

LORENZ WENGER

# MEHR MUT, MENSCH!



Ängste über Bord werfen,  
entschlossen durchtauchen,  
Ziele erreichen

WILEY

Lorenz Wenger

# Mehr Mut, Mensch!

**Ängste über Bord werfen,  
entschlossen durchtauchen,  
Ziele erreichen**

**WILEY**

**WILEY-VCH GmbH**

Alle Bücher von WILEY-VCH werden sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren, Herausgeber und Verlag in keinem Fall, einschließlich des vorliegenden Werkes, für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie für eventuelle Druckfehler irgendeine Haftung

© 2022 Wiley-VCH GmbH, Boschstr. 12, 69469 Weinheim, Germany

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in andere Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Photokopie, Mikroverfilmung oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsmaschinen, verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden. Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen oder sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige gesetzlich geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche markiert sind.

#### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

**Print ISBN:** 978-3-527-51082-5

**ePub ISBN:** 978-3-527-83722-9

**Umschlaggestaltung:** Torge Stoffers, Leipzig

**Coverbild:** George Dolgikh -[stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

# Inhaltsverzeichnis

[Cover](#)

[Titelblatt](#)

[Impressum](#)

[Vorwort von André Lüthi](#)

[Wie ich zum mutigen Angsthase wurde](#)

[Teil I: ANGST - Eintauchen](#)

[1 Ängste - alltäglich und doch tabu](#)

[Die Zukunft stellt unbequeme Fragen](#)

[Ängste - allüberall](#)

[Jeder Zeit ihre Angst, jeder Angst ihre Zeit](#)

[Die Angst vor dem, was vermutlich nie eintrifft](#)

[Zügeln Sie Ihre Amygdala](#)

[Unsicherheit statt Freude am Arbeitsplatz](#)

[Anmerkung](#)

[2 Wo sitzt die Angst? - Schmerzpunkte identifizieren](#)

[Das Wagnis des tiefen Eintauchens](#)

[Rosarote Brille oder klare, geschärfte Sicht?](#)

[Riese oder Scheinriese?](#)

[Formen der Angst](#)

[Welcher Angst-Typ sind Sie?](#)

[Alleine-Sein verheißt nichts Gutes](#)

[Überprüfen Sie Ihre Wahrnehmung](#)

[3 Warum Mut nicht das Gegenteil von Angst ist](#)

[Wie geht Mut?](#)

[Ohne Angst kein Mut](#)

Überwindung mit Beherztheit

Eine gescheiterte Expedition - oder doch nicht?

Das letzte Abenteuer der Menschheit

Mut gestern und heute

Der Tod als Ratgeber

4 Wake-up-Call - Zeit zum Eintauchen

Die Zeit läuft!

Das Leben ist kein Wartesaal

Die eigene Laudatio halten

Mutiges Eintauchen in unbekannte Gewässer

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Teil II: HANDELN - Entschlossen durchtauchen

5 Der Schrei nach Veränderung - Weg von oder hin zu?

Den Beweg-Gründen auf den Grund gehen

Wenn nichts mehr geht, geht was anderes

Ihre Haltung bestimmt Ihren Fokus

Gelähmt vor Lampenfieber

Ihr Fokus bestimmt Ihre Resultate

Wenn Imaginäres Wirklichkeit wird

Besuchen Sie die mentale Muckibude

Kontrolle, Einfluss oder Interesse?

6 Tabula rasa - Was ist uns wirklich wichtig?

Maske ab

Die erschöpfende Jagd nach Scheinzielen

Sinnlose Ziele machen sinnlos unglücklich

Bilder kann man nicht essen

Sie haben die Wahl

Tauchgang durchs Gehirn

Glücksritter statt Zieljäger sein

Was nicht wichtig ist, darf weg

Tabula rasa durch persönlichen Shutdown

Die Sache mit der Motivation

## 7 Welcher Durchtauch-Typ sind Sie? – Passende Gewässer schaffen

Inspirieren statt motivieren

Fisch oder Vogel?

Welcher (Durchtauch-)Typ sind Sie?

Motive und Werte als Kompass

Ihre persönlichen Top Fünf

Falsche Gewässer gegen richtige eintauschen

Tauchen mit der richtigen Bleimenge

Schnittlauch oder Petersilie?

Nur durch Unterschied entsteht Neues

Anmerkung

## 8 Die Mut-Formel – Vier Schlüsselfaktoren für mutvolle Ziele

Everybody's Darling kommt nicht weiter

Freude und Begeisterung als Fundament

Die Mut-Formel

In Liebe gefangen

Ihr Ziele-Check

Berufliche Entscheidung fürs Leben

Auf die Tauchtiefe von Zielen kommt es an

Den Polarstern finden und ihm folgen

Wenn aus Schmerz ein Wozu wird

Blind Date mit der Sehnsucht

Weg vom Ergebnis hin zur Handlung

9 Action! - Der erste Schritt ist entscheidend

Springen oder nicht springen, das ist die Frage

Den persönlichen Reaktionsraum nutzen

Ein zielbewusstes Booster Board

Machen Sie sich vom Acker!

Jeder Tauchgang startet mit dem ersten Schritt  
ins Wasser

Es einfach machen

Von der Motivation zur mutvollen Umsetzung

Teil III: MUT - Auftauchen

10 Luftreserven sicherstellen - mutvoll vertrauen  
und konsequent dranbleiben

Jedem Helden sein Buddy

Gassi mit Schweinehund

Gewohnheiten härter als Beton

Homöopathische Etappen als zusätzliche  
Luftreserve

72 - It's a kind of magic

Spuren statt Schneeschmelze im Gehirn

Veränderung in 72 Tagen

Längerer Atem mit der »3R-Methode«

Doppelt so mutig in 72 Tagen

Dellen in der Komfortzone

Musterunterbrechung als Muster

Talent als Antrieb

Mutvoll Vertrauen heißt streben

Walk your Line

## 11 Innovative Erfolgswege – Rendezvous mit der Zukunft

Mut ist stets vorwärtsorientiert

Die Zukunft ist schon da!

Paradigmenwechsel

Fehlerkultur und Faktor Menschlichkeit

Mehr Nein zum Status quo

Sich immer wieder mutig neu erfinden

Sich selbst besser kennenlernen und triumphierend auftauchen

Mehr Mut durch Persönlichkeit

## 12 Mehr Mut, Mensch!

Der erste Schritt in unbekannte Gewässer

Ihr persönlicher »Safety Stop«

Jeder braucht seine Insel

Dank

Über den Autor

Literatur- und Quellennachweis

Kapitel 1

Kapitel 2

Kapitel 3

Kapitel 4

Kapitel 5

Kapitel 6

Kapitel 7

Kapitel 8

Kapitel 9

Kapitel 10

Kapitel 11

## Kapitel 12

### Mehr Mut?

Ihr Mut-Profil

Ihr Referent

Ihr Mut-Coach

Ihr Trainer für Ihr Team

End User License Agreement

## **Vorwort von André Lüthi**

Haben Sie Mut? Es wäre wichtig, denn er scheint zunehmend DIE zum heutigen Überleben notwendige Fähigkeit zu sein. Was gestern noch galt, wird heute in Frage gestellt und ist morgen oft schon Schnee von gestern. Selbst mit großer Neugier, Offenheit und der Bereitschaft, sich immer wieder auf neues, unbekanntes Terrain einzulassen, ist es herausfordernd, dem aktuell vorherrschenden frenetischen Rhythmus zu folgen. Wenn dann außerdem noch eine globale Krise hereinbricht, braucht es umso mehr Mut, um unter den neuen Lebensbedingungen so positiv wie möglich zu agieren. Das gilt für Privatpersonen, Führungspersonen, wie auch für die Politik, Unternehmen und Organisationen gleichermaßen. Wer sich plötzlich im persönlichen wie unternehmerischen Blindflug durch dichten Nebel befindet und die Zukunft nur unklar vor sich sieht, kann durch mutiges Denken und Handeln weiterkommen. Denn je trüber die Sicht am Horizont erscheint, desto wichtiger ist es, Entscheidungen zu fällen. Dazu brauchen wir Vertrauen und - Mut!

Unabhängig von den pandemischen Geschehnissen der letzten Zeit waren Ängste, Risiken und Unsicherheiten schon immer allgegenwärtig und beschäftigten unsere Vorfahren über sämtliche zeitlichen Epochen hinweg. Diese Emotionen stellten über die Jahrhunderte einen wesentlichen Bestandteil der menschlichen Existenz dar und gehören auch heute noch zu unserem Alltag - beruflich und privat. Es liegt an jedem Einzelnen von uns, diese Ängste ernst zu nehmen und zu respektieren, ohne sich jedoch von ihnen jagen, ausbremsen oder gar paralisieren zu lassen. Denn Angst ist definitiv kein guter Ratgeber!

Ängste und Krisen wirbeln unser Leben immer wieder auf, zerstören Gewissheiten und konfrontieren uns mit Verlusten. Gerade deshalb ist es wichtig, die Angst durch Respekt zu ersetzen, aber immer voller Mut zuversichtlich in die Zukunft zu blicken und das anzupacken, was uns wirklich wichtig ist, auch wenn es im Moment gerade schwierig oder gar unmöglich erscheint.

In meiner persönlichen Rolle als Unternehmer in einer Branche, die immer noch mit den stärksten Turbulenzen seit ihrem Bestehen konfrontiert ist, konnte ich sehr vieles lernen, das nur außerhalb meines vertrauten Kosmos zu finden war - in unbekanntem Ländern, von fremden Kulturen und von neuen Begegnungen. Von den Navajo-Indianern lernte ich den Respekt gegenüber den Naturzyklen. In Indien lernte ich, immer das Beste aus der Situation zu machen und das Leben mit jenen Mitteln anzugehen, die einem eben gerade zur Verfügung stehen. Von den tibetischen Nomaden lernte ich, den persönlichen Mut und das Glück ausschließlich bei mir selbst zu finden und der Zukunft respektvoll in die Augen zu blicken. Im Himalaya erkannte ich, was es heißt, ein gemeinsames Ziel zu haben und als Team den Gipfel zu erreichen. Auch wenn diese vielen Reiseabenteuer heute zu meinem Beruf und immer noch zu meiner Berufung gehören, brauchte ich für den ersten Schritt außerhalb meiner vertrauten Gewässer immer auch eine Portion Vertrauen in das Leben und Mut! Das Entdecken von neuen, mir bis dahin unbekanntem Gefilden war und ist für mich immer noch die wirksamste Schule des Lebens. Ohne die Neugier, was sich wohl hinter dem Horizont befindet, wäre ich heute weder der, der ich bin, noch da, wo ich heute stehe. Eine offene und neugierige Haltung gegenüber allem Unvertrauten, Neuen und Fremden hat mich dabei getragen. Egal in welchen Ecken und Enden dieser Welt: Schon immer trieb mich die Frage, was wohl hinter dem nächsten Hügel, hinter dem

nächsten Wald, hinter dem nächsten Gebäude, hinter dem nächsten Stein verborgen sein könnte. Hatte ich auch Angst? Ja, klar! Aber die Neugierde auf das Unbekannte überwog stets und brachte mich dazu, mutvoll zu neuen Entdeckungen aufzubrechen.

Und genau darum geht es - mit einer mut- und respektvollen Haltung durchs Leben gehen! Auch wenn die Zukunft so ungewiss scheint wie noch nie zuvor: Lasst uns die Ärmel hochkrempeln, anpacken und sie gemeinsam gestalten. Wir sind es nicht nur uns selbst, sondern auch unseren Nachkommen schuldig. Konzentrieren wir uns dabei einfach immer auf den nächsten bevorstehenden Schritt und dann auf den nächsten. Vom Basislager ist der Gipfel auch nicht immer sichtbar! Doch unser unmittelbar nächster Schritt entscheidet darüber, ob wir das Ziel erreichen oder nicht. Ja, für diesen nächsten und auch den übernächsten Schritt braucht es immer wieder Mut, der stets neu aufgebracht werden muss. Es ist nicht einfach, aber es ist möglich! Schreiten wir in diesem Sinne also mutig in die Zukunft. Ich bin auf jeden Fall bereit, dem kraftvollen Ruf von Lorenz Wenger *Mehr Mut, Mensch!*, zu folgen und alle Herausforderungen, die ganz sicher noch vor mir liegen, vertrauensvoll anzunehmen, einzutauchen und entschlossen durchzutauchen. Sind Sie es auch?

*André Lüthi*  
*CEO und VR-Präsident Globetrotter Group*

# Wie ich zum mutigen Angsthasen wurde

Zu jung, um schon so richtig als Erwachsener zu gelten, zu alt, um noch Kind zu sein: Mit 25 Jahren verlor ich innerhalb von fünf Wochen meinen Vater. Schlagartig und auf tragische Art und Weise wurde mir zu diesem Zeitpunkt bewusst: Zeit ist die wertvollste Ressource, über welche wir auf unserem Planeten verfügen. Dies war die wohl schmerzvollste Lebenslektion, die bis heute intensiv nachwirkt und meinen Entscheidungsmuskel nachhaltig geprägt hat. Damals verstand ich abrupt: Wir können Zeit nicht konservieren, nicht ansparen, nicht anlegen, nicht verzinsen, nicht vermehren und nicht verschenken. Auch wissen wir nie, wie viele Einheiten uns davon noch zur Verfügung stehen. Doch wir können Zeit mit anderen teilen und vor allem Zeit für uns selbst einteilen. Mit wem und wofür wir unsere Zeit verbringen, ist eine persönliche Entscheidung, die sorgfältig und bedacht getroffen werden sollte.

Fünf Wochen nach der Todes-Diagnose meines Vaters waren meine Mutter und ich plötzlich nur noch zu zweit. Meine Mutter als unerwartet junge Witwe und ich als nun vaterloses Einzelkind. Ich spürte damals sehr stark, dass es nun an der Zeit war, endlich erwachsen zu werden und die volle Verantwortung für mein eigenes Leben zu übernehmen! Darauf basierend traf ich eine radikale Entscheidung. Von nun an würde ich meine Zeit sorgfältig und bewusst einteilen und mich ausschließlich auf jene Dinge konzentrieren, die mir wirklich wichtig sind. Diese Entscheidung war anders als alle meine bisherigen Entscheidungen. Sie war entschlossen und unwiderrufbar. Im Grunde war es ein Pakt mit mir selbst! Ein Pakt, der

mich bis heute begleitet: nämlich darauf zu hören, was mir meine innere Stimme sagt, dorthin zu gehen, wohin mich mein innerer Kompass führt und das umzusetzen, von dem ich intuitiv weiß, dass es schon längst fällig ist. Und zwar mit Herz UND Verstand. Nicht mehr abzuwarten, Dinge auszusetzen, planlos in den Alltag zu leben, mein Dasein auf Kompromisse auszulegen und langgehegte Träume langsam, aber sicher zu begraben. In den Wochen nach dem Tod meines Vaters habe ich begonnen, mir immer wieder diese Frage zu stellen: Wofür würde ich mich jetzt gerade entscheiden, wenn ich noch fünf Wochen auf diesem Planeten zur Verfügung hätte? Welche Dinge möchte ich noch tun, umsetzen, erleben, erfahren, lernen? Welche Menschen möchte ich noch treffen? Was ist mir wirklich, wirklich wichtig?

In diesen dunklen Tagen der Trauer beschäftigten mich viele Fragen rund um meine persönlichen Ziele, Bedürfnisse, Sehnsüchte, Leidenschaften, persönlichen Geheimnisse und Träume. Immer wieder meldete sich einer davon: Die Sehnsucht nach Wasser und nach den unendlichen Weiten des Ozeans suchte mich heim, ja sie vereinnahmte mich sogar. Ein Gefühl, als ob ein Traum täglich anklopft und ich ihn leider nie zur Tür hereinließ, weil mir einfach der Mut dazu fehlte.

Dieser Traum beschäftigte mich seit meinem 14. Lebensjahr, und die Inspiration dazu war ein Film: *Le Grand Bleu* von Luc Besson (*Im Rausch der Tiefe*). Weite, Freiheit, Blau, Ozean! Der Film kam 1988 in die Kinos, und seit damals ließ mich diese Sehnsucht nach dem Ozean nicht mehr los – ich trage sie noch heute in mir. Die Story bedient sich der Biographien des Franzosen Jaques Mayol und des Italieners Enzo Maiorca. Die beiden Pioniere des jungen und noch nahezu unbekanntem Sports Freitauchen waren Zeit ihres Lebens Kontrahenten. In den 60er- und 70er-Jahren jagten sich die beiden Rivalen einen Rekord

nach dem anderen ab. Noch heute werden die Entspannungs- und Atemtechniken Jaques Mayols in der Freitauch-Szene erfolgreich angewendet.

Diese intensiven Bilder in Kombination mit dem Soundtrack dieses Films erzeugten in mir eine immense Sehnsucht nach der Tiefe und dem Tauchen. Aber, was tun? Wo anfangen? Freitauch-Kurse gab es damals noch nicht, dieser Sport war ein paar Geeks unter sich vorbehalten, die ich im zarten Alter von 13 Jahren nicht kannte. Ein Tauchkurs mit Tauchflaschen und Gerätschaften kostete Geld, das ich in diesem Alter auch noch nicht locker hatte. Es blieb also vorerst beim sommerlichen Luftanhalten in der Badeanstalt mit Aussicht auf Keramik-Fliesen und Füße statt auf Korallen und die Vielfalt exotischer Fische. Es sollte allerdings noch zehn Jahre dauern, bis ich mit dem Tauch-Virus so richtig infiziert wurde.

Aber mit 23 Jahren war es endlich soweit! Ich nahm meinen gesamten Mut zusammen und brach in die Fremde auf. Auf einer halbjährigen Reise, zuerst mit dem Frachtschiff nach New York, dann mit einem umgebauten Schulbus quer durch die USA und als Backpacker durch Mittelamerika, bot sich endlich die Gelegenheit, meinen Traum und meine Sehnsucht nach meinem persönlichen »Rausch der Tiefe« einzulösen: Ich buchte einen Tauchkurs auf der honduranischen Piraten-Insel Utila. Nach dem ersten Atemzug unter Wasser wusste ich: Hier fühle ich mich wohl, das ist mein Element, hier gehöre ich hin. So kam es, dass ich mich einige Wochen auf dieser Insel installierte und mich bis zum Rettungstaucher ausbilden ließ. Täglich war ich mehrmals im Wasser (bis hin zur tropischen Ohrenentzündung). Dies war der Beginn einer wunderbaren Freundschaft, die wohl lebenslang anhalten wird. Das Tauchvirus hatte mich voll und ganz befallen und wohnte unterschwellig in mir, auch als meine halbjährige Reise durch fremde Welten zu Ende war.

Nach meiner Rückkehr von dieser Reise arbeitete ich als Berater in einer namhaften Werbeagentur. Die Sehnsucht nach der unendlichen Weite des blauen Ozeans und das Gefühl der Schwerelosigkeit unter Wasser holten mich wieder ein. Viele Überstunden bei mittelmäßigem Lohn in Kombination mit den Sinnfragen, nicht zuletzt durch den Vater-Verlust, führten schließlich zu einer wegweisenden Entscheidung: Ich kündigte meinen Beraterjob und buchte einen Einweg-Flug nach Ägypten, um mich dort als Tauchlehrer ausbilden zu lassen. Zwei Jahre später – während eines »Winterurlaubs« in der Schweiz – kam es, wie es kommen musste. Ich verliebte mich in die Mutter meiner zukünftigen Kinder, und mir wurde klar, dass ich nach der kommenden Ägypten-Saison wieder zurück in die Schweiz übersiedeln würde, um eine gemeinsame Zukunft aufzubauen. Frisch verliebt und zurück in der Schweiz nahm ich also wieder ein »normales«, gut-bürgerliches Leben auf und arbeitete in einem Großunternehmen. Wir heirateten und gründeten eine Familie. Nebst vieler neuer Aufgaben als junger Familienvater ging ich auch meiner Arbeit mit viel Verantwortung und Elan nach. So lange, bis der Elan nachließ und plötzlich ganz versiegte. Ich war, ohne es zu merken, mehr und mehr in ein berufliches Burnout geschlittert, weil diese Art zu arbeiten einfach langfristig nicht die meine war. Es hieß also wieder einmal, eine drastische Entscheidung zu treffen und neue Wege zu gehen. Ein weiterer Pakt stand an. Dieses Mal gemeinsam mit der Familie. War es einfach? Nein, absolut nicht. Hatte ich Angst? Ja, klar, ich hatte bei allen diesen Entscheidungen Angst. An dieser Stelle, liebe Leserin, lieber Leser, muss ich Ihnen ein Geständnis machen: Ich bin nämlich ein gebürtiger Angsthase!

Deswegen war ich auch immer extrem überrascht, von meinem Umfeld zu hören, wie mutig ich denn sei. Mutig, weil ich jeweils meinen vermeintlich gut bezahlten und

situierten Job gekündigt hatte, ohne jeweils einen neuen in Aussicht zu haben. Weil ich völlig alleine, begleitet nur von 30 kg Tauchgepäck, nach Ägypten reiste. Weil ich sieben Jahre später – als projektleitender Kommunikationsverantwortlicher und Verwalter von Millionenbudgets in einem Großunternehmen – nach meinem beruflichen »Boreout-Syndrom« mit meiner jungen Familie auf unbestimmte Zeit auf die Philippinen ausgewandert bin. In ein Land, in dem wir alle noch nie zuvor waren, um dort ein Tauchresort zu übernehmen und wirtschaftlich aufzubauen. Weil ich mich schlussendlich vor fünf Jahren erneut selbstständig gemacht habe, in einer völlig neuen, mir bis dahin weitgehend unbekanntem Branche und ohne Netzwerk. Trotz Familie, zwei schulpflichtigen Kindern und einer nicht zu knappen Hypothek.

Was sich im ersten Moment wie ein Abenteuer-Roman anhören mag, war es teilweise auch. Doch waren meine Ängste immer mit im Spiel. Angsthase, Sie erinnern sich? Hohe Ungewissheit, tiefgehende Risikogedanken und vor allem auch nagende Selbstzweifel und eindeutige Ängste bezüglich einer möglichen Selbstüberschätzung begleiteten alle meine Entscheidungen. Auch existenzielle Ängste waren etappenweise meine treuesten Begleiter. Und doch, in diesen Jahren der ständigen Veränderung und des Eintauchens in neue berufliche wie private Welten, wandelte ich mich – ohne es im Prozess selbst so richtig zu merken – vom Angsthasen zum MUTIGEN Angsthasen! Ja, ich habe auch heute noch Ängste, sogar jede Menge davon. Das ist auch ganz normal. Aber heute ist die Angst mein Verbündeter und bringt mich immer wieder mutvoll in die Zukunft.

Mit diesem Buch will ich Sie liebe Leserin, lieber Leser, einerseits teilhaben lassen an meiner vielleicht etwas außergewöhnlichen Geschichte mit vielen Sackgassen,

Kurven und Umwegen durch Höhen und Tiefen.  
Andererseits möchte ich Sie mit vielen persönlich erlebten Anekdoten und Geschichten dazu inspirieren, Ihre eigenen mutvollen »Tauchgänge« durchs Leben zu gestalten, wie Sie es für richtig, wünschens- und erstrebenswert halten. Sie werden in diesem Buch zudem Fragen und Formate finden, welche ich über die letzten Jahre zuerst persönlich im Selbstversuch erprobt und anschließend auch erfolgreich mit meinen Klienten und Kunden angewendet habe. Dieses Buch soll Sie dazu einladen, Ihre eigenen Wege mutig zu gehen und Ihre lang ersehnten Vorhaben, Träume, Wünsche, Sehnsüchte, Pläne, Visionen endlich in die Tat umzusetzen, vertrauensvoll den ersten Schritt dafür zu tun und loszulegen. Wagen Sie das, was Ihnen wirklich wichtig ist! Wenn nicht jetzt, dann spätestens am Ende dieses Buches. Deal? Vielen Dank, dass Sie sich dazu Ihre wertvolle Zeit nehmen!

*Ihr mutiger Angsthase  
Lorenz Wenger*

# **Teil I**

# **ANGST - EINTAUCHEN**

# 1

## **Ängste - alltäglich und doch tabu**

Unsere Welt scheint sich immer schneller zu drehen. Wir versaufen in Informationen und Möglichkeiten und dürsten gleichzeitig immer mehr nach Glück und Erfüllung in unserem Leben. Noch nie war das Tempo der Entwicklung so rasant wie heute. »Die einzige Konstante ist die Veränderung« – sicherlich haben auch Sie diese Aussage bereits mehrmals gehört. Doch das ist nur die halbe Wahrheit. Mittlerweile verändert sich auch die Geschwindigkeit dieser Veränderung, und zwar exponentiell. Wir leben somit in einer Zeit totaler Veränderung, permanenten Fortschritts – und das Tempo nimmt laufend weiter zu. Wir haben natürlich stets die Wahl und Freiheit, ob uns das gefällt oder nicht, ob wir neue Entwicklungen, Technologien, Möglichkeiten, Chancen, Gelegenheiten annehmen oder diese als Bedrohung wahrnehmen und verweigern. Es liegt einzig und alleine an uns selbst. Aber genau diese Freiheit kann auch zu ausgeprägten Ängsten führen.

Was vor 10 Jahren noch undenkbar war, ist heute Realität. Was gestern gültig war, ist heute obsolet. Dieses Tempo wird über die nächsten Jahre noch rasant zunehmen, davon bin ich fest überzeugt. Werten oder bewerten möchte ich das nicht, das überlasse ich anderen und auch Ihrer persönlichen Einschätzung, liebe Leser. Doch die Tatsache, dass sich unsere Welt und unsere Umgebung, unsere Wirtschaft und Politik, unsere Arbeitsplätze und Gesellschaft verändern, lässt sich nun mal nicht leugnen. Wenn wir unsere Köpfe in den Sand stecken und Vogelstrauß-Politik betreiben, mag das zwar kurzfristig eine Lösung sein, doch langfristig werden wir damit kaum

glücklich werden. Dieses Buch soll Mut machen, aktiv an diesen Veränderungsprozessen mitzuwirken und sich diesen neuen Eindrücken nicht zu verweigern. Ja, es ist beängstigend, ja, es ist teilweise unübersichtlich, aber es ist auch gleichzeitig unheimlich aufregend, genau jetzt hier mit dabei zu sein, mitwirken zu können und auch Teil von etwas Größerem zu sein. Machen Sie einen Unterschied, sehen Sie sich Ihre ureigenen Ängste genauer an, stellen Sie sich diesen und nehmen Sie Ihre eigene Zukunft selbst in die Hand. Es geht darum, die Welt, in der wir leben wollen, selbst zu gestalten und aktiv sowie mutvoll in sie einzutauchen. Dazu müssen wir jedoch unsere Ängste erst einmal erkennen und vor allem annehmen. Lassen Sie uns diese Welt gemeinsam etwas mutiger gestalten!

## **Die Zukunft stellt unbequeme Fragen**

Niemand von uns verfügt über eine Glaskugel, aus der man wirklich zuverlässige Prognosen der Zukunft deuten kann. Prognosen bleiben Prognosen und bergen stets den Faktor Unsicherheit in sich. Gerade jetzt - während ich diesen Abschnitt schreibe und Corona nicht nur in aller Munde ist, sondern auch medial sämtliche globalpolitischen Themen unterspült und die Flüchtlingssituation, die Handelskriege, Fridays for Future, den Brexit, die Situation in Syrien aus dem Radar der Interessen drängt - stellt sich mir die Frage: Wo ist die vermeintliche Sicherheit geblieben? Die Menschen haben Angst vor einem Virus und suchen nach Orientierung, wie damit umzugehen ist. Welchen Prognosen können wir trauen, welche Quellen schenken uns Sicherheit, welche Epidemiologen sind vertrauenswürdig, welche Zahlen geben uns Aufschluss und bieten uns die Informationsgrundlage, unsere eigene Meinung zu bilden, Entscheidungen und Handlungen abzuleiten? Es gibt viel Meinung, aber scheinbar nur wenig

Ahnung. Wir befinden uns schlagartig innerhalb von Tagen und Wochen inmitten der größten Wertediskussion, wie ich sie in meinen bisherigen Lebensjahren niemals vorher wahrgenommen habe. Man schaut, was andere tun, was andere sagen, welche Promis mit »gutem« Beispiel vorangehen, wer ignoriert, wer polemisiert und wer verleumdet. Was bedeutet Solidarität überhaupt? Und welchen Preis hat die gesellschaftliche Gesundheit? Was kostet ein Menschenleben? Welchen volkswirtschaftlichen Wert hat ein gesunder 30-jähriger, wieviel eine 85-jährige mit drei Vorerkrankungen? Fragen, die unangenehm und schwer zu beantworten sind, die wir uns jedoch zu dieser Thematik alle stellen. Es ist eine Wertediskussion, die öffentlich noch nicht richtig stattfindet, da alle mit sich selbst und ihrer Situation und ihrem Umfeld beschäftigt sind. Firmen versuchen sich gerade digital neu zu organisieren, Führungspersonen erfahren, was es heißt, via Zoom, Teams, Skype und anderen Tools auf Distanz zu führen, und Schulen sind ebenfalls gefordert, den Lehrplan auf Distanz durchzubringen. Ein unglaublicher Kraftakt aller Beteiligten! Da bleibt keine Zeit für die notwendige Wertediskussion. Noch nicht. Doch sie wird bestimmt stattfinden, ja stattfinden müssen. Die Zukunft stellt uns unbequeme Fragen, wir brauchen mutige Antworten! Diese Diskussion erfordert Zuversicht, Verantwortung und Beteiligung von uns allen. Sie wird unsere Haltung sowie unsere Entscheidungen und Handlungen und in letzter Konsequenz unsere Zukunft maßgeblich beeinflussen. Und diese offizielle Diskussion erfordert vor allem eines: MUT.

In diesem Zusammenhang sollten wir uns die folgende Frage stellen: Bedeutet das Leben nicht per se Risiko und Unsicherheit? Ist die Sicherheit, nach der wir uns sehnen und in welcher wir uns suhlen, nicht ohnehin eine Schein-Sicherheit und repräsentiert lediglich ein gutes Gefühl? Gegenüber unseren Vorfahren hat sich unsere

Lebensqualität deutlich verbessert, die Lebenserwartung eindeutig verlängert. Wohlfahrt und Fortschritt haben unumstritten stattgefunden. Neue Technologien unterstützen unseren Alltag, vereinfachen unsere Arbeit, verlängern unser Leben. Algorithmen geben uns vor, was wir tun, wie viele Schritte wir täglich aufrecht gehen, was wir essen, trinken, lesen, schauen und hören sollen. Um fit und gesund zu bleiben, schauen wir uns Tutorials an und vertrauen auf Apps und auf die künstliche Intelligenz, die dahintersteckt. In vielen Bereichen unseres Alltags gibt es kaum noch Risiko. Und wenn, dann erkennt es der Algorithmus in der Cloud rechtzeitig und warnt uns davor! Direkt oder indirekt über die Gesundheitskasse, die Bank, die Versicherung, das Kreditkartenunternehmen, Google, Apple, Facebook oder Amazon. Im Falle einer Pandemie, wie wir sie alle jetzt kennenlernen durften, hilft uns eine Tracing-App, zurückzuverfolgen, wo und wann die Ansteckung stattgefunden hat und wer der Überträger war. Ist das wirklich die Sicherheit, nach der wir uns sehnen? Und wenn ja, zu welchem Preis fordern wir diese ein? In welcher Zukunft wollen wir leben, und wie nutzen wir unsere technologischen, digitalen und humanen Ressourcen?

Dass die Propheten von gestern die Deppen von morgen sind, das kennen wir nicht nur aus der Wirtschaft, wo immer wieder Schwarzmaler und Endzeitbotschafter auftreten und den nächsten Börsencrash oder gar den Untergang der Finanzmärkte prophezeien. Wer in seinen Prognosen mehr als dreimal richtig lag, wird gefeiert, wer falsch war, geht im Sumpf der Scharlatane und Verschwörungstheoretiker unter. Um all dem entgegenzutreten, braucht es Mut. Und dabei existieren doch so viele Gründe, Angst zu haben.

Egal, ob es um unsere berufliche oder private Zukunftsplanung geht, wir alle tragen Verantwortung und

gehen unsere Entscheidungen betreffend oft hohe Risiken ein. Es handelt sich also darum, aufgrund der uns zur Verfügung stehenden Informationen richtige Entscheidungen zu treffen. Auch das erfordert Mut. Aufgrund immer kurzfristigerer Kadenzen wird Mut ein entscheidender Erfolgsfaktor sein, wenn es um unsere Zukunft geht. Nicht nur unsere eigene, sondern auch unsere gemeinsame und selbst die Zukunft unserer Nachkommen.

Planung, Kalkulation und Produktentwicklungen sind bei zunehmendem Tempo der Entwicklungen kaum mehr möglich, agile Arbeitsmethoden wie Lean Startup, Design Thinking oder Scrum halten Einzug in unseren Alltag, um iterative Prozesse zu unterstützen. Der Außendienst startet den Verkauf von Produkten und nimmt Vorbestellungen von Kunden entgegen, bevor Forschung und Entwicklung überhaupt abgeschlossen sind - sofern sie jemals abgeschlossen werden. Können Sie sich an die Zeit erinnern, als es noch Menschen gab, die sich dem Handy-Boom anfangs der 2000er-Jahre verwehrten? Es war wie eine kleine Revolution gegen die damals gängigen Handy-Produzenten wie Nokia und Sharp und ein Zeichen gegen das Establishment und bisherige gesellschaftliche Konventionen. Um diese Menschen ist es inzwischen schon längst still geworden, ich bin wohl schon zehn Jahre lang keinem Zeitgenossen mehr begegnet, der bewusst auf die Vorzüge eines Smartphones verzichtet, um ein persönliches Statement abzugeben. Können Sie sich erinnern, als es noch Menschen gab, die keine E-Mail-Adresse hatten, obwohl jede Visitenkarte dieser Welt schon mit @-Zeichen versehen war? Auch sie sind mittlerweile ausgestorben. Die Entwicklungen unserer Zeit lassen sich nun einmal nicht aufhalten. Von niemandem. Wir alle tragen die Verantwortung, sie neugierig und dankend und ja, mutig, anzunehmen oder - aus eigenen Stücken - uns dagegen zu

verschließen. Die Frage lautet vielmehr: Wie gehen wir damit um, wie setzen wir diese neuen Technologien, die in den nächsten Jahren noch massiv auf uns einwirken werden, ein? Wenn wir uns verwehren, werden wir kaum Einfluss darauf nehmen können und sie daher nicht aktiv mitgestalten. Wir sind dann bloße Zuschauer am Rand jenes Spiels, wo die Musik läuft. Wollen Sie das? Wollen Sie angstvoll am Rande des Spielfelds zaudern, vielleicht sogar weglaufen? Oder doch lieber Verantwortung übernehmen und eine mutige Entscheidung treffen? Trotz Ihrer Ängste? Gerade wegen Ihrer Ängste! Sich nicht zu entscheiden ist auch eine Entscheidung, wenn auch selten die beste.

## Ängste - allüberall

80 Prozent der Deutschen, 75 Prozent der Österreicher und 60 Prozent der Europäer sagen, dass sie vor der Zukunft Angst haben, schreibt der Trend- und Zukunftsforscher Matthias Horx. Zeitgleich geben gemäß Umfragen beinahe genauso viele Menschen an, zufrieden, glücklich oder sogar sehr glücklich zu sein. Ist das nicht ein Widerspruch? »In der Schweiz leidet jede siebte Person an einer Form von Angst, auch ohne Corona-Bedrohung«, so die *NZZ am Sonntag* in ihrem Magazin. Gehört die Angst mittlerweile zum hippen Lifestyle oder macht uns Angst gar glücklich? Wer öffentlich verkündet, angstfrei zu sein, wird in unserer Gesellschaft kaum mehr ernst genommen. Und trotzdem werden unsere Ängste entweder stark tabuisiert oder stigmatisiert. Ist das nicht zu einfach? Sollten Ängste nicht nuancenreicher und differenzierter betrachtet werden? Was ist denn überhaupt Angst, und wie macht sie sich bemerkbar? Jede und jeder von uns hat seine individuellen Ängste. Sie genauso, wie auch ich. Alle! Wir sind damit in bester Gesellschaft!

Wovor also haben Sie Angst? Zu den weitverbreitetsten Ängsten gehören die Angst, vor Menschen zu sprechen (41%), vor Höhe (32%), vor Geldmangel (22%), vor tiefem Wasser (22%), vor Ungeziefer (22%), vor Krankheit und Tod (19%), vor dem Fliegen (18%), vor der Einsamkeit (14%), vor Hunden (11%), vor dem Autofahren (9%), vor Fahrstühlen und vor der Dunkelheit (jeweils 8%). Ängste gehören zu unserem Alltag wie das Zähneputzen. Doch genauso unterschiedlich die Ursachen dieser Ängste sind, genauso stark variieren deren Wahrnehmung und Intensität. Angst ist etwas Persönliches, etwas Privates, ja etwas Intimes. Zeitgleich legitimieren Ängste für lautstarke Parolen, politische Engagements, für hitzige Debatten und provokante Aktionen. Wer Angst öffentlich verkündet, erkaufte sich damit Autorität und wird medial erhört. Angst vor Überfremdung, Angst vor Klimakatastrophen, Angst vor Terrorismus, Angst vor Altersarmut, Angst vor Corona, Angst vor Inflation, Angst vor der Digitalisierung, Angst vor dem Demokratieverlust, Angst vor Social Media, Angst vor Großkonzernen, Angst vor dem Sozialismus, Angst vor Arbeitslosigkeit, Angst vor religiösen Gruppierungen, Angst vor Pädophilen, Angst vor Amokläufern, Angst vor Terrorismus, Angst vor G5-Antennen, Angst vor dem Bienensterben, Angst vor der Zukunft und – ganz schlimm – die Angst vor der Angst. Und man könnte in diesem Sinne die Aufzählung der Ängste noch endlos fortsetzen. Stehen wir im gesellschaftlichen und politischen Angstwettbewerb?

## **Jeder Zeit ihre Angst, jeder Angst ihre Zeit**

Ängste sind so alt wie die Menschheit. Jede Kultur, jede Epoche, jede Zeit, jede Generation beinhaltet ihre ureigenen Ängste. So hatte im Mittelalter die Mehrheit der

Menschen Angst vor der Hölle und dem Fegefeuer. Im 14. Jahrhundert raffte die Pest jeden dritten Europäer dahin, es folgten zwei große Hungersnöte und Cholera. Da es insbesondere bei Cholera angeblich zu postmortalen Bewegungen der Verstorbenen kommen konnte, herrschte während der Aufklärung vom 17. bis ins 19. Jahrhundert in Europa große Angst davor, lebendig begraben zu werden. Nebst vielen anderen soll beispielsweise auch der russische Schriftsteller Dostojewski neben seinem Bett die Nachricht hinterlassen haben: »Sollte ich in lethargischen Schlaf fallen, begrabe man mich nicht vor fünf Tagen!«

Unsere Großeltern und Eltern fürchteten sich vor der roten Armee, vor den Russen und Nationalsozialisten, vor Hippies, Gammlern und natürlich Kommunisten. Nach dem Angriff auf Hiroshima fürchteten sich die Menschen vor der Atombombe und während dem Wettlauf ins All in den 60er-Jahren waren es die Ufos und die Außerirdischen, welche für die meisten eine Bedrohung darstellten. In den 80ern waren es das Waldsterben, nach Tschernobyl die Atomkatastrophen, gefolgt von zunehmendem Terrorismus, der mittlerweile auch bei uns in Westeuropa viele Menschen emotional erschüttert und in Angst versetzt. Aktuell dominieren Ängste vor dem digitalen Wandel, vor künstlicher Intelligenz, vor dem generellen Kollaps der Zivilisation, wie wir sie kennen, und der katastrophalen Rache der Natur. Ob real oder imaginär - Ängste prägten seit jeher unsere Gesellschaft, unser Denken, unser Handeln und auch die Politik. Dabei sind Ängste nicht per se schlecht. Denn ohne sie hätten unsere Vorfahren nicht überlebt. Wenn eine reale Bedrohung nicht als solche wahrgenommen wird, kann es tödlich enden. Das galt auch schon zu Zeiten der Säbelzahn tiger, der Mammuts und unserer Vorfahren, der Jäger und Sammler. Wer nicht geflüchtet ist, wurde gefressen. Wer angriff, ging ein hohes Risiko ein, sich ernsthaft zu verletzen oder ebenso zur