



ZEIT AKADEMIE
BUSINESS

Diplom-Psychologe Jens Corssen

PERSÖNLICHKEIT

IHR WEG ZU BERUFLICHEM UND PRIVATEM ERFOLG





ZEIT AKADEMIE



ZEIT AKADEMIE

Impressum

Geschäftsführung: Angela Broer, Nils von der Kall

Wissenschaftliche Leitung: Matthias Naß

Autor: Jens Corssen/Ulrich Schnabel

Redaktion: Jennifer Knappheide, Stephanie Wilde

Grafische Konzeption: Ingrid Wernitz

Umsetzung: Madlen Domann

Fotografie: Felix Amsel/Martin Schoberer

Korrektur: Thomas Worthmann (Leitung)

Herstellung: Torsten Bastian (verantwortlich), Dirk Woschei

Satz und Reproduktion: Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG

Druck und Bindung: optimal Media GmbH, Röbel

© ZEIT Akademie GmbH, Hamburg 2017

www.zeitakademie.de

Diplom-Psychologe Jens Corssen

PERSÖNLICHKEIT

IHR WEG ZU BERUFLICHEM UND PRIVATEM ERFOLG

ZEIT Akademie GmbH



» Ich bin grundsätzlich für das was ist -
also für das Leben -,
und jetzt ändere ich es, so gut ich kann,
hin auf mein Ziel und meine Ethik.
Ich bin ein glücklicher Mensch,
weil ich mich noch immer weiter
entwickeln und Neues erleben kann. «


Jens Corssen



»» Mich treibt die Frage an:
Was macht den Menschen aus?
Woher kommt er, wohin geht er
und warum steht er sich
zwischen durch so häufig selbst im Weg? ««


Ulrich Schnabel

Warum hat sich die Spezies Mensch im Laufe der Evolution als so erfolgreich erwiesen? Das verdankt sie vor allem zwei Fähigkeiten: Zum einen können wir Erfahrungen an nachfolgende Generationen weitergeben und somit einen immer größeren Schatz bewährten Wissens aufbauen. Zum anderen sind Menschen in der Lage, kreative Gedanken und neuartige Strategien zu entwickeln, um auch mit unerwarteten Problemen und Herausforderungen fertig zu werden.

Leider passen diese beiden Fähigkeiten nicht immer gut zusammen. Im Gegenteil: In Umbruchsituationen stehen uns oft gerade die überlieferten Gewohnheiten im Wege. Insbesondere wenn sich die Welt so dramatisch verändert wie zu Beginn des dritten Jahrtausends, hilft es wenig, sich nur auf Bewährtes zu besinnen. Dann ist vielmehr der Mut gefragt, eingefahrene Denkgewohnheiten infrage zu stellen und, wenn nötig, über Bord zu werfen.

Doch die Macht unserer Gewohnheiten ist enorm. Um sie zu verändern, braucht es klugen Rat und eine gute Strategie. Für beides ist Jens Corssen prädestiniert. Der erfahrene Verhaltenstherapeut kennt sich bestens aus mit allem (Allzu-) Menschlichen. Und als gefragter Coach von Führungskräften ist er zudem vertraut mit den typischen Problemen im Business-Bereich.

Die Essenz seiner über 40-jährigen Tätigkeit als Konfliktberater und Veränderungsbegleiter vermittelt er in diesem Seminar. Sie werden sehen: Mit ihm zu arbeiten ist nicht nur erhellend, sondern auch sehr unterhaltsam.

Bei den folgenden Lektionen wünsche ich Ihnen daher ebenso viel Vergnügen wie Erfolg.

Ihr



Ulrich Schnabel



► Volle Aufmerksamkeit: Positive Veränderungen sind für Jens Corssen auch eine Frage der inneren Haltung.



► Wie kommt man in einen Zustand »gehobener Gestimmtheit«? Bei der Erörterung solcher Fragen haben Jens Corssen und Ulrich Schnabel sichtlich Spaß miteinander.

Lektion 1	Erfolg durch Veränderung Warum neue Herausforderungen ein neues Denken benötigen	15
Lektion 2	Veränderung beginnt im Kopf Der Selbst-Entwickler und seine vier Werkzeuge	25
Lektion 3	Wie man Gewohnheiten durchbricht Hilfreiche Strategien auf dem Weg der inneren Veränderung	35
Lektion 4	Haltung und Gelassenheit Wie man eine grundlegend positive Haltung entwickelt	43

Lektion 5	Vom Wert der »gehobenen Gestimmtheit« Mit der richtigen Stimmung zu Zufriedenheit und Erfolg	53
Lektion 6	Beziehungen und Respekt Warum es sinnvoll ist, sich mit »strahlenden Sternen« zu umgeben	61
Lektion 7	Sinn und Zufriedenheit Wie Sie zum Sieger Ihres »inneren Spieles« werden	71
	Leseempfehlung	81
	Lebenslauf	93
	Quellen	96

Erfolg durch Veränderung

Warum neue Herausforderungen ein neues Denken benötigen

Nichts ist beständiger als der Wandel. Diese Erkenntnis ist zu Beginn des 3. Jahrtausends unserer Zeitrechnung aktueller denn je. Wir leben in einer Zeit dramatischer wirtschaftlicher, politischer und technischer Umbrüche, von denen wir vor allem eines wissen: dass sie die uns bekannte Welt in enormem Maß verändern.

Kulturwissenschaftler und Ökonomen sprechen bereits von der »großen Transformation«, um anzuzeigen, dass wir es nicht einfach nur mit dem üblichen Zeitenwandel zu tun haben, sondern mit einer tief greifenden Umwälzung, die nahezu alle Bereiche unseres Lebens erfasst.

»Was an der Oberfläche wie eine Wirtschaftskrise aussieht, sind in Wahrheit die Geburtswehen einer neuen Welt, in der fast alles anders sein wird als bisher. Wir werden eine grundlegende Änderung von fast allem erleben, was wir tun, wie wir es tun und warum wir es tun. In gewisser Weise wird sich sogar ändern, wer wir sind«, prophezeit etwa der Ökonom und Managementforscher Fredmund Malik.¹

Durch die Globalisierung der Wirtschaft, die Digitalisierung aller Informationen (auch unseres genetischen Codes) und die weltweite Vernetzung ist unser aller Leben schneller und dynamischer geworden, zugleich komplexer und unüberschaubarer. Wir sehen uns dramatischen ökologischen Herausforderungen wie etwa dem Klimawandel ebenso gegenüber wie terroristischen oder fundamentalistischen Gruppierungen, die unsere Werte und unser politisches System infrage stellen, und die gesamte Weltlage scheint in hochgradigem Maße instabil. Dabei hatten Politologen noch Anfang der 1990er Jahre, nach dem Fall der Berliner Mauer und dem Zusammenbruch der Sowjetunion, das »Ende der Geschichte« prophezeit und gemeint, nun stehe dem weltweiten Siegeszug des westlichen Demokratie- und Wirtschaftsmodells nichts mehr im Wege.

Heute kann man über diese These nur noch lächeln. Die Zukunft erscheint ungewisser und unvorhersagbarer denn je, kaum jemand wagt noch langfristige Prognosen (und wenn doch, erweisen sie sich meist sogleich als falsch).

Typisch für die Signatur unserer Zeit sind vier Begriffe, die Zeitdiagnostiker gerne in dem Kürzel VUCA zusammenfassen:

V für engl. **Volatility** – also Volatilität. Die Gegenwart ist gekennzeichnet durch eine enorme Dynamik, die gewaltige Kräfte entfaltet und Katalysator für radikale Veränderungen ist.

U für **Uncertainty**, Ungewissheit. Diese resultiert aus dem Mangel an Berechenbarkeit und einem hohen Maß unkontrollierbarer Ereignisse – wobei häufig das Verständnis für diese Dynamik fehlt, was den Umgang damit noch erschwert.

C für **Complexity**, also Komplexität. Diese entsteht aus der Dynamik unserer Systeme und die zunehmende Vernetzung, die häufig unerwartete Wirkungen hervorbringt und für Chaos und Verwirrung sorgt.

A für **Ambiguity** – Mehrdeutigkeit. Es gibt keine einfachen Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge mehr. Die Realität erscheint vielmehr verwirrend und unverständlich. Missdeutungen und Fehlinterpretationen nehmen zu, es fällt zunehmend schwer, Wissen in Handeln zu übersetzen.

Unter solchen Umständen stellt sich uns allen, sowohl auf der beruflichen als auch der privaten Ebene, die Frage, wie man damit am besten umgeht. Wie soll man sich in einer unsicheren, komplexen und sich schnell verändernden Welt am besten verhalten? Was kann man tun, um trotz aller Unwägbarkeiten das Heft seines Handelns selbst in der Hand zu behalten und möglichst auch noch Freude an seinem Tun zu empfinden?

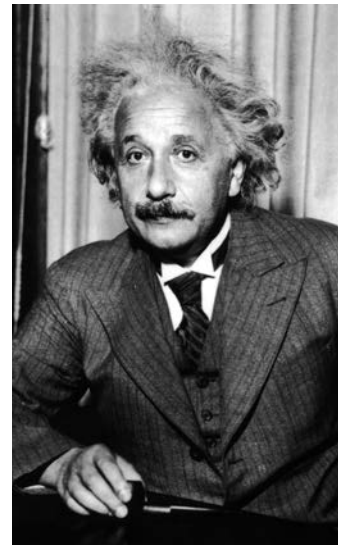
Von Albert Einstein stammt der kluge Satz: »Man kann ein Problem nicht mit derselben Denkweise lösen, durch das es entstanden ist.« Mit einem simplen »Weiter so« werden wir die vor uns liegenden Herausforderungen nicht bewältigen können. Das geht nur, wenn wir fähig sind, alte Denkmuster loszulassen und uns auf Veränderungen einstellen – als Einzelne wie auch als Gesellschaft im Ganzen.

Allerdings wissen Psychologen auch: Kaum etwas scheuen Menschen so sehr wie Veränderungen. Meist versuchen sie mit allen Mitteln am Gewohnten, Altbewährten festzuhalten; denn das vermittelt Sicherheit und Geborgenheit. Neues und Unbekanntes hingegen empfinden wir als bedrohlich und beängstigend. Besonders groß ist der Widerstand gegen Veränderungen, wenn sie uns von außen aufgezwungen werden und wir das Gefühl haben, nicht selbst darüber mitentscheiden zu können.

Dieser Fehler aber wird in vielen Unternehmen gemacht: Notwendige Veränderungen werden von oben diktiert, ohne dass die Belegschaft dazu überhaupt gefragt wird. Die Folge: Viele Arbeitnehmer reagieren auf den angeordneten Wandel bockig oder ablehnend. Sie engagieren sich nicht für das neue Denken, das sich auf neue Werte und einen neuen Kontext bezieht, sondern bleiben in ihren alten Denkbahnen und sabotieren so das Neue. So zeigt etwa der »Gallup Engagement Index 2017«,² dass nur 15 Prozent der Mitarbeiter tatsächlich engagiert in ihrem Unternehmen arbeiten. 70 Prozent geben an, sie hätten nur eine geringe Bindung, und 15 Prozent fühlen sich ihrem Unternehmen sogar nicht verbunden und sind aktiv unengagiert. Solche Zahlen müssen jeden Manager bekümmern, der in seinem Unternehmen etwas zum Positiven verändern möchte. Sie zeigen zugleich, wie viele Angestellte unglücklich mit ihrer Situation sind – aber offenbar nicht den Schwung aufbringen, daran nachhaltig etwas zu verändern.

Wichtig für Führungskräfte ist es also, dass sie ihre Angestellten mitnehmen auf den Weg der Veränderung. Ebenso wichtig für sie ist es aber auch, sich selbst führen zu können – und das gilt für alle gleichermaßen, für Führungskräfte und Angestellte, für Selbstständige und Hausfrauen oder -männer. Wer mehr Freude, Gelassenheit und Erfolg in sein Tun bringen möchte, muss die Fähigkeiten erlernen, negative Verhaltensmuster loszulassen und neue, positivere Gewohnheiten zu etablieren.

Nun könnte man natürlich einwenden, dass der Einzelne ja machtlos ist, solange sich nicht die großen Strukturen ändern, solange nicht Politik und Wirtschaft neue Rahmenbedingungen schaffen, in denen die »große Transformation« gelingt. Aus Sicht des Psychologen ist dies allerdings ein Irrtum. Neue Strukturen werden nur entstehen, wenn die daran beteiligten Menschen – und das sind wir letztlich alle – ihre Art zu denken ändern und mit dem neuen Verhalten bei sich selbst beginnen. Solange es nicht zu einem solch individuellen Umdenken und dem Leben neuer Werte kommt, nützt es wenig, äußere Strukturen und Instanzen zu verändern.



Albert Einstein (1879–1955) hätte sicherlich nicht das physikalische Weltbild verändert, wenn er in seinen gewohnten Denkbahnen verharrt hätte.

Wie also fängt man bei sich selbst an? Vielleicht am besten, indem man sich diese kluge Einsicht aus dem Talmud vor Augen führt:

»Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.
Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Taten.
Achte auf deine Taten, denn sie werden zu Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter, denn er bestimmt letztendlich dein Schicksal.«

In Kurzform heißt das also:

Unsere Gedanken bestimmen unser Schicksal.

Unsere Gedanken hängen eng zusammen mit unserer inneren Haltung, sowohl die geistige als auch die konkrete Körperhaltung. Wer sich verändern will, muss auch seine Haltung verändern. Das klingt nach einer Banalität. Aber tatsächlich ist das der Schlüssel zum Erfolg. Denn all die Tipps und Tricks, die uns in Ratgebern aller Art immer wieder empfohlen werden, greifen meist aus einem Grunde nicht: weil sie in der gewohnten Haltung, im gewohnten Kontext angewendet werden und somit nicht wirklich in der Tiefe zu veränderten Erfahrungen führen.

Zu neuem Denken kommen Sie nicht allein durch neue Informationen, sondern indem Sie neue Erfahrungen machen. Der Schlüsselsatz dafür lautet:

Der Weg des Seins ist der Weg des Tuns.

Neue Erkenntnis und eigene Erfahrungen führen zu neuronalen Verknüpfungen. Denn für neues Verhalten muss das Gehirn regelrecht umgebaut werden – und das ist ein längerer Prozess, der nur durch sich ständig wiederholende Erfahrungen in Gang kommt. Mit neuen Verhaltensweisen und Denkmustern ist es ähnlich wie mit einer neuen Sprache: Die lernt man nur durch Üben und stetes Wiederholen.

- **Wenn Sie langfristig etwas von diesem Seminar mitnehmen möchten, ist es wichtig, dass Sie die vorgeschlagenen Übungen auch tatsächlich machen.** Denn alles Wissen und alle Informationen nützen nichts, wenn Sie nicht selbst die Voraussetzungen schaffen, das Gewollte auch umzusetzen. Und viele kluge Tipps und Ratschläge laufen ins Leere, weil die jeweiligen Erkenntnisse und Vorgaben nicht oft genug wiederholt werden. Die permanente Wiederholung ist die »Mutter des Lernens«. Deshalb sollten Sie die für Sie relevanten Informationen immer wieder lesen – am besten zu einer regelmäßigen Zeit, sagen wir: 15 bis 30 Minuten am Sonntagmorgen als Ritual. Oder Sie lesen sich täglich eine zentrale Information laut vor. Und erst wenn Sie merken, dass diese Information gegriffen hat, wählen Sie eine neue für Sie förderliche Erkenntnis. Nehmen Sie sich also nicht zu viel auf einmal vor. Wer Gewohnheiten verändern will, tut das am besten in kleinen Schritten. Es ist besser, zunächst eine Übung oder einen Schlüsselsatz so lange zu verinnerlichen, bis daraus eine selbstverständliche Gewohnheit wird, als sämtliche Übungen auf einmal anzugehen – und nach vier Wochen erschöpft das Handtuch zu werfen.

Ebenso wichtig ist eine dezidierte, bewusste Entscheidung. Eine gezielte Entwicklung der eigenen Persönlichkeit lässt sich in gewisser Weise mit einer Bergwanderung vergleichen: Wer ziellos umherirrt, wird nicht plötzlich eines Tages auf dem Gipfel stehen. Dazu braucht es vielmehr eine klare Vorstellung der Route, es braucht die passende Ausrüstung und in den meisten Fällen auch geeignete Helfer. Und es empfiehlt sich, den Weg zum Erreichen seiner Ziele in möglichst überschaubare Etappen einzuteilen.

Wer sich verändern und entwickeln will, muss sich also bewusst dafür entscheiden, alte Muster abzulegen und neues Denken zu üben. Zu diesen hinderlichen Mustern gehört etwa das weit verbreitete Ohnmachtsdenken (»Man kann ja doch nichts tun«), das einen beim Blick auf die komplexe Weltlage leicht ergreift. Zumindest eine Sache kann man immer tun: seine eigene Haltung zu den Dingen verändern. Statt an einer Schwierigkeit zu verzweifeln, kann man sich auch aktiv dafür entscheiden, die Situation als Trainingseinheit anzusehen und damit als Möglichkeit, an ihr zu wachsen.

Die Situation ist dein Coach.

Die Philosophie des Selbst-Entwicklers ist im Kern eine positive, dem Leben zugewandte. Sie geht davon aus, dass dem Leben grundsätzlich ein positiver Wert zukommt und dass selbst schwierige oder gar ausweglos erscheinende Situationen noch einen Sinn beinhalten können. Das soll nun allerdings nicht bedeuten, dass man stets gute Laune zu haben hat. Im Zuge des sogenannten positiven Denkens kommt es häufig zu dem Missverständnis, dass alle negativen Gefühle abgelehnt oder verdrängt werden. Im Gegenteil. Zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit gehört es auch, all die unterschiedlichen Gefühle anzuerkennen, die im Laufe eines Lebens in uns entstehen – von der Freude über die Angst bis zur Trauer oder gar Verzweiflung. All diese Gefühle sind richtig, weil sie da sind. Das einzige, das real ist, ist das Gefühl, nicht die Gedanken. Es ist nur die Frage, wie wir damit umgehen – ob wir uns in der Angst oder der Wut genüsslich einrichten, oder ob wir es schaffen, sie auch wieder loszulassen.

Die Selbst-Entwicklung der Persönlichkeit bedeutet nicht, dass man stets erfolgreich wäre. Denn auch trotz größter Anstrengung kann man in der dynamischen, ungewissen, komplexen und mehrdeutigen VUCA-Welt nicht immer erfolgreich sein. Scheitern und Misserfolge gehören notwendigerweise zum Leben dazu. Wer sich dies allerdings bewusst macht, steht nach Niederlagen schneller auf und nimmt ein Scheitern nicht so persönlich. Das führt einerseits zu größerer Gelassenheit und ist andererseits die Voraussetzung dafür, vielleicht beim nächsten Mal aus den Fehlern zu lernen und dann erfolgreicher zu sein – also in jeder Hinsicht eine gute Strategie.

Beginnen wir daher gleich mit einer einfachen Übung, quasi zum Auflockern unserer Gewohnheiten. Es geht darum, neue Erfahrungen zu machen, die dann zu neuen Veränderungen führen. Die Übung kommt aus dem Business-Bereich, kann aber ebenso zu Hause erprobt werden.

- ▶ **Sich umsetzen bringt Umsatz: Für gewöhnlich sitzen wir in Meetings im Büro oder auch zu Hause am Küchentisch immer am selben Platz.** In der Mitte sitzt der Chef, daneben der Stellvertreter. Dann kommen vielleicht die altgedienten, oft schon konservativen Kollegen; daneben die aufstrebend-ehrgeizigen Jungen, dann die Kollegen von der Technik und vielleicht hinten in der Ecke die jungen Wilden, die eigentlich ganz andere Ideen haben, aber oft nicht bis zum Chef durchdringen. Jeder hat seinen gewohnten Platz und immer denselben Ausblick, und dementsprechend vorhersehbar verlaufen dann oft auch die Diskussionen. Um das aufzubrechen und neues Denken zu fördern, ist es sehr wirkungsvoll, die Sitzordnung zu ändern – und zwar indem man das Los bestimmen lässt. Bevor man in den Konferenzraum geht, greift man also in einen Kasten und

zieht eine Nummer, die den entsprechenden Platz bezeichnet. Und plötzlich ist alles durcheinandergewirbelt. So werden aus üblichen Positionskämpfen Interessensauseinandersetzungen. Schon allein diese kleine Änderung hilft, eine andere Diskussionsdynamik in Gang zu bringen – die häufig auch zu völlig unerwarteten, kreativen Ideen führt.

Dasselbe Prinzip der gezielt herbeigeführten neuen Erfahrung kann man natürlich auch auf andere Bereiche übertragen. Brechen Sie einmal aus Ihren eingefahrenen Gewohnheiten aus, indem Sie zum Beispiel:

- ▶ **bewusst andere Arbeitswege als sonst nehmen** (auch wenn es Umwege sind),
- ▶ **neue Lokale aufsuchen** (gerade dann, wenn Sie eigentlich denken: »Das ist nichts für mich!«) oder indem Sie in Ihrem Stammlokal einmal nicht auf Ihrem Stammpplatz sitzen,
- ▶ **Dinge essen, die Sie nicht kennen** oder die Ihnen suspekt sind,
- ▶ **neue Urlaubsziele als die gewohnten ansteuern,**
- ▶ **sich in anderer Reihenfolge ankleiden** als gewohnt oder bei anderen Dingen neue Bewegungsabläufe erproben,
- ▶ den **Kontakt zu anderen Altersgruppen und Kulturen** suchen, die Ihnen fremd sind,
- ▶ oder indem Sie **täglich eine kleine Mutprobe wagen** (zum Beispiel: zwei verschiedenfarbige Socken tragen, beim Metzger Tulpen bestellen),
- ▶ **fremde Menschen auf der Straße um Geld bitten**
- ▶ für ganz Mutige: Mit erhobenen Armen **auf einer belebten Straße herumlaufen, in die Luft springen und dabei laut »Kuckuck« rufen.**

Sie finden das albern? Da geht es schon los mit dem inneren Widerstand und dem Beharren auf dem Gewohnten, Sicherem. Dabei sind all diese Dinge weder gefährlich noch ruinös. Selbst das »Kuckuck«-Rufen wird Ihnen – außer einigen verwunderten Blicken – nichts Nachteiliges einbringen. Das Einzige, was es erfordert, ist etwas Mut und die Bereitschaft, eine neue Erfahrung zu machen. Sie müssen dran bleiben, es nicht nur einmal machen, sondern mehrmals, bis es Ihnen nichts mehr ausmacht, bis Sie unerschütterlich sind.



Diese **Mutprobe** stetig zu wiederholen, macht auf Dauer allgemein widerstandsfähiger gegen jegliche Art von Abweisung.



Auf den Punkt

- ▶ Transformation bestimmt unseren Alltag.
- ▶ VUCA regiert unsere Zeit und erfordert Flexibilität im Denken und Handeln.
- ▶ Machen Sie sich Ihre eigenen Gedanken bewusst, denn diese bestimmen auch das eigene Schicksal (Talmud).
- ▶ Machen Sie neue Erfahrungen, denn der Weg des Seins ist der Weg des Tuns.

1 F. Malik: Interview in: WertePraxis Nr. II/2013. S. 13–16

2 www.gallup.de

3 Epiktet: Handbüchlein der Moral. Diogenes, 2000

4 Crum & Langer: Mind-set matters: Exercise and the placebo effect. Psychological Science Vol. 18, No. 2, S. 165–171, (2007). Siehe auch: I. Piepgras: Du bist, was du denkst. Wie unsere Gedanken unser Leben verändern können. ZEITmagazin Nr. 22/2016. (Auch als Abdruck S. 81)

5 C. Blakemore/G. Cooper: Development of the Brain depends on the visual environment. Nature, Vol. 228, S. 477 (1970)

6 U. Schnabel: Knetmasse der Kultur, DIE ZEIT Nr. 07/2005

7 G. Roth, H. Welzer: Die Seele gehört nicht mir. DIE ZEIT Nr. 09/2006

8 K. Zeug: Mach es anders. ZEIT Wissen Nr. 02/2013

9 U. Schnabel: Was kostet ein Lächeln? Blessing Verlag, 2015

10 F. Strack et. al: Inhibiting and Facilitating Conditions of the Human Smile, Journal of Personalitand Social Psychology, Vol. 54 (5), 1988, S. 768–777

11 H. Albrecht: Haltung bewahren. DIE ZEIT, Nr. 45/2014

12 D. Kahnemann: Schnelles Denken, langsames Denken. Siedler Verlag, 2012

13 U. Schnabel: Die Kraft aus der Krise. DIE ZEIT, Nr. 45/2015

14 J. M. Darley, C. D. Batson: From Jerusalem to Jericho. Journal of Personality and Social Psychology, 1973, Vol. 27, Nor. 1, S. 100–108

15 U. Willmann: Schöner Stress. DIE ZEIT, Nr. 18/2016

16 Siehe z.B. The Elements of Life Mapped Across the Milky Way, SDSS/APOGEE, Jan. 2017, <http://www.sdss.org/press-releases/the-elements-of-life-mapped-across-the-milky-way-by-sdssapogee>

17 M. Ruiz: Die vier Versprechen. Heyne Verlag, 2012

18 T. Schnell: Psychologie des Lebenssinns, Springer-Verlag, 2016

19 J. Retzbach: Sinn schlägt Glück. Gehirn & Geist, Nr. 08/2017



Jens Corssen

- 1942 Geboren in Berlin
- 1963 Studium der Psychologie an der Universität München
- 1969 Abschluss als Diplompsychologe
- 1971 Eröffnung der ersten Praxis für kognitive Verhaltenstherapie in Deutschland, private Persönlichkeitsberatung
- seit 1982 Kolumnist
- 1985–1996 Radio- und Fernsehsendungen für psychologische Lebenshilfe
- seit 1990 Dozent für das Daimler-Schulungszentrum sowie verschiedene Akademien
- seit 1995 Persönlichkeitstrainer und Coach für Führungskräfte aus den Bereichen Wirtschaft (Dax- und mittelständische Unternehmen), Medien und Spitzensport

Bücher:

- J. Corssen, S. Gröner, S. Ehrenscheidner: Der Team-Entwickler. Gemeinsam gewinnen lernen. München, 2017
- Das Corssen-Prinzip. Die vier Werkzeuge für ein freudvolles Leben. München, 2016
- Der Selbst-Entwickler. Das Corssen Seminar. Wiesbaden, 2004
- Als Selbst-Entwickler zu privatem und beruflichem Erfolg. 4 CDs, 2006
- Als Selbst-Entwickler zu Gelassenheit und gehobener Gestimmtheit durch Erkenntnis und Erleben. 4 CDs, 2015



Ulrich Schnabel

- 1982–1990 Studium der Physik und Publizistik in Karlsruhe und Berlin
- 1986 Stipendium der Robert-Bosch-Stiftung für Wissenschaftsjournalismus
- 1990 ASA-Stipendium der Carl Duisberg Gesellschaft für Recherche- und Studienreise in Indien (1991)
- 1990–1993 Freier Journalist
- seit 1993 Redakteur im Ressort Wissen der ZEIT in Hamburg
- 1996 Stipendium der United States Information Agency für eine vierwöchige Studienreise durch die USA zum Thema Hirnforschung
- 2002–2005 Stellvertretender Ressortleiter Wissen
- seit 2005 ZEIT-Redakteur, Autor und Moderator

Auszeichnungen:

- Holtzbrinck-Preis für Wissenschaftsjournalismus (2006)
- Theophrastus-Paracelsus-Preis für ganzheitliche Medizin (2009)
- Werner und Inge Grüter-Preis für Wissenschaftsvermittlung (2010)

Bücher:

- Wie kommt die Welt in den Kopf? Reise durch die Werkstätten, der Bewusstseinsforscher (mit A. Sentker). Rowohlt, 1997
- Die Vermessung des Glaubens. Forscher ergründen, wie der Glaube entsteht und warum er Berge versetzt. Blessing, 2008
- Muße. Vom Glück des Nichtstuns. Blessing, 2010
- Was kostet ein Lächeln? Von der Macht der Emotionen in unserer Gesellschaft. Blessing, 2015

Quellen

Textnachweise

Ilka Piepgras, Du bist, was du denkst, ZEITmagazin Nr. 22, 2. Juni 2016, S. 16–23

Bei dem ZEITmagazin-Artikel wurden Orthografie und Schreibweisen des Originals beibehalten.

Bildnachweise

Lektion 1: Lambert/Keystone/Getty Images; **Lektion 3:** Imagno/Getty Images **Lektion 4:** Imagno/Getty Images **Lektion 7:** Imagno/Getty Images; Bourgeron Collection/RDA/Hulton Archive/Getty Images
Fotografien: Martin Schoberer, Felix Amsel **Grafiken:** Michael Kowaleski, Madlen Domann, Ingrid Wernitz



ZEIT AKADEMIE
BUSINESS

PERSÖNLICHKEIT
IHR WEG ZU BERUFLICHEM
UND PRIVATEM ERFOLG

Sie möchten den Herausforderungen des Lebens und der stetigen Veränderung gelassener begegnen? Und mit einer neuen Sichtweise zu mehr Freude im Beruf gelangen? Diplom-Psychologe Jens Corssen, der als profilierter Berater hochrangige Spitzensportler und Manager im Bereich Persönlichkeitsentwicklung coacht, wird Ihnen in sieben Lektionen seine Philosophie des Selbst-Entwicklers vorstellen. Sie lernen, wie Sie gewohnte Denk- und Verhaltensweisen durchbrechen und warum die bloße Zielerreichung nicht zufrieden macht. Jens Corssens Intervention ist einzigartig, da seine sportlich-pragmatischen Methoden Ihnen helfen, Ihr Verhalten nachhaltig zu verändern. In Erfahrungsberichten aus seiner langjährigen verhaltenstherapeutischen Praxis zeigt er anschaulich, wie sich die vermeintlichen Krisen des Lebens durch die Veränderung der eigenen Haltung mit einem Lächeln meistern lassen.



Ihr Dozent: Diplom-Psychologe Jens Corssen eröffnete 1971 die erste Praxis für Verhaltenstherapie in Deutschland.



Emotionalisierendes Erleben:
Erkenntnisse und Übungen aus der Praxis vertiefen das Gelernte.



Experten im Gespräch: Jede Lektion wird abgerundet durch ein Interview mit ZEIT-Redakteur Ulrich Schnabel.

Inhalt Business-Seminar

7 Lektionen: Online • DVD • Buch

1

- Lektion 1:** Erfolg durch Veränderung
Warum neue Herausforderungen ein neues Denken benötigen
- Lektion 2:** Veränderung beginnt im Kopf
Der Selbst-Entwickler und seine vier Werkzeuge
- Lektion 3:** Wie man Gewohnheiten durchbricht
Hilfreiche Strategien auf dem Weg der inneren Veränderung
- Lektion 4:** Haltung und Gelassenheit
Wie man eine grundlegend positive Haltung entwickelt

2

- Lektion 5:** Vom Wert der »gehobenen Gestimmtheit«
Warum die richtige Stimmung zu Zufriedenheit und Erfolg führt
- Lektion 6:** Beziehungen und Respekt
Warum es sinnvoll ist, sich mit »strahlenden Sternen« zu umgeben
- Lektion 7:** Sinn und Zufriedenheit
Wie Sie zum Sieger Ihres »inneren Spieles« werden