

KATRIN BUSCH-HOLFELDER

FÜR
COACHING
HABE ICH
KEINE
ZEIT!

50 QUICK-WINS FÜR MEHR
LEICHTIGKEIT UND
ENERGIE IM LEBEN

campus

FÜR COACHING HABE ICH KEINE ZEIT

Katrin Busch-Holfelder arbeitet nach 20-jähriger Berufserfahrung in DAX-Konzernen als Vortragsrednerin, Trainerin und Coach zum Thema Potenzialentfaltung. Sie ist Dozentin an der Coaching Akademie Berlin und begleitet das Top-Management und Führungskräfte als Transformationscoach in der Industrie. Ihre Kernbotschaft: Die Verantwortung liegt bei uns – jeder kann die eigene Zukunftsfähigkeit und Zufriedenheit selbst gestalten.

KATRIN BUSCH-HOLFELDER

**FÜR
COACHING
HABE ICH
KEINE ZEIT**

50 Quick Wins für mehr Leichtigkeit
und Energie im Leben

Campus Verlag
Frankfurt/New York

Gewidmet meinen Söhnen Johann und Julius

ISBN 978-3-593-51759-9 Print

ISBN 978-3-593-45480-1 E-Book (PDF)

ISBN 978-3-593-45481-8 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2023 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Umschlaggestaltung: *zeichenpool, München

Umschlagmotiv: © shutterstock, Ardea-studio

Illustrationen: © Leonie Holfelder

Satz: Publikations Atelier, Dreieich

Gesetzt aus: Minion Pro und Myriad

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Gedruckt auf Papier aus zertifizierten Rohstoffen (FSC/PEFC).

Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-1001).

Printed in Germany

www.campus.de

Inhalt

Vorwort	7
1. Murmeltier	9
1.1 Vorsicht vor dem Mindset-Killer	10
1.2 Kuschelst du noch oder lernst du schon?	14
1.3 Weiche Schale – harter Kern	18
1.4 Klar Schiff machen	22
1.5 Wenn du die Antwort kennst, ändert sich die Frage	28
1.6 Die Kinderstube kann mich mal	32
1.7 Manchmal ist weniger mehr	36
1.8 Streiten ausdrücklich erlaubt	41
1.9 Fragezeichen oder Zeit für Fragen?	46
1.10 Zu Tode gecocht	50
2. Freischwimmer	55
2.1 Reiß dich bloß nicht zusammen	56
2.2 Zaubere dich frei	60
2.3 Mit dem Kopf an den Beckenrand	65
2.4 Die Arsch-Engel-Galerie	69
2.5 Da geht noch was	73
2.6 Von wegen »Die Gedanken sind frei«	77
2.7 Nie wieder müssen müssen	82
2.8 Reite kein totes Pferd	88
2.9 Emotionsbingo	95
2.10 Umarme deine Unvollkommenheit	101
3. Allzumenschliches	105
3.1 Vergib schnell – küsse langsam	106
3.2 Trau dich	109
3.3 Auf drei Punkte gebracht	114

3.4	Freunde? Nein danke!	119
3.5	I can't get no sleep	126
3.6	The sexiest version of yourself	132
3.7	Lach dich schlapp	137
3.8	Tanz deinen Tanz	141
3.9	Learn it your way	145
3.10	Life-Changer	149
4.	Glücksmacher	155
4.1	Heute ist ein guter Tag, um glücklich zu sein	156
4.2	Aufsaugen, was dich glücklich macht	158
4.3	Lache, lebe, liebe, alles andere sei dir piepe	163
4.4	Zum Glück gescheitert	167
4.5	Schreibe deine Erfolgsstory	172
4.6	Niemand hat gesagt, dass es einfach ist	177
4.7	Reden ist Silber, Zuhören ist Gold	182
4.8	Mut tut gut	186
4.9	Danke, danke, danke!	191
4.10	Leise und weise	195
5.	Alles ist möglich	201
5.1	Im nächsten Leben ist es zu spät	202
5.2	Freude am Job? Ja bitte!	207
5.3	Tomorrowland	213
5.4	Der tote Onkel	217
5.5	Der Spielplan deines Lebens	220
5.6	Glaube versetzt Berge	224
5.7	Spieglein, Spieglein an der Wand	228
5.8	Stehaufmännchen	232
5.9	Dein verschiebbares Leben	237
5.10	I am what I am	240
	Nachwort	243
	Danke, danke, danke!	245
	Literatur	246
	Anmerkungen	251

Vorwort

Was ist ein gutes Leben? Wie gelange ich zu mehr Selbstoptimierung und Erfolg, wie finde ich zu mehr Selbstliebe, Gelassenheit und Glücksgefühlen?

Es gibt Hunderte von Ratgebern und Seminaren, die uns auf diese und ähnliche Fragen vermeintlich Antworten geben. Noch mehr Kurse, noch mehr Mental Coaches, noch mehr Soziale Medien sorgen jedoch dafür, dass auch immer mehr gefühlte Defizite auftauchen. Wo Fülle entstehen soll, entsteht Leere. Spürbare Lücken zwischen unserem gewünschten Selbstbild und unserem wahren Ich ermüden und frustrieren.

Du wirst in diesem etwas anderen Lebensratgeber weder ellenlange Erklärungen noch tiefsinnige Theorien finden. Dieser Ratgeber verspricht dir auch keine ultimativen Lösungen oder Wege zum Reichtum oder zum Next-Level-Erfolg, sondern zeigt, dass der individuelle Weg zu mehr Lebensfreude meist viel einfacher ist als gedacht. Letztlich wissen wir ohnehin oft genau, was gut für uns ist. Das Buch ist ein Reminder an uns und stellt uns vor die Wahl: Tu es oder lass es, aber mach dich nicht verrückt! Statt um Selbstoptimierung geht es um liebevolles Annehmen und lustvolles Umsetzen mit einem positiven Blick auf uns selbst und einem optimistischen Fokus auf die Zukunft.

Ich erhebe nicht den Zeigefinger und sage dir, wie es geht – ich rege dich an, Themen anzugehen oder auch Liebgewonnenes loszulassen und Neues auszuprobieren sowie Verantwortung für dich und dein Leben zu übernehmen. Weg von »So geht's« hin zu »Mach es, wie es zu dir passt«. Du findest kurze Erklärungen zu den wichtigsten Self-Help-Themen, reale Geschichten aus der Coaching-Praxis (die Personen habe ich selbstverständlich anonymisiert), Hinweise auf Fall-

stricke, Selbstchecks und Reflexionseinheiten sowie Anregungen zur Umsetzung. Statt Selbstoptimierungshysterie zu verbreiten und auf Defiziten rumzureiten, dient dir dieses Buch mit kurzweiligen Coaching-Nuggets als liebevoller Begleiter für deine Entwicklung und die Entfaltung deiner vorhandenen Potenziale.

Zur besseren Lesbarkeit werden in diesem Buch personenbezogene Bezeichnungen, die sich zugleich auf Frauen, Männer, trans- oder intersexuelle Personen beziehen, meist in der maskulinen Form dargestellt. Gemeint ist »der« Mensch.

1. MURMELTIER

Unsere Gewohnheiten sind mächtig. Manchmal sogar zu mächtig. Für mehr Leichtigkeit und Freude im Leben müssen wir liebgewonnene Verhaltensweisen überdenken und in eine Aufbruchsstimmung kommen. Dies ist der Grundgedanke für die ersten zehn Quick Wins.

»Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.«

Henry Ford, amerikanischer Autopionier (1863–1947)

1.1

Vorsicht vor dem Mindset-Killer

An der Einstellung arbeiten

»Du siehst die Welt nicht so, wie sie ist, du siehst die Welt so, wie du bist.«

Mooji, jamaikanischer Advaita-Lehrer (geb. 1954)

Ändere dich einfach!

»Du willst anders sein, als du bist – dann ändere dich einfach.« Wenn mir jemand einen solche Ratschlag erteilt, ärgert mich das. Ändere dich einfach. Wenn es in einer Welt voller Gewohnheiten so einfach wäre, sich zu ändern, dann würden wir das alle tun. Auch gut gemeinte Tipps wie »Du musst nur ein neues Mindset entwickeln« fallen in diese Kategorie. Ratschläge sind auch Schläge – zumindest dann, wenn wir gar nicht um sie gebeten haben.

Menschen, die uns suggerieren wollen, dass Veränderung einfach ist, nenne ich gerne (mit Augenzwinkern) die Mindset-Killer. Der Mindset-Killer ist ein fantastisches Vorbild, das selbst schon die größten Krisen durchlebt hat. Dank seiner mentalen Stärke und der Veränderung des Mindsets hat er sein altes Denken verabschiedet und ist jetzt auf Erfolgskurs. Nein, eigentlich steht er schon an der Spitze des Erfolgs. Er weiß genau, was richtig und falsch für dich ist. Er sagt dir, was du tun und lassen musst. Er zeigt dir in seinem YouTube-Video, dass du dir jeden Morgen die richtigen Gedanken imaginieren und vor einem Spiegel laut affirmieren musst. Auf Instagram schickt er täglich Zitate und geht live mit seinen Mindset-Messages. Er zeigt dir, wie du deine Einstellung zu Geld änderst, damit der Reichtum dich findet. Er ist jemand, der dir sagt, dass Fülle im Kopf und im Universum entsteht und du nur daran glauben musst. Jemand, der dir beim ultimativen Abnehmen hilft und natürlich auch in Liebesdingen.

Glaubst du wirklich, dass es so einfach ist?

Mindset-Killer modifizieren einfach ihr Mindset und dadurch wird für sie alles möglich. Aber was genau ist dieses ominöse Mindset, von dem alle sprechen? Es geht dabei um deine Einstellung zu bestimmten Themen – wie du denkst, fühlst und handelst. Es ist geprägt von deinen Erfahrungen und dem Umfeld, in dem du aufgewachsen bist. Dein Mindset ist sozusagen deine Lebensphilosophie. Es sagt viel über deinen Umgang mit Herausforderungen aus, wie optimistisch du ins Leben blickst und wie du Veränderungen handhabst.

Das Gute ist, du kannst tatsächlich daran arbeiten, dein Mindset zu ändern. Nur – auf die Schnelle geht es leider nicht.

Der Haken an der Sache

Verfügst du bereits über ein stabiles Selbstwertgefühl, können Tipps und Anregungen zur Modifizierung deines Mindsets auf fruchtbaren Boden fallen. Dir gelingt eine neue Haltung im Leben und du ziehst das Positive an. Das ist wunderbar. Anders ist es, wenn du eben nicht so gut aufgestellt bist. Wenn du an dir zweifelst, wenn du weniger selbstsicher bist. Dann können diese Impulse rasch ins Gegenteil umschlagen. Menschen, die mit einem geringen Selbstwertgefühl ausgestattet sind, fühlen sich zum Beispiel nach selbst auferlegten Affirmationen wie »Ich bin liebenswert« oder »Ich liebe meinen Körper« nicht besser, sondern schlechter als vorher, weil sie ständig an die eigene Unvollkommenheit erinnert werden und sie ihre eigenen Worte anzweifeln.

»Erfolg hat nur, wer etwas tut, während er auf den Erfolg wartet.«

Thomas Alva Edison, amerikanischer Erfinder (1847–1931)

Jetzt aber mal im Ernst: Natürlich ist der Begriff »Mindset-Killer« übertrieben. Die wenigsten Menschen ändern ihre Einstellung in kürzester Zeit. Viele der Methoden, die Mindset-Coaches nutzen, sind dennoch sinnvoll und können erfolgreich sein, wenn Motivation, Durchhalte-

vermögen und aktives Machen ein Teil der Veränderungsstrategie sind. Denn unser Handeln und unsere Gewohnheiten sind mächtig. Also müssen wir an der Veränderbarkeit von Gewohnheiten ansetzen – und an der Veränderbarkeit unserer Gedanken und Gefühle. Wir müssen uns auch an das Unangenehme wagen und dabei innere Widerstände überwinden. Denn Gedankenautobahnen und Handlungsweisen, die wir seit Jahren in unserem Leben verfestigt haben, wollen erstmal per se nicht geändert werden. Schließlich ist es viel bequemer, so weiterzumachen wie bisher und sich in der eigenen Komfortzone aufzuhalten.

Neu zu denken und zu fühlen, bedeutet, sich auf unbekanntes Terrain zu wagen, und es ist daher einfacher, im alten Muster verhaftet zu bleiben. Dagegen anzugehen, bedeutet, innere Kämpfe auszustehen, bis das Gewohnte losgelassen werden kann und Neues seinen festen Platz findet. Erst dann ist der Mindshift gelungen. Das heißt aber nicht, dass dein Mindset einmal gedreht wird oder irgendetwas vorher falsch an deinem Mindset war. Nein, es geht darum, das Hinderliche loszulassen und das Förderliche zu integrieren, damit dein Leben leichter und lebenswerter wird.

Willst du oder willst du nicht?

Wenn du an deinem Mindset arbeiten und Veränderungen angehen möchtest, solltest du folgende Fragen mit Ja beantworten:

- Bist du bereit, gegen alte Gewohnheiten langfristig anzugehen und sie durch neue zu ersetzen, auch wenn es anstrengend und unangenehm ist?
- Bist du bereit, auch deine inneren Widerstände anzuschauen?
- Glaubst du daran, dass du jederzeit Neues lernen und deine Fähigkeiten auch im hohen Alter noch ausbauen kannst?
- Bist du bereit, täglich an der Veränderung zu arbeiten und dich selbst zu ermutigen?
- Bist du bereit, auch kleine Schritte als Erfolge anzuerkennen, und siehst du Fehler als Lernchance?
- Suchst du dir Unterstützung, wenn du allein nicht weiterkommst?

Wenn du jetzt zu allem Ja sagst und die Idee der Mindset-Arbeit attraktiv findest, dann leg los, bleib dran und halte durch. Wenn allerdings Zweifel am Erfolg dieses Weges bestehen, dann säe den Wachstumsgedanken in dir.

Potenzialentfaltung im Fokus

Dies kannst du tun, indem du deine eigenen Stärken wahrnimmst und deine Potenziale und Möglichkeiten siehst, die mit einem lebenslangen Lernen und der Erweiterung deines Wissens einhergehen. Hol dir Ideen und Anregungen, die zu dir passen, informiere dich über das menschliche Gehirn und wozu es in der Lage ist, begib dich auf die Suche nach neuen Impulsen zum Beispiel in den nächsten Kapiteln. Vor allem aber: bleibe entspannt!

Mindset-Arbeit ist hilfreich und bringt dich in den Veränderungsmodus. Aber Vorsicht vor dem Mindset-Killer! Wenn du selbst nicht an dich und deine Stärken und die eigene Entwicklung glaubst, wenn du nicht davon überzeugt bist, dass sich Menschen ein Leben lang weiterentwickeln können, dann sind dies die ersten Schritte, die du gehen musst, sonst ist Mindset-Arbeit kontraproduktiv.

1.2

Kuschelst du noch oder lernst du schon?

Die Sache mit der Komfortzone

Die armen Murmeltiere

Kennst du den Film »Und täglich grüßt das Murmeltier«? Falls nicht, macht das gar nichts, denn die Erklärung ist einfach: Die Überschrift steht für das Gefangensein in den eigenen Routinen und dafür, dass Lernen und Verändern auch in schwierigen Situationen möglich ist. Routinen kannst nur du ändern, kein anderer. Die armen Murmeltiere haben damit gar nichts zu tun, sie können nichts dafür, dass ihr Name mit eintönigem Alltagstrott in Verbindung gebracht wird.

Das Murmeltier-Rad ...

... auch Hamsterrad genannt: Es geht um die eigenen Gewohnheiten und das tägliche Verhalten, also um den routinemäßigen Alltag und wie gut bzw. schlecht es einem damit geht. Frag dich doch jetzt beim Lesen: Wie geht es mir mit meinen Routinen? Wäre es gut und vorteilhaft für mich, etwas zu ändern? Würde sich meine Lebensqualität mittel- bis langfristig dadurch verbessern?

Entscheidend bei diesen Überlegungen ist, ob du in der Veränderung deiner eingeübten Verhaltensweisen einen Gewinn für dich oder dein Umfeld siehst. Wenn du darin keinen Mehrwert siehst, ist die Motivation gering, die sogenannte Komfortzone zu verlassen. Zu wissen, wie es dir mit dir selbst geht, lohnt sich. Du selbst kannst definieren, ob du es bequem und gemütlich haben möchtest und dich gleichzeitig gegen Entwicklung entscheidest oder ob du dich auf den Weg raus aus dem Murmeltier-Rad begibst.

Schlagwort »Komfortzone«¹

Kennst du das Modell der Komfortzone? Dieses Konzept ist einfach und erklärt doch vieles. Die Grundlage sind drei Zonen: die Komfort-, die Lern- und die Panikzone (vgl. Abbildung 1). Wir alle agieren in diesen drei Zonen – ganz selbstverständlich, ohne darüber nachzudenken. Auch du.



Abbildung 1: Das Komfortzonenmodell

Wie die Worte schon vermuten lassen, ist es in der Komfortzone schön bequem, gemütlich und kuschelig. Du machst genau das, was deinen Fähigkeiten entspricht. Du weißt, was zu tun ist, du kennst dich aus. Wohlfühlklima ohne Risiko, wenig Anstrengung, herrlich!

Du kannst dich in allen Lebensbereichen in der Komfortzone aufhalten. Dann ist es beispielsweise so, dass du sowohl bei der Arbeit als auch in deinen Beziehungen und in deiner Freizeit einfach das tust, was du immer tust. Alles bleibt, wie es ist, du suchst von dir aus nicht nach Veränderung. Du fühlst dich wohl und – wenn du genauer schaut – findest du es vielleicht auch ein bisschen langweilig. Vielleicht aber auch nicht. Und wenn du sagst: »Hey, ich mag es so – alles ist gut, wie es ist«, dann genieß es. Freu dich darüber, wie es ist, und über dein gelungenes Leben!

Vorsicht – je mehr Routinen und je mehr Komfortzone, umso weniger entwickelst du dich weiter. Und dadurch schrumpft mit der Zeit deine Komfortzone und du bewegst dich im kleiner werdenden Wohl-

fühlradius. Das ist tückisch, denn die Welt um dich herum verändert sich in rasender Geschwindigkeit.

Her mit der Bequemlichkeit – her mit dem Neuen!

Dein persönlicher Weg beim Thema Komfortzone könnte alternativ zum Beispiel auch so aussehen, dass du bei der Arbeit in der Komfortzone bist und in der Freizeit anfängst, Veränderungen anzustoßen. Du beginnst im Freizeitbereich, Neues zu lernen, probierst alternative Sportarten und Hobbys aus und wagst dich auf unbekanntes Terrain. Du erweiterst deinen Horizont, lernst neue Menschen kennen, gehst mutig in neue Situationen. Du vergrößerst also deine Komfortzone durch persönliches Wachstum. Beim Thema Beziehungen beobachtest du dich und dein Umfeld und nimmst wahr, was gerade so passiert. Bei der Arbeit wäre dann dein Motto: »Bitte nichts verändern!« Und bei den Hobbys: »Her mit dem Neuen!« In Beziehungen bist du in der Beobachterrolle. Mit der Zeit wird sich deine Lernerfahrung auf die anderen Lebensbereiche auswirken. Schau mal, was sich mit der Zeit verändert und was alles möglich wird! Und wenn es sich trotz mancher unangenehmen Situation (das gehört nun mal dazu) gut anfühlt, dann geh mutig weiter diesen Weg. Denn lebenslanges Lernen ist eine der Zukunftskompetenzen, es lohnt sich also. Und es hilft dir, Angst und Panik zu vermeiden.

Die Lernzone klingt für manche schon anstrengend. Doch in der Panikzone klingeln bei allen die Alarmglocken. Das Ampelsystem schaltet um auf Rot. Hier geht es nicht weiter – Gefahr in Verzug. Stopp! Stress! Unser Steinzeit-Reptiliengehirn ruft »Gefahr« und gibt uns die Anweisung: wegrennen, erstarren oder kämpfen. Hilft meistens alles nicht, denn man ist nicht mehr handlungsfähig. Schockstarre zu überwinden, kostet viel Kraft. Daher ist es sinnvoller, in kleinen Schritten (oder in der Schrittgröße, die zu einem passt) mit Neuem umzugehen, anstatt aus dem Nichts überrascht zu werden und in Panik zu verfallen. Das ist auch die Crux an der heutigen Zeit. Wenn sich die Umwelt, die Arbeitswelt und das Miteinander ändern, kann es sein, dass die alten Routinen nicht mehr funktionieren. Dann ist es besser,

rechtzeitig ins Lernen einzutauchen, da es leichter ist, sukzessive zu lernen und sich in der neuen Welt zurechtzufinden, statt abzuwarten und in Panik zu geraten.

Spiel deine eigene Klaviatur

In welchen Zonen du dich wie lange in deinem Leben aufhältst, ist deine Entscheidung und hängt von deiner Persönlichkeit und deinen Wünschen im Leben ab. Wichtig in diesem Spiel mit den unterschiedlichen Zonen ist, dass du dir klar darüber bist, in welchen Zonen sich dein Leben abspielt und ob und wo du etwas ändern möchtest. Da hilft nur Reflexion und Handeln. Denn eine gute Balance zwischen Ausruhen und Entspannen in der Komfortzone und Weiterentwicklung in der Lernzone ist kein Automatismus im Leben.



Reflexionsfragen

Skizziere das Komfortzonenmodell auf einem großen Blatt Papier und schreibe spontan Routinen und Lernbereiche, aber auch die Themen hinein, bei denen dich Panik überkommt.

Skizziere darunter eine Linie für die letzten fünf Jahre und notiere deine Entwicklungsschritte.

- In welchen Zonen hast du dich hierbei bewegt und was wurde dadurch alles möglich?
- Wenn du an die Zukunft denkst: Welche Schritte wären für dich hilfreich – wo liegen Chancen und welche Risiken müsstest du überwinden?

Wirf wieder einen Blick auf das Komfortzonenmodell.

- Wie geht es dir mit dieser Reflexion?
- Welche Erkenntnisse hast du gewonnen?

Notiere gleich alles, denn Gedanken sind flüchtig!

1.3

Weiche Schale – harter Kern

Was ist dir *wirklich* wichtig im Leben?

Entsprechend seinen Werten zu handeln, stiftet Sinn und Erfüllung.
Entgegen seinen Werten zu handeln, stiftet Unzufriedenheit.

Herzlichen Glückwunsch!

Was ist dir *wirklich* wichtig im Leben? Diese Frage zu beantworten, ist nicht leicht, nein, es ist schwer. Falls du sagst: »Für mich ist es glasklar, ich weiß, was mir im Leben wichtig ist«, dann besitzt du eine hohe Selbstkenntnis und lebst im besten Fall auch danach. Herzlichen Glückwunsch! Dann leg das Buch gerne zur Seite und nutze die Zeit für Dinge, die dringlicher sind. Du gehörst damit zu den Ausnahmen. Wahrscheinlich hast du dich schon intensiv mit dir selbst beschäftigt, mit deinen Werten, mit Themen, die dein Herz berühren, und Verhaltensweisen, die dich glücklich machen oder verletzen. Du kannst deine Bedürfnisse gut formulieren und anderen gegenüber äußern. Du hast dich durch deine Persönlichkeitsschale zum wahren Kern vorgearbeitet.

Für alle anderen geht es in diesem Kapitel darum, sich mit der Antwort auf die Frage »Was ist dir *wirklich* wichtig im Leben?« zu beschäftigen und dazu auf die eigenen Werte zu blicken. Die Werte spiegeln deine Weltanschauung wider und sind die Richtschnur für dein Verhalten und deine Entscheidungen im Alltag. Es macht einen Unterschied, ob dir zum Beispiel Respekt, Freiheit und finanzielle Unabhängigkeit oder Kreativität, Authentizität und familiäre Verbundenheit am wichtigsten ist.

Was ist verhandelbar und was nicht?

Jeder Mensch hat eine Wertehierarchie. An oberster Stelle der Rangfolge stehen die Werte, die nicht verhandelbar sind, die erfüllt sein müssen und nicht verletzt werden dürfen, wenn es dir gutgehen soll.

Hast du Lust, dich mit deinen Werten zu beschäftigen? Wenn ja, bietet sich folgende Übung an. Mithilfe dieser kurzen Anleitung kannst du herausfinden, was zentrale Werte für dich sind. Alternativ höre auf dein Bauchgefühl, das zeigt dir meist den richtigen Weg. Allerdings haben wir oftmals verlernt, das eigene Bauchgefühl wahrzunehmen und ihm zu vertrauen – und letztlich danach zu handeln.



Finde Deine Werte

Bitte kreise von den vorgeschlagenen Werten spontan die sieben Werte ein, die dir von allen am wichtigsten sind. Falls dir ein Wort fehlt, trage es in die leeren Kästchen ein.

Aktivität	Anerkennung	Begeisterung	Belastbarkeit
Dankbarkeit	Disziplin	Echtheit	Ehrlichkeit
Einfluss	Einzigartigkeit	Empathie	Engagement
Erfolg	Familie	Fantasie	Fleiß
Flexibilität	Freiheit	Freude	Freundschaft
Geborgenheit	Gelassenheit	Genuss	Gerechtigkeit
Gesundheit	Glück	Harmonie	Hilfsbereitschaft
Hingabe für eine Sache	Humor	Kreativität	Lebensfreude
Leichtigkeit	Lernen	Liebe	Loyalität
Macht	Motivation	Mut	Nachhaltigkeit
Natürlichkeit	Neugier	Offenheit	Optimismus
Respekt	Risikofreude	Ruhe	Ruhm

Selbstsicherheit	Sicherheit	Sinnhaftigkeit	Spiritualität
Stärke	Toleranz	Tradition	Unvoreingenommenheit
Verantwortung	Verbundenheit	Vertrauen	Wissbegierde
Zielstrebigkeit	Zugehörigkeit		

Am besten schreibst du dir deine sieben Werte gleich auf und bringst sie im Anschluss in eine für dich stimmige Reihenfolge. Das heißt, der Wert, der dein Highlight darstellt, bei dem es dir schon beim Lesen warm ums Herz wird, bekommt die Eins, der zweitollste Begriff die Zwei und so weiter.

Erklär es einem Kind

Vielleicht ist es für dich hilfreich, die Werte an dieser Stelle genauer zu beleuchten. Beschreibe jeden Begriff im Detail, so wie du ihn einem Kind erklären würdest, das bringt dir selbst am meisten Klarheit und du weißt, was sich hinter dem Wort tatsächlich verbirgt.

Dein Wertecheck



Und nun überprüfe, ob du dich bereits nach deinen Werten ausrichtest. Nimm dazu gerne die drei obersten Werte aus deiner Wertehierarchie.

Wenn ich auf mein Leben blicke, erkenne ich, dass ich

- a. meine Werte vollkommen auslebe,
- b. in vielen Lebensbereichen im Einklang mit meinen Werten agiere, mich aber auch in manchen Bereichen verbiege, weil ich wider meine Werte handle,
- c. das, was mir wichtig ist, kaum in meinen Alltag integriert habe.

Bei a.: Das ist erfreulich und klingt nach einem stimmigen Weg zwischen Selbstkenntnis und der Berücksichtigung dessen, was dir im Leben wichtig ist.

Bei b.: Fang an, zu beleuchten, was gut ist und wo Verbesserungen anstehen. Such dir einen Lebensbereich aus (z. B. dein Freizeitverhalten) und beginne in kleinen Schritten, deine Werte täglich ein bisschen mehr ins Visier zu nehmen und dich daran auszurichten.

Bei c.: Ups, das klingt nach Handlungsbedarf. Hier wäre es gut, die Taschenlampe draufzuhalten – mit Freunden, mit einem Coach oder Experten oder auch in einer Gruppe. Schaut gemeinsam, wie du deine Werte besser in dein Leben integrieren kannst und was dich daran bis heute hindert. Besonders in deinen Widerständen wirst du die Lösung finden.

Gut zu wissen

Werte entstehen nicht von heute auf morgen. Sie werden in der Familie weitergegeben und von der Gesellschaft geprägt. Daher ist es wichtig, beim Thema Werte zu hinterfragen, ob die identifizierten Werte zu einem selbst passen oder ob sie eher dem persönlichen Umfeld entstammen. Die wichtigsten Werte zu leben, bedeutet, andere Werte in den Hintergrund rücken zu lassen. Je bewusster man sich mit der eigenen Wertehierarchie und deren Bedeutung auseinandersetzt, umso authentischer fühlt sich das eigene Leben an. Denn man kann die Dinge, die keine Bedeutung haben, loslassen, und sich auf das, was glücklich macht, konzentrieren. Das macht das Leben erfüllter und leichter.

Abschlussimpuls

Setze einen Fokus. Wie integrierst du das in dein Leben, was dir wirklich *wichtig* ist? Reflektiere oder notiere – as you like.

1.4

Klar Schiff machen

Bewusst Entscheidungen treffen

Eigentlich möchte ich ...

Es gibt so viele Gründe, sich nicht zu entscheiden. Es gibt so viele Gründe, alles beim Alten zu belassen und darüber zu lamentieren, dass es doch besser wäre, wenn es anders wäre. Wie ist das bei dir? Bist du entscheidungsfreudig? Wagst du es, beherzt in eine Richtung zu gehen und dabei das Risiko in Kauf zu nehmen, dass du hinterher vielleicht realisierst: »Ups, das war wohl der falsche Weg«? Und erkennst du dann im Nachhinein, dass du aus dieser Entscheidung gelernt hast und sich neue Türen geöffnet haben? Oder bist du eher ein Mensch, der stunden-, wochen-, vielleicht auch jahrelang an der Weggabelung steht und sagt: »Ja, ich sollte wohl mal ...«, und sich dann eine Bank sucht, um noch mal eine Zeit lang darüber nachzudenken? Und Jahre später stellst du überrascht fest, dass sich immer noch nichts geändert hat und du ein gutes Stück Leben mit dem Warten auf der Bank verbracht hast?

Aus der Coaching-Praxis, Teil I: Entscheidung fürs Jammertal

Mark, perfekt im Organisieren, kam zu mir ins Coaching. Er wollte endlich ein lang aufgeschobenes Thema bearbeiten, nämlich die Frage, ob er den Job wechseln sollte. Obwohl Mark normalerweise entscheidungsstark und auch planerisch sehr gut war, kam er in diesem Fall einfach nicht weiter. In unserem ersten Coaching-Gespräch erzählte er, dass er seit mehr als fünf Jahren wenig Spaß an der Arbeit habe. Er fühlte sich latent unwohl, hatte aber

weder versucht, herauszufinden, woran es lag, noch den Zustand zu ändern. Er wusste nicht, was ihm noch Spaß machte oder was ihn wirklich störte. Er hatte sich im Grunde entschieden, die Unzufriedenheit auszuhalten, was gleichbedeutend damit war, dass sie immer mehr zunahm. Denn Unzufriedenheit hört selten von allein auf, meistens geht es sukzessive abwärts ins Jammertal. Der Schritt ins Coaching war die erste Entscheidung, um den Abwärtsprozess aufzuhalten. Mark suchte sich Hilfe, um seine Bewegungsunfähigkeit zu beenden und etwas zu unternehmen, womit er seine Lebensqualität wieder steigern konnte. Ja, genau, es geht um Lebensqualität. Acht Stunden pro Tag, fünf Tage die Woche – da kommt viel Lebenszeit zusammen.

Manchmal hilft es, sich bei bestimmten Fragestellungen Unterstützung von außen zu suchen, denn mit einem neutralen Gesprächspartner ist es leichter, nach den Ursachen der eigenen Unzufriedenheit zu forschen. Meist ist es nicht mal ein Hexenwerk. Man muss sich auf den Weg machen und es tun. Das heißt, man muss aktiv hinschauen, um zu erkennen, wo die Probleme liegen. Ein simples Instrument für diese Aufgabe ist eine Pro-und-Contra-Tabelle.



Mein Job und ich

Thema	Finde ich eher positiv	Finde ich eher negativ
Meine Aufgaben		
Das Team		
Der Führungsstil		

Die Arbeits- umgebung		
Die Kultur des Unternehmens		
Die Flexibilität, z.B. Arbeitszeit		
...		

Das raubt mir Energie	Das spendet mir Energie	Davon habe ich die Nase voll	Davon kriege ich nie genug

Aus der Coaching-Praxis, Teil II: Raus aus dem Jammertal

Solche Gegenüberstellungen können Wunder bewirken. Mark begann, mithilfe einer solchen Tabelle sein Unwohlsein zu spezifizieren, und automatisch schaltete sein Gehirn in einen anderen Modus: raus aus dem passiven Erstarrungsmodus und rein in einen aktiven Analysemodus. Und er realisierte nach und nach, woran er Freude hatte, wo seine Stärken lagen und was ihm fehlte. Diese Fragestellungen führten ihn zu innerer Klarheit und er strahlte im Laufe des Coaching-Prozesses ein ganz neues Selbstbewusstsein aus. Er nahm das Thema berufliche Zufriedenheit aktiv in die Hand, sprach mit seinen Vorgesetzten und konnte so Verbesserungen anstoßen.

Da diese für ihn jedoch nicht weitreichend genug waren, entschied er sich, den Job zu wechseln. Er hatte seine Bank an der Weggabelung verlassen und Klarheit und Entscheidungskraft gewonnen.

Innere Klarheit strahlt nach außen

Wir merken es, wenn Menschen beginnen, innere Prozesse anzustoßen. Man sieht es ihnen an, wenn sie innerlich klar sind, wenn sie wissen, was sie können, was sie wollen und wo sie stehen. Wir spüren, wenn sie die innere Richtschnur ihrer Werte berücksichtigen, wenn sie sagen, was ihnen wichtig ist, und sie dafür einstehen. Wir nehmen solche Menschen als stimmig und mit sich im Reinen wahr – als authentisch. Sie strahlen in der Regel eine natürliche Anziehungskraft aus. Denke an dein Umfeld und überprüfe diese Aussage für dich. Wer fällt dir dabei spontan ein und wie nimmst du diese Person wahr?

Zurück zum Thema Entscheiden: Entscheiden heißt, wählen und gleichzeitig loslassen. Denn das Nichtgewählte muss losgelassen werden. Entscheidungen zu treffen, bedeutet, fürs Loslassen Verantwortung zu übernehmen. Doch Vorsicht: Oft hadern wir mit dem Loslassen und fokussieren uns auf den Verlust. Das fühlt sich nicht gut an.

Daher entscheiden sich viele Menschen lieber fürs Nichtentscheiden, fürs Laufenlassen, für die Bank an der Weggabelung, fürs Aussetzen im wahrsten Sinne des Wortes, fürs Bekannte versus das Unbekannte, für das vermeintlich Komfortable versus das Unkomfortable. Doch meist rächt sich passives Verhalten.

Übergangslösungen sind Untergangslösungen

Lass dir dieses Statement ruhig ein paar Minuten durch den Kopf gehen und erinnere dich an Übergangslösungen in deinem Leben. Wenn du sagst: »Oh, an dieser Aussage ist etwas Wahres dran«, dann fang an, dich mit dem Thema Entscheidungen, Aussetzen und Kreieren