

Das Tiefgangprinzip – einfacher zum Wesentlichen

Wir sind übersättigt – aber nicht erfüllt. Immer mehr Menschen suchen in der Beliebigkeit unserer Zeit nach Orientierung; sie sehnen sich nach einem anderen Leben, ohne zu wissen, wie es aussehen müsste und wie sie dorthin kommen könnten. Meist wird ihrer vagen Sehnsucht Weltflucht unterstellt – dabei verbirgt sich in ihr so oft der Wegweiser zur eigentlichen Wahrheit...

Diesen Suchenden gibt das Tiefgangprinzip ein hochkarätiges Werkzeugset in die Hand, um sich selbst und einem essenziellen Leben auf die Spur zu kommen. Oder genauer, das Tiefgangprinzip formuliert ein Benutzerhandbuch für Fähigkeiten, mit denen ohnehin jeder sein Leben gestaltet: Denken, Fühlen, Kommunikation und Veränderungsbereitschaft. Ein Handbuch, das durch klugen Gebrauch dieser vier Fähigkeiten ein bewusstes und selbstwirksames Leben verspricht.

Da jeder Mensch denkt, fühlt, kommuniziert und sich verändert, doch längst nicht jeder authentisch ist, stellt sich die Frage: Wovon hängt es ab, ob wir mit diesen Fähigkeiten „zu uns selbst“ kommen, und wie können wir mit ihnen unserer Herzenssehnsucht entgegengehen?

Das Erfolgsgeheimnis liegt in einer einzigen Bedingung: der klugen *Kooperation* von Denken, Fühlen, Kommunikation und Veränderungsbereitschaft. Die wiederum ist, bei aller Komplexität dieser Fähigkeiten und deren wechselseitigen Einflüssen, verblüffend transparent und einfach: Innerhalb jeder der Fähigkeiten ist es *jeweils nur eine einzige Schnittstelle*, an der sie einander entscheidend beeinflussen. Dies sind beim Denken die Überzeugungen, beim Fühlen die unterschiedliche Bedeutung verschiedener Gefühlsebenen, in der Kommunikation die Resonanzfähigkeit, bei der Veränderungsbereitschaft die passende Schrittlänge zwischen Bereitschaft und Einverständnis. Diese Schaltstellen geben den Ausschlag, in welche Richtung sich unser Leben bewegt!

In diesem Sinne umrahmt eine entscheidende Frage das Buch: Was ist das, was Menschen als wesentlich, tiefgründig oder erfüllend erleben? Die Antwort liegt, individuell variiert, immer wieder in der Sehnsucht nach liebenden Beziehungen, Freiheit und einem sinnerfüllten Leben.

Die nächste entscheidende Frage steht im Zentrum des Buches: Wie kommen wir dort hin, was können wir selbst zu deren Verwirklichung beitragen? Auf dieses Ziel hin werden die vier Grundfähigkeiten einzeln und in ihrem Zusammenspiel ausgeleuchtet. Dabei ist jeder von ihnen ein Hauptkapitel gewidmet; es geht jeweils von alltäglichen Erfahrungen und vertrauten negativen Mechanismen aus, um dann ein konstruktives Miteinander an den Schaltstellen zu entwickeln, das diese Fähigkeiten zu Blüte und Reife bringt.

Der abrundende Schluss des Buches betrachtet noch einmal, was die bewusste Vernetzung von Denken, Fühlen, Kommunikation und Veränderungsbereitschaft im Alltag und mit Blick auf unsere Sehnsuchtsziele verändert und welche Perspektiven sich, individuell wie global, daraus ergeben.

Der Text spricht die Leserinnen und Leser in ihrem eigenen Erfahrungsspektrum an. Hin und wieder eingestreute Hintergrundgedanken lassen Zusammenhänge verständlich werden, Alltagsbeispiele, autobiografische Elemente, Anekdoten, Bilder und Metaphern machen die Prozesse anschaulich. Besinnungsfragen im Text und am Schluss der Kapitel lassen Leser immer wieder den Bezug zum eigenen Leben reflektieren; praktische Anregungen helfen, das Tiefgangprinzip alltagstauglich umzusetzen.