

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1 Leben aus naturwissenschaftlicher Sicht</b>	<b>1</b>
<b>2 Das Naturprogramm der Evolution</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Wesen und Bedeutung des Selbstwertgefühls</b>	<b>7</b>
Die Auswirkungen von Erfolg auf das Selbstwertgefühl	8
Die Wirkung eigener Fehler	10
Wenn das Selbstwertgefühl defizitär wird	
- das verlorene Glück	11
Nur meine Realität ist die wirkliche Realität!	13
Die "Frischer Wind"-Falle in Unternehmen	17
Das relative Selbstwertgefühl	18
<b>2.2 Der Lebenstrieb - Sicherung der eigenen Existenz</b>	<b>22</b>
Das Bedürfnis danach, selbst zu (über-)leben	22
Das Bedürfnis danach, unbedroht von außen in Sicherheit zu leben	23
<b>2.3 Der Sexualtrieb - sexuelle Aktivität und Brutpflege</b>	<b>25</b>
Sexuelle Veranlagung des Mannes	27
Sexuelle Veranlagung der Frau	29
Partnerwahlverhalten von Mann und Frau	31
Die real vorherrschenden Partnerschaftsformen	34
Der Nachwuchspflegetrieb als Einbahnstraße	35
<b>2.4 Der Geltungstrieb und seine Strebungen</b>	<b>36</b>
Das Bedürfnis danach, selbstbestimmt zu leben	36
Das Bedürfnis nach Liebe, hoher Anerkennung und Fremddachtung	37
Das Bedürfnis nach Macht	41
Das Bedürfnis nach Genuss - Leben jetzt!	45
Das Bedürfnis nach Rache	46
<b>2.5 Der Effizienztrieb</b>	<b>48</b>
Das Wesen des Effizienztriebes	48
Das Null-Max-Prinzip	51
Das Minimalprinzip	53
Das Maximalprinzip	55
<b>2.6 Das Naturprogramm und seine Variationen</b>	<b>60</b>
<b>2.7 Resümee unserer Thesen aus diesem Kapitel</b>	<b>61</b>

<b>3 Gefühle - wie sie entstehen und was sie bezwecken</b>	63
Physiologisch begründete Gefühle	65
Psychologisch begründete Gefühle	66
Zufriedenheit und Unzufriedenheit	68
Die besondere Bedeutung der Erwartungen	68
Glücklich sein und unglücklich sein	71
<b>4 Motivation - was ist das?</b>	72
Passive Motivation	72
Aktive Motivation	74
Die Arten der Motivation	77
Das Dilemma unserer Bedürfnisstruktur	80
Suggestierte Bedürfnisbefriedigung gegen Bedürfnisdefizite	81
Entscheidung über eigene Aktivität und Inaktivität	82
Nutzenrechnung	87
Aufwandrechnung	91
<b>5 Wie der Effizienztrieb unsere Motivation beeinflusst</b>	96
- Zielerreichung durch Aktivierung anderer	
Schaubild der Motivationsstruktur	98
Schaubild der unterschiedlich motivierten Aktivitäten	99
<b>6 Das archaische Spontanverhalten der Menschen</b>	100
<b>7 Selbstverwirklichung in sozialer Verantwortung</b>	
<b>- das Menschenprogramm</b>	110
Über Persönlichkeitsentwicklung sein Glück finden	111
Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls	112
Entwicklung eines partnerschaftlichen Wertesystems	114
Das Naturprogramm kontrollieren	116
SchaubildSpontanverarbeitung nach dem Naturprogramm	118
SchaubildErsatz der Spontanverarbeitung durch Rationalverarbeitung	119
<b>Die Weisheit des Altertums</b>	120
<b>Literaturverzeichnis</b>	122
<b>Verzeichnis der Abbildungen</b>	

## 1 Leben aus naturwissenschaftlicher Sicht

$E = mc^2$  [Energie = Masse x Lichtgeschwindigkeit im Quadrat]

Leben an sich bedingt einen unablässigen Prozess der Energieumwandlung. Alle Lebenssysteme, und damit auch wir Menschen, sind, fern von Metaphysik und Religion rein naturwissenschaftlich betrachtet, dauerhaft Energie umwandelnde Systeme. Bereits in Ruhe im Bett liegend, also ohne auch nur einen Finger zu rühren, "verbraucht" ein 70 kg schwerer Mann etwa 8.400 kJ (früher 2.000 kcal) / 24 Std. (Silbernagel & Despopoulos, 1983) nur um das "System Mensch" am Leben zu halten. Er verbrennt dabei unablässig fast so viel Energie wie eine 100 Watt starke Glühbirne. Das bedeutet, dass sich das "System Mensch" aufgrund des ständigen "Energieverbrauchs" ohne relativ gleichmäßige Energiezufuhr, die mindestens dem Verbrauch entsprechen muss, relativ schnell erschöpft und zusammenbricht. Das Lebewesen ist dann für immer tot ohne Chance auf einen Reset.

Verfügen wir über einen unbegrenzten Energievorrat, aus dem wir dauerhaft Energie entnehmen können, um das "System Mensch" am Laufen zu halten? Nein! Diese Tatsache macht das "System Mensch" sehr labil. Über Energieeinsparung, Ruhe und Schlaf zur Erholung des Systems, Kleidung und Behausung zur Wärmedämmung können wir den "Energieverbrauch" reduzieren, aber nie vermeiden. Wenn wir über einen längeren Zeitraum leben wollen, müssen wir es schaffen, dem "System" in kurzen Intervallen Energie und Flüssigkeit zuzuführen.

Damit beginnt **das Dilemma des Lebens.**

Für Energiezufuhr zu sorgen bedeutet für Mensch und Tier, sich aus dem Nichtstun, dem niedrigst möglichen Energieverbrauch - quasi einem Energiesparmodus - zu lösen und in den Aktivmodus hochzuschalten um aktiv nach Energiequellen suchen und diese auszubeuten zu können.

Aktivmodus bedeutet Energieverbrauch - wir wollen diesen Ausdruck plakativ verwenden auch wenn wir wissen, dass der Satz von der Erhaltung der Energie gilt - als notwendige Investition, um an Energiequellen zu gelangen, die uns das Leben sichern. Sich mit Energie zu versorgen ist daher im Normalfall grundsätzlich mit physischen und psychischen Anstrengungen, also mit oft mühsamem Energieeinsatz, verbunden. Denken Sie dabei nicht an Europa, wo man das Geld, zur Materie gewordene Energie, von der Bank holt. Denken Sie bitte daran, wie sich die Menschen in der Steinzeit anstrengen mussten und sich auch heute noch in der Sahelzone, in Indien, in den Slums von Südamerika

tagtäglich anstrengen müssen, um zumindest die Energie zu erhalten, die ihnen das Überleben für heute sichert.

Da stellt sich aber doch die Frage: Aus welchem Grund soll ich überhaupt leben? Aus welchem Grund soll ich ständig aktiv werden, mich ständig abmühen auf der Suche nach Wasser und Energie nur um irgendwie zu leben?

Betrachten wir einmal das Leben vom Zeitpunkt seiner Entstehung an. Es entstand vor etwa 3,5 Milliarden Jahren. Bis zu Ihnen, der Sie dieses Buch jetzt lesen, ist seit diesem Zeitpunkt die Kette des Lebens niemals durchbrochen worden, sonst würden Sie nicht existieren (siehe Darwin 1872). Lebewesen, die sich der Suche nach Energie verweigert hatten, konnten ihre Gene nicht weitergeben.

Dass die Lebenskette bis zu Ihnen nicht abgerissen ist, ist also ganz allein darauf zurückzuführen, dass nur die Lebewesen auch überlebten, die genetisch so programmiert sind, dass sie selbst überleben wollen (siehe Darwin 1872, Dawkins 1989).

Warum sollten aber Lebewesen leben wollen? Weil sie unbewusst die Gewissheit in sich tragen, dass es sich für sie lohnt zu leben! Dieses Hintergrundrauschen der Evolution hat sich als Grundbotschaft durchgesetzt:

**Du persönlich bist einzigartig, bedeutend und wichtig!  
Und Du wirst Dein Glück finden!  
Es lohnt sich daher für Dich, dass Du persönlich lebst.**

Diese Botschaft verleiht der Existenz jedes Menschen einen ganz persönlichen Sinn, da sie ein positives Selbstwertgefühl manifestiert, aus dem heraus wir uns zutrauen, das Leben zu meistern (vergl. Bandura 1977u. 1986, Schwarzer 1998, Merton 1963) um so unser Glück zu finden (siehe auch Buss 2000).

Der Soziologe Alphons Silbermann gab in einer Talkshow am 03.09.1999 mit über 90 Jahren auf die Frage: „Was wollten Sie denn als Kind werden?“ zur Antwort: „Ich hatte mir vorgenommen, bedeutend und berühmt zu werden!“ Und wir meinen: So wie bei Herrn Silbermann ist im Prinzip das Selbstwertgefühl aller Menschen ausgerichtet! Von jung auf

verspüren wir die eigene Einzigartigkeit und Wichtigkeit, der wir so gerne glauben. Oder spüren Sie etwa nicht diese Gewissheit, wichtig zu sein und fähig, etwas aus sich machen zu können um eines Tages glücklich zu sein?

Selbst wenn es auf der Erde nicht so klappt: Das Streben nach eigener Bedeutung und immerwährendem Glück findet seinen Niederschlag in allen Religionen, die uns sagen: Du bist unsterblich und eines Tages für immer glücklich! Der Ort des immerwährenden Glücks sind die ewigen Jagdgründe, das Nirwana, der Himmel. Sogar in Naturreligionen sind die Geister der Ahnen allgegenwärtig, weil unsterblich.

Gerne verdrängen wir daher alles, was mit eigener Vergänglichkeit zu tun hat:

### **Wir sind geboren, um ewig glücklich zu sein!**

Schon Aristoteles - ich könnte auch auf Sokrates, Platon, Epikur verweisen - erkannte, dass wir Menschen von unterschiedlichen Strebungen getrieben viele Ziele verfolgen. Doch letztendlich gibt es für uns nur ein Ziel, das allen anderen übergeordnet ist: "die Glückseligkeit" zu erlangen! Denn „Glückseligkeit stellt sich dar als ein Vollendetes und sich selbst Genügendes, da sie das Endziel allen Handelns ist" (Aristoteles, Nikomachische Ethik I, fünftes Kapitel letzter Satz).

Aber was ist die Glückseligkeit? Und wie kann man sie erreichen?

Auf diese Fragen gibt es anscheinend keine einfachen Antworten.

"Was aber die Glückseligkeit sein soll, darüber entzweit man sich, und die Menge erklärt sie ganz anders als die Weisen. Die einen erklären sie für etwas Greifbares und Sichtbares wie Lust, Reichtum und Ehre, andere für etwas anderes, mitunter auch dieselben Leute bald für dies, bald für das: "Der Kranke für Gesundheit, der Notleidende für Reichtum, und wer seine Unwissenheit fühlt, bewundert solche, die große, seine Fassungskraft übersteigende Dinge vortragen" (Aristoteles, Nikomachische Ethik I, zweites Kapitel 1097 b 19-21.)

Und so definiert sich jeder Mensch selber viele kleine Ziele mehr unbewusst (siehe Freud 1992) als bewusst, um über deren Verwirklichung letztendlich das große Oberziel "Glücklich sein" zu erreichen. Um welche Ziele und Unterziele es geht, soll zunächst ein kleiner Test erschaffen, wenig anspruchsvoll, aber wichtig. Er hilft, den Inhalt des Buches leichter zu erschließen. Die Aufgabe ist sehr einfach: Wählen Sie bitte unten unter den zwei Alternativen einer Zeile aus, was Sie persönlich lieber möchten!