

HEYNE <



Die Bären- Strategie

In der Ruhe
liegt die Kraft

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

www.baeren-strategie.de

Umwelthinweis:

Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.

Taschenbucherstausgabe 05/2007

Copyright © 2005 by Heinrich Hugendubel Verlag,
Kreuzlingen/München

Der Wilhelm Heyne Verlag, München,
ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH
www.heyne.de

Printed in Germany 2007

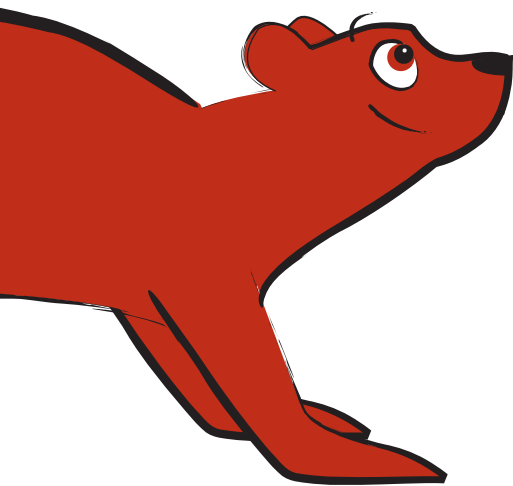
Umschlaggestaltung: Hauptmann und Kompanie
Werbeagentur, München – Zürich,
unter Verwendung eines Layouts der
ZERO Werbeagentur, München,
und einer Illustration von Susanne Kracht für
ZERO Werbeagentur, München

Illustrationen: Susanne Kracht für ZERO, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-61000-2

Inhalt

Vorwort: Warum ich Bären mag	7
1. Lasst uns die Bären holen!	13
2. Auf dem Weg zu den Bären	22
3. In der Bärenhöhle	28
4. Die Bären legen los	38
5. Riff und Raff, die Zeitdiebe	44
6. Auch Eulen brauchen ihren Schlaf . . .	56
7. Schlau wie ein Fuchs	62
8. Die Bienen entdecken die Bären-Uhr .	70
9. Die Zeitdiebe geben nicht auf	78
10. Besser geht's mit Bärenruhe	84
11. Bärig lebt sich's leichter	89
12. Ein Hoch auf die Bären!	95
Nachwort: Fast wie im richtigen Leben	102
Machen Sie selbst den Test:	
Was für ein »Arbeitstier« bin ich?	105
Literaturempfehlungen	122
Helfen Sie den Bären!	123
Danke!	126



Warum ich Bären mag

Ich habe den Großen Weißen Bären nie getroffen, und doch steht er mir näher als mancher Mensch. Bären sind zu einem Teil meines Lebens geworden. Schon vor dieser Fabel waren sie in jedem Winkel meines Hauses, Büros und Gartens zu finden. Überall stehen, liegen oder sitzen die gemütlichen Stofftiere. Es gibt große und kleine, dicke und dünne, fröhliche und traurige, sprechende und stumme, lachende und weinende Bären. Es gibt Wohnzimmer-, Schlafzimmer- und sogar Gästezimmer-Bären. Und in meinem Garten stehen keine Gartenzwerge, sondern Gartenbären. Alle Mitarbeiterinnen in meinem Büro besitzen ihren Dienstbären, und selbst in meinem Auto wacht ein Bär darüber, wie ich fahre.

Bären sind meine *Freunde*, und das nicht nur, weil die intelligenten und hoch entwickelten Tiere vom Aussterben bedroht sind. Nein, sie stehen für *Werte*, die vielen von uns abhanden gekommen sind und die wir uns schnellstens wieder aneignen sollten, wenn wir in dieser

hektischen Welt bestehen und ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben führen wollen. Denn nur der, der bei aller Gelassenheit hellwach bleibt und im Jetzt und Heute lebt, kann die wirkliche Tiefe des Augenblicks wahrnehmen und seinem Leben einen *Sinn* geben. Die Bären kennen das Geheimnis.

Bären scheinen *langsam* zu sein, sind aber sehr *schnell*, wenn's drauf ankommt. Wenn sie angegriffen werden, richten sie sich zu ihrer vollen Größe auf. Ein erwachsener Bär hat einen Bauch, auf den er stolz ist. Wenn er will, geht er auf zwei Beinen, so wie wir. Viel lieber aber läuft er auf allen vieren oder legt sich hin. Den Winter über ruhen die Bären, dafür ziehen sie sich in eine Höhle zurück, in der sie geschützt sind, auch wenn sie nur wenige natürliche Feinde haben. Und schließlich: Bären kommen an ihren Honig, weil sie ein dickes Fell haben und ihnen die Stiche der Bienen nichts ausmachen.

Vor allem symbolisieren Bären, insbesondere meine geliebten Eisbären, für mich zwei wichtige Eigenschaften:

1. Sie wirken *ruhig* und *gelassen*, und beherrschen die Kunst, ihren Geist und Körper vollkommen zu entspannen. So wie ein Eisbär, der sich auf einer Eisscholle ausstreckt und die Sonne auf seinen Bauch scheinen lässt. Mein Wandkalender ist voll von solchen Bildern. *Relaxen in Reinkultur ...*

2. Doch wenn es darauf ankommt, starten sie blitzschnell durch und erlegen ihre Beute. Dann vermitteln sie *Power* und *Dynamik* wie kaum ein anderes Tier.

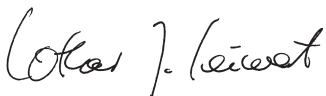
Nein, nein, Sie sollen sich nicht auf eine Eisscholle legen und schon gar nicht ein armes Tier erlegen! Aber es könnte nicht schaden, sich einige Bären-Tugenden anzueignen. *Kraft* und *Geschwindigkeit* brauchen wir, um in unserer Leistungsgesellschaft mithalten zu können, und nur mit *Ruhe* und *Gelassenheit* schaffen wir es, uns von ständig wachsendem Termin- und Zeitstress nicht erdrücken zu lassen.

Lernen Sie von den Bären. So habe ich es getan, und ich hoffe, auch Sie werden es nach der Lektüre meiner Bären-Fabel tun. Und denken Sie immer daran: *Bärig lebt sich's leichter!*

Gerne wiederhole ich mein *Versprechen*, das manche von Ihnen schon aus meinen Seminaren oder von meiner Website kennen: Wenn Sie mir einmal begegnen, ohne dass ich einen Bären dabei habe, lade ich Sie zu einem Gläschen Schampus ein! Großes Bären-Ehrenwort!

Mit bärigen Grüßen

Ihr



www.baeren-strategie.de

Es treten auf:



Bruno Bär,
der weise und gelassene Lehrmeister

Brunhilde Bär,
seine warmherzige und hilfsbereite Gattin



Junior Bär,
in der Lehrmeister-Ausbildung

Professor Dr. Eusebia Eule,
pflichtbewusst und aufopfernd



Beate Biene,
emsig, aber immer überarbeitet

Ferdinand Fuchs,
anspruchsvoll, aber unkonzentriert



Harry Hase,
überfordert und hektisch

Hans-Rudolph Hirsch,
bequem und planlos



und in Nebenrollen:

Hermine Hase, Friederike Fuchs, Huberta Hirschkuh
sowie zahlreiche Tiere des Waldes

Special guest:
Der Große Weiße Bär aus dem Norden





1

Lasst uns die Bären holen!

Jenseits der Blauen Berge, in dem geheimnisvollen Wald, den noch kein Mensch betreten hat, leuchtete der Regenbogen am Neujahrstag besonders schön. Die ersten Sonnenstrahlen funkelten durch die Bäume und verscheuchten den Regen, der jedes Jahr zu Silvester auf das Land fällt. Die schimmernden Farben erinnerten die Bewohner daran, zum traditionellen Neujahrstreffen am Großen See zu erscheinen.



Frau Professor Eusebia Eule, von ihren engsten Verwandten liebevoll »Prof« genannt, war wieder einmal die Erste, die an jenem denkwürdigen Morgen am See erschien. Aus Sorge, zu spät zu erscheinen, hatte sie das Ende des Regens nicht abwarten können. Ihr Gefieder war durchnässt und jeder Flügelschlag schmerzte, als sie über die Lichtung flog und sich auf der großen Eiche am Seeufer niederließ. Gähnend rieb sie sich die Augen, weil sie zuvor sehr lange an ihrer Rede gefeilt hatte, die sie beim Neujahrstreffen halten würde.

»Kommt alle zum Großen See!«, rief sie in den Wald. »Das neue Jahr hat begonnen! Wir wollen hören, was ihr im letzten Jahr alles erlebt habt!«



»Heiliger Honigbär! Jetzt hätte ich doch beinahe vergessen, dass wir heute Neujahr haben!«, zischte Beate Biene ihrer Nachbarin zu. Vor lauter Arbeit wusste sie manchmal nicht, wo ihr der Kopf stand und vergaß dann sogar die wichtigsten Termine. Selbst im Winter war sie mit den anderen Bienen ihres Königreiches in einem hohlen Baum beschäftigt und ständig in Bewegung, damit sie nicht zu frieren begann. »Ich soll dieses Jahr am Treffen teilnehmen, dabei würde ich bei diesem Wetter nicht mal eine Wespe rausjagen!«

Sie meldete sich bei ihrer Königin ab und machte sich rasch auf den Weg. In ihrer Hast rempelte sie einige Drohnen an, die ärgerliche Verwünschungen austießen, und flog ins Freie. Die Morgensonne war erstaunlich warm. »Aus dem Weg!«, rief sie einigen Raben zu. »Ich muss zum Treffen! Ich hab meine Zeit doch nicht gestohlen!«

In ihrer Hektik flog sie blindlings gegen den Stamm einer mächtigen Fichte und taumelte benommen zu Boden. Während sie sich stöhnend aufrappelte, hörte sie das schadenfrohe Krächzen der Raben.

Nach einer Weile schüttelte Beate ihre Benommenheit ab. »Euren Kommentar könnt ihr euch

sparen!«, rief sie den Lästerraben zu. »Wenn euer *Terminkalender* so voll wäre wie meiner, wärt ihr schon lange nicht mehr schwarz! Dann wärt ihr so weiß wie die Schneehühner im Winter!« Sie bewegte ihre Flügel und flog, so schnell es ging, zum Großen See.



Missmutig lief Ferdinand Fuchs durch den Wald. Er ließ sich nicht von einer wütenden Wühlmaus ärgern, sondern war froh, als er seine Höhle erreichte. Er hatte sich für diesen Tag so viel vorgenommen, doch nichts davon geschafft. Das machte ihn ärgerlich, denn er wäre gern so schlau und von allen geachtet, wie es Füchse im Allgemeinen sind. Zudem fürchtete er, dass auch seine Frau wieder unzufrieden mit ihm sei. »Ich dachte, du wolltest eine Gans zum Frühstück mitbringen?«, fragte sie erstaunt, als er mit leeren Pfoten vor ihr stand.

Ferdinand kratzte sich am Kopf und lächelte schuldbewusst. »Tja«, begann er zögernd, »richtig. Das wollte ich tun. Ich war auch schon am Flussufer, dort, wo die Wildgänse sind. Denn zu Neujahr, dachte ich, sollten wir eine besonders fette Gans haben. Doch während ich den Gänsen auflauerte, erinnerte ich mich daran, dass ich ja noch einen Plan für einen neuen Eingang zum Fuchsbau machen wollte. Und dann fiel mir zu allem Überfluss noch das Neujahrstreffen ein. Deshalb beschloss ich, nach Hause zurück-

zulaufen und dich zu fragen, ob du nicht mitkommen möchtest. Ich dachte mir, es wäre wichtig, wenn wir dort zusammen als Paar auftreten.« Er blickte seine Frau freudig an.

»Und was gibt es heute zu essen, mein Lieber?«, fragte sie ihn in liebevoller Strenge. »Hättest du dich doch auf eine Sache konzentriert und die Gänsejagd zu Ende gebracht. Nun müssen wir ohne Neujahrsgans auskommen. Doch komm, ich begleite dich.« Gemeinsam verließen sie den Bau und liefen zum Großen See.



Wie ein Häufchen Elend lag Hans-Rudolph Hirsch gelangweilt im dichten Unterholz. Er hatte seinen Kopf auf beide Vorderläufe gestützt und blickte mit trüben Augen auf die nassen Sträucher. »Seit Jahren geht das nun schon so!«, seufzte er. »Eigentlich könnte es mir ja egal sein, ob es Frühling, Sommer, Herbst oder Winter ist. Ich stehe morgens auf, fresse, schlafe, fresse, schlafe, suche nach Futter, ruhe mich aus, suche wieder nach Futter und gehe abends wieder schlafen. Ich müsste doch glücklich sein, aber manchmal frage ich mich, ob es noch was anderes im Leben außer Schlafen und Fressen gibt.«

Er zupfte einen einzelnen Grashalm ab und zermahlte ihn gemächlich zwischen seinen Zähnen. Während er gelangweilt schluckte, entdeckte er einen Raben auf dem Strauch. »Was willst du denn hier?«, fragte Hans-Rudolph.

»Ich bin gerade auf dem Weg zum Großen See. Kommst du nicht zum Neujahrstreffen?«, fragte der Rabe.

»Oh, das hätte ich vor lauter Fressen fast vergessen«, erwiderte Hans-Rudolph gleichgültig, ohne seinen Kopf von den Vorderläufen zu nehmen. »Dann muss ich mich wohl oder übel mal auf den Weg machen!«



Auch an diesem Morgen war Harry Hase wieder völlig mit den Nerven fertig. Seitdem seine Häsin mit einem flotten Feldhasen durchgebrannt war, kümmerte er sich allein um seine sieben Jungen. Eins, Zwei, Drei, Vier, Fünf, Sechs und Sieben hatte er sie der Einfachheit halber genannt. Das waren einprägsame Namen, die man sich leicht merken konnte. »Sieben, sitz gerade!«, schimpfte er seinen Jüngsten, als er mit den Mohrrüben aus der Vorratskammer zurückkehrte. »Sechs! Schau dir deine Schmutzpfoten an. Wie oft habe ich dir gesagt, dass man vor dem Fressen seine Pfoten sauber leckt?«

Harry Hase hoppelte an seinen Platz und griff nach der ersten Mohrrübe. »Mahlzeit!«, eröffnete er das gemeinsame Fressen. Lautes Knabbern erfüllte den Raum. »Drei! Schling nicht so! Es ist genug da!«, ermahnte er seinen lebhaften Nachwuchs.

Eine Weile waren alle mit ihren Mohrrüben beschäftigt. »Zwei, Drei, Vier, Fünf! Habt ihr eure

Hausaufgaben gemacht, oder muss ich erst wieder nachhelfen, damit ihr fertig werdet?«, fragte Harry Hase nach der ersten Mohrrübe. »Ihr habt doch heute Schule, oder? Sechs, Sieben, was ist mit euch? Ihr wolltet doch zum Fluss runter und von den Bibern lernen, wie man seinen Bau winterfest macht! Ein Praktikum darf man nicht vernachlässigen, das wisst ihr doch! Wenn ich euch hinbringen soll, müsst ihr frühzeitig Bescheid sagen.«

Alle Jungen lachten, sogar das Jüngste, das noch nicht in die Häschenschule musste. »Hab ich was Falsches gesagt, Kinder?«

»Heute ist Feiertag!«, antwortete Eins. »Das neue Jahr fängt an. Hast du schon vergessen, dass gestern Silvester war?«

»Neujahr? Oje, dann muss ich dringend weg zum großen Treffen am See! Wer soll sich jetzt um die Kleinen kümmern? Eins und Zwei, ihr kümmert euch um die Jüngeren! Vier, du sorgst dafür, dass alle was zu fressen bekommen! Drei, du schnappst dir einen Zweig und fegst die Bude aus! Und dass ihr mir keinen Unsinn macht, solange ich weg bin ...«

Eusebia Eule saß bereits auf ihrem Lieblingsast, als die letzten Tiere eintrafen. »Ich bitte um Ruhe!«, bat sie die versammelten Tiere. »Das gilt auch für dich, Beate Biene! Kannst du nicht einmal still auf deinem Hintern sitzen? Sieh dir Harry Hase an, der hat heute auch keine Hummeln

im ... ähem, ich wollte sagen, auch er zeigt heute die angemessene Ruhe.«

»Ja«, summte Beate Biene, »aber nur, weil er wieder mal mit den Nerven runter ist! Wenn das so weitergeht, machen ihn seine Jungen noch völlig fertig! Ich mach mir ernsthafte Sorgen um dich, Harry Hase!«

»Pass du lieber auf, dass du dir vor lauter Summen keinen heiseren Hals holst!«, widersprach Harry Hase. »Ich komme schon klar. Sieben Junge sind ein Klacks für mich! Wenn man sich die Zeit richtig einteilt, kommt man locker klar! Hab ich Recht?«

»Natürlich«, antwortete die Eule, »hast du Recht, aber du richtest dich nicht danach. Du kommst doch zu nichts anderem mehr! Du bist von morgens früh bis abends spät auf den Beinen, mutest dir viel zu viele Aufgaben zu und weißt nicht mehr, wo dir der Kopf steht! Und bei dir,« jetzt sah sie die Biene an, »bei dir ist es nicht anders! Nur dass du vor lauter Arbeit nicht mehr lebst! Fliegst aufgescheucht in der Gegend rum! Ihr habt doch genug Drohnen, die für euch die Arbeit tun ...«

»Aber«, so fuhr sie nach einer Weile fort, »irgendwie geht es uns doch allen so! Und es gibt einige, die viel schlimmer dran sind als Harry Hase und Beate Biene. Wenigstens haben die beiden für den Winter vorgesorgt und ihre Vorratskammern gefüllt! Während du, Hans-Rudolph Hirsch, wieder den ganzen Sommer vertrödelt

hast. Und du, Ferdinand Fuchs? Du legst beim Jagen immer Wert darauf, die fetteste Gans zu bekommen. Doch ich habe mitbekommen, dass du vor lauter anderen Beschäftigungen gar nicht genügend Zeit zum Jagen findest.

Irgendwas machen wir falsch, meine Lieben, und ich will mich da nicht ausnehmen. Ich schlafe keinen Tag durch, nur um mein Buch über das Leben jenseits der Blauen Berge fertig zu bekommen. Das stresst mich sehr, und vor allem treibe ich Raubbau mit meiner Gesundheit, zumal ich noch so vieles erledigen muss. Wir sind doch nicht auf der Welt, um uns ständig zu ärgern oder zu Tode zu arbeiten, hab ich Recht?»

»Natürlich hast du Recht«, entgegnete Ferdinand Fuchs, »aber so ist das Leben. Man nimmt sich viel vor, aber schafft nur die Hälfte!«

»Aber es gibt einfach zu viel zu tun!«, seufzte Beate Biene, die längst ihren Platz verlassen hatte und unruhig summend über einem Baumstumpf schwirrte.

»Ich versteh nicht, was ihr meint«, meldete sich Hans-Rudolph Hirsch. »Was ich heute nicht schaffe, mach ich eben morgen.« Die Biene flog auf sein Geweih. »Aber du hast doch immer ein schlechtes Gewissen, weil du alles auf den nächsten Tag verschiebst. Kennst du nicht den Spruch: *Morgen, morgen, nur nicht heute ...* ?«

»Ruhe, meine Lieben, ich bitte um Ruhe!«, rief die Eule von ihrem Ast. »Heute ist ein Feiertag, vergesst das nicht! Das neue Jahr beginnt, und

wir haben uns hier versammelt, um über die Probleme des letzten Jahres zu sprechen und zu überlegen, wie wir sie lösen können. Wie ich euren Worten entnehme, *läuft in eurem Leben ziemlich viel schief*. Die meisten von euch arbeiten rund um die Uhr und kommen doch auf keinen grünen Zweig! Die Arbeit türmt sich wie ein riesiger Berg, den man niemals bezwingen kann, und ihr habt kaum noch Zeit, um euch um eure Lieben zu kümmern!« Sie seufzte hörbar. »Aber, meine Freunde ...«, und jetzt klang ihre Stimme wieder hoffnungsvoller, »ich weiß die Lösung für alle unsere Probleme!«

Sie machte eine bedeutungsvolle Pause und fuhr dann fort: »Auf meinen ausgedehnten Reisen habe ich von den *weisen Bären* gehört, die in einer Höhle in den Bergen leben und das *Geheimnis eines ausgeglichenen Lebens* kennen sollen. Die Legende sagt, dass sie genau wissen, wie man sich die Zeit so einteilt, dass man seine Ziele erreicht – und noch Zeit für neue und schöne Dinge gewinnt.« Sie holte tief Luft und schlug vor: »Lasst uns die Bären holen! Sie wissen, was wir tun müssen, um ein besseres und sinn-erfüllteres Leben führen zu können!«



2

Auf dem Weg zu den Bären

Beate Biene, Harry Hase, Ferdinand Fuchs und Hans-Rudolph Hirsch gehörten zu der Abordnung, die mit Eusebia Eule zu den weisen Bären reisen sollten.

»Schlaft euch noch mal richtig aus«, empfahl die Frau Professor, »und packt ein paar Vorräte ein, damit wir unterwegs nicht auf die Jagd gehen müssen! Wir treffen uns bei Sonnenaufgang unter diesem Baum. Einverstanden? Oder soll ich euch noch erklären, was ihr auf die Reise mitnehmen sollt?«

Aufgeregt zogen die Tiere davon, während sie darüber diskutierten, ob die weisen Bären aus den Bergen tatsächlich das *Geheimnis für ein glückliches Leben* kannten.



»Jetzt warten wir schon zwei Stunden«, schimpfte die Eule ärgerlich, »und außer dir ist niemand hier!« Sie blickte auf Hans-Rudolph Hirsch, der antriebslos unter einem Baum lag und gelangweilte Blicke mit einer lahmen Schnecke austauschte. »Wie ich



Lothar Seiwert

Die Bären-Strategie

In der Ruhe liegt die Kraft

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Klappenbroschur, 128 Seiten, 11,8 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-453-61000-2

Heyne

Erscheinungstermin: April 2007

Durch kluge Zeiteinteilung besser leben

Bärig lebt es sich besser! Denn Bären stehen für die Ruhe und die Kraft, die nötig sind, um die Herausforderungen eines hektischen Alltags souverän zu meistern. Anhand einer charmanten Fabel, in der die sympathischen Waldbewohner die Hauptrolle spielen, zeigt Deutschlands gefragtester Coach für Zeit- und Selbstmanagement, wie man dank kluger Zeiteinteilung seine eigenen Ziele und Wünsche verwirklichen und ein glückliches und sinnerfülltes Leben führen kann.