

MIT FAMILIENSINN ZUM ERFOLG



Hong Sang · Katja Piefke · Isabell Grabbe
Anton Wieser · Marion Schneider · Ursula Brigitte Meißner
Nicole Willms · Henrike Lüling · Sonia Gabriela Decorvet
Sabina Kocherhans (Hrsg.)

BASIC ERFOLGSMANAGEMENT

MIT FAMILIENSINN ZUM ERFOLG

Hong Sang · Katja Piefke · Isabell Grabbe
Anton Wieser · Marion Schneider · Ursula Brigitte Meißner
Nicole Willms · Henrike Lüling · Sonia Gabriela Decorvet

Herausgeberin:

Sabina Kocherhans
Bienenstrasse 1, 4104 Oberwil
Schweiz
www.sabinakocherhans.com
info@sabinakocherhans.com

Verlag:

basic erfolgsmanagement, Worms, 2023
www.basic-erfolgsmanagement.de
Alle Rechte vorbehalten

Buch: ISBN 978-3-949217-30-2
Ebook: ISBN 978-3-949217-31-9

Lektorat:

Josef Nöhmaier

Koordination und Organisation:

Medienbüro Susanne Wagner, Pfarrkirchen
Michaela Adler, Pfarrkirchen

Umschlaggestaltung, Layout/Satz:

Michaela Adler, Pfarrkirchen

Bildrechte:

- © Privat (Anton Wieser)
- © Stefanie Haufe, Hast Photodesign (Isabell Grabbe)
- © Svenja Henschel (Katja Piefke)
- © Marisa Eifler Pixelmädchen (Hong Sang)
- © Anna Maiber (Nicole Willms)
- © Andrea Ludwig (Marion Schneider)
- © Hans-Jürgen Mehlsam (Ursula Brigitte Meißner)
- © Manuela Vogeler (Henrike Lüling)
- © Johannes von Kotzebue (Sonia G. Decorvet)

Made in Germany

Liebe Leser*innen,
wir weisen darauf hin, dass einige unserer
Schweizer Autor*innen das „ß“ nicht verwenden.

**MIT
FAMILIENSINN
ZUM ERFOLG**

Vorwort – Sabina Kocherhans 6

1 Hong Sang
Flügel sind zum Fliegen da
System, Sinn und Selbst aus Sicht einer Fluglotsin 8

2 Katja Piefke
Familie – Team statt streiten..... 44

3 Isabell Grabbe
Feste und Rituale in der Familie 74

4 Anton Wieser
Eine kurze Lebensgeschichte 92

5	Nicole Willms Ruhiger Schlaf bedarf Liebe und Vertrauen	108
6	Marion Schneider Über die Familie	124
7	Ursula Brigitte Meißner Mit FamilienSINN zum Erfolg.....	136
8	Henrike Lüling Lebe in Fülle!	154
9	Sonia Gabriela Decorvet Vom „Mamagluck“ zum „Kindergluck“	166

Familie 2.0

Liebe Leserinnen und Leser,

als Herausgeberin der Erfolgsbuchreihe freue ich mich sehr, dass uns mit diesem Familienbuch ein weiterer Baustein für ein erfolgreiches, glückliches und erfülltes Leben gelungen ist.

Die Familie ist seit Anbeginn der Menschheit die wichtigste Keimzelle für ein glückliches Leben ihrer Mitglieder. In der Familie werden wir sozialisiert und sozusagen „in die Geheimnisse der Kommunikation und des friedlichen Zusammenlebens eingeführt“.

Soweit die Idealvorstellung und die Theorie.

Leider wissen wir alle, dass das „Unternehmen Familie“ nicht immer gelingt.

Mit unserem Buch wollen wir einen kleinen Beitrag zum großen Thema Familie leisten. Zusammen mit mehreren ausgewählten Autor*innen, allesamt Expert*innen auf ihrem Gebiet, hinterfragen wir diesen wichtigen Sachverhalt. Vor allem bieten wir die verschiedensten Lösungsansätze, was zu einem gelungenen Familienleben beitragen kann.

Wichtig ist mir in diesem Zusammenhang, dass wir uns den neuen Formen der Familie öffnen. Wer mich kennt, der weiß, dass mir der große Themenkomplex „Diversity“ unglaublich am Herzen liegt.

Gerade diesen Begriff müssen wir in unsere Definition von Familie aufnehmen, um dem Thema umfassend gerecht zu werden.

Jeder Mensch ist einzigartig.
Jeder Mensch hat das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben.
Jeder Mensch hat ein Recht auf ein glückliches und erfülltes Leben.
Die Umsetzung dieser Forderungen beginnt mit und in der Familie.

Ich bedanke mich an dieser Stelle bei den Autor*innen für die konstruktive Zusammenarbeit und ihre wertvollen Beiträge.

Nun wünsche ich große Freude beim Lesen und viel Glück und Erfolg.

Sabina Kocherhans
Herausgeberin

Es ist der Mensch, der zählt!

1

—

»Jede Reise ist wie ein

eigenständiges Wesen:

Keine gleicht der anderen.«

(John Steinbeck)



Hong Sang

Lebenslotsin, Ex-Fluglotsin, Coach und Mentorin

Hong Sang ist Lebenslotsin. Als ehemalige Fluglotsin begleitet sie Menschen auf ihrer persönlichen Lebensreise: Menschen wollen von A nach B. Weg vom Stress hin zu Beziehungsglück, Berufserfolg und Lebenszufriedenheit.

Wie behalte ich bei Turbulenzen den Durchblick?
Wie erreiche ich trotz Stress mein Ziel, ohne dass mir die Energie ausgeht? Welche Rolle spiele ich im System?
Wo ist mein Platz in der Welt?

Mit Tiefgang und Höhenflug ist sie vertraut
und folgt diesem Kompass:
Starte mit Mut – Reise durch Veränderung – Lande im Vertrauen.

www.lebenslotsin.com
Instagram/Facebook: @lebenslotsin

Flügel sind zum Fliegen da

System, Sinn und Selbst

aus Sicht einer Fluglotsin

Hong Sang

Fast möchte man dem Eindrucke Raum geben, als sei der Storch eigens dazu geschaffen, um in uns Menschen die Sehnsucht zum Fliegen anzuregen und uns als Lehrmeister in dieser Kunst zu dienen.

Otto Lilienthal

Sobald ein Kind geht, geht es fort von seiner Mutter. Es erfährt sich und wie Mama, Papa, Geschwister reagieren; es entdeckt die Welt und wird damit nicht aufhören, wenn man es lässt. Erwachsene Menschen begannen, den Himmel, die Lüfte, den Weltraum zu erforschen. Nötig? Nein, doch Neugier ist uns angeboren.

Dürfen wir spielerisch lernen, umsetzen und erkennen, entsteht ein Flow: Der Unterschied zwischen Instrument, Ausführung und Ausführendem löst sich auf wie beim Pianisten, der versonnen die Tasten spielt, beim Runners High oder beim Workflow, wo das Ich in den

Hintergrund rückt; wir vergessen zu essen, zu trinken, und die Zeit verfliegt in Leichtigkeit. Dieses Flow-Erlebnis, die Psyche des Menschen, ihre Wirkung und Funktion erforschen Psychologie und Philosophie: Wo bin ich, wer bin ich und mit dem, was ich hab, wer kann ich werden und wie? Wir mögen nicht mit Vogelflügeln ausgestattet sein, doch mit Flügeln des Geistes. Was heißt es also zu fliegen und ein Selbst zu werden?

Die Psychologie hat eine lange Vergangenheit, doch nur eine kurze Geschichte.

(Hermann Ebbinghaus, 1908)

Wünsche, Bedürfnisse und Herausforderungen rütteln, schütteln, ziehen und schieben jeden Menschen im Laufe seines Lebens. Das Streben nach etwas Höherem, Besserem wohnt allen Menschen inne. Wir reisen und wollen von A nach B: Der Single will zur Beziehung, ein Arbeitnehmer zur Selbstständigkeit, der Manager will zur nächsten Karrierestufe, das Paar will von der langweiligen zur erfüllten Beziehung, der Unfitte zum leistungsfähigen Körper; vom Stress zur Entspannung und von der Langeweile zur Abwechslung.

Die Psychologie als eigenständige Wissenschaft existiert seit 1879 mit der Gründung des ersten Labors zur Erforschung psychologischer Phänomene in Leipzig, Deutschland. Seitdem bildete sie ihre Ideen und Methoden durch Intuition, Ausprobieren und Subjektivität. Die Geschichte der Aeronautik ist etwa so alt wie die der Psychologie. Gemeinsam sind ihnen außerdem der Mensch und sein Leben als Thema und Anliegen.

Doch der Fokus in der Luftfahrt war seither klar und offensichtlich: Hält sich eine falsche Idee zu lange, sterben Menschen. Darauf beruht die Methodenbildung der Aeronautik. Menschen sollen vom Startpunkt ihre Destination erreichen und zwar so, dass sie mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit ankommen, geordnet und in vorgegebenem Zeitrah-

men. Dies hat oberste Priorität und alle Entwicklungen fokussieren sich auf dieses Ziel: lösungsorientiert, sicher und effizient.

Vom Schritt zum Sprung, vom Sprung zum Flug

nach Flugpionier Otto Lilienthal, 1891

Zehn Jahre war ich Fluglotsin. Ich begleitete Millionen Menschen und Material im Wert mehrerer Milliarden Euro durch den Luftraum zu neuen Horizonten und Destinationen. Heute bin ich Lebenslotsin und Coach mit professioneller Ausbildung. An dieser Schnittstelle erkannte ich: Der Luftraum gleicht dem individuellen Lebensraum. Man kann wesentliche Prinzipien der Aeronautik auf eine gute Lebensführung übertragen, sodass du deine persönlichen Destinationen erreichst – und zwar sicher, effektiv, in überschaubarem Zeitrahmen und auch bei Turbulenzen.

Wenn man mit Flügeln geboren wird, sollte man alles dazu tun, sie zum Fliegen zu benutzen.

(Florence Nightingale)

Hast du Lust, auf Kurs zu bleiben und den Sprung zu wagen? Dann können die folgenden Navigationspunkte interessant für dich sein: Die 7S sind sieben Leuchfeuer, die dir als Lebenspilotin leuchten mögen, als Orientierung für deinen persönlichen Flug.

Leuchfeuer 1: SIZE – Die richtige Größe

Als Nelson Mandela 1994 als erster farbiger Präsident Südafrikas das Amt antritt, zitiert er den Text „Unsere tiefste Angst“ von Marianne Williamson. Ein Ausschnitt lautet: “ [...Dich selbst klein zu halten, dient der Welt nicht. Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du dich kleiner machst, damit ...” Sie vervollständigt: „... damit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen. [...]“

Ist es wirklich unsere Macht, die wir fürchten? Was passiert, wenn wir die großartigste Version unseres Selbst sind? Welche Wirkung hat das auf unsere Umwelt und die Menschen darin?

Hinzu kommt: Nicht immer erreichen wir den beruflichen Erfolg, die erfüllte Beziehung, ausschließlich, weil wir es wollen. Woran kann es liegen, dass wir unser Potenzial zwar erahnen, doch es einfach nicht gebacken bekommen, unsere wahre Größe voll zu leben? Warum machen wir uns an manchen Stellen größer, als wir sind, und an anderen kleiner?

Urangst

Folge. Erfolg macht Angst, weil wir etwas zu verlieren haben. Haben wir einmal etwas erreicht, dauert es nicht lang bis zum nächsten Wunsch, zur nächsten Idee, zum nächsten Begehren: Die alten Begehren und Lösungen bleiben zurück und wir richten unsere Aufmerksamkeit auf das Neue und die nächste Verbesserung. Erfolgreich, glücklich und zufrieden für sich selbst zu sein, ist das eine. Darin begründet sich nicht unsere Angst.

Doch was ist mit denjenigen, die uns wichtig und lieb sind: „Was werden sie denken? Werden sie mich noch akzeptieren? Vielleicht schütze ich sie? Die sind noch nicht so weit. Werden sie neidisch sein? Wie wird sich die Beziehung verändern? Werden wir noch Freunde sein können? Was ist, wenn ich diese Beziehungen verliere, wenn ich mich trennen muss, wenn wir uns auseinanderleben?“

Hier zeigt sie sich. Unsere Urangst ist, ausgeschlossen und verstoßen zu werden. Tief im Inneren fürchten wir die Einsamkeit. Wir fürchten, nicht mehr als Gemeinschaftsmitglied zu gelten und finden dafür verschiedene Strategien. Dann machen wir uns etwas kleiner, vielleicht um nicht aufzufallen und damit nicht ausgestoßen zu werden oder wir reden uns klein und andere groß, weil wir Angst haben, jemanden und uns selbst zu verletzen. Daher biete ich dir eine Abwandlung an:

„[...] Dich selbst klein zu halten, dient der Welt nicht. Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du dich kleiner machst, damit du dazugehörst.“

Blindflug

Die Großen in der Liebe. Geht es um unsere Zugehörigkeit, geht es ums Überleben. Der Mensch ist von Geburt an angewiesen auf Beziehungen zu anderen Menschen. Diese soziale Anlage widerspricht keineswegs der Einzigartigkeit und Individualität des Einzelnen. Im Gegenteil: Sind wir Teil einer Gruppe, fällt es uns leichter, die eigene Identität zu erkennen – und zwar durch Gemeinsamkeiten und Unterschiede, die wir im Miteinander erst erkennen.

Diese Erfahrung teilen wir alle, egal wie verschieden wir uns gegenseitig wahrnehmen und selbst fühlen. Sich nach Zugehörigkeit zu sehnen, ist ein Ausdruck der Liebe: kindlich und unschuldig. Und wie der Mensch reift und wächst, so kann es auch die Liebe im Menschen. Tut sie es nicht, verengt sie den Blick und macht blind. Blinde Liebe äußert sich in kindlichem Hochmut und Anmaßung. Dennoch: Es ist gerade die Liebe des Säuglings und des Kindes zu seinen Fürsorgenden, die unermesslich groß ist. Denn es nimmt alles, was sie ihm geben, und alles, was sie ihm verwehren.

Durchblick im Nebel

Ordnung. Zu erwachsen kann daher bedeuten, uns sehenden Auges zu erinnern, an diese große Liebe des Kindes, das wir selbst einmal waren. Mit dem Leben verhält es sich wie mit dem Nebel: Wir kennen weder den Anfang; Wer erinnert sich an seine Geburt? Und wer könnte behaupten, er kenne den Anfang seines Ursprungs, sind es die Eltern, die Eltern der Eltern, ...? – Noch kennen wir das Ende: weder den Zeitpunkt, noch den vollumfänglichen Unterschied, den wir auf Erden machen. Nur, dass es weiter geht; dafür bist du, liebe Leserin und lieber Leser, Beweis genug. Als Menschen erfahren wir diese Unabgeschlossenheit und trotzdem fügen wir uns ins Leben

ein und können Ordnung sowie Klarheit schaffen. Manche Ordnung wählen wir selbst mit gewählten Starts, Destinationen und Reisezielen. Andere Ordnungen sind uns gegeben: Sind wir an der richtigen Stelle klein, so haben wir Kraft, an der richtigen Stelle groß zu sein und uns zuzumuten.

Dazu ein Text von Bert Hellinger:

Ordnungen und Liebe

Die Liebe füllt, was die Ordnung umfasst.

Sie ist das Wasser, die Ordnung, der Krug.

Die Ordnung sammelt,

die Liebe fließt.

Ordnung und Liebe wirken zusammen.

Wie sich ein klingend Lied den Harmonien fügt,

so fügt die Liebe sich der Ordnung.

Und wie das Ohr sich schwer gewöhnt

an Dissonanzen, auch wenn man sie erklärt,

so gewöhnt sich unsere Seele schwer

an Liebe ohne Ordnung.

Mit dieser Ordnung gehen manche um,

als wäre sie nur eine Meinung,

die sie beliebig haben oder ändern könnten.

Doch sie ist uns vorgegeben.

Sie wirkt, auch ohne dass wir sie verstehen.

Sie wird nicht gedacht, sie wird gefunden.

Wir erschließen sie, wie Sinn und Seele,

aus der Wirkung.

Ordnen wir daher zunächst dein persönliches Navigationsteam. Es steuert dich durchs Leben, wenn du lachst, lernst und liebst, und es zu kennen, wird dir Sicherheit und Orientierung geben.

Leuchfeuer Nummer 2: SET – Deine drei Navigationsmodi und innere Crew

24/7 Schichtdienst

Was haben ein fliegendes Flugzeug und das Leben gemeinsam?
– Man kann nicht mal eben auf „FREEZE“ drücken und anhalten.

Jedes Mal, wenn sich ein Flugzeug in die Lüfte erhebt, beteiligen sich an dem Prozess Menschen in vielen verschiedenen Rollen und Funktionen. Ähnlich verhält es sich, wenn wir durch unser persönliches Leben navigieren: Je nach Kontext wechseln wir die Rolle und Energie. Jede Rolle und Energie hat typische Aufgaben, Absichten und Anliegen.

Rund um die Uhr sind wir im Einsatz und unterscheiden drei Energien:

- Der Passagier
- Der Pilot
- Der Lotse

Für jede Rolle und Energie gibt es eine passende Zeit. Passagier, Pilot und Lotse: Diese drei sind dein inneres Navigationsteam.

Was macht diese drei Grundenergien aus; warum sind sie wichtig? Welche neun Navigationsfähigkeiten und Anliegen können sich dadurch ergeben? Wie kannst du das erfolgreich in die Praxis umsetzen? Das erfährst du in diesem Abschnitt.

Der Passagier

Stimm dich mit diesem Witz ein:

Ein Flugzeug ist gestartet. Nach dem Steigflug meldet sich der Pilot: „Guten Tag, meine Damen und Herren, wir haben jetzt die Reiseflughöhe erreicht. Es ist wunderbares Flugwetter und wir werden pünktlich ankommen ... Oh mein Gott, verdammt !!“

Stille.

Die Passagiere schauen sich gegenseitig an. Was ist wohl passiert? Angst und Entsetzen stehen in ihren Gesichtern geschrieben. Die Flugbegleitung kann nichts sagen. Sie kommt nicht ins Cockpit hinein. Angespannte, nervöse Stimmung macht sich breit – man kann die Luft förmlich schneiden ...

Bevor im Flugzeug Panik ausbricht, meldet sich der Pilot: „Meine Damen und Herren, es ist alles in Ordnung. Der Co-Pilot hat mir nur seinen Kaffee über die Hose geschüttet. Sie sollten mal meine Hose von vorne sehen ...“

Da schreit ein Passagier von hinten: „Himmel, Arsch und Zwirn! Sie sollten jetzt mal meine Hose von innen sehen!“

Der Passagier ist der Grund, warum Flugzeuge überhaupt losfliegen: Seine Nachfrage inspiriert die Fluggesellschaften und die Piloten; der Passagier erlebt emotionale und physische Turbulenzen in höchster Intensität und füllt das Flugzeug.

Die drei Anliegen des Passagiers:

- Inspirieren
- Erleben
- Fülle kreieren

Inspirieren

Überraschung. Geht es darum, zu überraschen, sind Künstler, Kinder und Genies die Experten. Doch überraschen, das kannst du und andere auch. In der Überraschung liegt das Unerwartete, Unbekannte und Neue. Alles, was zu vertraut und bekannt ist, wird uns bald langweilig. Gewohnheit verfestigt sich zur Erwartung. Das gilt für die Paarbeziehung genauso wie für den Beruf und alltägliche Aufgaben: Wie irritierend ist es dann erst, wenn der Partner plötzlich Blumen mitbringt – ohne besonderen Anlass; oder die Kollegin, die sonst nie grüßt, ein „Guten Morgen“ grummelt. Nicht zuletzt malen wir uns gern auch den nächsten Urlaub oder die nächste Reise in Gedanken aus und verlassen damit Alltagsroutinen. Inspirieren heißt, überraschen

und Außer-gewöhnliches ermöglichen – im einfachsten Sinne: denken außerhalb der Gewohnheit. Inspirieren heißt auch, augenscheinlich getrennte Dinge zusammenzufügen. Die Kombination von Salz und Karamell beispielsweise avancierte zu einem Kassenschlager – Salted Caramel –, der nun als Schokolade, Eiscreme, sogar Duschgel zu kaufen ist und weitere Kombinationen inspiriert.

Das kannst du tun:

- Verlasse Denk- und Handlungsgewohnheiten und beginne dich selbst zu überraschen und inspirieren.
- Kurble neue Ideen mit kleinen Experimenten an, putze z. B. mit deiner nicht-dominanten Hand die Zähne, entdecke deinen Wohnort neu, geh einen anderen Arbeitsweg, mach Pause, mache etwas, das dir albern erscheint.
- Entwickle und beschreibe die Ideen als Bilder.

Erleben

Gefühlte Fantasie. Die Meere überqueren, zum Mond fliegen, den Mars besiedeln: Meilensteine der Menschheit setzen Vorstellungskraft und Musenenergie voraus. Für Kinder werden Kissen, Decken und Polster kurzerhand zur Abenteuerburg und Sandhaufen zu deliziosen Kuchen. Die Fantasie richtet unsere Aufmerksamkeit und Konzentration auf Wünsche, Ängste und Visionen. Mit ihr malen wir Bilder mit unseren Gedanken. Das Sichtfenster für die Realität bleibt dabei klein: Für das Gehirn ist es unerheblich, ob diese Bilder mit der Realität übereinstimmen. Es können Ideen für die Zukunft und Erinnerungen der Vergangenheit sein – Sie wirken jetzt und lösen Gefühle jetzt aus. Nur so war der turbulente Gefühlswechsel im Einstimmungswitz ohne weitere Fakten möglich: Die Passagiere erlebten Entspannung, Angst, Wut und Erleichterung. Doch Achtung! Gefühle berühren und können anstecken. Sei daher schlau. Nutze die Macht der Fantasie, indem du dir erwünschte Bilder genau ausmalst und dich hineinfühlst wie: die bestandene Prüfung, die Beförderung in der Firma, das erfüllende Treffen mit Freundinnen.

Das kannst du tun:

- Übe, dir genussvolle Gedanken und Bilder zu machen; so gut, dass du die Gefühle dazu spürst. Nutze dafür deine inspirierenden Ideen genauso wie Wünsche und positive Erinnerungen.
- Mache dir eine Freude. Erlebst du im Alltag etwas Schönes, so achte auf die Details: Wer oder was umgibt dich? Was siehst du? Was hörst du? Welche Geschmäcker und Gerüche gibt es? Welche Kleidung trägst du? Wie fühlt sich das an?
Die Details verstärken dein Erlebnis und deine Stimmung hebt sich noch mehr.
- Nimm wahr, wie sich deine Stimmung auf andere auswirkt.

Fülle kreieren

Mehr. Wie antwortest du auf die Frage: Wie geht's? – Egal wie wortreich oder -karg deine Antwort ausfällt, in jedem Falle ist sie Teil einer dieser Kategorien: gut, schlecht, normal. Dennoch gibt es allein für „gut“ unzählige Varianten: beschwingt, glücklich, freudig, fit, euphorisch, zufrieden, fröhlich. Beispiele für „schlecht“ sind: besorgt, traurig, hilflos, genervt, eifersüchtig, sauer. Im Internet kursieren ganze Listen von beschreibenden Wörtern, mit denen man den eigenen Wortschatz aufstocken und die Achtsamkeit für die eigenen Gefühle schulen kann.

In Anbetracht der Fülle reichten die drei Wörter „gut, schlecht und normal“ nicht. Genauso füllen die Passagiere das Flugzeug: Personen, Gepäck und Emotionen finden ebenso Raum wie Erwartungen, Ideen und Hoffnungen – sei es das gelingende Projekt auf einer Geschäftsreise, der ersehnte Auslandsurlaub oder die zügige Abwicklung eines Treffens.

Das kannst du tun:

- Beginne diese Fülle von Ausdruck und Möglichkeiten zu genießen. Dazu ist das ganze Spektrum an Emotionen wichtig und notwendig. Nimm dies an.