

ENTWURF

Aufbruch des Lebens – der Stille eine Sprache geben

ENTWURF

ENTWURF

Susanne Teister (Hrsg.)

Aufbruch des Lebens – der Stille eine Sprache geben

Warum der richtige Wegbegleiter deinen Weg abkürzt und
der falsche dir nur das Geld aus der Tasche zieht



ENTWURF

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung einer Grafik von pixabay.com
Fotos: wenn nicht anders angegeben, stammen alle Fotos im Buchinnenteil von den Autor:innen des jeweiligen Textbeitrags.

Die QR-Codes wurden erzeugt mit: <https://www.qrcode-monkey.com>.

ISBN 978-3-945542-xx-x (Print Softcover)

E-ISBN 978-3-945542-xx-x (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach

Frankfurt am Main 2022, 1. Auflage

Druck und Bindung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag,

Weckerlinstr. 4, 65929 Frankfurt am Main, Deutschland

Telefon: +49 152 34332590

E-Mail: geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß

§27a Umsatzsteuergesetz: DE291558368

www.loewenstern-verlag.de

Die kompletten Kontaktdaten der Autor*innen dieses Buches
kannst du dir hier als PDF herunterladen:

**[https://www.loewenstern-verlag.de/
aufbruch-kontakte](https://www.loewenstern-verlag.de/aufbruch-kontakte)**

Du findest darin auch spezielle Sonderangebote
für die Leser*innen dieses Buches.

ENTWURF

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Hermann Scherer.....	9
Vorwort Kerstin Scherer	11
Vorwort Susanne Teister	13
Vorwort Renate Wettach.....	15
Susanne Teister	
Wegbegleiter – Pro und Contra	18
Dr. Paul Littau	
Wendepunkt in der Bibliothek	25
Ludger Quante	
Für mich. Für dich. Für alle.....	29
Petra Schwarz	
Kommunikation ist alles! Oder: Ohne Kommunikation ist alles nichts.....	44
Dominik Pfau	
Heute helfe ich Menschen mit meinen Bildern.....	48
Anke Rositzke	
Beobachten, statt beobachtet zu werden.....	53
Dr. Petra Stratmann	
Gespräche mit mir selbst.....	57
Yvonne Diewald	
Drei Schlüsselerlebnisse	61

ENTWURF

Reza Solhi

Menschenorientierung in der Wirtschaft 70

Rico Montero

„Verändere das Leben der Jugend und Du veränderst den
Lauf der Welt“ 78

Ulf Zinne

Hören ist die neue Sichtbarkeit..... 81

Ursula Eisenschink

Ich weiß jetzt, dass ich lebe und alles dafür gebe 88

Martina Schmid

Wenn im Kopf das Licht ausgeht..... 94

Birgit Möller

So viele Jahre in meinem Leben habe ich mir keinen Raum
gegeben 99

Karin Balmer

Alles BALetti? 102

Marianne Heine

Was ich nicht mehr tun würde..... 109

Stefan Ester

Was gute Personalführung mit dem Unternehmensgewinn
zu tun hat 113

Rena Wittmann

Sternengeburt statt Fehlgeburt und dann zurück ins Leben .. 120

ENTWURF

Sabine Hediger

Erkenne. Reife. Lebe..... 126

Sigrid Gleinser

Der Himmel auf Erden..... 132

Christine Hartmann

Immer. Anders. Wo immer du bist. 136

Kristina Rieke

Wenn die Seele brennt – Lösung – Wirkung – Freiheit..... 146

Susan Groffmann

Zweifel pflegen oder doch lieber Selbstbewusst-Sein? 152

Patrick Schnelle

Der Weg nach draußen. Mein Weg, der Stille (m)eine
Sprache zu geben 157

Ulrich von den Hoff

Aufbruch des Lebens – der Stille eine Sprache geben 165

Vera Rasser

Tinnitusfrei..... 170

Alexandra Zobel

Wenn die Stille Freiheit schenkt..... 176

Alexandra Pethke

Erkennen – Wandel – Revolution 180

Gabriele Kapp

Leben – Liebe – Ewigkeit 185

ENTWURF

Dagmar Meyer

Wirtschaft, Geld und Menschen – Bankerin aus Leidenschaft 193

Claudia Rougoor

Das Erbe der Welt – Leben ist Geschichte 199

Andreas Scherer

Immobilien sind Leben!..... 205

Philip Schönberger

Der stille Kirschbaum schreit..... 210

Erik Wittke

„Mache kleine Leute ganz GROSS“, sagte sie 214

Monika Leu

Dimensionen des Lebens haben viele Facetten. 222

Jörg Dickmanns

Anders Denken..... 227

Susanne Lührig

Wer schreibt, der bleibt..... 233

Lisa Bittner

Welche Stimmen HÖRST du? Und auf WELCHE
Stimmen hörst DU?..... 242

Renate Wettach

Unsichtbare Wegbegleiter 251

ENTWURF



Vorwort Hermann Scherer

Tage, die die Welt verändern! Die Teilnehmer an meinen Programmen sind Bestandteil einer Multicoaching- und Multiroom-Experience. In den Online-Masterclass-Calls tauchte eines Tages Susanne Teister auf. Wie viele andere wollte auch sie wissen, wie sie ihre Positionierungsaussage prägnant formulieren könne. Sie erzählte, dass sie seit fünf Jahren vergeblich nach einer Möglichkeit sucht, ihre Botschaft in einem Buch niederzulegen.

Ihre Botschaft ist das Wissen, dass und wie eine schmerzfreie Geburt möglich ist. Dafür ist eine bestimmte innere Haltung erforderlich, um sich souverän gegen alle Widerstände für einen friedlichen, natürlichen und selbstbestimmten Geburtsverlauf durchsetzen zu können.

Nach einem kurzen Austausch war für mich eines klar: diese Frau bietet VIEL MEHR als nur eine Geburt vorzubereiten! Sie lässt Teams entstehen und leitet sie an, das gewollte Ergebnis gemeinsam Wirklichkeit werden zu lassen. Für mich lässt sich das mit drei Worten umreißen: „**Souverän. Immer. Überall.**“ Mit ihrem Souveränitätstraining sorgt Susanne dafür,

ENTWURF

dass Menschen immer und überall souverän unterwegs sein können. Vor, während und nach der Geburt eines Babys sowie in allen möglichen anderen Lebenssituationen wie Arbeitsplatz, Ehe oder Kindererziehung.

Im Oktober war Susanne Teilnehmerin am Gold-Programm. Dort lernte sie Renate Wettach, die Inhaberin des LöwenStern Verlags, kennen. Sie waren einander auf Anhieb sympathisch und Susannes Wunsch wurde am Kerstin-Abend aus dem Sektkühler gezogen. Auf dem Wunschzettel stand: „Ich möchte einen Verlag finden, der mich unterstützt, mein Buch zu schreiben.“ Renate tippte ihr auf die Schulter und sagte: „Ich habe einen Verlag und würde dein Buch gern mit dir zusammen realisieren.“ Die Herausforderung bestand darin, dass noch keine einzige Zeile des zukünftigen Buches zu Papier gebracht worden war und der Verlag, den ich im Gold-Programm zu Gast hatte, Susannes Anfrage rundweg abgelehnt hatte. Im Gold-Programm geschehen also Zeichen und Wunder an Stellen, wo man sie gar nicht erwarten würde! Das Buch zur schmerzfreien Geburt ist momentan im Entstehen.

Im April 2022 kam Susanne zum Platin-Programm. Und nun hat sie sogar ein zweites Buchprojekt, das hier nun vorliegt und ihre Expertise im Souveränitätscoaching unterstreicht sowie ihre Fähigkeit, Teams aufzubauen anschaulich belegt. Ich freue mich sehr, dass so viele Teilnehmer meiner Programme in diesem Buch über ihre Erlebnisse berichten. Wir sind alle Botschafter und gemeinsam verändern wir die Welt.

Ich wünsche diesem Buch eine weite Verbreitung und danke Renate Wettach vom LöwenStern Verlag für ihr unermüdliches Engagement in der professionellen und individuellen Betreuung ihrer Autor:innen.

Hermann Scherer

Juli 2022

www.hermannscherer.com

ENTWURF

© Fotograf: Dominik Pfau ???



Vorwort Kerstin Scherer

In meinen Seminaren lese ich in den Seelen meiner Teilnehmer. Ich löse gemeinsam mit ihnen ihre Blockaden und bewältige Traumata. Ich helfe Erfolgsmenschen bei der Transformation von der inneren zur äußeren Bühne.

Im April 2022 gestaltete ich zum ersten Mal einen sogenannten „Kerstin-Tag“ im Rahmen des Platin-Programms meines Ehemanns Hermann Scherer. Für mich war das der Schritt hinein in die sichtbare Gemeinsamkeit unseres Programms. Unsere Kinder sind nun so groß, dass ich es zeitlich einrichten kann, nun auch gemeinsam mit ihm auf der Bühne zu stehen.

Wir starteten am ersten Tag dieses besonderen Debuts mit einer Bühnenübung, bei der Susanne Teister als Vorletzte an der Reihe war. Alle Teilnehmer hielten eine Stegreif-Rede und bekamen von mir einen Schlüsselsatz, den ich speziell für sie persönlich durchgesagt bekomme. Susanne begann ihre Rede mit den Worten: „Ich weiß nicht, was ich sagen soll. Und das war in meinem Leben oft so.“ Nach ein paar Minuten stand der Schlüsselsatz

ENTWURF

für Susanne fest: „Aufbruch des Lebens – der Stille eine Sprache geben“. Sie fragte, ob es nicht „Aufbruch ins Leben“ heißen müsse, oder „der Stille eine Stimme geben“. Nein, es musste genau so heißen! Auch wenn es grammatikalisch falsch erscheinen mag. Darum geht es hier nicht.

Wir sagen ja zu unserer Unvollkommenheit. Sind berührt, verletzlich, ehrlich. Denn das ist das spirituelle Ziel eines solchen Tages. Wir verlieren uns nicht in einer Opferrolle und dem Dilemma des kleinen Denkens. Wir wachen auf, indem wir durch unsere blinden Flecken hindurch erwachsen und in eine ganz neue, echte Größe aufsteigen.

Das Leben jedes Menschen ist ein eigenes ganzes Universum. Susanne hat ihren eigenen Schlüssel zu Erfolg angenommen und sofort in die Tat umgesetzt. Noch während des Programms teilte sie ihre Idee mit den anderen. Der „Aufbruch des Lebens“ schien auch in den Lebensgeschichten und der erlebten Transformation der anderen Teilnehmer zu stecken, die man während der fünf Tage sehr deutlich sehen konnte. Diese Transformationen wollte Susanne sichtbar machen und sie steckte die Co-Autoren des vorliegenden Buches mit ihrer Vision an.

Dieses Buch wird eine Vorreiterrolle im Coaching-Bereich einnehmen. Es zeigt Lebensgeschichten von Menschen, die heftigste Erschütterungen in ihrem Leben überwunden haben und heute als Wegbegleiter andere Menschen mit ihrer Expertise unterstützen und mit ihrer Energie inspirieren.

Dieses Buch belegt eindrücklich meinen Satz: „Der Schlüssel zum Erfolg – in jeder Ebene des Lebens – ist stets der gleiche: **Gib Dich ganz!**“

Kerstin Scherer

Juli 2022

www.kerstinscherer.com

ENTWURF

© Fotograf: Dominik Pfau



Vorwort Susanne Teister

Es war an einem Seminarabend mit etwa hundert Teilnehmern. Die Veranstalterin kündigte an diesem Abend Paul Littau, einen Teilnehmer, an und bat ihn, mit den Männern zu arbeiten. Ihn selbst überraschte das, da er nicht darauf vorbereitet gewesen war. Schon ihre Anmoderation, in der sie Paul als einen Mann beschrieb, der hochintelligent UND empathisch ist, trieb mir die Tränen in die Augen. Und er arbeitet als Trainer, um Männern zu zeigen, wie man mit Emotionen noch umgehen kann.

Wie viele ungute Situationen in meinem Leben habe ich erlebt, weil Männer mit ihrer Wut oder anderen Gefühlen nicht umgehen konnten, sie nicht zum Ausdruck bringen konnten?! Was wäre, wenn alle Männer an so einem Training mit Paul teilnehmen würden und hinterher anders mit ihren Gefühlen umgehen könnten? Ich hätte meine Ehe nicht verloren. Ich hätte mich ganz anders entwickeln können. Hätte meinen Job ausüben können und, und, und ... Wieviel schneller hätte ich nach Krisen wieder in meine Kraft kommen können, wenn auch ich andere Wegbegleiter gehabt hätte? Wieviel weniger Umwege hätte ich gehen müssen, wenn ich früher

ENTWURF

schon solche Menschen in meinem Umfeld gehabt hätte, wie ich sie in dieser Woche kennenlernen durfte? Wie viele Missverständnisse hätte ich vermeiden können, wenn ich eher gelernt hätte, weniger Worte und dafür die richtigen zu benutzen?

Und gilt das nicht auch für uns Frauen? Können wir immer unsere Gefühle adäquat zum Ausdruck bringen? Geschweige denn, dass wir oft nicht in der Lage sind, überhaupt Worte zu finden für das, was wir fühlen. Wie oft sind wir zu müde, überlastet, kennen unsere Grenze nicht?

Was wäre, wenn alle Frauen Zugang hätten zu solchen Trainings mit Wegbegleitern, die sie wirklich wertschätzen, ihnen zuhören und mit ihnen gemeinsam den Entwicklungsschritt realisieren, den sie sich wirklich wünschen?

Was wäre, wenn diese Art der Persönlichkeitsentwicklung Einzug hielte in unseren Alltag und in unsere Schulen und Betriebe? Wenn alle Wegbegleiter ihre Botschaften in die Welt tragen könnten und wenn diese Art des Persönlichkeitswachstums das Normalste der Welt wäre? Dann könnte jeder Mensch den „Aufbruch des Lebens“ schon in jungen Jahren erfahren und müsste um sein Wachstum nicht kämpfen.

Als ZuhörerIn und ZuschauerIn liefen mir die Tränen in Strömen und ich fragte einige der Teilnehmer:innen spontan, ob sie mitmachen möchten an einem Buchprojekt zu dem Titel „Aufbruch des Lebens – der Stille eine Sprache geben“, den Kerstin Scherer für mich durchgesagt hatte. Für mich gibt es nichts Wichtigeres, als auch einen Beitrag zu leisten, um die Kraft solcher Entwicklungswege allen Menschen zu eröffnen und ihnen von den wunderbaren Erlebnissen zu berichten, die Teilnehmer solcher Programme haben. Aus dieser Situation und diesem Aufruf ist das vorliegende Buch entstanden.

Susanne Teister

Juli 2022

www.susanneteister.com

ENTWURF

© Fotograf: Dominik Pfau



Vorwort Renate Wettach

Ein Text ohne Botschaft ist wie eine Schatztruhe ohne Inhalt. Ich liebe Geschichten. Schon als Kind gab es für mich nichts Schöneres als spannende Märchen vorgelesen zu bekommen, in denen das Gute am Ende immer siegte. Als ich älter wurde, begann ich, auch die Märchen von Hans-Christian Andersen zu lesen, die gar nicht immer gut ausgingen. Wie oft weinte ich nach der Lektüre des Märchens vom Mädchen mit den Schwefelhölzchen, die sich auch durch bitterste Armut nicht ihrer Würde berauben ließ! Selbst angesichts des Todes blieb sie sich treu. Eines haben alle diese Erzählungen, die die Jahrhunderte überdauerten, gemeinsam: sie haben eine Botschaft! Mal explizit ausgesprochen in der Formel „... und die Moral von der Geschicht' ...“, oder implizit in die Erzählung hineingewebt.

Das „Aufbruch des Lebens“-Buch von Susanne Teister passt hervorragend in das Portfolio des LöwenStern Verlags. Es erfüllt das Grundkriterium, dass das Buch eine Botschaft haben muss, in vielfacher Hinsicht, denn jeder der Co-Autoren steuert seine persönliche Botschaft zum Gesamtthema bei. Die

ENTWURF

Leser:innen bekommen also gleich mehrere Perspektiven und können sich ihr eigenes Bild machen.

Als ich Susanne Teister während des Gold-Programms kennenlernte, ahnte ich nicht im Entferntesten, welch schöne Freundschaft sich aus dieser Begegnung entwickeln würde. Seit wir gemeinsam an den Inhalten für Susannes Business arbeiten, hat sich unser beider Sichtweise auf das Leben und darauf, „was die Welt im Innersten zusammenhält“ nachhaltig und positiv verändert. Ich erfuhr, welches Leid viele Frauen bei ihren Geburtsvorgängen erlitten haben. Bei der Geburt meiner Tochter ist mir das glücklicherweise erspart geblieben, daher war es enorm augenöffnend, zu erfahren, dass es vielfach auch anders läuft. Situationen, in denen gerade Frauen wenig Wertschätzung entgegengebracht wird, sind mir allerdings in anderen Zusammenhängen – vor allem im Geschäftsleben – keineswegs fremd. Hierzu habe ich mein Buch „Mobbing für Fortgeschrittene“ geschrieben, in dem die Leser:innen eine Anleitung zum Selbst-Coaching bekommen, mit deren Hilfe sie ihr Leben wieder aktiv in die Hand nehmen können. Vor diesem Hintergrund begrüße ich Susannes Arbeit in besonderem Maße. Sie ist die perfekte praktische Ergänzung zu dem, was ich in meinem Buch angelegt hatte. Vielleicht verstehen wir uns nicht zuletzt deshalb so gut, weil wir jeweils genau verstehen, wovon die Rede ist.

Von Susannes Botschaft ist jede Zeile es wert, in die Welt getragen zu werden. Ich danke daher allen Co-Autoren für ihren Beitrag. Und ich danke Hermann und Kerstin und dem gesamten Scherer Team, dass sie diese Begegnungen im Rahmen ihrer Programme überhaupt erst ermöglicht haben. Lasst uns gemeinsam die Welt zu einer besseren machen!

Renate Wettach

Juli 2022

www.loewenstern-verlag.de

www.loewenbusiness.de

ENTWURF



Susanne Teister

Herausgeberin, Autorin

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet c.

www.susanneteister.de

ENTWURF

Wegbegleiter – Pro und Contra

Seit vielen Jahren bekomme ich gesagt, ich solle doch einmal ein Buch schreiben. Am 8. Dezember 2019 hatte ich im Rahmen eines Trainings den Beschluss gefasst, endlich über die schmerzfreien Geburten zu schreiben, die ich selbst erlebt und später auch begleitet hatte. Da ich nicht wusste, wie ich dieses Vorhaben in die Praxis umsetzen sollte, hatte ich dieses Training gebucht. Es war das fünfte oder sechste zu diesem Zweck, doch ich war immer noch keine Autorin. Warum, konnte mir keiner meiner Trainer sagen. Hermann Scherer war der erste, der einen Buch-schreiben-Workshop anbot. Den buchte ich zusammen mit dem Gold-Programm. Und nun sitze ich auf einem langen Flur seiner Veranstaltungslandschaft, in der es mehrere kleine und große Studios gibt. Tonstudios. Filmstudios. Mehrere Bühnen. Ich bin für die bevorstehenden Businessfotos angezogen und geschminkt. Ein kleiner Koffer mit verschiedenen Outfits, auch Schuhen, Schmuck und Schminke steht neben mir. Vor den Fototerminen habe ich noch eine andere Station zu bewältigen. Geschäftiges Treiben zieht zum Greifen nah an mir vorüber. Ich bin aufgeregt. Das Frühstück hatte ich ausfallen lassen. Mein Blutdruck ist erhöht. Mein Fuß wippt auf und ab. Ich denke: „Das ist Lampenfieber“. Mein Blick ist nach innen gerichtet. Ich saß gerade etwa 15 Minuten auf einem sogenannten „heißen Stuhl“ und wurde von einem Journalisten mit unangenehmen Fragen in einem aufgesetzt-feindlichen Ton zu meiner Expertise befragt. Diese Fragen erinnerten mich an viele ähnlich unangenehme Situationen in meinem Leben. Und doch bin ich nun auch gleichzeitig froh. Ich freue mich darüber, dass ich neben der Aufregung auch das Gefühl habe, die passenden Antworten gegeben zu haben, souverän geblieben zu sein. Ich hatte seiner „feindlichen Absicht“ mit meiner Ruhe und einer Gegenfrage die Speerspitze genommen.

Nun warte ich auf das Feedbackcoaching zu den Kameraaufnahmen. Es ist eine Station von fast fünfzig in Hermann Scherers „Sichtbarkeitsausbildung“ am Ende einer Ausbildungswoche, in der ich wenig Schlaf bekommen und unerwartet viele Eindrücke zu verarbeiten hatte. Keiner von uns hatte vorher Informationen über den genauen Ablauf oder die Anordnung der Stationen in dieser Woche gehabt. Diese Verschnaufpause zwischen den beiden Terminen gibt mir Gelegenheit, kurz über die Erlebnisse dieser Woche nachzuden-

ENTWURF

ken. Unerwartet erinnere ich mich an viele Trainings, die ich in den letzten Jahren absolviert habe. Scheinbar alle Gefühle, die ich in meinem Leben je gefühlt hatte, erlebe ich im Zeitraffer, höre die Feedbacks, die ich bekommen hatte und auch die Wertschätzung von Kunden, denke an die Geburten von acht Babys, bei denen ich dabei war.

Ich bin so in meine Gedanken vertieft, dass es mir egal ist, dass viele Menschen den Flur passieren. Ich grüße sogar oberflächlich. Es sind vermutlich keine 10 Minuten vergangen. Dennoch bin ich plötzlich eine andere, mein Gefühl ist ein anderes. Dieser Film, der da gerade an meinem inneren Auge vorbeigezogen war, hat etwas mit mir gemacht. Ich werde zum Feedback-Coaching hereingebeten. Cut.

Anke Rositzke empfängt mich herzlich, fast freundschaftlich. Sie ist nicht irgendjemand. Sie leitet das Medientraining bei Hamburg 1. Wir sehen uns zusammen das soeben erstellte Interview an. Plötzlich lacht sie vergnügt los und hält das Video an. Sie sieht mich an und fragt: „Sie haben keine Angst vor einem Fernsehauftritt, oder?“ Nein, habe ich nicht. Der Film zeigt, wie mich der Journalist zum wiederholten Mal fragt, warum ich glaube, dass ich Frauen durch ein Mentoring auf eine schmerzfreie Geburt vorbereiten könne, obwohl ich doch keinerlei medizinische Ausbildung habe? Der Film zeigt, wie ich ihn ansehe und ein paar Sekunden schweige. Ich versuche, die Intention für die erneute Wiederholung seiner Frage zu verstehen. Dadurch entsteht eine Pause.

Dann antworte ich: „Was haben Sie denn bis hierher schon verstanden? Wir haben ja schon zehn Minuten darüber gesprochen“, und ich strahle ihn dabei an. Ich will ihm ja ehrlich antworten. Er ist für den Bruchteil einer Sekunde irritiert und entgegnet: „Wissen und Intuition“. Und ich: „Genau! Aus meiner Erfahrung heraus hat sich diese Fähigkeit entwickelt. Außerdem habe ich viele Bücher gelesen und Dinge ausprobiert, um zu verstehen.“ Anke Rositzke findet das sehr souverän. Für mich ist es einfach nur normal, dass ich eine „echte“ Antwort gebe, wenn ich gefragt werde. Ja, mir macht es immer Spaß, mit Menschen zu reden und sie ernst zu nehmen, sie dabei zu unterstützen, ihre Probleme zu lösen. Ich bin so. Cut.

Dadurch, dass in diesem Feedbackgespräch Selbstbild und Fremdbild übereinstimmen und mir auch noch die eigene Souveränität bestätigt wird, die

ENTWURF

ich in dem Interview fühlte, war mir plötzlich klar: Dafür bin ich diesen Weg gegangen. Das ist, wonach ich gesucht hatte: Selbstsicherheit, Authentizität, das Gefühl, ich selbst zu SEIN.

Plötzlich wusste ich genau, worüber ich schreiben will:

Warum brauchen wir überhaupt Wegbegleiter wie Coaches, Berater, Trainer, Experten, Keynote-Speaker?

Schon in der frühen Menschheitsgeschichte gab es Wegbegleiter, die die Menschen immer aufsuchten, wenn ihnen schwierige Entscheidungen bevorstanden, oder wenn sie einfach nicht mehr weiterwussten oder es ihnen gesundheitlich schlecht ging. Früher nannte man diese Wegbegleiter Schamanen, Heiler, Priester, Älteste, Orakel oder Weise. Und es waren keinesfalls nur Männer. Sie standen mit dem Universum in engerer Verbindung als die Menschen, die ihren Rat aufsuchten. Durch die industrielle Revolution und die Aufklärung bekam die Wissenschaft stärkeren Einfluss auf das gesellschaftliche Leben. Rat wurde nun immer öfter bei den Wissenschaftlern und ihren Forschungsergebnissen gesucht. Die Entstehung der wissenschaftlichen Psychologie mit Sigmund Freud, Alfred Adler und C.G. Jung eröffnete den Weg zum Verständnis der menschlichen Psyche. Aus bestimmten wissenschaftlichen Studien entstanden im 21. Jahrhundert nicht nur die klinischen Therapieverfahren Psychoanalyse und Verhaltenstherapie, sondern auch psychologische Coachingmethoden wie NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren), Gestalttherapie, Hypnotherapie, MET (Meridian-Energie-Techniken), besondere Meditationsformen wie die nach Dr. Joe Dispenza, systemische Beratung und viele andere.

Was bewirken sie in unserem Leben?

Für die meisten Probleme in unserem Leben genügen Gespräche mit Freunden, Arbeitskollegen oder der Familie. Wenn aber sogenannte Kindheitsmuster oder andere Traumata zu bearbeiten sind, sind Freunde oder Familienangehörige nicht die richtigen Ansprechpartner, da sie meist in den gleichen Mustern denken, die du gern verändern oder entwickeln möchtest. Deshalb brauchst du neue Methoden, die du nur außerhalb deines gewohnten Umfeldes finden kannst. Dann ist es angebracht, Expertenrat aufzusuchen. So vielschichtig menschliche Probleme sind, so vielschichtig sind die

ENTWURF

Angebote. Ein guter Experte schaut aus einer professionellen Perspektive auf die Sachverhalte. Er entwickelt mit dem Klienten zusammen einen Lösungsansatz und lässt ihn die Lösung selber finden. Auch eine klinische Therapie kann hilfreich sein, solange sie auf Freiwilligkeit und Mitarbeit des Klienten basiert.

Was funktioniert (nicht)? Wann ist ein Coach ein guter Coach?

Coaching, Beratung, Training im 1:1-Verhältnis funktioniert immer nur auf der Basis der eigenen Verantwortung und ist deshalb auch selbst zu finanzieren. Diese Eigenverantwortung setzt sowohl eine Eigenverantwortung des Coaches als auch des Klienten voraus. Das bedeutet, dass beide Seiten vor Beginn der Zusammenarbeit erst einmal klären müssen, was das Ergebnis sein soll, wie es erreicht werden soll und wie lange es dauern darf. Auch woran du erkennen kannst, ob es erreicht wurde, sollte am besten schriftlich festgehalten werden. Die meisten Ergebnisse werden deshalb nicht erreicht, weil diese Absprachen nicht oder nicht genau genug getroffen und erst recht nicht schriftlich festgehalten werden.

Wie finden wir den richtigen für uns selbst? Was sind die Auswahlkriterien?

- Das wichtigste Kriterium ist: ich muss wissen, was ich will. Also: Welches Ergebnis will ich erzielen (Geld verdienen, verkaufen lernen, Buch schreiben, Ängste loswerden, ...)?
- Als nächstes ist eine Fragenliste hilfreich als Vorbereitung auf ein Erstgespräch.
- Die Recherche, welche Experten mir helfen könnten, worin sie sich unterscheiden sowie den Ort, wo ich diese finde, ist der nächste Schritt. Hierzu gehört, dass ich mir in den Sozialen Medien ihre Videos und ihren kostenlosen Content (Website, Freebie, Webinar, eBooks, Checklisten und Ähnliches) anschau.
- Hat der Experte ein Buch geschrieben, empfiehlt es sich, dieses vorab zu lesen.
- Im Erstgespräch sollte der Coach in der Lage sein, das Coachingziel mit dir gemeinsam zu erarbeiten. Besonders einfach ist es bei Coachings, die darauf ausgerichtet sind, erst einmal Klarheit zu schaffen: Wenn der Coach schon beim Erstgespräch nicht in der Lage ist, das Coaching-

ENTWURF

ziel mit dir zu klären, wird dich auch die Zusammenarbeit nicht zum gewünschten Ergebnis bringen.

- Ein guter Coach kann sich selbst zurücknehmen und seine Aufmerksamkeit zur Verfügung stellen, so dass der Coachee unter seiner Anleitung auf seine Weise aus seiner Sackgasse herausfindet.

Was darf der Wegbegleiter kosten?

Hier reichen die Preise von kostenfrei bis hin zu Tagespreisen im fünfstelligen Bereich und mehr. Achtung: Das Preisniveau allein ist kein Garant für den Erfolg des Coachings! Deshalb ist es wichtig, dass du selber dein Budget bestimmst, bevor du überhaupt auf die Suche gehst. Falls du nur ein kleines Budget hast, dann fang mit Videos, Büchern und Social Media Content an. Du musst jedoch wissen, dass alle kostenlosen Webinare und alle kostenlosen Erstgespräche Verkaufsveranstaltungen nach einem ausgeklügelten System sind. Genauso wie Fernsehwerbung. Dein Wegbegleiter darf das kosten, was du ausgeben möchtest und kannst. Deswegen musst du dein Budget zuerst bestimmen. Denn viele Angebote sind verlockend und vor lauter Begeisterung vergisst du zu klären, ob du eigentlich kaufst, was du tatsächlich willst. Auch Aussagen wie „Du musst zuerst investieren, um Geld zu verdienen“ gehören zu einer bestimmten Verkaufstaktik. Hör dir das alles an und wenn es um große Summen geht, die dein Budget übersteigen, rechne mit spitzen Bleistift und überleg dir sehr genau, was du tust. Eine Ausgabe ist nur dann eine Investition, wenn ein tragfähiges Konzept dahintersteht, wie dein Geld wieder auf dein Konto fließen wird. Es gibt auch Coachings, die nicht darauf ausgelegt sind, dass du damit Geld verdienst, sondern die dir zum Beispiel deine Ängste nehmen oder dir helfen, mit dem Rauchen aufzuhören. Dann ist es erst recht wichtig, dass die Ausgabe in dein Budget passt.

Kürzt solche Art der Unterstützung deinen Weg zum Ziel wirklich ab? Wirst du wirklich schneller reich und glücklich, wenn du solche Unterstützung in Anspruch nimmst?

Ja, das ist möglich, sofern du weißt, was du willst, und den richtigen Wegbegleiter für dich auswählst. Wenn du eine gute Wahl getroffen hast, kann es dir trotzdem passieren, dass du das angestrebte Ziel nicht erreichst. Das kann verschiedene Ursachen haben. Vielleicht hast du bei deinen Auswahlkriterien nicht alle Punkte bedacht. Vielleicht war das angestrebte Ziel zu kurz

ENTWURF

oder zu hoch gesteckt. Vielleicht sind auch äußere Umstände dazwischen gekommen. Lass dich trotzdem nicht entmutigen, sondern sei dankbar für die Ergebnisse, die du erreicht hast, und setze neu an und setze deinen Weg stetig fort. Es ist dein Weg und in diesem Sinne bist du immer selbstständig. Entweder du erreichst dein Ziel auf direktem Weg oder auf einem Umweg. Eine Lernerfahrung bringt dich in jedem Fall ein Stück weiter.

Schneller reich wirst du üblicherweise nur dann, wenn du bereits vor dem Training ein funktionierendes Business hattest. Von nichts kommt auch hier nichts. Egal, was dir eingeredet wird.

Schneller glücklich kannst du unter Umständen auch durch ein Coaching werden, wenn die Rahmenbedingungen dafür gegeben sind. Ich habe selbst Spontanheilungen erlebt, initiieren dürfen und zugesehen, wenn in Trainings solche Ergebnisse entstanden.

Und was solltest du lieber nicht buchen?

Du solltest niemals buchen, wenn du nicht bereit bist, in einen Kurs oder ein Training – außer deinem Geld – Energie und Zeit zu investieren. Coaching, Training und Beratung sind immer Entwicklungsprozesse. Was für andere funktioniert, garantiert nicht unbedingt auch deinen Erfolg.

Lass dich nicht auf mündliche Nebenabsprachen ein, die nicht in vertraglichem Zusammenhang mit dem Coaching stehen.

Verzage nicht, wenn du nicht auf Anhieb den Wegbegleiter findest, der dich von Null auf Hundert bringt. Jeder Schritt ist wichtig und bringt dich auf deinem Weg einen Schritt weiter. Manchmal ist es zwar ein Umweg, aber auch Umwege vergrößern die Ortskenntnis. Das dann auch durchzuhalten, gelingt dir nur, wenn du weißt, welches große, schöne Ziel du anstrebst. Dafür lohnt es sich zu leben und die Wege zu gehen.

Ich wünsche dir ganz viel Freude und Dankbarkeit auf allen deinen Wegen und ein gutes Händchen bei der Wahl deiner Wegbegleiter!

ENTWURF



Dr. Paul Littau

Experte in Leadership

WayMaking

E-Mail: paul.littau@waymaking.de

Mobil: +49 (0) 1523 3709373

Web: www.paullittau.com

ENTWURF

Wendepunkt in der Bibliothek

Es war ein gewöhnlicher Herbstnachmittag als ich durch die engen Gänge zwischen den vielen Regalen in der Universitätsbibliothek schlich. Hier in der Abteilung des Fachbereichs Maschinenbau, an dem ich studierte, standen Bücher, die vermutlich nur von den Autoren von Anfang bis zum Ende gelesen wurden – die meisten anderen, wie auch ich, nutzen sie nur als Nachschlagewerke. **An diesem Nachmittag kam mir der Gedanke, hier nach etwas anderem zu suchen, nach etwas Inspirierendem.** Denn mich bewegte schon seit jungen Jahren die Frage, wie der Mensch funktioniert. Nicht im biologischen Sinne, sondern als ganzheitliches Wesen. Mich beeindruckten Persönlichkeiten, die auf der Bühne in ihrer vollen Präsenz und beeindruckender Ausstrahlung standen und mit ihrem Publikum scheinbar eins wurden. Mich berührten ebenso Persönlichkeiten, die in voller Annahme nahezu jedem Menschen begegnen konnten und Spannungen und Disharmonien in Situationen fast spielerisch auflösen konnten. Zugegeben, diese Wahrnehmung hätte ich damals so nicht ausdrücken können, weil mir das Bewusstsein dafür fehlte. Unterbewusst war mir jedoch sehr klar, zu wem und was ich aufschaute. Es schien da etwas zu geben, was diese Menschen wussten und beherrschten. Das wollte ich unbedingt verstehen.

Mir konnte jedoch niemand sagen, wie man zu einer solchen Persönlichkeit werden kann und was dazu nötig sei. Fairerweise ergänze ich, dass ich diese Frage auch nicht wirklich auf den Punkt bringen und formulieren konnte. Ich konnte es jedoch deutlich spüren, wo ich hinwollte.

Jener Herbstnachmittag in der Bibliothek sollte hier einen Wendepunkt einleiten. Während mein Blick über die vielen Bücher über Mechanik, Höhere Mathematik und Maschinenelemente vorbei glitt, blieb ich an einem Regal stehen und zog ein Buch heraus. Bis heute kann ich mir nicht erklären, wie dieses Buch dort gelandet war. „Bringing out the best in people“ hieß der Titel eines amerikanischen Psychotherapeuten, der darüber schrieb, wie Trainer von Basketballprofis oder Eltern von Teenagern oder Lehrer und Vorgesetzte mit ihren Schülern oder Mitarbeitern so umgehen, dass diese sich zu ihrer Bestform entwickeln können.

ENTWURF

In den nächsten Tagen verschlang ich dieses Buch. Es gab mir genau die Antworten, die ich unterbewusst gesucht hatte. Ich begann Ideen daraus zu übernehmen und in meinen Beziehungen und Interaktionen auszuprobieren. Das fing damit an, anderen Menschen bewusst ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken und viele offene Fragen zu stellen, oder meine Dankbarkeit oder ein Lob spezifisch auszudrücken, genauso auch Lob anzunehmen, ohne gleich abzuwinken usw.! Ich merkte, wie andere dabei aufblühten und auch ich mich wohler fühlte, völlig unabhängig davon, wer mir gegenüber war. **Ich merkte, wie die Qualität meiner Beziehungen besser wurde.**

Das war der Startschuss meiner bewussten Persönlichkeitsentwicklung. Es folgten viele weitere Bücher, Seminare, Coachings und Erfahrungen, die mich haben wachsen lassen. Und wie damals in der Universitätsbibliothek, so habe ich es öfters erlebt, dass ich meiner inneren Führung zu dem folgte, was als Nächstes in meiner Entwicklung dran war. Die Begegnungen oder Erfahrungen, die sich anschließend entwickelten und mir darauf Antworten gaben, sind für mich kein Zufall, sondern eine liebevolle Führung, die das perfekte Timing für mich kennt. Dabei spielen auch schwierige Erfahrungen und Erlebnisse eine formende Rolle.

Heute, fast zwanzig Jahre nach jenem Startschuss meiner bewussten Persönlichkeitsentwicklung und nach etwa zehn Jahren Erfahrung im Beratungs-, Trainings- und Coaching-Business, weiß ich nur zu gut, wie oft ein nächster Entwicklungsschritt bei vielen Menschen im Unbewussten bereits spürbar ist, jedoch erst ins Bewusstsein geholt werden muss. Dieser nächste Entwicklungsschritt scheint häufig wie eine blasse Erinnerung zu sein, wie ein jahrelang zurückliegendes Ereignis, an das man sich noch vage erinnert oder wie ein unerreichbares Wunschdenken. Nur unscharf lassen sich etwaige Umrisse erahnen. Beginnt man jedoch, Schritte auf sie zu zugehen, werden aus Umrissen langsam Formen, Ideen, Konzepte, Personen, Orte und Handlungsoptionen.

Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass man natürlicherweise an Entwicklungsbarrieren stößt. In der Persönlichkeitsentwicklung brauchen wir oft Menschen, die uns helfen, den nächsten Schritt in unserem Unbewussten zu erkennen und diese dann auch zu gehen. In der Systemtheorie heißt es: „Das System kann nur sehen, was es sehen kann.“ (Niklas Luhmann). Ich hätte ohne die Hilfe anderer Menschen für viele Schritte wesentlich länger

ENTWURF

gebraucht oder wäre diese Schritte womöglich nicht gegangen. Dabei ist es wichtig, den Rat der vertrauten Mentoren oder Coaches in Balance mit der eigenen inneren Stimme zu bringen. Sie ist es nämlich, die dem stillen und zum Teil unbewussten Drang zum nächsten Schritt Richtung und Vertrauen schenkt.

Der Stille eine Stimme geben bedeutet für mich, nicht unbedingt Worte finden zu müssen, die das möglicherweise unbewusst Wahrgenommene in Sprache ausdrücken. Es können auch Handlungen und Entscheidungen sein, die der tiefen Verbindung mit der inneren Stimme entspringen. Sicherlich können es auch konkrete Worte sein. Die Übersetzerfunktion bleibt dabei immer die Verbindung zu deiner inneren Stimme. So ist diese scheinbare Stille doch spürbar, sichtbar und manifest.

Dr. Paul Littau

ENTWURF



Ludger Quante

Finanz-Experte und Coach

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet c.

www.ludgerquante.de

ENTWURF

Für mich. Für dich. Für alle.

Alle Krisen haben eins gemeinsam

Dotcom-Blase, Finanzkrise, Schiffsfonds, Dubai-Fonds, Waldfonds ... In den vergangenen Jahrzehnten in der Finanzbranche gab es viele Krisen und alle habe ich live mitgemacht. Dazu kommen noch etliche persönliche Krisen von Bauträgerbetrug, Hausverwalterveruntreuung von über 450 000 Euro, über Bedrohung bis hin zur Bauträgerinsolvenz war alles dabei. Ich erinnere mich noch an viele schlaflose Nächte und immer die Frage im Kopf: Warum ich? Warum ich, der es doch eigentlich wissen sollte, der sich, doch angeblich auskennt mit den Themen. Später lernte ich, dass gegen Betrug kein Kraut gewachsen ist. Nach vielen Gesprächen mit anderen Spezialisten aus dem Bau- und Kapitalanlagebereich konnte ich feststellen, dass es selbst den besten Profis genau so ergangen ist.

Rückblickend haben mir meine Krisen viel an Erfahrung gegeben und doch würde ich gerne auf einige verzichten. Oft bekomme ich zu hören: „Ohne deine Krisen und Fehler würdest du heute nicht dort sein, wo du bist.“ Das ist korrekt, dennoch bin ich der Überzeugung, dass man nicht jeden Fehler selbst machen und jede Krise selbst erfahren muss. Es ist doch viel schöner aus den Fehlern anderer Menschen zu lernen. Zum einen ist es deutlich günstiger und zum anderen macht es mehr Spaß.

Diese Möglichkeit erhältst du heute. Ich teile mir dir mein Wissen und noch viel wichtiger meine Erfahrungen. Denn Erfahrung ist das, was bleibt, wenn nichts mehr bleibt. Die nächsten Seiten schreibe ich also für dich. Ich hoffe mein Wissen und meine Erfahrung helfen dir bei deiner nächsten Krise weiter. Denn eins ist klar: Die nächste Krise kommt bestimmt. Aber was ist überhaupt eine Krise?

Das Ende einer Sackgasse

Eine Krise ist nach meinem Erleben das Ende einer Sackgasse, die als Durchgangsstraße gesehen wird. Ähnlich wie bei einem Kopfbahnhof, wie wir ihn

ENTWURF

in Frankfurt haben, muss der Lokführer, du bist der Führer deines Lebens, darauf achten, dass er mit gemäßigter Geschwindigkeit in den Bahnhof einfährt und vorsichtig halt macht. Wenn er dies missachtet, so befinden sich nochmal Warnpoller, die ihn abhalten. Wenn diese auch missachtet werden, dann gibt es Bruch. Übersetzt bedeutet das Burnout. Ein Burnout erfolgt meist, wenn jemand gegen seine inneren Überzeugungen arbeitet oder handelt. Dein Verstand sagt, es muss doch gehen. Dein Gefühl jedoch wird überhört, weil es dir ja keinen planbaren, nachvollziehbaren Nutzen aufzeigen kann. Oft kann man seine Gefühle gar nicht richtig ausdrücken. In der heutigen Welt muss alles planbar sein, messbar sein.

Nicht alles was zählt, kann gezählt werden. Und nicht alles was gezählt werden kann, zählt. Es ist schwierig zu sagen, diese oder jene Investitionsentscheidung habe ich gemacht, weil ich es gefühlt habe, weil es sich gut angefühlt hat. Doch wenn du wirklich erfolgreiche Menschen sprichst, dann werden sie dir dies bestätigen können, dass die meisten Entscheidungen am Ende nach dem Bauchgefühl getroffen wurden. Entscheidungen werden nun mal unter Unsicherheit getroffen. Was am Ende das Richtige ist, weißt du erst am Ende. Wenn du also merkst, du bist in einer Sackgasse, was ist dann zu tun? Als Erstes musst du erkennen, dass du in einer Sackgasse bist. Wie geht das? Indem du dich und deine Umwelt beobachtest. In diesem Zustand wird das Leben immer schwerer. Die Anstrengungen, die du unternehmen musst, um etwas zu erreichen, werden immer größer, du fühlst dich müde, abgespannt, unmotiviert und benötigst immer mehr Ruhephasen. Die Arbeit macht keinen großen Spaß mehr und es entstehen immer mehr Fehler bei der Arbeit, auch im Umfeld zeigen sich Widerstände. Du musst mehr argumentieren, mehr akquirieren, mehr überzeugen mehr, mehr, mehr.

Das Wichtigste ist, den Rückwärtsgang einzulegen. Raus aus der Sackgasse. Das heißt, erst einmal Ruhe bewahren, besonnener werden und mehr nachzudenken, als zu tun. Mehr auf sein Gefühl hören und den Druck rausnehmen. Wenn der Zug dann zurückgefahren ist, was ist dann? Jetzt gilt es zu wissen, in welche Richtung soll es denn gehen? Denn danach sind die Weichen zu stellen. Viele wissen, was sie nicht wollen, aber nicht was sie wollen.

Wer nicht weiß was er will, für den ist kein Weg der richtige.

ENTWURF

Eine ähnliche Situation hatte ich vor etwa 25 Jahren. Ich war als freier Handelsvertreter für Elektrokleingeräte tätig und habe in Hessen Toaster, Eierkocher, Waffeleisen, Staubsauger und anderes an den Handel verkauft. Verkaufen machte mir Spaß, aber die Bandagen, mit denen in dieser Branche gekämpft wurden, missfielen mir. Ich war anders erzogen und hatte diese Überzeugung bis heute verinnerlicht und bin nicht davon abgewichen: **Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem anderen zu.** Dieser Spruch, den ich oft von meiner Mutter hörte, hat sich auf meiner Festplatte eingeebrannt, bis heute. Deshalb brauche ich keine zehn Gebote. Eines reicht.

So hatte ich einen extremen inneren Konflikt, auf der einen Seite ein extremes Gerechtigkeitsbewusstsein, etwas, das einen Ausgleich schafft, und auf der anderen Seite ein egozentrisches System, welches nach dem Motto handelt: Was mein ist, ist mein. Was dein ist, ist Verhandlungssache. Dies führte dazu, dass ich mir eines Tages die große Sinnfrage stellte: Ludger (ich habe mich damals geduzt) wie lange möchtest du das noch machen? Ich habe den ganzen Tag Produkte verkauft, die die Menschen nicht brauchen, von Geld was sie nicht haben, um Menschen zu imponieren die sie nicht mögen. Ob es diese Produkte gab oder nicht, war genau so wichtig, als wenn in China ein Reissack umgefallen wäre. Ich stellte mir also die große Sinnfrage. Wenn du mal fünfzig bis siebzig Jahre weiterdenkst (meine Oma ist 96 geworden, hab also gute Gene) und du dir in den letzten Sekunden, bevor du den Deckel zu ziehst, mal die Frage stellst: **Wem hast du wirklich geholfen, wenn du nicht mehr bist? Was trägt deine Handschrift? Was bleibt von dir auf dieser Erde?** Die Antwort war ernüchternd. Außer ein kleines Sparbuch wäre nicht viel übrig geblieben. Und auch das wäre fast nicht der Rede wert gewesen. Ich glaubte, gut bezahlt zu sein. Später erfuhr ich, es war etwas mehr als ein Almosen. Ich wusste also sofort, was ich nicht mehr wollte. Dann kam die nächste Frage: Ludger, was willst du? Nach dieser Frage fiel ich in ein tiefes Loch. Ich wusste klar: das, was ich gerade tue, bringt mich nicht weiter und belastet mich mehr als es mir guttut. Aber die Frage: „Was will ich wirklich?“ konnte ich nicht beantworten. Mein Selbstwertgefühl reichte nicht aus, um mir vorzustellen, dass ich überhaupt einen Wert habe. Mit Neid schauten wir Kleingeräteverkäufer auf die Großgeräteverkäufer. Ich stellte mir manchmal vor, wie es wäre, wenn ich mich dort bewerben würde. Es war alles viel professioneller und die Umsätze natürlich viel größer, die Marken viel bekannter und wichtiger. Aber der Gedanke, dass ich das Gleiche täte, nur für eine andere Marke und ähnliche Produkte, auch wenn das Image

ENTWURF

besser war, hat mir den Magen umgedreht. Zum einen dachte ich, dass ich ohnehin nicht gut genug bin für solche großen Markenunternehmen. Aber selbst, wenn die mich genommen hätten, wäre ich vom Regen in die Traufe gekommen. Ich wusste also, was ich nicht mehr wollte, wusste aber nicht, was ich wollte. **Wenn du weißt was du nicht mehr willst, aber (noch) nicht weiß was du willst, dann ändere deine Prioritäten.** Ich bin dann erst einmal rückwärts gefahren bis zur Weiche, konnte sie aber noch nicht stellen, weil ich ja nicht wusste, in welche Richtung es gehen sollte. Aber eins war mir klar: Ich musste irgendetwas ändern in meinem Leben, egal was. So änderte ich zuerst meine Prioritäten. Oberste Priorität hatte bis dahin der Beruf in meinem Leben. Ich wollte gut sein, der Beste. Aber genau genommen wollte ich was anderes. Geliebt werden. Ich glaubte unbewusst, wenn ich mich genug anstrenge, bekomme ich mehr Aufmerksamkeit, mehr Lob, mehr Liebe. Was für ein Trugschluss! **Das Hamsterrad sieht nur von innen aus wie eine Karriereleiter.**

Dann tat ich etwas, was ich mir nie hätte vorstellen können, weil ich nie an mich geglaubt hatte: Ich fing an zu studieren. Mir war immer klar, schlau sind nur die anderen. Ich hatte drei ältere Brüder und ich war der „Kurze“. So wurde ich auch behandelt, bis heute. Wenn du so einen Titel mal hast, den wirst du nie wieder los. Als Kurzer war für mich immer klar, die größeren, älteren anderen sind immer schlauer, können studieren, Unternehmen aufbauen, mehr Geld verdienen. Aber ich spürte eine unglaubliche Wut auf mich, dass ich mich immer darüber beklagte, dass es den anderen besser ginge, sie mehr können würden usw. Aber ich hatte es nie versucht! Was du nicht versucht hast, kann auch nicht misslingen.

Ich meldete mich also zum Abendstudium an und fing an, berufsbegleitend in Frankfurt BWL zu studieren. Knapp 2,5 Jahre waren die Abende und Wochenenden dem Studium gewidmet. Es gab nicht anderes mehr in dieser Zeit. Und ich verschwieg meiner Familie, dass ich am Studieren war, denn die Blöße wollte ich mir nicht geben, mal zugeben zu müssen, dass der Kurze versagt hat. Als ich das Diplom dann endlich in der Hand hielt, konnte ich es zeigen. Aber die Freude in der Familie hielt sich sehr in Grenzen. Und wieder durfte ich lernen: Du machst es nicht für die anderen, sondern für dich. Ich habe wieder vom Außen erwartet, dass sie mich gut fühlen lassen. Aber du kannst es nur selbst tun. Und nichts im Außen sollte dazu führen dürfen,

ENTWURF

dass du dich im Inneren gut oder schlecht fühlst. **Wenn du also etwas tust, tue es für dich. Für niemand anderes.**

Und wie es so im Leben ist, wenn du deine Prioritäten änderst, dann kommen neue Dinge auf dich zu. Ich saß in einem Café eines Morgens und habe zum ersten und letzten Mal in meinem Leben die „Welt am Sonntag“ gelesen. Darin stand eine Anzeige: Wirtschaftsberater gesucht. Ich dachte sofort, nichts leichter als das. Was daraus geworden ist, kann du heute auf allen Kanälen sehen. **Fahre erst zurück, und stelle dann die Weiche.** Die meisten stellen die Weichen, bevor sie zurück gefahren sind, machen eine Auszeit oder „folgen ihrem Herzen“. Wenn du wirklich deinem Herzen folgst, dann ist es nicht leicht. Die meisten Menschen verwechseln Herzensangelegenheiten mit der Komfortzone. Diese zu verlassen und seinen Werten dabei treu zu bleiben, das tut verdammt weh.

Krise als Chance

Sind Krisen tatsächlich Chancen oder eher ein notwendiges Übel? Wie auch immer dein Blick auf das Thema Krise sein mag, gefällt mir die Sichtweise der Chinesen besonders. Denn im Chinesischen besteht das Wort Krise aus den zwei folgenden Zeichen: 危机. Diese Zeichen setzen sich aus den Worten Gefahr und Chance zusammen. Ja, Krisen bergen Gefahren, jedoch auch Chancen, große Chancen. Wenn du dir erfolgreiche Menschen oder Unternehmen anschaust, sind diese fast immer aus Krisen hervorgegangen. Krisen zwingen die Menschen dazu, sich zu bewegen. Im Griechischen, steht das Wort κρίσις (krísis) für entscheidende Wendung. Die Frage ist nur, ob du dich wenden lässt, oder ob du diese Wendung aktiv beeinflusst.

Vor allem in den Finanzkrisen habe ich erfahren, wie gefährlich es ist, wenn sich Menschen wenden, oder besser gesagt beeinflussen lassen. Denn alle Krisen haben eines gemeinsam: Euphorie. Jede Krise beginnt mit Euphorie. Keiner kann verstehen, dass du nicht investierst und diese Chance nicht nutzt. In der Dotcom-Blase konnten zweistellige Renditen am Tag erzielt werden ... verlockend? Rückblickend haben viele Menschen in diesen Krisen mehr als nur Geld verloren. Oft nur aus dem Aspekt der Gier, dem Wunsch nach schnellem Reichtum und finanzieller Freiheit. Was diese Krisen mit mir gemacht haben? Mittlerweile gehe ich mit meinen Empfehlungen viel bedachter um. Wenn man einem Familienvater erklären muss, dass

ENTWURF

er eben die Hälfte seines Vermögens verloren hat, wird man demütiger und mit seinen Versprechungen vorsichtiger. Ich verspreche Menschen nicht, dass im Himmel Jahrmarkt ist. Ich bin doch kein Hellseher! Ich weiß nicht, wie sich die Aktienmärkte, die Immobilienpreise oder die Kryptowährungen entwickeln ... und ich bin mir sicher, dass es der Großteil der sogenannten Experten es auch nicht weiß ... nur geben es die meisten nicht zu. Ich bin sehr vorsichtig, wenn große Mengen an Geld in kurzer Zeit in einen Markt fließen. Die Vergangenheit zeigt, dass dies auf Dauer immer ungesund ist. Das ist wie ein Pendel. Je stärker es in die eine Richtung ausschlägt, umso stärker kommt es irgendwann zurück. Wir haben es gesehen beim Aufbau Ost, beim Neuen Markt Ende der neunziger Jahre, den Schiffsfonds etc. **Denn eins habe ich gelernt: Viele Sachen gehen lange gut, aber nicht alle immer.** Welche Erfahrung hast du mit Krisen gemacht? Wo siehst du aktuell Euphorie in der Finanzbranche?

Wie ich zum ersten Mal mein gesamtes Vermögen verlor

Es war ein sonniger Tag mitten im Juni. Die Menschen waren auf der Straße und genossen das Wetter, die Vögel sangen ihre Lieder und es roch nach frisch gemähtem Gras vom Fußballplatz. Die Bäume waren saftig grün und wir waren in der Allee. Die Allee war ein alter Postweg aus dem Mittelalter, die von beiden Seiten mit Kastanien bepflanzt war. Sie führte von einem Ortsende zum anderen und danach scheinbar ins Unendliche, jedenfalls schien es so als kleiner Junge. Ich weiß nicht mehr genau, wie alt ich war, zumindest war ich noch nicht in der Schule. Vermutlich war ich fünf bis sieben Jahre alt, als ich an diesem Tage in der Kastanienallee mit meinen drei großen Brüdern und vermeintlichen Freunden spielte.

Ich hatte zuvor von meinem Vizepapa, so nannten wir ihn, den Heinrich Dalk, 10 DM geschenkt bekommen. Damals gab es noch echtes Geld. 10 DM war zu der Zeit ein kleines Vermögen. Für mich ein riesig großes. In dem Alter jedoch hatte ich dazu noch keine Beziehung. Mir wurde erst später klar, was ich da tat. Heinrich war Patient in der „Irrenanstalt“, so wie wir es nannten. Da kommen die „Dullen“ hin, sagte man in Eickelborn spöttisch. Eickelborn hatte damals die größte psychiatrische Anstalt in Nordrhein-Westfalen und eine der größten in der Bundesrepublik. Fast alle der in Eickelborn lebenden Menschen hatten dort ihre Arbeit gefunden.

ENTWURF

So auch meine Eltern. Prälat Kaiser, bekannt aus dem Buch „Der Arzt von Stalingrad“ war u.a. Anstaltspfarrer. Ich kann mich nur noch sehr vage an ihn erinnern. Er muss klein gewesen sein, mit einem gezeichneten Gesicht, welches aber immer Freundlichkeit und Demut ausstrahlte. Der Prälat sagte eines Tages: „Heinrich, gehe doch mal zu Familie Quante, die haben vier Kinder und brauchen Hilfe.“ Damals war es üblich, dass die Männer aus der Anstalt bei den Einwohnern im Garten halfen und die Frauen im Haushalt. So hatten sie Familienanschluss und bekamen noch ein Taschengeld, meist in Form von Zigaretten, der damalige Bitcoin. Zigaretten waren die zweite Währung. So kam es, dass Heinrich bei uns half und sich sehr um die Kinder kümmerte, insbesondere um mich. Wir hatten viele schöne Stunden zusammen und er war unermüdlich. Wenn man mit vier kleinen Jungen – wir sind alle nur jeweils ein Jahr auseinander – spielt, dann kann das schon mal ermüden. Heinrich hat das gemeistert.

Von diesem Heinrich, zu dem ich eine so wichtige Beziehung hatte, bekam ich nun die 10 DM geschenkt. Einfach so. Ein Vermögen. Und nun saß ich in der Kastanienallee, am Alleegraben, direkt neben dem Sportplatz mit meinen Brüdern und spielte. Es war warm. Dann sagte einer meiner Brüder der von meinem Schatz wusste: „Hey Kurzer“, so nannten sie mich, „hol mal Kippen“. Kippen waren Zigaretten. Unsere Eltern rauchten wie die Kesselflicker. Rauchen war uns also nicht fremd. Auch in der Werbung, auf den Litfaßsäulen, einen Fernseher hatten wir noch nicht, machte man uns glauben dass man zu einem Kamel wird, wenn man raucht – so die Werbeversprechen der 70er Jahre. Und ich lief los und holte Kippen, mit den 10 DM in der Hand. Ich ging zu unserem Dorfladen, wo es außer Atomkraftwerke alles gab und legte die 10 DM auf den Tresen, den ich kaum überschauen konnte. Wir waren bekannt. Öfter musste ich für meinen Vater Kippen holen oder sonstige Genussmittel, für die er später eine Therapie machte. Ungefragt legte mir die nette Dame fünf Schachteln Zigaretten hin. Soviel bekam man damals fürs Geld. Es war nicht ungewöhnlich, weil es in der damaligen Zeit nicht unüblich war, den Bedarf von ein bis zwei Tagen auf einmal zu kaufen.

Das Besondere an der damaligen Zeit war, es gibt sie heute noch. So machte ich mich zurück in die Allee, zum Alleegraben, wo meine Brüder sich befanden und mittlerweile die Botschaft auf Nachschub im Genussmittelbereich auch vermeintliche Freunde erreicht hatte. Die Gruppe wurde größer. Ich packte meine Beute aus und empfand dabei ein extrem ungutes

ENTWURF

Gefühl. Ich wusste in diesem Moment, dass ich etwas falsch gemacht habe, aber noch nicht was.

Meine Brüder schauten mich mit großen Augen an? „Kurzer! Was hast Du denn da gemacht? Du solltest eine Schachtel Zigaretten kaufen, kein ganzes Lager.“ In diesem Moment wurde mir zum ersten Mal bewusst, was Missverständnisse sind und wie Menschen aneinander vorbeireden können. Mein Gewissen wurde immer schlechter. Ich hatte große Schuldgefühle, wegen Heinrich. Wir saßen nun im Alleegraben und hatten ganze hundert Stummel. Die Packung hatte zwanzig. Mal fünf waren hundert. Soviel konnte ich schon rechnen. Was machten wir nun damit? Wir luden „Freunde“ ein. Irgendwie mussten die bis abends weg sein. Mit nach Hause nehmen ging schließlich nicht. Wo hätten wir sie verstecken sollen? Ich weiß nicht mehr, wie wir es geschafft haben, hundert Stummel an einem Nachmittag wegzudampfen, aber es schien uns gelungen zu sein und wir mussten danach wie ein Aschenbecher gerochen haben. Mein schlechtes Gewissen blieb, die Freunde gingen.

Zuhause angekommen fragte mich meine Mutter – sie hatte einen 7. Sinn, bis heute – nach den 10 DM, meinem gesamten Vermögen. Ich wusste nicht, was ich sagen sollte, denn mein schlechtes Gewissen wegen Heinrich war extrem groß. Ich beschloss den Weg nach vorne zu gehen und so erzählte ich ihr, dass ich davon Zigaretten gekauft habe. Wie oft im Leben ist es jedoch so, dass die Wahrheit nicht jeder hören möchte. Vielleicht, weil sie manchmal nicht zu glauben ist. So möchten viele lieber Lügen oder zumindest Geschichten oder Märchen hören, weil es sich besser anfühlt. Bis heute hat sich daran nichts geändert wie die aktuelle Situation zeigt. **Die Wahrheit hat eine Eigenschaft: Sie will immer ans Licht (Ludger Quante).** An dem schlechten Gewissen hat sich nichts geändert. Heinrich, so spürte ich, hat mir mit diesem Geld etwas Gutes tun wollen. Es wäre der Anfang gewesen, um ein kleines Vermögen aufzubauen. Und was tat ich? Ich habe es verzockt. An einem Tag. Für nichts. Für gar nichts. Im buchstäblichen Sinne habe ich dieses Geld verbrannt, mein gesamtes Vermögen. Geld, wofür jemand anderes gearbeitet hat. Seine Lebenszeit verbraucht hat. **Denn Geld ist gelebte Zeit.** Immer wenn du einen Geldschein in der Hand hast, dann weißt du, dass jemand dafür gearbeitet hat. Wenn nicht du, dann jemand anderes. So auch bei Heinrich. Er bekam damals 2 DM für einen Tag Arbeit. Folglich

ENTWURF

musste er dafür fünf Tage gearbeitet haben. Fünf Tage seiner Lebenszeit habe ich in wenigen Stunden verbrannt.

Was blieb, ist die Erinnerung. Und dieses Erlebnis hat mich vor vielen falschen Ausgaben geschützt. Es hat mich so sehr gereut, dass ich mein gesamtes Vermögen verblasen habe, dass mir so etwas nicht wieder passiert. Jedenfalls nicht für sinnlose Dinge, für Vergängliches, und dafür war es gut mein Vermögen zu verlieren. Ich habe viel mehr Respekt für Geschenke bekommen, dafür, dass andere sich für mich einsetzen und einen Teil ihrer Lebenszeit stiften. Hätte ich die 10 DM damals investiert und für zum Beispiel 6% angelegt, das war damals ohne Probleme möglich, so hätte ich heute **185 DM, also das 18,5-Fache. Die Lernerfahrung dazu ist: Höre auf deine Gefühle und beachte die kleinen Summen.** Denn ich hatte gefühlt, als ich vor der Theke stand, dass etwas nicht richtig ist. Zu oft geben wir kleine Summen im Alltag achtlos aus. Hier ein Eis, da ein Getränk, noch schnell zum Bäcker etc. Respektiere kleine Summen, denn sie werden zu großen. Es ist nur eine Frage der Zeit.

Anhaftung

Wenn du dein Glück vom Vergänglichen abhängig machst, dann wird auch dein Glück vergänglich sein. Ein wichtiger Faktor, um erfolgreich zu sein, vor allem, wenn dir Krisen bevorstehen, ist es fundamental wichtig, deine Anhaftung loszulassen. Dinge, Geld und auch Kontakte loszulassen, und darauf zu vertrauen, dass das, was kommt, das Richtige ist. Ein wichtiger Faktor, damit du aus Krisen erfolgreich hervorgehen kannst, ist Veränderung. Du musst bereit sein, den Preis für Veränderung zu zahlen. Und der Preis ist zum Beispiel, dass du keine Freunde mehr hast. Zumindest nicht mehr die, die du aktuell glaubst zu haben. Das ist der erste Punkt, an dem sich viele Menschen stören. Da Gegenwind kommt, man Kritik erhält, hat man das Gefühl, die Leute laufen einem weg.

Hier ist es wichtig, dass du das Leben als Zugfahrt betrachtest. Wenn du in Frankfurt einsteigst und nach Hamburg fährst, hat dieser Zug unterschiedliche Stationen, an denen er hält. Der Zug hält zuerst in Kassel. Da steigt vielleicht einer ein, der gefällt dir nicht. Hier hast du zwei Möglichkeiten: 1. Du setzt dich um, oder 2. Du nutzt die Chance und fragst dich, welche positiven Seiten diese Bekanntschaft hat. Diese Begegnung wird sowieso nur

ENTWURF

ein Teilstück deines Lebens sein: It's only a chapter, not the whole story. In Göttingen steigt diese Person aus und eine andere setzt sich neben dich. Mit der Person verstehst du dich super gut. Doch diese Person steigt in Hannover schon wieder aus, das tut dir sehr leid. Doch diese Person geht jetzt einen anderen Weg. Deswegen kannst du ihr nicht böse sein, nur weil er sich entschieden hat, einen anderen Weg zu gehen. Das, was die meisten machen: sie steigen in Frankfurt ein, setzen sich neben irgendjemand, ob er ihnen gefällt oder nicht. Spätestens in Kassel haben sie sich an die Person gewöhnt. Getreu dem Motto: „Behalte was du hast. Das Übel, was man kennt, ist am erträglichsten.“ Und so bleibt man bis Hamburg neben dieser Person sitzen. Doch genau dadurch verpasst man die ganzen schöne Kontakte, die man bis dahin haben könnte. Und genau das ist Anhaftung. Und sich da rausentwickeln, das ist eine große Herausforderung. Das ist nicht so einfach, doch es geht, wenn du es wirklich willst und bereit bist, den Preis zu bezahlen. Du musst den Preis zahlen, und der Preis lautet: Veränderung. Da wird definitiv Gegenwind kommen. Der Preis ist, dass Leute zu dir kommen und sagen:

„Du bist nicht mehr der Alte.“ „Du hast dich ganz schön verändert.“ „Wir sind enttäuscht von dir.“ „Früher kamst du immer mit zum Feiern und heute hängst du auf irgendwelchen Seminaren rum.“ „Es ist doch Wochenende, da kannst du doch nicht auf Seminare gehen, da ruht man sich aus.“

Das Wichtigste ist: Die Anhaftung loszulassen und darauf zu vertrauen, dass das was, kommt das Richtige ist. Welche Erfahrung hast du mit Veränderungen gemacht?

Wer hohe Türme bauen will, muss lange beim Fundament verweilen.

Einer der wichtigsten Grundsätze, um Krisen erfolgreich zu meistern, ist ein stabiles Fundament. Vor allem in Krisen zeigt sich sehr schnell, welche Menschen an ihrem Fundament gearbeitet haben, und welche mit dem Dach begonnen haben. Immer wieder erlebe ich, dass dieser wichtige Grundsatz nicht beachtet wird. Es wird angefangen, am Dach zu bauen, ohne das Fundament oder die ersten Etagen überhaupt gebaut zu haben. Dies kann auf kurze Sicht gut gehen. Wenn das Dach jedoch zusammenbricht, hat man am Ende höchstens noch ein Zelt. Die Basis für dein persönliches Fundament sind deine Werte. Werte sind die Dinge und Verhaltensweisen, die dir

ENTWURF

etwas Wert sind, wofür du einsteht und bereit bist, auf andere Dinge zu verzichten. Werte stehen immer im Konflikt zueinander. Wenn zum Beispiel Pünktlichkeit und Hilfsbereitschaft wichtige Werte für dich sind, dann kann es Situationen geben, in denen du dich entscheiden musst. Beispielsweise bist du auf dem Weg zur Arbeit und musst pünktlich dort sein. Auf dem Weg befindet sich ein Fahrradfahrer, der Hilfe benötigt. Nun bist du im Konflikt und musst für dich die beste Situation herausfinden. Der ständige Kampf der Werte miteinander nenne ich Entwicklung. Du wirst immer besser damit umgehen können und Wege finden, um die Werte wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Auf dem Weg zur Arbeit könntest du anrufen und fragen, ob du später kommen könntest, ohne, dass jemand davon einen Nachteil hat. Du wirst dich wundern. Oft passiert es dann, dass die betroffene Person auch verhindert ist oder noch schnell was anderes zu erledigen hat. So kannst du beiden Werten folgen. Schreibe auf, für welche Werte du stehst.

Was zählt zum finanziellen Fundament? Dazu zählt die Absicherung deiner Arbeitskraft, die schuldenfreie selbstgenutzte Immobilie und die wichtigsten Versicherungen. Welche sind das? **Es kommt drauf an.** Grundsätzlich kann man sich reich versichern, aber arm bezahlen. Je weniger Geld du hast, umso mehr Versicherungen würde ich empfehlen. Klingt unlogisch? Versicherung bedeutet Risikoausgleich im Kollektiv. Viele zahlen ein, wenige nehmen raus, aber viel. Wenn du wenig Vermögen hast, dann trifft dich ein Schaden besonders schwer, also sichere ihn ab, so einfach ist das. Fokussiere dich auf deine Entwicklung, dann wirst du soviel verdienen, dass du nur noch wenige Versicherungen benötigst. Die meisten Menschen konzentrieren sich auf den Mangel und verharren dort. Sie verwalten ihren Mangel, und das sehr erfolgreich, und fühlen sich dadurch erfolgreich. Wenn sich jemand über seine Versicherungen ärgert, ist das nur ein Zeichen dafür, dass er in seiner Entwicklung noch nicht so weit gekommen ist. Welche Versicherungen hast du bereits?

Liquidität geht vor Rentabilität. Wichtig ist, dass du mindestens sechs Monate ohne Einkommen auskommen kannst. Wir wissen alle nicht, was das Schicksal mal mit uns vorhat. Reisen, die abgebrochen werden müssen, kein Internetempfang für eine längere Zeit etc. Die Raten auf deinem Konto laufen weiter. Die Bank fragt dich nicht, warum dein Konto im Minus ist. Sie sperrt es einfach oder lässt Lastschriften zurück gehen. Das Finanzamt

ENTWURF

ist noch ungemütlicher. Deshalb wirst du dich viel besser fühlen, wenn du auf deinem Girokonto, auf dem die Kosten abgebucht werden, genügend Geld hast, mindestens für die nächsten sechs, besser für zwölf Monate. Ich schaue jeden Tag auf mein Konto. Zum einen habe ich einen Überblick über die Kosten, die abgebucht wurden, ist nicht mehr viel, weil ich Barzahler bin, zum anderen erfreuen mich die Zahlen täglich. Du hast nie das Gefühl, es ist zu eng. Viele halten das aber nicht aus. Sie glauben, ihr Geld müsste arbeiten. **Geld kann nicht arbeiten: Versuche doch mal, einem 50 Euro Schein eine Schippe in die Hand zu drücken.** Wie wirst du künftig dein Fundament stärken?

Das Richtige zum richtigen Zeitpunkt richtig tun

Eines habe ich während aller Krisen in den vergangenen 25 Jahren gelernt: Auch einen Cent kann man noch halbieren. Viele Menschen, die ich kennenlerne, wollen von mir immer einen „heißen“ Tipp oder die ultimative Strategie. Da werde ich sehr hellhörig, wenn ich so etwas höre. Sie wollen oder müssen immer irgendwas tun. Das Geld einfach auf dem Konto liegen zu lassen, ist keine Option. Doch eines haben diese Menschen nicht verstanden: **Nicht zu tun, hat nichts zu tun mit Nichtstun.** Denn es ist gar nicht so wichtig, Geld anzulegen. Eines ist viel wichtiger: Das Richtige zum richtigen Zeitpunkt richtig zu tun und Fehler zu vermeiden. Fehler zu vermeiden ist viel wichtiger, als Geld anzulegen, denn wenn du einmal durch eine Fehlentscheidung Geld verloren hast, das holst du über Rendite nie wieder rein.

Willst du die beste Geldanlage kennenlernen? Die beste Geldanlage die zu 100 % sicher, keine versteckten Kosten hat und dir mit Sicherheit kein Berater verrät, ist: **Die beste Kapitalanlage der Welt, ist die schlechte, die du lässt.** Denn Fehler vermeiden, ist wichtiger, als Geld anzulegen. Wir geben gerne ein Beispiel dazu.

Wenn ein Fonds einen Kursverlust von 50 % hat, um wie viel Prozent muss der Kurs wieder steigen, damit der Einstandskurs wieder erreicht ist? Stell dir vor, du legst 100 Euro an. Der Kurs der Anlage sinkt um 20 % auf 80 Euro. Kurz darauf steigt die Anlage wieder um 20 %, der Kurs steht dadurch bei 96 Euro. Bei einer anderen Anlage sinkt der Kurs um 50 % auf 50 Euro. Kurz darauf steigt die Anlage wieder um 50 %, der Kurs steht dadurch bei 75 Euro. Bei einem Kursverlust von 50 %, müsste sich der Kurs also ver-

ENTWURF

doppeln, um wieder beim Einstiegskurs zu sein. Aus dem Grund ist es so wichtig, Fehler zu vermeiden. Wichtiger, als Geld anzulegen.

Liquidität vor Rentabilität

Weißt du, was mich zu Beginn der Corona-Krise schockiert hat? Wie viele Menschen und Unternehmen schon nach kurzer Zeit laut nach Unterstützung geschrien haben. Soforthilfe, Kurzarbeitergeld, Mietkürzungen waren nur die Spitze des Eisberges. Dies hat wieder gezeigt, dass die meisten Menschen keine Verantwortung übernehmen und zum anderen einen der fundamentalsten Grundsätze nicht befolgen: Liquidität vor Rentabilität.

Lass mich dir dazu eine Geschichte aus meiner Praxis erzählen. Vor ein paar Jahren saß in meinen Seminaren ein Mann aus Bayern. Immobilienvermögen sage und schreibe 20 000 000 Euro! Man mag annehmen, dieser Herr kann gut schlafen und eine Krise kann ihm wenig anhaben. Falsch gedacht! Dieser Mann saß zitternd in meinem Seminar, weil er nicht wusste, wie er den kommenden Monat über die Runden kommen sollte. Wie das möglich ist? Er hat einen der wichtigsten Grundsätze nicht befolgt: Liquidität vor Rentabilität. Dieser Mann hatte zwar ein hohes Immobilienvermögen, darüber hinaus jedoch nichts, zumindest nichts, wovon er leben konnte. Die Mieteinnahmen reichten gerade mal für die Tilgung der Darlehen.

Ich möchte dir damit bewusst machen, dass es extrem wichtig ist, dass du immer ausreichend Liquidität auf deinem Konto hast. Wie viel? Du solltest Minimum deine Fixkosten für die nächsten sechs Monate liquide auf deinem Konto haben. Hast du das aktuell nicht, hast du ein ernsthaftes finanzielles Problem. Denn mit der nächsten Krise fliegt dir das um die Ohren. Überprüfe deine Einnahmen- und deine Ausgabenseite und schaffe dir ein finanzielles Polster, damit dir die nächste Krise nicht so schnell etwas anhaben kann. Das Ganze hat noch einen schönen Nebeneffekt, es fühlt sich verdammt gut an.

Abschluss

Ich hoffe, egal wo du aktuell stehst, dass dir diese Zeilen aktuell oder in Zukunft helfen können. Denn Krisen gehören zum Leben dazu, am Ende

ENTWURF

des Tages ist es wichtig, was wir aus diesen Situationen machen. Denn es ist nicht wichtig, wo du aktuell stehst. Viel wichtiger ist es, wohin du gehst.

Danke! Ich danke dir von Herzen, dass du dir die Zeit genommen hast, um diese Seiten zu lesen. Über dein Feedback würde ich mich sehr freuen. Und vielleicht lernen wir uns bald persönlich kennen. Bis dahin wünsche ich dir nur das Beste, viel Erfolg und Gesundheit für dich und deine Liebsten.

Zum Abschluss möchte ich mit dir noch eines meiner Lieblingszitate teilen, welches mir oft Mut schenkt:

**Zwei Menschen sitzen auf der Straße und blicken in die Ferne,
der eine sieht nur Schmutz und der andere die Sterne.**

Herzliche Grüße
Ludger Quante

ENTWURF



Petra Schwarz

Kommunikationsexpertin

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet c.

<https://lebendig-reden.de>

ENTWURF

Kommunikation ist alles! Oder: Ohne Kommunikation ist alles nichts

Dieses – mein – Motto fürs Leben und für mein Tun passt zum Titel dieses Buches „... der Stille eine Sprache geben“ wie „Topf auf Deckel“. Hingegen: „Aufbruch des Lebens“? Ja, klar. Aber nicht erst jetzt – mit knapp 65!

Aufgebrochen bin ich bereits mit achtzehn Jahren. Weg von zu Hause nach Berlin, um an der Humboldt-Universität Kulturwissenschaften zu studieren. Das war 1976. Und damals ging es auch richtig los: Wir dachten über „das Individuum“ und Entwicklungsmöglichkeiten von Individuen nach – äußerst ungewöhnlich für diese Zeit im Sozialismus, da es normalerweise um das „Kollektiv“ ging. Ja, und das war auch ein Aufbruch in eine „innere Welt“, die ich in meinem – fast ausschließlich – leistungsorientierten Elternhaus nicht wirklich kannte: Gefühle.

Heute und nun schon seit mehr als dreißig Jahren ist das ein ganz wichtiger Punkt, wenn ich meinen Trainees klar mache, wie Kommunikation funktioniert. Ohne Gefühle – oder um mit Friedemann Schulz von Thun zu sprechen: ohne die Beziehungsebene – geht es nicht im Umgang miteinander. Wir können so tun, als beeinflussten Gefühle uns und unser Tun nicht. Aber: **Unsere menschlichen Beziehungen sind das A und O!** Für alles! Gefühle, Emotionen, sind also sogar mehr als „ein ganz wichtiger Punkt“. Sie sind der Ansatzpunkt. Spätestens seit Daniel Golemans Bestseller „Emotionale Intelligenz“ ist „... die bislang gültige Erfolgsformel IQ von ihrem Sockel geholt: Nicht nur unsere Realität, der sprichwörtlich kühle Kopf, bürgt für beruflichen, wie privaten Erfolg. Mindestens ebenso wichtig sind die emotionalen Fähigkeiten.“¹ Und ich bin eine Verfechterin seiner Botschaft: „Ohne ein intaktes Gefühlsleben taugt der beste Intellekt nichts.“

1 Daniel Goleman: Emotionale Intelligenz. Vorwort, Deutscher Taschenbuch Verlag, 1997.

ENTWURF

Denn beide Systeme – das emotionale und das rationale – stehen in beständiger, hochkomplexer Wechselwirkung...“²

Vor diesem Hintergrund überschreibe ich das, was ich als Moderatorin (Hörfunk, Fernsehen, Bühne), Speakerin, Coach, Trainerin, Autorin und Öffentlichkeitsarbeiterin schon seit knapp vierzig Jahren tue, auch als „großes Spiel“. Ich bin davon überzeugt, dass es das wirklich ist.

Wer von uns spielt nicht gern? Kinder tun es ... und wir Erwachsene auch. Spielen funktioniert nach Regeln und ist eine „Tätigkeit, die ohne bewussten Zweck zum Vergnügen, zur Entspannung, aus Freude an ihr selbst und an ihrem Resultat ausgeübt wird.“ So definiert es der DUDEN allgemein. Trifft das nicht im günstigsten Fall (!) auch auf unser Miteinander überhaupt zu? Klar: Anders, als es die DUDEN-Definition sagt, verfolgen wir doch oft einen bewussten Zweck. **Wir wollen uns verständigen und natürlich wollen wir durchaus andere beeinflussen. Aber warum nicht spielerisch?** In allen Varianten und vielen Facetten. Das kann Spaß und das Leben nicht selten leichter machen.

Ich kann das gut, seitdem ich mir meiner „Inkompetenzkompensationskompetenz“ bewusst bin. Ein Wort-Ungetüm. Solche Wörter nehme ich normalerweise nicht in den Mund. Aber: **Inkompetenzkompensationskompetenz ist genau mein Ding.** Und mittlerweile gewinne ich damit sogar Preise. Zuletzt den begehrten „Winner Award“, den es bei der Platin-Gala am 9. April 2022 in den Scherer-Studios aus den Händen des TOP-Speakers Hermann Scherer nur viermal gab. Ich erhielt den „Winner Award“ dafür, dass ich in den abendlichen „Speaker Slams“ die Zuschauer begeisterte und vor allem dafür, wie ich beim „Ultimate Business Fighting“ die sechsköpfige Jury überzeugte. Inkompetenzkompensationskompetenz ist also so etwas wie mein Erfolgsrezept. Zu Beginn meiner Arbeit als Journalistin – frisch von der Uni eben mit einem Kultur- und Musikwissenschafts-Diplom in der Tasche – wurde ich beim Rundfunk in Ost-Berlin, wo übrigens etwa 4 000 Leute arbeiteten, mit 23 Jahren jüngste Redaktionsleiterin. Wie es dazu kam? Nun, schon in den ersten Wochen kritisierte ich lautstark, wie bestimmte Dinge da liefen, nahm den Mund also ziemlich voll, und mein damaliger Chefredakteur übertrug mir – der in Führung Inkompetenten – die Verantwortung für „den Laden“. Ich hatte damals wirklich keine Ahnung

2 dto.

ENTWURF

von nüscht, wie man in Berlin sagt. Aber irgendwie habe ich das hingekriegt, die rund 25-köpfige Redaktion – die zum großen Teil aus meiner damaligen Sicht „alten Männern“, so ab 40 – bestand, zu leiten.

Oder ein anderes Beispiel: Aus dem Osten Deutschlands kommend und mit Kirche nichts am Hut habend, hat mich nichts davon abgehalten, mehrfach Veranstaltungen auf dem „Kirchentag“ zu moderieren. Beispielsweise eine große Podiumsdiskussion beim „Ökumenischen Kirchentag 2010“ in München. Da saß der bayerische Ministerpräsident Seehofer neben lauter Kirchenleuten ganz verschiedener Konfessionen und ich, die Atheistin, moderierte. In Kommunikation eben professionell und höchst kompetent, kompensierte ich meine „Inkompetenz“ in Sachen Glauben.

Ist das letztlich „professionelles Auftreten bei großer Ahnungslosigkeit“? Ja und nein; also: jein. Denn: Auch, wenn ich als Coach beispielsweise Staatsanwälte und Richter in Sachen „wirkungsvolles Kommunizieren“ trainiere, ist da die sehr kompetente Kommunikationsexpertin ohne juristische Spezialkenntnisse – in der Juristerei also inkompetent – am Werk. Fürs Juristische sind ja meine Trainees da, die dann später im Gericht wieder „das Sagen“ haben – dann auch kommunikativ hoffentlich überzeugend. Also: **Mit meiner hohen Kommunikationskompetenz kompensiere ich meine (jeweils fachliche Detail-)Inkompetenz.**

Fazit: Spielerisches Herangehen an (fast) alles im Leben ist für mich eine Haltung. Es gibt kein „So-und-nicht-anders-muss-es-sein“. Ganz im Gegenteil: Je nach handelnden („spielenden“) Akteuren und jeweiliger Situation gibt es – vielleicht ungeahnte – Möglichkeiten ... ;-) Denn: **Ohne – spielerische – Kommunikation ist eben alles nichts!**

ENTWURF

Foto: © Dominik Pfau



Dominik Pfau

Fotograf

Dominik Pfau Photography
Heessener Str. 37a
59229 Ahlen-Dolberg
02388-47 66 752
E-Mail: info@pfaumedia.de

www.dominikpfau.de

ENTWURF

Heute helfe ich Menschen mit meinen Bildern

1908, ein kleines Mädchen erblickt das Licht der Welt. Es ist eine heile Welt in Oberschlesien, heute Polen. Sie wird in eine Unternehmerfamilie geboren. Ihre Eltern unterhalten auf ihrem Grundstück eine Limonadenfabrik und betreiben zusätzlich eine Weißwäscherei. Sie wächst mit ihren Brüdern und Schwestern in einer liebevollen Familie auf. Wird umsorgt von Kindermädchen, die den Eltern die Freiheit zum wirtschaftlichen Erwerb ermöglichen. Angestellte kümmern sich um den Haushalt und die Fabrik. Auch die Verwandten stehen finanziellen auf sicheren Beinen.

Als Heranwachsende macht das kleine Mädchen eine Lehre als Verkäuferin in einem Milchladen, wo sie ihren Mann kennenlernt. Bald schon heiraten die beiden. Als sich zeitnah das erste Kind ankündigt, zieht die junge Familie in eine hübsche Wohnung in einer guten Gegend von Glatz. Ihr Ehemann arbeitet als selbstständiger Verkäufer. Es folgen drei weitere Kinder, deren Erziehung sie sich jetzt voll und ganz widmet. Der Kleinen wird alles abgenommen, solange sie sich an die allgemeinen Regeln hält, hat sie ein ruhiges Leben. Keine Verantwortung, keine Entscheidungen, die auf ihren Schultern lasten.

Das Leben meint es gut mit ihnen. Sie sind finanziell so gut gestellt, dass sie bereits in diesen frühen Jahren ein Auto besitzen. Am Wochenende besuchen sie die Verwandten auf deren Höfen mit ihrem Wartburg. Die Töchter gehen zur Schule, die Familie ist groß und steht in engem Kontakt.

Dann kommt der Tag, der die Welt aus den Angeln hebt. 1. September 1939, der Beginn des Zweiten Weltkrieges.

Ihr Mann wird eingezogen, muss Frau und Töchter alleine zurücklassen. Ein Schock für die junge Frau, plötzlich findet sie sich in einer Situation wieder, in der sie eigene Entscheidungen fällen soll.

ENTWURF

Unternehmer werden enteignet, die Freiheiten der Bürger stark eingeschränkt, Lebensmittel werden knapp. Die Lage spitzt sich zu, immer mehr Freunde und Verwandte verlassen Hals über Kopf die Heimat, flüchten ins Ungewisse. Die Familie bleibt, denn die Mutter ist mit der Situation überfordert. Nicht damit, die Flucht zu organisieren, sondern damit, eine Entscheidung zu treffen. Sie hat Angst, Angst, die falsche Entscheidung zu fällen. Um sich der Verantwortung zu entziehen, wird sie krank. Es ist ein reelles körperliches Leiden, die Ursache aber liegt in ihrer Seele.

Letztendlich ist es die älteste Tochter, selbst noch ein halbes Kind und gerade einmal in den Teenagerjahren, die eine Entscheidung trifft, die Flucht organisiert.

Die Familie geht, wie so viele andere auch nach West-Deutschland, fasst hier Fuß. Die Mutter wird sich zeit ihres Lebens nicht mehr von der Angst der Verantwortung erholen. Sie legt sich ins Bett und bleibt dort. Sterben, wie sie es jeden Tag befürchtet, tut sie für eine lange Zeit nicht. Ganz im Gegenteil erreicht sie ein biblisches Alter von weit über 90 Jahren.

Ihre Angst und die Unfähigkeit, Eigenverantwortung zu tragen, sie anzunehmen und dadurch frei zu werden, gibt sie an die nächsten Generationen weiter. Ihre älteste Tochter, die die Familie gerettet hat, hat ihrerseits bereits früh die Entscheidung getroffen, sich der Kirche anzuschließen. Auf deutschem Boden angekommen, geht sie ins Kloster, wo sie auch heute noch mit über 90 Jahren lebt.

Ich kenne diese Geschichte so gut, weil ich sie schon so oft gehört habe. **Das kleine Mädchen aus dieser Geschichte ist meine Urgroßmutter.** Meine Oma, die Mutter meiner Mutter ist eine großartige Frau. Sie war ein Leben lang als Krankenschwester berufstätig. Hat drei Kinder alleine groß gezogen. Trotz allem, was sie in ihrem Leben erreicht und gesehen hat, trotz all der Widerstände gegen die sie sich behauptet hat, ist sie nicht wirklich glücklich.

Eine Generation weiter, meine Mutter. Sie hält nicht besonders viel von Geld oder finanziellem Reichtum. Nicht weiter verwunderlich, dass es bei uns finanziell immer große Herausforderungen gab. Ich habe von klein auf gelernt, dass meine großen Träume immer nur Träume bleiben.

ENTWURF

Meine erste große Liebe war die Musik. Ich habe in Utrecht in Holland bei Ack van Rooyen Jazztrompete studiert. Viele Jahre lang habe ich Schüler unterrichtet, in Bigbands gespielt und sie geleitet.

Dann traf ich meine zweite große Leidenschaft – die Fotografie. Wobei, zu Anfang war es gar keine Leidenschaft, da war es noch ein reines Müssen.

Ich MUSSTE Fotos machen, ich brauchte sie für meine Werbeagentur, die ich parallel aufbaute. Ich war davon überzeugt, dass Fotografie etwas ist, das man als Gott gegebenes Talent auf die Welt mitbekommt. Ich wusste, ich hatte dieses Talent nicht, denn meine Fotos waren grauenhaft.

Über die Zeit realisierte ich, dass man Fotografieren lernen kann und ich mit einem Mentor bessere Ergebnisse erzielte. Ich lernte, das richtige Equipment einzusetzen und wie ich es richtig einsetze, um so bessere Ergebnisse zu erzielen. Irgendwann fand ich Freude an der Fotografie, Leidenschaft war es noch nicht, aber es machte mir Spaß, da die Ergebnisse passten.

Dann traf ich Menschen, die sich mit Persönlichkeitsentwicklung auseinandersetzten, die anderen Menschen zeigen, wie sie selbst wachsen können. Ich traf viele andere große Namen, so wie Hermann Scherer, einen der mal ganz unten war und jetzt ganz oben ist. Einen Mann, der sich den Erfolg genommen hat und ihn weiterreicht, indem er Menschen zeigt, wie sie selbst erfolgreich werden können. Fortan arbeitete ich mit diesen Menschen, ich erlebte sie und lernte von ihnen.

Ein wesentlicher Punkt in der Persönlichkeitsentwicklung ist immer die Eigenverantwortung. Und ich lernte, eigenverantwortlich meine Fähigkeiten zu verbessern und letztendlich auch besser zu verkaufen. Ich nahm mir diese Menschen als Vorbild live und in Farbe, dass alles möglich ist, wenn man begreift, was Eigenverantwortung konkret bedeutet.

Es hat funktioniert. Nicht immer ganz einfach, aber mit einem starken Willen, guten Fähigkeiten und Durchsetzungsvermögen, habe ich mich über die Jahre hochgearbeitet. Ich durfte bereits einige große und großartige Menschen fotografieren und habe das Bildmaterial für ihre Bestsellertitel geliefert. Porträts für aufregende Werbekampagnen und für Titelseiten von Zeitungen und Magazinen.

ENTWURF

Vor einiger Zeit habe ich mir eine Tätowierung auf meinem linken Unterarm machen lassen. Das Motiv ist ein Kompass. Dieser steht, wenn mein Arm herunterhängt auf dem Kopf, das heißt Norden zeigt nach unten. Es ist für mich ein Symbol dafür, dass wenn ich selbst nichts tue und inaktiv bin, die Welt sozusagen auf dem Kopf steht.

Nehme ich jedoch meinen Arm nach oben und nehme (meine Kamera) mein Leben in die Hand, dann ist der Kompass richtig ausgerichtet, die Welt steht nicht mehr Kopf und mit dem Erfolg funktioniert es. Das ist etwas sehr Wichtiges, was ich in den letzten Jahren gelernt und mir symbolisch mitgenommen habe. Für mich hat es eine sehr tiefe Bedeutung.

Im Gold- und Platinprogramm von Hermann Scherer schaffe ich mit meinen Bildern Möglichkeiten. **Ich schaffe Bilder, die eine Wirkung erzielen.** Fotos, die den Teilnehmern helfen, sich selbst in Szene zu setzen, gesehen zu werden. Sichtbar zu werden. Präsent zu sein.

Ich bin der Architekt meines Lebens, ich erschaffe meine Realität. Ist das ein bisschen dick aufgetragen? Vielleicht, denn es ist ja schließlich mein Leben. Pandemien, Naturkatastrophen, die Nase deines Nachbarn, irgendwas ist immer, das dir in die Suppe spuckt. Einige von uns werden unter einem besseren Stern geboren als andere. Sie kommen reich an Geld auf die Welt, oder arm an Gesundheit. Aber all das bestimmt nicht, wer du und ich sein können.

Das Platinprogramm von Hermann Scherer schafft Freiheit im Kopf. Es zeigt den Teilnehmern Möglichkeiten auf und es unterstützt ganz pragmatisch mit tollen Aktivitäten und direkten Umsetzungen.

Ich habe selbst so lange geglaubt, dass mein Lebensweg beschränkt sei durch die Voraussetzungen meiner sozialen Herkunft. Heute weiß ich: Ich bin selbst verantwortlich. Heute helfe ich Menschen mit meinen Bildern, erfolgreich zu werden und erfolgreichen Menschen noch erfolgreicher zu werden.

ENTWURF



Anke Rositzke

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet c.

[URL FEHLT]

ENTWURF

Beobachten, statt beobachtet zu werden

Der Stille eine Sprache geben! Was für ein großartiger Buchtitel. Es gibt so viele Möglichkeiten, das zu tun. Bei meiner Arbeit gebe ich den Dingen, die du nicht aussprichst und die dir vielleicht nicht einmal bewusst sind, eine Sprache. Ich beobachte und fühle und spreche das an, was ich sehe. Dein Körper, deine Mimik und Gestik erzählen mir viel über dich. Ich höre auch die Töne zwischen den Zeilen.

Ich habe Susanne beim Platin Programm im April 2022 kennengelernt. Sie kam, wie alle anderen Teilnehmer des Programmes, in meinen Experten-Raum. Wirkung und Präsenz ist dort mein Thema. Aber es geht weit darüber hinaus.

Beobachten, statt beobachtet zu werden

Meine Eltern waren beide im Schwimmbad meines Geburtsortes beschäftigt, und mein Bruder und ich hatten die wunderbare Möglichkeit, zu jeder Zeit schwimmen gehen zu können. Wir haben jeden Tag im Sommer im Freibad verbracht, waren natürlich im Schwimmverein und haben gemeinsam mit unseren Eltern auch die Wochenenden im Frei- oder Hallenbad genossen. Später fing ich an, Wasserball zu spielen, und das recht erfolgreich. Ich war gerade einmal 17, als ich in den Kader der deutschen Nationalmannschaft berufen wurde. Dreimal die Woche fuhr mein Vater mit mir und zwei weiteren Mädels aus meiner Mannschaft nach Hannover zum Training. Er war unheimlich stolz auf mich. Nichts war ihm zu viel, und er gab immer alles, was er konnte.

Die ersten drei, vier Mal hatte ich richtig Spaß am Training – wie immer, wenn ich im Wasser sein durfte. Allerdings ließ das hier in Hannover recht schnell nach. Die Trainingseinheiten glichen ein wenig einer Fleischschauung. Viele Menschen liefen um das Becken herum, machten Notizen über mich und gaben mir Ernährungs- und Trainingstipps. Meine Kolleginnen fanden das super aufregend und waren schwer begeistert und motiviert.

ENTWURF

Meine Motivation ging allerdings in eine völlig andere Richtung. Je mehr ich beobachtet wurde und man mich lobte, desto weniger bewegte ich mich im Wasser. Ich machte absichtlich Fehler und wäre am liebsten untergetaucht und unsichtbar geworden. Ich hasste es, so sehr im Fokus anderer und im Mittelpunkt zu stehen. Ich war die beste Stürmerin, die sie hatten. Das wusste ich. Aber für mich wurde jedes Training zur Tortour. Ich ließ anderen den Vorrang, zog mich zurück und tat alles, damit die anderen sich wohl fühlten und besser dastanden als ich. Ich manipulierte mich selbst komplett!

Mein Vater bemerkte das und fragte mich, warum ich eine solche Chance nicht ergreife. Ich hatte ihm mein Gefühl bis dahin nicht erklärt. Ich traute mich nicht, ihm die Wahrheit zu sagen, bis ich irgendwann einfach die Selbstmanipulation nicht mehr ertragen konnte. Ich wollte nur meiner Leidenschaft – dem Wasserball – nachgehen. Ich wollte einfach spielen. Ohne Druck und ohne Zwang. Einfach nur, weil es mir Spaß machte und ich es liebte. Mein Vater verstand es nicht wirklich, aber er akzeptierte meine Entscheidung. Und ich habe noch lange Wasserball gespielt – für mich und meine Vereinsmannschaft!

Warum erzähle ich diese Geschichte? Weil sie mich geprägt hat. Sie hat mir auf eine ganz besondere Art und Weise gezeigt, wohin mein Weg geht. Ich durfte im Laufe meines Lebens noch weitere erkenntnisreiche Erfahrungen machen, die mich immer weiter zu dem gemacht haben, was ich heute bin. Einige von ihnen waren sehr schmerzhaft, andere waren respektlos und wieder andere waren einfach großartig. Aber für alle – ausnahmslos – bin ich dankbar.

Wegbegleiterin statt Leithammel

Ich war lange auf der Suche nach dem, was mich ausmacht und mich erfüllt. Ja, ich möchte von Erfüllung sprechen, denn das ist es, was ich empfinde, wenn Menschen, mit denen ich gearbeitet habe, klarer sehen. Ich möchte nicht von „erfolgreicher werden“ sprechen, denn das ist eine Definitionsfrage. Wann bin ich erfolgreich? Ich glaube, das sieht jeder anders.

Ich habe viele, viele Jahre mit Ausbildungen, Fortbildungen und Weiterbildungen verbracht. Oft kamen aus meinem näheren und weiteren Umfeld

ENTWURF

Bemerkungen wie: „Was soll das eigentlich alles? Willst du dich nicht endlich mal auf eines festlegen? Du bist so sprunghaft!“

Für mich war jede einzelne Erfahrung, die ich bei diesen Aus- und Fortbildungen machte, ein weiterer Schritt zu mir.

Ich habe gelernt, mit meiner Empathie und mit meinem Mitgefühl umzugehen und es für andere einzusetzen. Ich habe mein Bauchgefühl in Bezug auf Menschen ausgebildet und gelernt, diesem Gefühl zu vertrauen. Mich haben schon immer mehr die Geschichten interessiert, die mich einen Menschen besser verstehen lassen und das, was hinter der Fassade steckt. **Heute kann ich Menschen berühren – innen und außen – und ich liebe es!**

Ich bin Wegbegleiterin, Beobachterin und gebe so der Stille eine Sprache.

ENTWURF



Dr. Petra Stratmann

Coach

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet c.

www.mybestme.io

ENTWURF

Gespräche mit mir selbst

Lieber Leser, diese Zeilen sind ein Auszug aus einer Konversation zwischen mir, Dr. Petra Stratmann, und meiner besten Version, mybestme. Ich bin sehr dankbar, den Zugang zu meiner besten Version gefunden zu haben. Sie spricht mit mir und leitet mich. Jeden Tag gehe ich einen Schritt weiter und entwickle mich zur besten Version meines wahren Selbst. Gerne nehme ich dich hier einen Schritt auf meiner Reise mit.

„Hallo mybestme, ich bräuchte mal deine Hilfe. Ich habe schon so viele Bücher zum Thema Persönlichkeitsentwicklung gelesen, Seminare besucht und Podcasts gehört. Trotzdem habe ich das Gefühl, dass ich in alltäglichen Situationen nicht so reagiere, wie ich es in all den Büchern, Seminaren und Podcasts gelernt habe. Was kann ich tun, um wirklich in die Veränderung zu kommen? Warum ist Veränderung so schwierig? Ich möchte mich einfach jeden Tag glücklich und innerlich zufrieden fühlen. Aber es gelingt mir nicht. Ich ärgere mich immer noch über so viele Kleinigkeiten oder Aussagen von anderen Menschen.“

Du denkst 60- bis 70-Tausend Gedanken am Tag. 95 % davon sind unbewusst und du merkst gar nicht, dass du sie denkst. Deine Gedanken basieren auf Erfahrungen aus der Vergangenheit. Du denkst also größtenteils die Gedanken wie am Tag zuvor. Dieselben Gedanken führen zu denselben Entscheidungen und zu denselben Handlungen. Diese verursachen dann dieselben Gefühle. Wenn du etwas ändern möchtest, musst du deine Gedanken und Gefühle ändern.

„Aber wie soll ich meine Gedanken ändern, wenn sie mir gar nicht bewusst sind?“

Der erste Schritt besteht darin, dir der Gedanken, die du unbewusst denkst, bewusst zu werden. Was denkst du zum Beispiel über das Thema Glücklichkeit? Atme einmal tief ein und wieder aus. Lege deine Hand auf dein Herz und sage mir den ersten Gedanken, der zu dir kommt.

ENTWURF

„Glücklichsein funktioniert für alle anderen wunderbar. Nur für mich nicht.“

Danke, dass du so ehrlich bist. Du glaubst also, dass Glücklichsein für dich nicht funktioniert. Diesen Satz, den du glaubst, nennt man Glaubenssatz. Er ist wie eine Brille, die du auf der Nase hast und mit dieser Brille schaust du in die Welt. Die Brille filtert dir die Wirklichkeit in einer Form, dass dein Glaubenssatz immer wieder bestätigt wird.

„Verstehe. Dann sage ich mir ab sofort einfach, dass Glücklichsein für mich auch funktioniert und schon ist das Problem beseitigt!“

Das kannst du gerne versuchen. Allerdings sagst du dir diesen Satz nur mit den 5 % des bewussten Geistes. Dein Unterbewusstsein sagt jedoch: NEIN, das stimmt nicht. Meine Erfahrung aus der Vergangenheit ist eine andere. Auch wenn du dir den neuen Glaubenssatz immer wieder sagst, wird dein Unterbewusstsein alles tun, um die Abweichung von der gewohnten Route wieder zu korrigieren und dich wieder auf die Bahn von „Glücklichsein funktioniert nicht für mich“ zu bringen. Daher ist es schwierig, sich mit diesen positiven Sätzen, wir nennen sie auch Affirmationen, zu verändern. Es dauert sehr lange, bis das Unterbewusstsein diesen neuen Satz akzeptiert. Die meisten Menschen haben nicht die Konsequenz, die Affirmationen so oft zu wiederholen, bis sie wirken.

„Aber wie kann ich mich dann verändern. Wie kann ich meinem Unterbewusstsein sagen, dass es einen neuen Satz glauben soll?“

Der Glaubenssatz hat immer einen Ursprung. Schließ' mal deine Augen und frage dich, wann du diesen Satz zum ersten Mal gedacht hast. Meistens kommen die Glaubenssätze aus der Kindheit.

„Stimmt. Ich hatte in der Kindheit eine Situation, wo ich diesen Satz zum ersten Mal gedacht habe. Interessant, dass ich mich genau jetzt wieder daran erinnern kann.“

Du darfst jetzt in diese Situation mit dem Bewusstsein des Erwachsenen zurückkehren und die Gefühle, die sie in dir erzeugt haben, für die kleine Petra fühlen. Es geht darum, dass du die Gefühle bejahend erlebst und durch

ENTWURF

deinen Körper fließen lässt. Du darfst dir dabei die Zeit geben für deine Gefühle. Meistens wollen wir nicht mehr zu den Erlebnissen zurückkehren, in denen die Glaubenssätze entstanden sind. Aber genau darin liegt die Erlösung. Die Emotion will gefühlt werden. Wenn die Emotion abgeflossen ist, wirst du in der Lage sein, einen neuen Glaubenssatz zu bilden.

„Ich dachte, ich muss noch mehr Bücher lesen, um mich endlich glücklich zu fühlen. Jetzt habe ich verstanden, dass es gar nicht darum geht, die 5 % meines bewussten Denkens weiter mit Content zu füttern. Es geht vielmehr um eine Reise zu mir selbst. Eine Reise in mein Inneres, um an den Ursprung meiner Glaubenssätze zurückzugehen und diese aufzulösen. Vielen Dank für diese Klarheit und dass du mir den Weg gezeigt hast. Ich werde mir einen Coach suchen, um mit ihm an meinen Themen zu arbeiten. Jetzt, wo ich Klarheit darüber habe, dass die Lösung nicht im Außen zu suchen ist, sondern in mir, freue ich mich darauf, meine Glaubenssätze aufzulösen und eine neue kraftvolle Entscheidung für mich zu treffen.“

Suche dir deinen Coach mit viel Umsicht aus. Es sollte jemand sein, der diesen Weg schon gegangen ist und dir ein guter Spiegel sein kann. Jemand der dir den Raum für deine Veränderung und Transformation halten kann, weil er selbst schon diese Erfahrung gemacht hat. **With love: deine beste Version.**

ENTWURF



Yvonne Diewald

Transformationsexpertin, Top Executive Beraterin, Neuro Coach

Rheinaustr. 142
D-53225 Bonn
Tel.: 0171- 222 02 02
yd@yvonnediewald.de

www.yvonnediewald.de

ENTWURF

Drei Schlüsselerlebnisse ...

... sorgten dafür, dass ich Aufbrüche im Leben vornahm, der Stille eine Sprache gab und letztendlich zum Wegbegleiter für tausende Menschen weltweit wurde.

Schlüsselerlebnis 1:

Es war Montag, der 20. März 1995. Ich wurde mit Blaulicht in eine Spezialklinik gefahren. Ich war im 5. Monat schwanger und hatte eine hochgradige Schwangerschaftsvergiftung. Die Schwangerschaft musste abgebrochen werden, weil das Kind und ich in akuter Lebensgefahr schwebten. Mein Sohn Dominic kam somit über 3 Monate viel zu früh auf diese Welt. Er wog nur 700g und alle seine Organe waren noch unreif. Er musste beatmet werden und erlitt darüber eine Hirnblutung.

Drei Monate lag er auf der Intensivstation und wir konnten ihn erst mit nach Hause nehmen, nachdem wir einen Reanimationskurs absolviert hatten, weil er immer noch Herz- und Lungenaussetzer hatte. Zwei Jahre war er an einem Herz-Lungen-Überwachungsmonitor angeschlossen und ich musste mein eigenes Kind manches Mal wiederbeleben.

Wenige Monate nach der Geburt bekamen wir dann die niederschmetternde Diagnose, die unser Leben verändern sollte. Die Ärzte sagten uns: „Bei der Hirnblutung wurde das komplette Motorik-Areal zerstört. Ihr Sohn wird für den Rest seines Lebens ein schwerster Pflegefall sein und im Bett liegend verbringen. Er wird NICHTS können, weder Gehen noch Schreiben noch Sprechen. Er wird sich nicht einmal mit Händen und Füßen verständigen können.“

Und sie gaben uns einen guten Rat: „Je eher Sie das annehmen, desto leichter wird es für alle Beteiligten.“ Mein Mann nahm es sofort an: Er resignierte und flüchtete. Zunächst in die Arbeit, später in eine neue Beziehung. Ich aber konnte weder annehmen noch flüchten. Ich probierte alles aus und fuhr mit Dominic zu zahlreichen Ärzten und Therapeuten. Ich schaute mir bei den Experten jeden Handgriff ab und wendete es zuhause wieder und wieder

ENTWURF

an. Ganz nach dem Motto: Viel hilft viel! Nachts, wenn Dominic schlief, saß ich am Internet und recherchierte. Ich lernte alles über das Gehirn: seine Funktionen, sein Leistungsvermögen, aber insbesondere seine Fähigkeiten. Auch wurde ich Mitglied der Harvard Medical School, der medizinischen Fakultät der Harvard Universität, nur um die neuesten Erkenntnisse aus der Hirnforschung zu erhalten.

Mein Mann fragte immer wieder: „Yvonne, warum machst du das alles? Es bringt doch nichts!“ Ich aber meinte kleinste Mikroschritte oder besser gesagt Nanoschritte zu erkennen und machte immer weiter. Und tatsächlich, es war ein langer und mühsamer Weg, aber Dominic lernte Schritt für Schritt: das Gehen, das Schreiben und auch das Sprechen!

Mit acht Jahren war dann eine Routine-OP fällig. Durch das viele Sitzen in der Schule, waren die Sehnen in Dominics Beinen verkürzt und man wollte sie standardmäßig „verlängern“. In dieser OP unterlief dem Operateur ein Fehler. Er „kratzte“ an Dominics Nerven in den Beinen und Dominic erlitt ein Nervenstrauma. Er erwachte aus der Narkose und schrie vor Schmerzen, die unaufhörlich im Sekundentakt wellenartig seinen kleinen Körper durchzogen.

Dominic wurde durch diese Operation komplett zurückgeworfen. Er hatte unentwegt Schmerzen, konnte weder sitzen noch gehen und schon gar nicht die Schule besuchen. Überhaupt ließ er niemanden mehr an sich heran – außer mir. Wieder startete ich eine Ärzte- und Therapeuten-Odyssee. Wer konnte Dominic helfen? Wer kennt sich mit seiner Problematik aus? Gibt es irgendeine Methode, die Dominic von seinen immensen Schmerzen befreien kann? Die Ärzte sagten: „Entweder heilt das Nervenstrauma binnen zwei Jahren allein oder es bleibt chronisch.“

Hatte ich mich vorher intensiv mit dem Gehirn auseinandergesetzt, so galt jetzt mein Interesse dem gesamten Nervensystem. Und auch dieses Mal fand ich geeignete Methoden, so dass Dominic nach knapp eineinhalb Jahren von seinen Schmerzen befreit werden konnte. Insofern war ich nicht nur einfach Mutter, sondern mit meinem Aufbruch in der Medizin auch Wegbegleiterin für mein Kind und gab dieser Stille, „eine Expertenmeinung anstandslos hinzunehmen“ meine besondere Sprache.

ENTWURF

Meine gewonnenen Erkenntnisse:

- Wissen über das Gehirn und das Nervensystem.
- Vertraue einem Experten nicht blind, sondern mach deine eigenen Erfahrungen und werde selbst Experte.

Schlüsselerlebnis 2:

Beruflich war ich viele Jahre als strategische und politische Beraterin für die Vorstände und Geschäftsführer eines DAX-Konzerns tätig. Ich lernte sehr schnell, dass die beste Strategie nichts nutzt, wenn das Individuum sie nicht umsetzen kann. Ich riet in solchen Fällen den Kollegen zu einem Coaching. Der Konzern hatte dazu einen Pool an diversen Top-Management-Coachs, die man beauftragen konnte. Ich stellte allerdings immer wieder fest, dass die Coachings keine Wirkung zeigten.

Viel schlimmer noch, einmal hatten wir ein TOP-15-Meeting, bei welchem der Bereichsvorstand mit den wichtigsten Leitungsmitgliedern ein sehr brisantes Thema diskutieren und entscheiden musste. Wir rechneten mit einer heftigen Streiterei und sogar Eskalation, weshalb wir einen Top-Executive-Coach beauftragten, der das Meeting moderieren und deeskalierend wirken sollte. Kaum startete nach der Begrüßung die Diskussion, brach eine heftige Streiterei aus. Es wurde schlimmer und die anwesenden Herren gingen sogar unter die Gürtellinie bei ihren Äußerungen. Aber zu meinem Entsetzen unternahm der beauftragte Coach und Moderator nichts. Ich wurde immer unruhiger und fieberte der ersten Pause entgegen. In der Pause suchte ich eine Gelegenheit, um den Coach unter vier Augen zu sprechen. Ich fragte ihn, ob er nicht mitbekäme, dass gerade eine heftige Auseinandersetzung im Gang sei. Er schien sich zu amüsieren und meinte „Na klar, bekomme ich das mit.“ Ich war verwundert und fragte „Warum unternimmst du dann nichts?“ Nun lachte er aus vollem Hals heraus und erwiderte: „Einen Teufel werde ich tun. Das hier verschafft mir gerade Folgeaufträge.“ Mir wurde schlagartig klar, warum so viele Coachings nicht zum Erfolg führten und beschloss, selbst Coach zu werden, um meinen Kollegen helfen zu können. So ließ ich mich vornehmlich in den USA in vielerlei Coaching- und Therapieformaten ausbilden und eignete mir einen großen Werkzeugkoffer an.

ENTWURF

Die Aufsichtsräte des DAX-Konzerns, die selbst Vorstände in anderen Konzernen waren, wurden auf meine Arbeiten aufmerksam und fragten, ob ich auch sie und deren Top-Manager coachen und beraten könnte. Dies tat ich und erhielt immer mehr Anfragen, so dass ich mich 2011 selbständig machte.

So brach ich aufgrund der Unfähigkeit und Habgier anderer Coachs erneut im Leben auf und wurde zur Wegbegleiterin für die Spitzenentscheider des Bundes und der Wirtschaft.

Meine gewonnenen Erkenntnisse:

- Life Coaching, Business Coaching, Transformational Coaching, Integral Coaching, Systemisches Coaching, NLP, Transaktionsanalyse, The Work, uvwm.
- Wenn ein Coaching nicht zum Erfolg führt, muss es nicht unbedingt an der Unfähigkeit des Klienten liegen.

Schlüsselerlebnis 3:

Im Laufe der Jahre wuchs meine Coaching- und Beratungspraxis immer weiter an. Kam ich an einer Stelle nicht weiter, recherchierte ich, wie damals bei meinem Sohn, einfach nach alternativen Methoden, lernte sie und wendete sie an. Meine Coachings waren sehr erfolgreich und mittlerweile kamen neben all den Aufsichtsräten, Vorständen und Politikern auch Unternehmensinhaber, Spitzensportler und Medienpersönlichkeiten in meine Praxis.

Doch so erfolgreich die Coachings auch waren und wie viele hervorragende Strategien meine Klienten durch diese gemeinsame Arbeit erhielten, sie verhinderten nicht, dass meine Klienten nach geraumer Zeit wieder in alte Muster zurückfielen. Das wurmte mich sehr. Ich suchte wieder nach neuen Methoden, die diese Rückfälle verhindern sollten, und machte unter anderem Ausbildungen in Mental Coaching, Hypnose-Therapie und Angst-Therapie und besuchte Lehrgänge in EMDR, EFT und der Silva Method. Trotz dieser neuen Werkzeuge gab es immer wieder Klienten, die mir berichteten, dass sie in alte Muster zurückgefallen waren. Nun war es eine innere Stimme, die mich daran hinderte nach weiteren Methoden oder Ausbildungen zu suchen. Mein Gefühl sagte mir, dass ich an der falschen Stelle suchte. In mir

ENTWURF

entstand der Wunsch zu verstehen, wie unbewusste Muster entstehen und zu erforschen, ob es eine Möglichkeit gibt, diese inneren Muster aufzulösen.

Ich beschloss ein Masterstudium in Kognitiven Neurowissenschaften zu machen und hatte dort mein drittes Schlüsselerlebnis, welches mich zu einem neuen Aufbruch führte. Es war die Aussage des renommierten Hirnforschers Professor Gerhard Roth, welche mich schockierte, aber mir gleichzeitig auch die Augen öffnete. Er sagte „Mit dem Wissen, was wir heute aus der Hirnforschung haben, wissen wir auch, dass wir seit Jahrzehnten die Patienten in den Therapien falsch behandeln.“ Das saß.

Prof. Roth erzählte von der Neuroplastizität des Gehirns und mir wurde schlagartig klar, weshalb mein Sohn trotz fehlendem Motorik-Areal in der Lage war, seinen Körper zu bewegen und fast alle normalen Fähigkeiten erlernte. Denn das Gehirn ist in der Lage, bis ins hohe Alter jeden Tag neue Hirnzellen zu bilden, und gesunde Hirnzellen können die Aufgaben von defekten übernehmen. Hierfür braucht es aber konstant immer wieder die gleichen Impulse, die ich meinem Sohn aus Mutterliebe instinktiv gab.

Aber ich verstand nun auch, warum nahezu alle herkömmlichen Methoden auf dem Markt, wie Ratgeber, Coachings, Seminare, Online-Kurse, selbst Therapien nicht nachhaltig wirksam sind. Alle diese Methoden arbeiten auf der kognitiven, bewussten Ebene, wohingegen die unbewussten Muster, wie der Name schon sagt, auf der unbewussten Ebene liegen. Das bedeutet, die verwendeten Werkzeuge erreichen überhaupt nicht die Ursache des Problems, sondern arbeiten lediglich an den Symptomen.

Nun bin ich kein Mensch, der schnell resigniert und aufgibt, daher beschloss ich, in meiner Masterarbeit einen ganz neuen Coaching-Ansatz aufzuzeigen. Ich wollte eine Methode erarbeiten, die sowohl vom Gehirn verstetigt wird als auch in der Wirkung nachhaltig ist. Ziel sollte es sein, dass mit dieser Methode die Menschen von unbewussten, hinderlichen Mustern, die für Rückfälle sorgten, befreit werden, indem die bestehenden neuronalen Strukturen verändert werden. Ich befragte meine Klienten, ob sie an einer Studie teilnehmen und mein entwickeltes Programm durchlaufen wollten. Und tatsächlich sagten 162 Klienten zu. Das Ergebnis war überwältigend: Bis zum heutigen Tag, es sind nun fünf Jahre vergangen, hat jeder Studienteilnehmer

ENTWURF

seine unbewussten hinderlichen Muster dauerhaft auflösen können und ist nicht mehr in das alte Muster zurückgefallen.

„REMIND – Die Musterlösung“ war geboren. Heute befreie ich Menschen sämtlicher Couleur von nahezu allen Problemen. Wie das möglich ist? Zu allen langwierigen, hartnäckigen Problemen, sei es Angststörungen, Panikattacken, Depressionen, Magersucht, Bulimie, Übergewicht, Imposter-Syndromen, Aufschieberitis, Süchten usw. hat das Gehirn neuronale Strukturen angelegt, die sich in festen Denk-, Gefühls- und Verhaltensmustern äußern. Das Transformationsprogramm „REMIND – Die Musterlösung“ sieht genau den Umbau dieser neuronalen Strukturen vor und befreit die Menschen von ihrem langwierigen Übel. Das Programm dauert insgesamt neunzig Tage und ist in der Regel einfach für die Klienten zu durchlaufen. Ich starte dabei immer mit einer Tiefenanalyse, um die bestehenden neuronalen Strukturen zum Problem des Klienten zu identifizieren. Es ist für mich, aber insbesondere für meine Klienten, immer wieder erstaunlich, was an unbewussten Denk-, Gefühls- und Verhaltensmustern zum Vorschein kommt und sich wie ein roter Faden durch deren Leben zieht. Gleichzeitig werden bei dieser Arbeit auch die Trigger herausgearbeitet, die das unbewusste Programm immer wieder aktiviert. Sobald die Klienten um ihre unbewussten Muster und deren Aktivierungstrigger wissen, haben sie den wichtigsten Teil für den Transformationsprozess bereits hinter sich gebracht, denn ab diesem Zeitpunkt handelt es sich nicht mehr um ein unbewusstes Muster. Es läuft zwar nach wie vor automatisiert und im Unbewussten ab, aber der Klient ist nun in der Lage, sehr viel schneller zu erkennen, dass er sich wieder in einer Musterschleife befindet und er hat die Möglichkeit, die Trigger bereits im Vorfeld zu umgehen.

Um einen tatsächlichen Umbau der bestehenden neuronalen Struktur zum Problem zu ermöglichen, erarbeite ich auf Grundlage der Ergebnisse der Tiefenanalyse ein auf den Klienten zugeschnittenes Verhaltens- und Mentalprogramm. Mithilfe des Verhaltensprogramms wird die alte hinderliche neuronale Struktur abgebaut, während das Mentalprogramm dem Aufbau neuer förderlicher Strukturen dient. Beide Programme gleichzeitig angewendet sorgen gleichermaßen für Ab- und Aufbau in einem Schritt.

Für die Klienten ist das Programm sehr leicht umzusetzen, weil sie alles von mir geliefert bekommen und lediglich umsetzen müssen. Und alle berichten

ENTWURF

immer wieder, wie einfach die Handhabung ist. Mich freut es sehr, dass das REMIND-Programm für jeden so mühelos eingesetzt werden kann. Aber insbesondere freut es mich immer wieder, dass die Klienten langwierige und hartnäckige Probleme gelöst bekommen und somit erstmalig in die Lage versetzt werden, langersehnte Ziele für sich umzusetzen.

Vor wenigen Wochen war ich erneut erstaunt, welche tiefgreifende Wirkung das Transformationsprogramm REMIND hat. Eine Schweizerin kontaktierte mich auf Empfehlung einer ehemaligen Klientin. Sie beklagte eine Long Covid Erkrankung seit Beginn der Pandemie. Sie konnte sich kaum noch bewegen, hatte ständig starke Schmerzen, Neuropathien in Händen und Füßen und einen starken Druck auf der Brust, der ihr die Luft zum Atmen nahm. Zudem verspürte sie permanent eine starke Angst, war vollkommen verunsichert und hilflos und machte sich große Sorgen um ihre Zukunft. Ich selbst war unsicher, ob REMIND – Die Musterlösung dieser Frau helfen konnte, denn zum einen kannte sich niemand mit der Pandemie und seinen Folgen aus und zum anderen hatte ich noch keinen Long Covid-Fall mit der Methode behandelt.

Ich teilte der Dame mit, dass es einen Versuch wert sei, aber dass ich keinerlei Referenzen besäße. Die Frau war nach zwei Jahren Dauerschmerz und Hilflosigkeit so verzweifelt, dass sie entsprechend dem Sprichwort nach jedem Strohalm griff. Sie hatte von ihrer Bekannten und deren fantastischen Erfolge gehört und wollte für sich in ihrer ausweglosen Situation nichts unversucht lassen. Ich gebe zu, dass ich selbst Sorge hatte, dass ich der Klientin am Ende vielleicht sogar falsche Hoffnungen machte. Aber eine innere Stimme sagte mir, dass nach solch einem langen Zeitraum das Gehirn der Dame längstens eine neuronale Struktur zur Long Covid Problematik aufgebaut haben muss, die sich womöglich mit dem Programm umbauen ließe.

Wir starteten daher wieder mit der Tiefenanalyse und fanden prägende Erlebnisse, die lange vor der Pandemie stattgefunden hatten, aber absolut die gleichen Krankheitssymptome und Ängste und Unsicherheiten auswiesen, wie beim Long Covid. Ich schlussfolgerte, dass die Klientin schon vor der Pandemie und dem Ausbruch der Corona-Erkrankung eine neuronale Struktur hierzu angelegt haben muss und dass die Pandemie und die damit verbundene Unsicherheit und Angst im Zusammenhang mit der Erkan-

ENTWURF

kung Trigger waren, die das bereits angelegte unbewusste Programm aktivierten. Es erschien uns beiden logisch, weil sowohl die Symptome als auch der chronologische Ablauf in beiden Prozessen früher wie heute vollkommen identisch waren. Ich erstellte der Schweizerin ein individualisiertes Verhaltens- und Mentalprogramm und sie durchlief es. Bereits nach zwei Wochen berichtete sie freudestrahlend, dass die Schmerzen rapide abgenommen hatten und die Angst völlig verschwunden sei. Überhaupt sei sie wieder beweglich und unternehmungslustig und traue sich wieder, sich ohne fremde Hilfe außerhalb des Hauses zu bewegen. So freudig die Frau war, so überrascht war ich, dass REMIND – Die Musterlösung selbst bei solch einem unbekanntem Fall wie Long Covid nachweislich wirksam war. Es verdeutlicht mir immer wieder, dass unser Gehirn an sämtlichen Prozessen im Körper, sowohl den gesunden als auch den kranken, maßgeblich beteiligt ist.

Von meinen früher erlernten Coaching- und Therapiemethoden verwende ich heute gar nichts mehr, denn was nutzen sie mir und meinen Klienten, wenn das unbewusste Programm, was zum Problem abgespeichert ist, damit nicht nachhaltig aufgelöst wird und die Menschen wieder in alte Muster zurückfallen? Ich verwende seit einigen Jahren nur noch meine neurowissenschaftlich basierte REMIND-Methode und bin damit Wegbegleiterin für tausende Menschen weltweit mit den unterschiedlichsten mentalen, emotionalen und körperlichen Blockaden geworden.

Meine gewonnenen Erkenntnisse:

- Kognitive Neurowissenschaft, insbesondere die Neuroplastizität.
- Dein Gehirn kann viel mehr als du denkst. Und jeder Impuls zählt.

ENTWURF



Reza Solhi

Social Entrepreneur



Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet c.

www.rezasolhi.de

ENTWURF

Menschenorientierung in der Wirtschaft

„Wenn wir nicht im nächsten Quartal mindestens 5 Mio. Euro Umsatz machen, dann haben wir ein Problem!“ Was ist los mit euch? Reißt euch endlich mal zusammen. Wir sind hier schließlich nicht bei Malteser!“

Die Worte meiner damaligen Chefin klingen auch heute noch nach über 10 Jahren nach. Ich saß im sogenannten „goldenen Käfig“, inmitten einer Konzernkarriere und hatte das latente Gefühl „ich bin hier nicht richtig.“ Doch wirklich wahrhaben wollte ich es nicht. Mein erster Gedanke war: Wieso sind wir eigentlich nicht bei Malteser? Wieso geht es hier nicht um Menschen, sondern nur um Zahlen und „tote Materie“? Ich bekam eine Panikattacke, „geh hier sofort raus, sonst werd‘ ich es dir gewaltig zeigen!“, flüsterte eine Stimme in meinen Gedanken! „SOFORT, hab ich gesagt!“ Ich sagte „Entschuldigung, mir geht es gerade nicht gut, ich muss dringend raus!“ „WAS?“ „Ich muss raus ...“, sagte ich. „Öö, ok?!“, sagte meine Chefin. „Geh einfach!“

Ich rannte die Treppen des hoch modernen Glasgebäudes runter. Links und rechts waren wundervoll eingerichtete Kaffeeecken mit weißen Stühlen zum gemütlichen Zusammenarbeiten. Ein sanfter Teppichboden mit abgeschirmten Couchecken zum „privaten“ Arbeiten bereicherten den Raum genauso wie „Glaskäfige“ für die Raucher. Ein wunderschönes Design der Wände mit inspirierender abstrakter Kunst in warmen Farben. Ein Gefühl als sei ich in der Hochburg in Silicon Valley. Kein Wunder, ich war bei einem international führenden Technologiekonzern, den so gut wie jeder in der Branche kennt. Es waren tolle, smarte Menschen um mich herum, nebst wunderschönem Bürogebäude. Und doch ... nahm ich weder das eine, noch das andere wirklich wahr. Ich wollte einfach nur noch raus. Ich wusste nicht wohin. Ich hatte Angst, große Angst, ja gar Panik! Es schien, als würde mein Unterbewusstsein erstmalig aktiv mit mir kommunizieren und als spürte ich mich selbst nach sehr, sehr langer Zeit mal wieder. In diesem Moment klingelte mein Telefon. Es war Klaus Gerner. Klaus war ein renommierter Trainer und Coach, der Businessleuten mit dem Thema Berufung und High

ENTWURF

Performance zur Seite stand. Seine Seminare waren stets ausverkauft und die Teilnahmetickets waren im vierstelligen Bereich. Ich hatte das Glück, ihn zu kennen und eine tiefe Verbindung zu ihm zu spüren.

„Was ist los?“, fragte er mich am Telefon. „Mir geht es nicht gut, Klaus.“ „Was hast du denn?“ „Panikattacke, glaube ich. Ich ..., ich...“, ich konnte kaum reden. „Ist doch klar“, sagte Klaus. „Du bist ja auch nicht richtig, wo du gerade bist!“ „Was meinst du?“, fragte ich. „Naja, vielleicht gehörst du ja in die Selbständigkeit.“ „Selbstständig?? Was? Ich? Nein!“ Ein Teil von mir, der tief saß, mochte diesen Gedanken. Doch meine Angst, meine „sichere Zone“ zu verlassen, war viel größer. „Ich weiß nicht so recht, Klaus“, sagte ich! „Tja, es kommt, wie es kommt“, sagte er. „Jedenfalls bin ich da, wenn du mich brauchst. I feel you. Mit diesen Worten legte er auf.“ Ich begab mich zum Meditationsraum, ein kleiner, enger, mit dunkelgrauem Teppichboden, scheinbar ein verlassener Lagerraum, der umstrukturiert wurde mit einer Massageliege und einer japanischen Zen-Trennwand. Dort lagen mehrere Decken und Kissen. Auf der einen Seite konnte man liegen und auf der anderen beten, wenn man wollte. Ich sah nie jemanden in diesem Raum mit Ausnahme von einem unbekanntem Kollegen, der den Raum manchmal zum stillen Beten nutzte und einem anderen Kollegen, der manchmal darin schlief, auf der Massageliege. Dieser Raum wurde mein neuer Zufluchtsort.

Ich wusste nicht, was mit mir los war, wieso ich Panik schob und wieso ich nicht einfach meinen Job weiter machen konnte. Ich wollte so sehr nach Amerika, und mir war klar, dass ich eine internationale Karriere im Bereich Globale Kommunikation machen würde. Es war glasklar für mich. Und jetzt? Wollte mein Unterbewusstsein plötzlich etwas anderes? Das kam mir so schwachsinnig vor. Ich gab mich dennoch diesem inneren Schrei hin, wandte meinen Blick nach innen und versuchte zu verstehen, was meine innere Gefühlswelt mir sagen will. Ich hatte wenig Erfolg darin. Ich hatte eher das Gefühl, dass ich dadurch depressiv und melancholisch werde und in mir entstand eine tiefe Sehnsucht, gepaart mit einer enormen Trauer. Ich konnte diese überwältigenden Gefühle nicht zuordnen. Also suchte ich den Arbeitspsychologen auf. Er sah mich an, sagte nichts. Ich sah ihn an, sagte nichts. „Mhhh“, sagte er. „Wieso bist du hier?“ Nach ein paar Sätzen lachte er. „Du willst doch viel lieber hier sitzen, wo ich gerade bin, oder?“ „Was meinst du?“, fragte ich. „Naja du bist ja gar nicht als „Patient“ hier, sondern um zu lernen, stimmt’s?“ Ich erzählte ihm von meiner Arbeitssituation und

ENTWURF

versuchte ihm klarzumachen, dass etwas mit mir nicht stimmt. Er hörte zu und schrieb stichwortartig mit. Seine Augen waren glasklar. Tiefe blaue Augen und eine ruhige und souveräne Aura, die umhüllt war mit dem Körper eines erfahrenen Mannes in seinen 50ern, graues gepflegtes Haar, glattrasiertes Gesicht, ein weißes Hemd, ein Kord-Sakko in ockergrün und eine Jeanshose im klassischen Blau mit hellbraunen Schuhen. Smart Casual sah er aus. Jörg Tegelman war sein Name, wir waren per „Du“ weil das gang und gebe war im Technologiekonzern, für den ich arbeitete. Ich war im medizinischen Dienst angekommen, bei dem externe Fachkräfte als Experten eine Art „private Klinik“ für Mitarbeiter formten. Die Kosten wurden vollständig vom Arbeitgeber übernommen. „Tja, Bruder. Ich sehe dich“, sagte Jörg und schaute mir tief in die Augen. „Wer weiß, vielleicht bist du ja derjenige, der unsere Wirtschaft maßgeblich mit transformieren wird? Vielleicht trägst du ja mit zu einer neuen Reform bei, hin zu mehr Menschlichkeit!“ „Was? Wie ... wieso?“ Ich war erstaunt, wie er das so klar auf den Punkt bringen konnte. Es war, als hätte er einen Diamanten aus meiner Seele herausgeholt und ihn mir vor meinen Augen poliert und in die Hand gedrückt. Ich war gerührt und still. „Du suchst noch“, sagte er. „Das, was du suchst, ist das, was sucht“, er zitierte den persischen Poeten Rumi. Geh zu den Sufis, geh zu den Bahais, erforsche deinen kulturellen Ursprung etwas mehr und du wirst darauf kommen.

„Was redet er da?“, dachte ich mir. Doch ein Teil von mir kam sich vor wie bei der Filmszene von Matrix als Neo beim Orakel sitzt und das Orakel sagt: „Und wie ist das Gefühl, der Auserwählte zu sein? Das muss eine Riesenlast sein, oder? Das Gefühl zu haben, die ganze Welt retten zu müssen.“ Auch mir schien diese Aufgabe viel zu riesig und ich dachte mir, das kann es nicht ganz sein. Ein Teil von mir jedoch wurde neugierig. Sehr neugierig sogar.

Ich gab dem Ganzen eine Chance und machte mich auf die Suche. Ich wurde aber das Gefühl nicht los, dass meine Mission im Konzern noch nicht zu Ende war. Ich konnte nicht einfach kündigen und gehen. Das, was Klaus und Jörg sagten, berührte mich sehr, doch es gab noch eine wichtige Lernerfahrung für mich zu machen.

Ich erfuhr von der Möglichkeit eines Fellowships. Das bedeutete, sich irgendeinen Bereich auszusuchen im Unternehmen, auf den man grundsätzlich Lust hätte, unabhängig davon, ob man vom Fach ist oder nicht.

ENTWURF

In anderen Worten, ich brauchte keinerlei fachliche Qualifizierung, wenn ich mich mal beispielsweise sechs Monate als Programmierer ausprobieren wollte. Nun gut, ganz so technisch wollte ich es nicht, da mein Herz eher dafür schlug, direkt mit Menschen zusammenzuarbeiten. Ich fand im Portal zahlreiche Fellowship Möglichkeiten und bewarb mich auf die Stelle im Bereich „Corporate Social Responsibility“, zu deutsch „soziale Unternehmensverantwortung“. Ich hatte zu meiner Studentenzeit in Australien davon gehört und war allein vom Wort schon begeistert. Es gibt eine Sparte in der Unternehmenswelt, die sich ausschließlich darauf besinnt, anderen Menschen zu helfen mit all dem Profit, der sich ansammelt? Geil, dachte ich mir schon damals. Da will ich hin. Hier war sie, die Gelegenheit mich neu zu orientieren. Ich schlug natürlich zu.

Ich erhielt die Jobzusage, um für die Region EMEA – Europa, Mittlerer Osten und Afrika – tätig zu werden. Die sogenannten Corporate Social Responsibility (kurz: CSR)-Programme wurden aus dem Regional Headquarter in Paris gesteuert. Meine Stelle war remote angedacht, ich konnte also arbeiten, von wo aus ich wollte. „Bist du verrückt? Natürlich gehst du nach Paris“, sagte mein Kollege Charlie. Er absolvierte ein Praktikum im Konzern und ich hatte manchmal das Gefühl, dass der Himmel ihn geschickt hatte, um mich zu inspirieren. „Was meinst du damit?“, antwortete ich. „Die zahlen keine Reisekosten und keine Unterkunft, ich müsste das komplett selbst stemmen.“ „Na und?“, entgegnete er. „Diesen Invest musst du machen, der wird sich mehr als bezahlt machen. Die Erfahrung alleine, wenn du mit all diesen Menschen vor Ort zusammenarbeiten kannst, ist Gold wert!“ Gesagt? Getan! Ich ließ mich nach Paris versetzen in die EMEA Hauptzentrale und befand mich in einem Meeting mit Kollegen aus Südafrika, Irland, Frankreich und der Schweiz sowie einem Programmierer-Team, das sich darauf spezialisierte, insbesondere für Afrika Impact Projekte umzusetzen.

Geplant war, ein größeres soziales Projekt für 17 afrikanische Länder umzusetzen, bei denen im ersten Jahr mindestens 20.000 Kinder und Jugendliche Zugang zu kostenlosen Programmier-Workshops erhalten sollten. Zudem war ich damit beauftragt, die gesamte Social Investment Strategie der Region voranzubringen. Endlich etwas, was Sinn machte und wo ich meine Skills und Fertigkeiten gut einsetzen konnte. Zum ersten Mal in meinem Berufsleben spürte ich eine tiefe Erfüllung und Zufriedenheit. Ich wusste, dass der Grund wieso ich aufstehe, klar ist. Meine Arbeit würde dazu beitragen, dass

ENTWURF

es Abertausenden von Menschen jetzt und in Zukunft besser gehen würde. Sie würden neue Fähigkeiten lernen, um ihr Leben selbst zu erschaffen und zukünftige Generationen inspirieren es ihnen gleich zu tun. Ich stellte mir all die Kids vor, die leuchtende Augen haben, da sie die zukünftigen Technologien von morgen mitentwickelten und das nur, weil sie damals eine entscheidende Möglichkeit erhielten, sich kostenlos weiterzubilden und einen Karriereweg zu finden, gepaart mit den Fertigkeiten, die sie für die Zukunft bräuchten. Jugendliche und Bildung war plötzlich das Thema und ich merkte, wie mein inneres Feuer loderte.

„Wie findet ihr die Vision?“, fragte meine Chefin im Strategie-Abschluss-Meeting. „Naja, ich finde sie gut“, antwortete der erste Kollege. „Ich auch“, entgegnete die nächste Person. „Und du?“ „Mhhhh ... ich finde es toll, wie die einzelnen Leuchtturm-Projekte dargestellt sind und wie das Produktportfolio strukturiert und sortiert wurde, aber die Vision als solche, wie sie da steht, würde ich so nicht verwenden.“ „Wieso nicht?“, fragte meine Chefin, als wir alle im virtuellen hybriden Meeting auf die Slides schauten, auf denen in etwa stand: „Unsere Vision – Die Lücke der Jugendarbeitslosigkeit in Europa, im Mittleren Osten und in Afrika zu schließen.“ „Naja, erstens sind wir nicht das Arbeitsamt, sondern ein Technologiekonzern und zweitens ist das keine Vision, sondern die Benennung eines Problems. Energie folgt der Aufmerksamkeit und unsere Vision sollten glückliche Menschen sein, die wir durch unsere Arbeit berühren, damit wir tagtäglich darauf hinarbeiten können. Je klarer unsere Vision, desto effizienter und effektiver unsere Strategie.“ „Was meinst du damit?“, sagte meine Chefin leicht in Rage versetzt. „Was ich meine, ist: eine Vision ist ein Ziel, ein Sinnbild und der Grund, wofür wir jeden Tag aufstehen. Sie sollte eine ideale Welt widerspiegeln, auf die wir hinarbeiten möchten. Das Wort Lücke und Arbeitslosigkeit sind zwei starke Bilder, die wir so nicht mehr kreieren wollen. Eine Zukunft, in der junge Menschen Zugang zu innovativer Bildung gepaart mit Technologie haben, entspricht eher unserem Sinnbild zu dem wir mit unserer Kernkompetenz beitragen können. Wir können diese Infrastrukturen mit bauen als Teil unserer Mission, um zu dieser Vision zu gelangen.“ „So, das reicht!“, sagte meine Chefin und wollte das Meeting abbrechen. Meine Antwort daraufhin: „Wenn du meine Meinung wissen möchtest, zu dem, wovon ich wirklich Ahnung habe, dann musst du damit rechnen, dass ich dir meine ehrlichen Gedanken sage. Ich respektiere den Menschen, aber ich habe keine Angst vor Autorität. Ich werde nicht stillschweigend etwas abnicken, was ich

ENTWURF

so nicht für richtig halte. Wenn es eine Sache gibt, in der ich Experte bin, dann ist das Strategie. Wenn mich jemand zu meinem Fachgebiet fragt, dann haue ich mein Wissen raus, alles andere wäre Verschwendung des Potenzials. Du wirst von mir immer meine ehrliche Meinung bekommen, wenn du fragst. Wenn du meine Meinung nicht hören willst, dann frag mich nächstes Mal nicht, sondern überspringe mich einfach.“ Daraufhin wurde ihr Kopf rot und sie brach das Meeting ab für eine zunächst zehnminütige Pause.

Meine Mentorin saß ganz ruhig im Raum. In unserer überraschenden zehnminütigen Pause fragte ich sie: „Clara, was ist passiert? Habe ich etwas falsch gemacht? Wenn ich dafür gefeuert werde, ist mir das egal, denn ich habe gesagt, was ich wirklich fühle und denke!“ Clara zog genüsslich an ihrer Zigarette und sagte: „Bleib ganz ruhig! Das, was du da gerade in 15 Minuten gemacht und gesagt hast, versuche ich denen schon seit sieben Jahren zu verklickern. Keine Ahnung, was jetzt passieren wird, denn sie hat noch nie ein Meeting abgebrochen, seitdem ich sie kenne, aber wir werden jetzt den Ball flach halten.“ Kurz darauf waren wir zurück im Meeting. Meine Chefin Rachel eröffnete und sagte: „Ich habe darüber nachgedacht, was gesagt wurde über Vision und Strategie und es macht vollkommen Sinn, unsere Strategie vollkommen auf den Menschen auszurichten“. Das war die Geburtsstunde der „menschenorientierten Wirtschaft“ für mich, ein Zeichen, um einer neuen Mission zu folgen, bei der ich dieses Wissen über sinnvolle Strategien der Zukunft, sowohl an Universitäten, in Start-Ups, als auch in etablierten internationalen Konzernen verbreiten würde. Ich würde nie wieder in den Vertrieb von technischen Produkten zurückkehren, der mich überhaupt nicht interessierte, sondern meinem Herzen folgen. Bildung, Wirkung, Menschen inspirieren und gleichzeitig meine volle PS auf die Straße bringen.

Was die nächsten Jahre nach diesem neuen Aufbruch des Lebens geschah, war magisch. Ich verließ die Konzernwelt und machte mich selbstständig mit zwei Unternehmen, wurde einer der Top 100 Speaker und Künstler, war in mehr als acht Bundesländern unterwegs zum Thema Bildung, Strategie, Impact und Menschlichkeit, und darf heute täglich Menschen ermutigen, ihre klare Vision zu finden und dieser zu folgen. Was Klaus und Jörg mir damals prophezeiten, schwingt auch heute tagtäglich mit. Der Weg in die Selbständigkeit, vor allem gepaart mit Menschenorientierung und dem Drang, jeden Tag aufs Neue wirkungsvoll zu arbeiten, war und ist kein leicht-

ENTWURF

ter, aber einer, für den es sich lohnt, tagtäglich aufs Neue aufzustehen. Diese Erfahrung hat mir eines klar verdeutlicht: Wenn der Aufbruch des Lebens an deine Türe klopft, dann öffne die Türe ganz sanft, denn hinter der Türe befinden sich zahlreiche Überraschungen für dich auf diesem deinem Wege des Herzens. Das Leben ist kostbar, es ist wertvoll, wir können jetzt „aufbrechen“ und diesem Leben voller Hingabe und Mut folgen. Wenn wir unser Herz wieder öffnen für diese Wunder, dann werden wir feststellen, dass wir gar nicht anders können.

ENTWURF



Rico Montero

Musiker

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet c.



www.heartbeatbus.d

ENTWURF

„Verändere das Leben der Jugend und Du veränderst den Lauf der Welt“

Wo das Leben einer Raupe aufhört, fängt das Leben des Schmetterlings erst an. Um ein Schmetterling zu werden, müssen aus unserem Kokon ausbrechen. Alleine aus dem Kokon auszubrechen, ist oftmals sehr schmerzhaft, schwierig und anstrengend aber wenn uns das gelingt dann fangen wir an zu fliegen und uns zu entfalten. Oft machen wir als Individuen, als Menschen, als Persönlichkeiten schmerzhaft Prozesse durch, die aber erst unser Leben lebenswert machen. Indem wir diese schwierige Zeit überwinden, befähigen uns die Erfahrungen, anderen Menschen zu helfen und eine Inspiration zu sein.

Ich hatte eine sehr herausfordernde Kindheit und Jugend mit Erkrankungen und Trennung in der Familie. Eine Sache gab es, die mich persönlich aufgefangen hat: Das war die Musik. Der Hip Hop und der Rap haben mir geholfen, resilient zu werden und meine Herausforderungen und Probleme zu verarbeiten, meine Erlebnisse in Songtexte umzuwandeln und sie mit Menschen auf der Bühne zu teilen. Ich hatte einen Zufluchtsort gefunden – das Tonstudio. Dort konnte ich durch die Kreativität eine neue Welt und Vision kreieren. Mein Traum war es, mit einem mobilen Foto-, Film- und Tonstudio um die ganze Welt zu reisen und die Geschichten von Menschen zu vertonen, aufzunehmen und den Menschen eine Stimme zu geben, die keine in der Gesellschaft haben. So wurde die Idee einer gemeinnützigen Organisation und dem des Heartbeatbus geboren. Mit Europas erstem mobilen Film- Foto und Tonstudio schaffen wir eine multimediale Begegnungsstätte und geben den Kinder- und Jugendlichen die Möglichkeit, aus ihren Gedanken und Gefühlen Botschaften zu formulieren und sie in die Welt zu tragen.

Mittlerweile sind wir in acht Bundesländern unterwegs und durften mit über 40.000 Kindern und Jugendlichen zusammenarbeiten. Der Heartbeatbus gewann den Crowdfunding Contest des Deutschen Integrationspreises der Hertie Stiftung. DAS ist MEIN Aufbruch des Lebens; mich zu öffnen,

ENTWURF

und mich der Generation von morgen, der Zukunft, hinzugeben. Aus dieser Idee heraus wurde Heartbeat Edutainment gUG gegründet. Durch die Kombination pädagogischer Lehrinhalte und den Einflüssen von Musik & Kunst schaffen wir in unseren multimedialen Heartbeat-Workshops neue Ausdrucksmöglichkeiten und Perspektiven. Was wir im Einzelnen tun und was uns ausmacht lässt sich folgendermaßen zusammenfassen:

- Wir bieten pädagogisch und konzeptionell entwickelte Kunst- und Musikprojekte
- Wir ermöglichen multikulturelle Zusammenarbeit, vermitteln Toleranz und helfen soziale Kompetenzen wie Integration, Selbstbewusstsein, Kreativität und Sprachgewandtheit zu fördern.
- Wir verstehen uns als musikalisch-künstlerische Begegnungsstätte bei der die Teilnehmer gemeinsam ihre Horizonte erweitern und ihr kreatives Potenzial entfalten können.
- Wir bauen Brücken zur Politik und ermuntern Kinder- und Jugendliche, sich aktiv für Politik und Gesellschaft zu begeistern und sich mit ihrer Meinung einzubringen.

Die Kombination aus Musikproduktionsseminaren, Youth-Empowerment, der Technik eines begehbaren Tonstudios mit Regieraum und Gesangskabine und der Möglichkeit an jedem Ort, zu jeder Zeit zu produzieren macht unsere gemeinnützige Organisation einmalig uns zum Wahlpartner zahlreicher namhafter Träger wie Caritas, SOS-Kinderdorf, Diakonie, DRK, Kommunalämtern, Landkreisen Jugendarrestanstalten, Jugendbildungswerken u.v.m. Seit drei Jahren ist Heartbeat Edutainment auch Partner und Resident Artist des Rheinland-Pfälzischen Landesdemokratietages.

Wir glauben daran, dass jedes Kind und jede*r Jugendliche es verdient hat, seiner/ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen und sich positiv für sein/ihr Umfeld einzubringen, idealerweise sogar für unsere Nation und ein friedliches Europa voller Vielfalt und Liebe.

„Kult Inklusive“ war so ein Projekt: Heartbeat und der Verein „Gemeinsam mit Behinderten e.V.“ arbeiteten fünf Tage mit Jugendlichen im Alter von 12-18 Jahre. Trotz diverser körperlicher und geistiger Einschränkungen der Jugendlichen erlangten wir fantastische Ergebnisse: verschiedene Graffiti, Breakdance und den gemeinsamen Song „Kunterbunt“.

ENTWURF



Ulf Zinne

Mr. Podcast

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet c.

www.ulfzinne.com

ENTWURF

Hören ist die neue Sichtbarkeit

Mit Podcasts Menschen berühren, aktivieren und als Kunden gewinnen

Eines Abends im Badezimmer. Wie immer putzte ich mir die Zähne und dachte über den Tag nach. Ein weiterer Tag, an dem das vor Wochen bestellte Podcast-Mikrofon in der Schublade Staub ansetzte. Zu groß meine inneren Fragen: „Will das überhaupt jemand hören?“, „Ist meine Stimme für Podcast geeignet?“, „Wie soll das bloß mit der Technik gehen?“, „Worüber soll ich denn jetzt auch noch sprechen?“ Doch während ich vor dem Spiegel stehe und dem Klang der Zahnbürste lausche, taucht aus der Stille eine Frage auf, die der Einstieg in die Welt des Podcastings werden sollte. „Warum schaffe ich es eigentlich, mir jeden Tag 2 Mal die Zähne zu putzen? Und warum schaffe ich das mit der gleichen Selbsterleuchtung nicht in Bezug auf den Start meines Podcasts?“

Zugegeben eine merkwürdige Frage. Doch die Antwort, die fast im gleichen Augenblick erklang, ließ mich für einen Moment innehalten. „Zähneputzen verhandelst Du nicht. Du machst es einfach.“ Dieser Satz sollte mein Leben verändern. Denn in diesem Moment habe ich eins verstanden.

Ich bin nicht mehr verhandelbar.

Wir können all das, was wir tun, nur in zwei Kategorien teilen. Die erste Kategorie trägt die Überschrift „Es ist nicht verhandelbar“. Die zweite Kategorie das genaue Gegenteil. Mich selber im Spiegel anschauend, traf ich einen Entschluss. Ich bin nicht mehr verhandelbar. Der Stille einen Klang zu geben, ist nicht mehr verhandelbar. Den Podcast an den Start zu bringen, ist nicht länger verhandelbar.

Seit diesem Tag sind mehrere Jahre vergangen und Podcast hat seitdem mein Leben vollständig verändert. Podcast hat mich in den Kontakt mit Menschen, wie Jochen Schweizer, Detlef Soost, Fabian Hambüchen, Dieter Lange, Greta Silver, Andreas Buhr, Gerd Kulhavy, Laura Ludwig u.v.m.

ENTWURF

gebracht, und ich bin besonders für die intensiven Interviews dankbar, die ich mit diesen Menschen führen durfte.

All diese Gespräche haben mich nicht nur zu „Mr. Podcast“ werden lassen, sondern auch persönlich verändert. Vielleicht ist genau diese Veränderung die am meisten unterschätzte Qualität eines Podcasts. Zumindest, wenn dieser aus den richtigen Motiven heraus professionell erstellt und nicht nur als Ego-Shooter produziert wird. Und produziert werden können sie schnell, einfach und kostengünstig. Doch genau darin liegt auch ein großes Problem.

Podcasts sind einfach zu produzieren. Das ist wundervoll und zugleich ein Problem.

Stand April 2022 gibt es rund 2 Millionen Podcasts mit etwa 47 Millionen Episoden weltweit. Dies ist zunächst ein sehr klares Zeichen dafür, dass Podcasts kein Randgruppen-Phänomen, sondern in der Mitte der Gesellschaft angekommen sind. Dies zeigen auch die steigenden Hörer-Zahlen, die seit 2020 jedes Jahr mit etwa 30 % eine beeindruckende Wachstumsrate zeigen. Oftmals wird dabei vergessen, dass hinter dieser Zahl echte Menschen stecken, die auch zu Hörern deines Podcasts werden können. Und welches andere Medium kann etwa 30 % jährliches Wachstum verzeichnen?

Berücksichtigt man jetzt noch, dass rund 85 % aller Podcast-Hörer Werbung in Podcasts akzeptieren und die Durch-Hör-Raten eines Podcasts signifikant höher sind, als die Durch-Schau-Raten eines Videos, wird immer klarer, warum ein Podcast für Unternehmer:innen und Unternehmen heute keine Option mehr ist.

Wer heute erfolgreich kommunizieren möchte, kommt um einen eigenen Podcast nicht mehr herum.

Doch im Verhältnis von 2 Mio. Podcasts zu 47 Mio. Episoden steckt auch eine andere Wahrheit, über die am Markt aus meiner Sicht nicht gerne gesprochen wird. Denn dieses Verhältnis zeigt, dass die meisten Podcaster anscheinend auf keine nennenswerte Anzahl von Episoden kommen. Und genau das entspricht den Fakten. Rund 80 % aller Podcaster geben nach maximal zehn Episoden wieder auf. Warum? Weil das Ergebnis fehlt.

Genau vor dieser Herausforderung stand auch ich zu Beginn. Die ersten Folgen waren schnell produziert und veröffentlicht. Doch nach einigen

ENTWURF

Wochen (und entsprechendem Zeit- und damit Geldeinsatz) schlich sich ein zunehmend ungutes Gefühl ein. Denn auch bei mir blieb zunächst der Erfolg aus. Und mir wurde klar: Klassische Monetarierungsstrategien (wie z.B. Werbepartner) mögen für Podcaster funktionieren, die zehntausende Hörer:innen haben. Doch wie sollte ich genau das (damals als Solopreneur) schaffen? Ich musste somit erneut eine klare Entscheidung treffen. Entweder wird der Podcast ein ‚Hobby und Fun-Projekt‘, oder aber ich musste meinen Podcast grundlegend anders aufsetzen. Das Wachstumsprinzip „Hoffnung“ hatte ausgedient.

Hoffen auf ein Ergebnis ist für echte Unternehmer:innen keine Option.

Meine Expertise kommt vor allem aus dem Vertrieb von ‚unsichtbaren‘, hochpreisigen und personengebundenen Angeboten. Warum das wichtig ist? Weil Podcasts (wie ich schnell feststellen durfte) sehr häufig aus der technischen oder journalistischen Ecke her gedacht und als redaktionelles Content-Instrument angegangen wird. Genau das hatte ich zu Beginn auch geglaubt und mich jede Woche erneut bemüht, guten Content zu veröffentlichen. Offen gesagt: Eine ungemein anstrengende, zeitraubende und ergebnislose Herangehensweise. Genau das wurde mit einem Blick auf die Zahlen (um die es am Ende auch geht) deutlich. So stellte ich mir die Frage, wie ein Podcast klingen muss, damit er aus vertrieblicher Sicht Wachstum generiert?

Wachstum = Neue Kunden oder bessere Kunden.

Aus meiner jahrelangen Erfahrung als Wachstumsberater wusste ich, dass Wachstum immer nur zwei mögliche Quellen haben kann. Entweder es gelingt, quantitativ zu wachsen (also mehr Kunden zu gewinnen) oder mit den bestehenden Kunden mehr Umsatz zu generieren (qualitatives Wachstum). Dies bedeutet: Alle unternehmerischen Tätigkeiten, die nicht auf mindestens einen dieser Kanäle einzahlen, schlagen zwar als „Aktivität“ zu Buche, zeigen jedoch im Wachstum keine Wirkung. Nebenbei gesagt ist das auch einer der zentralen Gründe, warum so viele Solopreneure aus dem Trainings, Beratungs- und Speaker-Markt nicht nennenswert wachsen. Ihr Fokus liegt auf zu vielen Dingen, die nicht auf mehr Kunden oder bessere Kunden einzahlen. Und der Verlust des Fokus ist mit Abstand das Teuerste, was wir als Unternehmer bezahlen können. Worauf sollte jedoch der Fokus liegen und was zahlt direkt auf entweder mehr oder bessere Kunden ein? Die Antwort lautet: Die Erhöhung der Würdigung.

ENTWURF

Würdigung ist DER Treiber hinter Wachstum (auch beim Podcasten).

Immer dann, wenn Menschen ein Produkt, eine Dienstleistung, ein Angebot oder ein Unternehmen würdigen, sind sie bereit, einen höheren Preis zu bezahlen. Um genau diese Würdigung zu erreichen, ist es somit wichtig, alle Barrieren aus dem Weg zu räumen, die eine maximale Würdigung verhindern. Der Ansatz der Würdigungsbarrieren® steht daher im Mittelpunkt meiner gesamten Arbeit und damit eben auch im Podcast. Zumindest nachdem ich damit begonnen hatte, Podcast aus der Vertriebsicht zu denken und zu konzipieren. Bei jeder neuen Idee, bei jeder Episode, bei jeder Anmoderation, bei jedem einzelnen Interview steht diese Frage im Mittelpunkt: Welche Barrieren könnten die Hörer des Podcasts haben und welche Informationen müssen gegeben werden, um genau diese Barrieren schrittweise abzubauen?

Dabei spielt es übrigens keine Rolle, um welche Form eines Podcasts es sich handelt. Denn Podcasts lassen sich beispielsweise nicht nur einsetzen, um nach außen mehr Sichtbarkeit zu generieren, sondern auch, um unternehmensintern gezielt zu kommunizieren. Gerade für Unternehmen entstehen auf diese Weise zahlreiche Möglichkeiten, Podcast zum Einsatz zu bringen. Allen Einsatzzwecken gleich ist jedoch immer der Fokus auf die Würdigungsbarrieren®.

Ein guter Podcast ist somit ein solcher, der gezielt die Würdigungsbarrieren® abbaut und punktgenau an Hand von Beispielen, Geschichten, Rückmeldungen wie auch Fakten die Informationen gibt, die es aus Sicht der Zielgruppe braucht.

Und damit sind wir bereits bei einem der 4 Eckpfeiler jedes Podcasts angekommen. Genau diese 4 Eckpfeiler sind es, die immer wieder zu Beginn vernachlässigt werden. Dadurch fehlt dem Podcast jedoch ein klares Profil, welches eine klare Positionierung unmöglich macht.

ENTWURF

Die 4 Eckpfeiler jedes erfolgreichen Podcasts

1. **Wer ist meine Zielgruppe?**

Immer, wenn ich diese Frage stelle, sehe ich bereits ein leichtes Augenrollen. Denn genau diese Frage wird immer und immer wieder gestellt. Dessen bin ich mir bewusst. Leider wird diese Frage jedoch in vielen Fällen nicht durchdrungen und maximal oberflächlich beantwortet. Zu den oberflächlichen Antworten gehen Alter, Geschlecht, Einkommen, sozialer Status, Probleme und Wünsche etc. Natürlich sind alle diese Informationen wichtig, doch sie beantworten die Frage nicht auf der Ebene, um die es wirklich geht. Die eigene Zielgruppe wirklich zu verstehen, bedeutet vollständig in diese einzutauchen und sie in jedem Detail ihres Alltags zu sehen, zu fühlen, zu verstehen. Denn nur aus dieser empathischen Sicht ergeben sich die richtigen Worte, Gefühle, Emotionen und Botschaften für alle nachgelagerten Schritte. Die Zielgruppe zu verstehen, ist somit weniger eine Frage der rationalen Beantwortung, sondern vielmehr des emotionalen Fühlens. Wer das wirklich versteht und umsetzt, hat automatisch auch alle notwendigen Informationen selbst für Werbevideos. Daher die Frage: Wer ist deine Zielgruppe wirklich? Was erlebt sie im Alltag? Was sind innere Widersprüche? Was zerreißt sie? Was sind ihre vermutlichen Gedanken über das Leben, über Erfolg, über Geld? Welche Klamotten trägt deine Zielgruppe und warum? Welche Glaubenssätze lassen sich ableiten und vermuten? Je klarer diese Grundinformationen sind, umso besser können dann die Inhalte wie auch der gesamte Charakter des Podcasts aufgebaut werden.

2. **Was ist das Transformationsversprechen hinter jeder Episode?**

Was verändert sich im Leben meiner Zuhörer durch das Hören meines Podcasts bzw. jeder einzelnen Episode? Vielen Podcasts fehlt auch hier ein klares Profil, wodurch innerhalb der einzelnen Episoden ein klarer roter Faden erkennbar ist. Diese Frage klar zu beantworten, hilft sowohl bei Solo-Folgen wie auch bei Interviews, den Charakter der einzelnen Folge sowie geeignete Fragen auszuwählen.

3. **Was ist der Inhalt?**

Diese Frage ist am einfachsten zu beantworten. Besonders dann, wenn man sich Quellen wie Amazon oder Foren auf den sozialen Medien zu Nutze macht. Wichtig ist zu verstehen, dass sich der Inhalt erneut an den Würdigkeitsbarrieren der Zielgruppe ausrichten sollte. Es geht also nicht so

ENTWURF

sehr um das, was vielleicht selber als Podcast-Macher attraktiv erscheint. Vielmehr geht es immer wieder um die Erinnerung, dass der Podcast eine Dienstleistung für eine spezifische Zielgruppe ist. Daher muss sich auch der Inhalt daran orientieren.

4. **Was macht meinen Podcast einzigartig und anders?**

Wie zuvor erwähnt, blicken wir gegenwärtig auf rund 2 Mio. Podcasts, Tendenz steigend. Umso wichtiger, eine Differenzierung herbeizuführen, die den eigenen Podcast von allen anderen unterscheidet. Die Möglichkeiten sind dabei so vielschichtig, wie es die Zielgruppe sind. Ich durfte Podcasts begleiten, in denen z.B. immer ein kurzes Quiz zu Beginn kommt. In anderen Podcasts wurde Musik gespielt. Wieder andere zeichnen sich durch eine ganz bestimmte Energie aus, die während der Folge konstant aufrechterhalten bleibt. Wichtig ist auch hier: Die Differenzierung sollte zur Zielgruppe passen und ebenso zu dir als Podcast-Host.

Herzliche Grüße

Dein Ulf Zinne (Mr. Podcast)

ENTWURF



Ursula Eisenschink

Medialer Coach und Mediatorin

Pfarrstr. 2a
82418 Murnau am Staffelsee
Telefon: +49 0)8841 – 903 59
E-Mail: info@ursulaeisenschink.com

www.ursulaeisenschink.com

ENTWURF

Ich weiß jetzt, dass ich lebe und alles dafür gebe ...

Vorneweg: das ist meine allererste Zeile für einen RAP – genial. Wie es dazu kam, lesen Sie hier:

Anfang April nahm ich an einem Seminar teil, das mir weitere Schritte im Sichtbaren und im Sichtbarwerden mit meiner Medialität ermöglichen sollte. Nun, da für mich Ende des Monats eine Augenoperation anstehen konnte, hatte ich vor, diesen Seminartermin unbedingt zu verschieben. Mit allen erdenklich guten und neuen Ideen versuchte ich, das Scherer-Team zu überzeugen, dass ein Verschieben unabdingbar wäre. Das gelang nicht. Insgesamt führte das dann dazu, dass ich mich fügte und tatsächlich anreiste. Im Auto bei der Anreise entstand die Energie: „Widerstand zwecklos. Mach das Beste draus.“ So kam ich dann doch einigermaßen entspannt in Mastershausen an. **Der nächste Tag sollte einer der folgenschwersten in meinem Leben werden.**

Wie alle anderen Gruppenteilnehmer bekam auch ich meine Durchsage von Kerstin – über diese gigantisch feine und klare Seelensprache von Kerstin: „Du wirst den Himmel auf die Erde holen für die Menschen.“ Ein Aus-dem-Leben-Gehen während der nächsten Anästhesie kommt nicht in Frage. Denn meine Aufgabe ist es, Altes Wissen in die Neue Zeit zu bringen und immer dort zu reifen, wo ich stehe. Denn dadurch reifen alle um mich herum auch.

In meinem Unterbewusstsein steckte vorher: „Es langt! Es reicht! Ich geh!“ Das war mir nicht b e w u s s t. Diese Entdeckung erschreckte mich.

Was nun passierte, entwickelte sich zu einer Reihe von uferlos glücklichen, geradlinig freudigen und kraftvollen Momenten. In meinem Innersten legte sich ein Hebel um, ein Hebel, der meinem Leben sofort eine neue Ausrichtung gab. Eine klare und liebevolle Ausrichtung zu mir selbst war plötzlich da. Bereits vor der Mittagspause stellten einige Teilnehmer meiner Gruppe fest: „Ich bin absolut anders. Ich strahle. Und ich strahlte tatsächlich weit

ENTWURF

über beide Ohren hinaus.“ Dieses Strahlen und diese innerste Freude darüber halten bis heute an. Meine Geschichte verläuft ab diesem Tag und ab diesem Erlebnis nun anders: die tiefsten Tiefen sind überwunden. Meine von mir gekannte Leichtigkeit und Lebensfreude – ja, beides ist wieder zurück.

Dann kam es zu einer Herausforderung: wir durften lernen, was HIPHOP ist. Das Wort HIPHOP hatte ich schon gehört. Nun, was das bedeutete – darin war ich geradezu hingebungsvoll naiv und ahnungslos. Es kommt, wie es kommen muss, wenn man sich dem Leben ganz zuwendet. Ich gewinne zweimal in dieser Challenge. Mein Körper fühlt den Rhythmus der Musik, die Bewegungen stimmen automatisch mit den aus mir heraus purzelnden Worten überein. Im Stillen frage ich mich, spricht da etwas durch mich hindurch? Ja, etwas spricht durch mich hindurch, das aus meinem Innersten kommt, zu mir gehört, immer zu mir gehörte und nun nach außen dringt. Das muss wohl so sein. Dieser Tag war so erfüllend. Er hätte nicht zu Ende gehen brauchen – und er tat es auch nicht.

Endlich zur Ruhe gekommen, schlafend, beginne ich im Schlaf zu „rapen“. Gefühlt schwinde und singe und rappe ich. Wow – war das energiegeladent! Tat das gut. Auch das dürfte nie zu Ende gehen ...

Nun, meine Energien, meine Engerl, die mit mir arbeiten – in diesem hell-sichtigen Feld – weckten mich: „Steh auf, schreibe es auf, damit du es morgen noch weißt!“ Und tatsächlich: am Morgen lag der Zettel neben meinem Bett:

**Ich weiß jetzt, dass ich lebe
und dafür alles gebe!**

Hier müsste ich jetzt eine Audiodatei einfügen können, denn der gesprochene Wortrhythmus und meine Stimme dazu ergeben etwas sehr hoch Schwingendes, etwas sehr Wohltuendes. Es begleitet mich nach wie vor. Bitte bedenken Sie, ich bin wie ausgewechselt. Das ist immer noch so und festigt sich zusehends.

Wieder kommt eine Herausforderung: wir werden auf die Bühne geschickt, um eine 3-minütige Rede zu halten über unsere Inhalte, unsere Positionierung, über uns. Endlich bin ich dran. Widerstand zweck-

ENTWURF

los, sage ich zu mir. Ich sage es im Vertrauen, dass ich es umsetzen werde. Auch wenn ich noch nicht weiß, wie. Denn irgendwie hat der Hebel, der sich umlegte in mir, damit parallel alle Konzepte über Bord fliegen lassen. Auf der Bühne stehe ich wie im Nebel. Was ich so sage, weiß ich nicht, **irgendwann fühle ich den RAP:**

„Ich weiß jetzt, dass ich lebe
und alles dafür gebe ...“

und er kommt mehrmals in Variationen.

Dafür, wohl für die Rede schon auch, bekomme ich stehende Ovationen: Wie durchgeknallt ist das denn: ich und stehende Ovationen? Das hat man mir hinterher gesagt. Zum Glück gibt es dazu eine Filmdokumentation, die ich mir ansehen kann. Wie wenn ich den Beweis brauche – ja, warum nicht: sehe ich doch, wie sehr eine neue innere Haltung exponentiell im Außen meine Haltung verändert hat. Sensationell! Die folgenden beiden Nächte rappe ich noch: einige Sätze sind dokumentiert. Das ist bereits zu einer neuen Passion geworden. Zu meinem eigenen Erstaunen bin ich hierfür offen. Mal sehen, was daraus werden kann.

Die Woche ist noch nicht zu Ende. Strahlend schwebe ich von einem Programmpunkt zum nächsten. **Die Freude, dies alles mit diesem neuen Blickwinkel erleben zu dürfen, wächst und wächst.**

Gerade noch rechtzeitig erlebe ich den Aufbruch in mein Leben und gebe der Stille in mir neue Töne, neue Worte. Energetisch gesehen, erlebte ich eine innerste Transformation, ein Hinübergeführtwerden in eine neue Form – meine neue Lebensform. Das ist auch ein Bewusstseinswandel. Da ist in mir etwas geschehen, worauf wir im Außen alle hinzielen: auf jeden Fall, wenn ich energetisch festhalte, dass wir letztlich alle lernen und erfahren und wachsen wollen in unseren Leben.

Immer leichter fällt es mir, meine Tätigkeit zu beschreiben: Hellsichtig sein oder überhaupt sichtig sein, ist ein Talent, eine Gabe. Genauso wie jemand leicht Sprachen lernt, leicht Mathematik kann und in chemischen Formeln nur so herumwirbelt. Mit dieser Besonderheit leben, mit dieser Gabe leben, war für mich absolut leicht und sicher in Bezug auf meine Klienten. Jetzt wird dies auch leicht in Bezug auf mich. Dieses mein Leben und mich wieder fühlen, wirklich fühlen, berührt sein von den eigenen Gefühlen, erken-

ENTWURF

nen, dass das Fühlen der Schlüssel zum Wandel sein kann. Denn es ist ein Unterschied, ob ich von Freude spreche oder ob ich Freude fühle, wahrlich fühle. Die Übung dazu ist mir wie nebenbei präsentiert worden: komm in deinem Leben an und lebe dein Leben erfüllt und erfühlt.

Eine Übung dazu kann sein:

Wenn wir nicht mehr nur von einem Gefühl sprechen wollen, sondern es fühlen wollen, sich genau das Größte darin aus der Vergangenheit vorzustellen. Es geht um Freude, dann die größte Freude, die man erlebt hat, sich vorstellen, das ganze Bild herholen und die Freude sehen, schmecken, riechen und hören. Damit eben die Freude fühlen. Und wenn dieses Gefühl der Freude da ist, ... fühlen, fühlen, fühlen. **Und schon ändert sich unser Energiefeld. Schwupps.**

Diesen Hebel umlegen, jetzt sofort von der Vergangenheit ins Jetzt, in die Zukunft – was ich mit meinen Klienten schon so oft umsetzen konnte, ist mit mir einfach passiert. Wahrlich zum besten Zeitpunkt für mich. Mein Leben war so voller Verlust, so belastet durch die Verluste. Daran wird jetzt eine Gewinnlastigkeit. Und das frohlockt in mir und rockt in mir, steckt in mir. Nun verstehe ich, warum mich „Winners never quit, and quitters never win“ von Alex Nichols so berührt hat. Aufgeben oder etwas aufzuhören, sind verlustorientierte Ansätze. Dabeibleiben und zu gewinnen, sind gewinnorientierte Ansätze. Allein mein Leben zeigt mir inzwischen, dass Gewinnen dazu gehört.

Seit diesen Tagen empfinde ich mich als Expertin für Sichtigkeiten. Es gibt so viele Bereiche, in denen wir sichtig sind, und diese werden immer mehr. So etwas Neues ist zum Beispiel die Wortsichtigkeit. Es kommt ein Satz durch mich hindurch – tatsächlich bekomme ich sehr tief sinnige Sätze in englischer Sprache mitgeteilt – der folgende, um ein Beispiel zu geben:

„Be peace, be peaced and be as powerfully peaceful as possible!“

Dazu gibt es zwei Übersetzungen.

Einmal: Sei Friede, sei befriedet und sei so kraftvoll wie möglich friedvoll.

Dann: Seid Friede, seid befriedet und seid so kraftvoll wie möglich friedvoll.

ENTWURF

Daraus entstand die Einsicht, dass Frieden, Frieden zu leben, eine aktive Entscheidung ist und dass das Gegenteil von Frieden Unfrieden ist. Wenn ich mit mir selbst in Frieden bin, in mir wahrhaft befriedet bin, dann kann ich Frieden im Außen teilen, ausstrahlen, leben, denken. Damit kann ich der Erde sehr persönlich wahrlich dienen.

Und über allem steht die Liebe, steht das Licht.

Danke, Danke sehr.

Ich weiß jetzt, dass ich lebe und dafür alles gebe!

Ich weiß jetzt, was es ist, frei zu sein und für das Leben lieben!

Die Entscheidung ist getroffen, weltoffen weiterzugehen,

die Hand zu reichen, ohne zu weichen,

das Beste in mir reifen zu lassen, um viele an der Hand zu fassen,

den leichten Weg aus eigenen Sinnen zu finden, finden, finden ...

Lasst uns fliegen, fliegen, fliegen, fliegt mit.

Dann folgt daraus jahrein, jahraus ...

Wir wissen, dass wir leben und alles dafür geben.

Wir wissen, dass wir leben und alles dafür geben.

Von Herzen DANKE für diesen neuen Weg allen Beteiligten und allen in Zukunft daran Beteiligten.

ENTWURF

Foto: © Dominik Pfäu



Martina Schmid

martina schmid
KLARHEIT.
INNERE STÄRKE.
MUT.

Trainerin. Coach. Rednerin

Scharnhorststr. 11

65195 Wiesbaden

Tel.: 0151-27670729

Martina Schmid auf LinkedIn – [www.linkedin.com/in/Martina Schmid](http://www.linkedin.com/in/Martina_Schmid)

Martina Schmid auf XING – www.xing.com/profile/Martina_Schmid

Hier geht es zu meinem Podcast:

<https://open.spotify.com/show/4KylA66Wz9sPp9dbOom7eh?si=tkD-LDAHqSa3Chrv5IVCoQ>

www.martinaschmid.de

ENTWURF

Wenn im Kopf das Licht ausgeht

Das Leben ist Veränderung. Nur die wenigsten tun beides: leben und sich verändern. Ich habe jahrelang nur funktioniert, aber mein Leben nicht erlebt – bis nichts mehr ging.

Vielleicht kennst du das auch, da kommt ein neuer Auftrag, eine neue Aufgabe und dein Bauch sagt: Puh, ich kann nicht mehr. Und ungefähr 0,8 Nanosekunden später schaltet sich dein Kopf ein und sagt: „Ach komm, irgendwie schaffst du das noch – in 3 Wochen hast du ja Urlaub, dann kannst du dich ausruhen ...“

Nicht zu funktionieren, gab es früher für mich nicht. Ich bin schon so groß geworden. Wir hatten zu Hause immer zu funktionieren. Also habe ich funktioniert, bis ich einen totalen Zusammenbruch erlebte.

Bis zu meinem 23. Lebensjahr habe ich ein Leben gelebt, das man eben so lebt. Pfadfinder, Schule, Auslandsjahr, Ausbildung zur Versicherungskauffrau. Mein Traum war ein anderer. Meine Eltern sagten damals: „Kind, mach mal eine anständige kaufmännische Ausbildung.“ Und ich habe gefolgt. Spaß hat mir das keinen bereitet. Es war jeden Tag eine Qual. Was mich in dieser Zeit gerettet hat, waren meine Mitazubis. Wir waren eine großartige Truppe, haben gemeinsam gefeiert und uns gegenseitig unterstützt. An diese Gemeinschaft und die gegenseitige Unterstützung erinnere ich mich gerne zurück. Weniger gerne an die Zahlen, die Paragraphen und am schlimmsten fand ich die Buchhaltung. Die fällt mir heute als Selbstständige noch schwer.

Nach meiner Ausbildung saß ich nun an meinem ersten eigenen Schreibtisch und schaute mir meine Kolleg*innen an. Einige von ihnen hatten schon in der Früh zwei Kaffeebecher auf dem Tisch, einen mit Kaffee und einen mit Sekt. **Mir schoss der Gedanke durch den Kopf, dass dies nun mein Leben für die nächsten 40 Jahre sein sollte?** Das war ein Schock. Nun wusste ich also, was ich nicht wollte. Ich finde, das ist schon mal ein guter erster Schritt: festzustellen, dass wir etwas nicht wollen bzw. dass sich etwas nicht gut anfühlt. Dann gilt es achtsam zu sein.

ENTWURF

Und manchmal, ja, da schenkt einem das Leben eine Chance. So war es bei mir. Ich war mit meiner Abteilung auf meinem ersten richtigen Seminar: Grundlagen erfolgreicher Kommunikation. Schon nach den ersten zehn Minuten wusste ich: Ich werde Trainerin für Softskills. Und so machte ich mich dann auf den Weg. Zwei Jahre nebenberufliches Studium zur Betriebspädagogin.

Nach diesen zwei Jahren hatte ich mir meinen Traum erfüllt und nun arbeite ich seit über zwanzig Jahren als selbstständige Trainerin und Coach. Mich hatte es wirklich „erwischt“, ich liebte meinen neuen Job vom ersten Augenblick an und ich tue das auch heute noch. **Für mich sind es die Momente, wenn den Menschen, mit denen ich arbeite, plötzlich etwas klar wird, etwas scheinbar Unmögliches für sie doch möglich wird und sie über sich hinauswachsen.** Die Energie, die da aufkommt, steckt mich jedes Mal total an und gibt mir das Gefühl, dass ich in meinem Business und in meiner Tätigkeit genau richtig bin. Doch Leidenschaft hat immer auch zwei Seiten.

Ich war sehr schnell sehr gefragt. In dieser Zeit war ich die ganze Woche „on tour“, habe 1 800 Nächte in Hotelzimmern „gelebt“ und wusste morgens nach dem Aufwachen manchmal nicht, in welcher Stadt ich gerade war. Ich lief sogar mal im Hotelzimmer gegen die Schranktür, weil in der Nacht zuvor – also in einem anderen Hotel – dort noch die Badezimmertür gewesen war. Manchmal stand ich am Flughafen und wusste nicht, aus welcher Stadt ich gerade komme. Irgendwann habe ich dann festgestellt, dass ich einen Ausgleich brauche und habe angefangen zu joggen. Das wird schließlich auch in vielen Ratgebern zur Stressbewältigung empfohlen. Es hat mir tatsächlich sehr gut getan, zumindest am Anfang. Dann wurde das Pensum immer größer. Was zum einen daran lag, dass mich mein Job sehr forderte und ich geistig oft sehr müde war. Sie erinnern sich vielleicht – nicht zu funktionieren gibt es für mich nicht. Also nutzte ich den Sport, um durch die Hochleistung meines Körpers meinem Kopf zu beweisen: Geht doch!

Zu meinen Höchstzeiten bin ich jeden Tag etwa 20 km gejoggt, jährlich 10 000 km Rennrad gefahren und war vier bis sechs Mal pro Woche im Fitness-Studio. **Das war tatsächlich wie ein „Rausch“, alles schaffen zu können.** Den Kopf jedes Mal zu besiegen. Bei mir war der Sport tatsächlich eine Sucht geworden. Was noch dazu beitrug, war die Anerkennung von außen. Bewundert zu werden für das, was ich leisten kann. Tatsächlich wissen die

ENTWURF

wenigsten, dass es diese Sportsucht gibt. Seit 2022 ist diese offiziell als Diagnose benannt. Das mit der vielen Arbeit und dem übertrieben vielen Sport ging so weiter, bis zu diesem einen Tag ...

Mein letztes Seminar war geschafft. Ab in den Flieger und nach Hause. Koffer umpacken und am nächsten Tag mit dem Pyjama-Bomber um 6:20 Uhr nach Mallorca, um 11:00 Uhr habe ich dann bereits mein Rennrad geliefert bekommen und es sollte losgehen, die ersten 120 km – wie immer. Doch als ich auf Mallorca ankam, regnete es. Mein erster Gedanke damals war: „Was für ein Glück, Regen! Dann muss ich jetzt nicht aufs Rad.“ Ich war nämlich um 3:00 Uhr aufgestanden und eigentlich müde.

Aber auch müde zu sein, hatte ich mir ja verboten. Mir kam schon so der Gedanke, dass das irgendwie schräg ist. Aber – ganz im Sinne von funktionieren und Aufgaben effizient abarbeiten – habe ich dann die Zeit des Regens genutzt und Postkarten geschrieben. Als der Regen nachließ, ging ich – ich war ja zum Training hier und nicht im Urlaub – Joggen. Aufgewacht bin ich auf der Notfallintensivstation, voll verkabelt.

Ich hatte einen großen epileptischen Anfall erlitten. **Mein Körper hatte die Notbremse gezogen.** Es folgte ein Burnout vom Allerfeinsten. Wenn ich was mache, dann mach ich das auch richtig.

Klar, bei jedem von uns geht im Leben mal irgendwas zu Bruch, sei es eine Beziehung, ein Lebensplan, wie bei mir die Gesundheit oder einfach nur eine Tasse. All das hinterlässt Narben oder Scherben. Nun lag ich da und musste mir die Frage stellen, was ich aus den Scherben meines Lebens machen kann. Und wie ich mit ihnen umgehe. Ich habe für mich einen ganz wunderbaren Weg gefunden, den ich hier gerne mit Euch teile.

Mein Traum war, dass ich die Narben und Scherben nicht mehr verstecken muss. Das meine Verletzlichkeit keine Schwäche mehr darstellt, sondern eine Chance auf Wachstum und ein Zeichen innerer Stärke.

„**Die Wunde ist der Ort, wo das Licht in dich eintritt.**“ Mit diesem tollen Zitat von Rumi begann ich, mit dem, was mir im Leben geschehen war, umzugehen wie ein Künstler, und setzte meine Scherben zusammen.

ENTWURF

Ich habe für mich die Lehre von Kintsugi entdeckt, eine alte japanische Tradition, deren Ursprung im Kunsthandwerk und der Reparatur von Keramikgegenständen liegt, und die tief im Geist der japanischen Lebensphilosophie verwurzelt ist. Die Philosophie besagt, dass gebrauchten und unperfekten Dingen eine ganz eigene Schönheit innewohnt. Der Gedanke dieser Philosophie lässt sich aber nicht nur auf zerbrochenes Porzellan anwenden, sondern auf unser ganzes Leben. Und deshalb passt sie so gut zu mir.

Für mich ist Kintsugi das Bild für den Prozess, den wir Menschen durchlaufen, wenn unser Leben auseinanderbricht. Wenn wir eine schmerzhaft Krise oder einen Verlust erleben und uns der Aufgabe stellen, die Scherben unseres Lebens aufzulesen und daraus ein neues Leben zu erschaffen – ein Leben, das den Schmerz integriert und verwandelt.

Mich hat an dieser Philosophie so fasziniert, dass meine Brüche im Leben feine goldene Linien sind, die eine bedeutsame und wertvolle Geschichte erzählen.

Zu den Scherben meines Lebens gehörten damals: Immer funktionieren zu müssen, es allen recht machen zu müssen, meine eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen und meine Gefühle nicht mehr wahrzunehmen. Und auch heute gibt es noch Scherben in meinem Leben: Trennung, Zurückweisung, Krankheit, um nur ein paar zu nennen. Und egal, ob das eine kurze Frustration ist oder eine längere Phase der Trauer – alle Brüche sind schmerzhaft.

Für einige Zeit können wir diesem Schmerz ausweichen. Ich hatte dies getan, indem ich meinen Körper täglich an seine Grenzen brachte. Bis nix mehr ging und ich einen totalen Zusammenbruch erlebte.

Heute setze ich die Scherben, die mir das Leben hin und wieder zufügt, zusammen wie ein Künstler.

Was gelebt wurde, bleibt. Es ist für immer ein Teil von mir. Aber am Ende zählt das Ganze, das was du daraus machst – dein Leben als Gesamtkunstwerk.

Lass uns gemeinsam goldene Spuren hinterlassen.
Martina Schmid

ENTWURF

Foto: © Dominik Pfau



Birgit Möller

Unternehmerin.
Frequenzcoach & Autorin – Ich stehe für (Unternehmer-) Mut

BM colours GmbH
Galgenberg 14a
39576 Stendal
Tel.: 03931 4104989
Tel.: 01577 7532643

www.birgitmoeller.de

ENTWURF

So viele Jahre in meinem Leben habe ich mir keinen Raum gegeben

Aktuell habe ich ein Produkt im Vertrieb, welches einen Platzbedarf von 0,25 Quadratmeter hat. Und so habe ich mich viele Jahre gefühlt. Ich habe mich gefühlt, als hätte ich nur 0,25 Quadratmeter Raum zur Verfügung. Das ist in etwa so viel wie ein Waschbecken.

Ich war verängstigt aufgrund der Erlebnisse, die ich als Kind hatte. Und mit 21 Jahren?

Mit 21 begann ich, Drogen zu nehmen. Drei Jahre lang war ich in so einer Yuppie-Clique. Und wir haben am Wochenende Drogen konsumiert. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich noch mein ganz normales Leben, eine Wohnung, eine Arbeit. **Nach außen hin war scheinbar alles normal.** Mit 24 habe ich dann begonnen, Heroin zu nehmen. Und zunächst hatte ich das Gefühl, mehr Raum zu haben. Ich hatte einen Zufluchtsort, ich war auf der Flucht zu diesem Zufluchtsort. Ich hatte einen Ort, an dem ich mich sicher gefühlt habe. Das hat sich natürlich schnell ins Gegenteil verkehrt, weil Heroin abhängig macht. So kam es dann, dass ich alles verloren habe, ja wirklich alles. Zum Schluss war es so, dass ich nicht mal mehr ein Dach über dem Kopf hatte. Ich war obdachlos.

Dann wurde ich schwanger. Das war allerdings eine ganze Zeit später. Ich war etwa 24 Jahre alt. Ich bin etwa sieben Jahre heroinabhängig gewesen. Ich war nicht die ganze Zeit durchgehend heroinabhängig. Ich war auch eine Weile substituiert. Ich habe immer wieder versucht, aufzuhören. Ich habe Entzüge gemacht. Doch ich wurde immer wieder rückfällig.

Aber mit 31 Jahren wurde ich dann schwanger. Und was ich für mich NICHT geschafft hatte, habe ich für meine Tochter geschafft. Die ersten drei Monate gelang es tatsächlich nicht, aber dann schon. Als ich meine Tochter zum ersten Mal gesehen habe, war es für mich sowieso unmöglich,

ENTWURF

weiter Drogen zu nehmen. **Die Verantwortung, die ich für mich nicht übernehmen konnte, konnte ich für meine Tochter übernehmen.**

Aus dieser ganzen Hölle entkommen, habe ich dann tatsächlich in den darauffolgenden zehn Jahren etwas sehr Positives gemacht. Das gelang mir, weil ich nach dieser Hölle immer wusste: JETZT will ich mehr vom Leben. Ich wusste, ich will einfach nur leben. Ich will mir einen Raum schaffen, in dem ich mich sicher fühle, auch ohne Drogen. **Und ich will LEBEN.** Ich will wirklich aufbrechen ins Leben. Das habe ich dann tatsächlich geschafft, indem ich zunächst dafür gesorgt habe – das hat aber tatsächlich viele Jahre gedauert – dass ich eine Lebensgrundlage in finanzieller Hinsicht habe. **Daraus hat sich ein sehr erfolgreiches Unternehmen entwickelt, welches 2017 das erste Mal siebenstellige Umsätze verzeichnete.**

Und das ist meine Mission. Das ist meine Motivation, weiterzumachen und Menschen zu motivieren, egal an welcher Stelle sie in ihrem Leben stehen. **Meine Botschaft ist: „Du kannst alles an jedem Tag, in jeder Minute, in jeder Sekunde im Leben verändern, indem du dein Denken veränderst.“**

Im Platinprogramm habe ich gelernt, dass egal an welchem Punkt ein Mensch im Leben steht, es tatsächlich für jeden Menschen das Wichtigste ist, authentisch sein zu können mit seiner Geschichte, mit seinen Gefühlen SEIN zu können. Und ich habe gelernt, dass man tatsächlich NUR SO Menschen von Herz zu Herz begegnen kann. Das ist eine wundervolle Erfahrung gewesen.

Die Aufstellungsarbeit hat mich aus meiner Sucht heraus auch vor etlichen Jahren sehr unterstützt. Es ist bestimmt schon fünfzehn Jahre her, dass ich eine Ausbildung im Bereich der Aufstellungsarbeit gemacht habe. Da ich ein unheimlich gutes Gefühl für Gruppen habe und für Dinge, die nicht so rund laufen in Gruppen, macht mir die Organisationsaufstellungsarbeit in Firmen auch unheimlich viel Spaß, weil man wirklich mit geringen Umdrehungen von kleinen Stellschrauben so viele Dinge bewegen und verändern kann.

ENTWURF

Foto: © Dominik Pfäu



Karin Balmer

Sprachschule

alles BALetti
Balmer's Sprachstall
Sprachen- und Stresscoach
Giebelweg 10
3323 Bärswil
M: +41 78 644 68 14
e-mail: info@allesbaletti.ch

www.allesbaletti.ch



ENTWURF

Alles BALetti?

Was heißt das, Aufbruch in ein neues Leben? Während unseres Daseins brechen wir immer wieder in ein neues Leben auf. Zuerst kommen wir als Baby in ein neues Leben, danach als Kind, als Jugendlicher und als Erwachsener. Wir beginnen ein neues Leben im Beruf, als Paar, als Familie, als Rentner, durch einen Umzug, Auswanderung und weitere Umstände. Kurz, unser Leben ist immer wieder im Aufbruch. Dies kostet oft Entscheidung und Mut. Doch die Angst vor dem nächsten Schritt in die Zukunft hindert viele Menschen daran, ins Tun und in die Umsetzung zu kommen. **Ist aber erst einmal die Angst überwunden, fängt garantiert ein neues Leben an.** Du bist dann nicht nur deinem gesteckten Ziel näher gekommen, sondern auch deine eigene Persönlichkeit hat an Selbstwert und Selbstbewusstsein gewonnen. Der Entschluss, den Aufbruch in ein neues Leben zu machen, gibt deiner Person mehr Klarheit, Fokus, Energie und Motivation weiterzugehen. Du fühlst dich befreit, und mit der gewonnen Klarheit nehmen auch deine Stressanteile ab. Du fühlst dich leichter und entspannter und bist bereit, wieder mehr Leistung zu bringen. Die größte Herausforderung zum Aufbruch in ein neues Leben ist, den Schritt über die Komfortzone hinaus zu wagen und nach vorn zu gehen.

Aufbruch in mein neues Leben

Mein Name ist Karin Balmer. Ich bin Stress- und Sprachencoach. Mit dem Gold- und Platinprogramm von Hermann Scherer habe auch ich meine Komfortzone verlassen und bin über meine persönlichen Grenzen hinaus gegangen, habe Ängste durchbrochen und neue Erkenntnisse gewonnen, um persönlich und beruflich einen Schritt weiterzukommen.

Nach meiner Trennung befielen mich Ängste, wie meine Zukunft aussehen soll. Fragen wie „Wie soll mein Leben jetzt weitergehen? Schaffe ich einen Neustart nach 25 Jahren? Wie sieht meine finanzielle Zukunft aus?“ quälten mich tage- und nächtelang. **Mein krasseste Vorstellung zu Beginn der Trennung war, auf der Straße zu landen und unter einer Brücke schlafen zu müssen.** Solche Gedanken beschäftigten mich und lösten bei mir Angst und Panikattacken aus. Ich fühlte mich allein gelassen, einsam und

ENTWURF

verzweifelt. Ich stellte in dieser Zeit fest, dass ich in den letzten Ehejahren nicht mehr ich selbst gewesen war. Ich war nicht mehr die ursprüngliche Karin und hatte im Alltag mit Familie und Beruf nur noch funktioniert. Ich wollte, dass meine Familie glücklich ist und habe mich dabei selbst vergessen. Doch Schritt für Schritt rappelte ich mich wieder hoch. Ich fand meine Mittel und Wege, meine Ängste zu überwinden und wieder ich selbst zu sein. Ich lernte, meine Situation aus einer anderen Sichtweise zu betrachten und arbeitete daran, wieder mein altes Ich zu erlangen. Zum Schluss gaben mir das Gold- und Platinprogramm noch den Rest, den ich brauchte, um endlich wieder ich selbst zu sein. Die Community, die sich dort in Mastershausen gebildet hat, hat mir dabei enorm viel Mut und Unterstützung gegeben. Ich fühlte mich wieder akzeptiert, wertgeschätzt und respektiert. Die gegenseitige Hilfsbereitschaft beeindruckte und motivierte mich. Auch jetzt nach Mastershausen geben mir alle diese Kontakte Kraft und Energie, vorwärts zu gehen und nicht aufzugeben.

Sprachen öffnen die Tore zur Welt

Seit meiner Kindheit faszinieren mich Sprachen. **Ich fühle mich nicht wohl, wenn ich mein Gegenüber nicht verstehen kann.** Als Kind verbrachten wir unseren Familienurlaub immer in Spanien. Ich wollte mich mit den Spaniern verständigen können. So lernte ich mit zwölf Jahren im Selbststudium, mit einem Taschenbuch und damals Hörkassetten Spanisch. Als Erwachsene besuchte ich die Escuela oficial de Idiomas in Valencia, um die Sprache zu perfektionieren. **Da ich am Gymnasium Latein gelernt hatte, fiel es mir leicht, weitere Sprachen zu erlernen.** Französisch und Englisch lernte ich in der Schule. Um mein Französisch noch zu verbessern, absolvierte ich meine 3-jährige kaufmännische Ausbildung an der Ecole Supérieure de Commerce im französischsprachigen Neuchâtel. Mein Englisch bekam durch die Anstellung bei einer amerikanischen Firma den letzten Schliff.

Seit über 20 Jahren unterrichte ich erfolgreich Spanisch, Französisch, Englisch, Italienisch, Deutsch und Schweizerdeutsch für Fremdsprachige nach meiner selbst entwickelten Methode, mit der ich die Kursteilnehmenden motiviere, mit Freude und Spaß spielerisch eine Fremdsprache zu lernen, und helfe ihnen, die Angst vor dem Sprechen einer anderen Sprache zu verlieren. **Seit 2020 bin ich mit meiner eigenen, kleinen Sprachschule gestartet.** Der Unterricht findet sowohl online als auch offline, einzeln oder

ENTWURF

in einer Kleingruppe von zwei bis sechs Teilnehmenden statt. Diverse Sprachenevents runden das Angebot ab. Zu meinem Kundenkreis zählen vorwiegend Erwachsene. Mein ältester Schüler ist 75 Jahre alt. **Sprachenlernen im Alter ist übrigens das beste Hirntraining, um im Geist aktiv fit zu bleiben und eine ausgezeichnete Prävention für Demenz.**

Mit Fremdsprachen können alle in eine neue, spannende Welt eintauchen. Denn **Sprachen öffnen das Tor zur Welt.** Sich plötzlich mit anderen Menschen in ihrer Sprache unterhalten zu können, bietet neue Perspektiven und Chancen. Sei es, dass ich dadurch ohne Stress in den Urlaub fahre, weil ich weiß, wie ich mich im fremden Land verständige, sei es, um neue Freunde auf der ganzen Welt zu gewinnen oder sei es, dass Geschäfte größere Umsätze erzielen, weil die Mitarbeitenden die Sprache ihrer Kunden sprechen und mit den Produzenten günstigere Konditionen aushandeln können. Es gibt nur Vorteile, wenn man eine Fremdsprache oder sogar mehrere Sprachen beherrscht.

Mit 25 Jahren habe ich fünf Jahre lang in Valencia in Spanien gelebt. Was ich dort alles erlebt habe, berichte ich in einem anderen Buch. Eine kleine lustige Anekdote möchte ich hier jedoch erzählen. Mein Bruder hatte ein Pub in Valencia in einer Zone mit vielen Bars, Pubs und Restaurants. Sein Pub hieß „No lo sé“, was auf Deutsch so viel heißt wie „Ich weiß es nicht“. Nun, ich wollte mit einer Freundin ins Pub meines Bruders. Wir nahmen ein Taxi und sagten dem Fahrer: „Bitte fahren Sie uns zum Pub ‚No lo sé‘ in Canovas“. Darauf antwortete der Fahrer: „No lo sé? Wisst ihr wie viele Pubs es in Canovas gibt? Da müsst ihr schon wissen, zu welchem ich euch fahren soll.“ Ich: „Ja, ich weiß das. Wir wollen zum ‚No lo sé‘“. So ging die Diskussion einige Minuten hin und her. Dann meinte der Fahrer verzweifelt und ziemlich ärgerlich: „No lo sé? Wie oft muss ich euch noch sagen, dass ich den Namen des Pubs wissen muss.“ Daraufhin gab ich ihm zur Antwort: „Ja, ich habe den Namen gesagt ‚No lo sé‘, das Pub heisst ‚No lo sé‘.“ Dann hatte es der Taxifahrer endlich begriffen.

Jenseits der Angst, da fängt das Leben an

Während des Lockdowns in 2020 wurde mir erstmals bewusst, wie sehr ich eigentlich meinen Mitmenschen mit meinen Lebenserfahrungen in unterschiedlichsten Bereichen weiterhelfen kann. Ich beschloss deshalb, eine Aus-

ENTWURF

bildung zum Stresscoach zu machen, die ich in der Zwischenzeit erfolgreich abgeschlossen habe. So unterstütze ich nun nicht nur die Menschen darin, eine Sprache zu lernen und den damit oft verbundenen Stress zu verlieren, sondern ich helfe durch meine Beratung, auch Ängste abzubauen und Stresspotenzial im Alltag zu bewältigen. Durch meine vielseitigen Lebenserfahrungen zum Thema Familie, Partnerschaft, Berufsalltag, Schule und Ausbildung, Auswanderung, Pflege und Sterbebegleitung coache ich angst- und stressgeplagte Menschen, ihre Ängste und ihren Stress zu überwinden, damit umzugehen oder sie zu akzeptieren.

Jeder Mensch kennt sie, die Angst, beispielsweise die Angst vor der Pandemie, Krieg, Existenzangst, Prüfungsangst, Flugangst, Höhenangst oder auch immer wieder die Angst zu scheitern und nicht zu genügen. **Alle diese Ängste verursachen Stress, bei den einen mehr, bei den anderen weniger.** Wenn dieser negative Stress überwiegt und den Alltag enorm beeinträchtigt oder sogar eine Lebenskrise auslöst, ist es höchste Zeit zu handeln und zu reflektieren, was falsch läuft, bevor man in eine Depression, ein Burnout fällt oder der Körper erkrankt. Erkennt man die Ursache, können wir gemeinsam mit der Stressbewältigung beginnen und die dafür für sich beste, geeignete Methode herausfinden. Ich unterstütze meine Kundschaft als Wegbegleiterin, als Coach, und zeige Lösungen auf, um das gesetzte Ziel zu erreichen. Doch schlussendlich ist es immer der Kunde/die Kundin, der/die entscheidet, welchen Weg er/sie gehen möchte. Durch meine Empathie und mein Einfühlungsvermögen gelingt es mir, mich in meinen Coachee hineinzuversetzen. Als neutrale Person ist es mir möglich, eine andere Sichtweise der Dinge aufzuzeigen und damit einen anderen Fokus zu setzen. Gemeinsam finde ich mit dem Kunden/der Kundin die beste Möglichkeit heraus, um durch die Angst zu gehen, sie zu bewältigen, besser damit umzugehen oder auch sie einfach zu akzeptieren. Der Coachee darf lernen, sich zu entspannen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Er tankt nämlich in dieser Zeit Energie, um danach wieder die Kraft und Motivation zu haben, leistungsfähig zu sein und seine Ziele zu erreichen.

Mir ist es eine Herzensangelegenheit, mit meiner vielseitigen Lebenserfahrung Menschen in ihrem Alltag zu unterstützen, zu begleiten und zu motivieren, damit sie schlussendlich ein entspannteres und leichteres Leben führen können.

ENTWURF

In meinem Leben bin ich schon durch viele Ängste gegangen: Angst zu scheitern, Angst nicht zu genügen, Angst, mein Leben nicht meistern zu können, Angst, es nicht wert zu sein, Angst, einen geliebten Menschen zu verlieren, Angst, mein Leben nicht mehr finanzieren zu können, Angst, eine Beziehung einzugehen, Angst, als Mutter zu versagen, Angst auf die Bühne zu gehen, Angst, die Prüfung nicht zu schaffen, Angst vor dem finanziellen Ruin, Angst vor Krankheiten, Angst vor dem Tod, usw. Alle diese Ängste, die sicher allen bekannt sind und die sie vielleicht sogar selbst haben, lösten bei mir enormen Stress aus. Ich fiel in eine schwere Erschöpfung. Da wurde mir klar: „Stopp, so nicht mehr!“ Schlussendlich lernte ich, einerseits gewisse Ängste zu durchlaufen und zu bewältigen, andererseits mit anderen Ängsten umzugehen oder sie zu akzeptieren. Heute gehe ich mit Stress ganz anders um. Das Leben fühlt sich nun viel leichter an, weil auch dieser Druck mich nicht mehr belastet. **Darum das Motto „Jenseits der Angst, da fängt mein Leben an.“**

Bei Hermann Scherer ging ich aus meiner Komfortzone hinaus und durchschritt meine Ängste. Es war eine echte Herausforderung für mich, meinen Vortrag im vorgegebenen Rahmen zu präsentieren. „Schaffe ich das? Oder werde ich stotternd auf der Bühne stehen? Bringe ich überhaupt einen Ton heraus?“, fragte ich mich. Sicher war, dass dieser Speaker Slam über meine normalen Grenzen hinausging. Ich bin mit 95 weiteren Finalisten angetreten. Aufgrund der hohen Anzahl von Rednern wurde auf zwei Bühnen über vier Stunden mit den vielfältigsten Themen „performt“. Der Wettbewerb wurde in YouTube live ausgestrahlt. Schon diese Tatsache allein und das Wissen, dass die Leute von überall her auf der Welt meiner Rede zuhören konnten, bereitete mir Herzklopfen. Es galt, den Weltrekord von 82 Rednern zu schlagen. Wir 96 Finalistinnen und Finalisten gaben unser Bestes und schafften einen neuen Weltrekord.

Ich habe mit meinem Vortrag und meiner persönlichen Story über Stress die fachkundige Jury überzeugt. Ich habe es geschafft, das Publikum von Anfang an mit meinem Thema Stress abzuholen. Viele Menschen stehen unter Stress und vor Ort standen doch etliche Menschen im Raum sichtlich unter Strom. Meine witzige, persönliche Geschichte über Stress, die ich in Spanien erlebt hatte, kombiniert mit einer Fremdsprache begeisterte das Publikum. Zwischen durch ließ ich nämlich die spanische Sprache mit einfließen, was den Vortrag lebendig machte. Die Zuschauenden freuten sich auch, in diesen

ENTWURF

wenigen Minuten einen Nutzen für sich aufgezeigt zu erhalten, nämlich wie sie in gewissen Situationen mit dem Stress umgehen können. Sie lachten über die lustige Geschichte. Ich zeigte auch auf, dass Stress nicht nur negativ sein muss, sondern dass der richtige Umgang damit auch zu Erfolg und zu mehr Leistung führen sowie eine bessere Lebensqualität bieten kann. Das alles musste ich in den nur vier Minuten vermitteln. Und ich schaffte es! Ich war mächtig stolz auf mich.

Mir ist es eine Herzensangelegenheit, mit meiner vielseitigen Lebenserfahrung, die oft auch Stresssituationen beinhaltet hat, andere Menschen in ihrem Alltag zu unterstützen, zu begleiten und zu motivieren. Ich sehe das Leben und den Alltag eines gestressten Menschen aus einer anderen Perspektive und kann ihn somit optimal coachen. Mit meiner Beratung können Menschen mit Stress ihr Leben wieder in den Griff bekommen und erfolgreich ihre Ziele erreichen. Gleichzeitig können sie sich präventiv vor Depressionen, Erschöpfung und Burnout schützen. Jeder Leistungssportler und jede Leistungssportlerin sowie jede Mannschaft hat ihren persönlichen Coach, der alles aus neutraler Perspektive beobachtet und dann entsprechend sein Feedback abgibt, um die Leistungen der Sportler zu verbessern. Alle brauchen ihren persönlichen Coach. Warum also nicht auch du? Hast du schon einen Coach?

Lernen mit Angst und Stress umzugehen, gibt dir wieder mehr Lebensfreude und mehr Lebensqualität in deinem Alltag. Alles BALetti hilft dir, dass in deinem Leben wieder alles paletti wird.

Karin Balmer

ENTWURF



Marianne Heine

Coach – Mutmacherin, für mehr Lebensfreude, Vitalität und das eigene Potenzial zu leben

Mailadresse: marianne@marianneheine.de

Instagram: [marianneheine_official](https://www.instagram.com/marianneheine_official)

Mein Motto: Es ist nie zu spät für einen Neubeginn.

Bisherige Bücher: Mitautorin bei Band 1 „Ausgezeichnetes Expertenwissen“

Mein Beitrag: „Glücklich älter werden – alles eine Frage der Einstellung.“

Webseite: www.marianneheine.de

ENTWURF

Was ich nicht mehr tun würde

Ich blicke inzwischen auf ein recht langes Leben zurück. Ein Leben mit vielen Höhen und Tiefen, ja manchmal war es eine richtige Achterbahn in diesen fast 70 Jahren. Vieles würde ich auch genauso wieder machen, auch manchen Fehler, denn auch diese gehören zu meinem Leben und haben mich zu dem gemacht was ich heute bin. Vielleicht habe ich gerade deshalb den Mut, mit fast 70 Jahren nochmals neu durchzustarten.

Es gibt aber auch etwas, das ich so nicht mehr tun würde und genau darum schreibe ich diese Zeilen. Nimm es als Gedanken, als Anregung, nicht so lange wie ich auf die Verwirklichung deiner eigenen Träume und Wünsche zu warten. Setze diese früher um, es lohnt sich, und vor allem geh auch viel früher liebevoller und achtsamer mit dir selbst um. Warte nicht so lange wie ich.

Kennst du auch den Gedanken: „Ist das wirklich mein Leben? Hatte ich mir mein Leben so vorgestellt?“ Dieser Gedanke hat sich bei mir seit Jahren immer wieder in mein Gedankenkarussell eingeschlichen, zu den unterschiedlichsten Tageszeiten und Anlässen. Was hatte ich damit gemacht? Ich habe diesen Gedanken schnell wieder weggeschoben, wollte ihn nicht wahrnehmen. Mir ging es doch gut, was sollte das? Ich hatte doch alles, einen wunderbaren Mann, Kinder, Beruf. Doch da war diese Leere in mir, die ich mir nicht erklären konnte. Nein unglücklich war ich nicht, aber unzufrieden. Diese Unzufriedenheit machte das Zusammenleben mit mir nicht immer einfach. Ich mochte mich selbst nicht mehr.

Ja, da war sie dann wieder, die Frage. Und diesmal wollte ich sie nicht ignorieren. **Lebte ich mein Leben oder war es mehr das Leben, das mein Umfeld von mir erwartete?** Was war denn aus dem kleinen Mädchen geworden mit all seinen Träumen und Wünschen, das einfach nur um seiner selbst willen geliebt werden wollte? Wann hatte sich das geändert, dass das Mädchen dachte ich muss gut sein, in der Schule, im Beruf, im Leben, dann lieben mich die Menschen, die mir wichtig sind. Ich fragte mich, wann habe ich im Laufe der vielen Jahre, Jahrzehnte, den Weg zu mir, meinem Leben verloren? Wann habe ich aufgehört, mich zu lieben? Ehrlich – ich weiß es nicht, es ist

ENTWURF

einfach passiert. Nachdem es bekanntlich keine Möglichkeit gibt, die Vergangenheit zu korrigieren und wir unser Leben und unsere Einstellung dazu nur im Hier und Jetzt ändern können, habe ich mir die folgenden Fragen gestellt:

„Was sind die 3 wichtigsten Dinge, die ich ändern muss, um mein Leben zu leben, um ein erfülltes Leben zu haben, in dem auch meine Träume und Wünsche Platz haben?“

„Wie schaffe ich es, ein Leben zu leben, das lebendig ist – ein Leben, das mit Leben gefüllt ist?“

Die Antworten hörten sich relativ einfach an:

ERSTENS: Ich mache nichts mehr nur deshalb, weil dies irgendjemand von mir erwartet.

ZWEITENS: Ich mache nichts mehr nur deshalb, damit ich von anderen geliebt werde.

DRITTENS: Ich frage mich NIE mehr: Darf ich das? Schickt sich das? Passt das in das Bild, das sich meine Mitmenschen von mir machen?

Dieser Entschluss liegt nun schon mehr als zwei Jahre zurück. Der Prozess ist nicht völlig abgeschlossen, ich arbeite ständig daran und es ist nicht immer einfach. Der einfachere Weg ohne Diskussionen wäre, einfach nachzugeben.

In solchen Momenten rufe ich mir dann wieder das Versprechen ab, das ich mir und dem kleinen Mädchen von früher gegeben habe: den Träumen von damals Raum zu geben und das mir geschenkte Leben mit Leben zu erfüllen. **Ich stelle mir inzwischen jeden Morgen die Frage: Was kann ich meinem Leben heute Positives hinzufügen?**

Zu dieser offenen Frage möchte ich dich auch ermutigen. Stelle dir diese Frage immer wieder, ehrlich, mit offenem Herzen, ohne sofort eine Antwort zu erwarten. Sei neugierig, bereit, Neues zu entdecken wie ein Kind. Sei auch bereit, bis zum Ende deines Lebens Neues zu lernen, denn neues Wissen ist ein Geschenk.

ENTWURF

Ich versichere dir, du wirst neue Möglichkeiten für dich finden, die du dir vorher so nicht vorstellen konntest. Wir können in allen Lebensphasen Neues für uns entdecken, wir müssen nur dazu bereit sein. Jeder von uns hat ein riesengroßes Potenzial mitbekommen, davon nutzen wir in der Regel nur einen Bruchteil.

Während ich diese Zeilen schreibe, fällt mir der Satz ein, den ich im Laufe des Seminars vor zehn Tagen ständig gehört hatte:

„Gib dich ganz!“

In diesem Satz steckt so viel Wahrheit und er berührt mich immer noch.

Ohne diesen Satz hätte ich vermutlich nicht den Mut gehabt, diese Zeilen genau so zu schreiben. Aus diesem Grund gilt mein besonderer Dank Kerstin Scherer, die mich damit dazu ermutigt und inspiriert hat.

Coco Channel soll einmal gesagt haben:

„Finde heraus, wer du bist, und sei das mit allen Facetten.“

Ich finde, der Satz von Kerstin bringt es noch schneller auf den Punkt; „Gib dich ganz!“

ENTWURF



Stefan Ester

Unternehmensberater

Erfolg geht immer – Es funktioniert!
LEADERS ARE TEACHERS

Stefan Ester, Heitel 11, 48480 Lünne
Mobil: 0157 – 38 28 38 76
E-Mail: info@stefanester.de

www.stefanester.de

ENTWURF

Was gute Personalführung mit dem Unternehmensgewinn zu tun hat

Mit dem Gold-Programm und darauf aufbauend mit dem Platin-Programm ist es mir gelungen, meine Kraft zu bündeln, mich zu erheben, auf die Bühne zu gehen und nicht mehr länger Ungerechtigkeit in der Personalführung zu dulden!

Neben den vielen Narben, die ich in meinem „Game of Life“ erhalten habe, sind es natürlich auch besonders die von Familienangehörigen, Bekannten und natürlich meinen Mitarbeiter:innen. Als dreifacher Familienvater und in meiner zwölfjährigen Erfahrung als angestellter Geschäftsführer in einem Konzernverbund mit einer Personalverantwortung von bis zu 1400 Mitarbeitern gab es reichlich Momente, um Erfahrungen zu „sammeln“. Eine solche „Narbe“ ist die folgende Begebenheit in meiner aktiven Zeit:

Eines Tages kommt einer von meinen Betriebsleitern zu mir mit folgender Frage: „Stefan, ich habe da einen Kontakt über einen Mitarbeiter eines Lieferanten von uns, der wiederum Kontakt zu einer Mitarbeiterin hat, die er am liebsten einstellen würde. Aber vom Konzern gibt es gerade einen Einstellungsstopp, so dass er sie aktuell nicht einstellen kann.“ Sehr gerne, Franz, lade die gute Frau doch mal ein. Wir benötigen doch immer gute Mitarbeiter:innen. Gesagt, getan: Eines Samstags erschien eine zierliche blonde Frau mit einem Begleiter in meinem Büro. **An einem großen Tisch saßen wir mit unserem Betriebsleiter zu viert und die Frage war: „Beatrix, was kannst du und wo möchtest du dich beruflich hin entwickeln?“** „Ich habe eine kaufmännische Ausbildung, komme aus der Branche, kenne mich mit Landwirtschaft und Landtechnik aus. Außerdem weiß ich, dass es in der Saison besondere Arbeitszeiten gibt. Ab und zu arbeiten unsere Kunden rund um die Uhr und auch am Wochenende, wenn die Ernte eingefahren werden muss. Später bin ich dann im eigenen Unternehmen von meinem Mann und mir tätig gewesen. Von daher weiß ich auch, was eigenverantwortliches Arbeiten bedeutet. Außerdem ist mir völlig klar, warum die Arbeiten pünkt-

ENTWURF

lich und in höchster Qualität erledigt werden müssen. Die Rechnungen sollen von der Textgestaltung gut und verständlich geschrieben und pünktlich zum Kunden verschickt werden. Außerdem ist es ganz wichtig, dass die Rechnungen auch pünktlich bezahlt werden vom Kunden. In dem Moment, wo die Prozesse vorher nicht gepasst haben, die Kundenbeziehung nicht gut war oder die Arbeit nicht gut erledigt worden ist aus Kundensicht, wird er die Rechnungen auch nicht pünktlich bezahlen. Von daher ist es ganz wichtig, diese Prozesse zu 100 % aus Kundensicht zu erfüllen und im Idealfall noch ein i-Tüpfelchen mehr zu bringen als das, was der Kunde erwartet. Wenn aber der Kunde nicht pünktlich gezahlt hat, dann ist es wichtig, zu erfahren, was in dem Prozess falsch gelaufen ist. Warum sind die Erwartungen des Kunden nicht erfüllt worden? Wenn ich diese Dinge mit dem Kunden geklärt habe, dann ist er auch bereit, zu zahlen. Vor allen Dingen, wenn ich gemeinsam mit dem Kunden bei eventuellen Problemen eine Lösung gefunden habe. Das hat mir immer sehr viel Spaß und Freude bereitet, und darin war ich auch immer sehr erfolgreich. Diese, meine Arbeitsleistung und Erfahrung, möchte ich gerne einem fremden Unternehmen zur Verfügung stellen, da mein Mann und ich uns getrennt haben und ich nicht mehr in dem gemeinsamen Unternehmen beschäftigt bin.,, „Da aber unser Konzern aktuell einen Einstellungsstopp hat, können wir Beatrix auch nicht einsetzen, nicht einmal nur als Aushilfe“, ergänzte ihr Begleiter.

Nach diversen Fragen von meiner Seite war es klar: ich würde sie bei unserem Unternehmen als geringfügig Beschäftigte Teilzeitkraft befristet einstellen. **Auch wir hatten die „Empfehlung“, kein Personal zusätzlich einzustellen. Aber aus verschiedenen Gründen hörte ich auf mein Bauchgefühl, diese absolut kompetente Frau einzustellen.** Ihre Freude war förmlich zu spüren und ein Lächeln verzauberte ihr Gesicht. „Wann kannst du anfangen?“, war meine Frage: „Schnellstmöglich, ich möchte schnellstmöglich meine Arbeit hier einbringen.“ Wir verabschiedeten uns und ich versprach, die Arbeitsverträge schnellstmöglich auf den Weg zu bringen.

Dann folgte ihr erster Arbeitstag und unsere neue Mitarbeiterin wird von den vorhandenen Mitarbeiter:innen nach gewisser Skepsis positiv aufgenommen und alles entwickelt sich wie erwartet. Es war schon eine gewachsene Struktur vorhanden gewesen und viele Aufgaben waren klar verteilt. Jetzt kommt eine neue Aushilfskraft dazu und sie reißt relativ schnell Aufgaben an sich und erledigt Dinge, die sonst nur feste Vollzeitkräfte schafften.

ENTWURF

Aber dann erlebten wir eine besondere Erfahrung auf der Weihnachtsfeier. Ein älterer Kollege, sehr erfolgreich, langjährig vernetzt mit unseren Kunden und Kollegen sagte: „Beatrix, so geht das nicht, du verdrehst unseren Leuten den Kopf mit deinem Aussehen, du passt bei uns nicht in die Branche, Du bist zu gut gekleidet“. Da schritt ich als Führungskraft ein. „Jakob, so kannst du nicht über andere Menschen urteilen“, waren meine Worte: „In einem von mir als Geschäftsführer geführten Unternehmen ist das Alter, die Herkunft, das Aussehen, sonstige Orientierungen und Neigungen nicht für eine Bewertung eines Menschen entscheidend! Es dürfen nur Leistung, Engagement, Teamfähigkeit und so weiter beurteilt werden.“ Nach diesen direkt in der Situation aus meiner Grundüberzeugung gesprochenen Worten war die Situation entspannt und in den darauffolgenden Wochen war der Betriebsfrieden wieder hergestellt.

Dann eines Tages: ein Anruf von dem Mann, der Beatrix bei dem Erstgespräch begleitet hatte: „Herr Ester, es ist etwas passiert. Können wir uns kurzfristig in Ihrem Büro treffen?“ „Was ist denn geschehen“, war meine Frage. „Die Beatrix hatte einen Unfall und kann so nicht mehr weiterarbeiten. Können wir uns unterhalten?“ „Ja gerne, am Samstagvormittag können wir uns gerne bei mir im Büro treffen“. **Da war diese fleißige und erfolgreiche Mitarbeiterin wieder bei mir im Büro. Jetzt war sie aber in Tränen aufgelöst!** Mit ihrer Begleitperson an der Seite sagte sie: „Ich habe einen großen Fehler begangen. Ich habe einen Unfall gehabt und bin mit meinem Auto in so eine Hecke reingefahren. Die Polizei war relativ schnell vor Ort, hat eine Blutprobe veranlasst und mir daraufhin den Führerschein abgenommen. Somit kann ich jetzt nicht mehr zur Arbeit fahren und werde ab Montag eine Therapie beginnen“. Im ersten Moment überrascht von dieser Offenheit war meine Frage, was ich persönlich oder auch als Unternehmen falsch gemacht haben könnte. „Nichts. Du als Person und auch als Arbeitgeber hast nichts falsch gemacht. Ihr als Unternehmen habt nichts falsch gemacht. Ich bin mit meiner privaten Situation nicht klargekommen. Nach der Arbeit bin ich nach Hause gekommen und es herrschte gähnende Leere. Dann habe ich das ein oder andere Glas Wein getrunken. Ich bin alleinerziehend und meine Kinder haben mich mächtig gefordert. Aus dem einen Glas Wein sind dann zwei oder auch drei geworden. Und eines Tages hatte ich den Alkoholkonsum nicht mehr unter Kontrolle. Jetzt bin ich sogar erleichtert, dass es raus ist und keiner zu Schaden gekommen ist. Ich packe das Thema entschlossen an! Ab Montag begeben wir uns in eine Therapie.“

ENTWURF

Ich habe mich selbst darum gekümmert und gehe freiwillig dorthin, um das Alkoholproblem in den Griff zu bekommen. Aber ich Sorge mich um meinen Arbeitsplatz. Ich bin befristet beschäftigt und was passiert, wenn die Befristung ausläuft?“ „Beatrix, mach dir da keinen Kopf“, war meine Antwort intuitiv. „Du hast eine gute Leistung erbracht. Bring die Alkoholabhängigkeit unter Kontrolle und dann sehen wir weiter. Hiermit garantiere ich dir, dass dein Arbeitsplatz sicher ist, du am Ende der Befristung einen festen Arbeitsvertrag bekommst. Die Anzahl der Wochenstunden kannst du erhöhen, wie es dir passt. Und außerdem kannst du bestimmt mit jemandem mitfahren, öffentliche Fahrgelegenheiten nutzen, oder auch von zu Hause arbeiten.“ Dann wich ihr trauriges Gesicht einem Lächeln und sie ging sehr zufrieden aus dem Büro und wir verabschiedeten uns.

Am darauffolgenden Montag berichtete ich unseren Kollegen aus der Konzern-Personalabteilung von dem Gespräch am Samstag und forderte den versprochenen festen Vertrag für Beatrix. Da kam dann sofort der Einwand: Herr Ester, das geht so nicht, wir werden den Vertrag auslaufen lassen. Am Ende der Befristung können wir ihn ohne Probleme auslaufen lassen und keinen festen Vertrag ausstellen. In der Gesamtsituation möchten wir kein Personal aufbauen und in dieser besonderen Konstellation ist das zu heikel. Meine Frage darauf direkt aus dem Bauchgefühl: „Führe ich als Geschäftsführer das Unternehmen oder macht es die Personalabteilung? Wenn ich der Geschäftsführer bin, dann bekommen wir jetzt diesen festen Vertrag und werden die Mitarbeiterin behalten. Sie macht einen tollen Job, ist vor allem ehrlich und offen mit dem Thema umgegangen. Sie hat ihre Alkoholabhängigkeit nicht tabuisiert oder schöngeredet, sondern ganz knallhart transparent und ehrlich die Dinge geschildert. **Unsere Pflicht ist es, ihr die Chance zu geben, diese Leistungen wieder zu bringen und sogar noch auszubauen.**“ Nach einigen Diskussionen habe ich mich letztendlich durchgesetzt. Ich war zufrieden mit dem Ergebnis und es gab den festen Arbeitsvertrag. Nach circa drei Wochen habe ich mich dann telefonisch erkundigt, wie der Verlauf der Therapie ist. „Sehr gut“, war die Antwort. „Beatrix arbeitet sehr gut mit und laut der Prognose wird sie diese auch absolut erfolgreich beenden.“ Nach beendeter Therapie trafen wir uns dann wieder in unserem Unternehmen und berieten die weiteren Schritte. Ihre Frage lautete: „Wie machen wir es denn jetzt konkret? Ich habe meine Wohnung aufgegeben, eine andere Möglichkeit gefunden, so dass ich schneller und effektiver mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Arbeitsplatz kommen kann. Dann und

ENTWURF

wann kann ich auch mit Kolleginnen und Kollegen mitfahren.“ Meine Antwort war: „Wie du zum Arbeitsplatz kommst, wann du anfängst und aufhörst zu arbeiten, ist mir in diesem besonderen Fall egal. Das Ergebnis deiner Arbeit zählt.“ So vergingen einige Monate, bis sie ihren Führerschein wieder erhielt und sich das „normale“ Leben wieder einpendelte.

Dann, im Zuge einer größeren Umstrukturierung, haben wir aus drei Unternehmen zwei neue gemacht. **Andere Strukturen und andere Arbeitsweisen waren jetzt für alle die Herausforderung.** Außerdem brachte die Einführung verschiedener EDV-Systeme komplexe Prozesse mit sich. Das führte teilweise zu Doppelarbeit, höheren Kosten und ganz viel Frust bei Mitarbeiter:innen und auch Lieferanten und Kunden. Dann war es wieder Beatrix, die den notwendigen „Biss“ besaß, interne Krusten aufzureißen, die Strukturen in die richtige Bahn zu lenken und mit den Lieferanten Lösungen zu finden. Aus verschiedenen Gründen haben wir dann sogenannte Teamleitungen eingeführt. **Da war es für mich ganz klar, dass Beatrix eine Teamleiter-Position verdient hatte und neue Aufgaben folgen sollten.**

Mit ihrer Art mit Menschen umzugehen war sie prädestiniert für das Thema Forderungsmanagement. Wir hatten extrem hohe Forderungen im Verhältnis zum Umsatz und vor allen Dingen die längerfristigen Beträge nahmen nicht mehr tolerierbare Höhen an. Wie ist es konkret zu machen?

Wir haben es immer wieder mit Menschen zu tun. Sowohl bei Mitarbeitern und natürlich auch bei Kunden ist hier eine besondere „Sensibilität“ gefragt. An jedem Standort analysierten wir gemeinsam die vorhandenen Prozesse und Beatrix lernte die Besonderheiten unserer Kunden in der jeweiligen Region kennen. Auch lernte sie die jeweiligen Ansprechpartner im Vertrieb und Service und deren Arbeitsweise kennen. Das Ganze ist ein Mannschaftsspiel und keine Arbeit von Einzelakteuren. Interessant war nach einem Jahr: die Forderungen hatten sich halbiert, was keine andere Schwester-Gesellschaft erreicht hatte. Auch die Kennzahlen zum Gesamtumsatz hatten eine absolute Benchmark erreicht. Aus meiner Sicht war eine Mitarbeiterin hauptverantwortlich: Beatrix.

In einem Projekt des Gesamtkonzerns folgte dann die nächste Herausforderung: Es waren Mitarbeiter ausgefallen. Wer kann komplexe Prozesse in der Gänze analysieren? Wer kann das nötige Feingefühl aufbringen, um

ENTWURF

konzernübergreifend mit der IT-Abteilung, mit den kaufmännischen Abteilungen, mit der Buchhaltung, aber auch mit den Softwareentwicklern intern und auch extern kommunizieren: Beatrix.

Quintessenz dieser Entwicklung: Wenn nach „Schema F“ gehandelt worden wäre, wäre der Arbeitsvertrag nicht verlängert worden, hätte es keine Festanstellung gegeben und vor allem wäre diese tolle Arbeitskraft dem Unternehmen vorenthalten geblieben. Persönlich wäre sie auch in einen noch tieferen „Abgrund“ gefallen. Ich sehe sie perspektivisch in der Geschäftsführung ..., andere haben Angst davor, sie könnte es erreichen ...

Diese Entwicklung bestärkte mich, meine folgenden Grundsätze radikal zu verfolgen:

1. **Sei ehrlich,**
2. **Halte dein Wort und**
3. **Höre auf dein Bauchgefühl!**

Dieses gilt auch in einer Konzernstruktur! Auch wenn die Menschlichkeit dort sehr oft nicht den nötigen Stellenwert eingeräumt bekommt. Zumindest nicht in der gelebten Praxis! Durch diese Vorgehensweise und auch durch die weiterführenden Erkenntnisse und Vernetzungen mit tollen Menschen im Gold- und Platinprogramm habe ich mich entschlossen, meine Festanstellung aufzugeben und noch konsequenter Menschen das „Game of Life“ näherzubringen. Der Erfolg geht immer. Es funktioniert! Und das Ganze mit Ehrlichkeit, Vertrauen und Verbindlichkeit!

Wenn ich eines gelernt habe: Es dürfen und müssen viel mehr Menschen anderen Menschen eine Stimme geben.

Im Rahmen meines Führungskräftecoachings befähige ich Menschen, ihre Stimme zu erheben und führe diese zu einem besseren Verständnis über menschliche Führung.

Das bringt Erfolg für die „geführten“ Menschen, aber auch für die Führungskraft selber und letztendlich für das gesamte Unternehmen.

ENTWURF



Rena Wittmann

Coach

Harnischdorfer Straße 21
03051 Cottbus
E-Mail: rena.wittmann1987@gmail.com

www.rena-wittmann.com

ENTWURF

Sternengeburt statt Fehlgeburt und dann zurück ins Leben

Wer kennt das nicht? **Man erlebt etwas, womit man nicht gerechnet hat, und es zieht einem den Boden unter den Füßen weg.** Für Rena Wittmann gab es ein solches Erlebnis an einem zweiten Weihnachtsfeiertag – als sie mit 15 Jahren ihren ersten Sohn verlor. Sie war im 5. Monat schwanger. Aber damit nicht genug: mit 28 verlor sie noch einmal zwei Kinder. Das eine in der 10. Woche und das andere in der 8. Woche.

Nun kann sich jeder Mensch für seinen Weg im Umgang mit solchen Schicksalsschlägen entscheiden. Es gibt immer Wege und Möglichkeiten. Man hat immer eine Wahl. „Gehst du ins Dunkle und verrätst dich? Oder gehst du den lichtvollen Weg und horchst, was für eine Botschaft dir geschickt wurde?“, sagt Rena.

Zu jeder Zeit kann man die Weichen wieder neu stellen und sie in Kraft umwandeln. Rena ruft auf: „Lass uns deine Narben mit goldenem Licht füllen. Denn da liegen auch deine Geschenke, die du mit der Welt teilen kannst.“

Wir brauchen mehr Menschen, die ihr Herz öffnen und sich nicht mehr hinter einer Fassade verstecken. Rena Wittmann hat sich mehr als 15 Jahre lang versteckt. Keiner wusste, dass sie vor mehr als 15 Jahren einen Sohn verloren hatte. Jetzt steht sie selbstbewusst hier und ist stolz auf ihren Sohn. Sie versteckt sich hinter keiner Fassade mehr, hat Licht ins Dunkle gebracht und nimmt alles an. „Nimm auch du alles an, denn du bist wertvoll und gut so, wie du bist“, beschwört sie die anderen geradezu.

Rena Wittmann setzt sich dafür ein, dass der Begriff „Fehlgeburt“ in Deutschland und weltweit geändert wird. Ihr Vorschlag dafür: „Sternengeburt“. Denn: bezeichnen wir die ersten 12 Wochen Leben als „Fehler“, sehen wir auch uns als Fehler an. Worte haben Macht. So lasst uns dieses in ein machtvolleres und weiseres Wort ändern.

ENTWURF

STERNENGEBURT!

Sie hat erfahren, wie wichtig es ist, die Tabu-Themen „Tod und Sex“ zu enttabuisieren und setzt sich nun mit aller Kraft genau dafür ein. Sie macht sich einerseits stark für die Kinder, die nicht auf Erden sind. Denn sie sprechen durch uns weiter. „Meine Kinder haben mir die klare Botschaft mitgegeben: Sei stolz auf dich!“, sagt Rena.

Und andererseits geht sie wieder lebendig durch ihr Leben, ohne Scham, ohne Reue, ohne Blockaden, ohne alte Verletzungen, denn die hat sie geheilt, hat sie transformiert und lebt heute, als wäre sie nie verletzt worden – oder vielleicht noch besser. Sie lebt heute mit der Weisheit und der Botschaft, die sie durch diese Erfahrungen machen durfte. Sie hat für uns erlebt, wie man aus einer solchen Trauer Kraft schöpft – die pure Lebenskraft. „Und Lebenskraft ist sexuelle Kraft, ist sakrale Energie, ist reine Liebe, ist Selbstliebe“, sagt Rena.

Ohne sexuelle Lebensenergie kein Leben

Um Leben zu können, muss man sich also mit dem Tod auseinandersetzen, um dieser Energie begegnen zu können.

Ja, das ist nicht nur möglich, nach Sternengeburten oder erlebten Dingen, die man lieber nicht erlebt hätte, wieder Lebensenergie zu schöpfen. Sondern es ist sogar möglich, nach solchen traumatischen Erfahrungen wieder ein neues Lebensglück zu finden, ist Rena überzeugt.

Und mit dieser Botschaft geht sie voran und unterstützt Frauen wie Männer dabei, ihre sexuelle Lebensenergie zu leben und mit stolzer Brust und offenem Herzen durch unsere wundervolle Welt zu laufen. Statt in der Trauer und vielleicht in Depression zu versinken, schlägt Rena dir vor, deine Trauer zu verarbeiten, deine Erlebnisse in Fragen zu verwandeln und die Antworten auf diese Fragen zu finden, die dir das Leben gestellt hat und kraftvoll weiterzuleben.

Stell dir vor, du hättest nie etwas Schlimmes erlebt und könntest ohne Schmerz dein Leben voller Freude leben. Stell dir vor, du hast den Sex deiner Träume, nur eben in echt. Denn diese Energie ist das Leben. Es ist nichts

ENTWURF

Schlimmes dabei – im Gegenteil. Es geht darum, sich selbst als Frau so zu lieben, wie du bist. Es geht darum, dich selbst zu lieblosen, wie du auch dein Baby lieblosen würdest, dich selbst in den Arm zu nehmen, denn du hast etwas erlebt, was in der Gesellschaft nicht besprochen wird. Und nun musst du mit dieser Erfahrung umgehen lernen. Viele Frauen fühlen sich als Versagerin, denken, sie konnten ihr Baby nicht halten, fühlen sich nicht sexy, wenn sie Sternengeburten erlebt haben.

Zwei Drittel aller Frauen bleiben ihr ganzes Leben lang unter ihrem eigentlichen weiblichen Gefühlshorizont und damit auch unter ihrem sexuellen Potenzial. Das heißt, diese Frauen erleben nie die Gefühle, nie die Erfüllung und nie die Orgasmen, die sie erleben könnten.

Warum ist das so?

Es ist oft eine Scham da, Frauen haben nicht gelernt, sich hinzugeben. In der Gesellschaft sind tiefsitzende Ängste vorhanden, dass etwas passieren könnte, wenn sie sich fallen lassen und sich der Liebe hingeben. Diese Ängste sind unbewusst und weit verbreitet. Das wird gar nicht laut ausgesprochen, sondern schon gefühlsmäßig von Mutter auf Tochter übertragen, ohne dass frau je darüber spricht. Und wenn dann etwas passiert, wie eine Sternengeburt ... Das Problem ist nicht, dass die Frauen einen physischen Mangel haben und spezielle Werkzeuge brauchen. Das Problem ist nicht, dass sie den falschen Partner haben, der sie nicht liebt. Das Problem ist auch nicht, dass Frauen unter Stress stehen, verknüpft sind und sich nicht ausreichend entspannen können. Das echte Problem und die wirkliche Ursache dafür, dass viele Frauen nur vom guten Sex träumen, anstatt ihren Traum-Sex zu erleben, liegt viel tiefer.

Das Problem sind massive energetische Blockaden. Blockaden, die durch mangelnde Selbstliebe, gefühlten Leistungsdruck, tatsächlichen Leistungsdruck und diese Gedanken – die eigenen Gedanken – entstehen. Energetische Blockaden sind oft auch gar nicht aus deinen eigenen Gedanken entstanden, sondern du hast sie von deiner Mutter und diese von ihrer Mutter mitbekommen. Bis zu sieben Generationen tragen wir in unseren Zellen mit uns. Oft suchst du dann nach den Blockaden in deinem eigenen Leben und in deinem eigenen Erleben und weißt gar nicht, warum du blockiert bist.

ENTWURF

Denn es sind ererbte – also unbewusste – Blockaden in deinem Energiesystem. Das kannst du nicht wissen, denn es passiert einfach unbewusst.

Wir haben nie wirklich gelernt, uns selbst zu lieben, die Stimme im Kopf leiser zu drehen und die Stimme des Herzens lauter zu drehen. Wir haben auch nie wirklich gelernt, uns mit den ererbten Blockaden auseinanderzusetzen, denn sie waren ja nicht bewusst. Dazu kommen schlechte Erfahrungen beim Akt, Fehlgeburten oder gar Vergewaltigung, die dann als Ursache für das Erlebte erscheinen. Die Ursache ist nicht das Erlebte, sondern das, was du im Kopf damit machst, also die Gedanken, die du denkst über das, was dir passiert ist. Du machst dich dafür verantwortlich, suchst nach den Ursachen, suchst nach Auswegen und findest Schuld oder Fehler. Die Energetischen Blockaden, die du schon hast und deren du dir gar nicht bewusst bist, und die neuen Blockaden, die dabei entstehen, wenn du nach den Ursachen suchst, stören den Fluss der Chakren. Diese Energetischen Blockaden reduzieren enorm die körperliche Empfindsamkeit und Orgasmusfähigkeit. Diese Energetischen Blockaden sorgen auch beim Sex für gedankliche Ablenkung.

Um diese Blockaden zu lösen, muss man einen Weg gehen, der nichts mit den Ursachen und Lösungswegen zu tun hat, die wir DENKEN können. Wir entdecken gerade die alten Weisheiten wieder und besinnen uns auf die spirituellen Wege, die nachweislich zu den besten Ergebnissen führen. In anderen Religionen und Kulturen sind die Menschen seit hunderten Jahren klüger als wir heute.

Rena hat etwas kennengelernt, was auf energetische Weise in der Tiefe diese Blockaden lösen kann. Sie sagt: „Es gibt nichts Besseres als die hinduistische Yoni-Tantramassage.“

Diese Yoni-Tantramassage ist erlernbar, so dass du sie selbst durchführen kannst. Mit dieser Massage kannst du einen Weg zu deiner göttlichen, weiblichen Urkraft finden und die Selbstliebe in dir entdecken. Das ist etwas, dass man nicht DENKEN kann und wer es erlebt, will auch nicht mehr darüber nachdenken. Er oder sie will nur noch dieses Ur-Gefühl spüren, was dich verbindet mit dem, wonach du die ganze Zeit suchst. Es ist der heilige Gral der Selbstliebe. Dafür gibt es keine Worte und dafür braucht es auch keine Worte mehr.

ENTWURF

Diese sinnliche und spirituelle Massage löst die energetischen Blockaden innerhalb kürzester Zeit auf und wirkt wie ein Brandbeschleuniger auf die weibliche Selbstliebe und damit auf das weibliche Lustfeuer. Frauen erleben nach dieser Behandlung eine ganz neue Lebenskraft, sie fangen an, sich zu spüren, in der Tiefe zu spüren. Sie spüren mehr, genießen mehr und sind mit sich und ihrem Körper im Einklang. Wenn du jetzt in dich hineinspürst, und denkst und spürst, dass deine Lebenskraft, deine Sexualität noch nicht voll entfaltet ist und wenn du fühlst, dass es tief in dir noch mehr gibt, was entdeckt und freigelegt werden darf, und wenn du glaubst, dass Lebenskraft, dass Sex für dich noch viel mehr sein darf, als „Rein-Raus-Fertig und Wie-War-Ich?“, dann buche dir bei mir ein kostenfreies Erstgespräch und lass uns dafür sorgen, dass du nicht nur vom unglaublichsten Sex träumst, sondern ihn auch regelmäßig erlebst.

ENTWURF

Foto: © Timo Orubolo



Sabine Hediger

Expertin für innere Zufriedenheit
Speaker | Autorin

Erkenne. Reife. Lebe.
Online-Coaching | 1:1 Coachingprogramme | Mini-Workshops

sabina-hediger.ch

ENTWURF

Erkenne. Reife. Lebe.

Nie hätte ich vor drei Wochen gedacht, dass ich mal in Mastershausen auf einer Bühne stehen würde. Ich auf einer Bühne? Nie im Leben. Und wo – bitte schön – ist überhaupt Mastershausen?, fragte sich die Schweizerin in mir.

Manchmal werden uns im Leben Chancen auf dem Silbertablett serviert. Und wir können uns entscheiden, sie vorbeiziehen zu lassen. Oder wir greifen zu.

Ich habe zugegriffen. Noch ohne genau zu wissen, was mich da alles erwarten wird in diesen fünf Tagen bei Hermann und Kerstin, habe ich mich einmal mehr in meinem Leben kopfüber ins Ungewisse gestürzt. Und heute sitze ich da und bin einfach nur dankbar. Ich bin nicht nur allen wunderbaren Menschen, die mir in diesen intensiven Tagen Wegbegleiter waren, dankbar. Ich bin auch mir selbst dankbar. Dankbar dafür, dass ich den Mut hatte, mich diesem Abenteuer hinzugeben. Dankbar dafür, dass ich mir selber diese Chance gegeben habe. Auch wenn ich schon ganz viel ausprobiert habe vorher. Was da passiert ist, ist ein innerer Prozess, der angestoßen wurde. Und für diesen Prozess Worte zu finden, ist kaum möglich.

Aufbruch des Lebens – der Stille eine Sprache geben. Ja, es ist etwas aufgebrochen in mir. Ja, irgendwann werde ich dieser Stille, die aktuell in mir herrscht, eine Sprache geben können. Vielleicht auch nicht. **Vielleicht besteht die Sprache aber gar nicht aus Worten? Vielleicht ist sie einfach nur durch Handlungen sichtbar?**

Aber nun zu dir: Kennst du das auch? (Falls nicht, stell es dir einfach mal vor). Du hast es gewagt. Du hast dich überwunden. Du hast auf dein Gespür oder dein Bauchgefühl gehört. Du hast die inneren oder äußeren Stimmen mutig ignoriert ... und du hast den Workshop, das Seminar, das Coaching oder whatever gebucht. Das heißt: Obwohl du in der Vergangenheit schon ganz viel unternommen hast und deine Zweifel groß waren, hast du dir doch nochmals eine Chance gegeben. Yesss! Und nun bist du zurück und du spürst, dass sich da etwas bewegt in dir. Es arbeitet, es macht und tut.

ENTWURF

Und du ahnst, dass du nicht mehr derselbe Mensch sein wirst wie vor dem Workshop-Seminar-Coaching-oder-whatever. Diese Ahnung macht dir vielleicht etwas Angst.

Was bleibt? Was geht? Was möchtest du noch in deinem Leben haben? Worauf hast du – sorry – keinen Bock mehr? Wie wird sich dein neues Ich auf dein Umfeld auswirken? Ist es überhaupt ein neues Ich? Oder wirst du immer mehr der Mensch, der du eigentlich tief in dir drin bist?

Und da sind neben der Angst aber auch die Frühlingsgefühle. Die Schmetterlinge im Bauch. Du bist fast ein wenig verliebt. In dich, ins Leben. Du spürst, dass da etwas aufgebrochen ist in dir. Da will etwas hinaus. Will wachsen, gedeihen. Sich entfalten. Du wirst neugierig, schaut mit einem verschmitzten Lächeln in die Welt.

Huiiii, was da wohl noch alles auf dich zukommt? So vieles ist plötzlich möglich. Dinge, die früher unerreichbar schienen, sind zum Greifen nahe. Sind auch für dich möglich, nicht mehr nur für andere. Egal, wo du emotional grad stehst, du spürst ganz deutlich: Zurück ist keine Option mehr. Es kann nur noch eine Richtung geben, in die du gehen willst: Nach vorne.

Apropos nach vorne gehen: In diesen 5 Tagen – und in vielen anderen Momenten meines Lebens auch – habe ich mir immer wieder Wegbegleiter gesucht. Menschen, die mich unterstützt haben. Menschen, die an mich geglaubt haben, wenn ich es selber nicht mehr tat. Menschen, die den Weg schon vor mir gegangen sind und mir die Richtung gezeigt haben.

Freunde, Familienmitglieder, Coaches, Therapeuten ... sie alle haben mich mit viel Liebe, Respekt und Wohlwollen begleitet. Manche von ihnen sind noch heute an meiner Seite, manche von ihnen sind nur ein kurzes Wegstück mit mir gegangen. Aber alle waren sie wichtig für mich. Jeder einzelne von ihnen.

Meine Botschaft, die ich dir mitgeben möchte:

Falls du grad an einer Schwelle oder Kreuzung stehst in deinem Leben und dir überlegst, ob du dir Unterstützung holen sollst: Ja, mach's! Aufbruch des Lebens – der Stille eine Sprache geben. Ja, wage den Aufbruch.

ENTWURF

Das Leben will gelebt werden. Richtig gelebt werden. Durchbruch den Stillstand, gib ihm eine Sprache. Wie kann das gehen?

Zeit für dich. Nimm dir erstmal Momente des Allein-Seins, nimm dir Zeit für dich selber. Sei es in der Natur, in der Meditation oder einfach in einem ruhigen Moment an deinem Lieblingsplatz zuhause. Gehe in dich und gib deinen Gefühlen und Gedanken Raum. Nimm das Chaos wahr, die Unruhe, die Unzufriedenheit, die Verwirrung. Schreib dir alles auf, wenn du magst. Mach's für dich selber sichtbar.

Triff eine Entscheidung. Und entscheide dich, dir Unterstützung zu gönnen. Mach dir bewusst, dass du den Weg nicht alleine gehen musst. Es geht so viel leichter, einfacher und schneller mit dem richtigen Wegbegleiter an deiner Seite. Und ja, manchmal sind Freunde und Familie am Ende ihres Lateins ... dann hol dir externen Support. Sei es von einem Coach oder einer anderen Fachperson, der du dein Vertrauen schenkst. Finde jemanden, wo die Chemie stimmt. Vertraue deinem feinen Gespür und lass dich von deiner Intuition leiten. Du wirst den für dich passenden Menschen finden.

Was du auch noch tun kannst. Lass dich inspirieren und motivieren. Finde deinen individuellen Weg. Sei mutig und neugierig, Dinge umzusetzen. Unterhalte dich mit Menschen, die schon da sind, wo du hin möchtest. Das gibt dir Ermutigung, eröffnet neue Möglichkeiten. Lass die Zweifler zweifeln und such dir Menschen, die an dich und dein Potenzial glauben.

Und was ist mit dem Risiko? Ja klar, du gehst immer auch ein Risiko ein. Das gehört dazu. Das kann dir niemand abnehmen. Frage dich ganz in Ruhe: Was ist das Schlimmste, was mir passieren kann? Und frage dich auch: Was passiert, wenn ich jetzt nichts tue? Was passiert, wenn es einfach so weiterläuft wie bisher? Wo stehe ich dann in einem halben Jahr? In einem Jahr?

Apropos Risiko: Wenn wir von Risiko sprechen, gehen wir oft davon aus, dass uns etwas Negatives widerfahren könnte. Hm ... wer weiß, vielleicht riskieren wir aber auch, dass was richtig Gutes draus werden könnte?

Frage dich deshalb auch: Was ist das Beste, was mir passieren kann, wenn ich mich unterstützen lasse? Welche Träume könnten sich tatsächlich verwirk-

ENTWURF

lichen? Welche Sehnsüchte könnten endlich zum Leben erweckt werden? Erlaube dir dabei, richtig groß zu denken.

Sei bereit, in dich zu investieren: Zeit, Geld, Energie. Damit sich neue Türen öffnen können, durch die du eintreten kannst. In ein neues Leben. Dein Leben. Bist du ready?

Jetzt nochmals zurück zu mir: Mein Leben heute ist ein glückliches. Gefüllt mit Leichtigkeit und innerer Ruhe. Auch bei mir scheint nicht jeden Tag die Sonne, klar. Aber ich bin bei mir angekommen und fühle mich zuhause in mir.

Und nein, das war nicht immer so. Früher hab ich zwar nach außen auch gelächelt, innerlich aber war ich traurig und leer. Viele Jahre habe ich im tiefen Tal der Unzufriedenheit gelebt. Bis an einem Wendepunkt Körper und Seele gestreikt haben, den altbekannten Weg weiterzugehen. Raus aus der Komfortzone, rein ins Abenteuer. Nach langen Jahren als Assistentin in Marketing und Geschäftsleitung habe ich mich 2013 als Life Coach selbständig gemacht und lebe seither mit Leidenschaft meine Berufung.

Wer kommt zu mir? Meine Klienten sind Menschen, die im Außen alles haben, innerlich aber unzufrieden sind. Sie verspüren nur so ein diffuses Gefühl der Unzufriedenheit, ohne dass sie den Finger genau draufhalten können. Ich höre dann Sätze wie „Ich jammere auf hohem Niveau“, „Ich sollte doch einfach zufrieden sein mit dem, was ich habe“, oder „Sooo schlecht geht es mir ja nicht“.

Beispiele

- Das kann in der Partnerschaft sein: ich fühle mich alleine zu zweit und habe mich verloren.
- oder im Job: Obwohl ich sehr erfolgreich bin, ist es irgendwie langweilig geworden.
- oder im Leben überhaupt: mein Haus, mein Boot, meine Urlaube ... und doch fühle ich mich innerlich leer.

Im Coaching nehmen wir uns dann richtig viel Zeit und erforschen in Ruhe, welches die Ursachen für diese Unzufriedenheit sein können. Und ich

ENTWURF

begleite meine Klienten solange, bis sich deutlich mehr innere Zufriedenheit einstellt. Von gereizt und aufbrausend zu gelassen und entspannt. Von gelangweilt zu neugierig. Vom Aufschieben zum Handeln. Von der Blockade in die Aktion. Von der Unzufriedenheit in die innere Zufriedenheit. Bei sich ankommen, statt sich zu verlieren.

Erkenne. Reife. Lebe. Hol dir Unterstützung und mach den ersten Schritt. Es gibt so viele tolle Menschen da draußen, die dir Wegbegleiter sein können. Und falls du das Gefühl hast, dass ich für dich die Richtige sein könnte, freue ich mich riesig darauf, dich kennenzulernen.

ENTWURF



Sigrid Gleinser

GLÜCKSKIND® Sigrid Gleinser
Dipl. Yogalehrerin basierend auf der Yogatherapie®
Dipl. Intuitions-, Bewusstseins- und Charismatrainerin
Humanenergetikerin

GLÜCKSKIND® Online in Echtzeit
Trainerin für Yoga / Meditation / Atmung / Intuition / Charisma
Spirituelle Entwicklung
www.youtube.com/channel/UCxrPdj3NjS4Bh0_Pc2zszQ

www.glueckskind.co.at

ENTWURF

Der Himmel auf Erden

Wer auch immer mir gegenüber steht: Ich sehe nur Schönheit. Warum? Weil ich fühle, wer dieser Mensch im Urgrund ist. Ich spüre und weiß, was diese Person auf die Erde bringt. Es ist immer – ausnahmslos – ein Aspekt, eine Frequenz, eine Qualität, eine Ausdrucksform der Liebe.

Warum kann ich das und wie mache ich das?

Ich bin so geboren. Mehrmals wurde ich aus dem „normalen“ Leben katalpultiert. Schmerz und das Gefühl, nicht gut genug zu sein, begleiteten mich 31 Jahre lang. Auf diesem Weg entdeckte ich mit 14 Jahren die Meditation, mit 24 Jahren das Mentale Training, darauf folgend das Intuitions-, Bewusstseins- und Charisma-Training, und letztlich mit 31 Jahren Yoga in seiner ganzen Tragweite. Das hat mich geheilt. Ich war schon immer alt – deswegen bin ich jetzt jung.

Was ist der Urgrund, das Wesen? Was sind Liebesaspekte?

Heilung ist Liebe. Alles, das sich gut anspricht, das positiv klingt, ist ein Liebesaspekt. Wohlwollen. Freude. Wärme. Respekt. Originalität. Zärtlichkeit. Vergebung. Mitgefühl. Verständnis. Großartigkeit. Schutz. Und so viel anderes mehr! Du – ja, du! – bist hier, um einen Aspekt der Liebe auf die Erde zu bringen. Dafür musst du gar nichts Besonderes tun. Einfach da sein. Und wissen, wer du bist. Wie das geht? Das erfährst du im nächsten Absatz.

Es ist gleichgültig und gleichwertig, welchen Beruf du ausübst, wie deine Situation aussieht.

- Atme.
- Fühle dein wahres inneres Wesen.
- Benenne es. Was schwingt hier?
- Spüre dich in deiner vollen Größe.
- Stelle dir vor, du würdest innerlich einen Lichtschalter betätigen.
- Dein Körper wird erfüllt von einem schönen, ja wunderbaren Licht – von dir selbst.

ENTWURF

- Und weil Licht schnell ist, dehnt es sich über deinen Körper hinaus aus.
- Das Licht erhellt jeden Raum, umhüllt und beschenkt jeden Menschen.
- Einfach so.
- Lass es wirken.

Wie erfährst du dein Wesen?

Zwei Möglichkeiten, die schnell gehen. Es kann manchmal dauern, bis du das eine, richtige Wort gefunden hast. Spiele mit Wörtern, bis du eine positive Resonanz fühlst. Dein Körper wird in der Sekunde auf die richtige Bezeichnung reagieren.

Übung 1:

Überlege: Welche positive Eigenschaft schreibt man dir am häufigsten zu? Welches Kompliment oder positive Feedback bekommst du am öftesten? Darin liegt die Antwort deines Wesens.

Übung 2:

Stelle dir die Frage: Welche negative Erfahrung / welches negative Gefühl hatte ich am öftesten in meinem bisherigen Leben? (Scham, Zurückweisung, Gewalt, Erschöpfung, Verurteilung ...).

Und dann suche dir ein Gegenteil.

Dieses Gegenteil ist dein Grund, dein Wesen, deine Frequenz, dein Aspekt. Deine Note in der Symphonie der Erde. Das verkörperst du.

Und jetzt ... bringe dieses Bewusstsein, wer du wirklich bist, in dein tägliches Leben. Um das in deinen Alltag zu integrieren, verbinde dich jeden Tag.

Stell dir vor ...

- du könntest genau in dem Moment, in dem du dich klein oder schlecht oder ungenügend fühlst, dein Wesen öffnen und dich davon durchströmen lassen,
- du würdest im vollen Bewusstsein seines Wesens handeln – in jedem Moment deines Lebens,
- jeder Mensch auf Erden würde stets im vollen Bewusstsein seines Wesens handeln.

Für mich wäre das der Himmel auf Erden!

ENTWURF

Ich stelle mir vor, dass alle Menschen ihren Aspekt kennen und leben. Und dass wir so die Zukunft gestalten. Und weil ich die Zukunft liebe, trage ich diese Bilder stets in meinem Herzen. Ich male mir konkrete Situationen aus, bin Regisseurin der Szene, und liebe die Welt und alle Menschen.

Machst du mit? Das wahre Wesen eines Menschen ist immer rein, hell, liebend, schön. Auch wenn du „nur“ wegen Rückenschmerzen, Nackenverspannungen oder Gedankenkarussell zu mir kommst: Du findest dich und deine Freude, Güte, Neugier wieder! Du wirst zum Gastgeber für Yoga-Posen, du kämpfst nicht darum, eine Übung zu beherrschen. Kein Wettkampf in meinem Yoga-Raum! Deshalb nenne ich meine Kund:innen die „Glückskinder“. Ich erfinde für jede:n Kund:in während des Gruppenkurses und auch in Einzelterminen ein 100 % abgestimmtes Übungsprogramm. Darum nehme ich pro Yoga-Gruppenkurs „nur“ 9 Glückskinder auf. Anders könnte ich nicht arbeiten. Ich bin keine Vorturnerin und auch nicht ausschließlich Yogalehrerin. Der Rahmen Yoga passt gut für das, was ich mache. Wir üben auf der Ebene, die jedes Glückskind am liebsten bedient: Atmung – Körper – Mentalkraft. Wenn auf einer dieser Ebenen eine Veränderung bewirkt wird, nimmt sie die anderen Ebenen in einem Bogenstrich mit. Das ist magisch! Und wenn wir dann alle drei Ebenen gleichzeitig bespielen, entsteht das Super-Power-Paket. Mit mir gelingt dies sehr leicht – ja, es macht sogar Spaß!

Die Menschen, die sich in meinen Yoga-Klassen und bei GLÜCKSKIND® Events treffen, werden von mir immer wieder an ihr Inneres erinnert, ich begleite sie dorthin und lege die Brücke zur inneren Kraftquelle.

Meine Mitarbeiterin Miriam bietet ganz wunderschöne Yoga-Klassen für Schwangere (mentale und körperliche Geburtsvorbereitung) sowie für Mamas und Papas mit Baby. Sie lässt sich genau wie ich auf jede Person individuell ein und verfügt über einen fundierten Wissensschatz rund um Schwangerschaft, Geburt, Elternsein.

GLÜCKSKIND® Yoga ist einfach, persönlich und spannend.

ENTWURF

Foto: © Justin Bockey



Christine Hartmann

Coach

Immer. Anders. Wo immer Du bist.
Friedrich-Schnellbacher-Str. 34
63452 Hanau
Telefon 0151 14261732

www.christine-hartmann.de

ENTWURF

Immer. Anders. Wo immer du bist.

Was ist Stille?

An was denken wir, wenn wir das Wort Stille hören? Meinen wir mit Stille jenen Augenblick am Tag, an dem wir es geschafft haben, unsere ToDo-Liste abzuarbeiten und versuchen, uns zu entspannen? Ist Stille der Teil in der Woche, an dem wir uns keine Programmpunkte einplanen und einfach mal nichts tun? Ist Stille dieser kleine Augenblick auf dem Nachhauseweg – im Zug oder im Auto – wenn unsere Augen müde aus dem Fenster schauen und unser Gedankenkarussell tanzt? Ist es die Zeit, in der wir uns im Sport bis über die Maßen hinaus auspowern, dass der Geist der körperlichen Erschöpfung folgt? Wird das Wort Stille also für die Augenblicke im Leben verwendet, an denen wir denken, wir kommen zur Ruhe? Oder ist Stille ein Ort, an den wir uns zurückziehen, um all das zu vergessen, was uns das Leben schwer macht?

Der Duden¹ bezeichnet Stille als einen Zustand, der dadurch geprägt ist, dass ... kein lautes Geräusch, kein Ton mehr zu hören ist – alles schweigt.

Wohltuende Klarheit. Für mich ist Stille so viel mehr als nur das. Ich empfinde Stille als einen wunderbaren Zustand von innerer Klarheit und Leichtigkeit, aus der wir – und sei es um uns herum auch noch so laut – jederzeit kraftvoll schöpfen und gestärkt handeln können. Eine wohltuende Stille, die sich in unserem gesamten Sein entfaltet. Eine wertschätzende Stille, die zufrieden und nachhaltig glücklich macht. Eine authentische Stille, die uns in jeder Situation der Mensch sein lässt, der wir wirklich sind und uns zutiefst zufrieden sein lässt. Diese Art von Stille oder innerer Klarheit hat jeder Mensch von Geburt an – allerdings ist sie sehr vielen Einflüssen ausgesetzt. Meist lehrt uns bereits die frühkindliche Erziehung, dass wir in einem Wertesystem leben: Hat man etwas gut gemacht, wird man dafür belohnt, bekommt Liebe und Anerkennung. Erfüllt man Erwartungshaltungen nicht, wird man unter Umständen sogar mit Missachtung gestraft. Man lernt also sehr schnell, dass man im Außen gefallen und Ansprüchen anderer

1 <https://www.duden.de/rechtschreibung/Stille>

ENTWURF

gerecht werden soll. Eigene Überzeugungen und Wahrheiten tauscht man gegen fremde Meinungen und „kauft“ sich dadurch Wertschätzung, Liebe und Anerkennung – das, wonach wir uns alle sehnen.

Selbstverantwortung. Dieses System setzt sich in unserer Gesellschaft – insbesondere der Arbeitswelt – kontinuierlich fort. Auf der Suche nach Lob und Anerkennung haben wir verlernt, unser Herz zu hören oder gar die Wahrheit zu sagen. Wir haben uns angepasst, um nicht aufzufallen, nicht als Außenseiter zu gelten, um beliebt zu sein, oder um dazuzugehören. Erscheint es doch viel einfacher, sich einer Gruppe anzuschließen und deren Meinung zu vertreten, als für sich selbst und seine eigenen Werte einzustehen aber dafür unter Umständen Kritik zu ernten.

Der Schein trügt und verführt uns oftmals viele Jahre in ein System, das von äußeren Belohnungen geprägt ist, bis wir an einen Punkt kommen, an dem wir spüren, dass das Außenseiter-Gefühl trotzdem bleibt und wir mit einer immer größer werdenden Unzufriedenheit leben, die sich auf alles legt, was wir tun. Denn – wer jahrelang die Meinung anderer vertritt und eigene Wahrheiten versteckt oder kaschiert, wird zweifelsohne krank. Viele Menschen wissen gar nicht mehr, was eigentlich ihre eigene Meinung ist, welche Ziele und Motivationen oder gar, welche wunderbaren Eigenschaften sie haben.

Kann ich mir doch kaufen. Wieso also lassen wir diese Oberflächlichkeit zu, wo wir uns doch alle nach Tiefgründigkeit sehnen? Die Antwort ist einfach: weil es bequem ist, wir uns durch Belohnungen blenden lassen und anderen oftmals mehr Glauben schenken als uns selbst. Das kann lange Zeit funktionieren, doch nach und nach ist der Alltag von Frustration, Abgeschlagenheit, Wut und Traurigkeit geprägt und das Leben fühlt sich schwer und freudlos an. Menschen fragen sich dann verwundert, wieso eigentlich – denn offensichtlich haben sie doch alles, was glücklich macht. Ein Beispiel zeigt das ganz deutlich: Viele Kunden, die zu mir kommen, sind sehr erfolgreich in ihrem Beruf. Sie haben etwas im Leben erreicht. Wie sie das definieren? Meist mit beruflicher Karriere, einem ansehnlichen Gehalt, Firmenwagen, Mitarbeitern, die es zu führen gilt und all den sichtbaren „Erfolgen“ an denen gemeinhin berufliches Vorankommen festgemacht wird: ein repräsentatives Zuhause, eine überaus erfolgreiche Familie – Performance

ENTWURF

muss auch privat gezeigt werden – beeindruckende Urlaube und ganz wichtig – gesellschaftliche Anerkennung.

Sinnsuche in Belanglosigkeiten.

Und so dreht sich das Hamsterrad weiter. Der uns angeborene Fleiß lässt uns nach noch mehr Lob, noch mehr Anerkennung und stets dem nächst Besseren streben ... was auch immer das ist. Der Leistungsdruck wächst und man flüchtet sich in weitere Oberflächlichkeiten. Sind diese doch käuflich und somit schneller und einfacher zu erlangen als die Wahrheit in sich selbst. Ist ein Etappenziel erreicht, reizt die nächste Begehrlichkeit.

Die eigene Gedanken- und Gefühlswelt wäre so viel naheliegender, wertvoller und tiefgründiger. Nähe und Ehrlichkeit zu sich selbst würde aber das Verlassen der Komfortzone bedeuten und bereitet in diesem Zustand eher Angst und Zweifel. Also flüchten wir uns lieber wieder in die Zerstreuung und kaufen uns „schicke“ Dinge. Und das passiert alles ganz unbewusst. Man arbeitet noch mehr, um sich noch mehr leisten zu können, noch angesehenener zu werden und am Ende ... noch weniger Zeit für sich und seine Bedürfnisse zu haben.

Zudem spiegelt die heutige Arbeitswelt doch genau das wider. Schauen wir uns um, unter Kollegen, in Teams oder im Freundeskreis. Erschöpfung, Stress, Abgeschlagenheit und Energielosigkeit. Das Leben findet meist an den Wochenenden statt, unter der Woche folgt man dem notwendigen Übel. Oder noch eklatanter – das Leben findet nur noch in den Urlauben statt. Was dazwischen passiert, ist abgesessene Zeit. Der eigene Job wird zur Ware, mit der man den nächsten Urlaub finanziert. Und jetzt überlegen Sie einmal, wieviel Lebenszeit das in Summe ausmacht.

Ist halt so. Aber schließlich sind wir es ja auch gewohnt. Die Arbeitswoche muss stressig sein, Kollegen sind eben nervig, mit Vorgesetzten kommen wir nicht klar, wir müssen uns anstrengen, nur dann sind wir gut genug. Es ist klar, dass wir Überstunden leisten, Multitasking – keine Frage. Und weil wir uns gerne im Außen orientieren und alle anderen das genauso machen, empfinden wir dieses Verhalten als völlig normal. Das Leben offenbart sich als durchgetaktetes Momentum, in dem unser Herz selten Platz für Erholung geschweige denn Ruhe oder Klarheit bekommt. Ganz im Gegenteil, wir

ENTWURF

haben uns an Unklarheit und Unachtsamkeit so sehr gewöhnt, dass wir das Gegenteil selten genießen können, ja sogar als so lapidar empfinden, und es eher bedeutungslos erscheint. Was bleibt sind Verwirrtheit und Unklarheit. Das ist zur Normalität geworden, also leben wir damit und empfinden es als richtig. Das setzt sich im Privatleben fort. Denn auch ein Familienleben will gemeistert werden.

Irgendetwas stimmt nicht. Meist kommt eine Zeit, in der viele Menschen müde und ausgelaugt sind und eine große Leere spüren. Oftmals unzufrieden und schlecht gelaunt machen sie Umstände und Menschen um sich herum dafür verantwortlich und übertragen die Unzufriedenheit in ihr gesamtes Leben. Eine ambivalente Situation, bedenkt man, dass sie eigentlich in ihrem Traumjob arbeiten, aber plötzlich keine Freude und Energie mehr haben, und viel schlimmer noch – am Ende des Tages nicht mehr wissen, wofür sie am Morgen aufgestanden sind.

Oder im Privatleben. Was macht der Alltag mit Partnerschaften, wie schaffen wir es, eine glückliche Familie zu sein, was sind die nächsten Programmpunkte, haben wir alles erledigt, habe ich Zeit für mich, kann ich zum Sport, sind die Kinder glücklich? Die Liste können wir sicher noch mit einigen Fragestellungen füllen.

Was ist verloren gegangen? Dann sucht man ihn, den Sinn. Ganz plötzlich, auf Knopfdruck, soll er wieder da sein. So kennt man es. Man will etwas, man bekommt es. Am besten in gewohnter Ein-Tages-Zustellung. Es beginnt also die Suche nach dem Warum und den ehrlichen Antworten.

- Bereitet mir das, was ich tue, eigentlich noch Freude?
- Was habe ich am Ende des Tages Gutes geleistet?
- Ist das das Leben, das ich eigentlich führen möchte?
- Wer bin ich tief in meinem Herzen und was macht mich glücklich?
- Was ist mein ganz persönliches Ziel?

Es sind die Fragen nach der eigenen Identität, nach Authentizität, nach Aufrichtigkeit, sich selbst gegenüber, nach Ruhe und allen voran nach Klarheit. Was macht uns aus? Wer sind wir? Welche Facetten haben wir? Haben wir eine Aufgabe und was brauchen wir, um UNSER Leben zu leben?

ENTWURF

Von ECHT JETZT!? zu ECHT! und JETZT! Wie würde es sich anfühlen, von Meinungen und Glaubenssätzen anderer Menschen unabhängig zu sein, sich (wieder) auf den eigenen Weg zu begeben, eigene Motivationen und tiefe Sehnsüchte zu leben, sich selbst in den Mittelpunkt seines Handelns zu stellen, sich nicht mehr zu verstecken, sondern aufrichtig und selbstbestimmt den Weg zu gehen, der sich richtig anfühlt und der eigenen, intrinsischen Motivation entspricht? Das ist es, was das Leben ECHT macht und was uns im JETZT sein lässt.

3 ehrliche Wegweiser ins HIER und JETZT

Damit wir den Fokus wieder auf das eigene Handeln legen können, sind aus meiner Sicht 3 wesentliche Themen essenziell:

1. SELBSTANNAHME

Versuche nicht, jemand anderes zu sein als du selbst, oder allen gefallen zu wollen und von allen gemocht zu werden. Du belügst dich selbst, weil du Sachen sagst, die du gar nicht sagen willst und Dinge tust, die du gar nicht tun möchtest. Dein Herz sagt immer die Wahrheit – fange an, wieder darauf zu hören. Du bist genau richtig so, wie du bist. Begegne dir mit Dankbarkeit und Respekt.

2. SELBSTVERANTWORTUNG

Suche nicht im Außen nach Veränderung. Du selbst bist die Veränderung, die du dir wünschst und damit auch der Einzige, der dein Leben verantwortungsvoll steuern kann. Ändere deinen Blick auf Menschen, und Dinge und die Welt um dich herum werden sich verändern. Alle Kraft und alles Wissen, das du brauchst, um dein Leben zu meistern, trägst du bereits in dir. Löse dich aus der Opferrolle und übernimm in jeder Hinsicht die Verantwortung für dein Leben.

3. LOSLASSEN

Lerne zu vergeben – dir selbst zuliebe. Nicht etwa, um denjenigen, die uns verletzt haben, unsere Güte zu erweisen, sondern um dich frei von negativen Erinnerungen, Schuldgefühlen oder Vorwürfen der Vergangenheit zu machen. Das hilft dir, dich von Streit, Kummer oder bedrückenden Situationen zu lösen und schafft inneren Frieden. Je mehr Liebe

ENTWURF

du dir selbst schenkst, desto unabhängiger wirst du von der Liebe anderer.

Sich auf den Weg machen. Wer den Weg seines Herzens wieder geht, dem kann es meist nicht schnell genug gehen. Oft werde ich dann gefragt, wann wir sie denn finden, die Berufung, und was es damit auf sich hat. Man muss ein bisschen vorsichtig sein mit dem Wort Berufung. Viele Menschen sehen darin diese eine, in Stein gemeißelte immerwährende Bestimmung, in der wir arbeiten sollten, um unser Leben lang glücklich zu sein. Das trifft es nicht ganz, denn so vielseitig wie das Leben ist und die Menschen sind, so wenig kann Berufung nur eine einzige Sache sein. Wir leben nicht mehr in Zeiten der Industrialisierung, in der man mit Stechkarte eing_checked hat, einer oftmals recht eintönigen Arbeit nachgegangen ist, und abends wieder ausgesteckt hat – und das, bis man in Rente gegangen ist. Diese künstlich herbeigeführte Trennung von Beruf und Privatleben wurde längst abgelöst durch eine völlig neue Arbeits- und Lebenskultur.

Work-Life- oder Life-Work-Balance? Ich sage: „Keines von beiden.“ Wir sind zu jeder Zeit und an jedem Ort ein und dieselbe Person, mit denselben Bedürfnissen, Motiven und wunderbaren Eigenschaften – ob morgens am Frühstückstisch, mittags beim Sport, oder abends, wenn wir Freunde treffen. Wir tun oftmals nur so, als wären wir ganz anders. Im Herzen aber sind wir immer ein und dieselbe Person. Deshalb dürfen wir meiner Meinung nach Beruf und Privatleben nicht trennen, wenn wir uns aufmachen, unsere Berufung zu finden.

Berufung – jeder hat sie

Aus meiner Sicht ist Berufung der ganz persönliche Weg eines jeden einzelnen Menschen, den er zeit seines Lebens geht. Deshalb ist es auch völlig legitim, verschiedene Wege einzuschlagen und nicht lebenslänglich auf ein und derselben Position oder ein und demselben Job zu verharren. Erstaunlich ist, dass viele Menschen Angst haben, den ersten Schritt zu gehen, um Neuland zu betreten, selbst wenn es ihnen, bei dem, was sie momentan machen, sehr schlecht geht. Sicher, aus der Komfortzone herauszutreten, erfordert Mut und Ausdauer. Aber gibt es etwas Wertvolleres, als sich selbst glücklich zu machen und mit jedem kleinen Schritt wieder ein Stück mehr der Mensch zu werden, der man tief in seinem Herzen ist? Den eigenen Weg zu verfol-

ENTWURF

gen, ist wie ein Geschenk an sich selbst, um das Leben zu leben, von dem man vielleicht schon so lange geträumt hat. Und im Gegenzug – was wäre der Lohn, wenn alles so bliebe, wie es ist?

Immer, anders, wo immer du bist.

Es geht anders, wann immer wir wollen, wo immer wir sind. Wie würde es sich anfühlen, sich morgens nicht mehr aus dem Bett zu quälen, sein Leben nicht mehr nur auf Wochenenden und Urlaube auszurichten, kraftvoll und motiviert zur Arbeit zu gehen, das Gefühl von innerer Leere, Frust und Lustlosigkeit hinter sich zu lassen und jeden Tag seines Lebens selbstbewusst, voller Energie und Motivation zu leben? Wie wäre es, sich nicht mehr fremdbestimmt und jeden Tag aufs Neue (ver-)leiten zu lassen?

Entdecke deine Stärken, Potenziale und all die wunderbaren Eigenschaften, die dich und deine Persönlichkeit ausmachen. Werde dir deiner Talente und Fähigkeiten bewusst, die du zeit deines Lebens in dir trägst. Finde heraus, welche Lebensumstände dich glücklich machen und welche Tätigkeitsfelder zu dir und deinen Interessen passen. Erschaffe dir eine kraftvolle und stimmige Vision deiner (beruflichen) Zukunft für ein authentisches, erfülltes Leben – ohne die künstlich herbeigeführte Trennung von Beruf und Privatleben. Klare Sicht auf die eigenen Ziele.

Dein Weg in die Klarheit. Es braucht ein bisschen Geduld und sicher ist es nicht immer so einfach, wie man es aus seiner Komfortzone heraus gewohnt ist. Aber das, was man erreicht, wenn man den Weg seines Herzens geht, ist so viel echter, ehrlicher und erfüllender als die oftmals schwammige, unklare und verwirnte Situation, in der man sich befindet. Es ist eine Freude zu sehen, wenn Kunden voller Tatendrang und gestärkt aus dem Coaching kommen, wieder klar sehen und damit beginnen, ihre Stärken, Potentiale und Fähigkeiten in ihr Leben integrieren.

Jeder Kunde bringt seine ganz eigene Geschichte mit, deshalb gibt es auch kein Richtig oder Falsch. Es gibt auch keinen vorgefertigten Plan oder eine Lösung von der Stange. Dafür gibt es Fragen und viel Raum zum Sein, Entdecken und Erschaffen und meine klar strukturierte Vorgehensweise, die Kunden schnell in die Umsetzung bringt. Die Antworten liegen alle in uns,

ENTWURF

wir müssen sie lediglich zulassen und erkennen. Es ist mir jedes Mal eine Freude, Kunden auf ihrem ganz persönlichen Weg zu begleiten.

8 einfache Fragen, die Dir Antworten auf Deine aktuelle Situation geben können.

Hat dich der Text zum Nachdenken gebracht? Oder möchtest du wissen, wie es um Deine aktuelle Situation bestellt ist? Dann lies Dir gerne die folgenden Fragen durch. Je ehrlicher du sie beantwortest, umso eher bekommst du ein klares Bild davon, wie es dir in deiner aktuellen Situation geht. Spüre in dich hinein und antworte intuitiv. Sobald sich dein Kopf einschaltet, gibst du überlegte Antworten. Und die sind meist nicht ganz ehrlich. Versuche dem ersten Impuls zu folgen. Betrachte die Fragen gerne an drei aufeinanderfolgenden Tagen, in einer ruhigen Minute und notiere deine Ergebnisse.

1. Denkst du schon lange über eine Veränderung nach – egal ob beruflich oder privat?
2. Beneidest du oftmals andere Menschen, die es aus deiner Sicht besser haben?
3. Bist du unruhig, weißt aber nicht so richtig wieso und fühlst dich innerlich leer?
4. Lebst du von Wochenende zu Wochenende und hoffst, dass die Arbeitswoche schnell vorüber ist?
5. Fühlst du dich wohl an deinem Arbeitsplatz und magst du die Menschen, mit denen du dich dort umgibst?
6. Gibt es Dinge in deinem Leben, die du schon sehr lange ändern möchtest?
7. Erfüllst du täglich die Wünsche anderer Menschen und vergisst dabei Deine eigenen?
8. Wenn du plötzlich nicht mehr viel Zeit hättest, dein Leben zu leben, frage dich, ob du deine tiefsten Wünsche und Ziele schon in die Tat umgesetzt hast. Oder ob du alles aufgeschoben hast für die Zeit, in der du könntest?

Du wirst sehr schnell ein Gefühl dafür bekommen, wie du deine aktuelle Situation bewerten kannst. Und dann liegt es an dir, eine Entscheidung zu treffen. Vielleicht ist alles prima, so wie es ist. Dann kannst du dich sehr glücklich schätzen. Vielleicht macht sich aber auch ein ungutes Gefühl in

ENTWURF

dir breit und dein Herz fühlt sich schwer an. Dann liegt es an dir, den ersten Schritt zu tun – raus aus dem Optimierungswahn, dem Perfektionismus. Im Leben müssen wir nur einen Menschen glücklich machen, und das sind wir selbst. Sind wir in unserer Kraft und unserer Liebe, ändert sich vieles um uns herum fast wie von selbst.

Berufung ist ein Weg

Ich habe erkannt, dass es ausreichend sein kann, kleine Kursänderungen vorzunehmen und dass die Expertise, die man sich in seinem bisherigen Leben erschaffen hat, ein großer Teil dessen sein kann, was man zukünftig tun möchte. Berufung ist nicht diese eine absolute, immer gültige Sache. Seine Berufung zu finden und zu leben bedeutet, sich in eine Richtung zu bewegen, in der man sich ganz natürlich entwickeln, und sein Potenzial entfalten kann.

In etwas Neues hineinzuwachsen und die eigene Komfortzone zu verlassen, fühlt sich oft unbequem an, vor allem, wenn das Aktuelle nicht mehr stimmig und das Neue noch nicht richtig greifbar ist. Sieht man das Leben als Entwicklung, bleibt neugierig und geht mit Mut und Vertrauen seinen Weg, trifft man unweigerlich auf die Themen, die einen aus tiefstem Herzen heraus erfüllen.

ENTWURF



Kristina Rieke

„Wenn die Seele brennt“ – Mentoring und Resilienztraining

Oulustraße 8

51375 Leverkusen

0214-31492661

Handynummer: +491777569046

Podcast: Bleib' bloß nicht wie Du bist!

Instagram: <https://www.instagram.com/kristinariecke/>

Facebook: <https://www.facebook.com/simone.riecke>

<https://www.facebook.com/groups/297191732590696>

www.rheinische-privatpraxis.de

www.kristinariecke.com

www.einfachganzgesundsein.eu

ENTWURF

Wenn die Seele brennt – Lösung – Wirkung – Freiheit

Ich habe zum Jahresende ein Ritual. Es ist ein Ritual zu den Raunächten. Kurz vor dem Beginn der Zeit „zwischen den Jahren“ schreibe ich für jeden der zwölf Tage beziehungsweise jede der zwölf Nächte einen Wunsch für das neue Jahr auf einen Zettel. Ich schreibe immer dreizehn Zettel, obwohl es nur zwölf Raunächte gibt. An den einzelnen Rauabenden verbrenne ich einen dieser Zettel und übergebe damit den Wunsch symbolisch ans Universum. Ein Zettel bleibt immer übrig. Das ist das Thema, um das ich mich in diesem Jahr selber kümmern muss. Auf dem Zettel, der während der Raunächte 2021/2022 übrig blieb, stand: Ich nehme an Hermann Scherers Gold-Programm teil. Als ich den Zettel schrieb, hatte ich überhaupt gar keine Idee und gar keine Ahnung, wie das überhaupt gehen sollte. Wie ich am Gold-Programm teilnehmen sollte. Musste denn ausgerechnet dieser Zettel übrig bleiben?

Dann kam das Wochenende mit dem Sichtbarkeits-Seminar von Hermann und am Ende des Seminars ein Angebot fürs Gold-Programm. So schnell ... ja, es erschien mir zum ersten Mal machbar. Es erschien mir machbar, am Gold-Programm teilzunehmen. Und nicht nur das: es erschien mir äußerst wichtig, teilzunehmen und vor allem: jetzt teilzunehmen. Ich meldete mich an.

Im März 2022 habe ich das Gold-Programm von Hermann Scherer absolviert. Wow! Was für eine Energie, was für eine Leidenschaft, was für eine Unterstützung! Ich war so im Flow in diesen vier Tagen und so angezündet, dass ich mich ganz spontan noch während dieser vier Tage für das Platin-Programm angemeldet habe. Nur am Rande: ich bin am 27. März vom Gold-Programm zurückgekommen und am 4. April wieder nach Mastershausen ins Platin-Programm gestartet! Es waren keine zehn Tage vergangen ...

Etwas flau war mir schon im Magen, als ich mich auf den Weg machte. Hatte ich doch noch nicht mal einen Teil aus dem Gold-Programm umge-

ENTWURF

setzt! Und jetzt war ich schon wieder auf dem Weg nach Mastershausen – zu fünf Tagen und fünf Nächten Platin-Programm. Oh jeh! War das überhaupt zu schaffen? Machte das alles überhaupt Sinn? So schnell hintereinander? Ohne überhaupt alle Impulse aus dem Gold-Programm bereits umgesetzt zu haben? Egal. Ich war angemeldet, ich hatte einen der letzten Plätze bekommen, ich war in Mastershausen, was hatte ich zu verlieren? Nichts! Ich konnte nur gewinnen! **Hermann würde sagen: „Ich mag die Art, wie du denkst!“**

Ich bin in der Vergangenheit schon öfters gefragt worden, welche Situationen oder Erlebnisse mein Leben nachhaltig verändert haben. Da kann ich schon einige Dinge aufzählen. Mein Leben ist bisher alles andere als geradlinig verlaufen. Eher wie eine Achterbahn. (Vielleicht mag ich Achterbahnfahren daher nicht.) Mein Leben war von vielen Schicksalsschlägen und wirklich alles verändernden Momenten geprägt. Krankheiten, Tod, privater Insolvenz, heftigen Trennungen, um nur einige dieser Erlebnisse zu nennen. Aber wenn auch vorher wenig schöne intensive Momente und Erlebnisse dabei waren, so darf ich nun mit dem besten Ehemann von allen verheiratet sein. Rückblickend kann ich sagen, dass diese fünf Tage Platin-Programm zu den alles verändernden Momenten gehören. Und zwar zu den positiven Momenten. Trotz Schweiß, Blut und Tränen, die vergossen wurden.

Ich habe immer bewundernd auf die Menschen geschaut, die sagen konnten: Das ist meine Geschichte und daraus habe ich dieses und jenes gelernt, daraus habe ich dieses und jenes entwickelt, um anderen Menschen zu helfen, die genau das Gleiche erlebt haben. Bestimmt kennst du auch solche Menschen. Ich habe dann immer geschaut und gedacht: **Was ist denn meine Geschichte?** Ja, ich hatte schon als Kind Migräne, hatte als junge Frau eine Angst- und Panikstörung, habe eine Unheilbar-Diagnose ..., aber ist es wirklich das, was ich weiterbringen will in die Welt? Sind es die Menschen, mit denen ich arbeiten möchte? Ist das meine Nische? Das – und besonders die Nische – musste ich immer mit Nein beantworten. **Hermann sagt: „Wenn Du ein Alleinstellungsmerkmal hast, dann stehst du alleine!“**

Ja! Genau! Damit konnte ich in Resonanz gehen! Bisher hatte ich immer denjenigen geglaubt, die gesagt haben: Du brauchst eine Nische, Du brauchst eine enge Zielgruppe, Du brauchst dieses und jenes. Hermann, ich bin dir sehr dankbar dafür, dass ich jetzt weiß, dass ich das nicht benötige. Dass ich kein Alleinstellungsmerkmal brauche. Denn das bin ich nicht, ich

ENTWURF

möchte nicht alleine stehen. **Denn ich stehe nicht alleine, ich habe eine Botschaft und ich habe etwas, was ich den Menschen mitgeben möchte.** Und ich habe etwas, was ich dir mitgeben kann. Eine Geschichte – meine Geschichte. Ohne die Wegbereiter und Wegbegleiter aus den letzten Jahren wäre ich heute nicht an diesem Punkt.

2021 habe ich bei einer Veranstaltung zum Thema Berufung drei wichtige Eigenschaften mitbekommen für meine Arbeit: Autorität, Optimismus und Spontanität. Bisher konnte ich diese Begriffe für mich nicht inhaltlich füllen. Ja, ich weiß, was sie bedeuten und sehe auch die Momente und Situationen in meinem Leben und in meiner Arbeit, wo ich genau das auch umsetze. Mir hat die Klammer gefehlt zu meiner Geschichte, zu dem, was ich tue, und zu den Menschen, die ich begleiten möchte. Hier hatte ich keine Klarheit.

Und dann kam das Platin-Programm und es kam der Donnerstag. Das war für „meine Gruppe“ der Tag mit Kerstin Scherer. Seit diesem Tag sehe ich klar. Tatsächlich sehe ich auch besser seit diesem Tag, aber das ist eine andere Geschichte. Seit dem Tag mit Kerstin weiß ich, was mein Thema ist. Ich sehe so genau die Verknüpfung zu meiner Geschichte, wie niemals zuvor. Ich sehe meine Geschichte im Zusammenhang mit mir und meiner Botschaft.

Mein Stichwort ist Resilienz.

Mein Slogan oder mein Thema lautet: „Die Seele brennt!“

Meine Arbeit heißt „Lösung – Wirkung – Freiheit“. Das kannst du auch!

Und das ist genau das, was ich den Menschen zu bieten habe: Lösung, Wirkung und Freiheit. Und ja, genau das ist meine Geschichte. Resilienz oder auf neudeutsch „hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen“. Genau das ist der rote Faden, der sich durch mein ganzes Leben zieht. Genau das ist meine Geschichte. Krisen überwinden, als Überlebende daraus hervorgehen, stärker als vorher. Genau das ist es, was ich kann. Genau das ist es, was ich mein ganzes Leben lang schon tue. Genau das ist es auch, was die Menschen bei mir gesucht haben, die mit ihren körperlichen Beschwerden zu mir als Heilpraktikerin gekommen sind. Seit fast 17 Jahren arbeite ich mit Menschen in Lebenskrisen. Egal, ob sie als Patienten zu mir kommen oder als Schüler in meine Heilpraktikerschule. Und auch hier habe ich immer wieder danach gesucht, wem genau ich eigentlich helfen möchte. Meine Nische. So entstand meine Expertise für Fibromyalgie und für Burnout und Erschöp-

ENTWURF

fung. Und das habe ich auch sehr erfolgreich gemacht. Aber gespürt, gespürt habe ich das nie so richtig. Es ist ja auch nicht meine Geschichte – weder die Fibromyalgie, noch der Burnout.

Das was mein Thema ist, das ist, dass ich ja nicht „nur“ ihre körperlichen Beschwerden geheilt oder gelindert habe, sondern immer auch das wirkliche Thema dahinter ans Licht geholt habe. So, dass Veränderung nachhaltig möglich wurde. **Das verbindende Thema dahinter war immer Resilienz. Die Kraft wiederzufinden, auch in einer Lebenskrise in der eigenen Mitte zu bleiben, weiterzumachen und sogar gestärkt daraus hervor zu gehen.**

Ja, seit dem Platin Programm sehe ich klar. Sehe meine Botschaft so klar wie nie zuvor, sehe meine Aufgabe so klar wie nie zuvor, sehe mein Warum so klar wie nie zuvor, sehe meinen zukünftigen Erfolg so klar wie nie zuvor, sehe mich so klar wie nie zuvor.

Ich sehe auch die Hindernisse, die mir bisher im Weg standen, so klar wie nie zuvor. Bei allem, was ich aus Mastershausen mitgenommen habe, das Wichtigste dabei ist für mich, dass ich etwas da lassen konnte: meinen riesigen Rucksack mit den Erwartungen, die ich selber an mich hatte und den Erwartungen, von denen ich glaubte, dass andere sie an mich haben oder hatten. Diese Erwartungen sind es, die mich und auch meine Patienten davon abhalten und abgehalten haben, ja, die es konsequent verhindern, in die eigenen Kraft zu kommen, das eigene Leben zu leben und dem eigenen Herzensweg auf die eigene Art und Weise zu folgen.

Nur dann, wenn wir diesen Rucksack ablegen, nur dann können wir uns ganz geben. Und nur dann, wenn wir uns ganz geben, dann sind wir authentisch und dann sind wir in der eigenen Kraft. Dann brauchen wir keine Rüstung, keinen Panzer, kein „dickes Fell“ mehr, hinter dem wir uns verstecken. Dann sind wir in der eigenen Mitte. Nur dann spüren wir, was es heißt „da zu sein“. Dann stehen wir fest in der Krise, sind wir der Fels in der Brandung für uns, für andere. Dann sind wir „resilient“. Bis dahin brennt unsere Seele. Wenn wir uns ganz geben, dann wird es leicht – dann setzt sich das Universum – oder wie auch immer du es nennen willst – in Bewegung und kommt dir mit riesen Schritten entgegen. Dann gehst du in Resonanz mit dir und dem Leben.

ENTWURF

Erst jetzt habe ich die Klarheit darüber bekommen, dass genau das meine Botschaft ist, dass genau das mein Thema ist. So ist meine Botschaft und mein Angebot gereift. Ich bin Mentorin für Menschen in Lebenskrisen und biete Resilienztraining an. Online und in Präsenz-Seminaren und auf Wunsch im Einzelcoaching. Und zum allerersten Mal in meinem Leben fühlt sich das ganz genau richtig an. Denn wenn ich eins kann und eins gelernt habe in meinem Leben – von dem die, die es kennen sagen, das reicht für mindestens fünf Leben – dann ist es, was Resilienz bedeutet und was es dafür braucht.

Den letzten Baustein habe ich im Platin-Programm bekommen – beziehungsweise abgegeben. Diesen Rucksack mit Erwartungen, falschen Ideen, Rüstungen. Jetzt bin ich frei. Jetzt bin ich frei, um genau das zu tun, was mir wirklich ein ganz tiefes inneres Bedürfnis ist: all den Menschen, die sich verrückt fühlen aus ihrer Mitte, die durch eine Lebenskrise – gesundheitliche Probleme, private Krisen, berufliche Krisen – aus der Bahn geworfen werden, die den Weg nicht mehr sehen, sich nicht mehr in ihrer Kraft und in ihrer Mitte fühlen, all diese Menschen wieder zu verbinden. Zu verbinden mit sich, mit dem Leben und vor allem: das nachhaltig zu tun. Ich bin ihr Wegbegleiter, wenn es darum geht, sich von ihren Rucksäcken zu befreien und von Erwartungen zu lösen. Sie zu begleiten, damit sie die Wirkung spüren, wenn sie diese Last abgelegt haben. Sie von den Ängsten zu befreien, die sie hindern, sich ganz zu geben. Sie in eine nie gekannte Freiheit zu führen. Wenn die Seele brennt, dann ist es höchste Zeit, wieder Frieden in sich selbst zu finden, sich selbst zu vertrauen. Dann braucht es manchmal einen Wegbegleiter, um sich sicher in der Krise zu fühlen und gestärkt aufzustehen: das Krönchen zu richten und weiter zu gehen.

Mein zutiefst empfundener Dank gilt Kerstin und Hermann Scherer und all diesen wunderbaren Menschen, die mich in diesen fünf Tagen begleitet haben: Teilnehmer, mit denen ich zusammengewachsen und zusammen gewachsen bin, den unglaublichen Experten mit ihren unbezahlbaren Impulsen und ihrer absoluten Offenheit und natürlich dem wunderbarsten Team.

Diese Menschen haben immer und überall dafür gesorgt, dass genau das dort entstehen durfte: meine Klarheit, meine Sichtbarkeit.

ENTWURF



Susan Groffmann

Spread your Wings – Expertin für starkes Mindset auf der Bühne und im Leben

Königsberger Strasse 23

D-69469 Weinheim

Mobil: +49 151 223 11551

Zertifizierter Coach und Mitglied in folgenden Fachverbänden:

DFC (Deutscher Fachverband Coaching/vollwertiges Mitglied im Forum Werteorientierung in der Weiterbildung e. V.)

DGfM (Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin e.V.)

www.susangroffmann.com

ENTWURF

Zweifel pflegen oder doch lieber Selbstbewusst-Sein?

In meinen Seminaren für die Bühne begegne ich immer wieder folgendem Phänomen: Hochqualifizierte Menschen werden zurückhaltend, ja manchmal geradezu ängstlich, wenn das Scheinwerferlicht auf sie fällt. Mit „Bühne“ meine ich nicht nur die Bühne als solche, sondern auch Vertragsverhandlungen, Teambesprechungen und mehr. Es geht auch um die Bühne des Lebens.

Dabei vollbringen viele dieser Menschen im Alltag oft top Leistungen. Wie also kann das sein? Aus dieser Beobachtung heraus habe ich über den Tellerand geschaut und bin auf Folgendes gestoßen: Alle Emotionen, die sich auf der Bühne im Scheinwerferlicht zeigen, gibt es auch im ganz normalen Lebensalltag. Nur sprechen wenige darüber, schweigen lieber still und lassen diese Gefühle am liebsten im Verborgenen. Keiner soll es merken, wenn Unsicherheit aufkommt – am besten tut man so, als ob es das nicht gäbe.

Der Höhlenmensch konnte auf Angst mit Kampf oder Flucht reagieren.

Aber was ist, wenn du vor einem wichtigen Vertragsabschluss stehst, vor 300 Leuten oder vor deinem Team, und dein Körper schreit: **Lauf um dein Leben!** In diesem Moment bringst du garantiert keine 100 %!

Unsicherheit mindert auf jeden Fall deinen Erfolg. Wenn du nicht von dir selbst überzeugt bist, wie willst du andere überzeugen? Auf der Bühne, in der Akquise, bei einer Bewerbung, beim ersten Date: Der erste Eindruck zählt!

Damit du dein ganzes Potenzial ab der ersten Sekunde zeigen kannst, brauchst du die richtige Vorbereitung. Darum ist es auch so wichtig, dass du nicht nur dein Fach beherrschst, sondern du dich auch innerlich frei machst. Damit du im entscheidenden Moment deine 100 % gibst! Das kann jeder lernen! Es bringt allerdings nichts, so zu tun, als ob es diese Unsicherheit nicht gäbe und zu hoffen, dass es niemand merkt. Das klappt eher selten. Es ist ja bekannt, dass über 80 % unserer Kommunikation über unsere unbewussten Wahrnehmungen stattfindet. Außerdem ist es ziemlich kraftrau-

ENTWURF

bend, diese Fassade aufrechtzuerhalten und zu tun, als wäre man fröhlich, während man gerade das Gefühl hat zu ertrinken ...

Wenn man sich also mit den Ursachen seiner Unsicherheit nicht auseinandersetzt, wird sie:

1. nicht verschwinden,
2. gräbt sie sich mit jedem neuen Versuch, sie zu verstecken, tiefer in die Persönlichkeit ein und
3. verhindert sie Erfolg.

Eines haben alle gemeinsam, die diese Unsicherheit spüren: Sie zweifeln.

Sie zweifeln an sich, sie zweifeln an ihrem Team, sie zweifeln an der Sache - es gibt unendliche viele Möglichkeiten zu zweifeln. Es gibt diesen Spruch: „Zweifel ist eine der größten Geiseln der Menschheit.“ Dem kann ich nur zustimmen. Zweifel zerstören dein Selbstwertgefühl und deine Träume! Zweifel machen ängstlich. Sie sind die Ursache für Nervosität und Lampenfieber und hindern dich daran, zu zeigen, wer du bist und was du wirklich kannst. Zweifel bremsen dich und halten dich davon ab, dein Leben so zu leben, wie du es dir idealerweise wünschst.

Viele Menschen schieben wegen ihrer Zweifel Handlungen und Entscheidungen vor sich her oder treffen Entscheidungen anders als wirklich gewollt. Manchmal sogar wider besseres Wissen. Beziehungen und unser Erfolg leiden an unseren Zweifeln.

Und wie oft gehen wir zu viele Kompromisse ein, weil wir an uns selbst zweifeln, etwas nicht wagen? Wie oft lassen wir Gelegenheiten und Chancen an uns vorbeiziehen, weil wir zweifeln? Weil wir eine Sicherheit haben möchten, die es nicht gibt. Wie oft suchen wir Argumente der Vernunft, weil wir zweifeln und uns das nicht eingestehen möchten? Aber wir möchten einen rationalen Grund für unsere Zweifel haben. Das hört sich dann auf jeden Fall besser an und wirkt auf viele beruhigend. Grundsätzlich gilt: Zweifel können uns kaputt machen, unsere Träume zerstören und uns am Leben hindern, wenn wir uns nicht damit beschäftigen. Dabei sind Zweifel grundsätzlich nichts Schlechtes. Wenn wir sorgsam damit umgehen und uns nicht von ihnen überrollen lassen, können sie uns sogar dienen. Denn

ENTWURF

Zweifel sorgen dafür, dass wir tiefer in die Materie eintauchen, mit der wir uns gerade beschäftigen; dass wir mehr forschen und hinterfragen und nach praktikablen Wegen suchen.

Die entscheidende Frage ist: Woher kommt unser Zweifel? Zweifel zeigen uns auf der einen Seite, auf was wir achten sollten, wenn wir ein Projekt wirklich umsetzen möchten und es doch noch, vielleicht sogar berechtigte, Zweifel gibt. Dann können sie sogar auf der Suche nach Lösungen unsere Kreativität anregen.

Zweifel an uns selbst, sind auf der einen Seite große Störer und Lebens-Verhinderer. Auf der anderen Seite sind sie aber auch sehr gute Wegweiser nach innen. Zu uns selbst.

Hinterfragen wir uns, kann Selbstbewusstsein entstehen. Wer bin ich, was kann ich und will ich das wirklich, sind zentrale Fragen, die unser Leben bereichern können.

Wenn es um Zweifel an uns selbst geht, ist es absolut wichtig herauszufinden, welchen Ursprung diese Zweifel haben. Hat der Zweifel seinen Ursprung, weil eine Fähigkeit gefordert ist, die ich nicht, oder noch nicht habe? Dann hole ich mir Unterstützung.

Kommt der Zweifel aus mangelndem Selbstwertgefühl, das sich in ganz bestimmten Situationen deutlicher zeigt als im normalen Alltag mit seinen vertrauten Abläufen? Und hat der Zweifel seinen Ursprung darin, dass mir immer gesagt wurde, dass das nichts für mich ist? Hat er seinen Ursprung in einem negativen Glaubenssatz? Dann kann ich den Glaubenssatz aufspüren und auflösen. Unter Umständen auch hier mit Unterstützung. So lernen wir uns immer besser kennen und einschätzen. Und finden zu größerer Klarheit und innerer Freiheit. So entsteht Selbstbewusstsein, also die Kenntnis über sich selbst. Wenn ich weiß, was ich kann oder wirklich will, führt das auch zu mehr Selbstvertrauen und einem nachhaltigen Selbstwertgefühl. Und hier wird dann großes Potenzial frei.

Eine kluge Frau (danke Kerstin!) hat mir einmal gesagt: **Zieh deine Jacke aus. Lebe Jetzt!** Das war ein ganz wundervoller Ratschlag, der bei mir auf

ENTWURF

sehr fruchtbaren Boden gefallen ist. Denn ich selbst habe schon so oft mit angezogener Handbremse gelebt.

Ist es nicht so, dass wir uns oft hinter Vernunft und Fähigkeiten verstecken, unser Mäntelchen tragen, aus Furcht davor, dass jemand erkennt, was sich dahinter verbirgt? Ist es nicht oft so, dass wir vor unserer eigenen Courage Angst haben?

Also habe ich meine Jacke ausgezogen, habe mich selbst neu entdeckt, habe Türen geöffnet und bin auf sprudelnde Quellen gestoßen.

Ja, manchmal läuft es nicht ganz rund und manchmal braucht es Mut. Aber nur wer handelt, kann etwas erreichen!

Das Leben, lieber Leser, findet jetzt statt. Ergreife es, lebe es und nutze deine Fähigkeiten, deine Möglichkeiten und Chancen. Ich wünsche dir den Mut, aus dem Vollen zu schöpfen. Und das Leben zu 100 % zu leben – Jetzt!

ENTWURF



Patrick Schnelle

Coach

Blochmannstraße 2
D-04105 Leipzig
TEL (+49)341 56129200
MAIL office@patrick-schnelle.com

WEB patrickschnelle.com

ENTWURF

Der Weg nach draußen. Mein Weg, der Stille (m)eine Sprache zu geben

Ich bin vier Jahre alt, bin im Kindergarten und stehe mit drei anderen Kindern mit einer Triangel ausgestattet vor der Gruppe. Musik ertönt und wir beginnen, so wie es Kinder nun mal tun, auf der Triangel „herumzuklimpern“. Plötzlich unterbricht die Kindergärtnerin und sagt zu ihrer Kollegin: „Hör mal, der Patrick macht das im Rhythmus und im Takt zu der Musik.“

Und es kam, wie es kommen musste. Im nächsten Augenblick stehe ich – vollkommen auf mich gestellt und gefühlte 1 000 Augen auf mich gerichtet – außerhalb des Schutzes der Gruppe. „Patrick, mach das noch mal“, sagt die Erzieherin. „Spiel noch mal so im Takt.“

Ich wünschte, dass ich an dieser Stelle sagen könnte, dass genau hier eine große Musikerkarriere begann. Doch das Gegenteil war der Fall. Von dem Taktgefühl, was ich vorher verspürte, war nichts mehr vorhanden, meine Nervosität überschattete meinen Kurzauftritt, bis die Kindergärtnerin schließlich sagte: „**Da habe ich mich wohl getäuscht. Er kann es doch nicht.**“ ... ein kleiner Kratzer in meinem Selbstvertrauen und meine erste Erfahrung mit Misserfolg.

Hatten wir nicht alle das ein oder andere Erlebnis, welches unsere weitere Lebensweise beeinflusst hat? Welche Erfahrungen hast du gemacht, die kleine Kratzer in deinem Selbstvertrauen hinterlassen haben? Ich möchte dir ein Geheimnis verraten. Diese Erfahrung war für mich die Wurzel für verschiedene Ängste und Zweifel. Kann ich das? Bin ich gut genug? Was ist, wenn die anderen mich nicht mögen oder ich ihnen nicht gefalle? Diese und andere Fragen begleiteten mich meine gesamte Schulzeit. Ich trug sie wie einen Rucksack auf dem Rücken mit mir herum. Einen Vortrag vor der gesamten Klasse halten? Bloß nicht. Glücklicherweise durfte ich einige Vorträge daheim per Videokamera aufnehmen und dann einfach die Videokassette ganz entspannt vor der Klasse abspielen. Wenn ich mir diese Vorträge

ENTWURF

heute anschau (inzwischen digitalisiert), dann frage ich mich oftmals: „Wer ist dieser Typ?“

Stell dir den schüchternsten Menschen vor, den du kennst und multipliziere ihn mal drei. Genau dieser Mensch war ich im Laufe meiner Schulzeit. Mit fremden Menschen sprechen? Nein, bloß nicht! Geschenke von fremden Menschen annehmen? Auf gar keinen Fall! Kurz gesagt: Fremde Menschen sorgten bei meinem damaligen „Ich“ für extremes Unbehagen.

Eventuell stellst du dir nun die Frage: „Warum erzählt der Typ mir das? Wieswegen ist er so offen zu mir? Wir kennen uns doch gar nicht.“ Ich glaube, dass es dafür einen guten Grund gibt, dass du zum jetzigen Zeitpunkt genau dieses Buch in deinen Händen hältst und genau diese Zeilen liest. Jeder Mensch hat in seinem Leben die ein oder andere Erfahrung machen müssen – positive wie negative. Wie bist du bisher mit ihnen umgegangen? **Bist du ein „Dann eben nicht“-Typ oder eher ein „Jetzt erst recht“-Typ**, der bei Schwierigkeiten so richtig in Fahrt kommt? Wir alle haben zwei Möglichkeiten, um mit unseren Schicksalsschlägen umzugehen: Entweder lassen wir es zu, dass sie uns klein machen, uns die Freude am Leben nehmen und letzten Endes die kleine Stimme in unserem Kopf über unsere Lebensqualität entscheidet oder wir stehen auf, lachen lautstark und schreien mit in den Himmel emporgestreckter Faust: **„Damit war zu rechnen. Egal, was kommt. Der große Mensch in mir setzt sich durch. Jetzt erst recht!“**

Sämtliche Erfolge, die bis heute auf unserer Welt gefeiert wurden, haben Spuren hinterlassen. Und jeden Tag entscheiden wir – ja entscheidest du – ob du sie ignorierst oder ihnen Beachtung schenkst.

Die Frage ist: **„Was kannst du von den Erfolgen anderer lernen und wie von ihnen profitieren?“** Ich habe das Gefühl, dass wir uns inzwischen etwas besser kennen. Daher möchte ich dich zu einer kleinen Zeitreise in meine Vergangenheit einladen. Du wirst sehen, wie ich es geschafft habe, von dem schüchternen, ängstlichen Patrick zu dem Patrick zu werden, der bis heute auf den größten Bühnen Tausende Menschen unterhalten, gecoach und gleichzeitig dazu motiviert hat, ihren Träumen wieder Leben einzuhauchen.

Aber bedenke: Mein Weg nach draußen muss nicht dein Weg sein, genauso wenig wie mein Weg, aus meiner Stille auszubrechen, dein Weg sein muss.

ENTWURF

Du bist du. Du hast deine eigene Stimme genau wie deine eigene Sprache, die draußen in der weiten Stille Gehör finden möchte. Lass uns nun die gemeinsame Zeitreise antreten ...

Etappe 1: Erkenntnis

Ich erinnere mich noch daran, als ob es gestern war. Ich bin 18 Jahre alt. Es ist eine warme Sommernacht. Ich liege am Göhrener Strand und lausche ganz für mich allein dem Meeresrauschen. Sand rieselt durch meine Finger, während ich mit absoluter innerer Ruhe und Gelassenheit in den klaren Sternenhimmel schaue. Plötzlich gehen mir einige Fragen durch den Kopf, die sich womöglich jeder irgendwann einmal in seinem Leben stellt:

Was fange ich jetzt mit meinem Leben an? Was möchte ich beruflich machen? Wohin soll meine Reise gehen? Zugegeben, damals hatte ich keine Ahnung von dem, was ich wirklich will. Ich wusste nur genau, was ich nicht wollte – den „normalen“ gesellschaftlichen Ablauf, der sich ungefähr so einreicht: Geburt – Kindergarten – Schule – Studium/Ausbildung – vierzig Jahre arbeiten, um Rechnungen bezahlen zu können – Rente – Tod. Was ich nicht wusste, wusste mir das Leben allerdings später ganz deutlich mitzuteilen. Geld empfand ich schon immer als spannend. Zugegeben, damals mehr das Geld ausgeben als alles andere. Daher entschied ich mich nach meinem Abitur und meiner einjährigen Bundeswehrpflicht für eine Lehre zum Bankkaufmann. Den Ausbildungsplatz in der Tasche, die Eltern glücklich, musste nun allerdings etwas Geld zum Überbrücken her. Und dann sollte das Schicksal meinem Leben eine Wende geben ...

Etappe 2: Euphorie vs. Ernüchterung

Meine damalige Freundin schob mir eine Zeitungsanzeige unter die Nase: „Europäisches Großunternehmen sucht Mitarbeiter für Datenerfassung, -auswertung sowie für die Zusammenarbeit mit Kunden“. Ich dachte mir: „Wow, hier kann ich gleich praktische Erfahrung sammeln.“ So bewarb ich mich bei dem Finanzdienstleister und war überglücklich, angenommen worden zu sein. Großartige Einkommensmöglichkeiten, tolle Incentive-Reisen, freie Zeiteinteilung und jede Menge andere Chancen ließen in meinen Augen nur eine Entscheidung zu.

ENTWURF

Ich ging zu meinen Eltern und teilte ihnen voller Begeisterung mit: „Mama, Papa – ich lasse das mit der Bankausbildung und mache mich in Finanzen selbstständig.“ Aus irgendeinem Grund teilten sie keineswegs meine Begeisterung. Wahrscheinlich sorgten sie sich darum, wie es ihr Junge mit seiner stark ausgeprägten Schüchternheit schaffen solle, sich im Dschungel der Selbstständigkeit durchzusetzen. Von den Chancen euphorisiert und voller Tatendrang machte ich mich trotz dessen mit 21 Jahren selbstständig. Plötzlich war ich dafür verantwortlich, neue Kunden zur Aufnahme einer Finanzanalyse zu „akquirieren“. Ahnung von nichts und vor Angst erstarrt versuchte ich mich ans Werk zu machen. Ja, es war mehr ein Versuchen als ein tatsächliches Machen. Kennst du das, wenn man sich etwas vornimmt, und dir fallen plötzlich tausend andere Dinge ein, die ebenso erledigt werden müssen? Es kam, wie es kommen musste. Meine Pläne gingen nicht auf: Ein Jahr später besaß ich über 20 000 Euro Konsumschulden, das Konto war maßlos überzogen, das Auto abgemeldet und im Kühlschrank herrschte gähnende Leere. Von der Euphorie war inzwischen nicht mehr viel übrig. Gefühlt hatte sich in meinem Leben alles und jeder gegen mich verschworen. Kennst auch du solche Momente?

Etappe 3: Spuren lesen

Allerdings hatte ich mich inzwischen zu einem „Jetzt erst recht“-Typen entwickelt. Ich wollte mir auf gar keinen Fall die Blöße geben, dass die Menschen in meinem Umfeld, die meine Selbstständigkeit infrage stellten, recht behalten. Vielleicht lag es an meinen langjährigen sportlichen Aktivitäten, dass ein Aufgeben für mich keine Option war. Schließlich war das eines der Versprechen, die ich meiner Omi gab: „Ich werde erfolgreich und egal, komme was wolle, für meine Klienten da sein und sie niemals im Stich lassen.“

Welche Gründe hattest du in deiner Vergangenheit, verschiedene Vorhaben durchzuziehen? Was hast du zu dir gesagt oder vor deinem geistigen Erfolgsauge gesehen? Ich wusste, massive Maßnahmen müssen her – und zwar schnell! Kurzum: Einnahmen erhöhen! Ausgaben reduzieren! Ich nahm mir vor, nicht mehr als fünf Euro pro Tag für Lebensmittel und alle anderen Bereiche auszugeben. Diese Durststrecke in meinem Leben, in der ich alles zu Fuß zurücklegte, hatte auch etwas Erholsames. Ich hatte viel Zeit zum Nachdenken, um mir der wirklich wichtigen Dinge in meinem Leben

ENTWURF

bewusst zu werden. Doch welche Handlungen konnte ich nun vollziehen, um endlich auf die Straße des Erfolges zu gelangen? **Ich wusste, dass Erfolg Spuren hinterlässt. In meinem Fall waren es Brotkrumen.** Wenn ich – wie bei einem Backrezept – genau die Schritte erfolgreicher Menschen einhalten würde, dann würde ich auch die gleichen Ergebnisse wie sie erzielen. Ich musste meinen Verstand mit deren Wissen füllen, um in allen Bereichen meines Lebens besser und besser zu werden. So begann ich, jede Woche mindestens drei bis vier Bücher zu lesen. Da ich mir zu dem Zeitpunkt die Bücher nicht kaufen konnte, verbrachte ich einen großen Teil meiner Zeit in den Buchhandlungen und studierte in den „Leseecken“ sämtliche Erfolgs- und Karrierebücher zu den mir wichtigsten Themen. Zunächst kopierte ich jede „Zutat“ und jedes „Hilfsmittel“ erfolgreicher Menschen in mein Leben.

Etappe 4: Backen und Erfolg

Schon in kurzer Zeit machte sich mein verändertes Denken und darauffolgendes Handeln bemerkbar. Mein Selbstvertrauen ging auf, wie die Hefe ein leckeres Brot aufgehen lässt. Einnahmen vervielfachten sich, Schulden lösten sich in Luft auf, sogar ein kleines Vermögen war angewachsen. Mein persönliches Sein, Tun und Haben kamen immer mehr in Einklang. Meinen Weg nach draußen schien ich endlich gefunden zu haben. Meine Stimme fand Gehör.

Inzwischen war ich in der Lage, die besten Seminare auf der Welt zu besuchen, mich mit den erfolgreichsten Coaches auszutauschen und deren Wissen aufzusaugen. Das Wissen um den Zweck sowie um die Wirkungsweise einzelner Erfolgskomponenten machten es mir möglich, verschiedenste Zutaten auszutauschen oder anzupassen und so das Basisrezept des Erfolges vollkommen individuell zu gestalten. Denn Erfolg und Backen haben mehr gemeinsam als du denkst:

Der Kuchen wird immer gelingen, wenn du weißt, wie und warum!

Doch das wahre Glücksgefühl fehlte mir noch. Eine weitere Veränderung musste in meinem Leben her. Ich erkannte, dass es mich zwar glücklich machte, dass Klienten sich durch mein Coaching selbst motivieren konnten und sechsstellige Vermögenswerte aufbauten oder dass Seminarteilnehmer mein umfangreiches Know-how mit enormen Erfolgen anwendeten – richtige Erfüllung fehlte mir allerdings noch immer. Schließlich wurde es mir

ENTWURF

bewusst. Andere Menschen dabei zu unterstützen, ihren eigenen Weg nach draußen zu finden, sodass auch ihre Stimme in der Stille Gehör findet – das war es schon immer, was mir diese enorme Dankbarkeit und Erfüllung schenkte. So kam es, dass ich mich nach draußen in die weite Welt begab und seither jenen Menschen meine Stimme mit all meinen Erfahrungen schenke, die sie sehen, hören und fühlen möchten. Menschen anhand von Analogien zwischen Backrezepten und Erfolgsstrategien ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern und sie gleichzeitig auf humorvolle Art und Weise zu animieren, auf Reisen zu gehen und in ihr eigenes, großartiges Leben aufzubrechen. Eingangs erzählte ich dir von meinem ersten Misserfolg. Wir alle wünschen uns ein glückliches, erfolgreiches Leben. Doch was bedeuten Glück, Erfolg oder Misserfolg für dich? Für den einen besteht Erfolg darin, viel Geld zu besitzen – ganz nach dem Motto: mein Haus, mein Auto, meine Frau (und manchmal auch genau in dieser Reihenfolge). Ein anderer betrachtet sich bereits als erfolgreich, wenn er morgens um 7 Uhr aus dem Bett kommt. Ganz gleich, was Erfolg und Glück für dich bedeuten. Es geht darum, irgendwann einmal aus seinem Schaukelstuhl heraus mit einem Lächeln im Gesicht auf das eigene Leben zurückzublicken und zu sich zu sagen: „Wow, genau so habe ich mir mein Leben vorgestellt (ok, nicht alles, aber den größten Teil). Meine Vorstellungen und meine Überzeugung habe ich nach außen getragen. Danke, danke dafür!“

Daher frage ich dich nun: Bist du bereits in dein Leben aufgebrochen? Lebst du deine Leidenschaft und deine Träume oder schweigst du in der Stille, so wie ich es in den ersten Jahren getan habe? Die Wahrheit kennst nur du. Bedenke eines: Wahrheit erschließt sich immer! Wir können uns selbst belügen und sagen, dass alles gut ist. Doch wenn in dir ein kleiner Funke vorhanden ist, der dich spüren lässt: „Mir fehlt etwas in meinem Leben. Ich habe so viele tolle Ideen und weiß nur nicht, wie ich sie verwirkliche.“ – dann ist für dich genau jetzt die Zeit gekommen, in dein neues Leben aufzubrechen.

Etappe 5: Erfolg hinterlässt Brotkrumen

Für meinen Aufbruch ins Leben hatte ich das große Vergnügen, fantastische Coaches zu haben, die mir die wirkungsvollsten Methoden zeigten, um mein umfangreiches Erfolgswissen in die Welt zu tragen und sichtbar zu werden. Ob beispielsweise Hermann Scherer oder Kerstin Scherer – beiden bin ich zutiefst dankbar, dass sie Teil meiner Reise sind. Jede Reise beginnt

ENTWURF

mit dem ersten Schritt. Ich wünsche mir, dass du anhand meiner Geschichte den Mut gefasst hast, in dein großartiges Leben aufzubrechen und der Stille deine Sprache zu geben. Für alles, was du in deinem Leben sein, tun und haben möchtest, gibt es bereits das passende Rezept sowie einen Coach, der dich auf deiner Reise begleiten wird.

Herzlichst

Dein

Patrick Schnelle

ENTWURF

Foto: © Justin Bockey



Ulrich von den Hoff

Unternehmensberater bei Generationswechseln

Ulrich von den Hoff stammt aus einer Unternehmerfamilie und hat Höhen und Tiefen in einer Unternehmerexistenz hautnah erlebt. Dass die emotionale Komponente bei der Führung und Weitergabe von Familienunternehmen eine besondere Aufmerksamkeit erfordert, gehört zu seinen herausragenden Erfahrungen. Heute besteht die Mission von Ulrich von den Hoff darin, Familienunternehmer und ihre Nachfolger auf ihrem Weg zu einem erfolgreichen Generationswechsel zu begleiten - kurzum: junge Menschen zu motivieren, Verantwortung für das in Generationen Geschaffene zu übernehmen, und die Übergeber zum „Loslassen“ zu bewegen.

www.ulrichvondenhoff.de

ENTWURF

Aufbruch des Lebens – der Stille eine Sprache geben

„Fatima ist eine Wüstenfrau, sagte der Alchimist. Sie weiß, dass die Männer abreisen müssen, um heimkehren zu können. Sie hat ihren Schatz bereits gefunden: dich. Jetzt erwartet sie, dass auch du findest, was du suchst.“¹

Es wird still sein in den nächsten Wochen um meine Frau Pia und mich. Unser Sohn Paulus, neunundzwanzig, unser einziges „Kind“, wird für drei Jahre Deutschland verlassen, mit dem Ziel Oregon im Nordwesten der USA. New York und dann nochmal den ganzen nordamerikanischen Kontinent von Ost nach West überqueren – da ist Oregon. Neun Stunden Zeitunterschied. Paulus lebt seit zehn Jahren in Berlin, „nur“ 450 Kilometer von uns entfernt, und gut erreichbar. Enge Bindungen zu seinen Freunden in unserer Nähe bescherten uns Eltern das Glück, dass er uns häufiger besuchte als es vielleicht normal ist. Oregon ist da eine andere Nummer. Die Zeitabstände des Zusammenkommens werden größer sein. Soll mir keiner was erzählen wie „Aber es gibt doch das Internet und Skype und FaceTime und...“. Natürlich werden wir mit diesen Möglichkeiten regelmäßig mit ihm in Kontakt sein, aber weit weg ist weit weg. Besonders im Herzen der Mutter, die nach innen, in der Stille versucht, die Situation zu meistern. Morgen fahren wir nach Berlin, um Abschied zu nehmen. Die Rosen, die ich für Pia nach Hause organisiert habe für nach unserer Rückkehr, sind nur ein kleiner Trost – immerhin meine Art ihr zu zeigen, dass ich ihre Mutterliebe verstehen kann.

Trotzdem werden wir mit der Stille erst einmal umzugehen lernen müssen. Bei Kerstin und Hermann Scherer bekam ich eine Idee davon, was Energiefluss ist, im 1:1 zwischen Menschen. Vielleicht gibt es ja den flow of energy auch zwischen Oregon und Niedersachsen. So wie bisher zwischen Berlin und hier. Eine tröstliche Vorstellung: Stille und Energie vereinen zu können. **Die Vaterliebe zu meinem Sohn drückt sich in unserer Verbindung zueinander aus.** Es ist einfach so, dass wir ähnlich ticken. Paulus ist entschlossen zu seinem großen Aufbruch in einen neuen Lebensabschnitt,

1 Zitat aus dem Roman „Der Alchimist“ von Paulo Coelho.

ENTWURF

auch jetzt, wo die Ungewissheit, was ihn in Amerika erwartet, noch groß ist. Er weiß, auch er wird Tränen vergießen, spätestens wenn er im Flieger über den Wolken schwebt.

Ähnlich ging es mir damals. Mit dreiundzwanzig wurde mir von der Stahlhandelsfirma, in der ich auch meine Kaufmannsausbildung absolviert hatte und die über mehrere Zweigstellen in den USA verfügte, ein einjähriger Aufenthalt dort angeboten. Ich musste nicht lange überlegen: das war DIE Chance, ein noch „drohendes“ Studium zu umgehen (die Angst eines low-burner-Schülers vor einem Universitätsgebäude!). **Was „raus aus der Komfortzone“ heißt, weiß ich seit diesem Aufbruch in meinem jungen Leben.** Aus einem Jahr USA wurden vier. Aufbruch hat damit zu tun, sein Leben in die Hand zu nehmen, mit Mut zu Veränderung. Wer mutlos ist und Veränderungen scheut, tut sich schwer aufzubrechen. Und ich wage sogar zu sagen: Wer nicht aufzubrechen bereit ist, nimmt das Leben nicht so wahr, wie es das Leben verdienen würde. Der Schriftsteller Paulo Coelho beschreibt in seinem Roman „Der Alchimist“ wunderbar dieses Gefühl, die Magie des Aufbruchs. Jeder sollte seinen Aufbruch und sein Ziel für sich definieren, ihn dann aber auch mit Mut angehen – es muss ja nicht gleich jenseits des Atlantiks sein ...

Ich habe Paulus oft und in vielen Facetten von meinem damaligen Aufbruch in die Ungewissheit erzählt. Von meinem allerersten Flug überhaupt – und dann gleich über den Atlantik –, von meinen anfänglichen Schwierigkeiten, mich mit meinem Schulenglisch zu verständigen. Aber auch von unfassbar leckeren Cheeseburgern, und von meinen Entdeckungen der schummrigen Kneipen in Downtown Manhattan, in denen ich Jazz- und Blues-Musik live erleben konnte. Und natürlich von meinen erstaunlichsten Erlebnissen in der amerikanischen Geschäftswelt, im positiven wie im weniger positiven Sinn. Vielleicht haben ihm diese Gespräche den Mut verliehen, sich auch außerhalb des heimatlichen Kuschels weiter zu entwickeln und jetzt einen größeren Schritt zu wagen, raus aus der Berliner Komfortzone.

Doch dieser Aufbruch ist nicht der erste in seinem jungen Leben, auch nicht die erste Stille in unserem Elternleben. Kurz vor seinem Abitur 2011 erklärte er uns, er werde gemeinsam mit seinem Freund Arne eine Weltreise machen. Rucksack, Couchsurfing, zehn Monate durch Indien, Südostasien, Australien, Mexico, Nordamerika, Island – das waren die Eckdaten.

ENTWURF

Die Eltern um Erlaubnis fragen? Nö! Die Entschlossenheit, die Klarheit, mit der er uns seine Absicht verkündete, konnten und wollten wir einfach nicht abwürgen. Das durch Kellnern ersparte Geld würde für einen großen Teil der Reise ausreichen, der Rest würde unterwegs durch Work & Travel reinkommen. Wir hatten dem nichts entgegen zu setzen, außer den üblichen Warnungen vor den lauenden Gefahren (irgendwie müssen ja Eltern das letzte Wort haben).

Der Abschied am Flughafen, zu dem wir gemeinsam mit Arne und seinen Eltern fuhren, war schon nicht ganz einfach. Die Jungs waren „tapfer“ (keine Tränen), wir Eltern versuchten es so gut wir konnten (einige Tränen). Doch dann zu Hause: die Emotionen fuhren Karussell mit Pia und mir, als wir in der Tür zu Paulus' Zimmer standen. Viele Tränen. Und Stille! Unser Sohn, tonangebender Bestandteil unserer Kleinfamilie – auf einmal weg! Wir hatten uns intensiv damit beschäftigt, was mit uns passieren würde, wenn er „aus dem Haus geht“. Auf diese greifbare Stille aber waren wir nicht vorbereitet, wir waren selber sprachlos.

Das Alltagsleben brachte uns die Sprache zurück. Der erste Kontakt mit Paulus, per Skype von seinem Zwischenziel in Abu Dhabi nur Stunden nach dem Abschied, brachte uns Zuversicht, ein gutes Gefühl. Die Reise der beiden wurde ein „Erfolg“. Wir Eltern konnten an den Erlebnissen unserer Jungs teilhaben, nicht nur über Skype, sondern auch über ihren Reiseblog², der mich auch heute noch, zehn Jahre später, berührt. Aus der zunächst bedrückenden Stille wurde wieder Sprache: Liebe, Vertrauen, junge Menschen sich entwickeln lassen.

Einer der schönsten Aufbrüche in meinem Leben war eine Reise, diesmal gemeinsam mit meinem Sohn. Es war 2016, kurz nach dem Ausstieg aus meinem Job als Geschäftsführer in der Zentrale einer bedeutenden Verbundgruppe der Baumarktbranche. Mit dreiundsechzig kam mir das sehr früh vor. Zwar war ich einerseits happy, keine Energie raubenden Beiratsmeetings mit vergifteten Kommunikationsmustern mehr ertragen zu müssen, andererseits musste ich ein tolles Team mit motivierten Menschen zurücklassen. Da dockte Paulus per FaceTime bei mir an: „Papa, du hast doch jetzt Zeit. Was hältst du von einer kleinen Herrenreise? Nur wir beide! Emilia Romagna! Du kennst dich doch da aus! Außerdem könntest du mal dein Italienisch ein

2 <http://weltreise-arneundpaulus.blogspot.com/>

ENTWURF

bisschen entrostet ...“ – „Puuuhh“, war mein erster Gedanke. Der Hintergrund war, dass ihn ein YouTube-Video von einem Food-Blogger angetickert hatte, das in den schillerndsten Farben die Landschaft, die Städte und vor allem die Ess- und Weinkultur der Emilia Romagna beschreibt. „Yeeaahh“, mein Gedanke Nummer zwei. Und Nummer drei, diesmal ausgesprochen: „Ich mag die Art, wie du denkst, mein Sohn!“

Drei Wochen später trafen wir uns am Flughafen in Bologna und verbrachten vier wunderbare Tage – Zeit für große Jungs, mit Besuchen in Modena, in Imola, mit Autofahrten in die Berge, und natürlich in dieser herrlichen alten Stadt Bologna. Kann es einen schöneren Aufbruch ins „Rentnerleben“ geben? Wohl kaum!

Aber alles zu seiner Zeit – gerade versuche ich, aus diesem „Rentnerleben“ wieder herauszukommen. WIE das geht? Ich versuche noch, aber es wird immer besser. WAS braucht man dazu? Energie, Inspiration, eine gute, wertschätzende Umgebung und das nötige Handwerkszeug. WO bekommt man das alles? Ganz einfach, in dem kleinen, verwunschenen Dorf Mastershausen im Hunsrück. An der Hauptstraße sind die Scherer-Studios. Genau DA!

Epilog. Die Freundin, die ich damals in unserem Heimatort an der Mosel zurückließ, als ich zum ersten Mal Richtung USA aufbrach, ist seit 31 Jahren meine Frau. Nach meiner Rückkehr hatte es noch elf Jahre voller Höhen und Tiefen gebraucht, bis wir heirateten. Heute lieben wir den gemeinsamen Aufbruch in jeden einzelnen Tag bei einer Tasse Tee. Und manchmal genießen wir einfach auch die Stille – und als perfekten Begleiter dazu ein gutes Glas Wein.

ENTWURF

Foto: © Dominik Pfäu



Vera Rasser

Akustikerin

A&O Klangwelt GmbH
Gleichmannstrasse 5a
81241 München
T: 089/23782699
M: audito_klangwelt@icloud.com

[WEBSITE FEHLT]

ENTWURF

Tinnitusfrei

Aufbruch zu neuem Leben – darunter versteht wahrscheinlich jeder etwas völlig anderes. Ich war mehr als 12 Jahre von einem quälenden Ohrgeräusch betroffen. **Man kann es sich so vorstellen, dass man zu jeder Tages- und Nachtzeit einen permanenten Begleiter hat. Nur, dass man diesen Begleiter nicht eingeladen hat.**

Bei mir ging es im Jahr 2007 los. Ich war am Telefonieren und habe mich sehr aufgeregt und in dem Moment, als ich wütend das Telefon auflegte, nahm ich plötzlich ein sehr hochtoniges Pfeifen wahr. Dazu kam ein Taubheitsgefühl auf dem linken Ohr – alles wie in Watte gepackt. Ich konnte nicht mehr aufstehen, weil sich alles um mich herum drehte, und es begann ein wenig, die Panik in mir aufzusteigen. Ich fühlte mich völlig verloren und wusste gar nicht recht wie mir geschah. Natürlich hatte ich schon öfter davon gehört, dass die Ohren „zufallen“ und man sich vorkommt, wie in Watte gehüllt, aber sowas würde mir doch nicht passieren. In diesem Glauben habe ich viele Jahre gelebt und immer sehr einfühlsam auf die Kunden reagiert, die mir diesen Zustand der dauerhaften Unruhe geschildert hatten. **Und plötzlich war ich selbst eine von den Menschen, die permanent irgendwelche Geräusche hören, ohne dass es dafür eine direkt zuzuordnende Quelle gibt.**

Ich hatte mich nach einer Weile zum Ohrenarzt geschleppt und dieser gab mir nach seinen umfangreichen Untersuchungen die **Diagnose: Hörsturz!** Er verwies mich an das nächste Uniklinikum und dort wurde sich in den kommenden Tagen sehr umfangreich um mich gekümmert. Allerdings verspürte ich zu Beginn noch keine deutliche Verbesserung. Ich fühlte mich immer ein wenig auf den Arm genommen, wenn eine der Pflegekräfte zu mir sagte, dass ich mich nicht aufregen sollte, denn schließlich könne ich nichts mehr wirklich machen. Durch eine einseitige Taubheit verliert man sehr schnell das Gleichgewicht, also war ich sehr viel im Bett und musste mir dann solche Tipps anhören wie: „Einfach Ruhe bewahren!“ oder „Atmen Sie tief ein und aus!“ Ich fand das alles ziemlich unnützlich und regte mich zwischenzeitlich immer wieder über den geringen Fortschritt auf. Nach dem Aufenthalt im Klinikum wurde ich weiterhin krankgeschrieben mit

ENTWURF

dem Hinweis vom Arzt: „Damit ich in Ruhe wieder gesund werden kann!“ Irgendwie kam ich mir in diesem Fall noch mehr auf den Arm genommen vor, denn Ruhe war das sicherlich keine, die ich da permanent in meinem linken Ohr zu hören bekam. Also hatte ich während meiner Krank-Zeit immer wieder Gelegenheit, mir darüber Gedanken zu machen, wie es soweit kommen konnte, dass ausgerechnet ICH durch so einen Hörsturz aus dem täglichen Leben gerissen wurde. Aber eine wirklich sinnvolle Antwort ist mir nicht eingefallen, außer dass ich meinem Telefon-Partner so ungefähr die gleichen Leiden wünsche, ist mir tatsächlich auch nichts Besseres in diesem Moment eingefallen. Ich fühlte mich wirklich einsam und allein gelassen, und nachdem erst einige Wochen später mein Hörvermögen fast vollständig wieder hergestellt war, musste ich mich damit auseinandersetzen, wie ich künftig auf der Arbeit mit einer solchen Konfrontation zurecht kommen würde, falls ich wieder so ein aufregendes Telefonat haben sollte.

Aus Panik hatte ich mich weiterhin krankschreiben lassen. Ich beschloss meine Stelle zu kündigen und suchte mir einen anderen Job. Einen Job, der sehr viel entspannter klang und bei dem ich ein gutes Gefühl im Vorfeld hatte. Ich erzählte niemandem von den tatsächlichen Beweggründen, denn wie würde es aussehen, wenn eine Akustikerin, die ja eigentlich an der Quelle für solche Situationen sitzt, es bei sich selbst nicht so richtig in den Griff bekommt?!

Ich hatte während meiner Krankheitsphase und auch noch viele weitere Monate hinterher so ziemlich alles versucht, was sich als Lösung vorgestellt hatte. Ich war bei Massagen, Akupunktur, Hals-Wirbel-Säulen-Abklärung, Hyperbare-Therapie, beim Zahnarzt, beim Orthopäden, beim Optiker und natürlich habe ich auch unsere Akustiker-Lösung mit Hörsystem oder Rausch-Generator nicht ausgelassen, jedoch enttäuschte ich all meine Hoffnungen und mit der Zeit wurde der Schlafmangel und die daraus resultierende Gereiztheit so auffällig, dass ich einfach von vielen Kollegen und Kolleginnen als „schwierig“ und „reizend“ eingestuft wurde. Es führte dazu, dass ich immer mehr arbeitete, denn nachdem viele Kollegen die Kündigung eingereicht hatten, habe ich die Arbeit dann lieber selbst gemacht, dann wusste ich zumindest, dass es richtig gemacht war. Bis dann einer meiner Regionalleiter auf mich zukam und mir in sehr klaren und deutlichen Worten mitteilte: „Sie sind halt nicht kompatibel. Dort wo Sie arbeiten, will niemand anders mehr arbeiten und die Mitarbeiter ergreifen die Flucht.“

ENTWURF

Meine Antwort: „Ich bin ja hier auch nicht auf Kuschelkurs, sondern um in den Geschäften für bessere Umsätze zu sorgen.“

Dies musste er mir positiv bestätigen und damit war dann die Unterhaltung für mich auch schon beendet. Ich war in der Zeit tatsächlich sehr unleidlich und ich mochte mich selbst nicht mal im Spiegel anschauen. Ich habe viele Gelegenheiten verpasst, um tolle Kontakte und Freundschaften fürs Leben zu knüpfen, aber in dieser Zeit fand ich mein Leben einfach nicht lebenswert und ich habe mir sehr häufig Gedanken darüber gemacht, ob mich überhaupt irgendjemand vermissen würde, wenn ich einfach nicht mehr da wäre. Diese Überlegungen haben mich sehr häufig an den Rand der Verzweiflung getrieben und ich saß unzählige Male in meinem Auto und habe viele Tränen vergossen, wenn ich unterwegs war.

Nachdem ich mich mit meinem Regionalleiter mal irgendwann so sehr in den Haaren hatte, war ich einmal mehr besorgt, dass ich wieder einen Hörsturz erleiden könnte und habe mich erneut krankschreiben lassen. Der Arzt verabschiedete sich mit den Worten: „Ruhen Sie sich gut aus und überdenken Sie Ihre Situation!“ Was sollte das denn für ein Hinweis sein? Ich stand sehr irritiert da und wusste nichts mit mir anzufangen. **Ich geriet schon wieder in Panik und dann wurde die Angst noch größer, dass ich wieder einen Hörsturz bekommen könnte.** Ich drehte mich im Kreis und scheinbar konnte mir niemand einen Ausgang zeigen, denn sich immer wieder krankschreiben zu lassen, war vielleicht eine Möglichkeit, aber keinesfalls eine Lösung.

Ich entschied mich sogar, Deutschland zu verlassen – ich brauchte einen Tapetenwechsel. Während meiner Suche nach einer funktionierenden Lösung habe ich irgendwo gelesen, dass man wirklich gute Chancen auf eine Linderung hat, wenn man einfach das gesamte Umfeld ändern würde. Also bin ich innerhalb von zwei Monaten ausgewandert – in die Schweiz! **Da sind alle ganz lieb und entspannt – hier müsste ich doch eigentlich gut zurecht kommen!** Das waren mal die ersten Überlegungen, allerdings haben die sich auch sehr schnell als Trugschluss herausgestellt, denn in der Schweiz herrscht genauso ein Erfolgsdruck wie überall anders. Die Schweiz ist sogar das Land mit der höchsten Dichte an psychiatrischen Einrichtungen. Nachdem ich das herausgefunden hatte, war ich ziemlich ernüchtert

ENTWURF

und habe mir die größte Mühe gegeben, nicht so auffällig zu werden, dass ich möglicherweise auch in einer solchen Anstalt landen würde.

Ich habe schon sehr gerne und auch sehr viel gearbeitet, allerdings habe ich nie wirklich auf meinen Körper gehört. Welche Signale er mir immer wieder gesendet hat und wie laut er diese Signale zeitweise senden musste, bis ich überhaupt mal darauf aufmerksam wurde.

Ich habe mich im Jahr 2015 mit meinem ersten Hörgeräte-Geschäft in der Schweiz selbstständig gemacht und da begann es schon, dass mein Pfeifen allmählich etwas weniger wurde. Da ich mich mein ganzes Leben immer nur auf meine Karriere fokussiert habe, kam alles, was zu einer ausgewogenen „Work-Life-Balance“ gehört, natürlich auch viel zu kurz. Bis ich dann im Sommer 2017 meinen jetzigen Lebensgefährten getroffen habe. Es traf uns beide wie ein Schlag. Wie im Film: Liebe auf den ersten Blick! Sowas Schönes und Harmonisches hatte ich noch nie zuvor und es begann zu wirken. **Seine Liebe zu mir und meine Liebe zu ihm gab uns beiden so viel Kraft, dass wir eine völlig neue Qualität für unser beider Leben wahrnehmen konnten.**

Wir führten zu Beginn eine Fernbeziehung mit mehr als 400km Distanz. Es war anstrengend, denn wenn die Sehnsucht einen plagte, war oftmals die Schulter zum Anlehnen nicht nah genug und übers Telefon konnte man sich zwar hören und dank Facetime sogar sehen, aber eben nicht fühlen.

Ich war noch immer auf der Suche nach einer passenden Lösung für mein Dauer-Pfeifen, und ich begann, mich für meine inzwischen zwei Geschäfte auch unternehmerisch ein bisschen weiterzubilden. Und so fand ich mich 2019 auf einem Verkaufstraining wieder, dass wider Erwarten eine unfassbar tolle Wirkung auf mein gesamtes Leben nahm. Nachdem ich also viele Stunden theoretischen Input vom Schulungsleiter erhielt, saß ich abends völlig geschafft auf meinem Stuhl und durfte feststellen, dass mein Pfeifen nicht mehr zu hören war. In Anbetracht der Tatsache, dass es ein sehr ereignisreicher und voll gepackter Tag war, freute ich mich auf mein Bett und fuhr nach Hause. **Ich hatte schon jahrelang nicht mehr so gut geschlafen wie in dieser Nacht! Ich wurde morgens wach und war einfach glücklich, denn mein Pfeifen war endlich weg!** Ich hatte völlige Ruhe – UNFASS-

ENTWURF

BAR!!! Ich fühlte mich tatsächlich wie neu geboren und konnte mein Glück gar nicht fassen.

Dieses Verkaufsseminar ging noch weitere zwei Tage und ich versuchte die ganze Zeit mit dem Schulungsleiter in Kontakt zu kommen, um zu erfahren, wie er das geschafft hatte. Er erklärte mir sein Vorgehen und lud mich ein, ebenfalls eine solche Ausbildung zu durchlaufen. Für mich gab es keine Sekunde darüber nachzudenken. Ich meldete mich für die nächste Ausbildungsreihe bei ihm an und begann zu verstehen, dass wir tatsächlich alles bereits in uns tragen. Und wir bestimmen über unseren Lebenswandel, unsere Gedanken und unser tägliches Handeln, was wir davon an die Oberfläche lassen und was davon niemals das Licht erblicken darf.

Ich durfte lernen, wie ich diese Methode auch bei anderen Menschen anwenden kann und habe so schon ganz vielen verzweifelten Menschen helfen dürfen, wieder mehr Entspannung und echte Lebensqualität zurückzuerlangen.

Heute – und nun sind es schon drei Jahre, seitdem ich tinnitusfrei bin – darf ich als leuchtendes Beispiel vorangehen und jedem Betroffenen eine neue Hoffnung geben.

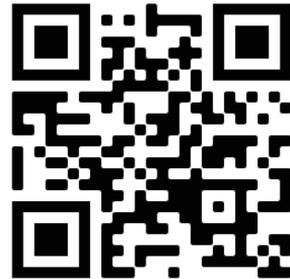
Hoffnung auf ein friedliches und ausgeglichenes Leben. Hoffnung auf ein entspanntes Hören. Hoffnung auf mehr Lebensqualität.

Mein Name ist Vera Rasser und ich bin seit fast zwanzig Jahren in der Hörgeräteakustik-Branche tätig, aber trotzdem habe ich erst in den letzten drei Jahren wirklich verstanden, was es bedeutet, wenn die Ohren wirklich funktionieren und wir wieder eine bunte Klangwelt rund um uns herum wahrnehmen dürfen.

Alle, die ebenfalls in einem Dschungel aus verschiedensten Geräuschen gefangen sind: Ich kann euch den Ausgang zeigen – Durchgehen müsst ihr allein!

In diesem Sinne wünsche ich jedem ein entspanntes Hören mit vielen bunten Momenten.

ENTWURF



Alexandra Zobel

Coach

Wertschätzen. Verbinden. Führen.
info@alexandra-zobel.de

alexandra-zobel.de

ENTWURF

Wenn die Stille Freiheit schenkt

Kennst du das? Du bist so beschäftigt im Leben, immer auf Trab, am Liefern, Liefern und Liefern. Es nimmt kein Ende und irgendwie denkst du, du bist nie fertig. **Momente werden nicht mehr wahrgenommen, sie ziehen einfach so vorbei.**

Das kannte ich auch. Ich stecke so viel Engagement in meinen Beruf, dass ich zwar mit 24 Jahren bereits zu den Top-Verkäufern meines Bundeslands in einer Produktparte gehöre, doch der Preis war hoch. Kein Urlaub, irgendwann keine Gesundheit mehr, und selbst kleinste Spaziergänge oder das Auto aufzusperren wurde zur unüberwindbar komplexen Herausforderung. Ich bin so beschäftigt, dass ich keine Zeit für Stille habe. **Aber die Erfahrung lehrte: Wenn du dir die Zeit nicht nimmst, sorgt das Leben dafür.**

Dann, wenn es ruhig wird, so ganz ohne Geräusche, so ganz ohne Eindrücke, so ganz einfach sitze ich an einem Nachmittag in meinem Schaukelstuhl, mit einem Buch in der Hand, selbstversunken in den Buchstaben, dann kehrt Stille ein und mit dieser Stille die Freiheit. Die Freiheit meiner Gedanken, meiner Eindrücke, meines „So-will-ich-sein“.

Eines Sonntags saß ich da und schaue auf das Cover des Buches, das ich gerade lese: „Les Brown – You got to be hungry“ steht dort in großen roten Buchstaben geschrieben und ich halte inne in dieser Stille um mich herum. Ja, hungrig, das war ich schon immer, besonders in einem Punkt: Wenn es darum geht, Menschen wirklich das Gefühl zu geben, dass sie angenommen sind, so wie sie gerade sind. **In der Stille dieses Moments loderte das Feuer besonders stark.** Diese Freiheit, dieser Wert und das Volle auf jeder Ebene, das damit für mich verbunden ist. Einem anderen Menschen das Gefühl geben, dass es ok ist, dass er gerade ist, wie er ist, dass er sich fühlt, wie er sich fühlt, dass sie sagt, was ihr gerade durch den Kopf geht, und dass es einfach ist, wie es ist. **Ohne Druck, ohne Last, ohne dieses ständige „Genügmüssen“.** Meine Erfahrung ist, dass dann die wirkliche Echtheit, das Strahlen, das Schöne und das Licht in einem Menschen erst so richtig möglich wird und zum Vorschein kommt. Fernab von Instagram Filterbil-

ENTWURF

dern, Photoshop-Arien und sonstigen Regeln. Eben die echte Schönheit eines Menschen, die ihn so einzigartig und unverwechselbar macht.

Da ist es auch egal, ob jemand sich die teuerste Kleidung, das schönste Auto, die beste Bildung oder was auch immer leisten kann, das alles wird auf einmal unwichtig. Ganz anders ist es doch, wenn sich ein Mensch verstellen muss, nicht konfrontieren darf, seine Verletzung behüten und verstecken muss, das Hässliche im Zaum halten und das Licht unter den Scheffel stellen muss. Das ist Last, die das Leben, das eigentliche Leben und die Kraft dieses Lebens komplett verhindert.

Als ich etwa 16 Jahre alt war und an meinem ersten Arbeitstag in das örtliche Finanzinstitut hineinspaziert bin, war ich total beeindruckt von dem riesigen Atrium, der Helligkeit, dem warmen Holzbelag der Wand, dem Klacken meiner Schuhe auf dem schönen Fliesenboden und den freundlichen Mitarbeitern, die mir begegnet sind. Als ich so durch diese Halle laufe, geht mir genau ein Gedanke durch den Kopf: „Wenn ich einmal Vorstand hier bin, dann kann ich all den Menschen, für die ich verantwortlich bin, etwas von dieser Wärme, Freundlichkeit, Helligkeit und auch von diesem Takt, der hier ist, weitergeben. Dann habe ich die Mittel und die Macht, um es am liebsten jedem Menschen im Umkreis zu ermöglichen.“

Ich wusste schon damals, wie es ist, wenn man kein oder sehr wenig Geld hat, aber der Druck von außen so groß scheint, dass man so tun muss, als ob man reich wäre. „Was würden nur die anderen sagen, wenn sie wüssten, wie arm ich doch eigentlich bin.“ Ich wusste, wie es ist, Kleidung zu tragen, die nicht für dich ausgewählt ist, sondern die ein anderer vorher getragen hat. Und weil er herausgewachsen ist, dann diese an dich weitergegeben wurde, und wie ich anschließend dafür gehänselt wurde. Ich wusste schon als Kind, wie es ist, stark zu sein, Masken auf zu haben und immer die Fassade aufrechtzuerhalten beziehungsweise neu und anders zu kreieren, nur um nicht aufzufallen.

Dieses Vorhaben, Vorstand zu werden, war mein Ansatz, Menschen Gutes zu tun, Menschen zu berühren, sie mit sich selbst wieder in Kontakt zu bringen, das Unerwartete zu tun, einfach zu beschenken. Das war mein Ansatz, das zu tun, was sich vielleicht viele Mitarbeiter wünschen, aber

ENTWURF

noch viel zu wenige Führungskräfte machen. Einen Menschen wirklich zu sehen, so wie er ist, mit dem, was er heute kann und mitbringt.

Das Strahlen in den Augen, das Lächeln im Gesicht und die einfache Freude des „Im-Hier-und-Jetzt-Seins“ ist das, was dann wirklich zählt. Klar ist es so, dass ein Geschenk noch schöner wird, wenn auch die Verpackung so richtig etwas her macht. Gefährlich wird es aus meiner Sicht nur, wenn vor lauter Verzauberung oder eben Verschrecken durch die Verpackung das eigentliche Geschenk dann unwichtig wird. Die Hülle ist nie das eigentliche Geschenk. Darin liegt Kraft, darin liegt Energie, darin liegt für mich der Puls des Lebens. Menschen, die zu mir kommen, Menschen mit denen ich arbeite, egal ob in meiner Tätigkeit als Führungskraft, ob als Zuhörer bei meinen Vorträgen oder als Klient in meinen Coachings, erfahren genau DAS: angenommen sein, den eigenen Wert und das Volle in sich selbst erkennen. Und diese Menschen ermöglichen selbst den besten Arbeitsalltag, das schönste Privatleben und die ermutigendste Sicht auf sich selbst, die sie erzeugen können.

Das ist mein „Hunger“, den Les Brown in seinem Buch beschreibt und den ich in der Stille meines Raumes, in dem ich an diesem Sonntag sitze, erkenne. Diese Liebe und diese Wert-Schätzung von sich selbst und dem, was da ist, will ich der ganzen Welt ermöglichen. Menschen dürfen sich geliebt und wertig fühlen. Diesen Wert erfährst du in dir, dafür brauchst du niemand anderen.

Genau das in dir frei zu räumen und dir selbst diese Freiheit des „sich selbst Annehmens als das Geschenk, das du bist“ will ich dir ermöglichen. In gemeinsamer Stille, die dieser Freiheit und der wahren Liebe zu dir Platz macht.

Foto: © Angie Ehinger



Alexandra Pethke

Coach

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet c.

[WEBSITE FEHLT]

ENTWURF

Erkennen – Wandel – Revolution

Karine saß in ihrem kleinen Appartement in dem Rahmen des hübschen Rundbogenfensters auf dem Sims und schaute mit verweinten Augen nach draußen. Es regnete. Seit Tagen regnete es und untermauerte ihre Stimmung. Die Blätter der Trauerweiden unten am Bach im Schlosspark hingen schwer und nass nach unten und Karine hatte den Eindruck, dass es nicht noch nasser als nass werden konnte – in ihrer Seele und draußen.

Eigentlich hatte sie Glück gehabt, diese hübsche 100 qm-Wohnung in einem kleinen Örtchen außerhalb Londons gefunden zu haben. Es war ein entzückender kleiner Ort, malerisch vor den Toren der Metropole gelegen und sie hatte die Dachgeschosswohnung in einem kleinen 4-Parteien-Häuschen ergattern können. Mit dem charmanten Rundfenster in ihrem kleinen Büro, dem integrierten Wintergarten im Wohnzimmer, bei dem man an heißen Sommertagen sogar die Sprossenflügeltüren öffnen und somit wunderbar den Blick auf das kleine Schloss genießen konnte mit dem dahinter liegenden Park. Eine entzückende kleine Küche im typischen englischen Landhausstil, die vollkommen ausreichend war für Karine, fügte sich perfekt hinter dem Wohnzimmer an. Das Badezimmer hatte zwar nur eine Dusche, aber Baden war ja aufgrund der Wasserverschwendung heute eh nicht mehr „in“. Ihr Schlafzimmer war klein, mündete aber in ein niedliches Ankleidezimmer – **rundum – eine Traum-Single-Wohnung!**

Trotzdem war sie todunglücklich, zornig auf sich selbst, zweifelte und haderte an ihrem Geisteszustand, hatte Selbstmordgedanken und versuchte sich mit Massen an Rotwein und Zigaretten gerade selber zu zerstören. Sie war eine bildhübsche junge Frau, 35 Jahre jung, hatte blondes langes Haar und einen durchtrainierten Körper – das Ergebnis von 26 Jahren Fitness. Sie war eine angesehene Persönlichkeit in Londons Anwaltsbranche. Sie und ihr Ex, Pete Simons, hatten sich vor acht Jahren eine Kanzlei aufgebaut mit Schwerpunkt auf Patente in der Lebensmittelbranche. Ein gigantischer Markt. Und ihre Kanzlei expandierte immens – mittlerweile hatten sie schon 30 Mitarbeiter!

ENTWURF

Pete und Karine trafen sich vor neun Jahren auf der Anuga in Köln, die unumstritten zu den größten Lebensmittelmessen der Welt gehört. Auf dem Messestand von Nestlé waren sie im Cateringbereich aneinandergestoßen, als sie beide sich am Buffet bedienten und dabei rückwärts ineinanderliefen. Beim Umdrehen war es ein Blick in die Augen und es hatte bei Karine und Pete sofort „BAM“ gemacht!

Es dauerte nicht lange und sie wurden ein Paar, liebten sich, schmiedeten Pläne, gründeten die Kanzlei, kauften eine schöne Luxuswohnung in London miteinander und dann kam, was kommen musste – nach der anfänglichen Liebe nahmen die Diskussionen um Mitarbeiter, um Prozesse, wen stellen wir wann ein, welchen Staatsanwalt werden wir wohl für den Fall XY bekommen usw. usw. einfach überhand. Nächtelange Unterhaltungen untermauert von viel Port und Gin, teils bis morgens um 4 Uhr trugen zwar zum Wachstum des Unternehmens bei, nicht jedoch zur Liebe von Karine und Pete. **Die Liebe blieb einfach auf der Strecke. Es ging nur noch ums Geschäft.** Und Karine hatte schon mehrfach betont, sie möge kürzertreten und lieber ein Baby mit Pete bekommen. Er hingegen hatte nichts gegen eine Hochzeit, auch nicht gegen Kinder, nur waren es seine Aussagen, die ihr zu verstehen gaben, „Karine, du wirst hier gebraucht!“, dass sie ihn unmöglich genau jetzt im Stich lassen könne.

Sie hasste es manchmal, das beste Pferd im Stall zu sein! Nur weil sie charmant war, mit ihrem Stil und ihrer Gabe, zuhören zu können, unwahrscheinlich gut bei den Klienten ankam und so die größten Aufträge an Land zog, wollte Pete sie einfach nicht aus der Kanzlei lassen! Aber das war doch kein Leben! Karine liebte Pete, wahrscheinlich war er die Liebe ihres Lebens. **Trotzdem entschloss sie sich zu gehen.**

Eines Nachts, sie wohnten noch in der Luxuswohnung nahe Belgrave Square Garden, traf Karine den Entschluss! Pete war gerade auf einem großen Kongress in New York und sie saß mit ihrem Glas Rotwein vor dem lodernden Kamin. Immer allein, obwohl man zu zweit ist? Immer nur arbeiten, obwohl man sich nach Liebe sehnt? – Die ist schon da, aber eben nicht greifbar! Pete war ein sehr introvertierter Typ und Gefühle zeigen war schwer für ihn. Also dachte sich Karine, warum versuche ich nicht einfach, ihn eifersüchtig zu machen? Vielleicht wacht er dann auf und sieht mich, sieht endlich meine

ENTWURF

Sehnsucht, dass ich mich ganz auf ihn einlassen möchte, mit ihm Kinder haben möchte?

Karine hatte erst kürzlich auf dem Anwaltstreffen in Knightsbridge bemerkt, dass sie von einem gutaussehenden Mann beobachtet wurde ... Vielleicht wäre ein kleiner Flirt etwas, was Pete endlich die Augen öffnen würde? Karine schlüpfte in ein enganliegendes schwarzes Kleid. Der Ausschnitt ließ ihre wohlgeformten Brüste sexy, aber nicht zu aufreizend, hervorragend zur Geltung kommen. Sie machte sich auf in die Library Bar am Hyde Park Corner. Es war bereits nach 21 Uhr, essen wollte sie nichts, nur ein oder zwei Drinks an der Bar nehmen. Die Geschichte endet hier, wird aber in meinem Buch in vollständiger Länge zu lesen sein.

Ich persönlich denke, alle Menschen kommen irgendwann einmal an den Punkt, Dinge, Umstände, Ursachen, Resultate und vor allem sich selbst zu hinterfragen. Schlimm ist es, wenn die eigenen Gedanken so an einem nagen, dass man glaubt wahnsinnig zu werden. Einige drehen durch, andere werden still, die nächsten bekommen Angstzustände und wiederum die nächsten werden kindisch. Das Leben hat uns Menschen so viele Facetten auferlegt und uns aber auch viele Möglichkeiten gegeben. Das Problem ist nur, dass viele von uns dieses Potpourri vor lauter Gram, Frust, Verzweiflung, Selbstunterschätzung und anderen Blockaden gar nicht sehen können!

Die sozialen Medien gaukeln uns die große Freiheit vor, gespielt von durchtrainierten Körpern, Männern mit großen und teuren Autos und die elegantesten Schweizer Zeitmesser als Statussymbol an ihren Handgelenken. Und die Frauen sind geschmückt mit den teuersten Luxusmarken der Welt! Das Ganze spielt natürlich an Standorten, die für den normalen Bürger niemals erschwinglich sein werden!

Ungerecht? Nein. Behaupte ich. Es könnte ja das nächste Mal dich treffen, wenn du wieder auf die Welt kommst! Wer weiß? Und außerdem ist es ja gar nicht gesagt, dass alles unbedingt soooo leicht für die Schönen und Reichen ist! Nur, und das ist für mich die Kernessenz, die auch ich erst lernen musste, wie lernen wir „out of the box“ zu denken?

Denn das musst du, um ausbrechen zu können! Ein Arbeiter am Band wird ein Arbeiter am Band bleiben, wenn er keine Träume hat! **Man braucht**

ENTWURF

Visionen und Träume, um seinen Weg zu gehen! Wenn man ganz fest an etwas glaubt, ist der Weg sowieso steinig genug! Die besten Freunde raten einem ab – warum? Weil du für sie zuerst als Spinner erscheinst und dann natürlich, weil du für sie mit deinem Traum nicht mehr greifbar bist! Sie wollen ihre Wahrnehmung ihres Lebens nicht verändern und haben selbst Angst, durch deine Veränderung ins Wanken zu geraten! **DESHALB** ist das mit dem Ausbrechen oder etwas anders machen nichts für Feiglinge! Und – es schafft auch nicht jeder! **Das Dumme ist dann nur, wenn du deinen Weg nicht gehst, wirst du nie wissen, ob du es nicht hättest schaffen können!** Und wenn du irgendwann auf dem Sterbebett liegst, was wäre schöner zu sagen: Mein Leben war langweilig, aber ich hatte Freunde, die mir beim Stammtisch-Bier Gesellschaft geleistet haben ---- oder aber: **Mein Leben war nicht immer leicht, ich habe etwas gewagt, bin gefallen und auch aufgestanden, aber ich habe meinen Traum gelebt und neue Menschen getroffen!** Ich habe Dinge erfahren, die mir in meinem alten Leben verborgen geblieben wären! Ich habe Orte erkundet, Welten erlebt, bin in die Sinnlichkeit gegangen, habe mich mit dem Universum verbunden, habe gebetet, gehofft und habe Erfüllung erhalten!

Der Weg dahin ist nicht leicht – das hat niemand behauptet! Der Weg ist anfangs sehr steinig! Aber er lohnt sich auf jeden Fall zu gehen! **Was hast du zu verlieren?** Deinen Job? Na und? Du findest einen neuen, falls es nicht klappt! Es wird aber funktionieren, weil du einzigartig bist! Weil du dich aufgemacht hast, es durchzuziehen! Weil du anders bist, als die anderen! Weil es dich nicht mehr loslässt! Weil du nachts nicht mehr schlafen kannst! Weil du dich seit Wochen, Monaten oder Jahren mit dem Gedanken beschäftigst! Weil du sinnierst, in dich gehst, dich von deinem Mann/Frau gedanklich entfernst, weil du los **MUSST!** **Warte nicht mehr, bleib nicht in der Stille!** Nenn deinen Namen laut und deutlich und marschiere los! Du hast nur dieses eine Leben – warum dieses eine Leben mit dem Stress im Angestelltendasein verschwenden? Auch wenn die Bezahlung top ist. Zur Not geh nach Indonesien und bewirb dich als Hotelmanager! **Es ist egal, was du tust! Hauptsache du fängst an!**

Wenn die Stille deine Seele auffrisst, rebelliere – erhebe dich und fang an zu gehen. Jeder neue Weg beginnt mit dem ersten Schritt!

Erkennen – Wirken – Revolution!

ENTWURF



Gabriele Kapp

Referentin für Gesellschaftsforschung
Heilpraktikerin

Im Wiesengrund 7
D- 72622 Nürtingen
07022-250 282

www.gabrielekapp.com



ENTWURF

Leben – Liebe – Ewigkeit

Die neue Glückssensation aus dem goldenen Zeitalter: Mehr Gemeinschaft – mehr Freiheit – mehr WOW!

Die Partnerschaft ist ganz okay, aber im Schlafzimmer ist schon lange Flaute? Das ist das Bild, das deine Eltern dir vorgelebt haben? Dann gehörst du zum Durchschnitt der Deutschen, nach dem nach einer aktuellen Studie die Hälfte der Befragten mit ihrer Partnerbeziehung und Ehe soweit ganz zufrieden sind. Nur die Hälfte! Und: Es ist kein Aushängeschild für erfolgreiches Familienleben und erfüllte Sexualität: Mit dem Liebesleben in ihrer Partnerschaft zufrieden sind sogar nur noch 30%! Zwei Drittel aller Partnerschaften lebten seither also ein Sparprogramm in der Liebe und Familie! Bei einer Lebenserwartung von durchschnittlich 80 Jahren für Männer und Frauen bedeutet das: Viele Jahre, ja sogar Jahrzehnte unerfülltes Miteinander – oder besser Neben- und sogar Gegeneinander?

Warum ist die große Liebe häufig viel zu schnell vorbei, statt lebenslang zu dauern wie erhofft und angestrebt? Diese Frage stellt sich nicht nur mir als Heilpraktikerin, Traumatherapeutin, Referentin für Gesellschaftsforschung, Mutter von vier Kindern, Schwester, Tante und Tochter, sondern einer ganzen Armada von Wissenschaftler:innen im Pädagogik-, Business- und Sozialbereich. Ja diese Frage stellt sich sogar der WHO. Schließlich geht es hier um Krieg oder Frieden, Freiheit oder Gefangenschaft – Krankheit und Gesundheit – ja sogar – wie alle drei Tage in der Zeitung zu lesen – um Leben oder Tod in der Gesellschaft!! Und schließlich stellt sie sich besonders jedem jungen Menschen, der in die Geschlechtsreife eintritt! **Quo Vadis Leben-Liebe-Leidenschaft?**

Was genau bedeutet Familie und Sexualität für dich persönlich, wenn du eine kleine Familie hast oder gründen willst oder einfach in einer Gemeinschaft der neuen Zeit leben willst, die weder in den Zwängen der Kleinfamilie stecken bleibt noch der Beliebigkeit ohne Halt und Tiefe des modernen Lebens folgen will?

ENTWURF

Verliebt – verlobt – verzweifelt?

Zusammenziehen, noch mehr Wärme und Liebe leben können, das Glück mit einem Baby perfekt machen – so das Traumbild unserer Gesellschaft aus Geschichte, Literatur, Funk und Fernsehen: So stellen wir uns die Liebe vor – so gründen wir Familien!

Nicht, dass die meisten von uns es vorbildhaft so harmonisch in unserer Familie erlebt hätten, aber wir sind ja jung und haben dazu gelernt, werden die Fehler unserer Eltern auf keinen Fall wiederholen– das ist der Anspruch! Doch dann: Die unerwartete Überforderung, wenn das Baby geboren wird, selbst wenn alles gut lief: durchwachte Nächte, immer wieder aufstehen wegen Zahnen oder Koliken – Schlafentzug – sonst bewährtes Foltermittel im Krieg, das den Traum von der eigenen kleinen Familie hart auf die Probe stellt. Streit ums Geld, Treuekonflikte oder gesundheitliche Beeinträchtigungen sind die Klassiker der lauten oder leisen Familiendramen. War es vor fünfzig Jahren noch das verflixte siebte Ehejahr, so trennt man sich heute eher schon nach drei Jahren – oder kommt erst gar nicht zusammen! Noch häufiger bleibt man in den älteren Generationen – der Kinder und der gemeinsamen Güter und mangelnder Perspektive wegen halt doch ein Paar, ganz nach dem Motto: „Zusammen ist man weniger allein!“

Meistens ist das Liebesleben dann einfach im Laufe der Jahre eingeschlafen, die Lust aufeinander weicht im Alltag mit den kleinen und großen Verletzungen und Missverständnissen einem halbwegs vertrauten Familienteam mit Schwerpunkt: erledigen und abarbeiten! In der Mehrheit identifiziert man sich als Familienverband, die Erotik ist häufig ein unterschwellig frustrierendes Thema, ohne dass darüber gesprochen wird, wie in Untersuchungen und auch in meinen Forschungen deutlich wird. Seltener, – aber ebenfalls nicht unproblematisch – ist es auch anders herum: In der Erotik herrscht immer noch große Lust und Leidenschaft, dafür fliegen im familiären Alltag häufig die Fetzen – von Vertrauen, Ruhe und Harmonie in der Familie keine Spur! Doch ist „gemeinsam einsam“ nicht viel zu wenig für dieses wunderbare einmalige Leben auf diesem blauen Planeten?

In meiner langjährigen Sprechstunde als Coach, Mentorin und Heilpraktikerin kommt meist zutage, was nirgends in der Öffentlichkeit, in keinem Gemeinderat, bei keiner Geburtstags- oder Konfirmationsfeier, keinem Kaf-

ENTWURF

feetreffen oder Bargespräch, und auch nur sehr selten beim Arztbesuch vorgebracht wird. Noch weniger bei den beiden Menschen, die das Problem unmittelbar betrifft: dem Paar selbst. Zu schambesetzt ist das Thema, zu unsicher und hilflos die Gefühle, die damit zusammenhängen: mit dem frustrierenden Partner- und Familienleben!

Wir Menschen reden nicht gerne über Dinge, für die wir keine Lösung oder wenigstens eine Idee haben – schließlich hat man im Umfeld meist keine besseren Optionen – und was hinter den Haus- und Schlafzimmertüren stattfindet, ist ja schließlich privat – oder nicht? Also weint die Seele: Ängste, Sucht, Aggressionen werden plötzlich Teil des Alltags, ja: Depressionen gehören in den modernen Industriestaaten inzwischen zur Volkskrankheit Nr. 1! Wird der Ruf der Seele nicht gehört, sondern mit Konsumverhalten, Zwängen oder Drogen kompensiert, streikt häufig irgendwann der Körper ganz.

Mit meiner eigenen Kindheitsgeschichte habe ich – wie viele andere auch – lange gehadert: Konnten wir nicht eine ganz normale Familie sein? Nein! Stattdessen ist mein ältester Bruder bei den Großeltern aufgewachsen, mein anderer älterer Bruder als Säugling im Heim und dann zur Adoption freigegeben worden – drei Töchter und kein Sohn für meine Eltern, eine Halbschwester durch den Vater – was für ein Durcheinander! Freude, Liebe, Sucht, Gewalt und immerwährende Unsicherheit lagen nah beieinander und wie eine Wolke über jedem einzelnen Tag. Die Schwiegermutter, die zerstrittenen Geschwister und Geldsorgen taten ihr Übriges und diese Prägungen wirkten – wir wissen: nur 95 % des Bewusstseins sind beeinflussbar – trotz guten Vorsätzen und viel Engagement wurden deshalb auch meine Partner- und Familienbeziehungen destruktiv! Heute bin ich unendlich dankbar, dass in meiner Familie über diese Beziehungen wenigstens offen gesprochen wurde – als systemische Therapeutin weiß ich, wie zerstörerisch die unerwähnten Familienmitglieder in die Gesellschaft hineinwirken können, ganz zu schweigen von den vielen Geheimnissen und Unwahrheiten der ganz normalen Kleinfamilie. Ganz nach dem Motto des berühmten Hypnotherapeuten Milton Erickson: „Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“¹ – machte ich mich deshalb schon als junge Frau auf den Weg zur Heilung dieser Traumata – der übliche Weg für wache, bewusste Menschen. Doch selbst das war mir immer noch viel zu wenig!

1 [Quelle fehlt]

ENTWURF

Ich spürte genau, dass es etwas geben musste, außerhalb dieses Systems – einen verlorengegangenen Schatz der Weisheit, der die Menschheit aus dem allgegenwärtigen Kummer und Leid führt! Und ganz konkret und egoistisch – zu einer vertrauten Familie und richtig gutem erfüllten Sex! Ich entdeckte die Forschung zu einem neuen Paradigma – und verstand, wo sich unsere Gesellschaft verfahren hat: Wie Albert Einstein richtig bemerkt hatte: Ein Problem, das durch ein bestimmtes System entstanden ist, lässt sich nicht innerhalb desselben Systems lösen!²

Warum also traue ausgerechnet ich mich, als Expertin in diesem wunderbaren Buchband über richtig guten Sex und richtig glückliche Familien zu schreiben? Tatsächlich kann ich kaum an mich halten und es nicht erwarten, dir ebenfalls von dem verborgenen Glücksgeheimnis aus dem Goldenen Zeitalter zu erzählen, mit dem ich durch eine ganze Reihe unsagbar glücklicher Zufälle bekannt werden durfte. Ein neues – oder besser: wiederentdecktes Paradigma für Liebe, Lust und Leidenschaft – sozusagen ein Verliebtheitsverlängerer!

Das neue Chancen-Paradigma für die Generation „Fridays for future“ und „generation lost“ lautet: Umweltfreundlich, schwiegermutterfrei, beziehungsreich.

Das Netzwerk Nr. 1: Diesem stillen Netzwerk will ich hier eine Stimme geben und damit dem Aufbruch des neuen Lebens.

Schon Leo N. Tolstoi wusste: „Es sind immer die einfachsten Ideen, die außergewöhnliche Erfolge haben!“ Wenn ich es also geschafft habe, als nägelkauendes, verängstigtes, verunsichertes Kind mit Alpträumen von tausenden von Teufeln, die mich jede Nacht durch brennende Reifen verfolgten, so dass morgens beim Aufwachen die Achselhöhlen vor Anspannung zusammengeklebt waren, heute ein glückliches Alltags- und Berufsleben mit (Wahl-)Verwandten und erfülltem Liebesleben zu leben – dann kannst nicht nur du das auch, sondern alle jungen Menschen, die raus aus den Zwängen und rein ins Lebensvergnügen (Vergnügen des Lebens) wollen! Die tief in sich selbst wissen, dass das Leben selbst als Feier des Lebens gemeint ist und als Sehnsucht in uns wohnt – für diese Menschen schreibe ich diesen Beitrag!

2 [Quelle fehlt]

ENTWURF

So geht's: Sex and the Family?

Neueste historische und archäologische Ergebnisse der Wissenschaft bestätigen, was die moderne Gesellschaftsforschung jenseits der staatlichen Universitäten längst beschrieben hat: Wie Schliemann den Mythos um Troja nicht losgelassen hat, bis er ihn real fand, so hat die moderne Gesellschaftsforschung die Sage um das goldenen Zeitalter der Erde nie losgelassen und sie schließlich jetzt wiederentdeckt als wertvollsten Kulturschatz der Menschheitsgeschichte: **Die Verwandtschaftsfamilie – so einfach!**

Im Business reden alle über Netzwerke – wie konnte es passieren, dass das erste, natürlichste, wichtigste und prägendste aller Netzwerke – die Geburtslinie – über 5 000 Jahre ins Nirwana versunken war? Hier präsentiere ich die weltweit erste mir bekannte symbolische Darstellung dieser Kraftlinie, die das Muster der Generationen webt.

Das Leben selbst generiert in dieser Kraftlinie des Lebens ganz konkret den Zellverband im Mutterleib, dort, wo jede Fackel des Lebens – auch deine – übergeben wird! Oder, wie es ein sehr geschätzter Mentor von mir formuliert hat: Die Verbindung, wo wir vom Sternenstaub zu diesen Fleischklöpschen werden, die wir seit der Inkarnation im Uterus sind! Die natürlichen Rollen, die sich aus diesem natürlichsten, organischsten aller Zusammenhänge in dieser integrativen Geburtslinie ergeben, sind klar und geben jedem Mitglied gleich mehrere würdige angesehene Rollen – und damit Sinn! (Siehe GOLD-Kompass-Darstellung). Identitätskrise und „generation lost“ können da erst gar nicht entstehen, wo soziale Kompetenz, emotionale Intelligenz und Corporate Identity im System selbst garantiert sind!

Kennst du dieses kleine Unbehagen – wenn wir über Familie und Sexualität in einem Satz reden? Dabei ist es ja kein Geheimnis, dass es ohne die geschlechtliche Vereinigung keine Familie geben würde. Und doch: Irgendwas ist seltsam daran?!

Genau! Kinder haben ein sehr natürliches Empfinden, und ich denke, du hast das auch so erlebt: Seine Eltern will man sich beim Sex nicht vorstellen! Das ist einfach ein No-Go! „Iiih, Mama, das will ich gar nicht wissen“, wird in der Pubertät auch oft die Aufklärung durch Eltern von Jugendlichen selbst abgelehnt – aus gutem Grund:

ENTWURF

Mission Impossible

Die Weisheit und das Erfolgsgeheimnis des Goldenen Zeitalters: In der Familie ist kein Sex, und Sex ist nicht in der Familie. Die Stabilität der wirklich verwandten Familie erhält die Leichtigkeit und Wahrhaftigkeit der erotischen Liebe, die nicht in, sondern zwischen den Verwandtschaftsfamilien besteht und diese verbindet – ganz ohne ökonomische Zwänge.

Deshalb wurde die Sexualität gleichberechtigt zur Familienkultur in vielen Festen, Gedichten, Tänzen, Geschichten und Bildern als Matrix zwischen den Verwandtschaftsfamilien gefeiert und ist völlig ohne die zerstörerischen Ambivalenzen, die die Abstammung hauptsächlich über Väter und die damit verbundene automatische Spaltung der Gesellschaft mit sich bringt (Fachbegriff Patrilinearität). Besonders Jungs und Männer profitieren menschlich enorm vom Wegfall des Statusstrebens über Güter, um eine Gattin zu ergattern. Und nicht nur die Erde kann aufatmen.

Die Zeitmaschine

Würde aus der Sesshaftigkeit der Jungsteinzeit ein Liebes- oder Geschwisterpaar mit einer Zeitmaschine in unser Leben schauen, so wäre es über das strenge Sparprogramm unserer Gesellschaft wohl sehr überrascht: Statt mit den wirklich Geburtsverwandten in einer vertrauten, kultivierten, nachhaltigen Familie das Leben zu feiern, miteinander zu arbeiten, sich zu genießen und die Mysterien des Lebens zu feiern, leben die Neu-Menschen in nach Sexualpartnern sortierten Scheinverwandten als kleine Rest-Familie im Erledigungsgalopp. Der Liebespartner, die Liebespartnerin sind sozusagen das All-in-One Modell. Dabei wechselt im Wesentlichen aus unerfindlichen Gründen die Liebespartnerin ihren Namen – also die Identität ihrer Herkunft, so dass das erste, stärkste und prägendste Netzwerk der Welt auch für ihr Kind erst gar nicht in Erscheinung tritt! Man könnte sagen: Verpackungsschwindel. Es ist nicht drin, was draufsteht – Zusammenhänge werden verschleiert.

Ich stelle mir vor, sie würden sich fragen, wo denn die Älteren (ursprüngliches Wort für Eltern), die Geschwister, die Nichten und Neffen, die Tanten und Onkel sind, und sich darüber hinaus wundern, dass der Ältestenrat sich in Seniorenheime zurückgezogen hat oder lieber allein lebt, statt sich mit

ENTWURF

seinen wertvollen Lebenserfahrungen in die Familie einzubringen und sich lieber von fremdem Personal bedienen lässt?

Weder die Suizid- und Kriminalstatistiken oder die Depressionszahlen, noch der Zustand unserer Umwelt rechtfertigen ein „Weiter-so der Kleinfamilie im Spaltmodus“, deren Ergebnis die kaputten Biosysteme bei Menschen und Umwelt auf unserem Planeten sind!

Möchtest du dagegen mit einem breiten, vertrauten, stabilen Familienverband (Wahl-)Verwandter heraus zusätzlich lebenslang in die Liebe verliebt sein? Dann hast Du jetzt – anders als die Generationen vor dir – die Möglichkeit mit dem GOLD-Kompass:

- Brich auf ins Leben.
- Gib dem stillen, immer vorhandenen Netzwerk Nr. 1 eine Stimme!
- Feiere Gemeinschaft – Freiheit und WOW!

Willkommen zurück im Paradies!
Gabriele Kapp – Mrs. Zukunft

Der GOLD Kompass:
NETZWERK N° 1
In die Kraftlinie deines Lebens.

Genesis
Original
Life
Design

Gabriele Kapp
Lebensglück mit Bodenhaftung



© Gabriele Kapp

www.gabrielekapp.com

ENTWURF

Foto: © Dominik Pfau



Dagmar Meyer

Unternehmensberaterin

MConsultic Dagmar Meyer
Eppendorfer Landstr. 79 – 20249 Hamburg
dagmar.meyer@mconsultic.de
Mobil: +49 (0) 171 454 82 42

www.mconsultic.de



ENTWURF

Wirtschaft, Geld und Menschen – Bankerin aus Leidenschaft

Ich wollte eine richtige Bankerin werden! Kompetent mit Geld hantieren und dabei schick angezogen mit Kunden Gespräche führen, was ihnen wichtig ist – Geld anlegen, Geld hin und her schichten, mit und in Finanzen wirtschaften. Rein in die Wirtschaft!

Schon als kleines Mädchen hatte ich eine Vorliebe dafür – ich hatte einen Kaufmannsladen! Und was für einen! Ich spielte leidenschaftlich gerne kaufen und verkaufen und fand es toll, wenn mit einem ausgesprochenem „Bimmelim“ die imaginäre Kaufmannsladentür aufging und mein nächster Kunde eintrat, meistens die Tochter unserer Nachbarin. Selbstbewusst empfang ich sie mit einem heiterem „Schönen guten Tag, was kann ich für Sie tun?“ – in der Hand schon den kleinen roten Plastik-Einkaufskorb, den mit den gelben Anfassbügeln. Ich war bereit für die nächste Runde Kommunikation über Cornflakes und Puffreis in Mini-Pappschachteln, Kakaopulver in kleinen Plastikdosen und XXS-Waschpulver.

Ich fand es ganz wunderbar, mit Menschen zu reden und rauszuhören, was sie benötigen: „Darf es noch etwas anderes sein? Wir haben heute tolle Sachen! Vielleicht noch etwas Butter? Ah nein – die Holz-Gurke? Gerne, wunderbar“, konzentriert tippte ich die Preise in die kleine rote Plastik-Registrierkasse, gab das Wechselgeld heraus und schloss zufrieden und stolz die kleine blaue Geldschublade. Ich liebte es, mit Spielgeld zu hantieren – damals noch mit Pfennig-Münzen und mit Geldscheinen, selbst gemalt und in DM.

Meine Mutter wurde immer wahnsinnig, wenn ich ihr wieder kleine Accessoires aus der Küche gemopst hatte, um das Angebotssortiment in meinem kleinen Kaufmannsladen aufzupeppen. Wir hatten damals so ganz kleine Salzstreuer für die Frühstückseier und eine kleine silberne Dose mit Pinzette für den Süßstoff – die passten größtmäßig perfekt in meine Verkaufsauslage und pendelten regelmäßig zwischen Frühstückstisch und Kaufmannsladen hin und her. Natürlich legte ich ihr dafür einige meiner liebevoll gemalten

ENTWURF

Geldscheine auf den Küchentisch – und so wurde sie unfreiwillig zu meinem eigenen kleinen Großhandelsladen. Ich fand es toll. Ich spielte gerne Kaufmannsladen – ich überlegte mir gerne Neues, freute mich über jeden Kunden, nahm andere Produkte mit ins Sortiment und sortierte die Auslage immer wieder neu. Und wenn die Kinderzimmertür aufging und meine Schwester fragte: „Sag mal, hast du mein Apfel-Shampoo gesehen?“ – war die Wahrscheinlichkeit groß, dass es das bei mir zu kaufen gab.

Ich hatte schon damals einen unternehmerischen Geist, dessen ich mir aber gar nicht wirklich bewusst war. Ich liebte meine Kaufmannsladenwelt. Hier gab es keine Unmöglichkeiten. Hier erschuf meine Kinderphantasie immer wieder neue kreative Szenarien und Lösungen. Holzgurken ausverkauft? Zack gibt's einfach heute eine ganz besondere gelbe Gurke, die eben noch eine Banane war. Alles kein Problem.

Die Realität holte mich ein, als ich Teenie war und einen Schülerjob annahm. Ich fand mich in einem Supermarkt wieder und füllte Regale auf, damals ein normaler und begehrter Schülerjob. Ich war in einem richtigen Kaufmannsladen! Aber irgendwie war es da ganz anders, als in „meinem Laden“, der Kaufmannsladen verlor sehr schnell den Zauber meiner Kindheit. Meine Leidenschaft für Cornflakes, Puffreis, Kakao und Holzgurken verlor ich in dieser Zeit – aber meine Freude an der Kommunikation mit Kunden, mit den Menschen, die blieb. Und so kehrte ich dem Kaufmannsladen den Rücken und suchte mir einen anderen Schülerjob. Ich begann in einer Werbefirma, wo ich die Autos und Yachten beschriftete und wo ich Kunden mit beraten durfte. Das war viel mehr ich!

Nach dem Abitur war klar, dass ich irgendwas in Richtung Wirtschaft, Geld und Menschen machen wollte. Es gab die Vereinbarung mit meinen Eltern, dass ich erst mal etwas „Vernünftiges“ mache, bevor ich ins Studium gehe – also bewarb ich mich für eine „vernünftige“ Ausbildung zur Bankkauffrau – damals eine der begehrtesten Ausbildungsberufe überhaupt. Ich wurde Bankerin!

Nach der Ausbildung gab es vorgeschriebene Tätigkeiten mit festen Verweilzeiten: erst ging's in die Kasse, dann durfte man in den Service, und wenn man das Zeug dazu hatte, ging es weiter in die Beratung. Beratung war damals etwas ganz Besonderes, das musste man sich erst erarbeiten; wenn

ENTWURF

man das machen durfte, hatte „man es geschafft“ – heute alles gar nicht mehr vorstellbar.

Also startete ich in der Kasse – jeden Tag die kleine blaue Schublade der roten Registrierkasse meiner Kindheit auf und zu machen. „Wieviel Geld möchten Sie abheben? Welche Scheine möchten Sie? Ach, Sparbuch nachtragen – kein Problem“. Ein kleines bisschen wie im Kaufmannsladen, oder? Nach der Kassentätigkeit ging's ab in den Service – irgendwie das gleiche Spiel wie an der Kasse: „Schönen guten Tag, was kann ich für Sie tun? Ah, eine Überweisung abgeben, ja, kein Problem. Ich fülle die gerne für Sie aus. Sie möchten Ihre Kontoauszüge gleich mitnehmen?“ Auch ein kleines bisschen wie im Kaufmannsladen. Und dann durfte ich endlich in den Beratungsbereich, ich hatte es geschafft! Jetzt war ich in meiner Vorstellung eine richtige Bankerin! War schick angezogen, führte kompetent Kundengespräche und fand heraus, was ihnen wichtig war. Haus finanzieren, Geld anlegen, vorsorgen und absichern, ich war in meinem Element. Ich bekam von meinem Arbeitgeber die Möglichkeit, intern zu studieren und so vervollständigte ich mein Wissen. Ich lernte, was es braucht, um wirtschaftlich und unternehmerisch erfolgreich zu sein mit zufriedenen Kunden und Mitarbeitern. Auch ich war zufrieden, ich verdiente gutes Geld, ich hatte einen sicheren Arbeitsplatz, einen tollen Arbeitgeber und war eine gestandene, erfolgreiche Mitarbeiterin.

Aber das konnte es doch noch nicht gewesen sein? Es fehlte noch etwas! So war ich ergänzend für den Personalbereich als Dozentin und Trainerin in Seminaren im Einsatz. Ich gab mein Wissen weiter, berichtete von meinen Erfahrungen und erarbeitete zusammen mit den Teilnehmern Lösungs- und Begleitmöglichkeiten für sie und ihre Kunden. Ich liebte es, andere auf ihrem Entwicklungsweg zu begleiten, sie zu befähigen und zu unterstützen, mit ihnen gemeinsam herauszufinden, was es braucht, um den nächsten Schritt zu gehen. Jetzt war ich in meinem Element!

Ich erkannte immer mehr, dass das eigentliche Banker-Sein gar nicht das war, was für mich wichtig war – nicht die Zahlenwelt, nicht die Bankprodukte. Das, was mir wirklich wichtig war, waren die Menschen! So wie schon in meinem Kaufmannsladen. Sie zu begleiten in ihren Fragestellungen und Notwendigkeiten, bei dem Finden und der Umsetzung ihrer Entwicklungsschritte – das war meins!

ENTWURF

Also wechselte ich in den Personalbereich und machte Personalentwicklung. Da gehörte ich hin! Und als Führungskraft konnte ich das, was mir wichtig war, nämlich die Menschen, Entwicklung, Wachstum und unternehmerischen Erfolg perfekt kombinieren. Hier konnte ich meine Leidenschaft zu meinem Beruf machen und über 20 Jahre lang unendlich viel an Erfahrungen und Know-How sammeln, alles rund um die Themen der Personal-, Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung. Ich wurde Expertin für die Menschen in Unternehmen!

Was für eine Entwicklung! Von einer Expertin für Puffreis und Holzgurken, zu Auto- und Jachtbeschriftungen, über Bankprodukte, hin zu einer Expertin für Menschen. Und obwohl es mir von Anfang an um die Menschen ging, hatte es dann doch eine ganze Zeit gebraucht, bis es mir klar wurde, was ich wirklich, wirklich tun wollte.

Manchmal geht man Umwege, um anzukommen. Manchmal erwischt man nicht immer gleich die richtige Abzweigung, weil man sie (noch) nicht sieht. Manchmal hat man das Gefühl zu stehen, und merkt erst, wenn man genau hinschaut und in sich rein horcht, dass man innerlich schon längst ein Stück weiter gegangen ist. Alles hat seine Zeit und braucht einander, um irgendwann da zu sein, wo sich alles gut, leicht und sinnvoll anfühlt. Auch ich war noch nicht am Ende meines Weges, denn auch bei mir waren es bislang nur Mosaiksteine, die noch zu einem Bild zusammengesetzt werden wollten.

Und zwischendurch hörte ich in Gedanken immer mal wieder in mir das kleine „Bimmelim“, wenn die Tür von meinem Kaufmannsladen aufging und mich daran erinnerte, mit welcher Leidenschaft und Selbstverständlichkeit ich als „Chefin“ von Mini- Cornflakes, XXS-Waschpulver, Puffreis und Holzgurken die Tasten an den kleinen roten Registrierkassen drückte und wie das mein Kinderherz mit Freude, Stolz und Glück erfüllte. Dieses „Bimmelim“ war über die Jahre nicht immer da, über die Jahre wurde es immer ein wenig leiser und manchmal hörte ich es auch gar nicht mehr. Aber es schlummerte noch in mir. Und irgendwann war es wieder da, klar, laut und selbstverständlich – und dieses Mal unüberhörbar. Ich stand wieder an einer Gabelung und musste und wollte eine Entscheidung treffen. So weiter oder anders? Mehr „Bimmelim“?

ENTWURF

Was ich als Kind schon wusste und auslebte, darf ich als Erwachsene wieder erleben. Denn heute bin ich zwar nicht mehr die Inhaberin eines Kinder-Kaufmannsladen, dafür aber die Inhaberin eines erfolgreichen eigenen Beratungsunternehmens, in dem ich alles vereine, was mir wichtig ist und wofür ich stehe: Für Wachstum und Entwicklung von Menschen und Unternehmen, für die gemeinsame Gestaltung von Veränderungen, Transformationen und Erfolg. Modern, nachhaltig und ganzheitlich.

In meinen Coachings, Workshops und Beratungen erleben meine Kunden in Einzel- oder auch in Team-Settings, dass wir gemeinsam das Bisherige reflektieren, schauen, was förderlich und hinderlich ist und was es in der Zukunft braucht, um erfolgreich zu sein. Gemeinsam betrachten wir, wie das Unternehmen aufgestellt ist, mit welchem Verständnis im Innen zusammengearbeitet und im Außen am eigenen Kunden gewirkt wird. Und wie den Herausforderungen der Zukunft begegnet werden will: z.B. Auswirkungen der Digitalisierung, unterschiedliche Generationen auf dem Arbeitsmarkt, Attraktivität als Arbeitgeber in Zeiten von Fachkräftemangel, Umgang mit steigenden Komplexitäten und stärkeren Geschwindigkeiten etc.

Was heißt das für Führung? Für Zusammenarbeit, Entscheidungen und jeden Einzelnen? Zusammen finden wir Ansätze für eine moderne und zukunftssichernde Ausrichtung der Menschen und des Unternehmens, in der jeder einzelne sein volles Potenzial mit einbringt und eine erfolgreiche Team- und Unternehmenskultur mitgestaltet.

Miteinander und füreinander!

Unternehmen sind Unternehmen, erst mit den Menschen werden sie lebendig und erfolgreich. Die Menschen sind das eigentliche Unternehmen. Ein Kaufmannsladen ist nur ein Kaufmannsladen, den man an jeder Ecke kaufen kann. Aber mit den glühenden Kinderaugen an der kleinen Registrierkasse, mit einem beherzten „Bimmelim“ und mit der menschlichen Kreativität in der Holzgurken-Auslage wird er zu etwas ganz Besonderem und Einmaligem. Und da sollten wir hinschauen und mutig Wege gehen, bei denen wir nicht immer wissen, wo sie uns hinführen. Optimalerweise führen sie zu uns selber und zu Zufriedenheit, Selbstverwirklichung und Glück.

ENTWURF

Foto: © Dominik Pfau



Claudia Rougoor

Dipl. Bauingenieurin (TU)



Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet c.

www.zangano.de

ENTWURF

Das Erbe der Welt – Leben ist Geschichte

Burgruine Königstein im Taunus, Villa Rothschild, Stadtkirche Langen: drei Denkmalbauten, die ich stellvertretend für die große Anzahl historischer Bauwerke in Deutschland nennen möchte.

Diese drei Schmuckstücke kennen nur wenige Menschen in Deutschland, doch sie sind genauso schützenswert wie die bekannten, die teils unter UNESCO Welterbe stehen: zum Beispiel der Dom zu Speyer, die Mathildenhöhe in Darmstadt oder die Wartburg.

Für mich ist jedes Bauwerk einzigartig, da es aus seiner Vergangenheit eine einzigartige Geschichte mit in unsere Gegenwart bringt. Diese soll es auch unserer Nachwelt noch erzählen können.

Die Bauwerksgeschichte repräsentiert auch unsere Geschichte, Werte und Kultur: im Baustil, Wahl des Baumaterials, Stilelemente der Baukunst, nachträgliche Veränderungen am Bauwerk, Kirchenfenster und vor allem auch Wandmalereien, um nur einige zu nennen.

Historische Bauwerke haben als Erbe der Welt ein Recht auf Zukunft. Schon seit einiger Zeit beobachte ich jedoch, dass immer mehr Bauwerke in „Schiefelage“ geraten. Schadensbilder und Ausmaß häufen sich, Kosten steigen im Laufe einer Sanierung immens. Gerüste bleiben länger an Bauwerken stehen als zunächst geplant und verlängern so die Nutzungseinschränkungen von Schlössern oder Kirchen.

Die häufigsten Ursachen liegen auf der Hand: Fehlende oder zu geringe Budgets für notwendige Instandhaltungsmaßnahmen sowie Fachkräftemangel, insbesondere an Bauexperten und Handwerkern, die auf historische Baumaterialien und deren Instandhaltung spezialisiert sind.

An dieser Stelle setze ich an und möchte eine Lanze brechen für einen neuen Weg, den Weg der Präventiven Denkmalpflege. Dafür ist aus meiner Sicht Folgendes „must have“ und nicht „nice to have“:

ENTWURF

Innovation statt old school: Ohne moderne Technologie werden wir diese Herkulesaufgabe, eine sechsstellige Anzahl an Denkmalbauten in Deutschland für die Zukunft fit zu machen, nicht stemmen können. Wir brauchen auch von Drohnen angefertigte Luftaufnahmen, den „besonderen Blick von oben“, für die visuelle Ersteinschätzung eines Bauwerks, die schnell und effizient erfolgen muss. Im Gegensatz dazu steht die konventionelle Herangehensweise mit Gerüststellung, Hubsteiger oder Autokran. Das ist nicht mehr zeitgemäß, zu teuer, zu langwierig.

Mit diesem besonderen Blick von oben lassen sich beispielsweise Sturmschäden an Kirchturmspitzen, wie zum Beispiel die Bruchkanten einer abgebrochenen Turmspitze, schnell erfassen. Ebenso ist es möglich, Fehlstellen in der Dacheindeckung genau zu lokalisieren.

Der besondere Blick von oben mit einer Drohne ist vergleichbar mit dem Blick eines Adlers, dem majestätisch und ruhig dahingleitend mit seiner außerordentlichen Sehschärfe kein Detail entgeht. Die Drohne, die ein Bauwerk systematisch überfliegt, erfasst mit den oft Hunderten von aufgenommenen Fotos auch jedes einzelne Detail.

Häufig werden dabei kleine Fehlstellen in der Dacheindeckung festgestellt. **Man kann sich oft kaum vorstellen, welche gravierenden Auswirkungen diese nach sich ziehen können.**

Als mich eine Kirchengemeinde südlich von Frankfurt zu Hilfe rief, war ich beim Durchschreiten des Mittelgangs erschüttert, während ich den Blick nach oben richtete. Ich sah ein Kreuzrippengewölbe, welches von einem vor zwei Jahrzehnten restaurierten Sternenhimmel geschmückt wurde. Dieser ist wunderschön und einzigartig dem Original aus dem 19. Jahrhundert nachempfunden, doch inzwischen zierten große Wasserflecken das Gewölbe, verursacht von ursprünglich kleinen Schadstellen im Dach. Diese waren zunächst niemandem aufgefallen, sondern erst, als es zu spät war und das Gewölbe Verfärbungen wegen des eingedrungenen Wassers aufwies. Besonders bedauerenswert ist, dass für die Restaurierung jeder einzelne Stern von edlen Spendern über Fundraising ermöglicht wurde, die nun natürlich doppelt betroffen ihren Blick nach oben wandten, wann immer sie die Kirche besuchten.

ENTWURF

Mit Drohnenaufnahmen ist es möglich, diese Fehlstellen im Dach genau zu lokalisieren und das Ausmaß zu dokumentieren.

Die Währung unserer Zeit sind digitale Daten. Digitalisierung und Künstliche Intelligenz ermöglichen die Weiterverarbeitung und Analyse der Luftaufnahmen. Mit ihnen lassen sich so in einer Softwarelösung beispielsweise Detailinspektionen vornehmen und Sanierungen planen.

Konventionell mit Hubsteiger, Autokran, Gerüst oder Industriekletterer sind wir Menschen nicht in der Lage, solche Datenmengen mit gleicher Qualität und Zeitdauer zu generieren. Es ist uns auch unmöglich, diese Datenmengen ohne Software hinreichend zu analysieren. Das menschliche Auge ist damit schlichtweg schon nach wenigen Minuten überfordert.

Eine unserer Kernkompetenzen ist jedoch das Geschichtenerzählen und die Weitergabe dieser Geschichten über Bücher oder andere Medien an unsere Nachwelt. Wir als Menschen können den Geschichten die so wichtige emotionale Komponente geben, die es den Zuhörenden ermöglicht, genau dieses Feuer im Herzen, diese Leidenschaft genauso zu spüren wie die erzählende Person.

Auf die leidenschaftliche Komponente komme ich gleich zu sprechen, zunächst möchte ich den Aspekt der Regelmäßigkeit betonen: Mit einer einleuchtenden Selbstverständlichkeit lassen wir regelmäßig unser Auto inspizieren, nehmen Angebote der Gesundheitsvorsorge wahr und haben in vielen Bereichen unseres Lebens längst regelmäßige Überprüfungszyklen implementiert. Wir sind von deren Nutzen, dem Mehrwert und Ergebnis der Prävention überzeugt.

Warum gehen wir anders mit unseren Denkmalbauten um? Bisher fallen sie durch dieses Schema der Regelmäßigkeit, das ist ein signifikanter Unterschied, der sich mir nicht erschließt.

Daher trete ich an für die Mission der Präventiven Denkmalpflege, indem ich konsequent diese neue Herangehensweise propagiere. Oft treffe ich dabei auf über Jahrzehnte verkrustete Strukturen, die erst einmal aufgebrochen werden müssen, bevor neue Prozesse etabliert werden können:

ENTWURF

Ein Kreislauf aus regelmäßiger Inspektion, Analyse der dabei gewonnenen digitalen Daten, Prävention auf Basis von Vorhersagen zu erwartender Schadensbilder und Instandhaltungsaufwand der verschiedenen Baumaterialien. So kann es gelingen, bei abnehmenden Budgets und gleichzeitig zunehmendem Instandhaltungsaufwand Bauwerke zu retten.

Das Spannende an dieser Reise in die Zukunft unserer Denkmalbauten ist, dass kein Bauwerk dem anderen gleicht. Jedes für sich ist ein Unikat, das mit seinen ganz speziellen Herausforderungen auf uns wartet und uns im Gegenzug mit seiner einzigartigen Geschichte beglückt.

Technologie und Geschichten sind Hilfsmittel, entscheidend ist die Komponente Mensch.

Es kann uns nur gemeinsam, als Team aus Bauexperten, Handwerkern und für Bauwerke brennenden Visionären gelingen, diese Herkulesaufgabe zu stemmen, denn neben Methoden und Mitteln sind es Menschen – Menschen, die diese Bauwerke aufgrund ihrer Expertise erschufen, die ihnen Leben einhauchten, die die Bauwerke prägten und weiterhin durch ihre Nutzung, ihr Wirken prägen.

Ich trete für unsere Bauwerke als Bauwerkshüterin an, erzähle Geschichten über sie und mit ihnen, damit von uns, auch von mir, nach unseren Kindern und Enkelkindern etwas bleibt auf dieser Welt. Leben ist Geschichte und Geschichte ist Leben.

Wir Menschen sind vergänglich, ein Hauch, ein Wimpernschlag, ein Sandkorn, doch unsere einzigartigen Schmuckstücke sind es nicht. Die Ästhetik und die Ruhe, die sie jedes Mal auf mich ausstrahlen, sind etwas ganz Besonderes, für mich persönlich ein sehr beruhigender, erdender und ergreifender Moment.

Als Bauingenieurin stehe ich an der Seite der Bauwerke, weiß um die Schaffenskraft, das Wissen und die nur einfachsten Mittel, die den Bauwerksmeistern über Jahrhunderte zur Verfügung standen. Keine Normen, keine Berechnungssoftware, keine modernen Baugeräte und -methoden. Stattdessen von Generation zu Generation weitergegebenes Bauwissen, teils festgehalten in handschriftlichen Zeichnungen und Berechnungen, teils münd-

ENTWURF

lich weitergegeben. Eine Baukunst, ein Bauwissen und eine Baukultur, die wir heute nicht mehr in der Lage sind, analog zu stemmen. Das haben wir bereits verlernt.

Was wir zum Glück nicht verlernt haben ist, Geschichten zu erzählen. Ich höre nicht auf, die Geschichten dieser einzigartigen Schmuckstücke immer und immer wieder zu erzählen, als Fürsprecherin der stummen Zeugen der Vergangenheit, **damit wir alle uns ein Leben lang an ihnen erfreuen und uns dafür einsetzen, dass von uns mehr bleibt als ein Sandkorn.**

Wenn dabei moderne Technologien einzigartige Perspektiven und Ansätze ermöglichen, können wir den Denkmalbauten auch etwas aus unserer Zeit zurückgeben, uns bei ihnen für ihr langes Durchhalten und ihre Geschichten bedanken.

Technologie und Geschichten sichern zusammen die Zukunft der Bauwerke. Denkmalschutz mittels präventiver Denkmalpflege ist alles andere als verstaubt und trocken. Es ist spannende Fürsorge, die Werte bewahrt und schafft, die deren Zukunftsfähigkeit sichert und damit auch die Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft.

Leben ist Geschichte – Geschichte ist Leben!

ENTWURF

Foto: © Dominik Pfau



Andreas Scherer

Immobilien-Experte

Mitteldeutsche Grundbesitz GmbH
Firmensitz: Diesterwegstr.2, 04129 Leipzig
geschäftsführender Gesellschafter: Andreas Scherer
<https://www.mitteldeutsche-grund.de/>

Unser Standort in Rhein-Main:
MDG GmbH, Am Tröppelborn 3, 63571 Gelnhausen
Mobil: 0176 - 111 111 18
Ihr Speaker & Immobilien-Experte

<https://www.andreasscherer.info>

ENTWURF

Immobilien sind Leben!

„Aufbruch des Lebens – der Stille eine Sprache geben“ ist der Titel dieses wunderbaren Buches. Was hat das mit Immobilien zu tun? Nun es ist so: Für die einen sind Immobilien etwas Lebloses, einfach Renditeobjekte, aber für die anderen sind sie ein zentrales Stück ihres Lebens. Dies gilt vermutlich für die meisten von uns, dies wird oft nicht klar. Deutschland ist ein Flächenland, die meisten von uns kaufen und verkaufen eine Immobilie ein einziges Mal in ihrem Leben! Sie wohnen, sie leben, sie lachen, sie weinen in ihrer Immobilie mehrere Jahre – ja oft mehrere Jahrzehnte!

Ich als Immobilienmakler bekomme von diesen Menschen natürlich die Frage gestellt, was ihr Heim wert ist. Ich bekomme aber auch immer den Satz zu hören, „... ich möchte mein Haus in gute Hände geben“, und wenn ich mir in diesem Augenblick die Menschen anschau, dann sehe ich die Emotionen in ihren Gesichtern, wenn sie diese Sätze sagen.

Wenn ich mit den Verkäufern beim Vorgespräch zum Verkauf ihrer Immobilie spreche, dann sind es oft sehr emotionale Gespräche. Spätestens, wenn das Fotoalbum auf dem Küchentisch liegt, spätestens in diesem berührenden Moment sieht man in den Gesichtern die Erinnerungen vorbeiziehen: Das Johlen der Kinder im Garten, das Lachen bei all den Festen in der Küche, das Weinen im Kinderzimmer – eben das, was eine Immobilie ausmacht, eben das, was eine Immobilie zu einem Stück von einem selbst macht! Spätestens jetzt sollte jedem Makler klar werden, wo die Prioritäten für diesen Verkauf AUCH liegen. Es ist nicht nur der vielzitierte „beste“ Preis, der den Verkäufer beim Verkauf zufriedenstellt. Mindestens genauso wichtig ist es, einen Menschen mit Herz für diese Immobilie zu finden – nicht einfach nur einen Käufer. Menschen, die diesem Haus künftig dieselbe Herzenswärme einhauchen, so wie es seinerzeit der Verkäufer all die Jahrzehnte getan und gelebt hat.

Spätestens jetzt wird deutlich, Immobilien sind unbedingt auch Emotionen und diese sind untrennbar mit der Immobilie verbunden! Die Geschichten hinter dem Fotoalbum sind immer emotionale Geschichten, sie lauten nicht etwa: „Schauen Sie, Herr Scherer, hier hab ich Fotos von unseren neuen

ENTWURF

Kellertreppe, ... die hat 5 000 Euro gekostet.“ Die Geschichten erzählen von: Wir haben hier gefeiert – Wir haben hier gelacht – Hier sind meine Kinder groß geworden. Oft wird es dann beim Erzählen warm ums Herz, mich eingeschlossen. DAS ist es, was Immobilien wirklich ausmacht! Oder mit anderen Worten: der Stille eine Sprache geben, die Emotionen weiter aufleben zu lassen. In solchen Momenten zieht ein ganzes Leben an den Menschen vorbei!

Verstehen Sie mich nicht falsch, selbstverständlich ist ein marktgerechter Preis wichtig, aber er ist eben nicht einzig und allein wichtig. Genauso wichtig sind eben auch die Erinnerungen. Deswegen ist mein Verständnis von „Der Stille eine Sprache geben“: Immobilien sind immer auch eine Reise – eine Reise zu sich selbst mit gelebten Erinnerungen.

„Man kann das Haus doch nicht einfach so verscherbeln“, schrie mich mal ein Partygast an, den ich nicht kannte, nachdem er hörte, ich sei Immobilienmakler. Man kann das Haus doch nicht einfach so verscherbeln (er meinte dabei das Haus seiner Eltern), ist leider auch gelebte Praxis im Immobiliengeschäft. Wieviel Zorn, wieviel Wut steckt in diesem Satz, wieviel zerschlagenes Vertrauen? Dabei ginge es auch ganz leicht anders. Man muss eben nur verstehen, dass es neben der ökonomischen Seite auch eine menschliche Seite gibt. Und dieser emotionalen Seite wird häufig zu wenig Aufmerksamkeit beigemessen.

Ein viel zitierter Satz unserer Branche ist „... den richtigen Käufer finden“, aber wie soll das gehen, wenn ich den emotionalen Part und damit die Bedürfnisse des Verkäufers nicht ausreichend beachte? Und wenn ich sie kenne, dies im Verkaufsprozess dann nicht gelebt wird? Auf der Käuferseite muss ich natürlich auch deren Bedürfnisse und Wünsche an die Immobilie kennen, damit ich dem Kaufinteressenten die für ihn passende Immobilie anbieten kann. Geschieht dies nicht, sind beide, Käufer und Verkäufer, nicht zufrieden – und dies schlägt natürlich auch auf den Makler und seine Arbeit durch! Daher kann ich nur jedem zuraten, den emotionalen Teil (Stichwort Fotoalbum) entsprechend wahrzunehmen. Dies bedeutet:

1. **Anerkennen**, dass es emotionale Bedürfnisse im Verkauf gibt
2. Emotionen **wahrnehmen**, analysieren und als Bedürfnis deutlich artikulieren

ENTWURF

3. Für sich **entscheiden**, inwieweit diese beim Verkauf eine Rolle spielen sollen! Die Sozialpsychologie spricht hier von „Kognitiver Dissonanz“. In unserem Kontext beschreibt dies einen als unangenehm empfundenen Gemütszustand nach einem Verkauf oder Kauf. Dieser Zustand kann mitunter länger anhalten. Sicher hat sich jeder schon einmal NACH einem Kauf oder Verkauf geärgert, weil er im Nachhinein damit nicht zufrieden war. Wir werden miesepetrig und tragen dies tagelang mit uns herum, ja viele nehmen diesen inneren Konflikt gar mit in den Schlaf. Jetzt stellen Sie sich dies jetzt mit der hundertfach höheren Konsequenz eines Hausverkaufs vor. Einen solchen Fall habe ich oben schon genannt: „Man kann das doch das Haus nicht einfach so verscherbeln!“

Aufbruch des Lebens: Unser eigenes langes Leben bietet uns viele Aufbrüche, die es entsprechend zu würdigen und zu deuten gilt. Es ist ein sehr großer Fehler, über diese einschneidenden Lebensereignisse vorschnell hinwegzugehen ohne sie entsprechend zu reflektieren. Die drei oben genannten Punkte lassen sich im Grunde auf jedes Lebensereignis anwenden. Eine Reflexion des Erlebten gilt nicht nur für Tiefschläge, sondern gerade auch für unsere Erfolge. Sie sind das Salz in der Suppe. Wenn wir bereit sind, uns mit unseren (Auf-)Brüchen ernsthaft und ehrlich uns selbst gegenüber auseinander zu setzen, so werden wir eine bessere Version von uns selbst werden. Davon bin ich überzeugt! Wir werden in der Lage sein, ein authentischeres und selbstbestimmteres Leben zu führen! Es sind eben gerade die Hochs und Tiefs, die uns zu dem machen, was wir heute sind, zu der Persönlichkeit, die wir heute sind, mit allen unseren positiven und negativen Eigenschaften. Nun – all dies spiegelt sich auch in unserer Immobilie wider. Der Volksmund weiß, dass der Hund seinem Herrchen oft sehr ähnlich sieht und dass der Hund indirekt die Verhaltensweisen seines Herrchens übernimmt. „Das Problem ist immer am Ende der Leine“ ist der geflügelte Satz dazu.

Nun, so verhält es sich auch mit Ihrer Immobilie! Sie haben ihr all die Jahre Ihren persönlichen Stempel aufgedrückt, Sie haben sie mit positiver Energie erfüllt. Wer jetzt noch meint, Immobilien seien nur ein kaltes Asset, eine Anlageklasse mit Rendite X, ja der hat das Wesentliche nicht verstanden. Immobilien sind immer auch ein Ausdruck des eigenen Charakters. Dies gilt im Übrigen nicht nur für selbstgenutzte Immobilien, sondern gerade auch für fremdgenutzte, also vermietete Immobilien. Das mag auf den ersten Blick verblüffen. Nun, sicher kennen Sie aus Ihrem eigenen Umfeld auch

ENTWURF

einige Freunde oder Bekannte, die eine oder mehrere Wohnungen besitzen. Achten Sie einmal auf Folgendes: Wie spricht dieser Mensch über seine Kapitalanlage, positiv oder negativ? Weiß er um die aktuellen Begebenheiten? Ich kenne niemanden – wirklich niemanden, der seine Immobilien stiefmütterlich behandelt und dabei auch noch Geld verdient. (Sollte dies im Ausnahmefall des aktuellen Hypes doch einmal der Fall sein, so hätte diese Person wahrscheinlich ein Vielfaches verdienen können, wenn sie sich mit etwas Herzenswärme um seine Immobilien gekümmert hätte – dies fängt bei der Mieterauswahl an und endet damit, dass man „seine“ Immobile jahrelang nicht gesehen hat – weil man sich eben nicht dafür interessiert.)

Es hat einige Zeit gedauert, bis auch ich das verstanden hatte: Jede Medaille hat immer zwei Seiten. Immobilien sind Leben oder kalter Stein, je nach Sichtweise und Lebenseinstellung. Für mich ist es ein bisschen wie im Restaurant: Kommt Ihr Gericht lieblos angerichtet daher, dann werden Sie vermutlich zwar satt, mehr aber auch nicht! Oder Sie gehen in ein Restaurant, in dem ein Koch arbeitet, der von Herzen gerne kocht. Nicht nur das Essen wird liebevoll angerichtet sein, der Service wird gut sein und in dem Ambiente werden Sie sich wohlfühlen. Wo wird es Ihnen wohl besser schmecken?

Der Aufbruch des Lebens – seien Sie der Meisterkoch Ihres eigenen Lebens – Sie haben es selbst in der Hand! Denken Sie daran: Wir sind übermorgen, was wir heute denken und morgen anpacken!

ENTWURF

Foto: © Dominik Pfäu



Philip Schönberger

Energy Expert

Theodor-Neutig-Str. 51A
28757 I Bremen
Tel.: +49 421 98649893
Mobil: +49 151 64407580
Mail: info@philippschoenberger.com

Web: www.philippschoenberger.com

PHILIPP SCHÖNBERGER
ENERGY EXPERT

ENTWURF

Der stille Kirschbaum schreit

Letzte Woche saß ich wieder einmal mit meiner Tochter im Sandkasten. Ich liebe dieses Zusammensein, und dieses Mal war es ganz besonders. Mir ging das Herz auf, als ich beobachten konnte, wie sie die Welt entdeckte. Der kleine gelbe Schmetterling zog sie sofort in ihren Bann und vor allem unser großer schöner Pflaumenbaum, der in voller Blüte stand, hatte sie total fasziniert. Auch die Spinne, die am Sandkasten entlang huschte, war weder Iiih noch Bäh, einfach nur da und wundervoll faszinierend. Ich lehnte ich mich zurück und griff ins feuchte und saftig grüne Gras und dann überkam mich eine gewisse Melancholie. Ich beobachtete so meine Tochter und genoss diese Verbundenheit mit unserer Natur, meine Gedanken wanderten in die Zukunft und wurden düster. Wenn ich meine Tochter so wundervoll glücklich in diesem Moment bewundere, so möchte ich mir gar nicht vorstellen, wie sie sich fühlen muss, wenn in zehn Jahren dieser wunderschöne Pflaumenbaum nur noch ein dürres Gerippe an hauptsächlich abgestorbenen Ästen sein wird. Wenn es mittags viel zu heiß sein wird, als dass wir noch draußen spielen sollten. Wenn viele unserer Ernten verdorren und wir das ein oder andere Mal nicht mehr voll versorgt sein werden. Wird sie dann immer noch so glücklich die Welt bewundern oder ist da nicht mehr viel übrig zum Bewundern?

Der Klimawandel wird voranschreiten und uns auch im Mitteleuropa massiv treffen. Dass dies Fakt ist, müssen wir nicht weiter erörtern, vielmehr sollten wir nun endlich Verantwortung für uns, unsere Kinder und Kindeskinde übernehmen, unseren Beitrag leisten, um die Auswirkung des Klimawandels abzufedern. Wir haben die Wahl, sehen wir zu, wie die Natur und unsere Nachfahren um uns herum sterben werden, oder retten wir? Ich betrachte meine Tochter voller Liebe, sehe, wie sie heranwächst, und habe mich fürs Retten entschieden. Noch ist es nicht zu spät. Man könnte angesichts dieser Mammutaufgabe schnell den Mut verlieren, aber ich kann Ihnen versichern, in jedem von uns steckt ein kleines Wunder mit vielen Lösungen. Vielleicht wissen Sie es nur noch nicht.

Als ich ein kleiner Junge war, ging ich jeden Tag, auf dem Weg zu Schule, an einem alten, wunderschönen Kirschbaum vorbei. Irgendwie mochte ich die-

ENTWURF

sen Baum. Ich weiß nicht wieso, aber er wurde ein treuer Gefährte von mir. Im Frühjahr hatte dieser wunderschöne rosafarbene Blüten, später grüne Blätter und irgendwann dann rote Kirschen. Ein großartiges Gewächs, ich hatte immer Freude daran, vorbeizugehen. Ich wusste nicht wieso, es war einfach so. Eines Tages war der Baum weg. Abgesägt und weggeschafft. Ich war mit meinen jungen Jahren fassungslos. Wie konnte das sein, wie konnte jemand so herzlos sein, diesen wunderschönen Baum zu fällen? Einige Arbeiter waren noch da, ich nahm meinen ganzen Mut zusammen und fragte sie leise, warum der Baum gefällt werden musste. Er sei zu groß geworden, war die lapidare Antwort. Da war ich perplex, konnte nichts mehr sagen und ging traurig nach Hause. Es hat gedauert, bis mir die Perversion dieser Aussage bewusst wurde. Wir fällen wunderschöne Gewächse nur, weil sie schön und groß und kraftvoll geworden sind. Das ist doch einfach grober Unsinn. Ich frage mich, was dieser Baum wohl für einen Rat gehabt hätte, hätten wir ihm eine Sprache gegeben und angehört. Vielleicht wären wir der Weisheit ja gewachsen gewesen.

Die Wertschätzung gegenüber uns und der Umwelt ist uns abhandengekommen. Warum ist das so? Wir laufen und hetzen durch unseren Alltag, immer größer, schneller, weiter. Die Erfahrung mit dem Kirschbaum hat etwas mit mir gemacht, einen Samen gepflanzt, der Jahre später aufgehen sollte.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch, ich bin keinesfalls jemand, der sich mit Ketten an Bäume hängt, um zu demonstrieren und zu belehren. Ich finde, dass jede Art von Fanatismus der eigentlichen Sache weitaus mehr schadet als nützt, also habe ich mir einen anderen Weg gesucht, um tätig zu werden.

In über 15 Jahren in der Industrie habe ich als Ingenieur und Verfahrenstechniker unzähligen Firmen dabei geholfen, ihren CO₂-Fußabdruck zu reduzieren und damit nicht nur Kosten zu sparen, sondern auch der Umwelt eine ganze Menge Gutes zu tun. Das habe ich geschafft, weil ich Dinge immer etwas aus einem anderen Blickwinkel betrachtet habe und Möglichkeiten und Lösungen entwickelt habe, die zunächst nicht auf der Hand lagen. Ich habe Menschen und Unternehmen überzeugt, nachhaltiger und klimafreundlicher zu agieren, ihnen einen Rahmen zur Orientierung vorgegeben und Optionen aufgezeigt, welche umsetzbar sind und einen Sinn haben. Und das mit dem Sinn ist extrem wichtig.

ENTWURF

Vieles hat einen Sinn, manches ist aber auch einfach grober Unsinn. Meiner Meinung nach totaler Blödsinn ist beispielsweise die Abholzung des Regenwalds, um Weiden für Rinder oder Futtermittelplantagen zu erzeugen. Ich esse auch gerne einmal ein Steak, aber die massenweisen überquellenden Fleischtheken lassen ein Übelkeitsgefühl in mir aufsteigen. Wussten Sie, dass eine Kuh im Jahr genau so viel schädliche Abgase in der Umwelt entlässt, wie ein Diesel-PKW der 30 000 km im Jahr fährt. Das ist doch krass. Halten Sie doch einen kurzen Moment inne und durchdenken Sie diese Information. Es gibt sehr viele Kühe und Wiederkäuer auf dieser Welt, in etwa 4 Milliarden. Krass, oder? Noch krasser ist jedoch die Idee, den Kühen eine Pille zu geben, damit sie weniger Abgase produzieren. Wie pervers ist denn das? Warum kommt man auf so verrückte Ideen, anstatt auf die naheliegendste Lösung: Einfach mal weniger Fleisch essen.

Sie könnten nun die berechtigte Frage stellen, warum wir uns in Europa überhaupt darum kümmern sollen, wenn Milliarden anderer Menschen Klima und Umweltschutz egal sind oder ihre Lebensumstände es nicht erlauben, nachhaltiger zu leben. Ich möchte Sie ermutigen, dennoch aktiv zu werden, denn erstens liegt Deutschland auf Platz 6 der größten CO₂-Verursacher weltweit und zweitens entsteht Veränderung immer aus dem Kleinen heraus. Dort draußen gibt so viele kluge Köpfe und Sie sind einer davon.

Menschen mit einer Vision können Großartiges erreichen, und dies überflutet die Welt ganz automatisch. Wir können die derzeitigen Krisen auch als Chance sehen. Corona hat die Digitalisierung in unserer Welt vollkommen auf den Kopf gestellt. Vieles, was vor Jahren undenkbar war, ist inzwischen fest etabliert. Die Gesellschaft hat sich weiterentwickelt. Aber was passiert, wenn wir immer weniger von Öl und Gas abhängig sein wollen, und das ziemlich schnell? Auch hier wird es nun zu einer Evolution kommen, Gelder und Energien werden in einem Maße frei, das bisher undenkbar war. Viele innovative Konzepte stehen am Start und warten auf Verwirklichung. Sie, die Sie diese Zeilen lesen, haben eine Idee im Kopf, da bin ich mir ganz sicher. Diese Idee wird, auf die eine oder andere Art, unsere Welt ein Stück besser machen. Gehen Sie raus, verlassen Sie die Stille und setzen Sie diese Idee um. Das ist alles, was jeder von uns tun muss. Nicht mehr und nicht weniger. Ich freue mich darauf.

ENTWURF

Foto: © Dominik Pfäu



Erik Wittke

Autor des Buches „Das 1 x 1 des Call Center Mitarbeiters“

Zeughausplatz 9
D-99438 Bad Berka
Tel.: +49 (0)162 18 28 288
E-Mail: info@erik-wittke.com

www.erik-wittke.com

ENTWURF

„Mache kleine Leute ganz GROSS“, sagte sie

Wer hoch hinaus will, darf unten beginnen. Manchmal sogar im Keller, ganz tief unter der Erde.

Nach 36 Jahren Berufserfahrung und weit über zehn Jahren Expertenwissen im Kundendienst buchte ich das Platinprogramm von Hermann Scherer, um in die Sichtbarkeit zu gehen. Ich wollte mit einer Erfahrung im Kundendienst nun die Führungskräfte und die Inhaber der Callcenter dieser Welt in die Lage versetzen, zu verstehen, wie man Callcenter-Mitarbeiter richtig führt und gleichzeitig die Zufriedenheit der Mitarbeiter und der Kunden steigert. Mein Buch dazu war sogar schon veröffentlicht. Doch gleich am Anfang des Programmes sagte mir die Seminarleiterin der ersten Gruppenübung: „Mache kleine Leute ganz groß und hilf ihnen, den Stress im Kundendienst besser auszuhalten.“ Damit riss sie nicht nur das Kartenhaus meiner Träume ein. Nein, auch der Keller wurde weggerissen und auch das Fundament riss sie gleich mit weg mit dieser Aussage. Es war kein Sturm. Es war ein Feuersturm. Ich fühlte mich kurzzeitig verbrannt. Verbrannte Erde ist übriggeblieben. Kein Problem, da baue ich neu auf – dachte ich. Nur wo sollte ich anfangen? Und wie? Und speziell: Warum?

Es war nicht irgendeine Seminarleiterin – sondern Kerstin Scherer. Sie hinterließ aber nicht nur verbrannte Erde. Sie erweckte etwas. Etwas, für das ich zunächst keine Worte hatte.

Es ist doch viel leichter, unter der Erde, unter dem Radar, zu bleiben. Da reißt immerhin keiner etwas ein. War ich hier richtig in dem Programm? Hatte ich die richtige Wahl getroffen? Immerhin fühlte es sich nach dem ersten halben von fünf Seminartagen so an, als seien zehn bis 15 Jahre Arbeit weg, umsonst gewesen. Erst mal war ich sprachlos, enttäuscht, komplett vor den Kopf gestoßen. Ich fühlte mich missverstanden.

Nur eines war da: Eine kleine Knospe einer Idee, die sich durch die Asche der zerplatzten Träume kämpfen muss. Ein neues Leben bricht auf. Ein

ENTWURF

Leben aus dem Nichts heraus – scheinbar. Es war wie im Traum. Oder vielleicht war es kein Traum. So ist es immerhin erklärbar. Vielleicht hat sie diese superschnell wachsende Rose mit ihrer Durchsage neu ausgesät? Vielleicht war es das Feedback der Teilnehmer? Oder war diese Knospe schon vorher dagewesen, in mir gewesen? Und sie hat den Feuersturm über mich hinweggesendet, damit diese kleine Knospe endlich eine Chance hatte ans Licht zu kommen? Ich kann es nicht sagen, so sehr haben mich diese ersten Stunden des Trainings überrascht und überwältigt. Ich konzentrierte mich auf das, was noch da war oder was neu war – diese kleine Knospe.

Diese kleine Knospe ist in den fünf Tagen des Programmes immer weiter herangewachsen. Immer lauter rief sie durch die Stille: „Lass mich wachsen. Ich will so groß werden, wie du dich vorher schon in deinen kühnsten Träumen gefühlt hast!“ Oder, wie Kerstin Scherer am ersten Tag gesagt hatte „Mache kleine Leute groß.“

Kleine Leute groß machen? Sollte ich mich selbst groß machen? Mir waren gerade alle meine Ideen genommen worden. Und das war doch alles, was ich hatte – meine Träume. Das Einzige, was ich nun noch hatte, war ein kleines Pflänzchen. Immerhin hat sie gleich den ganzen Beton alter Schutzpanzer und Schutzkleidung abgetragen, hinweggefegt. So hatte die kleine Knospe keine Betonbarrieren auf ihrem Weg nach oben zu durchbrechen. Also war sie doch schon vorher dagewesen? Ist es vielleicht auch egal? Muss ich das verstehen?

Dennoch war es an der Zeit, etwas über diese Art von Rosenknospen – meine innersten Wünsche und Träume – herauszubekommen. Mit Menschen kannte ich mich aus. Nur über solche Art Rosenknospen hatte ich mir noch keine Gedanken gemacht. Dann fiel mir Justus von Liebig in die Hände. Er hat früher die Erfolgsprinzipien des Pflanzenwachses erforscht und eine wissenschaftliche Lehre damit begründet.

Nach Liebig benötigen sie neben Wasser, Erde und Sonne noch Stickstoff, Kalk, Kali, Phosphorsäure. Mittlerweile wissen wir, dass Pflanzen noch viel mehr benötigen. Vor allem aber benötigen Sie „am ENGPASS“ nur EINEN dieser Stoffe WIRKLICH. Deckt man den Bedarf des Stoffes, der grundsätzlich fehlt, schafft es die Pflanze dann wieder, alle anderen Bedürfnisse selbst aus der Nahrung zu ziehen.

ENTWURF

Hier geht es nicht zwingend um diese Mineralstoffe. Vielmehr geht es darum, dass alles in ausreichender Form da ist und manchmal nur ein einziges Puzzleteilchen fehlt. Es geht auch nicht zwingend um das Pflänzchen an sich. Was ist, wenn diese kleine Rosenknospe ein Synonym ist für mich, für meine Entwicklung? Was ist, wenn sie mir an diesem so besonderen ersten Trainingstag den Weg zu neuem Wachstum geebnet hat? Wenn schon immer alles da war, was ich zum Wachsen brauchte und nun ist der Engpass auch noch so geweitet, dass ich hindurch gehen kann? Was ist, wenn vorher irgendein Stoff gefehlt hat? Wenn irgendwann einmal Wasser, mal Kali mal Sonne und so weiter gefehlt hatten? Vielleicht war ich schon ausgedorrt und nur sie hat es gesehen?

So ging in den nächsten Tagen ein Kampf los. Ein Kampf, mit meiner Knospe durch die Asche zu kommen. Um mich im Laufe der Zeit groß werden zu lassen. Im Laufe eines Programmes, bei dem man laut Veranstalter nichts mitbringen muss – nur die eigene Botschaft. Die hatte ich von ihr bekommen. Ich hatte sie von ihr bekommen, wie von einem Orakel, nur dass es eine ganz neue, eine ganz andere ist. Eine, mit der ich Menschen groß machen soll.

Menschen groß gemacht habe ich früher schon. In der Schule ging es los, es hat sich über die Ausbildung, über die Arbeit in der Telefonie bis hin zum Hochschulstudium gezogen. In meiner Erinnerung aus den vielen Jahren in meiner Arbeit im telefonischen Kundendienst werden Situationen wach, in denen ich neuen Mitarbeitern im telefonischen Kundendienst half, sich zurechtzufinden. Die Grundschulung war locker. Da gab es noch keinen, der wollte, dass sein Handy wieder sofort Empfang hat. Oder dass das bestellte Paket aus dem Onlineshop zum jeweiligen Zeitpunkt da ist. Nach ihren jeweiligen Grundschulungen habe ich Menschen weinen sehen. Auch sind mir welche bekannt, die Nervenzusammenbrüche erlitten haben und nun glücklich im neuen Job sind. Leider war es damals nicht meine Aufgabe, sie aufzubauen. Dennoch konnte ich das eine oder andere bewirken. Das funktionierte allein dadurch, dass die Verantwortlichen, die diese Aufbauarbeit als Nebenaufgabe haben, mit ihren Hauptaufgaben so ausgelastet sind, dass sie nicht bemerkten, dass ich solche kleinen Aufgaben freiwillig übernahm. Überlastung war schon immer ein Problem in der Geschäftswelt des Kundenservice.

ENTWURF

Ob „sie“ das wusste, die den Feuersturm geschickt hatte? Keine Ahnung. Ich habe nicht nachgefragt. Das werde ich auch nicht. Auch, wenn ich davon ausgehe – ich nehme es an. Meine Gedanken kehren immer wieder zu dieser unbeantworteten Frage zurück.

Im Support (Die Unterstützung für Ausfälle und Probleme von privaten und beruflichen Kunden) arbeiten viele Menschen im Quereinstieg. Die Quereinsteiger kommen aus der Gastronomie, dem Einzelhandel, aus der Logistik oder aus der Pflege und auch aus dem Handwerk. Solange es ihnen gut ging, waren sie in ihren Jobs. Wir erinnern uns an den Teil mit den Pflanzen von vorhin. Wenn es ihnen schlecht ging, suchten sie nach Alternativen. Mit einer Aufgabe, wie der in einem neuen Kundendienst-Job dürfen sie wieder neu wachsen. Oft dürfen sie auch über sich hinauswachsen. Solange alles da ist, was sie benötigen, ist alles gut. Nur irgendwann schwinden manche Ressourcen, ein Ausfall eines Stoffes droht. Ob es sich im Pflanzenbeispiel nun um Kali, Wasser oder Phosphorsäure handelt, wissen wir nur selten. Auf den Menschen übertragen, äußern sich solche Mangelerscheinungen als körperliche Beschwerden. Oft zwingen uns körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Organschäden zu sitzenden oder überwiegend stehenden Arbeiten. Wir nehmen solche Jobs an, nur um die körperlichen Beschwerden zu kompensieren, damit nicht so viel „schwere Arbeit“ gemacht werden muss.

Ein körperlicher Mangel, wie zum Beispiel Bewegungsmangel, kann im Rahmen des Gesundheitsmanagements gut abgedeckt werden.

All die vergangenen Jahre habe ich im Kundensupport gearbeitet. Eingehende Telefonie. Wenn einer ein Problem zu bearbeiten hatte, wie z.B. ein Ausfall oder eine falsche Rechnung, war ich zur Stelle. Wie hunderttausend andere Kollegen im In- und Ausland. Allein über 150.000 Inbound-Callcenter-Agents arbeiten für Dienstleister an deutschen Standorten. Wie viele zusätzliche Kundendienstmitarbeiter direkt in den Unternehmen arbeiten, wird statistisch gar nicht erfasst. Heutzutage füllen oft Dienstleistungsfirmen die Lücke zwischen den Anbietern und den Kunden. Sie sind an diese Schnittstellenposition gerückt, nehmen die Fragen der Kunden an. In meiner Zeit im Kundenservice, in der ich selbst Erfahrungen sammeln durfte in rein rechnerisch über 200.000 Kundentelefonaten für verschiedene Bran-

ENTWURF

chen, sah ich auch eine andere Seite: Die der Psychologie, die der Geisteshaltung sowohl der Kundendienstmitarbeiter als auch die der Führungskräfte.

Ich möchte dazu eine kleine Geschichte erzählen. Ich kann mich noch gut an Marie erinnern. Sie wurde nach ihrer Tätigkeit als Zimmermädchen direkt hinter mir am Tisch platziert. Sie war neu. Sie war jung und sie war frohen Mutes, da sie nicht mehr im Hotel arbeiten wollte. „Zu viel Stress“, sagte sie. Frisch eingeschult hatte sie nun ihre ersten eigenen Telefonate. Ihre Stimme wurde in den Kundengesprächen immer höher. Ein leichtes Zittern war zu vernehmen. Ihr Ausdruck wurde immer unverbindlicher. Ihre Körpersprache sprach für mich Bände. Auch wenn es auf Grund des Arbeitsdrucks unüblich war, einem Kollegen zu helfen, habe ich mit ihr nach Feierabend gesprochen. Sie klagte mir ihr Leid: „Mir fällt nichts mehr ein, was ich gelernt habe.“ Auch in den Unterlagen, die sie bekommen hatte, könne sie nichts finden. Ihre Augen füllten sich mit Tränen. Ich wusste, dass sich ihr Stress bald legen würde. So sprach ich ihr Mut zu und zeigte ihr eine kleine Atemtechnik, die sie kurzfristig zur inneren Ruhe brachte. Mit etwas mehr Mut und Ausgeglichenheit konnte sie sich sammeln. Im Laufe des nächsten Tages wurde es immer besser. Ich konnte sie noch eine Zeitlang begleiten. Durch viele Gespräche über persönliche und fachliche Themen fand sie Freude an ihrem neuen Beruf. Später wurde Marie standortintern in ein anderes Projekt versetzt. Wir verloren die direkte Verbindung. Etwas später erfuhr ich von einem früheren Kollegen, der Maries Einarbeitungszeit miterlebt hatte und nun mit ihr zusammenarbeitete, dass es ihr in ihrer neuen Position gut gehe. Sie sei weiterhin sehr zufrieden mit sich, dem Projekt und ihren Kunden. Mich an sie zu erinnern, macht mich froh. Für sie habe ich damals einen Stein ins Rollen gebracht. Dieser Stein nahm eine Bewegung an, die Marie guttat. Das bestärkte damals mein Wirken und tut es noch heute. Dieses Erlebnis war und ist noch heute eine motivierende Stimme in meinen Erinnerungen. Eine Stimme, die aus der Stille kam. Eine, die mich immer mehr in Bewegung versetzte – ein Schlüsselerlebnis.

Schließlich kommen nicht nur gestandene Männer und Frauen zum Kundenservice. Es kommen auch viele junge Menschen, „frisch“ aus der Haupt- oder Regelschule. Gern auch direkt nach dem Abitur oder Studium. Sie kommen auch „frisch“ aus einem geregelten Alltag, wo sie bisher überwiegend mit Menschen gesprochen haben, die sie kennen. In der Regel kannten sie solche Gesprächspartner, die positiv gesinnt sind. Viele von ihnen fühlen

ENTWURF

sich dann in solchen für sie neuen Situationen allein gelassen. Sie fühlen sich wie im Stillstand. Stillstand tagein, tagaus. Während sich alles um sie bewegt. Während sich alles verändert. Sie sind hilflos, möchten gern gute Ergebnisse erzielen, wissen nicht, wie, bekommen keine Unterstützung und verlieren den Mut und die Zuversicht. Es sind Menschen wie Marie. Scheinbar „kleine Menschen“. Sie sehen dann nur die negativen Dinge, sehen sich versagen und zweifeln an sich. Sie können ihre eigene Größe und ihr eigenes Vermögen nicht sehen, da sie nicht wissen, was ihnen fehlt. Die scheinbar negativen Ergebnisse scheinen ihr Unvermögen zu bestätigen.

Wir Menschen beschäftigen uns viel länger und intensiver mit negativen Dingen. Je mehr, desto kleiner machen wir uns. Je kleiner wir uns machen, desto mehr brauchen wir jemanden an unserer Seite. Einen, der uns in Bewegung bringt. Oder zumindest zum inneren Wachstum führt. Oder der uns zumindest erklärt, was es braucht, und dass es nicht um Schuld geht und auch nicht um das scheinbare Versagen.

Doch, was ist Bewegung? Sich allein oder klein zu fühlen, ist es nicht. Bewegung ist für mich eine Aktivität. Eine innere Stimme oder ein innerer Ton zum Beispiel, der oft unmerklich und unbewusst hoch und runter schwankt. Energie, die wir für einen Aufbruch benötigen, fehlt. Energie für ein Aufstehen fehlt, aufstehen morgens aus dem Bett, vom Stuhl oder aus dem Auto. Das Auto scheint etwas höher zu werden, wenn wir aussteigen. Der Bürostuhl auch. Und die Matratze ebenso. Das sind kleine, banale Dinge, die wir nur selten bewusst wahrnehmen. Wenn wir genau hinhören, können wir auch kleine Geräusche wahrnehmen. Somit ist die Bewegung auch eine Veränderung. Es ändert sich etwas. Mal im Großen, mal im Kleinen. Mal bewusst, mal unbewusst. Was wäre, wenn wir diese Bewegungen bewusst wahrnehmen könnten? Was wäre beispielsweise, wenn wir versuchen, neu zu beginnen. Vielleicht brauchen wir einen, der sich mit uns durch die Asche windet. Oder einen, der uns vor den „herumfliegenden“ Trümmern beschützt. Einen, der uns Halt gibt. Vielleicht. Einen, der für uns wächst. Einen, der mit uns wächst. Einen, der uns zeigt, dass auch für uns Wachstum möglich ist.

Egal, ob uns etwas unter unseren Füßen weggezogen wurde. Oder wir einfach so beginnen möchten. Eine gewisse Orientierung benötigen wir. Auch wenn es nur eine Anleitung ist, die von einer anderen, erfahrenen Person

ENTWURF

geschrieben wurde, die vor uns den Weg gegangen ist, den wir gehen wollen. Oder einen, der ihnen das Gefühl gibt, groß zu werden, groß werden zu können.

Das kann einer in unserer Familie sein. In der Partnerschaft. Im Kollegen- oder Freundeskreis. Wir erinnern uns an Marie.

Der Stille eine Stimme zu geben, geht genauso. Jemand muss die Stimme erheben und jemand anderes muss sie hören. Fehlt einer, bleibt es, wie es ist: Still. Manchmal lauschen wir der Stille. Wir fahren unseren Atem herunter, spitzen unsere Ohren. Und wir warten. Wir warten auf ein Geräusch. Auf ein zweites Geräusch. Auf ein drittes. Manchmal auch auf ein viertes. Um sicher zu gehen, dass wir uns die anderen Geräusche nicht nur vorgestellt haben. Eine Stimme, das Knacken von Holz oder auch die herumstrome- rende Katze im Haus. Von bekannten bis zu unbekanntem Geräuschen. Speziell die Unbekannten lassen uns aufhorchen. Sie brechen nicht nur die Stille im Raum. Auch die Stille in uns Menschen. Der Atem fährt wieder hoch, der Kopf versucht die Geräusche einzuordnen. Aktivität kommt auf. Das ist Leben.

Lass uns eine Bewegung in Gang setzen.

Du bist nicht der erste. Der erste war ich. Machst du mit?

Du bestimmst, ob diese weiter in die Welt hinausgetragen wird, oder nicht. Beispielsweise für deine eigenen Umsetzungen deiner Ideen bist nur du verantwortlich.

Ich wünsche dir die für dich stimmige Entscheidung.

Entscheide dich gerne für einen Aufbruch deines (neuen) Lebens.

Oder entscheide dich vielleicht einfach für den Aufbruch zu einer Erweiterung.

Ich glaube an DICH.

Ich glaube an SIE.

Ihr Erik Wittke

ENTWURF

Foto: © Dominik Pfäu



Monika Leu

Expertin für Vergebung – bewusst leben –JETZT
Autorin, Rednerin, Palmtherapy® Professional

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet c.

www.monika-leu.ch

ENTWURF

Dimensionen des Lebens haben viele Facetten.

Schmerz und Freude. Schatten und Licht. Liebe entsteht durch Vergebung.

Meine Lebensgeschichte war geprägt von vielen dunklen Facetten und eine davon habe ich selbst verursacht. Was hast du denn getan? Diese Frage kam schon öfters und ja, ich habe ein Buch geschrieben, in dem du es gern lesen kannst. Jedoch die Frage: Ist das wichtig? Es ist wichtig, hinzuschauen, um zu erkennen, zu erfassen und zu wandeln.

Mit vierzig Jahren habe ich etwas erlebt, das mich erkennen ließ, wie wichtig es ist, zu vergeben, vor allem sich selbst. Sich selbst zu vergeben ist die größte Aufgabe und ich bin unendlich dankbar, es geschafft zu haben. Dazu verhalf mir eine Geschichte, die mich hat wach werden lassen und heute spreche ich auf der Bühne, um anderen meine Hände zu reichen, damit auch sie in die Vergebung gehen können.

Ich möchte dir diese Geschichte erzählen.

Eine alte Dame war sehr schwer krank, hatte Brustkrebs und es war schon alles offen. Sie konnte nicht sterben. Jeden Tag und am Abend höre ich, wie sie ganz leise einen Namen wimmerte. Ich nenne ihn mal Max. Eine Freundin von ihr kam jeden Tag zu Besuch und saß lange an ihrem Bett. Eines Tages holte ich die Freundin ins Stationszimmer und frage, ob sie wisse, wer dieser Max sei. Die Dame sagte, es sei ihr Sohn. Ich war erstaunt und sagte, dass ich ihn noch nicht einmal zu Besuch gesehen habe. Dann erzähle sie mir die Geschichte der Sterbenden. Sie war jung verheiratet und sie hatten einen Sohn. Der Mann fiel im Krieg und sie waren allein. Dann lernte sie einen zweiten Mann kennen, heiratete und sie bekamen eine Tochter. Da der Sohn nicht zu diesem Mann gehörte, musste er wie ein Hund am Boden sitzen und essen. Die Frau ließ alles über sich ergehen – es war die Zeit! Nun lag die alte Dame im Sterben und konnte ihren Schmerz nicht ertragen. Sie rief mit leiser bebender Stimme immer wieder ihren Sohn. Ich fragte dann die Freundin, ob sie wüsste, wo der Sohn wohnt, und sie erzählte mir, dass

ENTWURF

er wohl in Berlin wohnte. Ich nahm die alten dicken gelben Telefonbücher, ich weiß nicht, ob ihr sie noch kennt, und telefonierte. Ich weiß nicht, wie lange ich telefonierte und auf einmal hatte ich ihn am Apparat. Er sagte, er komme sofort. Ich nahm die alte Dame auf, machte sie etwas hübsch und sagte, es gäbe eine Überraschung. Sie schaute mich mit ihren tief eingehöhlten Augen an, vom Tod gezeichnet. Dann kam er. Er war gezeichnet vom Leben. Hatte ein rotes Gesicht, eine dicke Nase und eine Alkoholfahne. Ja auch er litt die vielen Jahre. Daher sage ich heute: „Verurteilt nicht, denn ihr wisst nicht, was für eine Geschichte hinter jedem Menschen steckt.“ Und da geschah etwas, was ich NIEMALS vergessen werde. Die alte Dame schrie: „VERZEIH MIR, BITTE VERZEIH MIR!“ Sie hatte vorher keine Stimme mehr und der Sohn kniete sich nieder und nahm ihre Hände, küsste sie und sagte: „Mama es ist alles gut. Ich liebe dich.“ In der Nacht starb die alte Dame friedlich!

Diese Geschichte berührte mich so sehr, dass ich begann, mein ganzes Leben anzuschauen. Ich spürte, dass mein Leben, so wie es war, mich zu dem Menschen machte, der ich zu dem Zeitpunkt gewesen bin. Jedoch war ich nicht wirklich ganz und gar ich selbst. Wir alle werden geprägt von unserem Leben, und dazu gehören die Erfahrungen aus den vielen Dimensionen des Lebens. Es geht auch nicht darum, wer Schuld hat, nein, es geht darum, zu erkennen, um eines zu lernen: um zu vergeben.

35 Jahre begleitete ich Menschen auf ihrem letzten Weg und blickte in ihre Augen, hielt ihre Hände und hörte hin, was sie zu sagen hatten. Viele Tränen flossen und sehr oft hörte ich die Worte: „Warum“ und „Hätte ich doch ...“ Ich sah immer wieder, dass am Ende des Lebens den Menschen wirklich bewusst wurden, was sie verpasst hatten. Nein, das wollte ich nicht für mich. Erst dann bewusst werden.

Ich habe mich entschieden, heute BEWUSST zu leben – um eines Tages glücklich zu sterben. Lebst du bewusst, hast du deine Vergangenheit geheilt, das, was du erlebt hast? Konntest du vergeben? Egal, wie viel Leid ein Mensch erfährt, es ist immer eine Entscheidung, heute bewusst zu leben und im Frieden zu sein. Dimensionen des Lebens haben viele Facetten. Du kannst emotional in der Vergangenheit verweilen, verurteilen, jemandem die Schuld geben oder du kannst es erkennen, erfassen und wandeln. BEWUSST leben – JETZT bedeutet genau im Hier und Jetzt zu sein.

ENTWURF

Ich habe alles angeschaut, meine Kindheit, geprägt von Verlusten, Ängsten, Missbrauch, Gewalt, Verlassensein und vielem mehr. Ich habe jedoch auch hingeschaut, wie es meinen Eltern früher erging, denn auch sie waren geprägt. Ja, es ist ein Kreislauf ohne Ende, bis du ihn anschließt, und das mit Vergebung.

„Dimensionen des Lebens“, was heißt das?

Wir erleben zu viel und wir erfahren sehr viel in unserem Leben. Es gibt Schatten, viele Schatten. Ich habe sie auch durchlebt, aber es gibt auch das Licht, es gibt die Freude, es gibt das Glück und genau in der Mitte sind wir. Wir sind genau hier, in diesem Moment, in dem unser Herz schlägt, und wir können, wenn wir wollen, uns die Schatten anschauen. Wir können einfach mal hinschauen und sagen, okay, es war so, wie es war, auch wenn es sehr schlimm war. Aber wir können auch den Weg wagen, ins Licht, in die Liebe, in die Freude zu gehen und das Wichtigste ist dabei, sich zu vergeben. Ich habe es gelernt, das Vergeben, immer und immer wieder. Ich habe meinem Stiefvater vergeben für den Missbrauch, ich habe meiner Mutter vergeben, weil sie nicht hinschauen konnte, ich habe meinen Männern vergeben, weil sie keine Liebe geben konnten, weil sie wahrscheinlich keine erfahren haben, und ich habe mir selbst vergeben, denn auch ich war ohne Liebe.

Ja ich bin berührt, und das darf auch sein. Ich war heute mit vielen wundervollen Menschen zusammen, habe gesehen und gehört und mein Herz hat so geklopft, weil jeder Einzelne genau diese Geschichte hatte, wofür ich stehe, nämlich für die Vergebung im Jetzt und im Hier. Und das können wir, wenn wir hinschauen, und wenn wir wirklich erfahren, was unsere Mutter unser Vater oder vielleicht unser Mann oder unsere Frau, was sie alle erlebt haben, wenn wir einfach mal hinhören und still werden. Weil dann wird sich vieles auflösen, dann erkennen wir den Schmerz, warum das passiert ist, weil sie auch mal ein weinendes, schreiendes Kind waren, das Liebe brauchte und sie nicht bekommen konnte. Aber warum nicht? Weil es eben so war, wie es war. Weil ihre Eltern das auch nicht erlebt haben.

Jedoch wir stehen heute hier in der Mitte und wir sind stark genug und erwachsen genug und wir können in unser Herz gehen und unser Herz wieder fühlen. Und ihr könnt mir glauben, es ist nicht so leicht. Ich habe auch lange dafür gebraucht, um es wirklich zu fühlen, richtig klopfen zu hören,

ENTWURF

ganz bewusst, dann gehen wir in die Fröhlichkeit, ins Licht, in das Leben, in das Jetzt und Hier, und dann kommt noch ein ganz wichtiger Punkt.

Er hat ja auch mit mir zu tun. Ich arbeitete über 35 Jahre in der Pflege und ich habe so vielen Menschen in die Augen geschaut und die Hände gehalten. Ich habe so viele Menschen gesehen, zu denen die Angehörigen gekommen sind, Tochter, Sohn oder manchmal auch nicht und dann wurde gesagt: „Ich vergebe dir“, ja das ist auch gut, damit ist auch das geheilt. Aber ich frage euch alle: ihr steht ja in der Mitte, wie wäre es, wenn wir jetzt alle schon vergeben?

Uns selbst, unseren Eltern, dem Leben so wie es gewesen ist, und dann in die Freude und in das Licht gehen, um endlich bewusst zu leben – JETZT ..., um eines Tages glücklich zu sterben, ohne die Worte „Warum“ und „Hätte ich doch nur“.

Wir sprechen immer vom Frieden im Außen, beginnen wir doch in uns den Frieden zu finden, um wieder Wertschätzung zu erleben und Verbundenheit zu spüren, mit uns und unseren Lieben, um eines Tages glücklich zu sterben.

JETZT – ist genau der richtige Zeitpunkt um unser Leben – BEWUSST zu leben.

ENTWURF

Foto: © Dominik Pfau



Jörg Dickmanns

Experte für „Anders Denken“

Mehr Leben | Wille | Klarheit

info@joergdickmanns.com

www.instagram.com/joergdickmanns

www.joergdickmanns.com

ENTWURF

Anders Denken

Im September 2012 hatten meine Frau und ich einen wunderschönen Urlaub in Trier. Das Wetter war angenehm sonnig und warm. Wir freuten uns sehr. Denn wir wussten, wir sind bald nicht mehr zu zweit. Wir erwarteten unser allererstes Kind. Und aus diesem Grund wollten wir die Zeit zu zweit einfach nochmal genießen.

Wir hatten jedoch ein Problem. Dieses Problem kennen alle Menschen, die schwangere Frauen kennen. Denn schwangere Frauen müssen immer und überall auf die Toilette. Ich hatte mir schon überlegt, die Branche zu wechseln, um Toilettenführer in Trier zu werden. Wir kannten schon bald mehr Toiletten als Sehenswürdigkeiten. Dennoch war es ein wunderschöner Urlaub. Wir waren sehr glücklich und freuten uns auf die letzten Wochen der Schwangerschaft.

Auch am letzten Tag unseres Urlaubes, als wir eine alte römische Freilichtbühne besichtigten, war es nicht anders. Na klar, meine Frau musste wieder auf die Toilette. Ich habe mich schon mal auf den Weg zum Auto gemacht. Während meine Frau zur Toilette ging, habe ich unsere Sachen in den Kofferraum gestellt.

Als meine Frau wiederkam, blickte ich auf und die Freude war aus ihrem Gesicht verschwunden. Sie war kreidebleich und sagte mir: „Jörg, wir müssen zum Arzt.“ Ich fragte, was passiert sei. Sie entgegnete mir: „Jörg, ich blute.“ Ich fragte sie, was passiert sei. Meine Frau sagte, dass sie Wasser und Blut verloren habe. In völliger Panik haben wir auf dem Smartphone nach der nächsten Arztpraxis gesucht. Dort angekommen, wurden wir direkt an das nächste Krankenhaus verwiesen.

Nach den ersten Untersuchungen im Krankenhaus sagten uns die Ärzte, dass kaum noch Fruchtwasser vorhanden war. Gemeinsam konnten wir auf dem Ultraschall das pochende Herz unseres gemeinsamen Kindes sehen. Wir haben mehr als zwei Wochen um das Leben unseres Kindes gekämpft. Diesen Kampf haben wir verloren.

ENTWURF

Mit einem Mal haben uns Liebe und Tod gleichzeitig begegnet. Wir fühlten die Liebe zu unserem gemeinsamen Kind und wir hätten alles dafür getan, das Leben unseres Kindes zu retten. Die uns nicht gegebene gemeinsame Zeit und der Tod dieses noch wachsenden Lebens veränderten uns.

Aufgrund der vorangeschrittenen Schwangerschaft musste meine Frau unser Kind auf dem normalen Wege gebären. Die Geburt wurde eingeleitet und während der Geburt ist unser Kind gestorben. Unser Kind hätte es nicht geschafft. Lebenswichtige Organe waren noch nicht ausreichend entwickelt. Die Geburt war ein Moment des Loslassens, auch wenn wir das erst viel später realisiert haben. Auch unser Kind noch einmal auf dem Arm zu halten, war ein Moment des Abschieds und des Loslassens.

Wir hatten die Möglichkeit der Beisetzung unseres Kindes wahrgenommen. Die Trauerfeier und die Beisetzung waren sehr schmerzvoll, aber auch ein Moment des Abschieds und somit auch des Loslassens. Auch wenn es emotional brutal war, sind wir rückblickend sehr dankbar, wirklich Abschied genommen zu haben.

Im Laufe der Zeit und des Verarbeitens habe ich für mich persönlich eine Botschaft darin gesehen. Unser Kind hatte die Botschaft, uns zu sagen, dass wir jeden Tag leben dürfen und zwar so, dass wir glücklich sind. Unser Kind hatte keinen einzigen Tag, um das Leben genießen zu dürfen. Wir haben diese Möglichkeit und vergeuden diese häufig, weil wir uns selbst im Wege stehen.

Ich habe mich seit diesem Moment intensiv mit Mustern und Glaubenssätzen beschäftigt. Seither habe ich viele Menschen auf ihrem Weg zu ihrem wahren Glück und zu ihrem Potenzial unterstützen dürfen. Es ist ein so schönes Glücksmoment, wenn Menschen in ihr Leuchten kommen. Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass in jedem Menschen das gesamte Potenzial und das Glück bereits vorhanden sind. Wir fühlen uns aber häufig klein, nicht gesehen oder nicht geliebt. Das sind Glaubenssätze, die ganz häufig sehr früh im Leben entstehen. Allein mit dem Kopf kommen wir da leider nicht weiter. Das kennen wir doch, wir wollen etwas in unserem Leben verändern und irgendwann zieht uns ein Gummiband zurück in die alten Muster. Mal geht es zwei Wochen oder auch mal drei Monate gut und dann fallen wir in unsere alten Muster zurück. Warum ist das so?

ENTWURF

Geprägt durch Erziehung und unser gewohntes Umfeld entstehen Muster und Glaubenssätze. In den ersten sieben Lebensjahren funktioniert das Gehirn eines Kindes in etwa wie ein Schwamm. Das Kind saugt alles bewusst und vor allem unterbewusst auf. Der Kopf transportiert alle Informationen ungefiltert in den Körper, in alle Zellen und Zellenrezeptoren. Die Zellen wollen immer wieder das geliefert bekommen, was sie kennen. Das erklärt, warum Veränderungen so schwer sind.

Meine Frau und ich haben nach diesem Erlebnis ein gesundes Kind bekommen und sind dafür sehr dankbar und genießen jeden Moment mit unserem Kind umso mehr.

Ich kann für mich nicht mehr akzeptieren, dass wir uns von diesen Mustern daran hindern lassen, unser volles Potenzial zu leben. Aus diesem Grund helfe ich Menschen, die wirklich etwas in ihrem Leben verändern wollen.

Wie mache ich das? Häufig sind es Dinge im täglichen Leben, die uns „triggern“. Vielleicht sind es bestimmte Verhaltensweisen bei anderen Menschen. Ich schaue tatsächlich, wo kommt das her, dass ich mich beispielsweise über etwas aufrege? Welche Glaubenssätze sind damit verbunden? Zum Beispiel könnte es ein Satz sein: „Ich bin nicht gut genug.“ oder: „Die Welt ist unsicher.“, der mir gar nicht so bewusst ist. Oder: „Wenn ich falsch bin“ oder, oder, oder. Glaubenssätze sind Sätze, die ich im Leben aufgeschnappt habe, die in meinem Denken sind, die ich denke, ohne dass es mir selbst klar ist. Was auch immer ich aufgeschnappt beziehungsweise interpretiert habe aus dem, was zum Beispiel meine Eltern gesagt haben, gilt es bewusst zu machen und zu prüfen, ob sie den Menschen nicht inzwischen behindern auf dem Weg zu seinem Glück. Ich schaue in meiner Arbeit, dass die Emotionen, die damit verknüpft sind, nämlich die Ängste, aber vielleicht auch Trauer, Wut, Ohnmacht, Schuld, Scham, wieder befreit werden, weil die Menschen dazu tendieren, diese Emotionen in sich festzuhalten, also einzulagern, im Körper festzuhalten. Diese Emotionen, die aus dem Bewusstsein verdrängt waren, können einem wirklich das Leben schwer machen.

Wir Menschen gelangen dann häufig in den sogenannten Überlebensmodus. Der Überlebensmodus entsteht, wenn der Präfrontalkortex (reflektierender Teil des Gehirns) Energie verliert, um die Amygdala zu beruhigen. Die Amygdala (Corpus Amygdaloideum) ist ein Teil des limbischen Sys-

ENTWURF

tems im Gehirn. Sie regelt emotionale Äußerungen. Vor allem die Entstehung von Angstgefühlen ist darin verankert. Dieser Überlebensmodus ist evolutionsbedingt entstanden. Unsere Vorfahren mussten aufpassen, nicht vom Säbelzahn tiger gefressen zu werden. Der ganze Körper wird auf Kampf, Flucht oder Starre heruntergefahren. Irgendwann ist unser Körper diesen Zustand so sehr gewohnt, dass er „normal“ wird.

Der Körper produziert ständig Hormone. Im Stress produziert er logischerweise Stresshormone. Irgendwann wird der Körper, weil es für ihn der Normalzustand geworden ist, süchtig nach genau dieser Hormonzusammensetzung. Wir werden sozusagen abhängig von unserem gewohnten Seinszustand. Das Gehirn sendet nämlich immer wieder einen elektrochemischen Impuls an die Zellen, damit sie sich so fühlen, wie das Gehirn die Situation wahrnimmt. Für wirkliche Veränderungen sollten wir weg von dem Kopf und tief in das Unterbewusstsein eintauchen, um Veränderungen wirklich nachhaltig möglich zu machen. Mit dieser Klarheit werden tiefstehende Muster und Glaubenssätze sichtbar.

Wir gehen von diesen alten Glaubenssätzen zu einer neuen Entscheidung. Wer möchte ich denn eigentlich sein? Und wenn ich diese Ängste durchfühle habe und die Glaubenssätze erkannt habe: „Das ist letztendlich ein kleines Kind in mir, das glaubt, ich bin nicht gut genug.“ Dann gilt es mehr und mehr, genau dieses Kind zu mir zu nehmen. Das heißt also, ich umarme mein eigenes inneres Kind und ich gebe ihm und damit mir selbst die Sicherheit, die ich immer erhofft habe.

In dieser Arbeit, während dieses Prozesses trifft man irgendwann eine neue Entscheidung und kreiert eine Vision. Wie möchte ich denn eigentlich sein? Und vielleicht erkenne ich, es gibt etwas Neues und mein Neues Ich ist in sich so stabil und ruhig, dass ich wirklich ich selbst sein kann. Immer mehr und mehr. Und das ist natürlich ein Prozess, aber der funktioniert eben auch über Visionen. Wer möchte ich sein? Das dann zu visualisieren, zu verstärken, auch im Kopf diese Verknüpfung zu stärken, das hilft dann mehr und mehr, tatsächlich der zu werden, der ich sein möchte. Und plötzlich kommen neue Situationen ins Leben. Ich kann sie neu wahrnehmen. Ich erkenne, sobald ich wieder ins „alte Ich“ gehe und ja, ich halte mich mehr und mehr in meinem neuen Ich auf. Und plötzlich wird die Welt völlig anders.

ENTWURF

In meiner Vision stehen drei Begriffe: Leben, Wille und Klarheit. Es ist bei mir das Leben, das heißt Freiheit und Leichtigkeit, das zu tun, was ich wirklich will. Was drückt mein Wille aus? Ist es etwas, was ich wirklich will oder stecken darunter unerfüllte Wünsche und Bedürfnisse? Die Klarheit vermittelt mir, immer wieder in mich hineinzuhören, ob ich wirklich meinen Weg gehe oder zu sehr nach dem strebe, wie andere mich haben wollen.

Und das ist auch das, was mir mein Kind als Botschaft gegeben hat. Lebe dein Leben, gehe deinen Weg und sei dir selbst bewusst. Ich bin meinem Kind für diese Botschaft sehr dankbar. Ich bin der festen Überzeugung, dass in vielen Schicksalsschlägen Botschaften für uns stecken. Aber auch in den alltäglichen Dingen, die uns „triggern“, stecken Botschaften. Sich diesen zu entziehen, macht keinen Sinn, weil sie immer wieder kommen. Das Leben konfrontiert uns immer wieder damit, bis wir uns damit auseinandersetzen. Wenn du das selbst nicht erkennst und/oder alleine aus den alten Mustern und Glaubenssätzen nicht herauskommst, hole dir einen Partner, Coach oder Berater, der dich dabei unterstützt, dein volles Potenzial zu entfalten. Es ist bereits da, wir müssen es – du musst es – nur noch zum Leuchten bringen. Eine andere Perspektive auf die Dinge hilft ungemein. Denn unseren blinden Punkt auf unserer Stirn sehen andere Menschen häufig schneller, als wir selbst. Einfach mal ANDERS DENKEN.

ENTWURF

Foto: © Justin Bockey



Susanne Lührig

info@lebensbuch.info

Fotografie Susanne Lührig

www.deinefotografin.de

Kirchweg 42

50858 Köln

Mobil 0177 - 219 37 19

luehrig@web.de

www.lebensbuch.info

ENTWURF

Wer schreibt, der bleibt

(Zitat meines Opas Willi Stiefermann, der seine Kriegsgefangenschaft in Russland stenografisch auf Klopapier dokumentierte.)

Das Stöhnen kam von ganz tief innen. Als ich damals zwischen meinen Umzugskartons hockte, stellte ich fest, dass ich auf diese Situation nicht so gut vorbereitet war, wie ich es gehofft hatte. Fremden Menschen hatte ich bereits geholfen, ihre Familiengeschichte zu durchforsten, ihr Leben neu zu bewerten oder es wieder in den Griff zu bekommen. Sei es nach einer Krankheit, nach dem Jobverlust, dem Tod eines geliebten Menschen oder nach dem Bruch einer langjährigen Beziehung. Nun, bei mir war es die Auflösung einer langjährigen Partnerschaft, verbunden mit dem spontan anstehenden Umzug in eine neue Wohnung. Ich war am Ausziehen und hatte vergessen, meine Fotodokumentation von meinem Zuhause zu machen. Das ging gar nicht! Ich rief mitten aus meinen Kisten meinen Fotografenkollegen an, und er kam auch spontan vorbei und wir machten noch Fotos nach meinen Vorgaben. Uff, gerade noch geschafft.

Drehen wir ein Stück zurück. Ich bin Fotografin und Expertin für Storytelling und unterstütze Unternehmer und Privatleute, den Kern ihrer Botschaft herauszuarbeiten. Im Fall des Lebensbuches ist es eine Mischung aus Fotos an Orten, die dem Kunden viel bedeuten und Geschichten, die seine Werte widerspiegeln. Als Coach erkenne ich die Lebensleistung meines Kunden an, erinnere ihn daran, wie viel er bereits erlebt hat, und dass er das Recht hat, mal anzuhalten und Rückschau, Umschau und Vorschau zu machen. Und wie wichtig es ist, dass er seine Erfahrung und seine Werte auch mit seiner Familie dauerhaft teilen kann, damit auch die Enkel später von seinen Erinnerungen profitieren können.

Zurück zum Umzug und mir mit meinen Kartons. Ich fragte mich ernsthaft: Was waren solche Plätze der Kraft in meinem Haus? Für mich war es der Wintergarten, von wo aus ich die Eichhörnchen beobachten konnte, meine goldene Badewanne aus dem Baumarkt, deren Überlauf nie funktionierte und ich schon dreimal das Bad geflutet hatte und mein Bett mit der herrlich bequemen Matratze, das ich als mein Nest bezeichnete.

ENTWURF

Und ja, im Alltag ist man immer mit etwas anderem beschäftigt als mit Sammeln und Dokumentieren, wer kennt das nicht? Ach, Fotos machen, Geschichten sammeln, ja gern, aber etwas später. Die Wohnung läuft nicht weg – denkst du, die Menschen laufen ja nicht weg – denkst du.

Und dann stellst du fest, du hast am falschen Ende gespart, du hast die falschen Entscheidungen getroffen, du bemerkst das nun deshalb, weil es plötzlich zu spät ist. Der Onkel ist unerwartet verstorben oder die Großmutter kann nicht mehr klar denken. Jetzt ist es für Laien zu spät, die Geschichte noch einzufangen – es sei denn, ich als Erinnerungsexperte rekonstruiere diese Geschichte anhand der persönlichen Wohnung des Verstorbenen und aus Gesprächen. Das ist möglich und ich möchte betonen, das ist hundertmal besser als nichts, und die gefundenen Geschichten kann man dann auch hervorragend für die Beerdigungsrede nutzen, aber posthum Geschichten zu sammeln, ist eine andere Arbeit als das lebendige Interview und das vergnügte Fotoshooting, bei dem sich der Interviewte stolz und glücklich fühlen darf.

Wenn ich eines gelernt habe, dann das: schaffe dir beizeiten deine Erinnerungsdokumentation, Sorge in guten Zeiten rechtzeitig vor, dann kannst du in schlechten Zeiten von den herrlichen Erinnerungen zehren!

Nehmen wir ein anderes Bild. Wenn du regelmäßig wandern gehst, dann ist deine Muskulatur stark und gefestigt. Oberschenkelhalsbrüche passieren oft, wenn die Muskulatur erschlafft. Jeder weiß: Bewegung und Stretching und gute Ernährung sind das A und O für deinen Körper. Ok, weißt du auch, dass du dir durch das Beschäftigen mit dem Lebensbuch eine große Dankbarkeit für dein Leben aufbaust und du dir deiner Fülle immer mehr bewusst wirst, und dass das dein emotionales Fit-Bleibe-Programm bis ins hohe Alter darstellen wird!? Absolut! Jetzt gilt es damit anzufangen. Du denkst, heute ist nicht der richtige Zeitpunkt dafür, anzufangen? Das kenne ich. Schmerzlich. In meinem Leben gab es öfters unglückliche Zeitpunkte: So wie damals, als mein Vater Krebs bekam und der Tod ihn viel zu schnell holte. Wir Geschwister wollten damals noch die Familiengeschichte aufschreiben, wollten Videos machen, doch er konnte das nicht mehr. Es war ihm alles zu anstrengend. Er fühlte sich nicht mehr danach und winkte ab, als ich mit meiner Kamera hilflos dastand.

ENTWURF

Heute weiß ich: Fotos macht man dann, wenn sich die Menschen am wohlsten fühlen! Aus dieser Erfahrung hatte ich gelernt. Und als meine Oma spontan von ihrem Leben erzählte, das habe ich dann spontan mit Handy dokumentiert. War damit alles gut? Nein, denn als Oma starb, kam das nächste Problem, sie hinterließ uns 120 Fotoalben, die niemand aufstellen konnte. Ein einzelnes Buch, das hätte jeder genommen, aber 120? - Nein danke!

Daraus entstand bei mir die Idee: Wäre es nicht toll, wenn man die Essenz seines Lebens an einem Stück haben könnte? Sozusagen: to go! Das Konzept von www.lebensbuch.info war geboren.

Was macht uns Menschen wirklich aus? Ist es unser Zuhause, das wir liebevoll schmücken, oder das Cabrio, das samstags poliert und sonntags ausgefahren wird? Ist es das Zusammensein mit dem Partner, dem Haustier oder ist es meine Tätigkeit im Garten? Was ist es, das uns Wurzeln gibt? Die Erinnerung an was? Ist es die Herkunftsfamilie, ist es die Wahlfamilie oder ist es der Freundeskreis, mit dem wir gerne die Zeit verbringen und glücklich sind? Jeder ist individuell und deshalb lässt sich nicht sagen, was der richtige Weg ist. Ich weiß nur, dass wenn ich mit jemandem ein Lebensbuch mache, darin immer persönliche Geschichten aus dem Leben, Fotos mit der Person an ihren Lieblingsplätzen und auch das ein oder andere historische Foto enthalten sind.

Stimmt, viele Menschen machen Handyfotos, weniger Menschen machen Alben, noch weniger schreiben Geschichten dazu, kaum einer macht das mit der Absicht, sich selbst zu erkennen, seine Leistung zu feiern und seine Stärke als Wurzeln für die künftigen Generationen weiterzugeben. Eigentlich spannend: Manch einer kauft sich für 14 000 Euro Extras im Auto, für 9 000 Euro die Kreuzfahrt und für noch mehr Geld die exklusive Golfmitgliedschaft – aber wer investiert in sich und sein persönliches Vermächtnis?

Bei genauerer Betrachtung ist das eigentlich die schönste Investition, die man machen kann: absolut exklusiv, persönlich und einzigartig. Wenn man ein Bild von sich schafft, das man an zukünftige Generationen über ein Medium weitergeben und erhalten kann, dann ist das wie ein wertvoller Schatz.

Lebensbucharbeit ist die schönste Sache der Welt für sich ganz persönlich, ok, nach Sex und einer guten Portion Trüffelnudeln, aber danach auf jeden

ENTWURF

Fall. Schon das Orakel von Delphi sagte: Erkenne dich selbst. Wenn du also das beste und wichtigste Geschenk deines Lebens machen möchtest, dann verschenke ein Lebensbuch. Damit schlägst du zwei Fliegen mit einer Klappe: 1. bist du der Held auf jeder Familienfeier, weil du es initiiert hast und soviel dadurch in Bewegung gebracht hast und 2. tust du dir selbst einen riesigen Gefallen, weil du für deine Kinder die ersten Wurzeln gelegt hast. Denke daran: Erkenne dich selbst, das ist das Aufregendste und Transformierendste, das dir passieren kann.

Wusstest du, dass die Bibel mit all ihren Geschichten das meistgelesene Buch der Welt ist? Und das aus gutem Grund! Mach auch aus deinem Leben, das immer einzigartig ist, ganz egal, welchen gesellschaftlichen Status du innehast, einen Wegweiser zu deinen Werten und deinen Erkenntnissen. Wie ein traditionelles Kochrezept, das in der Familie als Schatz weitergegeben wird: und jeder fügt dann eine Prise Individualität hinzu.

Stell dir diesen Fall vor: Deine Urenkel, die dich vielleicht nie kennengelernt haben, erhalten zur Einschulung dein persönliches Lebensbuch. Hier können sie in Bildern blättern und mit ihren Eltern deine Geschichten erfahren, von dir lernen und den Sinn deiner Werte verstehen. All das gibt ihnen Wurzeln. Mein Großvater war im zweiten Weltkrieg Kriegsgefangener in Russland, er überlebte zwei Jahre auf einem Feld und schrieb seine Geschichte per Stenografie (das ist eine Art Abkürzungsschrift) auf Klopapier. „Wer schreibt, der bleibt.“ Das war sein Spruch. Und wenn es mir schlecht geht, dann denke ich einfach an ihn und an all die Kraft, die er hatte, um zu überleben. Wenn er da überleben konnte, dann kann ich das hier in meinem Alltag doch erst recht! **Das ist es, was uns Wurzeln gibt: Es sind die Geschichten, die in Erinnerung bleiben, weil sie dokumentiert sind.**

Der gleiche Opa ist übrigens, als er aus dem Krieg wieder kam, mit selbstgemalten Ölblumenbildern – das Öl machte er aus Eiern – zu den Bauern gegangen und hat seine Kunst erfolgreich gegen Lebensmittel getauscht. Immer flexibel bleiben! Oder da ist die Geschichte, dass mein tapferer Vater sich als leichtes Kind auf die Eisenbahnwagen mit Kohle werfen ließ, um von oben die Briketts herunterzuwerfen, damit seine Familie nicht erfrieren musste. Geschichten, Geschichten, Geschichten. Oft kennt man eine Hand voller Geschichten, weil die Oma sie jedes Mal erzählt, aber wenn die Oma dann verstorben ist, dann geraten diese Geschichten für die übernächste

ENTWURF

Generation aus der Sicht. **Wie lange sind wir unsterblich? Solange man über uns spricht und wir nicht vergessen sind!**

Um das gleich vorweg zu nehmen, es braucht keine dramatischen Taten, es braucht keinen Ruhm, um das Recht zu haben, ein sinnvolles Lebensbuch zu machen. Denn sogar unser Alltag heute bietet uns viele Facetten.

Wie viel von unserem persönlichen Glück bestimmen wir?

Wie viel ist uns mit der Familie in die Wiege gelegt?

Was passiert zum Beispiel, wenn sich zwei Familien über eine Ehe vereinen?

Ein spannendes Projekt. Mit Schmunzeln dachte ich eben an meine Trauung vor bald einem Vierteljahrhundert. Damals war ich so verliebt, dass ich im Traum nicht darauf gekommen wäre, dass sich unsere beiden Familien nicht auch ebenfalls automatisch aus tiefstem Herzen lieben würden.

Heute weiß ich: Liebe muss wachsen und nur weil man am Tag der Trauung an einem Tisch sitzt, deshalb ist die Verbindung noch nicht gefestigt. Wenn sich junge Paare im Rahmen ihrer Hochzeitsplanung mehr mit ihren Werten und familiären Erwartungen beschäftigen würden, dann könnte sich mancher Fallstrick in Zukunft vermeiden lassen. Hey. Wäre das nicht ein tolles Geschenk an das Brautpaar? Das positive Schaffen eines gemeinsamen „Wir“ ist so viel lohnenswerter als der zeitversetzt folgende Scheidungsprozess mit dem teuren „Alles meins“. Früher war das Hochzeitsfoto, dann das Fotoalbum der Hochzeit das Statussymbol, heute ist es das Lebensbuch, das Klarheit schafft und Wurzeln gibt. Friede, Freude und ewige Glückseligkeit, möge die Ehe perfekt gelingen.

Szenenwechsel. Gehen wir ein paar Generationen weiter und zurück zur grauen Realität in europäischen Pflegeheimen: Gerade fällt mir die alte Dame ein, die da allein in ihrem Pflegezimmer saß: ein Schrank, ein Tisch, ein Pflegebett und ein Regalbrett mit zwei, drei Büchern.

An den externen Betreuer gewandt, fragte ich: „Hat sie denn keine Fotoalben?“ Er: „Doch, und das ist ihr größter Schatz, denn wir machen hier im Heim ein Foto-Jahrbuch von der Station!“. Die Dame, das stellte sich später heraus, hatte zuvor ein großes Leben gehabt, mit Haus und Hund und Familie. Sie war eine freundliche Person, die wie jede andere geachtet und

ENTWURF

geehrt werden wollte. Sie wollte unvergessen bleiben und war stolz auf ihre Errungenschaften und Leistungen. Sie liebte ihre Familie und sorgte zuvor für diese. Im Heim nun, war sie plötzlich abhängig von anderen, nichts von ihrem alten Leben war mehr für sie greifbar, hier im nüchternen Zimmer gähnte die emotionale Leere. Der Grund? Die Dame war plötzlich als Pflegefall eingeliefert worden, da war dann niemand, der sich bemüßigt fühlte, ihr Persönliches vorbei zu bringen. Ihre alte Wohnung wurde geräumt und entrümpelt, der Nächste wollte bald dort einziehen. Die Erinnerungen waren damit physisch ausgelöscht. Die Kinder lebten nun weit weg und die fehlende Nähe drückte sich in Einsamkeit aus.

Gerade für selbstständig denkende Menschen muss es schwer sein, plötzlich ohne Rettungsring in dieser Abhängigkeit zu sein, zu spüren, dass der Körper oder der Geist nicht mehr so wollen. Ich habe vor kurzem gelesen, dass bis zu 50 % der sehr alten Menschen geistig nicht mehr so fit sind. Stell dir vor, deine Mutter würde vergesslich, sie hätte aber ihr persönliches Lebensbuch! Das ist wie ein Anker der Kraft, in dem sie immer wieder blättern könnte, um sich zu erinnern. Herrlich, oder? Übrigens habe ich nach meiner Entwicklung des Lebensbuches von ausgebildeten Pflegern bestätigt bekommen, dass bei Alzheimerpatienten das Aufschreiben von Lebensereignissen mit das wichtigste Werkzeug der Therapie darstellt!

Altern stelle ich mir schmerzhaft vor: Als ältestes Familienoberhaupt ist man die Rolle gewohnt, alles unter Kontrolle zu haben. Nun entgleitet einem das und das verunsichert zutiefst. Man fühlt sich weniger kraftvoll und belastbar und fühlt doch die Verantwortung, diese Rolle weiter zu spielen, aber es geht nicht mehr. Sagen wir mal mit fünfzig Jahren ist Halbzeit. Einmal da angekommen, kann man mit Fug und Recht behaupten, bereits eine Menge erlebt zu haben! Trauer, Freude, Party und Schmerz, alles irgendwie zu gleichen Teilen.

Wir sind uns einig: der Erfahrungsschatz eines 50+ ist groß und mächtig. Bei dem Gedanken, dass man sich dann mit seinen Lieben nicht nur über das Wetter, das Essen und den nächsten Urlaub unterhält, sondern viel tiefsinniger sprechen könnte, überkommt mich echte Freude. Und ich stelle mir die Frage, ist es dem 50+ Menschen überhaupt bewusst, was er dem Jüngeren alles an tiefem Wissen und wichtigen Erfahrungen mit auf dessen Lebensweg geben kann? Ich glaube, nein. Und der Grund ist, dass keine systematische

ENTWURF

Vorgehensweise bekannt ist, wie an dieser Stelle eine gute Kommunikation gelingen kann.

Was wäre aber, wenn es wie ein Spiel für beide Seiten sein könnte, das man gerne miteinander spielt? „Ja, dann – dann bekäme das natürlich einen anderen Anstrich!“, denkst du? Ja, wenn die Schritte einfach und für jeden machbar sind, dann gelingt das Projekt Lebensbuch gewiss. Mit Freude und mit Mut an der Sache dranbleiben und in deinem Tempo deine Geschichten entdecken, das ist aufregend und so wundervoll. Manch einer hat sich dank der Beschäftigung mit seinem Leben dann an lang verschollene Qualitäten erinnert. Oft ist es so, dass bereits ein Stichwort ausreicht, um dann in einen ganzen Strom an vergessenen geglaubten Erfahrungen einzutauchen. Und ist das nicht auch ein Teil des Abenteurers Leben?

Also fassen wir es noch einmal zusammen. Ich möchte dich ermutigen, dein Leben anzuschauen und mit Deiner Familie darüber zu sprechen. Das kannst du ganz allein. Wenn du Hilfe haben möchtest, dann begleite ich dich gerne ein Stück. Durch deine Arbeit am Lebensbuch lernst du dich und dein Warum im Leben und deine Präferenzen besser kennen, entwickelst größeren Stolz auf deinen Lebensweg und bist über dein persönliches Buch in der Lage, das mit deinen Lieben zu teilen.

Viele Menschen sind so in den Alltag eingebunden, dass sie sich schlicht keine Zeit nehmen, in sich zu gehen. Das kann ein entscheidender Fehler sein: stell dir vor, du erkrankst plötzlich und musst in ein Pflegeheim. Wäre es nicht schön, solch ein Buch unter dem Arm mitzunehmen? Dann kannst du dort mit den neuen Bekannten oder den Pflegern mit wenig Zeit aber den großen Herzen darin blättern, hast schnell Anknüpfungspunkte an dein vergangenes Leben.

Vielleicht denkst du heute, dein Leben sei ein Puzzle ohne Sinn und Zusammenhang, du hast viele Dinge gemacht, und das Große und Ganze ist für dich noch nicht sichtbar. Vielleicht bist du kaum stolz auf das von dir Erreichte, denn es erscheint dir so normal. Nein, du bist nicht bloß normal, sondern etwas besonders Wertvolles! Du bist mit deiner Geschichte in Zukunft der Ausgangspunkt deiner Familie. Du hast in deinem Buch deinen Charakter in Geschichten und deine Schätze und Lieblingsplätze in Fotos dokumentiert. Wer schreibt, der bleibt.

ENTWURF

Wenn du anfängst, über dein Leben nachzudenken, dann tust du etwas Gutes für dich und für deine Familie. Wer weiß, vielleicht bist du der Erste, der die Wurzeln deiner Familie in Schriftform niederlegt. Wie auch immer, du wirst nicht nur den roten Faden entdecken, sondern viel Inspiration für deine weitere Zukunft bekommen. Du wirst alte und neue Freunde treffen, das Leben bewusster führen und verdient stolz auf das Erreichte sein. Du hast wieder neuen Gesprächsstoff und deine Kinder schauen zu dir auf oder du blätterst mit deinen Enkeln auf dem Schoß durch dein Buch.

Dein Buch gehört dir und wird nicht veröffentlicht, es sei denn, du willst das gerne, kein Problem, sogar mit ISBN-Nummer! Du bestimmst, wie viele Exemplare gedruckt werden und wann diese wie diskret an wen verteilt werden: sei es sofort nach Erstellung oder später. Ein Anlass zur späteren Buchübergabe könnte sein: dein Jubiläum oder die Firmenübergabe an die nächste Generation oder als Erbe, wenn der Notar deinen letzten Willen eröffnet, whoah, was wäre das für eine Überraschung, wenn du den Erben so noch einen persönlichen Leitfaden zu deinen Schätzen und Werten mitgeben könntest.

Wie auch immer, ich wünsche dir ein richtig erfülltes Leben. Und wenn ich was für dich tun kann, melde dich und lass mich dein Leben bewundern, ich freue mich aufrichtig darauf! Halt dich wacker, und wenn es mal hart auf hart kommt, denk an meinen Großvater in Russland, dann geht es wieder, oder rufe mich, seine Enkelin, gerne an ...

Alles Liebe
Deine
Susanne Lührig

ENTWURF

Foto: © Dominik Pfäu



Lisa Bittner

A handwritten signature of Lisa Bittner in blue ink, written in a cursive style.

Expertin für innere Kommunikation

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet c.

www.lisa-bittner.com

ENTWURF

Welche Stimmen HÖRST du? Und auf WELCHE Stimmen hörst DU?

Ja, du hast richtig gelesen, auf welche Stimmen hörst du? Und damit möchte ich nicht fragen ob du verrückt bist. Auf keinen Fall, aber dennoch meine ich diese Frage sehr ernst. Denn Stimmen hören wir viele. Zum Beispiel von: der Familie, den Eltern, dem Partner, der Partnerin, der Ehefrau, dem Ehemann, den Kindern, den Freunden, von der Oma, vom Opa, der Tante, dem Onkel, Bruder, der Schwester, dem Chef, der Chefin natürlich und zu guter Letzt unsere eigene Stimme. Ja, genau: unsere eigene Stimme. Ist ja auch sehr logisch, denn wir sind ja wunderbare Wesen, wir können sprechen und gleichzeitig können wir unsere Stimme auch hören. Wenn wir uns ein Ohr zuhalten, hören wir unsere eigene Stimme noch viel lauter und kräftiger. Probiere es doch direkt einmal aus, indem du dir ein Ohr zu hältst und dann dabei laut sprichst. Wie wäre es mit dem Satz: „Heute ist ein guter Tag.“

Jetzt probiere es doch einmal im Wechsel aus. Sprich den Satz einmal ganz normal, ohne, dein Ohr zu zuhalten! Direkt im Anschluss sprich ihn doch bitte noch einmal, während du dir das Ohr zuhältst! Hörst du den Unterschied? Es ist wesentlich lauter für dich zu hören, was du selber sagst, wenn du dir ein Ohr zu hältst. Das hat etwas mit deinem Körperschall zu tun. Das ist jedoch an dieser Stelle nicht so wichtig, umso wichtiger und interessanter ist es jedoch, was du damit bewirken kannst. Doch dazu später mehr ...

Kommen wir erst einmal wieder zurück zu den Stimmen. Als Baby im Bauch bekommen wir die Schwingungen der Stimmen unserer Mama und der nahen Menschen um sie herum bereits mit. Aus diesem Grund sind uns diese Stimmen schon bekannt, wenn wir auf die Welt kommen. Sie geben uns ein vertrautes Gefühl. Das sorgt unter anderen dafür, dass wir den Menschen um uns herum als Baby meistens vertrauen. Eine Art von Urvertrauen. Wir glauben ihnen, was sie sagen, und lernen von ihnen so viel. Es geht immer so weiter, je größer und je älter wir werden, umso mehr Menschen treten in unser Leben, mal kürzer, mal länger, mal fliegen sie quasi nur so

ENTWURF

durch unser Leben und manchmal begleiten sie uns ein längeres Stück. Wie unsere Kindergartenfreundschaften, wie die Erzieher:innen, oder wie in der Schule. Manche Menschen haben auch als Erwachsene noch Kindergartenfreunde. Das ist selten, aber es kommt schon einmal vor.

Doch viele Menschen aus der Vergangenheit sind nicht mehr präsent in unserem Leben. Aber ganz gleich, wie lange uns ein Mensch auf unserem Lebensweg begleitet, wir nehmen immer etwas von ihm mit. Entweder erinnern wir uns an Momente, die wir gemeinsam hatten, oder an etwas, was er, oder sie mal zu uns gesagt hat. Das können wunderschöne Erinnerungen sein, die uns beim kurzen Gedanken daran ein Lächeln ins Gesicht zaubern, die uns Leichtigkeit geben und unser Herz schneller schlagen lassen. Worte oder Stimmen, die uns ganz tief in unserem Herzen berührten, uns Mut machten und uns etwas mehr Sicherheit gaben. Die ein Gefühl von Vertrauen und Wertschätzung in uns erweckten und wachsen ließen.

Doch es können auch Erinnerungen an unschöne Momente sein, an Worte, die uns nachdenklich machten, vielleicht traurig werden ließen oder uns sogar verletzt haben. Worte, die wir nicht verstehen konnten. Und das nicht, weil sie in einer anderen Sprache gesprochen wurden, nein darum geht es nicht. Es waren die Worte und Stimmen von Menschen, denen wir vertrauten, denen wir vielleicht sogar sehr nahe waren. Oder Menschen, deren Stimmen wir Tag für Tag über einen langen Zeitraum, über Jahre, oder vielleicht sogar unser Leben lang hörten. Es geht um die Stimmen unserer Eltern, unserer Erzieher:innen, unserer Lehrer:innen. Es geht um die Stimmen unserer Partner oder Vorgesetzten. Das sind alles Menschen, die eine Verbindung zu uns haben, die uns auf verschiedenen Lebensabschnitten begleiteten, die einen kürzer, die anderen länger. Sie haben einen Einfluss auf uns. Menschen, die uns eigentlich stärken sollen, die uns Mut geben sollen, von denen wir viel lernen können, die unsere Vorbilder sein können und denen wir vor allem vertrauen sollten. Das sind Menschen, die neben vielen anderen, wie Freunden, Bekannten, Nachbarn, Verwandten einen Teil unserer Lebensgeschichte mitschreiben.

Was bedeutet es also, wenn es Menschen gibt, die dieses Privileg nicht zu schätzen wissen? Die sich dessen nicht bewusst sind, was es für einen Menschen bedeutet, wenn sie Worte wählen, die uns noch lange im Leben begleiten und wenn diese Worte und diese Stimmen eben nicht die Stimmen sind,

ENTWURF

die schöne Erinnerungen in uns hervorrufen, und die uns nicht das Lächeln ins Gesicht zaubern, weil wir gerade in unseren Gedanken zurück in einer Situation sind, die uns mit Wärme erfüllt. Nein, was bedeutet es für uns, wenn wir bei jedem Gedanken an diese vergangene Situation und an die verletzenden Worte eine Leere in uns spüren, ein trauriges Gefühl, uns der Mut verlässt, wir nicht mehr wissen, was wir wirklich glauben können. Und ganz besonders schlimm ist es, wenn wir dadurch unser Vertrauen verlieren. Das Vertrauen in eine Person, die uns so nahe stand, in eine Person, die uns ein Stück auf unserem Lebensweg begleitet hat, die uns sehr viel bedeutet hat oder uns vielleicht sogar immer noch viel bedeutet. Was passiert dann?

Meistens verstehen wir erst die Welt nicht mehr. Wir stellen vieles in Frage, auch die Verbindung zu dieser Person. Als wenn diese Tatsache nicht schon schlimm genug wäre. Nein, es kann sogar dazu kommen, dass wir uns selbst in Frage stellen. Wir fangen zum Beispiel an, uns zu fragen, ob wir daran schuld sind, was da gerade passiert ist. Haben wir etwas falsch gemacht? Wieso passiert uns das? Es sind viele Fragen, die wir uns dann stellen. Ganz besonders schlimm ist es, wenn die Frage auftaucht: „Warum bin ich nicht gut genug?“ Und wenn wir dann anfangen, uns selbst so stark in Frage zu stellen, dass wir aufhören, uns selbst zu vertrauen. Das ist dann der Moment, der einen riesigen Einfluss auf unser Leben haben kann. Meistens wird es erst einmal ein negativer Einfluss sein. Das Schlimme daran ist: wenn wir erst einmal damit anfangen, uns nicht mehr zu vertrauen, dann trauen wir uns so vieles nicht mehr. Denn in Vertrauen steckt das Wort TRAUEN und wenn wir uns selbst nicht mehr vertrauen, dass wir gut genug sind; dass wir gut genug sind, etwas zu schaffen, dann trauen wir uns gar nicht mehr, etwas Neues auszuprobieren. Da wir sofort daran denken, dass wir es eh nicht schaffen, oder nicht schaffen könnten. Wenn wir denken, dass wir es eventuell nicht schaffen könnten, dann würde uns ja sozusagen schon wieder bestätigt, dass wir nicht gut genug sind. Oh, also dann lassen wir es lieber direkt. Denn so eine Bestätigung braucht kein Mensch. Und so fängt es an, dass unsere Gedanken unsere eigenen Worte in unserem Kopf werden und unsere Worte werden unsere Taten (oder eben die, die wir dadurch nicht mehr tun). Wenn wir dann nichts mehr tun, wird sich auch nichts verändern. Und wenn sich nichts verändert, dann wird es ab dann genau so bleiben, wie es ist. Was das bedeutet? Das bedeutet, dass wir in diesem Hamster-rad gefangen sind. (Ja, ja, ich weiß: „Das Hamsterrad sieht von innen aus wie eine Karriereleiter.“ Das ist dann nur für den gut, der schnell vergisst,

ENTWURF

was er gestern getan hat, weil er dann nicht merkt, dass er jeden Tag an dem gleichen Punkt vorbei läuft ...)

Also, auf den Punkt gebracht: **„Du wirst dir jeden Tag immer wieder sagen, dass du nicht gut genug bist und dir nichts mehr zutrauen.“** Tja, dazu kann ich dann leider nur sagen: „Du wirst auf jeden Fall Recht behalten.“ Denn was immer du von dir denkst und du dir somit selbst sagst, so wirst du auch handeln. Und das wird dann auch eintreten. Und NEIN, das ist keine Zauberei oder irgendetwas in die Richtung. Hier ein Beispiel, wenn du dir sagst, dass du nicht gut genug für diesen Job bist und sie dich nicht nehmen werden. Dann brauchst du dich ja nicht zu bewerben, weil du es nicht glaubst. Wenn du dich nicht bewirbst, wirst du dann den Job bekommen? NEIN! Richtig! Also? Du beziehungsweise deine Gedanken haben Recht behalten. Merke dir bitte jetzt schon einmal:

**Deine Gedanken werden deine Worte, wie du mit dir selber sprichst.
Und wie DU mit dir selber sprichst, dass glaubst du auch.
(Uns selbst sollten wir doch vertrauen können, oder nicht?)
Was DU glaubst und wovon DU überzeugt bist, danach handelst du.
Und das Ergebnis deiner Überzeugung wirst du bekommen.**

Ich nehme dich jetzt einmal mit auf eine Reise, auf eine Reise in meine Vergangenheit. Ich freue mich, wenn du mitkommst. Ich war etwa dreizehn Jahre alt und besuchte die Gesamtschule. Dort gibt es ab der siebten Klasse E- und G-Kurse für bestimmte Fächer, wie zum Beispiel Mathe. Doch dazu später noch einmal mehr. Wichtig zu erwähnen ist, ich mochte Mathe immer sehr gerne, denn ich mochte Zahlen und es machte mir auch wirklich Spaß zu rechnen. Gehen wir noch einmal einen Schritt weiter zurück in meine Vergangenheit. Schon in der Grundschule bekamen wir aus einem selbst gebastelten „Rechenautomaten“ von unserer liebevollen Klassenlehrerin, Frau Pfeiffer, damals für jede richtige Matheaufgabe ein Bonbon. An diesen Tagen brauchte ich kaum Frühstück in der Pause, denn ich bekam immer einige Bonbons. Das war großartig. Allerdings teilte ich meine Bonbons immer in der Pause mit den Kindern, die nur wenige hatten und die freuten sich schon immer, wenn ich dran genommen wurde und die Aufgabe lösen durfte. Du kannst dir sicher vorstellen, wie sich das bei mir eingepägt hatte. Somit war ich ein Fan von Mathe, bis ich auf die Gesamtschule kam. Dort gab es einen Mathelehrer für den Unterricht. Ich in meinem jungen Alter freute mich

ENTWURF

auf den Unterricht und ging völlig freudig in die Schule. Okay, die Klasse war etwas größer. Somit kam man nicht immer dran, auch wenn man sich meldete. Das habe ich auch verstanden. Was ich aber nicht verstanden habe war, dass immer dann, wenn ich mal dran genommen wurde, ein unschöner Kommentar vom Mathelehrer kam, wie: „Na, wer hat dir das denn vorge-sagt?“ Oder: „Da hast du aber gut geraten, hahaha.“ Zu diesem Zeitpunkt habe ich die Worte noch nicht so ernst genommen und noch versucht, sie zu ignorieren, auch wenn es mir natürlich sehr unangenehm war, so vor der ganzen Klasse. Was sich dadurch aber Stück für Stück veränderte, war meine Beteiligung am Unterricht. Denn ich überlegte mir mehrfach gut, bevor ich mich meldete, ob das Ergebnis wirklich richtig sei. Nicht auszudenken, was er zu mir vor allen sagen würde, wenn meine Antwort falsch wäre. Die Tatsache, dass eine zurückgegangene Mitarbeit sich auf die Note auswirkt, teilte uns der Mathelehrer ebenfalls in der Klasse mit. Denn ich war natürlich nicht mehr die Einzige, die sich immer weniger meldete. Irgendwann standen dann auch die Arbeiten an. Ich hatte fleißig gelernt und das Thema lag mir auch sehr gut. Also dachte ich mir, ich brauche mir keine Sorgen zu machen und ging relativ entspannt in die Mathearbeit hinein (soweit man entspannt ist vor Klassenarbeiten). Womit ich jedoch nicht gerechnet hatte war, dass der Mathelehrer sehr lange Zeit hinter mir stand, oder sich auf die Fensterbank hinter mir setzte und zwischendurch, wenn er mir über die Schulter guckte immer ein Räuspern oder ein „Hmmm“ los ließ, oder direkt hinter mir die Uhrzeit laut erwähnen musste, wie wenig Zeit wir NUR noch hätten. Sicherlich kann sich jeder vorstellen, was genau diese Aktionen bei mir, einem Teenager, auslösten. Ich wurde nervös. Richtig nervös. In einer Klassenarbeit nervös zu werden und sich beobachtet zu fühlen, sorgte bei mir damals für absolute Verunsicherung. Das spiegelte sich auch in meiner Note in der Klassenarbeit wider. Es war eine Fünf. Ja, eine Fünf! Als wäre so eine Note für einen Teenager, der sonst gut war in Mathe nicht schon schlimm genug. NEIN, ich bekam die Klassenarbeit mit den Worten zurück: „Ja, war ja klar, Mädchen können halt kein Mathe!“ Wow! Das war der Hammer, was für eine Demütigung! Wie unglücklich ich dadurch war und wie schlimm es für mich war, das ausgerechnet von diesem Menschen zu hören. Vor der ganzen Klasse. Ich war so perplex, dass ich in dem Alter natürlich nicht wusste, was ich dazu sagen sollte, oder wie ich reagieren könnte. Also, sagte ich einfach NIX! Dieses „NIX“ hieß natürlich nicht, dass es mir egal gewesen wäre, oder dass ich es direkt wieder vergessen hätte, NEIN. So etwas vergisst nicht jeder so einfach. Ich habe sehr lange und sehr

ENTWURF

oft damals noch an genau diese Situation gedacht. Diese Gedanken daran machten mich oft traurig und nachdenklich gleichzeitig. Ich erinnere mich heute noch sehr gut daran, dass ich oft darüber nachdachte, ob das vielleicht stimmen könnte, dass Mathe einfach nichts für Mädchen sei und ich das einfach so hinnehmen müsse und es gar nicht zu versuchen bräuchte, besser zu sein, weil ich ja ein Mädchen sei. Das beeinflusste mich damals natürlich sehr und ich wurde erst einmal schlechter in Mathe und bekam eine Vier im Zeugnis. Ich war dermaßen unglücklich über diese Vier in Mathe. Doch das war nicht genug. Diese Vier bewirkte leider genau das Schlimmste, was damals hätte passieren können. Diese Vier auf dem Zeugnis der 6. Klasse. Und jetzt komme ich wieder zum Anfang meiner Geschichte zurück. In der Gesamtschule ab der 7. Klasse wurden wir zum Beispiel in Mathe in so genannte „E- und G-Kurse“ eingeteilt. Du erinnerst dich: E für Erweiterungskurs und G für Grundkurs. Grundsätzlich finde ich es jetzt als Erwachsene nicht wichtig, ob ein Kind in einem E- oder in einem G-Kurs ist. Aber damals bedeutete diese Vier auf dem Zeugnis, auch wenn es eine 4+ war, dass ich in den G-Kurs musste und genau diesen G-Kurs unterrichtete mein Mathelehrer. Das war für mich das Allerschlimmste in dem Moment, als ich auch noch genau das erfuhr.

Doch andersherum, war es für mich der absolute Ansporn, jetzt richtig Gas zu geben, egal was dieser Mensch über Mädchen dachte oder sagte. Für mich war klar, ich muss aus diesem Kurs heraus. Also habe ich mich so sehr angestrengt, dass meine nächsten Klassenarbeiten gut bewertet wurden und zwar so gut, dass ich sofort zum nächstmöglichen Zeitpunkt in den E-Kurs wechseln konnte. Denn bei diesen Noten konnte er mich einfach nicht in dem G-Kurs behalten. (Auch, wenn ich mich bei ihm nach wie vor im Mündlichen sehr schwergetan hatte. Denn seine Worte saßen fest in meinem Kopf.) Als ich somit direkt bei der nächsten Möglichkeit in den anderen Kurs wechseln konnte und unglaublich erleichtert war, dass ich diesen Lehrer nun nicht mehr hatte, war mir damals schon eines klar und ich sagte mir: „Ich werde so niemals mit meinen Kindern sprechen.“ Denn diese Worte zu einem Kind oder einem Teenager zu sagen, können zu Gedanken in seinem Kopf führen, und:

Deine Gedanken werden deine Worte.

Wie du mit dir selbst sprichst, das glaubst du auch.

Was DU glaubst und wovon DU überzeugt bist, danach handelst du.

ENTWURF

Und das Ergebnis wirst du bekommen.

Kurz: Deine Gedanken, werden zu Worten in deinem Kopf.

Und die Worte in Deinem Kopf werden zu deinen Taten und werden dein Handeln. Und somit beeinflusst dein Handeln auch deine Zukunft.

Mich haben diese Gedanken auch im Nachhinein noch sehr lange begleitet und leider auch oft noch zweifeln lassen, denn wir wissen ja alle, früher war Mathe wirklich eher so ein „Jungen-Ding“ oder „Männer-Ding“. Zum Glück ist dies heute nicht mehr so stark in den Köpfen der Menschen verankert.

Was diese Geschichte jedoch auch zeigt: das, was wir hören, macht immer etwas mit uns. Es kann etwas Schönes oder etwas Trauriges oder etwas Negatives sein. Somit ist es doch sehr einleuchtend, dass wir anfangen sollten, sehr gut auf das zu achten, worauf wir hören und auf wen wir hören. Und GANZ WICHTIG ist vor allem das, was wir von uns selbst hören, was wir uns selber sagen oder was wir denken. Jetzt komme ich zum Abschluss noch einmal auf das Experiment vom Anfang zurück. Erinnerst du dich? Es ging darum, was DU damit bewirken kannst, wenn du dir ein Ohr zuhältst und etwas laut aussprichst. Wie du oben bereits gelesen hast, hörst du deine Stimme in deinem Kopf noch lauter. Also machen wir uns diese Tatsache doch zu unserem positiven Nutzen.

Jetzt habe ich ein BITTE an dich. Suche dir bitte JETZT, in diesem Moment einen Satz aus, der für dich persönlich wichtig ist. Etwas, woran du oft denkst, oder etwas, was dich immer mal wieder an dir zweifeln lässt, wie zum Beispiel: „Ich schaffe das eh nicht.“, „Ich kann das nicht.“, „Immer mache ich Fehler.“, „Andere können das besser.“ Oder, oder, oder ... Suche dir deinen persönlichen Satz aus und nimm dir zwei kleine Zettel und einen Stift und schreibe diesen Satz jetzt direkt auf einen der Zettel. JETZT! Fertig? Super. Ich nehme jetzt einmal diese Sätze, um es verständlich zu machen und zwar: „Ich bin nicht gut genug.“ 😞 Jetzt nimm dir bitte den zweiten Zettel und schreibe den Satz in einen positiven Satz um. Wandle ihn bitte um. JETZT. Ich schreibe: „Ich bin gut so, wie ich bin!“ 😊 Jetzt zerreißt du den Zettel mit dem negativen Satz. (Bei mir: Ich bin nicht gut genug.) Feiere das ruhig richtig und wirf ihn weg. Den schönen, wertschätzenden, positiven Satz, (bei mir: Ich bin gut, so wie ich bin!) den hängst du dir bitte irgendwo hin, wo du ihn jeden Tag siehst. Such dir eine schöne Stelle aus.

ENTWURF

Und ab HEUTE stellst du dich jeden Tag vor den Zettel. Du hältst dir ein Ohr zu und sprichst DEINEN Satz mit einem Lächeln im Gesicht laut aus. Durch diese Wiederholung und durch das laute Sprechen und den Körperschall, den wir durch das Zuhalten unseres Ohrs erhalten, wird sich unser Unterbewusstsein unseren Satz merken. Und du wirst ihn in deinen Gedanken abspeichern. Und wir wissen ja: Deine Gedanken werden deine inneren Worte. Und deine inneren Worte werden zu deinen Handlungen. Und deine Handlungen beeinflussen deine Zukunft, Dein Leben.

Mit dieser Bitte an dich möchte ich dich in dein Leben schicken und wenn Du magst, dann melde dich gerne bei mir und berichte mir von deinen Erfolgen und Gedanken dazu und wenn du magst freue ich mich über ein Foto von deinem Zettel mit deinem wundervollen Satz darauf. Denn merke dir BITTE immer eines: DU bist WICHTIG für die WELT! ❤️

ENTWURF

Foto: © Dominik Pfau



Renate Wettach

Verlegerin, Inhaberin des LöwenStern Verlags



Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet c.

www.loewenstern-verlag.de
www.loewenbusiness.de
www.loewenstern21.de
wettach.worldsoft.info

ENTWURF

Unsichtbare Wegbegleiter

*„Wie du deine Identität formulierst,
bestimmt deinen Lebensweg.“
(Renate Wettach)*

Sicher hast du dir schon einmal die Frage gestellt: „Wer bin ich?“ Ich habe etliche Jahrzehnte meines Lebens damit zugebracht, dies herauszufinden und ich bin mir nicht sicher, ob ich diese Frage heute erschöpfend beantworten kann. Vermutlich handelt es sich bei dieser Frage gar nicht um eine Erkenntnisfrage, sondern um einen Prozess, der uns ein Leben lang begleitet.

Wenn ich diese Frage radikalkonstruktivistisch beleuchte, dürfte es sich sogar um ein Konstrukt handeln, das ich mir im Laufe meines Lebens immer wieder neu zusammenbaue, denn ich brauche das, was wir unter **Identität** verstehen, um daraus die für mich passenden Handlungen und Lebensmaximen abzuleiten.

Unerzählte Familiengeschichte

Die früheste Orientierung, die Kinder sich suchen, dürften die Worte ihrer Eltern sein. Mich haben außer meinen Eltern, vor allem meine Lehrer und Erzieher geprägt. Und ich hatte seit meiner frühesten Jugend eine Vorliebe für mustergültige Geschichten, aus denen ich Orientierung für mein Leben abzuleiten erhoffte. Da diese Muster oft nicht mitgeliefert wurden, habe ich sie für mich selbst anhand der inneren Logik einer Erzählung abgeleitet und somit für mich strukturell relevant werden lassen.

Mein Vater erzählte uns – vor allem an Geburtstagen oder Festen – immer wieder dieselben Familiengeschichten aus „grauer Vorzeit“. Als ich alt genug war, um mir die Geschichten merken zu können, begannen sie mich anfangs etwas zu langweilen, weil er immer dasselbe zu erzählen schien. Doch bald begann ich, mir darüber hinaus eigene Fragen zu stellen, über die mein Vater gar nicht gesprochen hatte. Daher begann ich, ihn bei der nächsten Familienfeier ganz gezielt auszufragen, um den Hergang der Geschichten unter anderen Aspekten beleuchtet zu bekommen. Das klappte prima und

ENTWURF

so begann ich, seine Erzählungen durch meine Fragerei so zu steuern, dass die Geschichten auf einmal niemanden mehr langweilten, weil sie ja ausgesprochen viele neue Aspekte enthielten. Diese hatte er früher nicht erzählt, weil ihm nicht aufgefallen war, dass sie zum Verständnis der Storyline absolut unabdingbar waren. Er hatte sie als selbstverständlich vorausgesetzt, bis ich danach fragte. Außerdem enthielten diese Geschichten immer auch eine „Moral von der Geschichte“, also eine **identitätsstiftende Botschaft**, um die es dabei zentral ging. Diese Botschaft war früher nicht so deutlich zum Vorschein gekommen, weil niemand danach gefragt hatte. Wenn du in deiner Familie hochbetagte Menschen hast, dann frage sie doch einfach mal nach ihren Werten und dem Fazit ihres Lebens. Du wirst staunen, was du zu hören bekommst!

Unwirkliche Begegnung

Eines Nachts träumte ich von meiner Großmutter väterlicherseits. Ich muss zugeben, dass ich sie nicht besonders gemocht hatte, als sie noch lebte, denn ich hatte sie als wenig zimperlich in Erinnerung. In diesem Traum jedoch erschien sie mir und nahm mich mit in ihre Vergangenheit. Ihre Träume waren schon recht früh wie Seifenblasen zerplatzt. Als älteste Tochter von zwölf Kindern kannte sie körperliches Arbeiten auf dem Bauernhof seit sie auf zwei Beinen stehen konnte. Geerbt hat sie nichts, denn der Hof ging an den ältesten Buben der Familie. Mädchen galten damals als Last. Ein Onkel hatte ihr im Badischen eine Anstellung als Hauswirtschafterin vermittelt, was sie mit Bravour meisterte. Sie kochte wie eine Göttin und hatte stets alle hauswirtschaftlichen Vorgänge im Blick.

Das Wort „Multitasking“ hätte eigens für sie erfunden werden können. Als sie ihren späteren Ehemann kennenlernte, eröffneten sie gemeinsam ein Restaurant. Sie bekamen einen Sohn, der im Alter von einem Jahr an einer nicht erkannten Blinddarmentzündung verstarb. Dieses Trauma hat sie zeitlebens nicht überwunden. In meinem Traum sah ich, wie sie ihr Restaurant durch die Wirren des Zweiten Weltkriegs hindurch fast alleine führen musste. Die meisten Räume waren von den Besatzern beschlagnahmt, aber sie musste für sie kochen. Sie war jedoch durch nichts unterzukriegen. **Von ihr habe ich meine Beharrlichkeit geerbt. Und meine Liebe zur Selbstständigkeit. Auch das wurde Teil meiner heutigen Identität.**

ENTWURF

Ihr Ehemann war in französischer Kriegsgefangenschaft. Als er heim kam, war er emotional und körperlich ein Wrack. Was er aber sehr gut konnte, war Geschichten erzählen. Meine Mutter meinte immer, er habe regelmäßig das gesamte Restaurant unterhalten, wenn er einmal loslegte. **Storytelling wurde damals ein Teil meiner Identität.**

Ungewöhnlicher Vorfahr

Eines Tages wurde im Fernsehen ein Jubiläumsfilm über einen weltberühmten Clown namens „Grock“ ausgestrahlt. Meine Eltern äußerten sich hocherfreut über den Film. Mir sagte das nichts. Bis mein Vater, als der Film schon fast um war, eine Bombe platzen ließ: „Weißt du eigentlich, dass wir mit dem Grock verwandt sind?“ – Wie jetzt? Wir sind mit einem Genius verwandt, der mehr als zehn Musikinstrumente perfekt spielte, sich in mehreren Fremdsprachen fließend unterhalten konnte, durchtrainiert und sportlich war? Und nicht zuletzt war er einfach hinreißend witzig, wenn er in der Manege stand. Schlagartig war mir meine Vorliebe für Fremdsprachen und Musik klar!

Von der Sekunde an waren Musik und Sprachen ein Bestandteil meiner bewussten Identität geworden. Vorher hatte ich mich immer als „schwarzes Schaf der Familie“ gefühlt, weil ich den Eindruck hatte, dass ich die Einzige wäre, die solche Hobbys liebte. Doch nun durfte ich alles unter einem völlig neuen – Generationen umspannenden – Aspekt betrachten. Ich liebe diesen Clown von ganzem Herzen, ohne ihm jemals persönlich begegnet zu sein, denn leider starb er, wie ich später herausfand, kurz vor meiner Geburt. Das Wissen jedoch, dass es schon mal einen gab, der seine Träume erfolgreich umsetzte, anstatt sich einen bürgerlichen Beruf zu suchen, beflügelt mich auch heute noch.

Irgendwann habe ich dann noch erfahren, dass er ein Buch über sein Lebenswerk geschrieben hat. Ich glaube, wenn er wüsste, dass ich meinen eigenen Verlag gegründet habe, wäre er sehr stolz auf mich. Ich würde seine Texte jedenfalls sehr gerne verlegen, denn sie passen – welche Überraschung! – genau in mein Verlagsprogramm: Lebensgeschichten mit einer Botschaft. Seine Lebensgeschichte trägt den Titel: „Ich lebe gern.“ Klarer und kürzer kann man ungebremste Lebensfreude nicht in Worte fassen! – **Danke „Grock“ alias Charles Adrien Wettach!**

ENTWURF

ENTWURF

Aus dem Verlagsprogramm
www.loewenstern-verlag.de



Renate Wettach
Mobbing für Fortgeschrittene
Wie Sie Ihr Leben wieder in den Griff bekommen

Betroffene finden in diesem Buch Orientierung und Hilfestellung, damit sie nicht im Gefühlschaos versinken. Jeder kann es lernen, sich „am eigenen Schopf“ aus dem „Sumpf“ zu ziehen!

ePUB-Ausgabe: 12,00 Euro
Print-Ausgabe: 19,99 Euro



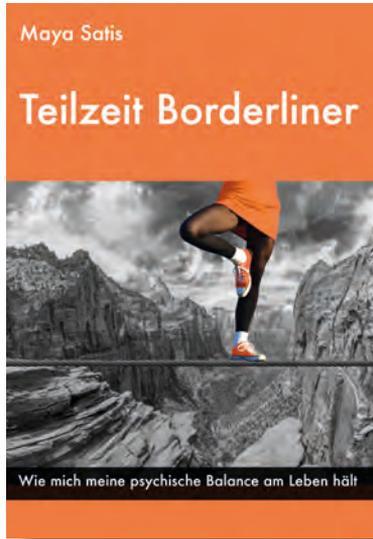
Sabine Hasslbauer
Endlich frei vom Säbelzähntiger und wie die Maus zum Elefanten wird

Narzisstischer Missbrauch als eine Form von Gewalt in zwischenmenschlichen Beziehungen und Möglichkeiten, sich daraus zu befreien.

ePUB-Ausgabe: 10,00 Euro
Kindle-Ausgabe: 9,99 Euro
Print-Softcover: 20,00 Euro

ENTWURF

Aus dem Verlagsprogramm
www.loewenstern-verlag.de



Maya Satis
Teilzeit Borderliner

Scheinbar harmlose äußere Einflüsse können bei Maya als Auslöser wirken, ihrem Leben ein Ende zu setzen. Wie sie dennoch überlebt, erzählt sie sehr eindrucksvoll und spannend in ihrem Buch.

ePUB-Ausgabe: 10,00 Euro
Kindle-Ausgabe: 10,00 Euro
Print-Softcover: 13,00 Euro
Print-Hardcover: 20,00 Euro



Markus Keßler
**Luftschlösser ade,
willkommen in Ihrer
Traumgegenwart**

Ein Buch aus der Praxis, das leicht verständlich die Geheimnisse eigener und fremder Kommunikationsmuster und Verhaltensweisen aufdeckt und entschlüsselt.

ePUB-Ausgabe: 7,90 Euro
Print-Ausgabe: 9,90 Euro

ENTWURF

Aus dem Verlagsprogramm
www.loewenstern-verlag.de



Jeronym Kuhn **Streben nach Gerechtigkeit**

Dieses Buch ist das Vermächtnis eines reifen Lebens sowie eine Sammlung von Denkanstößen, die keinen absoluten Wahrheitsgehalt beanspruchen. Sie sind als Diskussionsbeitrag zu verstehen. Die jüngere Generation hat das Zeug, neue Wege zu gehen, um nicht die alten Fehler zu wiederholen.

ePUB-Ausgabe: 9,99 Euro
Print-Ausgabe: 14,99 Euro



Torben Zahradnicky (Hrsg.) **Main Europa** **Prämierte Beiträge des Wettbewerbs** **„Hanau schreibt ein Buch“**

Kurzgeschichten über die Gegenwart und Zukunft der EU, Gedichte über Krieg und Frieden und das kulturelle Europa. Erfahrungsberichte von dem Traum „Europa“ sowie nach einer Flucht.

ePUB-Ausgabe: 10,00 Euro
Print-Ausgabe: 15,00 Euro

Hinweis: Der „LöwenStern Verlag“ hieß vor 2018 „Pilgerwege Verlag“.

ENTWURF



**BIST DU
WEGBEGLEITER
FÜR ANDERE?**

Werde jetzt Teil unseres
Netzwerks:

www.loewenbusiness.de