Ilka Piechowiak

Jetzt bin ich mal dran

Wie ein selbstbestimmtes Leben gelingt

metropolitan.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über *http://dnb.dnb.de* abrufbar.

LESEPROBE

metro**politan** – ein Imprint des Walhalla Fachverlags

1. Auflage 2019
© Walhalla u. Praetoria Verlag GmbH & Co. KG, Regensburg
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung
sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in
irgendeiner Form (durch Fotokopie, Datenübertragung oder ein anderes
Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder
unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.
Produktion: Walhalla Fachverlag, 93042 Regensburg
Umschlaggestaltung: init Kommunikationsdesign, Bad Oeynhausen
Printed in Germany
ISBN 978-3-96186-029-6

INHALT

	Es ist nie zu spät für ein selbstbestimmtes Leben	4
1	Zeit für ein Selbstbild: Weißt du, wer du bist?	6
2	Zeit für Wünsche: Weißt du, was du willst?	8
3	Zeit für ein Nein: Weißt du, was du nicht willst?	10
4	Zeit für Selbstwertschätzung: Weißt du, was du dir wert bist?	13
5	Zeit für Erfolg: Weißt du, was Erfolg für dich bedeutet?	15
6	Zeit für Selbstbestimmung: Weißt du, wie du zum Regisseur deines Lebens wirst?	17
7	Zeit für andere: Weißt du, wie du mit Menschen umgehst?	19
8	Zeit für Leichtigkeit: Weißt du, woran du Freude hast?	21
9	Zeit für Schweres: Weißt du, wie du mit den Schattenseiten des Lebens umgehst?	23
10	Zeit für Freunde: Weißt du, wer deine Freunde sind?	25

ES IST NIE ZU SPÄT FÜR EIN SELBSTBESTIMMTES LEBEN

Viele Menschen merken erst spät im Leben, dass sie bisher meist den Erwartungen anderer entsprochen haben, statt ihr eigenes Leben zu leben. Doch es ist nie zu spät, daran etwas zu ändern. Jeder Mensch kann selbstbestimmt leben, wenn er es nur will. Das betrifft das Berufsleben genau wie das Privatleben. Als Coach für Führungskräfte beobachte ich, dass sich Menschen um die 30 bis Mitte 30 plötzlich andere Fragen stellen als sie es mit 20 getan haben. Mit Anfang bis Mitte 40 werden die Fragen dann noch mal dringender, wenn es bis dahin keine Antworten gegeben hat. Solche Fragen lauten etwa: War das schon alles? Ist mein Leben wirklich mein Leben? Weshalb nervt mich im Alltag so vieles? Warum bin ich mit dem bisher Erreichten so wenig zufrieden? Was ist aus meinen Träumen geworden?

In Führungstrainings habe ich häufig Teilnehmer, die meinen, sich im Berufsalltag ständig mit unangenehmen Situationen abfinden zu müssen. Sie glauben, daran könnten sie nichts ändern. Sie spielen ein Spiel mit, dessen Regeln andere aufgestellt haben. Ihre eigenen Wünsche und Sehnsüchte verdrängen sie und nehmen sie nicht ernst. Das ist kein Wunder: Der Verstand und unser innerer Kritiker überschatten häufig unsere Wünsche und Sehnsüchte. Ich sage: Es geht auch anders! Jeder kann zu jedem Zeitpunkt seines Lebens mitbestimmen, wie es bei ihm innen aussieht und wie er mit den äußeren Umständen umgeht. Fast immer lassen sich auch die Umstände positiv verändern, wenn man nur will. Wir alle haben die Chance, darauf Einfluss zu nehmen, dass in Zukunft die für uns richtigen Dinge passieren.

Sich frei machen von externen Einflüssen, zufrieden und glücklich sein – ist das ein Lebenstraum, der wahr werden kann? Ja, absolut!

Dieses Buch ist für alle geeignet, die zufriedener werden und ihr Leben mehr nach ihren eigenen Vorstellungen leben möchten – egal, ob im beruflichen oder privaten Umfeld. Es gibt ohnehin nur *ein* Leben! Mein Buch ist auch für Menschen mit Führungsverantwortung geeignet, weil die eigene Grundzufriedenheit einer Führungskraft maßgeblich auf die Mitarbeiter abstrahlt. Führung wird um einiges leichter, wenn Sie als Führungskraft mit sich selbst im Reinen sind. Es ist gleichzeitig auch für alle geeignet, die unangenehme Vorgesetzte haben, die eben nicht mit sich im Reinen zu sein scheinen. Ich gebe Impulse, wie Sie als Mitarbeiter lernen, sich nicht alles gefallen zu lassen, und den Mut finden, Feedback zu geben und Ihre Wünsche und Vorstellungen von einem erfüllten Arbeitsleben offen auszusprechen.

Mein eigener Weg verlief nicht immer geradlinig und es war nicht immer alles eitel Sonnenschein. Aber ich habe immer das gemacht – und auch geschafft! –, was ich von Herzen wollte. Davon möchte ich auf den folgenden Seiten einiges mit Ihnen teilen. Sie werden dabei sicherlich auch mal die ein oder andere harte Sichtweise von mir kennenlernen. Ich nehme ungern ein Blatt vor den Mund. Vielleicht werden Sie zwischenzeitlich sogar einmal wütend auf mich werden, weil ich mir anmaße, bestimmte Dinge zu behaupten, ohne sie haarklein zu belegen. Ich schreibe über das, was nach meiner Auffassung das Leben für uns alle leichter macht. Selbstverständlich dürfen und sollen Sie das jeweils für sich kritisch hinterfragen. Möglicherweise kommen Sie dann hier und da zu anderen Schlüssen als ich. Das ist okay. Ich freue mich, wenn Sie eine eigene Meinung haben – die hat schließlich nicht jeder.

Dieses Buch gibt Ihnen auf unterhaltsame Weise Impulse, wie Sie zufriedener werden, mit mehr Leichtigkeit leben und vor allem Ihr Leben nach Ihren Wünschen und Zielen gestalten. Abhängig davon, wie intensiv Sie sich schon mit Ihrem Leben und Ihrer Persönlichkeit auseinandergesetzt haben, werden Sie mal mehr oder weniger starke Impulse bekommen. Meine Ansichten und Tipps sind wie ein Buffet, von dem Sie sich nach Herzenslust bedienen dürfen. Aber eins ist sicher: Sie werden anders über sich und Ihr Leben denken, nachdem Sie das Buch gelesen haben.

Dabei wünsche ich Ihnen ganz viel Freude!

Ihre
Ilka Piechowiak

In diesem Buch richte ich mich sowohl an Männer als auch an Frauen. Ich schreibe trotzdem so, wie ich es bei meiner Klassenlehrerin in der Grundschule gelernt habe: in der männlichen Form, wenn alle gemeint sind. Einfach, weil es kürzer und lesbarer ist.

1 ZEIT FÜR EIN SELBSTBILD: WEISST DU, WER DU BIST?

Auf welcher Spur im Leben sind Sie unterwegs?

Wenn wir Deutschen mehr über unser Verhalten und das unserer Mitmenschen erfahren wollen, brauchen wir nur die nächste Autobahnauffahrt zu nehmen. Ist das nicht praktisch? Was auf der Autobahn passiert, nenne ich den deutschen Dreisprung: vor-urteilen, ver-urteilen, be-urteilen. 100 Kilometer auf der Autobahn und wir sind gnadenlos mit unseren eigenen Klischees und denen anderer Leute konfrontiert worden. Unser Aussehen, unser Fahrstil und unser Automodell reichen völlig aus, um abschließend be- und verurteilt zu werden. Spannend ist, dass viele Menschen das Verhalten anderer schnell bewerten und abwerten, statt den Fokus auf sich selbst zu richten. Und wenn Menschen dann den Fokus auf sich selbst richten – das erlebe ich häufig als Führungskräfte-Trainerin oder Coach – sind viele häufig mit ihren eigenen inneren Stimmen konfrontiert, die da fragen: Was sagen die anderen? Was denken die anderen? Was erwarten die anderen? Und: Bin ich richtig, darf ich das?

Sie ahnen es schon: Hilfreich wäre es, wir würden einmal mehr reflektieren, welche Grundhaltung wir haben. Wer bin ich, wie verhalte ich mich und welche Reaktionen provoziere ich durch mein Verhalten bei anderen? Gehe ich wertschätzend oder eher bewertend mit anderen um? Diese Grundhaltung zeigt indirekt auch auf, wie Sie mit sich selbst umgehen. Wer andere abwertet, wertet sich häufig unterbewusst selbst ab. Oder eine andere Frage, die auf Ihr Selbstbild abzielt: Traue ich mich, so zu sein, wie ich es selbst für richtig halte? Oder agiere ich eher nach dem Motto „Bloß nicht auffallen und immer im Mainstream", weil es sich so gehört? Oder haben Sie ständig Angst, etwas falsch zu machen?

Seinen eigenen Handlungen und denen anderer offen zu begegnen, drückt eine positive Grundhaltung aus – ich bin okay, du bist okay. Hier zeigen wir Wertschätzung uns selbst und anderen gegenüber. Dies hat übrigens Eric Berne zum ersten Mal beschrieben, der Begründer der *Transaktionsanalyse*. Die Transaktionsanalyse, abgekürzt TA, ist eine psychologische Theorie der menschlichen Persönlichkeitsstruktur, die ich oft im Coaching nutze, wenn ich mit meinen Klienten arbeite. Unsere Einstellung prägt unser Verhalten, ob non-verbal (also über die Körpersprache) oder verbal, über die Sprache. Ist die Einstellung gegenüber anderen Personen be-

wertend und vorurteilend, wirkt sich das meist auch in der Kommunikation mit anderen Menschen aus (mehr zur Transaktionsanalyse finden Sie im Anhang).

Ich finde diesen Ansatz aus der Transaktionsanalyse sehr hilfreich für die Selbstanalyse und -reflexion der eigenen Haltung. Ich werde deshalb in diesem Buch hin und wieder auf einige Aspekte daraus eingehen. Die Transaktionsanalyse beschreibt vier Grundhaltungen im Leben – es sind die vier OK-Positionen:

1. Ich bin ok (+), du bist ok (+).
2. Ich bin ok (+), du bist nicht ok (–).
3. Ich bin nicht ok (–), du bist ok (+).
4. Ich bin nicht ok (–), du bist nicht ok (–).

Erkenne dich selbst!

Wenn ich weiß, was meine Grundcharaktereigenschaften sind und wie meine Haltung ist, habe ich die Chance zu entscheiden, ob ich daran etwas ändern will. Umgekehrt heißt das: Solange ich unreflektiert durchs Leben renne und mir über mein Verhalten wenig oder nie Gedanken mache, weiß ich auch nicht, wo ich ansetzen kann, um mich selbstbestimmter, freier und zufriedener zu fühlen. Das ist ein bisschen so wie in den Keller gehen. Manche machen das jahrelang nicht. Sie wollen gar nicht wissen, was sich da alles angesammelt hat. Aber eines Tages entscheiden sie sich, doch mal runterzugehen, sich alles anzuschauen und zu überlegen, ob sie vielleicht mal was aussortieren wollen. Auch bei unserem Charakter können wir uns entscheiden, ob wir in der Tiefe reingucken wollen. Dafür braucht sich niemand auf die Couch zu legen oder im Sitzkreis schamanische Tierlaute zu imitieren. Es reicht, sich im Alltag selbst genauer zu beobachten und anzufangen, mehr über sich zu reflektieren. Und sollte man es doch allein nicht schaffen, gibt es sicher einen guten Coach, den Sie konsultieren können.

2 ZEIT FÜR WÜNSCHE: WEISST DU, WAS DU WILLST?

Auf dem Silbertablett kann das Falsche liegen

Man könnte vermuten, dass einem in Anbetracht eines solchen Angebots fast der Atem stockt. Und mit Sicherheit war dies ein großzügiges und sehr verlockendes Angebot: Spitzenverein, erste Bundesliga, Topbetreuung, sicherer Ausbildungsplatz und dann auch noch gleich ein eigenes Auto – mit 19! Man hatte mir alles auf dem Silbertablett serviert, für einen nahtlosen Übergang nach dem Auslandsjahr gesorgt, ganz ohne Bruch im Lebenslauf. Wer könnte da Nein sagen? Es gab nur ein Problem: Von der ersten Handball-Bundesliga hatte ich eigentlich nie geträumt. Überhaupt hatte ich mir über eine Profikarriere im Sport wenig Gedanken gemacht. Kalifornien, ja, das war mein Traum gewesen. Diesen Traum hatte ich mir dann auch erfüllt. Aber Bundesliga? Als es nach einem knappen Jahr mit der Sonne Kaliforniens vorbei war, hatte mich das USA-Erlebnis so sehr verändert, dass ich vieles infrage stellte. Auch den Profisport.

Ich wusste jetzt viel besser als kurz nach dem Abi, was mir Spaß machte und was mir in meinem Leben wichtig war. Umgekehrt wusste ich aber auch, wozu ich keine Lust mehr hatte oder worin ich keinen Sinn mehr sah. Der lockere Lifestyle der US-Westküste hatte bei mir seine Spuren hinterlassen. Meine Prioritäten hatten sich verschoben. Ich spürte, dass es für mich wichtigere Dinge gab als die Musterkarriere und den lückenlosen Lebenslauf. Auch entsprach es nicht so wirklich meinem Lebensziel, mit fünfzig das Eigenheim abbezahlt zu haben und mich anschließend auf den Rentenbescheid zu freuen. Mit dem Jahr in Kalifornien hatte ich mir einen Herzenswunsch erfüllt. Warum sollte es mir nicht gelingen, mir im Leben noch weitere Herzenswünsche zu erfüllen? Denn auf dem Silbertablett kann auch das Falsche liegen. Nur weil etwas erst mal großartig klingt und andere vielleicht sofort zugreifen würden, muss es für einen selbst noch lange nicht das Richtige sein.

Wünschen und Wollen haben stets zwei Seiten: Was will ich und was will ich nicht? Wenn ich etwas unbedingt will, ist es meist so, dass ich dafür auf etwas anderes verzichten muss. Die meisten Entscheidungen haben ihren Preis, was nicht unbedingt heißt, dass der Preis hoch sein muss. Manchmal ist uns etwas gefühlt viel wert, dennoch ist der ideelle oder monetäre Preis, den wir zahlen müssen, gar nicht so wild. Wenn ich umgekehrt etwas nicht will, heißt das noch lange nicht, dass ich auch schon weiß, was ich stattdessen will. Mein Herzenswunsch hieß Kalifornien. Dafür

musste ich auf ein Ticket zur WM genauso verzichten wie auf das erste Angebot von Walle Bremen. Ich hatte mir das gut überlegt und die Entscheidung war letztlich gar nicht so schwer. Denn es war klar, wofür ich brannte. Das zweite Angebot von Walle Bremen auszuschlagen, war da schon wesentlich schwieriger. Nicht nur wegen des Ausbildungsplatzes und des neuen Autos. Sondern auch, weil ich jetzt zwar sagen konnte: Das will ich nicht mehr. Aber auf der anderen Seite nicht sicher war, was ich stattdessen wollte. Im Coaching spricht man dabei auch von zwei Arten der Motivation: Wir können „hin-zu" oder „weg-von" motiviert sein.

Zu wissen, was ich will (also „hin-zu"), ist normalerweise wichtiger als zu wissen, was ich nicht will („weg-von"). Die stärkste Hin-zu-Motivation bilden die Dinge, die wir mit positiven Gefühlen untermauern können, was uns begeistert, wozu wir Lust verspüren. Manchmal sind das auch unsere Lebensträume. Bei der Weg-von-Motivation sind dagegen meist negative Gefühle im Spiel, zum Beispiel Angst oder Frust. Es kann allerdings auch der Beginn für eine positive Veränderung sein, wenigstens zu wissen, was ich nicht (mehr) will. Denn wenn ich für mich geklärt habe, was ich nicht mehr will, habe ich die Chance, meine Träume neu zu entdecken.

Das Leben ist keine Zielvereinbarung

Wenn Sie wie ich in der Businesswelt als Angestellter, Führungskraft, Mitarbeiter oder auch als Selbstständiger unterwegs sind, werden Sie immer wieder hören und lesen, Ziele seien so ziemlich das Wichtigste im Management. Unternehmen brauchen Ziele, Teams brauchen Ziele und wenn ich in irgendeinem Beruf Karriere machen will, ist es günstig und sinnvoll, wenn ich mich intensiv mit meinen Zielen beschäftige. Den Nutzen und die Bedeutung von Zielen im Businesskontext stelle ich gar nicht infrage. Jedoch: Das Leben selbst ist keine Zielvereinbarung! Wenn ich alles in meinem Leben im Voraus als Ziel formuliert hätte, womöglich noch mit einem konkreten Datum, bis wann ich das Ziel erreicht haben wollte, wäre es schwierig geworden. Ich habe immer nur drei bis fünf Jahre nach vorne geguckt.

Jemand kann alle Ziele erreicht haben und gleichzeitig feststellen, dass das jetzt doch nicht das ist, was ihm ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Wenn sich ein großer Traum erfüllt hat, fühlen wir pure Zufriedenheit, auch Glück. Wenn wir ein großes Ziel erreicht haben, kann es aber auch sein, dass wir statt Freude eine innere Leere spüren. Dass wir merken: Eigentlich war der Weg das Ziel. Es stellt sich – trotz erreichtem Ziel – keine Zufriedenheit ein. Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl?

Ziele sind eben nicht dasselbe wie Herzenswünsche.

3 ZEIT FÜR EIN NEIN: WEISS ICH, WAS ICH NICHT WILL?

Mehr, mehr, mehr.
Mehr Mitarbeiter.
Mehr Budget.
Mehr Gehalt auch, na klar.

Die Karotte baumelt vor meiner Nase und sieht prall, saftig und vitaminreich aus.

Ich bin Mitte 30 und sitze mit dem Leiter der Personalentwicklung meines Arbeitgebers bei einem sogenannten Vorgespräch für die weitere Karriereplanung.

Der Personalentwickler ist ein umgänglicher, angenehmer Gesprächspartner, ich mag ihn. Mit so einem kann man offen reden. Was meine Persönlichkeit und bisherigen Leistungen im Konzern angeht, spiegelt er mir viel Wertschätzung. Ich spüre, dass er mir noch viel mehr zutraut. Das macht es mir aber andererseits nicht gerade leicht, sein Angebot kritisch zu hinterfragen. Will ich wirklich noch mehr Karriere und noch weiter aufsteigen?

(…}

Jetzt sitze ich hier und weiß genau: Als High Potential sagst du eigentlich nicht Nein, wenn sie dich auf der nächsten Stufe der Karriereleiter sehen. Da musst du schon gewichtige Gründe haben. Aber selbst dann kann es sein, dass du nach einem Nein nie mehr gefragt wirst. Schließlich ist es eine Ehre, dass sie dir so viel zutrauen.

Dem verweigert man sich nicht.

Die glauben an dich.

Andere würden dich darum beneiden, dass du hier sitzen darfst.

Der Personalentwickler reflektiert mit mir erst einmal meinen bisherigen beruflichen Lebensweg, meine Zeit im Unternehmen, meine Stärken und meine Entwicklungsfelder. Er gibt mir das Gefühl, alle Zeit der Welt für mich zu haben.

„Frau Piechowiak", holt er schließlich aus, „Sie wissen ja, dass wir uns für Sie mehr Verantwortung vorstellen können. Das ist wirklich eine sehr spannende Position, die wir für Sie im Auge haben. Sie würden noch mehr Gesamt- und Umsatzverantwortung bekommen als in Ihrer jetzigen Position."

Ich schaue freundlich, sage aber nichts. Ich höre zu.

„Selbstverständlich werden Sie auch mehr Mitarbeiter als heute haben", fährt der

Personalentwickler fort. Seine Tonlage erinnert jetzt irgendwie an die Moderatoren von Homeshopping-Kanälen: eine ruhige, angenehme Stimme.

Ich sage immer noch nichts, nicke auch nicht, höre aber zu. Vor meinem inneren Auge setzt ein irrwitziger Film ein: Ich sehe mich in diversen Meetings Zahlen präsentieren, Mails ploppen im Sekundentakt in meinem Posteingang auf. Ich sehe eine so lange Liste mit verpassten Anrufen auf meinem Handy, dass ich scrollen muss. Ich sehe mich im Flieger auf meinen Sitz hechten, meinen Laptop rausholen und auf der Tastatur rumhacken, während andere es sich erst einmal gemütlich machen.

„Natürlich hätte die neue Funktion noch weitere reizvolle Aspekte", sagt der Personalentwickler und klingt, als käme der Homeshopping-Moderator jetzt zum Knaller-Angebot des Tages. „Es gibt diese Position nicht häufig zu besetzen."

Der Film in meinem Kopf geht weiter: Ich sehe mich mit meinem Freund telefonieren, höre mich sagen, dass am nächsten Wochenende – wieder mal – keine Zeit für Zweisamkeit ist. Ich sehe mich einen Urlaub in letzter Minute stornieren, weil ich dringend nach Asien muss. Ich sehe mich an einem lauen Sommerabend so lange im Büro sitzen, bis es draußen stockdunkel ist. All diese Bilder stehen glasklar vor meinem inneren Auge. Denn ich kenne den Job als Führungskraft aus meiner vorherigen Tätigkeit. OK, es war nicht der Flug nach Asien, aber es waren viele Abende, an denen ich mit dem Werkschutz oder der polnischen Putzfrau kurze Gespräche führte, weil sonst keiner mehr da war.

In meinem Kopf bildet sich nur ein einziger Gedanke: Nein. Ich will das nicht.

Ich setze mich ganz aufrecht hin und atme tief ein. Dann sage ich: „Ganz ehrlich, ich finde es schön, dass Sie mir zutrauen, so eine Position in Zukunft zu bekleiden. Das habe ich meinem Vorgesetzten auch schon gesagt. Darüber freue ich mich wirklich sehr. Mich reizt es nur leider nicht, noch mehr Mitarbeiter zu haben, noch mehr Verantwortung zu übernehmen, noch mehr zu reisen und noch mehr zu verdienen. Ich möchte diesen Schritt nicht machen. Trotzdem vielen Dank für das Angebot."

Es wissen und es auch sagen

So ging meine Karriere also nicht weiter, obwohl andere sich diesen Weg vielleicht für mich gewünscht hatten. Sich gegen die Wünsche oder Erwartungen anderer zu stellen und Nein zu sagen, braucht jedoch immer eine Portion Mut. Das hat erst einmal schlicht damit zu tun, dass wir Menschen „Rudelwesen" und auf Gemeinschaft und sozialen Kontakt gepolt sind. Wir sind keine Einzelgänger, die gut alleine leben. Wir brauchen das Gefühl von Zugehörigkeit zu einer Gruppe und deren Zustimmung. Je

näher uns andere Menschen stehen, desto mehr wünschen wir uns unbewusst und bewusst, dass diese uns mögen, uns als zu sich gehörig annehmen und einverstanden sind mit dem, was wir tun. Mit anderen auf einer Wellenlänge zu sein, aktiviert das Belohnungszentrum in unserem Gehirn. Umgekehrt nehmen wir häufig ein gewisses Unbehagen bei uns selbst und anderen wahr, wenn wir uns abgrenzen und gegen andere stellen. Es fällt uns grundsätzlich leichter, Ja zu sagen als Nein. Okay, wenn Sie plötzlich jemand mit einem Messer bedroht, schreien Sie vielleicht ganz automatisch „Neiiin!“. Aber in den meisten Situationen müssen wir erst innerlich einen Schalter umlegen, um uns dem entgegenzustellen, was andere mit uns vorhaben.

4 ZEIT FÜR SELBSTWERTSCHÄTZUNG: WEISST DU, WAS DU DIR WERT BIST?

Hey, ich bin großartig!

Die Basis für das eigene Selbstwertgefühl ist das Wissen, dass ich nichts dafür tun muss, um wertvoll zu sein. Ich bin ein Mensch und deshalb wertvoll. Ich darf das Leben genießen, mich selbst feiern und mich feiern lassen. Ich brauche dafür nichts weiter zu tun. Meine Geburtsurkunde ist die Eintrittskarte für Lebensfreude.

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die mit ihrem Geburtstag nichts anfangen können, die auf Lob und Anerkennung verlegen reagieren und bei sich selbst oft mehr das Negative sehen, dann gibt es eine gute Nachricht: Was immer Sie in den ersten Jahren Ihres Lebens geprägt hat – auch als Erwachsene können Sie Ihr Selbstwertgefühl weiterentwickeln. Wir können uns in jedem Moment neu für uns entscheiden und so lernen, uns wirklich anzunehmen und zu schätzen. Genauso, wie wir sind. Eben als wertvolle Menschen. Vielleicht haben Sie sich ja auch längst auf diesen Weg gemacht und sind bloß noch nicht da, wo Sie hinwollen? Dann ärgern Sie sich möglicherweise ab und zu, dass Sie sich „mal wieder“ selbst zu kritisch sehen oder „schon wieder“ nur an die anderen gedacht haben und sich selbst nichts gönnen. Haben Sie Geduld mit sich und Ihrer Entwicklung! Die Schatten unserer frühen Prägungen sind lang, und es dauert manchmal seine Zeit, um sich selbst mit der Wertschätzung zu begegnen, die jeder Mensch verdient hat.

Ganz praktisch können Sie auf zweifache Weise üben, Ihre Selbstwertschätzung zu steigern:

TIPP

Zum einen können Sie sich Ihren Selbstwert in einem inneren Dialog immer wieder bewusst machen, indem Sie sich sagen: „Ich darf so sein, wie ich bin. Ich bin wertvoll. Ich darf mich einfach am Leben erfreuen.“ Sagen Sie es nicht nur, schreiben Sie es auf und versuchen Sie, es auch zu spüren! Spüren Sie in sich hinein, wie wertvoll Sie sind. Das zweite ist, sich selbst mehr zu gönnen. Sich Gutes zu tun. Nicht nur im Urlaub oder ab und zu mal an einem freien Tag. Sondern jeden Tag. Fragen Sie sich immer wieder, ob Sie heute schon genug an sich selbst gedacht haben. Lernen Sie die Kunst, sich selbst Gutes zu tun, sich eine Freude zu machen und sich zu belohnen. Weil Sie sich das selbst wert sind.

Die Kunst, sich selbst Gutes zu tun

Selbst sehr gut verdienende Führungskräfte können es manchmal kaum nachvollziehen, wenn ich ihnen erzähle, dass ich in München grundsätzlich mit dem Taxi zum Flughafen fahre. Standardsatz: „Das ist doch viel zu teuer! Das zahlt mir meine Firma nicht." An dieser Stelle hake ich gerne nach, ob es die Führungskraft wirklich schon mal ausprobiert hat. Ich bin lange genug im Business, um zu wissen, dass es in Unternehmen alle möglichen Reiserichtlinien gibt. Da ist geregelt, ob man in seiner Position erster oder zweiter Klasse Bahn fährt, ob man Business fliegen darf und ob das Hotel vier Sterne haben darf oder maximal drei erlaubt sind. Und das ist ja auch gut so, denn manche Führungskräfte und Mitarbeiter gehen mit dem Geld ihres Arbeitgebers ganz anders um als mit ihrem eigenen. Mir ist aber noch in keinem Unternehmen eine Richtlinie begegnet, die Führungskräften das Taxifahren verbieten oder reglementieren würde.

5 ZEIT FÜR ERFOLG: WEISST DU, WAS ERFOLG FÜR DICH BEDEUTET?

Eigene Maßstäbe setzen

Beim Golf sind meine eigenen Maßstäbe ganz klar: Ich spiele Golf, weil es mir Spaß macht und ich von diesem Sport fasziniert bin. Obwohl ich sonst eigentlich nicht fernsehe, kann ich stundenlang vor dem Bildschirm sitzen und Golf schauen. Natürlich freue ich mich auch, wenn sich mein Handicap verbessert. Aber das ist für mich nicht der einzige Maßstab für Erfolg. Wenn ich auf einem landschaftlich schönen Platz eine Runde beendet habe, mir dabei alles gelungen ist, was ich mir vorgenommen habe und ich richtig im Flow war, habe ich anschließend das Gefühl: Das war eine erfolgreiche Runde! Ein Erfolg *für mich,* egal, was diese Runde für mein Handicap bedeutet hat. Ich kenne auch Unternehmer und Manager, die sagen: „Klar müssen meine Zahlen stimmen. Aber ich arbeite eigentlich nicht für Geld. Weder für den Gewinn der Firma noch für mein Einkommen. Das, was ich hier mache, befriedigt mich innerlich zutiefst, weil ich alle meine Fähigkeiten dabei einsetzen kann und weil ich viel Leidenschaft für meinen Beruf habe. Meine Mitarbeiter kommen morgens gerne zur Arbeit. Das ist für mich Erfolg." Es gibt außerdem Menschen, die sagen: „Ich war nie ein guter Schüler. Aber während meiner Schulzeit habe ich Prägungen erfahren, die mich heute erfolgreich sein lassen." Da gab es vielleicht einen Lehrer, der gleichzeitig Mentor war. Oder eine Sportmannschaft, in der jemand Kameradschaft, Zielstrebigkeit und Fairplay kennengelernt hat.

In unserer eigenen Bewertung äußerer Kriterien sind wir aber – zumindest als Erwachsene – weitgehend frei. Ich kann zum Beispiel sagen: „Dieses Mitarbeitergespräch ist total bescheiden gelaufen, aber ich habe viel dabei gelernt, und so gesehen war es für mich dann doch ein gutes und wertvolles Gespräch für meine Selbstentwicklung." In diesem Fall bewerte ich Erfolg rückblickend anders als im Vorfeld. Das ist die eine Möglichkeit. Die zweite: Ich kann mir auch von vornherein andere Ziele setzen, als man normalerweise erwarten würde.

Erfolg heißt stets, dass etwas „er-folgt" ist. Erfolg hat mit dem Erreichen eines definierten Vorhabens oder eines bestimmten Ziels zu tun. Erfolg ist, was „folgt",

wenn ich versuche, etwas umzusetzen – oder, im Fall des Misserfolgs, eben auch nicht „folgt". Insofern ist die Definition von Erfolg immer auch von meinem Selbstbild abhängig.

Statt eines Erfolgsrezepts: Sechs Impulse

Wer so zufrieden auf sein Leben zurückblicken kann wie Reinhold Messner, der hat wohl einiges richtig gemacht, auch wenn er der Existenz einer magischen Erfolgsformel eine klare Absage erteilt. Oder gerade deswegen. Dennoch möchte ich Ihnen am Ende dieses Kapitels über Erfolg noch ein paar zusammenfassende Gedanken mit auf den Weg geben, die mir wichtig sind.

1. Lernen Sie zu verzichten, wenn Sie etwas wirklich erreichen wollen.
2. Übermäßiger Ehrgeiz kann uns auf Dauer unzufrieden oder sogar krank machen.
3. Seien Sie stolz auf Ihre Leistung, auf das Erreichte.
4. Machen Sie einen Plan, entwickeln Sie eine Strategie für Ihr Vorgehen.
5. Beseitigen Sie die Hindernisse für Ihren Erfolg.
6. Feiern Sie Ihren Erfolg!

6 ZEIT FÜR SELBSTBESTIMMUNG: WEISST DU, WIE DU ZUM REGISSEUR DEINES LEBENS WIRST?

Das Dream-Team in uns

Konzentriert sitze ich – bei sommerlichen Temperaturen – seit drei Stunden am Laptop und arbeite an einem Vortrag für einen Kunden. Das habe ich mir selbst ausgesucht, weil ich den Kunden akquiriert habe. Also darf (nicht muss) ich den Vortrag auf die Kundenbedürfnisse ausrichten und den Vortrag konzipieren. Denn bei mir gibt es keinen Vortrag von der Stange. Ich bin jetzt ganz in meinem Element und mit Begeisterung dabei. Kein bisschen weniger, als wenn ich mit meinem Hund über eine Wiese rennen und einfach mit ihm Spaß haben würde. Mein sachlicher, analytischer Anteil ist aber parallel am Werk, weil ich immer wieder hin- und herüberlege, abwäge: Welche Story macht an welcher Stelle Sinn? So kaue ich nochmal drauf herum und entscheide dann bewusst, dass nun diese Story an erster Stelle steht, danach die zweite und so weiter. Und gleichzeitig kommt plötzlich Frust auf wegen dieses mega guten Wetters. Prompt kommt in mir der Wunsch hoch, jetzt einfach wirklich mit meinem Hund Cupido raus zu gehen, um das tolle Wetter zu genießen. Dann ärgere ich mich kurz, dass ich mich hier mit diesem doofen Vortrag beschäftigen muss, den ich eben noch mit Begeisterung bearbeitet habe. Eine Art neutrale innere Stimme (also keine Stimme, die mich beschimpft oder maßregelt) rüttelt mich nett wach und erinnert mich, dass ich damit übrigens ein gutes Vortragshonorar verdiene. Und außerdem dem Kunden zugesagt habe, dass ich alle seine wichtigen Themen gekonnt in meinen Vortrag einbaue. Ich werde sozusagen von einer inneren Stimme, die auch aus mir herauskommt, geerdet. Sie entscheidet in diesem Moment, konzentriert an diesem Vortrag weiterzuarbeiten. Meine Selbstmotivation ist wieder zurückgekehrt. Ich hole mir noch ein Eis aus der Kühltruhe und arbeite bestens gelaunt weiter.

Im Modell der Transaktionsanalyse bin ich beim Erstellen der Präsentation den größten Teil in meinem sogenannten Freien-Kind-Ich und abwechselnd in meinem Erwachsenen-Ich. Bisher haben Sie in diesem Buch das Kind-Ich (das aus dem freien, dem angepassten und seiner Unterform, dem rebellischen Kind-Ich besteht) und das Eltern-Ich (kritisches und fürsorgliches Eltern-Ich) kennengelernt. Alle

Elemente haben wir in unterschiedlich großen Anteilen in uns, und äußern sich ein Leben lang in unserem Verhalten, egal, wie erwachsen wir laut Personalausweis sind oder uns fühlen.

Was zeigt uns dieses Beispiel zum Thema Fremd- und Selbstbestimmung? Natürlich können wir im Leben nicht immer nur allein nach unseren Gefühlen aus dem freien Kind heraus leben. Das wäre sicherlich nicht günstig und würde uns im Leben auch nicht immer der richtige Kompass sein. Wir würden bestimmte Dinge nicht tun, nicht handeln, nicht entscheiden. Wichtig sind für jeden Menschen – neben dem Entwickeln und Lebenlassen des freien Kindes – auch das Erwachsenen-Ich und das Eltern-Ich zu entwickeln. Nur so lassen sich im Leben auch die für einen selbst wichtigen und richtigen Entscheidungen treffen, eigene Grenzen ausloten und nur so kann man selbstfürsorglich sein. Und eben alles aus einer Begeisterung, einer Freude, aus guten Gefühlen heraus. Dieses Dream-Team funktioniert nur auf einer wertschätzenden Grundlage. Nur wenn ich aus dem Eltern-Ich (kritisch und fürsorglich) und dem Kind-Ich (freies Kind) wertschätzend mit mir umgehe, kann Zufriedenheit entstehen.

Selbstbestimmt mit allen Konsequenzen

Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden. Erst kurz vor dem Tod auf sein Leben zurückzublicken und ein Fazit zu ziehen – das schien mir schon immer viel zu spät. Wir sollten uns viel öfter klarmachen, dass unser Leben endlich ist, und uns immer wieder fragen, wo wir stehen und ob wir das Leben leben, das wir leben wollen. Mit selbstbestimmten Entscheidungen stoße ich oft auch andere vor den Kopf. Aber das ist manchmal der Preis der Selbstbestimmung. Das hört sich jetzt hart an, aber so ist es. Ich begehe keine Verbrechen, aber ich nehme auch nicht zwangsläufig auf andere Rücksicht.

Den Mut zu haben, anders zu sein, und dann vor den Konsequenzen wegzulaufen – das passt nicht zusammen.

7 ZEIT FÜR ANDERE: WEISST DU, WIE DU MIT MENSCHEN UMGEHST?

Nur ein paar Minuten …

Neulich war ich abends mit einem Führungskräftetraining bei einem Kunden fertig und räumte noch den Konferenzraum auf. Mein Hund hatte eine zerknüllte Seite Flipchart-Papier im Maul. Das ist ein Spaß, den ich mir mit Cupido beim Aufräumen gerne mache. Es war schon reichlich spät geworden, ich musste abends im Hotel noch an einem Konzept für einen Kunden weiterarbeiten und wollte endlich mit Cupido Gassi gehen, bevor ich ins Hotel fuhr. In dem Moment kam eine Putzfrau herein. Ich sagte freundlich Hallo. Sie grüßte zurück, lächelte mich an und wollte wissen, welches Thema ich heute hier trainiert hatte. Eigentlich wollte ich so schnell wie möglich an die frische Luft. Aber ich nahm mir ein paar Minuten Zeit, um ihr von meiner Arbeit zu erzählen. Ich merkte, wie sie das freute, dass einmal jemand mehr als drei Wörter mit ihr sprach. Am Ende unterhielten wir uns noch über Cupido und dies und das. Mich berührte das Gespräch, denn es war eine positive Begegnung, auch wenn sie letztlich dann doch 20 Minuten meiner eigentlich geplanten Zeit einnahm. Die Dame schien sich auch sehr über unser Gespräch gefreut zu haben. Gut gelaunt ging ich aus dem Gebäude und freute mich auf meinen Feierabend.

Zeit für andere zu haben und einander zu begegnen, muss nicht spektakulär sein. Es geht auch nicht immer darum, jemandem zu helfen. Im Gegenteil, das sind eher die Ausnahmefälle. Meistens ist es einfach nur schön, Menschen wahrzunehmen und ihnen in Worten und Gesten zu zeigen, dass man ihre Anwesenheit oder die Begegnung mit ihnen wertschätzt. Das sorgt auf beiden Seiten für gute Gefühle.

Die Landkarte des Anderen verstehen

Tief in unserer Einstellung – unseren Denkmustern – ist verankert, was wir als richtig und falsch empfinden. Und es ist Teil unserer Haltung, ob wir wertschätzend („Ich bin ok, du bist ok"-Einstellung) oder nicht wertschätzend „Ich bin ok, du bist nicht ok"-

Haltung) mit anderen umgehen. Stellen wir es uns einmal bildlich vor und beschreiben diese eigene Einstellung als unsere „innere Landkarte“. Es ist unsere Vorstellung von der Welt, unsere Sicht auf die Welt. Der Begriff „innere Landkarte“ kommt ursprünglich aus dem neurolinguistischen Programmieren (NLP). Ich nutze diesen Begriff gern in meinen Führungs- und Kommunikationstrainings und im Coaching mit Klienten. Wir kennen die innere Landkarte der anderen Menschen nicht, können nicht hinter die Stirn anderer gucken und wissen deshalb auch nie, was in ihnen wirklich vorgeht. Wir sehen nur ihr Verhalten, nehmen ihre Mimik und Gestik auf und hören, was sie sagen. Wir wissen nicht, was für sie richtig oder falsch ist, wie sie über einzelne Dinge und größere Themen denken. Genauso wie wir selbst eine Vorstellung davon haben, was sich gehört und was nicht, was in unserer Welt richtig ist und was falsch.

TIPP

1. Andere Menschen wahrnehmen und sich für sie Zeit zu nehmen, insbesondere dann, wenn jemand Hilfe benötigt.
2. In der heutigen Zeit der schnellen Taktung und digitalen Effizienz ist das vielleicht das Wichtigste. Also: Augen auf!
3. Nachfragen, reden, Feedback geben!
4. Durch unbewusste Themen können Menschen unangenehm und schwierig sein, sich auch komisch verhalten. Warum das so ist, wissen wir nicht, denn wir kennen die innere Landkarte dieser Menschen nicht. Wie also damit umgehen? Wertschätzend nachfragen, offen das Gespräch suchen oder Feedback geben sind die besten Techniken, um positiv einzuwirken oder eine Eskalation zu vermeiden.
5. Jederzeit offen und immer wertschätzend auf Menschen zuzugehen.
   Lassen Sie sich durch wertschätzenden Kontakt mit Menschen beschenken. Positives Feedback, in Form von Anerkennung. Lob ist das schönste Geschenk: durch einen Satz, der Sie oder andere zum Nachdenken anregt, durch ein Lächeln oder einfach durch die ausgesprochene Dankbarkeit, bekommen wir so viel Wärme und Herzlichkeit von Menschen, die wir häufig viel zu wenig in unserem Leben integrieren oder durch Hetze nicht immer wahrnehmen.

8 ZEIT FÜR LEICHTIGKEIT: WEISST DU, WORAN DU FREUDE HAST?

Kein Tag ohne SELF

Für mich persönlich galt schon immer das Motto: Erst das Vergnügen, dann die Pflicht. Okay, ich bin auch ein ausgesprochener Wechsel-Typ im Riemann-Thomann-Modell. Für solche „Ernies" wie mich ist es nicht ungewöhnlich, dass das Vergnügen einen hohen Stellenwert hat. Trotzdem muss auch ich im stressigen Alltag aktiv dafür sorgen, dass die Freude und das Genießen nicht zu kurz kommen. Termine, Anfragen, Pflichten, Deadlines – all das scheint immer wie von selbst aufzutauchen und Führung übernehmen zu wollen. Wenn ich nicht aufpasse, lasse auch ich mich ganz schnell in diesen Strom aus Aufgaben und Verpflichtungen hineinziehen und vergesse darüber mein freies Kind. Wann immer es geht, setze ich darum bewusst Erleben und Happiness an die erste Stelle. Ich gebe meinem freien Kind täglich Raum, indem ich ein Prinzip kreiert habe: SELF – Spiel, Erleben, Leichtigkeit, Freude. Ein Tag ohne SELF wäre für mich ein unausgewogener Tag. Und weil ich SELF diese hohe Priorität einräume, erlebe ich solche Tage „langweilig zum Abhaken" eigentlich nie. Das vielleicht Wichtigste: um SELF auch tatsächlich zu praktizieren, müssen Sie die passenden Gelegenheiten erkennen und nutzen. Sich zu erlauben, spontan zu sein und den Moment zu genießen. Das freie Kind dauerhaft neben sich herlaufen zu lassen und dafür den Kritiker einfach mal im Keller einsperren, das ist die hohe Kunst.

Einmal war ich geschäftlich in Luzern und hatte mir für ein paar Tage ein Hotelzimmer gebucht. Ich wachte morgens auf und hatte einen prall gefüllten Arbeitstag vor mir. Da ich diesen mit einer kleinen Sporteinheit starten wollte, zog ich meine Sportklamotten an, nahm Cupido mit und ging eine Runde joggen. Es war ein schöner Sommermorgen und die Sonne hatte schon richtig Kraft. Wie ich so am Vierwaldstättersee entlangtrabte, fragte ich mich, ob die Zeit wohl noch reichen würde, um noch eine kleine Runde zu schwimmen. Schwimmen hört sich jetzt ambitioniert an, es ging mehr darum, etwas im Wasser herumzuplantschen. Ich rechnete im Kopf grob rückwärts: Um 9.00 Uhr wollte ich beim Kunden sein. Das waren etwa 20 Minuten zu Fuß vom Hotel. Davor wollte ich noch duschen, einen Kaffee trinken und im Idealfall einen Happen frühstücken. Wäre ich jetzt noch mal zurück ins Hotel und aufs Zimmer gegangen, um meine Schwimmsachen zu holen, hätte das knapp werden können.

Also zog ich kurz entschlossen meine Schuhe aus und ging einfach mit meinen Sportklamotten ins Wasser. Cupido folgte mir freudig. Das Wasser war herrlich! Es war ein wunderschönes Gefühl, zehn Minuten lang mit dem Hund herumzutollen und dabei die Morgensonne im Gesicht zu spüren. Und da diese Trainingsklamotten ja aus einem Spezialgewebe sind, das ganz schnell trocknet, waren sie bei Rückkehr im Hotel schon fast trocken.

Ich hätte mir natürlich auch sagen können: „Oh, mein Gott, man geht doch nicht mit K-l-a-m-o-t-t-e-n ins Wasser! Schon gar nicht in der S-c-h-w-e-i-z, wo alle so diskret sind, es so korrekt zugeht und wir Deutschen sowieso schon als die Elefanten im Porzellanladen gelten." In Wirklichkeit war es keine große Sache. Gedacht und gemacht. Um 9.00 Uhr kam ich motiviert und mit einer Riesenportion guter Laune beim Kunden an. Es geht immer irgendwie: Erst das Vergnügen, dann die Pflicht.

9 ZEIT FÜR SCHWERES: WEISST DU, WIE DU MIT DEN SCHATTENSEITEN DES LEBENS UMGEHST?

Durch den Schatten ins Licht

Wegsehen, weghören, wegducken – das sind häufig unsere Reflexe, wenn wir mit Schwerem oder Unangenehmen im Leben konfrontiert sind. Das gilt sowohl im Hinblick auf andere als auch in Bezug auf uns selbst. So wie die Kollegen bei meiner Präsentation nicht reagierten, als ich einen Blackout hatte, versäumen wir es manchmal, gut mit uns selbst umzugehen, wenn wir in eine schwierige Situation geraten. Wir wollen nicht wahrhaben, was passiert ist und wie es gerade um uns steht. Unbewusst hoffen wir vielleicht, durch Totstellen – also Wegsehen und Weghören, Vermeiden – könnten wir dem Schicksal entgehen und alles würde von selbst wieder gut. Doch wir können nur dann aus dem Schatten heraustreten, wenn wir uns aktiv zurück in die Sonne bewegen. Hinsehen und Annehmen sind der einzige Weg. Erst auf dem Weg durch den Schatten sehen wir die mögliche Entwicklungschance. Mehr noch: Nur wenn ich den Schatten gesehen habe, weiß ich, wie schön das Licht ist. Nicht umsonst heißt es: „Kein Licht ohne Schatten." Wenn wir die Dunkelheit nicht kennen, wissen wir die Helligkeit nicht zu schätzen. Deshalb gehört das Dunkle zum Leben dazu. Sich dies bewusst zu machen, kann einem auch in schwierigen Situationen viel Kraft geben.

Während meiner Handballkarriere hatte ich mehrere schwere Verletzungen. Darunter waren ein Achillessehnenriss und ein Kreuzbandriss. Ich kann mich noch gut erinnern, wie ich mit dem Kreuzbandriss einen Tag nach der Verletzung ins Krankenhaus fuhr, weil das Knie so dick geworden war. Da wollte ich noch nicht wahrhaben, dass etwas Schlimmes passiert war. Ich stellte mir vor, wie der Arzt sagen würde: „Da haben wir aber noch mal Glück gehabt, junge Frau!" Als ich dann die Diagnose Kreuzbandriss bekam, heulte ich sofort hemmungslos los. Im nächsten Moment setzte das Kopfkino ein: Karriereaus für Ilka Piechowiak! Eine traurige Randnotiz in der Presse. „Ich werde nie wieder Handball spielen", schluchzte ich.

Handball war mein Leben und dieses Leben sah ich vor mir in Trümmern liegen. Doch dann gab ich mir einige Tage später einen Ruck. Ich sagte innerlich: Stopp! Schluss jetzt mit dem Drama! Dann redete ich mir selbst gut zu: Es ist nur das Kreuzband. Sonst bist du fit. Du schaffst das! Du wirst zurückkommen – und wie!

Als ich mich einige Tage nach der OP mit der Verletzung abgefunden hatte, traf ich eine Entscheidung: Ich beschloss, mir so lange eine Auszeit zu nehmen, wie ich brauchte, um mich vollständig zu erholen. Mein Arzt sagte mir, dass ein gerissenes Kreuzband erst nach zehn Monaten wieder so fest angewachsen ist wie ein gesundes Kreuzband. Okay, sagte ich mir: Dann packe ich zur Sicherheit noch einen Monat drauf und mache elf Monate Handball-Pause. Fast ein Jahr kein Leistungssport also – eine gefühlte Ewigkeit, vor allem in jungen Jahren. In meinem sportlichen Umfeld stießen schon die zehn Monate, die der Arzt ins Spiel gebracht hatte, auf Unverständnis: „Wieso denn so lange?", hörte ich oft. „Andere spielen doch viel schneller wieder!" Was andere machten, war mir aber egal. Ich wollte, wenn überhaupt, dann mit einer sehr guten körperlichen Grundlage wieder Handball spielen.

10 ZEIT FÜR FREUNDE: WEISST DU, WER DEINE FREUNDE SIND?

Zeig mir deine Freunde

Bestimmt kennen Sie die Redensart: „Zeig mir deine Freunde und ich sage dir, wer du bist." Da ist einiges dran. Wobei das dahinterliegende Prinzip auch umgekehrt funktioniert: Wer wir sind und was wir ausstrahlen, zieht entsprechende Menschen in unser Leben. Das ist ein Prozess, der weitgehend unbewusst abläuft. Ständig senden wir Signale aus, die auf andere Menschen anziehend, abstoßend oder neutral wirken. Manchmal begegnen wir einem Menschen und sind mit ihm sofort auf einer Wellenlänge, ohne uns das erklären zu können. Das geschieht einfach, und wir dürfen es annehmen und genießen. So war es bei mir und Markus. Wir flirteten zu keinem Zeitpunkt miteinander und es waren auch sonst keine Schwingungen im Raum, die mit der typischen Anziehung zwischen Mann und Frau zu tun gehabt hätten. Aber auf einer anderen Ebene machte etwas klick. Wir waren sofort auf einer Wellenlänge und hatten nach kurzer Zeit das Gefühl, uns schon viel länger zu kennen. Vielleicht kennen Sie so etwas ja auch? Solche Erlebnisse sind gar nicht so selten.

Schon bei den alten Griechen gab es den berühmten Mythos von den „Kugelmenschen", den Platon in seinem Dialog *Das Gastmahl* überliefert hat. Danach sind alle Menschen jeweils nur eine Hälfte eines ursprünglichen Ganzen, eben einer Kugel, die irgendwann durch eine Laune der Götter geteilt wurde. Wenn wir im Leben durch Zufall die andere Hälfte „unserer" ursprünglichen Kugel finden, macht uns das glücklich. Das ist ein schönes Bild dafür, dass es Menschen gibt, die uns vom Wesen her sehr ähnlich sind und mit denen wir uns beinahe perfekt ergänzen. Solche Menschen sind dazu prädestiniert, beste Freunde zu werden. Manche glauben, dass jeder Mensch in seinem Leben schicksalhaft seiner anderen Hälfte begegnen muss. Aber lassen wir es beim Mythos und überlegen, ob es nicht in Wirklichkeit purer Zufall ist, wem wir begegnen und ob daraus schließlich Freundschaft entsteht.

Die Wahrheit liegt vielleicht irgendwo in der Mitte zwischen Mythos und reinem Zufall. Deshalb hat Freundschaft viel mit einem selbstbestimmten Leben zu tun: Wir können Freundschaft nicht erzwingen, denn es ist viel Zufall im Spiel und das Gegenüber muss auch mitmachen. Aber es ist auch nicht so, dass wir gar keinen

Einfluss darauf hätten, ob wir Freunde haben und wie intensiv unsere Freundschaften sind.

Wenn ich an mir selbst gearbeitet habe und mit mir im Reinen bin, strahle ich das auch aus und erhöhe somit massiv die Chancen, passende Freunde zu finden. Dabei ist das Spannende, dass sich manchmal äußerlich recht unterschiedliche Menschen miteinander befreunden. Doch tief im Inneren gibt es dann etwas, das sie sehr verbindet. Die Gegensätze, die sich anziehen, sind oft nur scheinbare Gegensätze.

Darum heißt es Freundschaft

„Es heißt Freundschaft, weil man mit Freunden alles schafft." Noch so eine Redensart. Was Freundschaft bedeutet, kann – wie gesagt – jeder nur für sich selbst entscheiden.

Ich möchte Sie einladen, sich selbst Gedanken darüber zu machen, was Ihnen Freundschaft bedeutet und was Ihnen bei Ihren Freunden wichtig ist. Selbstverständlich brauchen Sie Freundschaft gegenüber Ihren Freunden nicht ständig zu thematisieren. Das wäre sogar ziemlich komisch. Aber Sie sollten bei Freundschaften auch nicht alles für selbstverständlich halten. Es lohnt sich, zumindest ab und zu einmal darüber nachzudenken, wer Ihre Freunde sind, welchen Reichtum diese Freundschaften für Sie bedeuten und was Sie vielleicht auch vermissen oder sich für zukünftige oder andere Freundschaften noch wünschen würden. Als Inspiration möchte ich ein paar Gedanken zum Thema Freundschaft mit Ihnen teilen, die das widerspiegeln, was ich für mich über Freunde und Freundschaften gelernt habe. Dazu gehört auch, was Freundschaft für mich nicht ist und wie ich damit umgehe, wenn eine Freundschaft endet oder man sich einfach aus den Augen verliert.