

vom ich zum
ICH!

cordelia hagi

Vorwort

Wer hin und wieder in Bern, der Hauptstadt der Schweiz, unterwegs ist, hat sie vielleicht auch schon gesehen: die Pink Lady mit den ausgefallenen Outfits und den knallpinken Haaren. Vielleicht hast du dir gedacht, dass das eh nur Show ist. Sie zieht sich bloss so an, um aufzufallen, und sobald sie zu Hause ist, nimmt sie die Perücke und die künstlichen Nägel ab und zieht sich schwarze Klamotten an. Das stimmt aber nicht, sondern an ihr ist alles echt. Und ich muss es schliesslich wissen – denn immerhin bin ich diese Pink Lady.

Mein Name ist Cordelia Hagi und ich wohne in Bern. Ich besitze eine Marketing- und Kommunikationsagentur, p.i.n.k.elefant, und biete daneben unter meinem eigenen Namen Consultingleistungen für die verschiedensten Unternehmen und Personen an. Geboren wurde ich 1965 als dritte Tochter einer ganz ‚normalen‘ Familie. Als ich 19 Jahre alt war, kaufte ich mein erstes pinkes Kleidungsstück – und merkte, wie gut mir die Farbe tat. Meine Sammlung wuchs nach und nach, aber ich war noch relativ ‚normal‘. Mit 30 änderte sich dies: Ich zog vom Dorf auf dem Land nach Bern, welches für mich einer Grossstadt wie New York gleichkam. Dort konnte ich endlich auf mein inneres Ich hören und dieses ausleben. Sowohl meine Outfits als auch meine Haare wurden immer pinker – bis ich letztendlich so aussah, wie ich es heute tue.

Viele Leute sagen zu mir: „Für dich ist es ja einfach, pink zu sein. Bei mir wäre das unmöglich.“ Doch diese Aussage ist gleich doppelt falsch: Erstens ist es für niemanden unmöglich, er oder sie selbst zu sein. Und zweitens ist es keineswegs einfach, immer pink zu sein. Egal, wo ich bin:

Ich werde ständig angestarrt und muss mir dumme Bemerkungen oder gar Beleidigungen anhören. Das Gefühl, ständig beobachtet und kommentiert zu werden, kann ganz schön ermüdend sein. Doch letztlich habe ich mich dazu entschieden, mein Pink zu leben. Denn ich bin nur glücklich, wenn ich ich bin – nämlich Pink aus Bern.

Zugegeben: Es braucht viel Kraft und Durchhaltewillen, sich selber treu zu sein. Gerade in der heute stark vernetzten Welt, in der alle jederzeit erreichbar sind und von allen Seiten beurteilt werden, ist es schwer, den Draht zur inneren Stimme zu bewahren. Doch das Leben ist so viel besser, wenn man sein eigenes Ich lebt anstatt nur versucht, die Erwartungen anderer zu erfüllen. Ich musste dies selber lernen. Und genau diese Erfahrung möchte ich mit dir teilen.

Aus diesem Grund habe ich mich entschieden, dieses Buch zu schreiben. Es ist aber kein Ratgeber im klassischen Sinn, sondern soll dir meine Ansichten und Vorgehensweisen näherbringen. Wie du an den Beispielen sehen wirst, ist es deshalb auch nicht allgemeingültig, sondern bezieht sich vor allem auf Traditionen und Werte in der Schweiz und den umliegenden Ländern.

Doch worum geht es in diesem Buch konkret? Es geht darum, dass du dich und dein Verhalten kennlernst und realisierst, von wem und von was du beeinflusst wirst. Du hast nämlich zwei Ichs: ein inneres, das deine Wünsche und Bedürfnisse widerspiegelt, und ein äusseres, das du aufgrund äusserer Einflüsse lebst. Dieses Buch soll dir helfen, dein Gleichgewicht und zu dir selber zu finden. Keine einfache Aufgabe, aber nur so wirst du wirklich glücklich.



Wer Cordelia Hagi zum ersten Mal sieht, sieht nur pink. Dabei steckt viel mehr hinter der sympathischen Bernerin als ihr bunter Lebensstil: Als engagierte Künstlerin will sie mehr Farbe in die Welt bringen, und als smarte Businessfrau führt sie mit der Marketing- und Kommunikationsagentur p.i.n.k.elefant und dem Consultingunternehmen Cordelia Hagi zwei erfolgreiche Firmen. Dabei hat sie es geschafft, sich immer treu zu bleiben und ihr inneres Ich auch nach aussen zu leben. Sie ist der festen Überzeugung, dass dies der Schlüssel für ein glückliches und zufriedenes Leben ist.

Kapitel 1: Warum bin ich, wie ich bin?

Wir alle haben Verhaltensmuster, die wir in bestimmten Situationen anwenden. Viele davon sind für uns so normal geworden, dass wir darauf zurückgreifen, ohne es zu merken. Wir haben sie in unserer Kindheit von unseren Eltern abgeschaut, sie nach einem eindrücklichen Erlebnis aufgenommen oder lediglich gemerkt, dass sich unser Alltag damit leichter gestalten lässt. Solche Verhaltensmuster können positiv oder negativ sein. Doch unabhängig davon, woher wir sie haben: Sie haben einen grossen Einfluss auf unser Ich.

Was sind Verhaltensmuster?

Bevor wir unsere eigenen Verhaltensmuster analysieren können, müssen wir erst einmal definieren, was dieser Begriff eigentlich bedeutet. Verhaltensmuster werden in der Psychologie und der Soziologie als „miteinander verbundene, wiederkehrend auftretende Verhaltensweisen, die gleichzeitig oder in kurzem zeitlichen Abstand aufeinander folgend auftreten und zielgerichtet sind“ definiert. Sie sind das Ergebnis einer positiven Reaktion auf ein bestimmtes Verhalten (z.B. Lob) oder einer negativen (z.B. Entzug von Privilegien). Wir ahmen aber auch die Verhaltensmuster anderer nach, wenn diese Person ein Vorbild für uns ist oder deren Verhalten positive Konsequenzen oder Aufmerksamkeit nach sich zieht.

Nicht alle Verhaltensmuster sind gleich komplex. Einfache Gewohnheiten haben wir, ohne dass es einen spezifischen

Grund dafür gibt. Vielleicht kaust du ja deine Fingernägel, startest den Tag mit einem Kaffee, nimmst für den Salat einen separaten Teller oder hörst zum Autofahren immer Musik.

Andere Verhaltensmuster sind komplexer. So meidet jemand beispielsweise Gewässer, weil er darin fast ertrunken wäre, oder wir halten bei einer roten Ampel, weil wir sonst gegen das Gesetz verstossen und eine Busse oder gar unser Leben riskieren. Wir putzen unsere Zähne, weil wir Angst vor Karies haben, und geben in Restaurants Trinkgeld, weil es sich nun mal so gehört.^{1}

Eine Gewohnheit von mir ist beispielsweise, dass ich meinen Schlüsselbund und mein Handy auf die Kommode in meinem Wohnzimmer lege, sobald ich nach Hause komme. So weiss ich immer, wo sie sind, und muss nicht lange danach suchen. Dies ist ein einfaches Verhaltensmuster.

Ein Beispiel für ein komplexes Verhaltensmuster von mir sind meine langen Arbeitszeiten. Ich blühe in meiner Arbeit regelrecht auf und vertiefe mich während Tagen stundenlang und ohne Pause darin. Ohne die Arbeit wird mir schnell langweilig. Mein Einstieg in die Arbeitswelt liegt schon ein paar Jahrzehnte zurück: In der fünften Klasse begann ich, neben der Schule in der Dorfbäckerei zu arbeiten. Schon bald verbrachte ich jede freie Minute dort, weil ich dort eine sinnvolle Aufgabe hatte. Ich fühlte mich erfolgreich und wertgeschätzt. Mein Selbstwertgefühl stieg und ich war endlich die Cordelia, die ich schon immer sein wollte. Dieses Gefühl hält bis heute an: Ich bin noch immer ein Workaholic, der seine Arbeit liebt und sogar zum Hobby gemacht hat.

Wie verhalte ich mich in verschiedenen Situationen?

Verhaltensmuster beeinflussen unseren Alltag stark. Oft sind sie jedoch so sehr damit verflochten, dass wir uns ihrer nicht bewusst sind. Wir wollen nun versuchen, unser eigenes Verhalten ein wenig zu analysieren. Da wir vieles davon jedoch automatisch und ohne darüber nachzudenken tun, ist das nicht einfach.

Eine Möglichkeit ist es, einen normalen Tag im Geiste durchzugehen und zu versuchen, dir alles ins Bewusstsein zu rufen, was du tust oder nicht tust. Frühstückst du? Woraus besteht deine Morgentoilette? Mit wem machst du Mittag? Gehst du essen oder nimmst du etwas mit? Was machst du nach Feierabend?

Du kannst auch deine Freunde fragen, wie sie sich in bestimmten Situationen verhalten. Manchmal reicht es auch, ihr Verhalten zu beobachten. Vielleicht erkennst du dabei ja Verhaltensmuster, die auch auf dich zutreffen.

Falls du Mühe hast, deine eigenen Verhaltensmuster zu erkennen, hilft dir vielleicht das XINIX®-Tool. Diese von mir entwickelte Methode reflektiert die Art, wie ich denke, und hilft, schnell viele Anregungen und Ideen zu erhalten.

Das brauchst du: einen Stift, ein Blatt Papier und zwei unterschiedlich farbige Würfel.

So funktioniert es: In der nachfolgenden Abbildung siehst du ein Raster mit 36 unterschiedlichen Symbolen. Die Achsen sind jeweils von 1 bis 6 nummeriert. Ordne jedem Würfel eine Achse zu und würfle. Versuch nun, möglichst viele Bilder und Begriffe zu dem Symbol, auf dem du gelandet bist, zu sammeln. Pass auf, dass du dabei stets folgende Frage im Hinterkopf behältst: „Welche Verhaltensmuster habe ich?“ Versuche nun, aus den Begriffen deine Verhaltensmuster abzuleiten.