



tartet

aushalte ver-  
Verteilung setzt  
nächsten  
Ausgabe im  
ort, die  
twa zwei Ta-  
nen sein dürfte.  
ressemittel-

ertrum

Der Aus-  
Miteinander  
ipunkt, auf  
ortet Ina  
und um die  
Kindes oder  
en. Das  
fé findet am  
erstag) um  
undsätzlich  
ären im  
an jedem  
en Don-  
von 9.30  
e Anmel-  
rderlich,  
nen einfach  
eißt es ab-

nt Heiko  
Gottes-  
endmahl  
schluss  
um

Ralf Heinisch über Selbstzufriedenheit

# Jeder Mensch ist auch sein eigener Experte

Von Axel Roll

**ALTENBERGE.** Eines weiß Ralf Heinisch schon heute: Bei seinen Lesungen zum neuen Buch wird im Hintergrund ein Flipchart stehen. Er möchte nicht nur vorlesen, sondern auch gleich zusammen mit seinen Zuhörern arbeiten. Als Trainer mit über 30-jähriger Erfahrung fackelt er halt nicht lange. Und er ist sich ziemlich sicher: „Die Menschen werden etwas mit nach Hause nehmen.“ Etwas, das sie im besten Fall gut gebrauchen können, weil es sie zufriedener macht.

**»Nur was du erkennst, kannst du verändern.«**

Ralf Heinisch

Ach, schon wieder einer von diesen Wohlfühl-Gurus, die mit zehn goldenen Regeln daherkommen und ihren Jüngern beim artigen Befolgen das Blaue vom Himmel herunterlü... Pardon, versprechen. Das werden jetzt viele Leser dieses Textes denken und ihn gelangweilt beiseitelegen wollen. Nun, der Altenberger verspricht hoch und heilig, nicht als Oberlehrer mit zweifelhaften Weisheiten um die Erkenntnis-Ecke kommen zu wollen. Auch der erhobene Zeigefinger soll unausgestreckt in der Hand bleiben. Nein. 'Souverän. Selbst. Zufrieden. - Das passiert, wenn du aufhörst,

dich zu übersehen“ will ausdrücklich kein Ragebein sein. Wie sagt es der 60-Jährige? „Ich will Lust machen, über sich selbst nachzudenken.“

Und warum das Ganze? Was hilft mir das Grübeln? Ralf Heinisch lacht. „Jeder Mensch ist ein Experte. Für sich selbst.“ Damit verfüge er über die Fähigkeit zur Selbst-erkenntnis. „Sie muss nicht neu gelernt, sondern nur aktiviert werden.“ Und wenn ich weiß, wer ich bin, was ich kann und was ich wirklich will, ja dann weiß ich auch ganz schnell, wohin künftig der Hase laufen soll, damit ich ein Leben führe, dass sich für mich stimmig anfühlt. Heinisch: „Nur was du erkennst, kannst du verändern.“

Ralf Heinisch ist vom Fach. Wie oben schon erwähnt, coacht er seit über 30 Jahren. „Mein Schwerpunkt liegt in der Entwicklung von Führungskräften und Persönlichkeiten.“ Als solcher schwirrt ihm die Idee für dieses Buch schon länger im Kopf herum. Vor drei Jahren hat er dann Nägel mit Köpfen gemacht und nach und nach seinen heimischen Schreibtisch mit diesen kleinen gelben Merkzetteln gepflastert. Daraus ist irgendwann ein Konzept, dann ein Manuskript und schließlich das vorliegende Buch geworden.

Nicht nur aus seiner täglichen Arbeit heraus weiß der Autor: Die Sehnsucht nach mehr Lebensqualität nimmt ständig zu. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: Wir le-



Ralf Heinisch hat ein neues Buch geschrieben. Der Titel: „Souverän. Selbst. Zufrieden.“

Foto: Axel Roll

ben in dynamischen Zeiten. Schnell, komplex, unübersichtlich.“ Dieses Tempo sei dafür verantwortlich, dass viele Menschen den Kontakt zu sich selbst verlieren. Und weil immer mehr Betroffene nach Antworten suchten, ist er optimistisch, dass er mit seinem Buch genau richtig-

liegt.

Anfangs schon erwähnt: Ralf Heinisch wird vielleicht schon im nächsten Monat zu seinen Lesungen zum seinem neuen Buch einladen. Dabei ist die Frage noch nicht beantwortet, was dabei das Flipchart soll. Was es nicht soll, ist klar: Platz bieten für zehn gol-

dene Regeln. Aber Stichworte aktiv, bewusst, selbstbestimmt, die wird der Zuhörer bestimmt darauf wiederentdecken.

■ **Souverän. Selbst. Zufrieden.** Das passiert, wenn du aufhörst, dich zu übersehen. Verlag Tredition, ISBN 978-3-384-78759-0, erhältlich in allen Buchhandlungen.