

Isabelle Siegrist

LEG LOSI!

**SO WIRST DU
ZUR MACHERIN**

Beobachter
EDITION

**LEG
LOS!**

Isabelle Siegrist

LEG LOSI!

**SO WIRST DU
ZUR MACHERIN**

Beobachter
EDITION



Download-Angebot zu diesem Buch

Die im Buch erwähnten Vorlagen und Übungen stehen online bereit zum Herunterladen und Selberbearbeiten:
www.beobachter.ch/download (Code: 4176).

Beobachter-Edition
© 2022 Ringier Axel Springer Schweiz AG, Zürich
Alle Rechte vorbehalten
www.beobachter.ch

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter, Zürich
Lektorat: Wortspalterei | Lektorat + Korrektorat Plüss, Zug
Umschlaggestaltung, Konzept und Layout: fraufederer.ch
Herstellung: Bruno Bächtold
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

ISBN 978-3-03875-425-1



Mit dem Beobachter online in Kontakt:

 www.facebook.com/beobachtermagazin

 www.twitter.com/BeobachterRat

 www.instagram.com/beobachteredition



Zufrieden mit den Beobachter-Ratgebern?
Bewerten Sie unsere Ratgeber-Bücher im Shop:
www.beobachter.ch/shop

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	10
1 Umdenken!	13
Krisen als Chance für Veränderung nutzen	14
Der richtige Zeitpunkt ist jetzt	14
Nutze die Krise als Chance	15
Was macht dich glücklich?	17
Braucht es die Kehrseite des Glücks?	21
Weibliches Gehirn: Wie du deinen XX-Faktor einsetzen kannst	25
Unterschiede im Gehirn von Männern und Frauen	25
Die drei Hormonphasen der Frau.....	28
Wie hältst du dein XX-Gehirn fit?.....	33
Mindset: So entwickelst du das nötige Selbstvertrauen	37
Was ist Selbstvertrauen und wieso ist es in der Berufswelt wichtig?....	37
Ist Selbstvertrauen lernbar?	39
So stärkst du dein Selbstvertrauen.....	40
Selbstmanagement: Sei die Chefin deiner selbst	45
So managst du deine Zeit.....	45
Konflikte managen – oder: Was tun bei Ärger mit der Vorgesetzten?	51
Arbeits- und Privatleben miteinander vereinbaren	52
<i>Interview mit Anna Grassler, Co-CEO von FELFEL,</i> <i>Co-Gründerin GlamBox Schweiz</i>	57
2 Baue dir deinen Kompass	63
Orientierung: Verstehe deine aktuelle Situation	64
Wo beginnen?.....	66
Lebensphilosophie, Werte und Glaubensgrundsätze.....	66
Karrierekapital: Wer bist du?	74
Deine Stärken und Schwächen	75

Erkenne, was dich stolz macht und wie andere dich sehen	80
Das macht dich einzigartig!	83

Umsteigen, aufsteigen, aussteigen:

Welche Ziele verfolge ich?	85
Neue Alternativen entdecken	85
So findest du deinen Nordstern.....	87
In 14 Schritten zu deinen Zielen – und dann zu deiner Lebensidee	89
Bring deine Geschäfts- oder Projektidee aufs Papier.....	97
<i>Interview mit Carmen Jenny, Co-Gründerin und CEO bei CLOTHESfriends.....</i>	104

3 Genug geplant: Leg los!

Vom Luftschloss zum realen Projekt: Setze deine Ziele um!	110
Was bedeutet es, «iterativ» vorzugehen?	110
Teste deine Ideen und entscheide dich	111
Phase 1: Problem und Lösungsabgleich	115
Phase 2: Lösungs- und Marktabgleich	120
Phase 3: Skalierung	122

Selbstvermarktung: Zeig, was du kannst	126
Was ist Selbstvermarktung?.....	126
Konkurrenzanalyse	128
Deine persönliche Marke kreieren	129
Visitenkarte und andere Marketingmaterialien	133
LinkedIn und Co – so vermarktest du deine Marke.....	135

Netzwerken: Wir alle brauchen etwas Vitamin C	141
Wo lernst du wie wen kennen?.....	141
Grundprinzipien menschlicher Kommunikation	145
So schliesst du neue Bekanntschaften.....	146
Mit Streit umgehen	149

Verhandlungen: Geld, Position, Pitch perfect	153
So bereitest du eine Verhandlung vor	153
Wie führst du eine Verhandlung?	155
Überzeugend pitchten.....	159
<i>Interview mit Laura Matter, Co-Gründerin von noii.....</i>	164

4 Erreiche neue Horizonte	169
Wenn es mal nicht gelingt: stark durch schwierige Zeiten	170
Wie nimmst du den Rückschlag wahr?	171
Mit dem Rückschlag umgehen	173
Wenn du nichts tun kannst – und wie du trotzdem deine Willenskraft bewahrst	175
Chefin sein: Baue und leite ein Team	179
Finde das beste Team	179
Anstellungsbedingungen verhandeln	183
Manage dein Team	186
Werkzeuge und Techniken für Chefinnen	190
Nützliche Meetingformate	192
Money, money, money – Finanzplanung, Preisstrategie und Investorensuche	198
Das 1×1 der Finanzen für dich und dein Projekt	199
Hab deine Kosten im Griff	202
Umsatz schätzen und Preis festlegen	204
Wann und wo findest du Investoren?	208
Think big	213
Klein beginnen – oder: Wie viel ist zu viel?	213
So greifst du nach den Sternen	216
Was sind die Prinzipien erfolgreicher Menschen?	218
<i>Interview mit Annabella Bassler, Group CFO bei Ringier</i>	222
Schluss: Mach!	226
Anhang	227
Nützliche Links	228
Beobachter-Ratgeber	229
Literaturhinweise	230

Vorwort

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich genau dich, ja dich, ermuntern will, deinen Träumen nachzugehen und das Unmögliche möglich zu machen. Die Welt braucht dich – unsere Welt wird tagtäglich durch dich bereichert und verbessert. Befreie dich von Gedanken, die dich zurückhalten, erwecke und stärke die Macherin in dir. Mach mehr, überdenke weniger, sei du selbst und zeig der Welt, was du bewirken kannst. Leg los!

In diesem Buch verwende ich bewusst die weibliche Form. Es ist an der Zeit, Frauen zu stärken und die Diversität zu leben. Obwohl dieses Buch von mir, Isabelle Siegrist, geschrieben wurde, haben Powerfrauen mich dazu inspiriert und bei diesem Buchprojekt unterstützt. Ganz nach dem Motto «Teamwork makes the dream work» schreibe ich dieses Buch in der «Wir-Form», weil ich die Gedanken von anderen grossartigen Forschern, Autoren und Menschen mit eingearbeitet habe. Zudem möchte ich allen Macherinnen für die Inspiration und die Interviews danken, die ich für dieses Buch führen durfte. Als Leserin findest du diese Interviews auch in Anekdoten, Beispielen und Tipps eingearbeitet wieder.

Zudem wäre das Buch ohne die Unterstützung meiner tollen Familie und meiner Freunde nicht möglich gewesen. Daher ein grosses Dankeschön an meine Eltern, Nora und René Siegrist-Sanborn, dass sie immer an mich glauben – egal ob ich mir das Knie aufgerissen oder im Business versagt habe, sie motivieren mich stets, weiterzumachen: «Steh auf, mach weiter, wie ein Stehauffrauchen», sind die Worte meines Vaters, wenn alles schief lief. Auch ein grosses Dankeschön an mein Sandborn-Dream-Team Leonie Stöcklin und Annina Graf für das Redigieren der Texte wie auch an meine Freundinnen Laura, Mariana, Veronika und Stefania für die moralische Unterstützung, dieses Buch durchzuziehen. Ohne Nicole Krättli wäre ich nicht zum Beobachter gekommen und ich danke auch ihr für die Workshops und die Ausarbeitung des Buchkonzepts. Nicht zuletzt ein grosses Dankeschön an Martina Plüss für ihre super Ideen und das hervorragende Lektorat. Ihr alle habt das Buch Wirklichkeit werden lassen.

Einleitung

Schön, dass du da bist und dieses Buch in den Händen hältst! Lass uns gemeinsam herausfinden, was dich zufrieden macht und wie du eine Karriere gestaltest, die zu dir passt: Ist deine Karriere eine Leiter? Oder vielmehr ein Urwald, in dem du dich wie Jane von einer Liane zur nächsten schwingst? Wir wollen dir mit diesem Buch Tipps und Tricks nahebringen, damit du mit Zufriedenheit und Freude diesen Urwald entdecken und dich erfolgreich von Liane zu Liane schwingen kannst.

Um als Macherin durchzustarten, brauchst du das Denken einer Macherin: Wie meisterst du schwierige Situationen? Wie baust du Resilienz und Durchhaltevermögen auf und entdeckst Chancen, wo andere nur Probleme sehen? Es ist eine Kunst, die gelernt werden kann. Verstehe dein Denken besser, baue Selbstvertrauen auf und sei die Chefin deines eigenen Lebens.

Ist dein Denken startklar, sollten wir herausfinden, was du eigentlich willst: Weisst du, wer du bist und was du willst? Wohin deine Reise geht? Welchem Nordstern du folgst? In diesem Buch findest du viele Methoden und Tricks, damit du herausfinden kannst, wer du bist, was du kannst und was du willst. So erarbeitest du dir deinen Kompass, mit dessen Hilfe du mühelos deine Karriere in die richtige Richtung lenken kannst: Wir werden gemeinsam wieder lernen, wie Kinder zu denken, ohne Barrieren, mit freier Fantasie. So kannst du Karrierewege kreativ und experimentell ausprobieren und verschiedene Lebenswege testen. Du trägst viele Talente und Interessen in dir und sollst diese auch verfolgen! Nimm die Scheuklappen ab und erblicke das Meer der Möglichkeiten, wie du dein Leben und deine Karriere gestalten kannst.

Was machst du, nachdem du weisst, was du willst und sobald du deine Zielgruppe erreichst? Business, Baby! Wir geben dir Kommunikations- und Verhandlungstipps mit auf den Weg, damit du das bekommst, was du haben möchtest. Und je erfolgreicher du wirst, umso mehr stellt sich nicht zuletzt die Frage, ob du dein Unternehmen erweitern möchtest. Als Chefin musst du lernen, ein Team aufzubauen und dieses auch zu führen. Wie machst du das? Wie schaffst du es, ein grossartiges und zufriedenes Team zu führen? Wir schauen uns die Schritte an, die dich dahin führen. Auch musst du dich fragen, was Erfolg für dich selbst bedeutet. Ist mehr immer bes-

ser? Lerne dich selbst noch besser kennen und definiere bewusst deine Erfolgsgrenzen. Das bedeutet aber nicht, dass du klein denken sollst – im Gegenteil, du sollst nach den Sternen greifen und diese erreichen.

Klar – alles kann schiefgehen trotz guten Inputs, das ist menschlich und so ist das Leben. Eine Macherin boxt sich aber auch durch die schwierigen Situationen ihres Lebens. Wie gehst du mit Rückschlägen um? Was tust du, wenn du das Gefühl hast, dass alles nichts nützt? Werde resilient und habe die Willenskraft, wieder aufzustehen und weiterzumachen.

Wir wollen mehr Frauen ins Weltall der Möglichkeiten schicken und die Macherin in dir erwecken. Genug geplant, jetzt geht es ans Machen! Zeig der Welt, was du draufhast!

Hast du die Denkweise, um loszulegen? Um dich für Veränderung startklar zu machen, müssen wir bei deinem Denken beginnen – so bist du für das Umdenken gerüstet:

- ❑ **Handle jetzt!** Verharrst du noch oder handelst du schon? Checkpunkt Nummer eins ist, weniger zu denken und mehr zu handeln. Je mehr du handelst, umso routinierter und selbstsicherer folgst du deinem Bauchgefühl – so bewegst du nicht nur kleine Sachen, sondern Berge.
- ❑ **Warte nicht auf den richtigen Zeitpunkt:** Der perfekte Zeitpunkt, dich zu verändern, wird nicht kommen – tu es heute. Leg deinen Perfektionismus ab, deine Zeit ist jetzt.
- ❑ **Deblockiere dich:** Sieh statt Risiken Chancen. Falls «Ja, aber ...» deine Antwort auf all deine Möglichkeiten ist, leg das «aber» ab und ersetze es durch «Ja, dann könnte ich ...». Um es mit einem Zitat von Erin Hanson zu sagen: «Was, wenn ich falle?» – «Oh, aber mein Liebling, was ist, wenn du fliegst?»
- ❑ **Arbeite mit deinen Launen:** Der weibliche Körper ist ein Wunderwerk. Lerne deine Hormone als Superpower schätzen und bringe diese Superpower zum Einsatz.
- ❑ **Manifestiere deinen eigenen Wert:** Wer soll an dich glauben, wenn du es selbst nicht tust? Steh auf, richte dich auf, atme tief ein und aus – du kannst das, du bist es wert und du wirst es rocken.
- ❑ **Trage dir selbst Sorge:** Zahle dir selbst zuerst das Gehalt aus, schau, dass du genug schläfst – denn wenn du nicht aufstehst und nicht fit bist, verändert sich nichts. Deine Gesundheit und deine Zufriedenheit sind das A und O – so kannst du voller Kraft Veränderungen anstossen.

Wie du diese Punkte konkret umsetzt, finden wir in diesem Kapitel 1 heraus.

1 UMDENKEN!

Wo stehst du in deinem Leben? Ob in einer Krise oder in einer anderen herausfordernden Situation – du hast dieses Buch in die Hand genommen, um deine Karriere in Schuss zu bringen und deine Zufriedenheit im Leben zu steigern. Wir wollen dir mit Tipps und Tricks zur Seite stehen. Der Startpunkt für Veränderung liegt in der Kraft deines Denkens, und das möchten wir im ersten Kapitel mit dir anschauen. Denke um! Sieh mehr Chancen, verharre weniger, setze mehr um, schaffe die Veränderung, die du für dich selbst willst.

Krisen als Chance für Veränderung nutzen

Umdenken hat viel damit zu tun, wie du mit dir selbst und deiner Umwelt kommunizierst, wie du diese siehst und sie wahrnimmst. Es gibt Menschen, für die ist das Glas halb voll, und für andere ist es halb leer – wie siehst du das Glas?

Optimismus und Selbstvertrauen können gelernt werden und sind nicht angeboren. Krisen können durch Denken überwunden werden. Erfolg kann durch Denken erzielt werden. In den nächsten Absätzen nehmen wir dein Denken auseinander und kehren es um. So wirst du in Krisen Chancen sehen, Selbstvertrauen entwickeln und im täglichen Leben mit dieser optimistischen Einstellung den Tag voll ausschöpfen.

Der richtige Zeitpunkt ist jetzt

Du selbst entscheidest, wie du dich fühlst und was du tust oder eben nicht tust. Du selbst entscheidest, welcher Situation, welchem Problem und welcher Person du Bedeutung beimisst.

Es kann sein, dass du dieses Buch in den Händen hältst, weil du Veränderung willst – und zwar jetzt sofort. Oder weil du schon länger darüber grübelst, dass du etwas verändern möchtest – und Ratschläge suchst, wie du das am besten angehst. Der erste Ratschlag des Buches ist dieser: Warte nicht, tu es! Werde zur Macherin. Werde die, die aktiv Dinge anpackt und umsetzt. Werde die, die Verantwortung für ihr Leben trägt und nicht den Umständen die Schuld gibt. Es liegt

**Warte nicht,
tu es!**

in deiner Kraft, dich zu verändern und das zu machen, was du willst und kannst.

Das ist das erste und oberste Prinzip dieses Buches. Es ist somit auch der erste Ratsschlag auf dem Weg zum Umdenken: Mach mehr. Probieren geht über Studieren. Statt auf Bedingungen zu reagieren oder dir Sorgen zu machen, konzentriere deine Zeit und deine Energie auf Dinge, die du kontrollieren und beeinflussen kannst.

Nutze die Krise als Chance

Stehst du vor einer Herausforderung oder bist du gar mitten in einer Krise und weißt nicht, wie weiter? Oder liegst du einfach phlegmatisch auf der Couch und führst nicht das Leben und hast nicht die Karriere, die du dir wünschst? Hindernisse und Steine werden uns immer wieder in den Weg gelegt. Im Job schieben wir unsere Unzufriedenheit oft auf Vorgesetzte, Politiker, die schlecht laufende Wirtschaft oder geben einfach auf, weil wir uns selbst als Verliererin, als Unfähige sehen. Wie kannst du das ändern? Wie kannst du aus dir und der Gesellschaft das Beste herausholen und diese Krisen als Chance nutzen?

Es gibt unzählige Bücher darüber, wie du erfolgreich werden kannst – was dabei fehlt, ist, dass wir uns aus einer Krise herauskatapultieren können, indem wir unsere Angst konfrontieren, unsere Selbstwahrnehmung schärfen und die Chefin in uns hervorrufen, die aus den Zitronen, die uns das Leben gibt, den Zitronensaft presst. Eine Chefin, die, falls alles schief läuft, mit Willensstärke die nächste Krise übersteht und sich und ihr Team furchtlos durch die stürmischen Gewässer navigiert. Das können wir tun, indem wir Selbsterkenntnis haben und Methoden einsetzen, die uns selbst zum Motor unseres Lebens werden lassen. Wir müssen die Chefin in uns wecken, die die Krise als Chance sieht, sich der Herausforderung stellt, Berge bewegt und Feuer löschen kann. Berühmterweise hat Margaret Thatcher es schon mal auf den Punkt gebracht, dass diese Superpower des Handelns schon seit jeher in uns Frauen ruht: Wenn du etwas erledigt haben möchtest, so frage eine Frau.

«Wenn du in der Politik etwas sagen willst, frage einen Mann. Wenn du etwas erledigen möchtest, frage eine Frau.»

Margaret Thatcher

Setze die Krise in Perspektive!

Mit diesen Tipps nutzt du eine Krise als Chance, siehst statt Problemen Lösungen und bekommst einen anderen Blickwinkel:

- **Erkenne, dass du nicht die Einzige bist, die Probleme hat, und rede darüber:** Wenn es uns schlecht geht, fühlen wir uns wie E. T. – wie ein kleiner Alien in einer fremden Welt, allein und isoliert. Doch das sind wir nicht. Wir alle scheitern, werden älter, werden krank oder verlieren einen Job, einen Partner. Uns mit anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation stecken, auszutauschen, hilft.

Aus der Forschung wissen wir, dass es während einer Traumabewältigung wichtig ist, darüber zu reden. Es hilft dabei, das Trauma zu verarbeiten, und du schliesst neue Freundschaften, schaffst dir neue Perspektiven und Lösungen, die du vielleicht auf andere Weise nicht erkannt hättest.

**Finde die Kraft
in dir selbst!**

- **Erkenne, dass es in deiner Macht steht, die Krise zu überwinden:** Wir können die Gesellschaft nicht ändern, nein. Aber wir sind Herrin unseres eigenen Denkens, wir können Verantwortung für unser Denken übernehmen und dieses steuern. Verfalle nicht dem Tunnelblick – wir verlieren in einer Krise das Gefühl der Balance, gewichten das Negative stärker als das Positive. Sieh das Glas halb voll statt halb leer – es ist deine Wahl, wie du darüber denkst. Verschwende nicht zu viel Zeit damit, in Selbstmitleid zu versinken und Ohnmachtsgefühle zu haben. Was geschehen ist, ist geschehen. Du kannst das Rad der Zeit nicht zurückdrehen. Entdecke im Hier und Jetzt die Kraft in dir selbst und nimm diese wahr. Es steht in deiner Macht, die Krise zu überwinden, da deine Willenskraft in deiner Macht steht.
- **Psychische Beruhigung durch physische Aktivität:** Hitzige Auseinandersetzungen führen oft zu Wut, Tränen oder gar zu Scherben von zerbrochenem Geschirr. Lass deine Wut raus, aber geh besser joggen oder schlage auf ein Kissen ein – physische Aktivität kann die psychische Aktivität beruhigen. Warte, bis dein Kopf wieder klar ist, und geh mit dieser Klarheit deine Handlungen zur Krisenbewältigung an.
- **Erkenne deine Emotionen und nimm sie an:** «Frauen sind emotional!» Wie oft hört man diesen stereotypen Spruch. Deine Emotionen sind Teil der Krise. Wichtig ist es, dass du weißt, dass emotionsgetriebene «Bauchhandlungen» durchaus menschlich und sinnvoll sind. Nobelpreisträger Daniel Kahneman definiert diese Bauchhandlungen als eine Art der Navigation zwischen Denkstrategien, die unlogisch erscheinen, aber schnell sind (schnelles Denken), und dem logischen «langsamen» Denken. Wichtig ist in der Krise, dass du diese Arten des Denkens kennst und steuern kannst, sprich weißt, wann deine Denkweise dir im Weg steht und wann nicht.
- **Übe dich im Objektivieren von Krisen:** Wenn du es schaffst, eine gewisse Distanz zum Problem zu gewinnen, indem du dir beispielsweise die Krise vorstellst und diese in deinem Kopf verkleinerst und hinter dir lässt, kannst du mit visueller Vorstellungskraft die Krise objektiver betrachten. Je schneller du das kannst, desto besser wirst du bei der Problembewältigung.
- **Übernimm Verantwortung:** Als Macherin bist du Herrin deines Schicksals und übernimmst Verantwortung für die Krise. Überleg dir, was du das nächste Mal besser machen könntest. Fällt zum Beispiel der Strom in deinem Unternehmen aus, kannst du der Gemeinde die Schuld geben – aber noch besser ist es, wenn du selbst für einen Notgenerator sorgst und diesen installierst. Drücke dich nicht vor

der Krise, finde keine Ausreden, die dein Problem sowieso nicht lösen werden – sondern übernimm selbst Verantwortung für die Krise.

- **Lebe im Hier und Jetzt:** Im Hier und Jetzt zu leben, ist eine Kunst der Buddhisten, von der wir vieles lernen können. Wie können wir uns darin üben? Schätze die kleinen Dinge im Leben, «stop and smell the flowers», nimm dir Zeit, um den Sturm zu beobachten, fokussiere auf und freue dich über die kleinen Details. Atme das Positive ein und atme das Negative aus.
- **Finde Chancen:** Einige der grössten Macherinnen dieser Welt sind Menschen wie Amelia Earhart, die als erste Pilotin im Alleingang den Pazifik überflog. Sie hat anstatt Hürden Chancen gesehen. Speziell in Krisen – wie in der Coronakrise – eröffnen sich viele neue Chancen, weil sich unsere Welt verändert. Finde diese Chancen!

«Unsere Verabredung mit dem Leben findet im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt ist genau da, wo wir uns gerade befinden.»

Buddha

Was macht dich glücklich?

Bevor wir uns dem weiblichen Gehirn zuwenden, lass uns kurz herausfinden, was dich glücklich macht – und was eben gerade nicht. Du denkst vielleicht, du wüsstest, was du brauchst, um ein glücklicheres Leben zu führen: mehr Geld, einen besseren Job oder Instagram-würdige Urlaube... Da liegst du völlig falsch: Die Yale-Professorin Dr. Laurie Santos hat die Wissenschaft des Glücks erforscht und festgestellt, dass viele von uns genau das Gegenteil von dem tun, was unser Leben wirklich besser machen würde.

Lass uns die Trugschlüsse aufarbeiten

Auch viele andere Forscher haben sich mit der Frage auseinandergesetzt, was denn nun glücklich mache – oder was eben gerade nicht. Und das haben sie herausgefunden:

- **Denkst du, ein guter Job macht dich glücklich?** Viele denken, der Jobverlust wäre für sie sehr schlimm. Doch man hat herausgefunden, dass es für Menschen – wenn sie tatsächlich den Job verlieren – weniger tragisch ist, als sie erwartet hatten. Gut möglich, dass ein guter Job allein dich also nicht glücklich(er) macht.
- **Denkst du, mehr Geld macht dich glücklich?** Da bist du nicht allein: Eine Auswertung des sozialen Netzwerks LinkedIn hat bereits 2014 gezeigt, dass für Hochschulabsolventen bei der Jobwahl das Gehalt der wichtigste Faktor ist. Noch erschreckender: Unsere Gehaltsziele – so eine andere Studie – steigen, je höher unser Lohn ist. Sprich, wir scheinen nicht zu wissen, wann genug ist, und bauen uns so selbst unseren goldenen Käfig, aus dem wir nicht mehr rausfinden. Und nicht zuletzt haben Umfragen gezeigt, dass sich das subjektive Wohlbefinden nicht verändert hat, obwohl der Wohlstand in den letzten vier Jahrzehnten ge-



Im Podcast **«The Happiness Lab»** erfährst du die neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse von Dr. Laurie Santos.
www.happinesslab.fm

Überleg dir, wo die kritische Gehaltsschwelle bei dir selbst ist – ab welchem Lohn hängt deine Zufriedenheit nicht mehr mit dem Geld zusammen?

wachsen ist. In den USA ist es gar so, dass ab einem Gehalt von etwa 75 000 US-Dollar pro Jahr die Zufriedenheit von Menschen nicht mehr mit Geld zusammenhängt. Was lässt sich daraus schliessen? Es ist wahrscheinlich, dass mehr Geld dich ebenfalls nicht glücklich(er) macht.

- **Denkst du, mehr Dinge zu besitzen, würde dich glücklich(er) machen?** Wir leben in einer materialistischen Welt – doch macht uns dieser Konsum glücklich? Wenn du die Pradatasche kaufst, bist du dann zufriedener? Wenn du das Haus am See besitzt, bist du dann erfüllt? Studien belegen einen kurzfristigen Ausstoss von Glückshormonen, wenn wir solche Dinge kaufen – diese Glückshormone verschwinden aber innerhalb von Stunden oder Tagen wieder. Besser ist es, Erlebnisse zu kaufen, also Dinge, welche du tun kannst oder zum Machen brauchen kannst. Es hat sich nämlich gezeigt, dass Menschen mit materialistischen Einstellungen und Zielen mit ihrem Leben später eher weniger zufrieden sind.
- **Denkst du, gute Noten machen dich glücklich?** Auch dazu gibt es Studien – mit dem Resultat, dass Menschen ihre Gefühle in Bezug auf bestimmte Noten überschätzen.

WAS KANNST DU TUN, UM ZUFRIEDENER ZU SEIN?

- Erlebnisse kaufen, statt Güter zu besitzen: Erfahrungen machen viel glücklicher, als Dinge zu besitzen.
- Konsumpause einlegen: Wir können uns «übersättigen» mit Genuss, sprich: Geniesse, aber leg ab und zu eine Pause ein.
- Kleine Dinge mehr schätzen und sich in Dankbarkeit üben: Geniesse positive Erlebnisse, sauge diese in dich auf. Sei dankbar und denk über die positiven Momente in deinem Leben nach – das macht Studien zufolge glücklicher. Zähle dir zum Beispiel beim Zähneputzen jeweils eine Handvoll guter Dinge in deinem Leben auf.
- Negative Dinge aufarbeiten: Arbeite negative Dinge auf und sprich sie an – danach fühlt man sich besser und ist zufriedener, wie die Forschung zeigt.
- Überdenke, mit was und wem du dich vergleichst: Vergleiche dich weniger und umgib dich im engeren Kreis nicht mit Menschen, bei welchen du dich schlecht fühlst – suche dir gesunde Orientierungspunkte. Es ist angenehmer, sich leicht überdurchschnittlich zu fühlen, statt immer das Gefühl zu haben, anderen hinterherzuhinken.

- **Denkst du, Glück ist angeboren?** Auch hier gilt: Nein, Gene und Umstände sind nicht so wichtig, wie wir denken, du kannst dein Glück und deine Zufriedenheit über deine Handlungen und Gedanken zu einem grossen Teil selbst beeinflussen.

Haben wir also eine fehlgeleitete Vorstellung von «Glück»?

Unser Verstand denkt nicht in absoluten Begriffen; er urteilt nach relativen Bezugspunkten und gewöhnt sich an Dinge: Wissenschaftler haben gezeigt, dass Gewinnerinnen von Bronzemedailles tendenziell glücklicher sind als Gewinnerinnen von Silbermedailles. Andere wiederum haben herausgefunden, dass Bezugsgrössen mit ein Grund sein können, wieso man immer mehr verdienen will. Und nicht zuletzt gibt es Studien, die zum Schluss kommen, dass Lohnerhöhungen dich nicht glücklicher machen, wenn du relativ zu deinen Kolleginnen weniger verdienst: Wenn du dich immer mit Menschen vergleichst, die mehr besitzen, dann fühlst du dich schlechter. Zudem gewöhnen wir uns schnell an ein gewisses Salär und schaffen uns darauf bezogen eine Art von Gleichgültigkeit. Und nicht zuletzt gewöhnen wir uns auch an negative Denkmuster.

Umdenken – ja, aber wie?

Tipps wie jene im Kasten auf Seite 18 sind immer gut, aber um unseren Alltag glücklicher zu leben, ist ein Umdenken nötig. Wie gehst du das am besten an? Wir werden in diesem Buch die wichtigsten Punkte erarbeiten. Hier eine kurze Übersicht schon mal vorneweg:

- **Bestehendes verbessern:** Dinge, von denen wir sagen, dass sie uns nicht glücklich machen, können uns durchaus zufrieden machen – mit einem anderen Ansatz. Achte bei deiner Arbeit auf folgende Punkte:
 - **Stärken stärken:** Der Zufriedenheitsforschung kann man entnehmen, dass du deinen eigenen Stärken vertrauen solltest, statt dem Geld nachzurrennen. Baue diese Stärken aus und geh ihnen nach: So hat es einen nachhaltigen Einfluss auf deine Zufriedenheit, wenn du deine wichtigsten charakteristischen Stärken jeden Tag während einer Woche auf eine neue und andere Art und Weise nutzt. Und ebenso positiv: Es hat sich gezeigt, dass diejenigen, die ihre Stärken bei der Arbeit einsetzen, produktiver und zufriedener mit ihrer Arbeit sind.
 - **Versetze dich beim Arbeiten in einen «Flow»:** Der amerikanisch-ungarische Psychologe Mihály Csíkszentmihályi hat diesen «Flow» beschrieben: «Flow» ist der Zustand, in dem wir das Zeitgefühl verlieren, einfach sind und unsere Zufriedenheit automatisch steigt. Am besten kann man sich das wie das «Runner's High» beim Sport (siehe dazu Seite 21), einen Orgasmus beim Sex oder das Arbeiten, während man die Zeit vergisst, beschreiben. Das Erreichen

eines Flow-Zustands, sprich dieser Erfahrung, welche einen wirklich befriedigt, hilft dir, tiefe Zufriedenheit, Kreativität und eine totale Beteiligung am Leben zu verspüren. Überleg dir, wo, wann und wieso du in diesen Zustand kommst, und versuche, mehr davon in dein Leben und deine Arbeit zu integrieren.

- **Growth Mindset** (Wachstumsmentalität): Denkst du, dass du dich verändern kannst, oder siehst du dich und deine Fähigkeiten als gesetzt? Um sich verändern zu können, ist ein elastisches und offenes Denken wichtig. Menschen mit einer fixen Denkweise (Fixed Mindset) glauben, dass Fähigkeiten festgelegt sind, während Menschen mit einer wachstumsorientierten Denkweise (Growth Mindset) glauben, dass Fähigkeiten (weiter-)entwickelt werden können. Die Forschung dazu hat gezeigt, dass jene mit einer fixen Denkweise weniger erfolgreich sind als Menschen mit einer wachstumsorientierten Denkweise. Zudem neigen Menschen mit einer Wachstumsmentalität dazu, sich besser von Misserfolgen zu erholen, was die Wahrscheinlichkeit eines Lernerfolgs erhöht.

- **Tu Dinge, die dich wirklich zufrieden machen:** Es gibt Dinge, die du täglich tun kannst und die deine Zufriedenheit nachhaltig steigern.

- **Sei freundlich:** Zufällige freundliche Handlungen sind eine der vielen Möglichkeiten, sich bewusst zu bemühen, glücklicher zu werden. Studien zeigen auch, dass Geld glücklich machen kann, wenn du es spendest.

- **Sozialer Austausch:** In der Schweiz setzen wir uns im Zug häufig möglichst weit weg von einer anderen Person und versuchen auch nicht, mit dieser zu reden. Nur kommt die Forschung zum gegenteiligen Ergebnis: Wir fühlen uns glücklicher, wenn wir mit Personen in Kontakt treten. Probiere es bei der nächsten ÖV-Fahrt aus! Nicht zuletzt macht es uns nicht nur glücklicher, uns nicht zu verziehen, sondern im Gegenteil: In sozialem Austausch zu stehen, macht uns sogar gesünder.

- **Zeit für Musse:** Gib dir genug Zeit. Wenn du das Gefühl hast, mehr Zeit zu haben, bist du glücklicher. Plane Puffer ein, fahre früh zu einem Meeting los, mach dir weniger Zeitstress und Zeitdruck. Stelle die Zeit über das Geld.

- **Gedankenkontrolle:** Übe dich darin, nicht einfach all deinen Gedanken freien Lauf zu lassen, sondern sie zu kontrollieren und zu fokussieren. Beispielsweise durch Meditation. Die Forschung hat herausgefunden, dass wir uns schlecht fühlen, wenn unsere Gedanken abschweifen – und wir schweifen oft ab: bis zu 46,9 Prozent der Zeit!

«Nichts im Leben muss man fürchten, man muss es nur verstehen. Jetzt ist es an der Zeit, mehr zu verstehen, damit wir weniger Angst haben.»

Marie Curie

- **Gesund leben:** Schlaf genug. Bewege dich jeden Tag für mindestens 30 Minuten, auch wenn es nur ein Spaziergang ist.

Braucht es die Kehrseite des Glücks?

Braucht es den Schmerz, um zufrieden zu sein? Wir gehen Schmerz oft aus dem Weg. Der australische Psychologe Brock Bastian erklärt, dass wir Schmerz oft als ein psychisches oder physisches Unbehagen wahrnehmen. Unsere Gesellschaft hat Angst, sich dem Schmerz zu stellen.

Positive Aspekte von Schmerz

Nachfolgend soll dir gezeigt werden, wie du mit weniger Angst und mehr Zufriedenheit durchs Leben gehen kannst, indem du dich dem Schmerz stellst. Denn eigentlich birgt Schmerz viele Vorteile.

- **Schmerz macht glücklicher:** Intuitiv haben wir die Vorstellung, dass wir Glück erreichen können, indem wir die Freude maximieren und den Schmerz minimieren. Die Wahrheit ist jedoch eine andere: Vergnügen allein kann uns nicht glücklich machen. Wir brauchen Schmerz, um einen Kontrast zum Vergnügen zu schaffen; ohne Schmerz wird das Leben stumpf und langweilig. Neue Erkenntnisse aus der Forschung deuten darauf hin, dass Schmerz die Freude und das Glück, das wir aus dem Leben ziehen, tatsächlich steigern kann. Ein hervorragendes Beispiel dafür, dass Schmerz die Freude steigern kann, ist die Erfahrung, die als «Runner's High» bezeichnet wird: Nach intensiver körperlicher Anstrengung erleben Läufer ein Gefühl der Euphorie, das mit der Produktion von Opioiden (einer Neurochemikalie, die auch als Reaktion auf den Schmerz freigesetzt wird) in Verbindung gebracht wird.
- **Schmerz kann Traurigkeit lindern:** Andere Publikationen zeigen, dass das Erleben einer Schmerzlinderung nicht nur unsere Glücksgefühle steigert, sondern auch die Gefühle von Traurigkeit reduziert. Schmerz mag zwar keine angenehme Erfahrung sein, er steigert unser Vergnügen jedoch auf eine Art und Weise, die durch das Vergnügen allein nicht erreicht werden könnte.
- **Schmerz kann belohnend sein:** Schmerzen können auch dazu führen, dass wir uns dazu berechtigt fühlen, uns mit einer angenehmen Erfahrung zu belohnen. Denk nur daran, wie viele Menschen sich nach dem Besuch im Fitnessstudio etwas gönnen. Bastian et al. haben in einer Umfrage im Jahr 2014 Personen gebeten, ihre Hand in einen Eimer mit Eiswasser zu halten. Im Anschluss konnten die Teilnehmenden auswählen, ob sie lieber Schokolade oder einen Textmarker als Geschenk mitnehmen wollten. Teilnehmer, die keine Schmerzen verspürten, wählten in 74 Prozent der Fälle den Textmarker. Diejenigen, die Schmerzen verspürten,

Übung

So konfrontierst du deine Ängste

Ferriss (2009) hat eine geniale, aber auch simple Übung entwickelt, mit der du deine Ängste konfrontieren kannst. Ob du es glaubst oder nicht, diese Übung hilft dir dabei, das, was dich zurückhält, zu überwinden. Nimm ein Blatt Papier oder downloade das Übungsblatt zur Übung und beantworte die folgenden Fragen, um mit deiner Angst oder deinen Ängsten umgehen zu lernen.

1 Definiere deinen Albtraum. Was ist das Schlimmste, was passieren könnte, wenn du das tust, was du tun möchtest? Welche Zweifel, Ängste und «Was-wäre-wenn» tauchen auf, wenn du über die grossen Veränderungen nachdenkst, die du vornehmen willst oder gar musst? Stelle dir das bis ins kleinste Detail vor. Würde dies das Ende deines Lebens bedeuten? Wie schlimm wären die dauerhaften Auswirkungen (wenn es überhaupt welche gibt) auf einer Skala von eins bis zehn? Sind diese Dinge dauerhaft? Für wie wahrscheinlich hältst du es, dass diese schlimmste Situation eintreten wird?

2 Welche Schritte könntest du unternehmen, um den Schaden zu beheben?
(Die Chancen stehen gut, dass es einfacher ist, die Dinge wieder in Ordnung zu bringen, als du gedacht hast.)

3 Was sind die Vorteile, wenn du deinen Träumen nachgehst? Wie wahrscheinlich ist es, dass du zumindest teilweise deine Träume erreichen kannst? Haben weniger intelligente Menschen das schon einmal getan und es geschafft?

4 Wenn dir heute gekündigt würde, was würdest du tun, um die Dinge finanziell in den Griff zu bekommen?
Stell dir dieses Szenario vor und geh die obigen Punkte 1 bis 3 noch einmal durch. Wenn du deinen Job selbst kündigst, um eine andere Option zu testen: Was kannst du tun, falls du später trotzdem wieder zum alten Job zurück möchtest?

5 Wieso schiebst du eine Entscheidung auf? Was macht dir Angst?
(Normalerweise ist das, wovor wir am meisten Angst haben, das, was wir am dringendsten tun müssen. Dieser Anruf, dieses Gespräch, was auch immer die Aktion sein mag – es ist die Angst vor