

Das Kernproblem bei Erschütterungen ist das Ich

Ereignisse in: Gesundheit, Beziehung, Substanzabhängigkeit oder Vermögen, die "Ich-Funktion" gerät in Panik.

Unternehmer bauen ihr Ich-Ego über Identifikation mit Vermögen und die Dispositionsspanne auf, wenn das weg bricht, bricht auch das Ich-Ego zusammen, ähnlich wie bei Suchtabhängigen: Je mehr wir an die Ursache Glauben, umso stärker ist die Wirkung!

Gefahr und Körper reagiert, mit Flucht - Angriff - Erstarrung; Polyvagal Theorie (Stephen Porges)

Aus der Perspektive der Angst:

Konkrete Angst (Realangst) ist ein körperliches Phänomen. Am Beispiel am Rennrad, wenn ein Hund an der Zaunkante die Zähne fletscht, dieser Schrecken vor Gefahr bringt Angstreaktion körperlich durch die Zellen, Adrenalin wird ausgeschüttet, von unten nach oben, erst hinterher merkt es die Gehirnfrequenz, wenn der Schrecken schon vorbei ist. Die natürliche Reaktion ist Flucht, Angriff oder Erstarrung. Eine Außenfurcht und bei der nächsten Tour verspürt man an der Stelle eine vorausseilende "Furcht vor dem Hund", und man fahre eher in der Straßenmitte. Beim Anruf des Bankdirektors zu einem Termin in der Bank, ergeht es Unternehmer bei knapper Kasse ähnlich.

Gesunde Angst ist für das Überlebenshilfreich und notwendig. Gelassenheit, Achtsamkeit, Motivation, Karma (Handlung unter Beachtung von Ursache, Umstände und Resultaten). Mut Unerschrockenheit ist stets an Angst gekoppelt.

Konfliktfähigkeit: Eine Art Innere Zuversicht und Stabilität, sich von Außen nicht voreilig in Bedrängnis bringen zu lassen. Der Wettbewerb im Geschäftsleben (Business) gründet auf Konflikt. Perioden der gesunden Angst durchstehen zu wollen und nicht vordergründig zu Harmonie streben. (Die soziale Eroberung der Erde: Eine biologische Geschichte des Menschen (2016 von Edward O. Wilson) Konflikte sind oft latent existent nur manchmal manifest, man kann Konflikte nie ganz lösen, sondern nur regeln.

Difuse Angst (Binnenangst) oder Sorge ist auf einer Art Ohnmacht begründet, den Machthabern ausgesetzt zu sein, wie in totalitären Regimen oder Abhängigkeit von Macht oder Gewalt. Existentiellen Druck? Alpträume wie "Traum von "unter einer Brücke zu schlafen". Oft aus eingeeengten Fokus. Traumata zählen zu dieser Kategorie, wenn Ereignisse der Vergangenheit die Gegenwart dominiert (z.B. Rainer Mausfeld, Angst und Macht: Herrschaftstechniken der Angsterzeugung in kapitalistischen Demokratien)

Neurotische Angst, eine Art Binnenangst wie es auch S. Freud, CG Jung, im Bezug zum Libido abgrenzten und beschrieben. Die Angst oder Sorge, von seinen eigenen Gefühlen überwältigt zu werden. "Grundformen der Angst" (2019) von Fritz Riemann

Scham hingegen ist anders als Angst, eine Beschämung betrifft jeweils den gesamten Menschen, wenn er auf äußere Phänomene der Abgrenzung einsteigt. Scham in Bezug auf den Verlust der sozialen Stellung als Unternehmer bei einer Insolvenz mit temporären Entzug der Entscheidungshoheit. Die Beschämung (Unterwerfung) beim Insolvenzgericht durch "Gläubiger" als Schuld und "Schuldner"? Wer jedoch aus redlicher Motivation zum Wohle aller Menschen oder Wesen handelt, ist davon kaum berührt, gesellschaftlichen Normen entsprechen zu müssen.

Die Grundlagen menschlichen Leides in fünf Aspekten: Gut erklärt von [Dr. Deepak Chopra](#)

"Intervention" zu Gefühlen von Angst, Furcht, Sorge oder Schämten:

"Hört auf mit den Übungen, fragt Euch stattdessen, **wer ist das der da Angstgefühle spürt?**"
(Ramana Maharshi)

Wer das verstanden hat, braucht den Rest nicht zu lesen oder studieren!

Insolvenz ist ein Wegbrechen der Mitte, der Normalität, es führt zu den Rändern, zu Verzweiflung oder zu Aufwachen:

a) Aufwachen des Geistes (Gegenwärtigkeit)

b) Aufwachen des Herzens (Mitgefühl, Einheit)

c) Aufwachen des Körpers (Eine Grundmasse, Gegenteil von Tod ist die Geburt, nicht das körperliche Dasein)

d) Aufwachen des Sozialen (Verantwortung ohne Dualitätsglaube Ich - Nicht-ich)

Unternehmer haben vielfach Angst (Furcht) vor einer Pleite, die Schuldenlast sitzt vielen im Nacken. Doch die Ich-Funktion steuert es. Manche Unternehmen nehmen sich das Leben, manchmal "verdeckt", da die **Angst vor der Schande als Scham sie glauben lässt**, dieses Leid nicht ertragen zu können, doch das entsteht aus verengter Wahrnehmung und überdominante Projektion.

Wir sprechen diese Phänomene direkt an, damit Unternehmer nicht in Panik geraten, das beachten leider Juristen oft zu wenig.

Psycho-Trauma Überlebensstrategie statt Erwachen, leider eine Technik die oft eine Symptomunterdrückung beinhaltet.

Unternehmer identifizieren sich so sehr mit Vermögen, Macht und der gesellschaftlichen Stellung, dass sie nicht mehr erkennen, wer sie tatsächlich sind, die Identität wankt, sobald das wegbricht. Ein Sucht muss ständig genährt werden, Erstverschlimmerung ist bekannt, das erschwert Aufwachen.

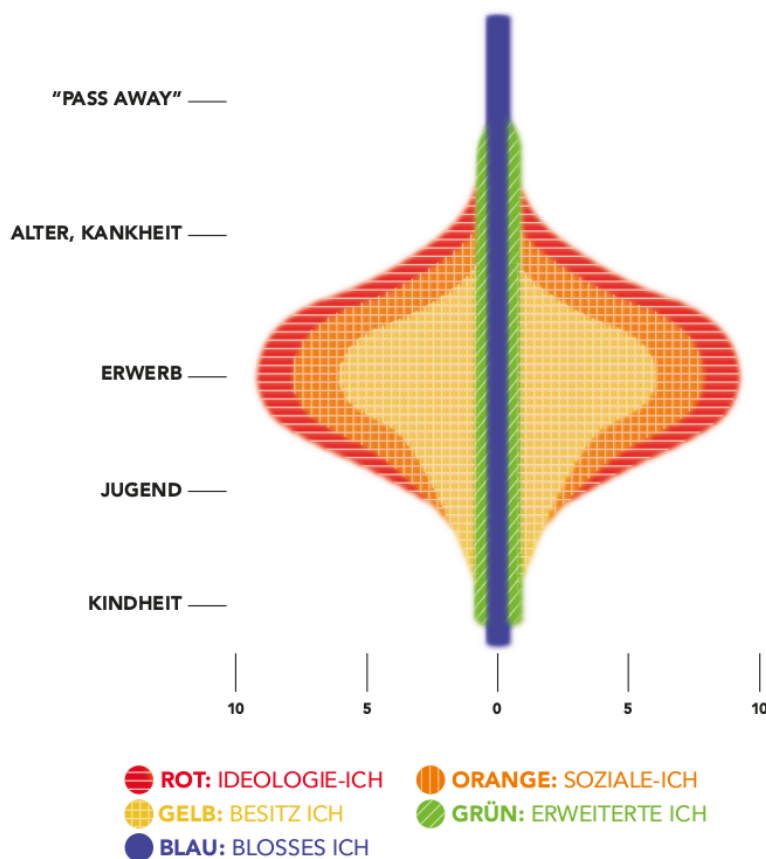
Was hilft uns aus der Angst? [Gerald Hüther](#)

Das Anliegen: Es möge wieder so werden wie es war, beruht auf Irrtum und behindert Lernen. Das Leid kommt stets daher: Ablehnen und abwehren was da ist, und haben wollen ein Greifen nach dem was nicht da ist. (Budhaspruch)

Die Problemstruktur zu erfassen und Lernen zu ermöglichen, dazu folgende Differenzierung:

Ein "Jemand" sein wollen, das Ego, Ich, Psyche, Seele, die Ich-Funktion und die damit verbundenen Emotionen.

ICH-PHÄNOMENE-EGO-BEZÜGE



Die Farben der Grafik stehen für Referenzaspekte:

rot. e. Ideologie-ich, das religiöse Bild bestätigt mich, "Gott auf meiner Seite"

orange. d. Soziale-ich, "Applaus", meine Rolle in der Gesellschaft, Siege im Sport... "die Leute bestätigen mich"

gelb. c. Besitz-Ich, "Ich-Filialen" mein Spielzeug, mein Geld, Auto, Mode, Vermögen, Familie, Macht... "Ich bin was ich habe"

grün. b. erweiterte Begriffs-Ich-Identität, der Name, mein Gefühl als getrennte Einheit, autonom "ich habe Hunger". "Ich atme".

blau. a. bloßes Ich zur Steuerung des Lebens, "es fühlt sich hungrig an". "Atmen geschieht".

"Der Begriff des Selbst ist die engste und letzte Spielform der Zirkularität. Es ist die Zirkularität des Ich. Was ist, so ließe sich weiterfragen, dieses ominöse Ich? Meine Antwort: Es ist die Reflexion der Reflexion der Reflexion ad infinitum. Das Ich kann als der Eigenwert der unendlichen Reflexion über sich selbst verstanden werden. Diese Vorstellung von einer ununterbrochenen Bewegung ist von der Idee einer statisch zu denkenden Identität zu unterscheiden, von der die Psychologen so gerne reden, wenn sie bei ihren Klienten eine Identitätskrise diagnostizieren. Allerdings: Ich würde den Psychologen entgegenhalten, daß sie es sind, die diese Krise produziert haben, weil sie an so etwas wie eine Identität überhaupt glauben." Vgl. Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners, Heinz von Foerster/Bernhard Pörksen Gespräche für Skeptiker S 95.

"Unternehmer sind nicht nur mit ihrem Unternehmen als Ding verhaftet, sondern mit der von ihnen selbst über die Jahre oder gar über Generationen hinweg ins Hirn gebauten Vorstellung, worauf es in ihrem Leben ankommt. Das ist dann zentraler Bestandteil ihres "Ich-Konstrukts" geworden, und das hängt an ihnen genauso fest wie Arme und Beine." (Prof. Dr. Gerald Hüther)

Ein Versuch es anschaulich darzustellen, wie sich in am Beispiel einer Insolvenz für den betroffenen Schuldner anfühlt, wenn die Bezüge ändern.

Doch: Wahrnehmung ist die Bestätigung der Vorurteile durch die Sinnesorgane!

In einer Krise projiziert man ständig die eigene Annahme in äußere Erscheinungen bis die Nerven blank liegen!

"Die Instabilität unseres Ego-Selbst bindet uns an fortlaufende Aktivität der Selbst-Aufrechterhaltung. Von Hoffnungen und Befürchtungen angetrieben mobilisieren wir unsere

Energie mit dem Ziel, mehr von dem zu bekommen was wir wollen, und weniger von dem, was wir nicht wollen. Aus buddhistischer Sicht ist diese endlose Geschaeftigkeit angetrieben von unserem Glauben an Dualitaet, unserer starken Empfindung, dass wir und alles um uns herum getrennte reale Entitaeten sind. Sich abzumuehen, diese Einbildung zu entfernen, hilft nicht. Deshalb ist es unsere Praxis zu entspannen und offen und direkt zu sehen, wie alles das, was so real erscheint, tatsaechlich tauschende Illusion ist. Es wird in Meditationsphasen schrittweise versucht, wie man diese Verknotungen sich selbst entflechten und loesen lassen kann." (James Low)

Das Ego-Ich als ständig bestätigtes Gefühl ohne in der Realität ausfindig machbar zu sein:
Unwissenheit wird definiert als ein Phänomen für Realität halten!
Das Ego und Ich-Empfinden bei einer Krise grafisch dargestellt.

Wenn der "Besitz" und die Gesellschaftsstellung in einer Insolvenz zusammen bricht, stützen manche ihr EGO mit "Glaubenspredigten" vom Hörensagen.

Die Farbensegmente gelb und orange schnellen eigentlich bei der Betriebsübernahme (oder Gründung) steiler nach oben, das Konstrukt fällt bei der Insolvenz zusammen und wird auf das innere Potential beschränkt. Es fällt in der Insolvenz der illusorische Fremdbezug der "Ich-Stütze Macht" weg, "ich bin was ich an Macht besitze"!

Aufwachen hingegen wäre das Erkennen, dass "Ich" ein Konstrukt eine Illusion der Gedanken ist. ([Christian Meyer](#))

Vgl. Thomas Campbell. Physiker und Autor [Hörbuch "My Big TOE"](#) - Meine große Theorie von allem.

Das Ego (Ich, Seele, Psyche) ist ein am "Ichgedanken (Trennung) aufbauendes Krankenhaus" ([Shanti](#))

Ein Kenner der feröstlichen Betrachtungen schrieb dazu:

>die Ich-Besetzung weiter nach unten zu Glaubensannahmen einzuordnen<<

Ist das sonst zu "sanft" formuliert? In Pali [anatta](#) = chin. 無我 (wuwo) = es gibt überhaupt kein "Ich"...

>etam mamam eso 'ham asmi, eso me atta ti< "Ich-Existenz" ist Selbsttäuschung!

Die fünf Fragmente der Ich-Besetzung

Die Lehre vom Nicht-Selbst zu verstehen ist eine Gratwanderung. Traditionell werden im tibetischen Buddhismus die Phänomene und Formen des Ich gelehrt, die nur Erscheinungen darstellen, jedoch keine Eigenexistenz haben:

1) *Blosse-Ich; Die erste ist ein bloßer Indikator, ein Hinweis auf die eigene Person als Erlebende. Bezeichnen wir es als das „Bloße Ich“ (Tib. dag-tsam). Das ist ein genereller Referenzpunkt für den Erlebenden und Erkennenden in uns. Es ist zunächst eine neutrale Form des Selbstbezugs, die mit unserem Namen in Verbindung gebracht wird und sich im Alltag kenntlich ausdrückt: „ich esse“, „ich gehe“ — ein funktioneller Selbstbezug, der auf den verkörperten Menschen verweist, der wir sind.*

2) *Erweitertes Ich; Wir haben die Neigung entwickelt, durch fortlaufende Selbstbestätigung unsere funktionale bloße Ich-Wahrnehmung zu einer konkreten Ich-Identität zu verfestigen. Diese Haltung auf unsere eigene Person stützt ein solides und selbständiges Selbstbild, das sich in Bezug zu allem anderen distinktiv absetzt. Im Modell der vier Ich-Arten wird dies „Ich-Anhaftung“ (tib. dag-*

dendzin) genannt. Diese von uns selbst reifizierende Ich-Besetzung will uns glauben machen, dass unser Ich und unsere Wahrnehmungswelt tatsächlich so stofflich und real sind, wie wir es empfinden.

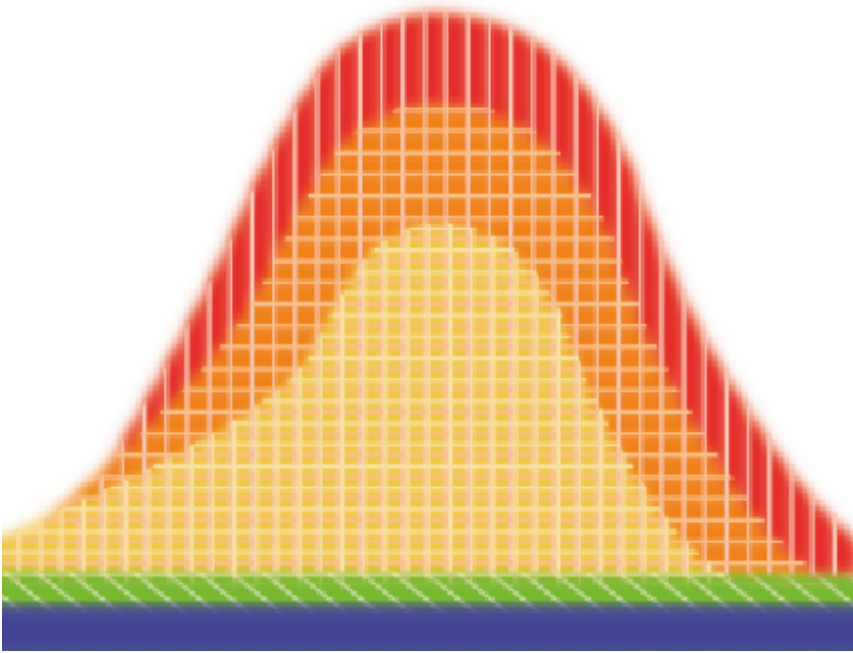
3) Referenz-Ich "Ego-Filialen" Solch verfestigte Selbstauffassung kann zu einer vorrangigen „Selbstbezogenheit“ führen. Selbstorientiert und von sich selbst eingenommen neigt diese Ich-Prägung dazu, sich notorisch selbst zu erhöhen. Dazu gehören Egozentrik, überhöhter Aufmerksamkeitsanspruch, und selbstverliebte Züge. Als Kehrseite der Medaille aber auch narzisstische Empfindlichkeit und die Tendenz, sich oft Unrecht und Benachteiligung ausgesetzt zu fühlen. Dieser Typus beklagt gerne die widrigen Umstände, die ausgerechnet immer nur ihm widerfahren.

4) Soziales Ich Die vierte Form des Ich zielt auf ein Selbstbild im sozialen Gefüge. Ein VIP zu sein. Sie beruht auf der Ideologie eines einzelnen, beständigen und unvergänglichen Wesens. Die Leute mögen mich.

5) Um diese unterschiedlichen Formen der Ich-Besetzung zu vervollständigen, sei hier eine weitere Identitätsform hinzugefügt, nämlich das „philosophisch-religiösen Sinne“: Im christlichen Westen würden wir vielleicht Seele dazu sagen. Diese Ich-Besetzung bezieht sich auf unsere scheinbar individuelle Rolle im Universum. Am Beispiel Monotheismus ein Ur-Selbst als nicht verifizierbar. "Gott auf meiner Seite"

"Wenn wir diese verschiedenen Ich-Besetzungen zusammenzählen, kommen wir auf fünf Formen des Ich-Bezugs, die uns im Weiteren als generelles Unterscheidungsmodell dienen können. Der Buddhismus erkennt keine der letzten vier Arten des Ich als tatsächlich existent an. Sie gelten als hypothetische Kunstprodukte kognitiver und gefühlter Art. Lediglich das Bloße-Ich wird als eine einfache Ich-Identität anerkannt und — ganz wichtig — als notwendig erachtet, da wir sie brauchen, um auf der funktionalen Ebene des Alltags zu agieren. Es ist äußerst wichtig zu verstehen, dass die Auffassung, der Buddhismus lasse gar keinen Ich-Begriff zu, ein weit verbreitetes Missverständnis ist. Im Alltagsleben operieren wir in einer Subjekt-Objekt-Dualität. Um in dieser Dichotomie zu funktionieren, brauchen wir einen Subjektbezug. Es ist im Grunde nichts Widersprüchliches darin, ein Bloßes-Ich zu sein und nebenher eine erfolgreiche Geschäftsfrau oder ein Wissenschaftler." Vgl. Tsoknyi Rinpoche, HEITER UND GELASSEN IN EINER RUHELOSEN WELT? S 85

Identität gilt als Anhäufung aller Erfahrung, manche ziehen Eltern und Großeltern noch bei.



Wenn eine Herausforderung (Problem) aufkommt, bricht die Lachschicht ab und der Urgrund dient als Basis für "Handlungsalternativen generierende Prämissen"

Aus Hata Yoga: **Turiya** (Sanskrit: तुरीय turīya adj. u. n.) der vierte; aus vier Teilen bestehend; ein Viertel (ausmachend); der vierte Bewusstseinszustand (Avastha) neben Schlafen, Tiefschlaf (Sushupti), Traum (Svapna) und Wachzustand (Jagrat) und in dem diese Zustände wahrgenommen werden; (Stadien zur Vollkommenheit); der Zustand der Befreiung. Eine Erfahrung von Übersteigen von Zeit, Raum und Kausalität. <https://wiki.yoga-vidya.de/Turiya>

Nach Tom Campbell: [Ego-Ich ist Bewusstsein im Dienste der Angst!](#)

Angst, Furcht, Scham? Hr. Andreas Bernknecht Was Du wissen solltest, [wenn Dich ein Problem plagt!](#)

[Schamgefühl des Ich; Prof. Joachim Bauer -](#)

[Ich - Erklärung der Tiefenpsychologie - von Dr. Roland Wölflé](#)

[Angst, die Illusion der Trennung "Ich - Nichtich" Hörbuch: E. Tolle](#)

[Ich und Trennung, meine Geschichte; E. Tolle Video](#)

[Praktischer Umgang mit Wut und Hass, Gopel N. Klein](#)

[UN: Yoga – Die Kraft der Einbeziehung, Sadhguru](#) oder [Wer bin Ich wirklich?](#)

[Beunruhigt durch Angst? Wechsel den Kanal!](#)

["Maya, die Illusion des Selbst", Samadhi Film](#)

[Gibt es ein Ich oder wodurch entstehen Handlungen und Gedankenformen? Ch. Meyer](#)

[Die Angst das Gefühl die Scham etc. nicht Aushalten zu können Ch. Meyer Video](#)

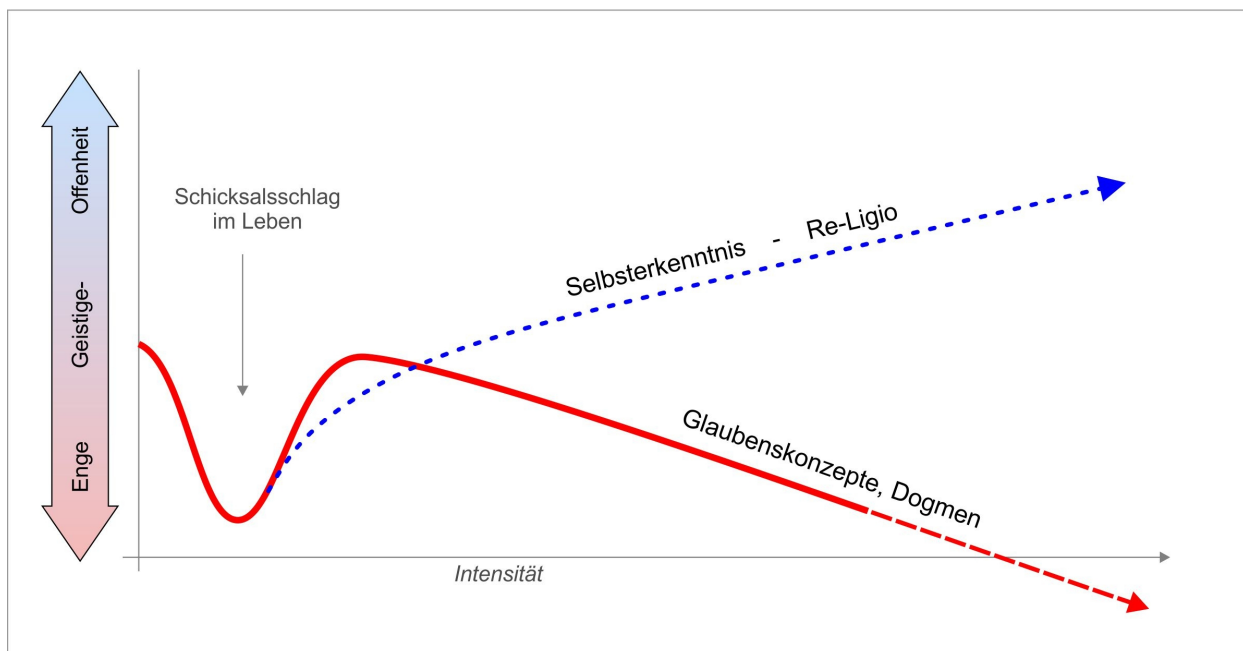
>The Buddhist denial of "any Soul or Self" is what distinguishes Buddhism from major religions of the world such as Christianity and Hinduism, giving it uniqueness. With the doctrine of Anattā, stands or falls the entire Buddhist structure, asserts [Nyanatiloka](#).<

>[Nagarjuna](#) (~200 CE), extensively wrote about rejecting the metaphysical entity called attā or ātman (self, soul), asserting in chapter 18 of his [Mūlamadhyamakakārikā](#) that [there is no such substantial entity](#)<

Nach einer Insolvenz und den emotionalen Erschütterungen der Ich-Gefühle (z.B. Stellung in der Gesellschaft, Scham) wird dieses Ich-Gefühl ähnlich empfunden, als würde man bei Diät die Kost reduzieren (-25%), es fühlt sich jedoch als halbiert an, die Gewohnheit der Sättigung benötigt lange Zeit der Gewöhnung.

Sowohl Maslow als auch Freud (Behaviourismus) setzten ein Ich voraus (Bedürfnispyramide, "Selbstverwirklichung", Das "Ich" und seine Abwehrmechanismen ...), fragten jedoch nicht in öffentlichen Diskussionen (ähnlich wie Albert Einstein bei der Materie fragte), wie sich das "Ich" zusammensetzt. Wer oder Was ist das "Ich", das Angst hat und sich fürchtet?

Zur Beruhigung schließen sich manche Unternehmer einer Glaubens-Organisation an, um eine kompensierende Wirkung (blau in Grafik) zu erreichen. Manche Freikirchen versprechen die Wunder vom Himmel ohne eigenes Zutun und indem sie die Schuld den Anderen zuschreiben. Die buddhistische Lebensphilosophie versucht hingegen, die Ich-Besetzung zu begreifen und die "Natur des Geistes" zu erkennen, in dem sich alle Erscheinungen spiegeln, sowie die Ich-Besetzung weiter nach unten zu korrigieren. Nur wenige fragen sich: Was ist ein Ich, Ego, Seelenschmerz? Das unterstützt jedoch kein Macho-Gehabe (Männlichkeitsgetue) und ist daher selten anzutreffen.



Viele Unternehmer mit geringer Bewusstheit tendieren jedoch in der Krise zurück zum alten Zustand oder kompensieren das Lernen durch Glaubenskonzepte mit Verifizierung in der Glaubensgemeinschaft. So wie es früher war. Den Stolz als Unternehmer wieder von der Gesellschaft bestätigt zu bekommen, die relativen Bezüge aufrecht zu halten, statt Schicksal als Lernchance zu nutzen. Diese Tabelle erklärt es anschaulich über das Defizit im Graubereich.

"Die Macht der organisierten Religionen beruht darauf, dass sie soziale Ordnung und persönliche Sicherheit zu festigen helfen, nicht aber auf ihrem Beitrag zur Wahrheitssuche.

Ziel der Religionen ist die Unterwerfung unter den Willen und das Allgemeinwohl des Stammes." (W.O Wilson, Die soziale Eroberung der Erde: Eine biologische Geschichte des Menschen (2016) S 310)

Die Unternehmer in niederen Bereichen der Bewusstheit fallen bei Sanierungen stets die selbstgefällige Kurzsichtigkeit, kommen dann vom Regen in die Traufe. Siehe [Referenzen und Kuriositäten](#).

Siehe Tabelle [Bewusstheits-Cluster BHC](#) die einzelnen Cluster der Bewusstheit sind im Buch beschrieben:

"Entschuldung und Turnaround in der Unternehmenssanierung

Was man in Business Schools kaum lernt, Unternehmer jedoch wissen sollten"



[Blick ins Buch](#)