Lehmann, N-E-W Verlag, 162 Seiten, 9,80 Euro (D), ISBN 978-3-9812084-1-2



**Gewinnen Sie mit mavida und Andreas Nemeth ein Exemplar von „Über-Lebe!“**

Verlost werden drei Ausgaben des neuen Ratgebers

Schicken Sie eine Postkarte mit dem Stickwort „Glück“ an:

AVR GmbH – Redaktion **mavida**  
Weltenburger Str. 4  
81677 München

Die Gewinner werden von uns benachrichtigt. Der Gewinn wird nicht in bar ausgezahlt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der AVR und Gewinnservices sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2009 (Datum des Poststempels).



Denn ein Mensch ohne kritischen Punkt wüsste, dass die einzige Art selbst dauerhaft glücklich und erfolgreich zu leben darin besteht, anderen Menschen die Möglichkeit zu geben, ebenfalls glücklich und erfolgreich zu leben. Ein vom kritischen Punkt befreiter Mensch wüsste, dass es jedem in die Wiege gelegt worden ist, frei, unabhängig, glücklich und erfolgreich zu leben. Demnach wäre ihm klar, dass alle Menschen in Wirklichkeit Gewinner sein können und er selbst natürlich auch ein Gewinner sein wird. Er würde keine anderen und selbstverständlich auch sich selbst nicht ablehnen.

Vielleicht dämmert es Ihnen schon, warum man uns nicht auf diese Art und Weise hat heranwachsen lassen. Ein Mensch ohne kritischen Punkt wäre nicht mehr so leicht manipulierbar und er würde in die unterschiedlichen Gesellschaftssysteme nicht perfekt hineinpassen. Diese Vorgehensweise ist allerdings keine Erscheinung unserer Generationen, sondern leider wird diese Art der Heranbildung von Menschen bereits seit Jahrtausenden praktiziert. Daher erscheint uns diese Art der Erziehung auch normal und natürlich. Doch sie ist alles andere als das. Natürlich wäre, dass allen Menschen klar ist, dass sie selbst und alle anderen Menschen unabhängig von ihrer Hautfarbe, von ihrer Religion und von ihrer Abstammung das Recht und die Fähigkeit haben, glücklich und erfolgreich zu leben. Wäre dies jedem Menschen bewusst, gäbe es für keinen mehr einen Grund, sich oder auch andere abzulehnen. Der kritische Punkt würde bei jedem Menschen in sich zusammenfallen. Da dem allerdings leider nicht so ist, darf jeder einzelne an sich und seinem kritischen Punkt arbeiten, damit er sich bei einem selbst in Wohlgefallen auflöst.

### Wie eliminieren Sie Ihren kritischen Punkt?

Zuerst machen Sie sich einmal bewusst, dass Sie es auf jeden Fall verdient haben, ein glücklicher und erfolgreicher Mensch zu sein. Oder kennen Sie einen Grund, der dafür sprechen würde, dass Sie es nicht verdient haben?

Zweitens verdeutlichen Sie sich, dass Sie und alle anderen Menschen die Fähigkeiten besitzen, glücklich und erfolgreich zu leben. Jeder Mensch hat seine Fähigkeiten, seine Talente und seine Anlagen, um auf dieser Welt ein glückliches Leben zu führen. Zum Beispiel braucht nicht jeder erst ein paar Millionen Euros zu verdienen oder erst den Nobelpreis erhalten, um glücklich zu leben. Jeder Gärtner kann genauso glücklich und erfolgreich leben wie ein Wissenschaftler. Es ist völlig unabhängig, welche Tätigkeit ein Mensch ausführt. Hauptsache diese Tätigkeit macht ihm Spaß und erfüllt ihn. Kein Mensch braucht sich zum Beispiel mit höherer Mathematik herumzuquälen, wenn er ganz andere Talente besitzt.

Drittens, befreien Sie sich von allen Schuldgefühlen und machen Sie sich bewusst, dass Schuldgefühle absoluter Unsinn sind. Denn dadurch wird keine Angelegenheit auf dieser Welt verändert. Sollten Sie tatsächlich die eine oder andere Sache nicht so

optimal gelöst haben, überlegen Sie sich lieber, wie Sie die Situation wieder in Ordnung bringen können. Sollte diese Angelegenheit nicht mehr zu ändern sein, dann

### Wir befreien uns von diesen Schuldgefühlen, indem wir auch keinem anderen Menschen irgendwelche Schuldgefühle einreden.

lernen Sie wenigstens aus dieser Erfahrung und machen Sie es beim nächsten Mal einfach besser. Doch hüten Sie sich bitte vor weiteren Schuldgefühlen und Selbstzweifeln. Denn Schuldgefühle sind die Grundlage des kritischen Punktes. Die meisten Schuldgefühle werden uns von außen angetragen und eingeredet. Wenn Du das nicht machst oder Dich nicht dementsprechend verhältst, bist Du kein braves Kind, kein guter Partner, kein guter Mitarbeiter, kein anständiger Bürger etc. Sie kennen diese Sprüche sicherlich.

Wir befreien uns von diesen Schuldgefühlen, indem wir auch keinem anderen Menschen irgendwelche Schuldgefühle einreden. Sollte eine Angelegenheit tatsächlich nicht so optimal gelaufen sein, dann suchen Sie keine Schuld, sondern lieber eine gute Lösung, die zum Wohle aller Beteiligten führt. Damit ist Ihnen und allen anderen Menschen besser gedient und vor allem schneller geholfen. Werden Sie zum „kritischen Punkt-Auflöser“ bei sich und bei allen anderen Menschen auf dieser Welt! ☒

☘ Welche Schuldgefühle beinträchtigen mein Leben?

---



---

☘ Welche Schuldgefühle wurden mir – von wem – zu welchem Zweck – eingeredet?

---



---

☘ Mit welchen aufbauenden Gedanken kann ich diese Schuldgefühle ersetzen?

---



---

☘ Welche Schuldgefühle basieren auf Handlungen, mit denen ich anderen Menschen Schaden zugefügt habe?

---



---

☘ Kann ich diesen Schaden wieder gut machen? Wenn ja: Wie? Wenn nein: Was kann ich daraus lernen?

---



---

☘ Welche Schuldgefühle habe ich anderen Menschen eingeredet?

---



---

☘ Kann ich diese Schuldgefühle rückgängig machen? Wenn ja: Wie? Wenn nein: Was kann ich daraus lernen?

---



---