

mind
& soul

BARBARA BERCKHAN

WAHRE STÄRKE MUSS NICHT KÄMPFEN

Überraschend einfache
Wege für mehr Kraft
und Souveränität



G|U

mind
& soul

BARBARA BERCKHAN

WAHRE STÄRKE MUSS NICHT KÄMPFEN

Überraschend einfache
Wege für mehr Kraft
und Souveränität

G|U



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

MACHEN SIE SICH STARK

»Wie kann ich innerlich stark sein?«

Als mir vor fünf Jahren einer meiner Seminarteilnehmer diese Frage stellte, wusste ich zunächst keine Antwort darauf. Ich glaube, ich habe damals ziemlich dumm aus der Wäsche geguckt. Was, um Himmels willen, bedeutet denn »stark sein«?

Stark sein – das sagt sich so leicht. Aber ich, als Kommunikationstrainerin, fragte sofort: »Wie sieht dieses Stark-sein genau aus?« Nein, es ging nicht um dicke Muskeln und schnelle Reflexe. Mein Seminarteilnehmer wollte keine Superkräfte haben, um böse Schurken zu bekämpfen. Er wollte nur: »... nicht so schnell einknicken und sich selbst mehr nach vorn bringen.«

Die übrigen Seminarteilnehmer nickten mit dem Kopf. Das konnten alle nachvollziehen und die anderen wollten auch diese Stärke haben. Ich bekam noch mehr Hinweise:

»... sich nicht immer ausbremsen lassen.«

»... die eigenen Talente nach vorne bringen und kreativer leben.«

»... mehr Rückgrat zeigen, wenn man angegriffen wird.«

»... nicht immer nur funktionieren.«

»... dem Burnout die kalte Schulter zeigen.«

»... sich nicht ständig aufopfern.«

»... sein eigenes Ding finden und das auch durchziehen können.«

Damals hatte ich ein solides Trainingspaket im Angebot, bei dem es um Selbstsicherheit, Selbstbehauptung und Durchsetzungsstrategien ging. Das fanden meine Teilnehmer sehr brauchbar, aber es traf nicht ganz ihren Wunsch nach »innerlich stark sein«. Was immer auch diese innere Stärke ist, die eigene Selbstsicherheit gehört zweifellos dazu. Aber das ist nicht alles. Innere Stärke

besteht aus *mehr*. Es geht um mehr als nur darum, die eigene Person selbstsicher zu präsentieren. Wer innerlich stark ist, schafft es, sein eigenes Leben selbst zu gestalten, statt sich nur anzupassen. Dazu gehört eine unerschütterliche Klarheit, die auch dann noch spürbar ist, wenn es um einen herum kriselt. Innere Stärke bedeutet, mehr Ruhe zu bewahren, wenn es schwierig wird, und sich noch mehr an etwas Neues heranzuwagen. Es hat ein paar Jahre gedauert, bis ich dieses *Mehr* trainierbar gemacht hatte.

DAS DREIECK DER MAXIMALEN STÄRKUNG

Wenn Sie mich heute danach fragen, wie Sie innerlich stark werden können, gucke ich nicht mehr ganz so dumm aus der Wäsche. Ich nicke Ihnen freundlich zu und antworte: »Das kann ich Ihnen zeigen.« Genau das tue ich mit diesem Buch.

Um es gleich vorwegzusagen: Ich bin ein sehr praktisch veranlagter Mensch. Ich habe nichts gegen wohlklingende Kalendersprüche oder allgemeine Weisheiten, aber wir brauchen weit mehr als schöne Worte, um in unserem Alltag tatsächlich stark zu sein. Wir brauchen dazu handfeste Strategien, Methoden und Techniken. Etwas, das wir tatsächlich tun und umsetzen können.

Sie lernen drei sehr handfeste Eckpunkte kennen, aus denen unsere innere Stärke besteht. Und diese drei Eckpunkte ergeben zusammengesetzt ein Dreieck. Genauso ist dieses Buch auch gegliedert. Es besteht aus drei Teilen: Jeder Teil behandelt einen dieser Eckpunkte. Die Reihenfolge spielt dabei eine wichtige Rolle. Ich fange da an, wo alles beginnt: bei dem, was Ihnen wichtig ist,

bei dem, wofür Sie sich stark machen wollen.
Im ersten Teil stellen Sie fest, was für Sie passend ist und wie Sie das Passende in Ihr Leben bringen können. Sie lernen den »Dreisatz der Gestaltung« kennen. Damit können Sie sofort herausfinden, was »Ihr Ding« ist. Zu wissen, was Sie wollen, und sich dafür auch einzusetzen macht Sie stark. Sie sind nicht länger das Opfer widriger Umstände. Sie gestalten Ihr Leben so, wie es für Sie passend und richtig ist. Egal, ob es sich dabei um einen neuen Job, ein Wohnprojekt, eine Familienfeier oder um eine Weltreise handelt – Sie wissen, was Sie begeistert. Genau das können Sie auch verwirklichen.

Im zweiten Teil geht es um die Stärke, die aus der Ruhe kommt. In uns allen gibt es ein Tor zur inneren Ruhe. Das ist gleichzeitig auch das Tor zu unserer Unbegrenztheit. Sie können es leicht öffnen, indem Sie sich regelmäßig still hinsetzen und alles loslassen. Sie kennen diese Methode unter dem Begriff Meditation. Ich stelle Ihnen verschiedene Arten vor, damit Sie sich die Meditationen aussuchen, die zu Ihnen passen. Wenn Sie regelmäßig meditieren, werden Sie sich stabiler fühlen und sich mehr zutrauen. Sie kommen besser mit der Angst und der Unsicherheit klar, der Sie begegnen, wenn Sie etwas Neues anpacken. Das regelmäßige Meditieren hat noch eine Nebenwirkung: Sie unterbrechen damit Ihr übliches, gewohntes Denken und öffnen sich für gute Ideen und kreative Einfälle. Als Krönung des Ganzen gibt es auch mehr Zufälle in Ihrem Alltag. Das ist ein großer Korb voller Vorteile für Sie. Das alles bekommen Sie, indem Sie regelmäßig still sitzen und alles loslassen.

Im dritten Teil erfahren Sie, wie Sie stark auftreten und sich mehr Einfluss verschaffen können. Dabei geht es um die Kommunikation mit anderen Menschen. Sie erfahren, wie Sie aus der Selbstverkleinerung herauskommen und wie Sie verhindern, dass andere Leute Sie herumschubsen. Dabei helfen Ihnen Strategien, mit

denen Sie sich in eine souveräne Haltung bringen. Aber auch durch einfaches Fragen und Bitten können Sie mehr von dem bekommen, was Sie wollen. Ich zeige Ihnen hier auch, wie Sie entspannter mit Kritik und Ablehnung fertig werden. Und wie Sie bei schwierigen Gesprächen stark bleiben können, ohne die Nerven zu verlieren. Wille, Ruhe und Souveränität – diese drei Eckpunkte Ihrer Stärke bauen aufeinander auf. Zusammen ergeben sie das Dreieck der maximalen Stärkung.

Bei allem, was Sie in diesem Buch lesen werden, ist mir eines sehr wichtig: Ich möchte, dass es Ihnen gut geht. Die Strategien und Übungen in diesem Buch dienen Ihrer Stärkung. Falls es Ihnen aber so vorkommt, dass eine Übung oder eine Strategie für Sie unpassend ist oder Ihnen nicht guttut, dann lassen Sie die Finger davon. Machen Sie nur das, was Sie auch verantworten können, was Sie als gut und richtig empfinden. Den Rest lassen Sie einfach stehen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und viel Inspiration beim Lesen

Barbara Berckhan

Ihre

DAS LEBEN GIBT DENEN AM
MEISTEN,
DIE DAS MEISTE AUS DEM
MACHEN,
WAS DAS LEBEN IHNEN GIBT.

RUSS HARRIS (ACT-COACH, PSYCHOTHERAPEUT UND
AUTOR)



WAS SIE WIRKLICH WOLLEN, MACHT SIE STARK

Sie wollen selbst die treibende Kraft in Ihrem eigenen Leben werden, statt sich nur anpassen zu müssen. Sie wollen etwas in Ihrem Leben verwirklichen, das für Sie passend ist und das Sie begeistert. Sie wollen Ihre Vision finden und leben.

WAS IST DAS PASSENDE FÜR SIE?

Lassen Sie uns das Wollen kurz näher betrachten. Sie und ich – wir wollen allerlei, wenn der Tag lang ist. Vielleicht wollen wir im Lotto gewinnen, auf Rosen gebettet werden und eine Hose finden, die am Hintern gut sitzt. Dieses Wollen ändert sich schnell. Es kommt und geht mit dem, was der Alltag so mit sich bringt.

Ich will aber auf ein tieferes Wollen hinaus. Eines, das mit dem verbunden ist, was für Sie authentisch und stimmig ist. Und das kennen Sie auch. Vielleicht ist dieses Wollen nicht ganz so präsent wie Ihre sonstigen Alltagswünsche. Bei manchen Menschen versteckt es sich tief innen in ihrem Herzen, ganz weit hinten in ihrem Hinterkopf. Es lohnt sich, dort ein wenig tiefer zu graben.

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und überlegen Sie: Neben all den vielen Dingen, die Sie gern hätten, gibt es da etwas, das Sie entscheidend voranbringen würde? Etwas, das für Sie richtig und passend wäre? Gibt es etwas, das der nächste Schritt in Ihrer Entwicklung sein sollte? Neben all dem Krimskrams und den vielen Ablenkungen – was wollen Sie eigentlich wirklich?

TROTZ ERFOLG IM BERUF UNZUFRIEDEN?

Ich erinnere mich noch sehr gut an Julia. In meinen Selbstsicherheitstrainings war sie drei Jahre lang so etwas wie ein Stammgast. Sie hatte Karriere gemacht. Sie fing im Büro als einfache Schreibkraft an, aber mittlerweile war sie im Lauf der Jahre zur Büroleiterin aufgestiegen. Trotzdem war Julia unzufrieden. Sie war sogar extrem unzufrieden. Bei

mir wollte sie nun lernen, noch selbstsicherer zu werden. Damals war Julia davon überzeugt, mehr Selbstsicherheit würde ihr helfen und sie aus der Unzufriedenheit erlösen. Das Merkwürdige an der Sache war, dass Julia in meinen Augen total selbstsicher wirkte. In den Trainingsseminaren stand sie immer im Mittelpunkt. Sie redete gerne viel, laut und ungebremst. Sie sprach darüber, was sie alles an ihrem Job nervte. Und das war eine Menge: Sie hatte Schwierigkeiten mit einigen Kolleginnen und manche Kunden waren ihr viel zu unhöflich und respektlos. Ihr Vorgesetzter, so behauptete Julia, führte sich auf, als wäre er Napoleon persönlich. Julia hatte an allem und jedem etwas auszusetzen. Obwohl sie in ihrem Job so viel erreicht hatte, war sie unglücklich.

Ich packte also meine besten Durchsetzungsstrategien aus und fing an, mit ihr zu trainieren, was das Zeug hielt. Für Julia war das aber alles immer zu wenig. Immer fehlte noch ein Baustein, der in ihren Augen unglaublich wichtig war. Deswegen tauchte sie auch immer wieder in schöner Regelmäßigkeit in meinen Trainingsseminaren auf. Sie brauchte Nachschub - noch mehr Selbstsicherheit. Sie wollte noch besser kämpfen, sich noch besser durchsetzen können.

JEDE GROÙE SCHWIERIGKEIT
BIRGT IN SICH IHRE EIGENE
LÖSUNG.
SIE ZWINGT UNS ZUM
UMDENKEN,
DAMIT WIR DIESE FINDEN
KÖNNEN.

NIELS BOHR (PHYSIK-NOBELPREISTRÄGER)

DAS EIGENE GESTALTEN, STATT IMMER NUR ZU
KÄMPFEN

Um die Wahrheit zu sagen: In Bezug auf Julia war ich damals mit meinem Latein am Ende. Was sollte ich dieser Frau noch beibringen? Bei Julia ging es eindeutig nicht darum, noch mehr zu kämpfen und noch selbstsicherer zu werden. Julia brauchte etwas anderes.

Deshalb probierte ich zum ersten Mal etwas Neues aus. Ich zeigte Julia eine einfache Methode, mit der man aus der Unzufriedenheit rauskommt und das Passende in sein Leben bringen kann. Diese Methode heißt: Dreisatz der Gestaltung. Bisher hatte ich diesen Dreisatz der Gestaltung nur für mich ganz allein, im Privaten und im stillen Kämmerlein genutzt - und es hat immer großartig funktioniert. Ich hatte das Ganze noch nie in einem Trainingsseminar präsentiert. Da ich aber bei Julia einfach nicht weiterwusste, habe ich es ausprobiert. Und ... Überraschung: Für Julia war dieser

Dreisatz der Gestaltung genau das Richtige. Es war das, was sie eigentlich immer gesucht hatte. Ich war echt erleichtert.

DAS PASSENDE GEFUNDEN UND DIE SONNE GEHT AUF

Der erste Satz oder genau gesagt der erste Teil in diesem Dreisatz der Gestaltung lautet: Statt weiterhin im Problem zu wühlen – finde deine Vision. Stell dir vor, was für dich das Passende wäre. Stell dir das Resultat vor, das dich begeistert.

Genau damit fing ich an. Ich bat Julia, sich die Arbeit vorzustellen, die sie sich von Herzen wünschte, mit allem Drumherum. »Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und überlegen Sie in Ruhe. Wenn Sie alles bekämen, was Sie sich wünschen, wie würden Sie gern arbeiten? Was wäre Ihr idealer Job, der Sie wirklich begeistert?«

Julia wurde ganz still. Sie dachte nach. Und dann ging in ihrem Gesicht die Sonne auf. Zum ersten Mal, seit ich sie kannte, strahlte sie. Sie beugte sich nach vorn, warf die Arme hoch und sagte euphorisch: »Am allerliebsten würde ich in Rom arbeiten! Ich liebe Rom! Diese Stadt ist der Traum meines Lebens. Ich arbeite gern als Büroleiterin, aber das möchte ich in der schönsten Stadt der Welt tun. Ich möchte so gern in Rom leben und arbeiten.«

Diese Antwort verblüffte mich ein wenig. Aber jeder, der das mitbekam, konnte deutlich spüren: Julia war Feuer und Flamme. Leben und arbeiten in Rom, das war das Passende für sie.

Plötzlich machte alles einen Sinn. Ich verstand nun endlich, warum sie so unzufrieden war. Julia war im Herzen eine Römerin. Eine leidenschaftliche Römerin. Das war das Passende für sie. Genau das war ihr nächster Entwicklungsschritt. Ihr Festhalten am alten Job, das Aus-harren und Kämpfen bedeutete für sie einen einzigen Frust. Alles, was sie in ihrem alten Job störte, war eigentlich nur

ein Fingerzeig, der ihr immer wieder klarmachte: Das hier passt nicht mehr zu dir. Geh jetzt weiter und folge deiner Bestimmung.

WIDERSTAND GEGEN UNANGENEHME UMSTÄNDE HAT DIE MACHT, DIESE UMSTÄNDE SEHR LANGE ZEIT AM LEBEN ZU ERHALTEN.

PEMA CHÖDRÖN (BUDDHISTISCHE NONNE UND
SCHRIFTSTELLERIN)

WENN EINE VISION REALITÄT WIRD

Was Julia fehlte, war nicht mehr Selbstsicherheit. Ihr fehlte das Know-how, mit dem sie das verwirklichen konnte, was wirklich zu ihr passte. Der Dreisatz der Gestaltung war genau dieses Know-how. Es war die Methode, mit der Julia sich weiterentwickeln konnte.

Julia fing an, sich an ihren Romtraum heranzupirschen. Dabei wurde sie, wie sie selbst sagte, ein anderer Mensch. Sie fühlte sich stärker und gelassener. Sie richtete ihre Aufmerksamkeit mehr auf das, was sie wollte. Statt sich nach Feierabend über ihre Kolleginnen und ihren Vorgesetzten zu ärgern, frischte sie ihre Italienisch-Sprachkenntnisse auf. Sie sah ihren Alltag mit neuen Augen und suchte nach Möglichkeiten, wie sie ihrer Vision näher kommen könnte. Dabei stellte sie fest, dass in der Firma ein

gebürtiger Italiener arbeitete. Ein Teil seiner Familie lebte immer noch dort. Mit diesem Mann verbrachte Julia ihre Mittagspausen. Sie fragte ihn aus, holte sich von ihm viele Tipps und später half ihr seine Familie bei der Wohnungssuche in Rom.

Julia blühte auf. Sie wusste, was sie für sich wollte, und das holte sie sich schrittweise in ihr Leben. Ihr Traum war keine Spinnerei mehr, sondern ein ganz realistisches Vorhaben. Die Nervereien in ihrem Job perlten an ihr ab. Sie fühlte sich endlich stark, klar und in ihrer Kraft.

Julia war nicht mehr zu bremsen. Ihre Vision gab ihr mehr Energie. Sie traute sich weit aus ihrer bisherigen Komfortzone heraus.

Nach fast zwei Jahren bekam ich von Julia mehrere Postkarten aus Rom. Sie hatte dort einen Job gefunden. Und nach langem Suchen auch eine Wohnung. Aber vor allem hatte sie ihre wahre Stärke entdeckt. Julia hatte erkannt, dass sie immer und überall das gestalten kann, was zu ihr passt. Und dass sie das stark und glücklich macht. Am Ende steht eine einfache Erkenntnis: Wenn wir das gestalten, was jetzt für uns dran ist – der nächste Entwicklungsschritt –, werden wir stärker. Wir leben im Einklang mit dem, was sich durch uns ausdrücken will.

STÄRKE IST, ...

die eigene Energie dem zu geben, was wirklich wichtig ist.

DER DREISATZ DER GESTALTUNG

Der Dreisatz der Gestaltung ist eine einfache Methode, die Ihnen hilft, sich das Leben aufzubauen, das für Sie stimmig ist und das Sie begeistert. Ich erläutere Ihnen diese Methode in diesem Kapitel noch ausführlich, damit Sie gleich mitmachen können. Hier kommt zunächst ein kurzer Überblick. Dieser Dreisatz besteht, wie der Name schon sagt, aus drei Teilen oder kurz gefasst aus drei Sätzen:

1. SATZ: FINDEN SIE IHRE VISION.

Nehmen Sie ein Problem oder eine Unzufriedenheit, die Ihnen zu schaffen macht, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie stattdessen wollen. Überlegen Sie in Ruhe, was für Sie nun das Beste wäre. Was würde Sie denn begeistern? Was möchten Sie in Ihr Leben ziehen? Dann stellen Sie sich dieses beste Ergebnis so deutlich vor, als hätten Sie es bereits verwirklicht. Schwelgen Sie von vollem Herzen in Ihrer Vision und lassen Sie sie vor Ihrem geistigen Auge richtig lebendig werden. Wenn es Sie voll und ganz begeistert, ist es das Passende für Sie – und dann können Sie es auch in Ihr Leben bringen.

2. SATZ: CHECKEN SIE DAS, WAS SIE JETZT SCHON HABEN.

Stellen Sie fest, wo Sie zurzeit stehen und was Ihnen bereits für die Umsetzung Ihrer Vision zur Verfügung steht. Machen Sie anschließend eine gründliche Inventur und finden Sie heraus, wie weit Sie im Moment noch von Ihrer Vision entfernt sind:

- Welche Kontakte und Ressourcen stehen Ihnen aktuell zur Verfügung?
- Wie sieht es mit Geld und Zeit aus?
- Auf was können Sie jetzt schon zurückgreifen?
- Wo gibt es noch eine Lücke?

Nun haben Sie zwei Punkte: Sie wissen, wo Sie stehen und was Sie haben. Das ist Ihr Ausgangspunkt. Und Sie wissen, wie Ihre Vision aussieht. Das ist das Endresultat, das für Sie passend wäre. Zwischen Ihrem Ausgangspunkt und dem Endresultat liegt Ihr Weg.

3. SATZ: WERDEN SIE AKTIV.

Überlegen Sie nun, wie Sie Ihre Vision Schritt für Schritt verwirklichen können. Wenn Ihre Vision Sie wirklich begeistert, wirkt sie wie ein Magnet: Sie werden von ihr förmlich angezogen. Sie sind richtig motiviert, weil das, was Sie anstreben, passend und richtig für Sie ist. Deshalb es Ihnen leicht fällt, etwas dafür zu tun. Was können Sie in den nächsten Tagen machen, um Ihrer Vision näher zu kommen? Und womit können Sie sofort anfangen?

DAS JAMMERN HAT EIN ENDE

Ich bin heilfroh, dass ich diese Methode so früh in meinem Leben kennengelernt habe. Mit diesem Dreisatz habe ich meinen Beruf gefunden und mich selbstständig gemacht. Mit ihm habe ich Bücher geschrieben, Trainingskonzepte und Vorträge entwickelt. Der Dreisatz der Gestaltung hat mir geholfen, das Haus zu finden, in dem ich wohne, mir Bewegung zu verschaffen, mich gesund zu ernähren und vieles andere mehr. Seit ich diesen Dreisatz kenne und auch anwende, stehe ich mit beiden Beinen auf der Erde. Ich weiß, dass ich den Veränderungen, die von außen kommen, nicht hilflos ausgeliefert bin. Und was tun Sie mit Ihrer Lebensenergie? Haben Sie eine Vision? Gestalten Sie das, was Sie begeistert? Oder beschweren Sie sich noch?



KRAFTSPENDER POWER PUR: DER DREISATZ

- Mit dieser Methode entkommen Sie jeder Krise und erholen sich von jedem Schicksalsschlag. Auch wenn es Ihnen so vorkommt, als seien Sie zeitweise in einem Albtraum gefangen – Sie erlösen sich daraus, indem Sie Ihre Vision finden und diese dann schrittweise verwirklichen.
- Probleme und Schwierigkeiten zeigen Ihnen, dass es etwas Unpassendes für Sie gibt. Sie erleben etwas, das für Sie nicht stimmig ist und danach

schreit, dass Sie es neu gestalten. Jedes Ihrer Probleme fordert Sie auf: »Fang endlich an, das zu gestalten, was für dich richtig und passend ist.«

- Durch den Dreisatz der Gestaltung werden Sie optimistischer und gelassener, selbst dann, wenn Ihr Ziel noch weit entfernt ist. Ihre Aufmerksamkeit hat jetzt eine neue Richtung eingeschlagen. Die Nervereien anderer Menschen sind für Sie keine Sensation mehr, denn Ihre Vision ist für Sie viel wichtiger. Sie können das Unwichtige vom Wichtigen trennen und gehen viel fokussierter durch Ihren Alltag.
- Sie müssen nie wieder hilflos oder mutlos sein. Sie können Ihr Leben selbst in die Hand nehmen. Egal, in welcher Misere Sie vielleicht feststecken, in Ihnen gibt es immer auch eine Lösung, einen Ausweg. Der Dreisatz der Gestaltung bringt es ans Licht.
- Bei dem Dreisatz geht es um *Ihren* nächsten Entwicklungsschritt. Es *geht nicht* darum, was Ihre Eltern sich für Sie wünschen oder was Ihre Freunde und Bekannten von Ihnen erwarten. Es geht auch nicht darum, was der Arbeitsmarkt hergibt, die Wirtschaft verlangt oder wofür gerade am meisten Werbung gemacht wird. Es geht nur darum, was für Sie jetzt passend wäre. Sie sind einmalig und Ihre Einmaligkeit will gelebt werden.

DIE FÜNF HÄUFIGSTEN IRRTÜMER UND WIE SIE DIESE VERMEIDEN

Ich möchte an dieser Stelle auch gleich ein paar Irrtümer ausräumen. Mit dem Dreisatz der Gestaltung können Sie viel