

ERNA HÜLS

EIN COACH FÜR ALLE FÄLLE

LÖSUNGEN FÜRS
LEBEN



ERNA HÜLS

**EIN COACH FÜR
ALLE FÄLLE**

LÖSUNGEN FÜRS LEBEN



Für meine Eltern

Ich danke Euch für mein Leben,
für meine Talente und für die
große Familie.

Vorwort

Einführung

- 1 ANERKENNUNG – Geben Sie sich zu erkennen
- 2 ANFANGEN – Für den ersten Schritt ist alles da
- 3 ANGST – Schließen Sie Freundschaft mit ihr
- 4 AUFGABEN – Bühne für die eigenen Talente
- 5 AUSREDEN – Was wird auf Ihrem Grabstein stehen?
- 6 BALANCE – Sie müssen nicht jede Rolle spielen
- 7 CHANCEN – Halten Sie sich bereit
- 8 EIFERSUCHT – Selbstzweifel über Bord werfen
- 9 ELTERN – Eine Begegnung mit Respekt
- 10 EMOTIONALITÄT – Ehrlichkeit macht wirklich frei
- 11 ENTSCHEIDUNGEN – Sie haben immer die Wahl
- 12 ENTTÄUSCHUNGEN – Geben Sie Ihre Erwartungen auf
- 13 ERFOLG – Ihr Durchbruch beginnt im Kopf
- 14 FEHLER – Scheitern als Lehrmeister

- 15 GEFÜHLE – Sie sind nicht das, was Sie fühlen
- 16 GELD – Eine gute Meinung vom Geld haben
- 17 GEDANKEN – Glauben Sie nicht alles, was Sie denken
- 18 GLÜCK – Mut macht glücklich
- 19 HELFEN – Vorsicht: Retter-Falle!
- 20 INTUITION – Auf die innere Stimme hören
- 21 KOMMUNIKATION – Unangenehme Botschaften übermitteln
- 22 KRITIK – Wünschen ja, aber nicht nörgeln
- 23 LEBEN – Warten Sie nicht, leben Sie jetzt
- 24 LIEBE – Was würde die Liebe tun?
- 25 MITLEID – Fühlen Sie mit, aber leiden Sie nicht
- 26 MOTIVATION – Der beste Treibstoff
- 27 NÄHE & DISTANZ – Raum lassen in der Partnerschaft
- 28 NEID – Vergleichen Sie sich nicht mit anderen
- 29 „NEIN“ SAGEN – Mit Charme und Diplomatie

- 30 OPFERROLLE – Sie haben immer die Wahl!
- 31 PROBLEME – Nicht an Schwierigkeiten festhalten
- 32 PROJEKTION – Schauen Sie zuerst in den Spiegel
- 33 SCHULDGEFÜHLE – Sich selbst und anderen vergeben
- 34 SCHWÄCHEN – Versöhnung mit der Unvollkommenheit
- 35 SEELE – Ihre Seele braucht gute Nahrung
- 36 SELBSTBEWUSSTSEIN – Sie sind wer! Sie sind gut!
- 37 SELBSTLIEBE – Sich selbst der beste Freund sein
- 38 SINGLE – Eine neue Liebe wagen
- 39 SORGEN – Es sind nur Hirngespinnste
- 40 STÄRKEN – Mit den eigenen Karten spielen
- 41 TRENNUNG – Bewahren Sie die guten Zeiten!
- 42 UNTREUE – Die Chance, neue Wege zu gehen
- 43 URTEILEN – Beobachten ja, aber nicht bewerten
- 44 VERLETZLICHKEIT – Nichts geschieht ohne Ihre Erlaubnis

45 VERSÖHNUNG – Mit den Eltern Frieden schließen

46 VERTRAUEN – Sich sicher fühlen, ohne sicher zu sein

47 WAHRHEIT – Sich und anderen nichts vormachen

48 WERTE – Was ist wirklich wichtig?

49 WORTE – Nutzen Sie Ihre Schöpferkraft!

50 WUT – Lernen Sie Ihre Grenzen kennen

51 ZEIT – Die Kostbarkeit des Lebens erkennen

52 ZIELE – Was wollen Sie wirklich?

Nachwort

Danke

Quellen

Autorin

Vorwort

Um diese drei Lebensaufgaben dreht sich unser Leben: die Liebe, die Arbeit, die Gemeinschaft. Sie haben mit anderen Menschen zu tun. Es sind soziale Aufgaben. Sie können sowohl glücklich machen als auch die Quelle aller Probleme sein. Diese wiederum können den Weg zu einem glücklicheren Leben bedeuten, wenn sie in uns den Wunsch wecken, aus unseren gewohnten Denk- und Verhaltensmustern auszubrechen. Können wir denn die Art, wie wir leben, überhaupt ändern? Bei der Frage nach unseren Veränderungsmöglichkeiten geht es um drei Faktoren: genetische Veranlagung, frühere Erfahrungen und heutiges Verhalten. An der Veranlagung und den Erfahrungen können wir im Nachhinein nichts ändern. Unsere innere Einstellung und unser gegenwärtiges Verhalten aber können wir ändern. Das zeigt dieses Buch und die große Erfahrung, auf der es gründet.

Wir haben immer mehrere Möglichkeiten. Menschen sind viel stärker und kreativer, als man gewöhnlich annimmt. Hören wir auf, den Umständen, auf die wir keinen Einfluss haben, die Schuld zuzuschieben: die Erziehung, die psychosoziale Diagnose, das Zuviel oder Zuwenig an Intelligenz. Wir stehen immer wieder vor der Frage der nächsten Entscheidung: Will ich rauchen oder nicht rauchen, will ich mich aufregen oder meine Atmung regulieren, essen oder nicht essen, mir Sorgen machen oder im Hier und Jetzt

leben, aufstehen oder liegen bleiben, einen Krimi sehen oder dieses Buch von Erna Hüls lesen. „Ein Coach für alle Fälle“ ist geschrieben mit dem Humor des Lebens, mit der Leichtigkeit einer Libelle, mit der Klarheit des Lachens eines Kindes und mit dem Einfühlungsvermögen eines erfahrenen Life-Coaches. Mit ihrem leicht verständlichen Sprachgebrauch macht Erna Hüls auch schwierige zwischenmenschliche Probleme durchsichtig. Sie hilft dem Leser, einen Weg zu mehr Selbsterkenntnis und sinnvollerem Verhalten zu beschreiten. Das ist wahrlich für niemanden ein leichter Weg, aber mit Erna's Begleitung gut begehbar. Sie bietet verblüffende Ideen und wertvolle Hinweise, die bisher verschlossene Türen im Leben öffnen können. Plötzlich leuchtet etwas auf. Plötzlich erkennt man: Aha, ich kann etwas tun, und es ist nicht schwierig! Nur ungewohnt. Erna's Humor lässt aufatmen, befreit und inspiriert.

Dieser Ratgeber motiviert, an sich selbst zu arbeiten und neue Wege zu beschreiten. Wenn wir immer wieder in derselben Art von Schwierigkeiten ankommen, immer wieder an derselben Art von Konflikten oder Gefühlen leiden, dann verstehen wir bald, dass die Quelle wohl in uns selbst liegen muss. Es sind unsere Meinungen – bewusste oder nicht bewusste – die unsere Entscheidungen bestimmen. Wer bereit ist, seine Meinungen zu überdenken, in der Gewissheit, dass alles auch ganz anders sein kann, der ändert auch seine emotionalen Reaktionen und seine Entscheidungen. Dieser Prozess ist die Grundlage unserer persönlichen Entwicklung. Dabei bedeutet Fortschritt immer die Verbesserung der menschlichen Beziehungen durch mehr Selbstvertrauen und Liebe. Die 52 Themen der Artikel helfen, sich selbst besser zu verstehen, neu zu denken und andere

Entscheidungen zu treffen als bisher. Dieses Buch bringt die Liebe auf praktische Füße.

Theo Schoenaker

Individualpsychologe, Buchautor und Begründer des Encouraging-Trainings nach dem Schoenaker-Concept (ETSC)

Einführung

Ich wünschte, ein solches Buch gehabt zu haben, als ich am Anfang meines Erwachsenwerdens stand. Viel zu spät erst begriff ich, dass vieles von dem, was ich als junger Mensch für die Wahrheit hielt, für mich absolut nicht stimmte. Alles, woran ich glaubte, war anerzogen. Ich lebte mehr Konditionierungen als eigene Impulse und habe erst begonnen, diese zu hinterfragen, als mir im Studium für Sozialpädagogik Kommilitonen begegnet sind, die völlig anders dachten und sich auch anders verhielten als ich – dabei allerdings ein entspanntes Leben führten, jedenfalls viel entspannter, als meines zu der Zeit war. Ich wollte wissen, wieso ich oft so verkrampft und unzufrieden war und weshalb ich mich so fremdbestimmen ließ. Das Frustrierende auf diesem Weg der Erkenntnis war, feststellen zu müssen, dass es so vieles gab, was ich einfach nicht wusste. Es war mir beispielsweise neu, dass man seine Gefühle beherrschen kann. Ich dachte, ich sei ein Opfer meiner Gefühle. Ich wusste auch nicht, dass man Freundschaft schließen kann mit seiner Angst. Ich kannte zwar Nächstenliebe, aber Selbstliebe war ein Fremdwort für mich. Meine innere Stimme hielt ich für eine Einbildung und ebenso wenig vertraute ich meiner Intuition. Mir war nicht klar, dass meine Lebenserfahrungen auch etwas zählten – nicht nur das, was meine Gedanken mir sagten. Meine Gedanken – die waren immerhin gefüllt mit Werten, Regeln und Normen von anderen Menschen, Autoritäten

und Medien. Und die haben für gewöhnlich doch recht, oder? Nein, haben Sie nicht! Zumindest nicht absolut.

Ich glaube schon, dass wir Vereinbarungen benötigen, die das soziale Miteinander regeln. Alles andere aber ist verhandelbar, und wir sind frei, die meisten Dingen unseres Lebens gemäß unseren eigenen Vorstellungen zu gestalten. Im Laufe meiner weiterführenden Ausbildung und beruflichen Tätigkeiten in der Psychiatrie und Psychotherapie, in der Erziehungsberatung sowie im Personalmanagement lernte ich immer mehr Werkzeuge kennen, mit denen das erfolgreich möglich ist. Fasziniert stellte ich beispielsweise fest, wie stark unsere mentalen Fähigkeiten sind und wie wir psychischen Zusammenbrüchen vorbeugen können. Das Spannendste aber war und ist, dass es im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung kein Ende gibt. Ständig eröffnen sich mir neue Möglichkeiten und Erkenntnisse, je tiefer ich in die Schichten der Persönlichkeit vordringe – ob meine eigene oder die anderer Menschen. Ich sehe das so wie der deutsche Schriftsteller Gorch Fock, der einmal sinngemäß formuliert hat, dass wir unser Leben weder verlängern noch verbreitern können, sondern NUR vertiefen. Genau das liegt meiner Arbeit zugrunde. Und ich höre nicht damit auf, ständig noch mehr entdecken und verstehen zu wollen.

Meine Freundin hat mich schon mehrmals aufgefordert, doch mal ganz „normalen“ Urlaub zu machen und nicht ständig meine Reisen mit spirituellem oder geistigem Wachstum und persönlicher Weiterentwicklung zu verbinden. Aber ich will nichts anderes! Ich liebe das. Lieber tauche ich in die Tiefen des menschlichen Bewusstseins ein als die Weite eines Landes zu erforschen.

Vielleicht ist das ein Versäumnis, das ich eines Tages bereuen werde, aber bei mir ist das so: Wenn ich irgendwo ein Seminar, ein Buch oder ein Vortragsangebot sehe, das mir dabei hilft, mich noch mehr kennenzulernen, meine Beziehungen zu verbessern, selbstbewusster, klüger, ausgeglichener, liebender, präsenter, wohlhabender und gesünder zu werden, bin ich Feuer und Flamme! Eine solche Veranstaltung zum Thema „Erfolg und Werte“ war es auch, die mich im Jahre 1998 dazu brachte, selbst Trainerin und Coach zu werden. Ich beobachtete den Redner, Bodo Schäfer, auf der Bühne, wie er das Publikum – vor allem mich – mit spannenden Themen rund um ein erfolgreiches Leben in seinen Bann zog. In dem Moment wusste ich: „Das kann ich auch!“ Und vor allem war klar, dass ich das auch wollte. Nach dem Seminar kam ich mit dem Referenten ins Gespräch und es ergab sich, dass er für ein Nachfolgeseminar noch einen Redner suchte. Ich bewarb mich und bekam den Job. Damit begann mein Weg als Lebens-Beraterin und Vortrags-Rednerin, und es fühlt sich bis auf den heutigen Tag einfach stimmig und richtig an. Seit über 30 Jahren verfolge ich nun privat und beruflich mein tiefstes Interesse und beschäftige mich mit dem, was mich am meisten begeistert: Menschen!

Ich werde oft gefragt, ob es mich nicht zu sehr belastet, mich ständig mit den Sorgen und Nöten anderer Leute zu beschäftigen. Dem ist aber nicht so, denn meine Aufmerksamkeit liegt nicht auf den Problemen, mit denen ein Klient zu mir kommt, sondern auf dem, was derjenige an Ressourcen zur Verfügung hat, um sich aus seiner Krise herauszumanövrieren. Mein Interesse gilt ihm als Menschen, nicht seinem Problem. Deshalb liebe ich meinen Beruf. Ein Coaching erweitert nicht nur die Grenzen menschlicher Möglichkeiten, sondern auch die

Möglichkeiten, die Menschen innerhalb ihrer Grenzen haben. Und dieser Anreiz zur Erweiterung ist nun einmal am ehesten gegeben, wenn jemand durch Schwierigkeiten in seinem Lebenslauf herausgefordert wird. Ich erinnere mich, wie ein Klient einmal vor mir saß und beteuerte, es leid zu sein, dass sein Leben ständig rauf und runter ginge. „Mein Leben soll endlich geradlinig verlaufen“, rief er fast schon trotzig wie ein Kind. Mit seiner Hand zog er dabei eine imaginäre Gerade in der Luft. Da sah ich sie, diese horizontale Linie, die man beim EKG eines Angehörigen niemals sehen will, weil sie den Tod bedeutet. Ist es nicht genau so, dass die erlebten Höhen und Tiefen mitsamt ihren emotionalen Achterbahnfahrten das Leben erst so richtig lebendig sein lassen? Ja, das ist es! Und wissen Sie was? Je lebendiger Sie sind, desto mehr Probleme werden Sie haben.

Es gibt viele Probleme, mit denen Klienten zu mir in die Beratungspraxis kommen. Jedes ist eine Welt für sich. Die Erkenntnisse zu den Themen, die am häufigsten auftreten und die ich für Basisthemen der meisten Menschen in dieser Zeit halte, habe ich nun in dieses Buch für Sie zusammengefasst. Mein großer Wunsch ist es, dass Sie sich selbst darin erkennen und begegnen können, denn damit beginnt meiner Erfahrung nach persönlicher Fortschritt. Lassen Sie sich anspornen und motivieren von inspirierenden Geschichten, vielen Fallbeispielen, praktischen Anleitungen und hochwirksamen Tipps, der Einladung und Herausforderung Ihres Lebens zu begegnen. Ich möchte Sie ermutigen, Ihre eigenen Erfahrungen mit den empfohlenen Strategien zu machen. Nutzen Sie meinen Rat bei der Gestaltung Ihres Alltags. Das Nachschlagewerk bietet Ihnen mit 52 Artikeln von A bis Z schnelle und langfristige Lösungen für Ihr Leben.

Wenn Sie gerade ein akutes Problem zu lösen oder eine dringende Frage zu beantworten haben, dann schauen Sie zunächst unter dem entsprechenden Stichwort nach, was Sie tun können, um die Situation zu meistern oder als Lebenserfahrung für sich zu nutzen. Ich empfehle Ihnen auch, damit verwandte Themen mit einzubeziehen, dann erschließen sich Ihnen auch komplexere Fragestellungen sowie tiefere Zusammenhänge Ihrer persönlichen Innenwelt. Leiden Sie beispielsweise an krankhafter „Eifersucht“, dann sollten Sie sich auch mit den Themen „Selbstbewusstsein“, „Gefühle“ und „Gedanken“ auseinandersetzen. Wenn Sie „Entscheidungen“ zu treffen haben, kommen Sie nicht ohne die Fähigkeit aus, „Nein“ zu sagen. Außerdem brauchen Sie dann auch den Mut, zu Ihrer „Wahrheit“ zu stehen. Die gedanklichen und schlussfolgernden Überlappungen verschiedener Artikel dieses Buches machen deutlich, wie sehr es sich lohnt, einen konkreten Schritt praktisch zu gehen. Es hat nämlich viele positive Seiteneffekte. Wenn Sie sich zum Beispiel um Ihre „Fehler“ erfolgreich kümmern, werden Ihnen auch Ihre „Schwächen“ nicht mehr so zu schaffen machen. Lösen Sie Ihr „Geld“-Problem, wird sich Ihr „Angst“- oder „Sorgen“-Kontostand günstig verändern. Es ist also egal, ob Sie die Notwendigkeit der „Selbstliebe“ über das Stichwort „Wut“ finden, weil Sie sich gerade ärgern, dass Sie sich nicht genug Zeit für sich nehmen, oder ob Sie diese in sich verspüren, weil Sie sich gerade mit Ihren „Eltern“ aussöhnen.

Falls es kein spezielles Thema gibt, welches Sie derzeit beschäftigt, lege ich Ihnen ans Herz, sich die 52 Themen in diesem Ratgeber¹ ein Jahr lang wochenweise vorzunehmen. Wählen Sie einfach jeweils das Thema, welches Sie gerade anspricht. Prüfen Sie meine Argumente

und arbeiten Sie konkret mit den Sätzen der Reflexionen. Machen Sie sich eine Woche lang mit dem Thema vertraut und erforschen Sie es in Ihrem eigenen Alltag. So werden Sie innerhalb eines Jahres zum Experten für ihr eigenes Leben.

1 ANERKENNUNG

Geben Sie sich zu erkennen

Anerkennung ist die Erfüllung des Wunsches, dass andere sehen und wertschätzen, wer wir sind und was wir tun. Wir wollen ernst genommen werden und wichtig sein. Jeder Mensch sehnt sich danach, respektiert zu werden. Anerkennung fällt jedoch nicht vom Himmel, wir können etwas dafür tun. Um herauszufinden, was wir selbst tun können, müssen wir erst verstehen, welche Hintergründe mangelnde Bestätigung haben kann. Ein Beispiel: Joachim, 41 Jahre alt und von Beruf Ingenieur, berichtete mir: „Ich habe diesen Job gewählt, weil mein Vater auch Ingenieur ist, aber es hat mir nie wirklich Spaß gemacht. Ich kann meine Stärken gar nicht einbringen, die im Verkauf und im Vertrieb liegen. Im Laufe der Jahre bin ich immer unzufriedener geworden. Lob und Anerkennung habe ich schon lange nicht mehr von meinem Chef bekommen.“

Wenn Sie sich den Begriff Anerkennung anschauen, werden Sie bemerken, dass es vor allem um das Erkennen geht. Nun, wie kann jemand erwarten, dass die eigenen Stärken erkannt werden, wenn sie verborgen bleiben? Das ist nicht möglich. Wie bei Joachim, der sich vielleicht aus Bequemlichkeit oder den Eltern klein beigebend für den falschen Beruf entschieden hat, geht es vielen Menschen im Arbeitsleben. Die wahren Kompetenzen oder Talente bleiben unerkannt, weil sie gar nicht zum Einsatz kommen. Wer demnach gesehen werden will, muss sich also erst einmal zu erkennen geben.

Wenn Sie sich aufgrund einer für Sie falschen Tätigkeit nach außen hin verbittert, unmotiviert und unsicher zeigen oder schlecht gelaunt sind, werden Sie von anderen auch genau so wahrgenommen. Für schlechte Laune gibt es keine Anerkennung. Stattdessen sollten Sie eine Aufgabe wählen, die Sie lieben können und in der Sie Ihre echten Fähigkeiten richtig einsetzen können. Wenn Sie in Übereinstimmung mit dem sind, was Sie tun und wie Sie es tun, wirkt sich das positiv auf Ihre Ausstrahlung aus. Man sieht es Ihnen an, dass Sie mit sich im Reinen sind. Machen Sie jedoch Ihr Selbstwertgefühl nicht ausschließlich davon abhängig, ob andere Sie bestätigen oder nicht. Sie würden dann nämlich nur etwas tun oder auch unterlassen, um dafür Aufmerksamkeit zu bekommen.

Wie so vieles im Leben beginnt auch Anerkennung zunächst bei uns selbst. „Erkenne dich selbst“ lautet die weltberühmte Inschrift am Apollo Tempel von Delphi – bereits 450 v. Chr. Wenn Sie mögen, schließen Sie einmal für einen Moment die Augen und zählen gedanklich auf, was Sie gut an sich finden, welche Erfolge Sie bereits in Ihrem Leben erreicht haben und welche Krisen Sie schon meistern konnten. Denken Sie an die Menschen, die Sie lieben und von denen Sie geliebt werden. Das ist die Grundlage Ihrer Selbsterkenntnis, ohne die Sie sich selbst keine Anerkennung geben können. Natürlich haben Sie – wie jeder andere Mensch auch – ebenso Ihre Schattenseiten, und auch die gilt es anzuerkennen. Aber es ist Ihre Wahl, welcher Seite Ihrer Persönlichkeit Sie mehr Aufmerksamkeit schenken wollen.

Einer meiner Klienten beklagte sich einmal über die mangelnde Wertschätzung seiner Umwelt, sagte aber gleichzeitig über sich selbst: „Am liebsten würde ich ja mit

mir selbst gar nichts zu tun haben.“ Wenn ihm doch einmal Lob zuteilwurde, nahm er dies gar nicht wahr. Menschen, die so ein negatives Selbstbild von sich haben, können oft anerkennende Worte gar nicht glauben. Im Gegenteil, Sie lehnen oder werten diese sogar ab. Sie sind vergleichbar mit einem Eimer, der ein Loch hat, alle Anerkennung fließt durch sie hindurch. Sie können diese weder annehmen noch festhalten. Wenn Sie das auch von sich kennen, dann sagen Sie beim nächsten Mal, wenn Ihnen jemand etwas Positives sagt: „Danke für die Anerkennung“ oder einfach nur „Danke“ oder „Das freut mich.“ Das ehrt auch denjenigen, der das Lob ausgesprochen hat. Für viele Menschen ist es schwieriger, Anerkennung anzunehmen als diese zu geben.

Wenn Sie selbst jemanden loben oder wertschätzen wollen, sollte Ihre Anerkennung aufrichtig, spontan, spezifisch und kurz sein. Aufrichtig deshalb, weil kein Mensch das Gefühl haben will, durch übertriebenes Lob manipuliert zu werden. Lobhudeleien sind nicht selten eine beliebte Einleitung für anschließende Kritik. Spontanität gibt der Anerkennung die Frische und Begeisterung, die demjenigen, der sie erhält, lange im Gedächtnis bleiben wird. Eine spezifische Anerkennung klingt einzigartig und gibt dem Betroffenen die Gewissheit, dass er auch wirklich gemeint ist. Haben Sie beispielsweise einem Redner zugehört und wollen diesem ein Lob aussprechen, würde sich ein spezifisches Lob zum Beispiel so anhören: „Die vielen praktischen Beispiele haben mir gut gefallen.“ Das kommt garantiert authentischer an, als wenn Sie pauschal sagen, es sei eine gute Rede gewesen. Fassen Sie sich kurz. Wie wäre es, wenn Sie es sich zur Gewohnheit machen, anderen Menschen kurze, ermutigende Notizen zukommen zu lassen? Schriftliche Anerkennungen haben eine stärkere

Wirkung als mündliche und eignen sich besser zum Aufbewahren und immer wieder anschauen. Kritisieren sollten Sie dagegen vorzugsweise mündlich, denn was einmal geschrieben steht, bleibt länger im Gedächtnis haften. Halten Sie dafür immer entsprechendes Briefpapier griffbereit. Schriftliche „Drei-Satz-Briefe“ geben dem Empfänger ein gutes Gefühl. Und wenn Sie anderen ein gutes Gefühl geben, fühlen Sie sich selbst auch gut. Überlegen Sie: Welcher Mensch in Ihrer Umgebung hätte sich gerade so einen Lobesbrief verdient? Sind vielleicht Sie selbst gerade derjenige, dem so eine Anerkennung guttun würde? Dann legen Sie doch einfach das Buch mal zur Seite, greifen Sie sich ein Blatt Papier und beginnen Sie zu schreiben: „Liebe/r ... Ich finde gut an dir ...“

REFLEXION

- **Selbsterkenntnis ist ein fruchtbarer Boden für Anerkennung.**
- **Wertschätzen Sie sich selbst, dann können Sie es auch von anderen erwarten.**
- **Geben Sie Ihre Stärken und Fähigkeiten zu erkennen.**
- **Gehen Sie einer Arbeit nach, die Ihren Talenten entspricht und Ihnen Freude macht.**
- **Anerkennung ist ein Geschenk, das Sie dankend annehmen sollten.**
- **Wenn Sie Anerkennung geben, tun Sie es aufrichtig, spontan, spezifisch und kurz.**

2 ANFANGEN

Für den ersten Schritt ist alles da

„Ich will einen Bioladen eröffnen, aber ich weiß nicht, ob es klappt, deshalb fange ich gar nicht erst an ...“ „Ich will ein Buch schreiben, aber ich weiß nicht, wie es enden soll, deshalb fange ich nicht an ...“ „Ich will zeichnen lernen, aber ich weiß nicht, ob ich genug Begabung dazu habe, deshalb fange ich nicht an ...“ Das sind Aussagen, wie ich sie immer wieder von talentierten und kreativen Menschen höre. Ich frage mich, wie viele Unternehmen, Kunstwerke, Projekte und Ideen nur deshalb nicht gegründet, geschaffen oder umgesetzt werden, weil Menschen damit nicht anfangen? Sie haben verschiedenste Ängste - zu scheitern, vor dem Unbekannten oder dass nicht genug Geld, Talent, Hilfe, Kunden oder Interessenten da sein könnten. Aber das sind alles nur ihre Gedanken. Um anzufangen, ist immer alles da. Vielleicht sind die Umstände nicht optimal, aber es ist immer noch besser, unvollkommen anzufangen als perfekt zu zögern.

Aller Anfang ist schwer - dieses altbekannte deutsche Sprichwort ist sicher meistens wahr. Deshalb ist der Beginn eines neuen Projektes, gleich welcher Art, auch der sensibelste Moment. Denken Sie beispielsweise einmal daran, wie schwer die ersten paar Meter sind, wenn Sie ein Auto anschieben müssen. Hier brauchen Sie all Ihre Kraft und Ausdauer. Ein kleines Hindernis reicht aus, um das Fahrzeug auszubremsen. Wenn der Wagen aber einmal rollt, bewegt er sich beinahe von allein. Deswegen ist für den Anfang eines neuen Weges Ihre ganze Kraft

erforderlich. Mit halber Anstrengung werden Sie nicht den halben, sondern gar keinen Erfolg haben. Stellen Sie sich also darauf ein, dass Sie erst einmal alles geben müssen, um erfolgreich zu sein. Das kann je nach Projekt mehrere Wochen oder Monate, manchmal sogar Jahre dauern.

Hätte ich zu Beginn meiner Selbstständigkeit dieses Prinzip nicht gekannt, hätte ich entweder niemals angefangen oder – mit meinem Hang zum Perfektionismus und meiner Ungeduld – frühzeitig aufgegeben. Damals wusste ich nicht, wo es mich hinführen würde, dennoch habe ich einfach begonnen. Niemand kann zu Beginn einer neuen Tätigkeit den ganzen Weg voraussehen. Wenn Sie nachts Auto fahren, sehen Sie ja mit Ihrem Abblendlicht auch nur die kommenden 100 Meter deutlich vor sich. Würden Sie deshalb auf die Idee kommen, gar nicht erst loszufahren? Sicher nicht.

Die eigenen Ängste sind nicht die einzigen Hürden, die sich Ihnen als Anfänger in den Weg stellen. Es gibt ja nicht nur Gönner, sondern auch Neider unter Ihren Mitmenschen. Achten Sie deshalb darauf, mit wem Sie Ihre Idee besprechen, die Sie verwirklichen wollen. Einem Menschen, der sein Potenzial nicht lebt, der selbst ängstlich ist oder keine Ziele hat, wird es schwerfallen, Sie in Ihrem Vorhaben zu unterstützen. Dazu ein Beispiel: Auf einem meiner Vorträge lernte ich Barbara kennen, die Bankangestellte war und davon träumte, Romane zu schreiben. Mit Glanz in den Augen schwärmte sie mir vor: „In meinem Kopf laufen ganze Filme ab, ich muss sie nur noch aufschreiben.“ Sie erzählte einer Freundin von ihrer Idee, aber die meldete schnell ihre Zweifel an und warnte vor möglichen Enttäuschungen. Barbara ließ sich davon verunsichern – und das Vorhaben vorerst fallen. Nach

meinem Vortrag war ihr klar, was sie falsch gemacht hatte, und sie verabschiedete sich mit den Worten: „Jetzt fange ich mit dem Schreiben an.“ Natürlich stimmt es: Wer etwas Neues anfängt, kann verlieren. Aber wer gar nicht erst anfängt, hat der nicht schon verloren? Es sind meistens die Zweifel und Ängste der anderen, nicht Ihre eigenen. Deshalb sollten Sie nicht darauf hören oder besser einfach anfangen. Haben Sie Vertrauen in sich und Ihre Fähigkeiten. Hinter jedem Traum steckt auch immer das Talent.

Ich rate Ihnen auch, sich zu Beginn einer neuen Tätigkeit nicht auf Ergebnisse zu konzentrieren und Ihre Erwartungen nicht zu hoch zu schrauben. Das könnte Sie schnell entmutigen. Die ersten selbst gemalten Bilder oder die ersten Umsätze eines Bistros können nicht zufriedenstellend sein, denn alles muss sich entwickeln. Was am Anfang zählt, ist das unermüdliche Handeln und ein langer Atem.² Haben Sie Geduld, der Erfolg wird sich irgendwann einstellen. Würde ein Landwirt vor lauter Ungeduld an den kleinen Pflanzen auf seinen Feldern ziehen, damit diese schneller wachsen, würde er seine ganze Ernte ruinieren. Besser ist es, geduldig und beharrlich einen Schritt nach dem anderen zu setzen.

Was immer Sie auch vorhaben – ich möchte Sie ermutigen, damit zu beginnen. Schieben Sie Ihr Vorhaben nicht auf, sonst besteht die Gefahr, dass Sie irgendwann ganz die Motivation und den Mut verlieren. Wie es für die Früchte eines Baumes eine bestimmte Zeit gibt, in der sie am besten schmecken, gibt es auch für ihre Idee die beste Zeit. Wenn die Früchte zu lange hängen bleiben, werden sie faul. Genau so könnten auch Ihre Projekte im wahrsten Sinne des Wortes „faul“ und auch träge werden, wenn Sie diese

zu lange „hängen“ lassen. Bedenken Sie auch die Möglichkeit, dass jemand anderes Ihre Idee umsetzen könnte, indem er sich z. B. auf die Stelle bewirbt, die Sie gerne gehabt hätten, oder das Ladenlokal anmietet, mit dem Sie schon lange liebäugeln, oder den Mann/die Frau anspricht, für den/die Sie sich Langem interessieren. Wäre das nicht ärgerlich?

„Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben.“ Sie kennen bestimmt diese zutreffende Aussage des ehemaligen sowjetischen Präsidenten Michael Gorbatschow. Also fangen Sie an! Sie werden auf dem Weg alles lernen und erhalten, was Sie für Ihr neues Vorhaben brauchen: Auf einmal taucht ein Mensch auf, der Ihnen die passenden Räumlichkeiten anbietet, Ihnen fällt das richtige Buch in die Hände, oder Sie erhalten plötzlich Hilfe von allen Seiten, sodass Sie nur noch staunen können. Die Schweizer Ärztin und Buchautorin Elisabeth Kübler-Ross bekundete in einem ihrer Vorträge über das Leben und das Sterben: „Wenn Sie das tun, was Sie lieben, kommt der Rest vom Himmel.“³ Und das ist auch meine Erfahrung, sowohl in meinem eigenen Leben als auch in den Geschichten der vielen Klientinnen und Klienten, die ich darin unterstützen durfte, Ihre Träume umzusetzen.

Erkennen Sie, dass Sie weder mehr Zeit noch genug Geld oder eine weitere Ausbildung benötigen, um zu beginnen. Was Sie benötigen, ist der Mut für den ersten Schritt. An meiner Pinnwand hing zu Beginn meiner Selbstständigkeit ein Zitat von Goethe: „Was immer Du tun kannst oder träumst es zu können, fang damit an! Mut hat Genie, Kraft und Zauber in sich.“ Informieren Sie mich gerne darüber, wie sich dieser Zauber in Ihrem Projekt gezeigt hat, sobald Sie angefangen haben.

REFLEXION

- **Schieben Sie Ihr Vorhaben nicht auf, morgen könnte es schon zu spät sein.**
- **Um mit einer Idee anzufangen, ist immer alles da.**
- **Sie können nicht den ganzen Weg vorhersehen, aber den ersten Schritt gehen.**
- **Halbe Anstrengung bringt keinen halben Erfolg, sondern gar keinen.**
- **Handeln Sie kontinuierlich, statt nur auf gute Ergebnisse zu warten.**
- **Sprechen Sie nur mit Menschen über Ihre neue Idee, die offen dafür sind.**

3 ANGST

Schließen Sie Freundschaft mit ihr

Das ist die Chance, auf die sie lange gewartet hat. Katja, 31 Jahre alt, ist Bankangestellte und bekommt endlich die lang ersehnte Führungsposition in einer neuen Filiale angeboten. Allerdings würde mit dieser Entscheidung auch ein Umzug für sie bevorstehen, denn die Stelle befindet sich in einer anderen Stadt. Nun steigen Gefühle der Angst in ihr hoch. Sie befürchtet, keine angemessene Wohnung zu finden, dass sie sich in der Stadt nicht wohl fühlen und keine Freunde finden könnte, dass sie mit der Mentalität der Mitarbeiter nicht klarkommt und ihre Beziehung darunter leiden könnte. Das mulmige Gefühl, welches sich in ihrem Bauch meldet, verstärkt sich von Tag zu Tag. Dies hält sie für ein Indiz, dass das doch nicht der richtige Weg sei.

Katja hatte sich mit dem Anliegen bei mir gemeldet, herausfinden zu wollen, wie sie diese Chance ergreifen kann, ohne Angst zu haben. Wie sie lassen sich bedauerlicherweise viele Menschen von ihrer Angst aufhalten. Neben einem Mangel an Selbstvertrauen gehört Angst zu den Hauptgründen, warum Menschen blockiert sind und unter ihren Möglichkeiten bleiben. Die Ängste der Klienten, die in meinen Beratungen am meisten auftauchen, sind die vor der Veränderung, vor dem Risiko, vor dem, was die Leute sagen, vor dem Unbekannten, vor Versagen, Misserfolg, Arbeitslosigkeit, davor, im Mittelpunkt zu stehen bzw. nicht im Mittelpunkt zu stehen,

vor einer Krankheit usw. Bestimmt könnten auch Sie diese Liste endlos fortsetzen.

Wie lange habe ich selbst gegen meine Ängste angekämpft, bis ich entschied, sie als Bestandteil meiner persönlichen und beruflichen Entwicklung zu akzeptieren. Heute nehme meine Angst einfach mit, wenn sie sich meldet. So mache ich es auch mit allen anderen unangenehmen Gefühlen, die immer mal wieder auftauchen. Das große Geschenk dabei ist, dass sich diese Gefühle im Augenblick des Akzeptierens beinahe auflösen. Sie sind nicht ganz weg, aber sie haben keine Macht mehr über mich.

Ängste lassen sich dadurch überwinden, dass wir sie annehmen. Dies war auch die Lösung für Katja. Als ich ihr auf den Einwand „Aber ich kann diese Stelle doch nicht annehmen, wenn ich so viel Angst davor habe!“ vorschlug, ihre Angst einfach mitzunehmen, war sie zunächst sprachlos. Auf die Idee, die neue Herausforderung trotz ihrer Angst anzunehmen, war sie gar nicht gekommen. Ich sehe das wie Bodo Schäfer, der in seinem lesenswerten Buch „Die Gesetze der Gewinner“⁴ vorschlägt, die Angst folgendermaßen zu betrachten: „Hätte ich keine Angst, bevor ich einen neuen Schritt setze, so wäre das ein Hinweis darauf, dass der Schritt, den ich gerade setzen möchte, eine Nummer zu klein für mich ist.“ Und er fügt hinzu, dass nicht derjenige mutig ist, der keine Angst hat, sondern der, welcher trotz seiner Angst die nötigen Schritte setzt. Und genau so ist es!

Das Risiko, alles beim Alten zu lassen, wird vielfach unterschätzt. Und das Risiko, etwas Neues zu wagen, wird häufig überschätzt. In Zeiten der Veränderung werden sämtliche erfolgsverhindernden Ängste in unseren Köpfen wach. Das ist ja auch der Grund, warum es viele Menschen