

Sabine Zehnder

MASTER
OF

THE SAS TER

Weil Aufgeben
keine Option ist

BusinessVillage

Für Emma, Hanna und Heinz.

Sabine Zehnder

**MASTER
OF**

**DE
SAS
TER**

**Weil Aufgeben
keine Option ist**

Sabine Zehnder

Master of Disaster

Weil Aufgeben keine Option ist

1. Auflage 2018

© BusinessVillage GmbH, Göttingen

Bestellnummern

ISBN 978-3-86980-440-8 (Druckausgabe)

ISBN 978-3-86980-441-5 (E-Book, PDF)

Direktbezug unter www.BusinessVillage.de/bl/1056

Bezugs- und Verlagsanschrift

BusinessVillage GmbH

Reinhäuser Landstraße 22

37083 Göttingen

Telefon: +49 (0)5 51 20 99-100

Fax: +49 (0)5 51 20 99-105

E-Mail: info@businessvillage.de

Web: www.businessvillage.de

Layout und Satz

Sabine Kempke

Hintergrund (Mauer) auf dem Umschlag

© Vladimirovic, www.istockphoto.com

Autorenfoto

© Uwe Klössing im Auftrag der Agentur WerdeWelt

Druck und Bindung

www.booksfactory.de

Copyrightvermerk

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von dem Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Inhalt

Über die Autorin	7
Vorwort	9
1. Prolog	13
2. Desaster	21
3. Ursachenforschung	27
Die Flecken auf der Landkarte	28
Wo ist das Problem?	40
Wozu sind Pläne gut?	44
4. Master of Desaster: Die Zehnder-Methode	47
Das Thema	51
Die Optionen	88
Der Plan	125
Der Masterplan	132
5. Das Thema – Extended	147
Zehn Fragen, zehn Punkte	150
Job und Karriere	152
Beziehungen	159
Lebensstil	168
Sexualität	178
Quality Time für Muße und Zerstreuung	185
6. Zukunftsmusik	191
7. Epilog	195
Anhang	198
Literaturverzeichnis	200
Danke an	202

Über die Autorin



Sabine Zehnder ist der Master of Disaster. Geboren 1978 nahe Würzburg, studierte sie technische Informatik mit Studienschwerpunkt Automatisierungstechnik in Würzburg. Als Unternehmensberaterin ist sie Spezialistin dafür, schwierige Projekte aufzuräumen – in der IT-Branche. Doch schnell erkannte sie, dass das, was bei Bits und Bytes funktioniert auch im wirklichen Leben hilfreich ist. Und so ist die IT-Beraterin zum Coach geworden und zeigt wie man das tägliche Chaos – genannt Leben – eigenständig und unkonventionell managed. Ihre zweijährige Ausbildung zum Diplom-Coach absolvierte sie nebenberuflich in Österreich, wo Coaching ein anerkannter Beruf ist.

Privat erforderte ihr sehr spezieller Lebenslauf sehr früh die Eigenschaft, Probleme eigenständig zu lösen. Diese Fähigkeit hat sie schließlich zu ihrem Beruf gemacht. Sie kombiniert langjährige Erfahrung als Unternehmensberaterin und Coach mit einer guten Portion Lebenserfahrung.

Dabei hat sie fast nichts ausgelassen: Ob Abhängigkeit, Todessehnsucht, chronische Erkrankungen bis hin zum Burn-out mit kurzzeitigen Erblindungserscheinungen – das alles hat sie am eigenen Leib erfahren. Mit ihrem unerschütterlichen Humor und ihrer grundpositiven Lebenseinstellung meisterte sie all diese Themen im Alleingang – und das neben ihrer beruflichen Karriere. Diese Expertise ist es wohl, die sie von anderen Coaches und Beratern unterscheidet.

Ihre Message ist: »Auch wenn es im Leben richtig mies läuft, kann es trotzdem in die richtige Richtung gehen. Sei clever, triff gute Entscheidungen und es kann nichts schief gehen«.

Sie selbst ist der lebende Beweis dafür.

Kontakt:

E-Mail: post@life-reanimation.de

Web: www.life-reanimation.de, www.project-reanimation.de

Vorwort



Gegen zwei Dinge kann sich der Mensch nicht wehren: gegen ein Lob und gegen eine Erkenntnis. Beides dringt in uns ein, entfaltet seine Wirkung wie von selbst und wir können nichts dagegen tun. Das Gute daran ist: wir verändern uns dadurch, ohne etwas dafür tun zu müssen, was wir uns mühsam aufzwingen oder antrainieren müssten. Es passiert, einfach so.

Für die meisten Situationen des Lebens gibt es ganz einfache Lösungen. Nur, inmitten einer schwierigen Situation, erkennen wir sie oft nicht. Grübeln, nachdenken, ignorieren, verdrängen, all das erzeugt eher noch mehr Widerstand, als dass es wirklich zu etwas Konstruktivem führt. Was aber, wenn es eine Möglichkeit gibt, jede beliebige problematische oder sonst herausfordernde Situation so zu analysieren und unter die Lupe zu nehmen, dass sich oben erwähnter Effekt einstellt? Was, wenn es gelingt, Aha-Erlebnisse zu haben und ohne große innere Gegenwehr zu einer für sich selbst logischen und passenden Antwort zu kommen. Ein nahezu fantastischer Gedanke, nicht wahr?

Ich persönlich glaube aufgrund meiner eigenen Geschichte, dass der einfachste Weg, sein Leben zu gestalten darin besteht, bedacht, geduldig und angereichert mit Wissen, kluge Entscheidungen zu treffen, die einen persönlich weiterbringen. Opportunist zu sein. Gelegenheiten zu erkennen und für sich nutzen zu können. Es gibt günstigere Momente für eine Sache und ungünstigere. Die Ungeduld steht uns dabei oft im Wege und gerade in der heutigen Zeit, in der alles auf Abruf und hochflexibel funktioniert, ist Besonnenheit eine Eigenschaft, die viele Menschen nicht mehr besitzen. Vieles ist flüchtig geworden, vieles oberflächlich. Dennoch bleibt der Mensch ein Mensch. Ein Wesen, das Zeit braucht um sich entwickeln zu können. Ein Wesen, das alles andere als oberflächlich ist.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen die Methoden und Herangehensweisen vorstellen, mit denen ich beruflich und privat als eine vom Leben herausgeforderte Frau stets zu richtig guten Erkenntnissen und Entscheidungen gekommen bin.

Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie sich strukturiert und analytisch mit Ihrer individuellen und speziellen Lebenssituation auseinandersetzen können. Wie Sie für sich einen einfachen Weg finden können, sich zu entwickeln und die Dinge zu ändern, die sie ändern wollen.

Es ist eine Art Best-of meiner Strategien, die ich als Coach und als Trainerin an meine Kunden weitergebe und die ich selbst permanent ausübe.

Behalten Sie eines immer im Auge: In Ihrem Leben geht es in erster Linie um Sie.

Ich wünsche Ihnen anregende Gedanken, gute Ideen und jede Menge Erkenntnisse beim Lesen.

Herzlichst, Ihre

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, cursive letters that appear to be 'W. S. Z.' or similar.

1.

Prolog



Ich komme aus einer großen, liebevollen Familie. Einer Großfamilie mit vier Generationen, die quasi unter einem Dach lebten. Groß und Klein, Jung und Alt, alle zusammen. Eine schöne heile Welt, die ich als Kind tagtäglich erlebt habe ... bis ich vierzehn Jahre alt war.

Damals war ich bei einer Feier mit etwa Gleichaltrigen – und sie haben mich überfallen. Eine klassische K.o.-Situation: Ohne mein Wissen trank ich harten Alkohol und bekam nichts mehr mit. Soweit ich weiß, haben mich die beiden, die sich als meine Aufpasser ausgaben, nur angefasst. Zum Glück nichts Schlimmeres. Ich kann mich an all das nicht erinnern. Sie haben es sich nicht nehmen lassen, es mir hinterher zu erzählen – Handys gab es noch keine und damit auch keine Videos, Gott sei Dank.

Woran ich mich aber erinnern kann, ist, was nach diesem Abend geschah. Ich habe mich so gegeben, als würde es mir nichts ausmachen und mich weiterhin mit den gleichen Leuten getroffen – insgeheim in der Hoffnung, dadurch verhindern zu können, dass die Jungs darüber reden. Es war mir unendlich peinlich, nicht nur, weil sie es geschafft hatten, mich zu überlisten, sondern auch, weil beide – na ja – nicht gerade die ansehnlichsten waren. Ich wollte auf keinen Fall, dass jemand weiß, dass ausgerechnet diese beiden mich angefasst hatten. Für die beiden Jungs aber kam es einer Kriegserklärung gleich, dass ich mich mit meiner großen Klappe und frech wie immer weiterhin mit der Clique traf. Und sie hatten umgekehrt Angst, dass ich erzählen würde, was sie getan hatten. Denn eines ist sicher: Wer so etwas mit einem anderen Menschen macht, der weiß genau, dass es etwas Falsches ist. Und dass Konsequenzen drohen. Und deshalb haben sie reagiert: mit weiteren Bedrohungen und Angriffen. Auflauern, Handgreiflichkeiten, ach und so einiges mehr. Also, habe ich mich bewaffnet: Ohne Doc Martens mit Stahlkappen und Pfefferspray bin ich nicht mehr aus dem Haus. Und siehe da, ich konnte mich erfolgreich gegen alle Attacken wehren, die über die darauffolgenden eineinhalb Jahre hinweg andauerten.

Nichtsdestotrotz waren insbesondere diese Erlebnisse einschneidend. Denn wer ständig mit Angriff rechnet, egal wie frech oder vorlaut er ist, der steht permanent unter Strom. Wem kann ich trauen? Wo lauert ein Angreifer? Habe ich alles dabei, um mich wehren zu können? Hat sich jemand mit den-jenigen verbündet und stellt eine neue Bedrohung dar? Also alles in allem einige ziemliche Erschütterungen meines Innersten, was Sicherheit an Leib und Leben, Vertrauen und Nähe angeht. Klar war meine erste Beziehung ein völliges Desaster. Meinen Eltern wollte ich mich damals nicht anvertrauen, ich hatte einfach zu viel Angst vor Vorwürfen. Schließlich habe ich mich mit diesen Leuten freiwillig getroffen. Und ich hatte Angst vor dem Aktionismus meiner Eltern: Polizei, Anzeige, Gespräche zwischen den Eltern und so weiter. Und das, wo doch niemand wissen sollte, was passiert war ... Noch bevor ich fünfzehn war, hatte ich als einzigen Ausweg den Suizid in Betracht gezogen. Dank meiner fantastischen Erziehung bin ich jedoch zu dem Schluss gekommen, ich sei zu jung eine derartige Entscheidung zu treffen. Dieser Gedanke hat mich jahrelang vor Dummheiten bewahrt.

Bis ich ungefähr zwanzig Jahre alt war, habe ich phasenweise über Monate hinweg nicht geschlafen. In der Schule habe ich mich im Gegenzug ausschließlich amüsiert. Sie war einige Kilometer weit weg, weshalb ich mich dort frei und gefahrlos bewegen konnte. Natürlich bin ich irgendwann ordentlich durchgefallen und hätte sogar fast die Realschule abgebrochen. Das wäre vermutlich mein Untergang gewesen. Geklaut und gedealt hatte ich zu der Zeit ohnehin schon reichlich. Als ich dann eine Ausbildung angefangen hatte, bekam ich chronische Kopfschmerzen, später chronische Magenschmerzen. Es war nicht auszuhalten, dass meine beiden Ausbilderinnen sich dauernd bekriegt hatten und ich permanent zwischen den Stühlen saß. Die Ärztin, die sich auf Schmerztherapie spezialisiert hatte, war ratlos, warum sie die Akupunkturnadeln oftmals kaum setzen und – noch schlimmer – kaum wieder lösen konnte. Der über sehr lange Zeit angestaute Stresspegel war enorm, ich könnte noch einiges mehr aus dieser Zeit aufzählen ...

Ich dachte mir oft, dass ich gerne einfach so ein bisschen Zeit hätte, um all das, was ich erlebt habe, zu verarbeiten. Es war mir klar, dass alles viel zu viel für mich war und ich Abstand brauchte. Als ich dann mit einundzwanzig auszog, dachte ich, ich hätte es nun geschafft. Aber weit gefehlt, denn dann brach nach einer traurigen Trennung erst recht alles zusammen. Ich hatte mich bei meinem damaligen Freund das erste Mal wieder zu Hause gefühlt. Dementsprechend tief war der Fall. Und das während des Informatikstudiums, das ich entgegen aller Prognosen (auch meiner eigenen) nicht nur angefangen, sondern auch ziemlich gut bewerkstelligt bekam. (Als Schulhasser, der ausrechnet, welche Note er minimal braucht, damit er gerade so durchkommt, rechnet man eher mit einer Karriere an der Discounterkasse.)

Also saß ich da: jede Menge Lernstoff zu bewältigen, gebrochenes Herz, kein Gefühl mehr am ganzen Körper, Suizidgedanken und viel zu viel Alkohol. Meine Güte, das war eine Zeit ... Später dann, als ich nach dem Diplom angefangen habe, in IT-Projekten zu arbeiten, geriet ich unter Zeit- und Leistungsdruck, der in dieser Branche einfach umso ausgeprägter ist. Mein Leben bestand aus Arbeiten, Schlafen, Arbeiten, Schlafen, wobei die Zeit für die Erholung nie ausreichte. Jedes Wochenende war zu kurz, jeder Urlaub ebenso. Ich lief immer mehr ins Defizit hinein, das ich weiterhin mit eher ungesunden Substanzen auszugleichen versuchte. Mein Körper rebellierte, als wieder nichts mehr vor- und zurückging. Zu Anfang meines Berufslebens hatte ich auch Panikattacken. Das war ganz schön schräg für einen eher rationalen Menschen wie mich: Völlig irrationale Angst vor nichts zu haben? Später bekam ich permanent Kreislaufprobleme, jeden Tag ein Zusammenbruch: öffentlich, im Büro, zu Hause. Ich bekam Schmerzen im Bein, die so stark waren, dass ich Angst hatte, im Rollstuhl zu landen.

Das Ergebnis: Mit einunddreißig der erste Burn-out und die Entscheidung einen Entzug zu machen. Und danach: jahrelange Forschung nach den Ursachen der verbliebenen körperlichen Probleme.

Ich habe erst bei meinem zweiten Burn-out eine Therapie begonnen, um dem Stress endgültig den Kampf anzusagen. Er war mit einer kurzzeitigen Erblindung in Erscheinung getreten, und das machte mir wirklich Angst. Alles vorher habe ich aber alleine bewältigt. Und mit Erfolg, denn das Ergebnis stimmt: Trotz allem bin ich Unternehmerin, Musikerin, Sportlerin, Künstlerin, Liebhaberin und noch am Leben.

Doch wie geht das? Wie können auch Sie so etwas schaffen?

Wenn Sie Ihren gesunden Menschenverstand zu nutzen wissen, brauchen Sie keinen Therapeuten. Wenn Sie Gelegenheiten erkennen und für sich nutzen, schaffen Sie viel mehr mit viel weniger Aufwand und Mühe. Etwas Geduld und geschicktes Aneinanderreihen von Handlungen macht Sie souverän und Sie erlangen die Oberhand zurück. Veränderung muss nicht hart oder anstrengend sein, sie bringt Erleichterung. Denn sie sorgt dafür, dass es wieder in die richtige Richtung geht.

Auch wenn Ihre Situation vielleicht nicht so extrem ist, wie meine es war: Eine Strategie zu kennen, die es ermöglicht, jede beliebige Situation in den Griff zu bekommen ist unbezahlbar. Die Zehnder-Methode ist aufs härteste erprobt und hat sich immer bewährt. Über viele Jahre hat sie sich entwickelt, von dem Punkt an, an dem ich als Teenager völlig unerfahren und aufgeschmissen in dieser Extremsituation war. Aber auch in weniger extremen Situationen gelang mir mit meiner Vorgehensweise immer ein guter Ausstieg.

Der ganz normale Wahnsinn

Ich erzähle Ihnen gerne noch ein paar Geschichten, die dem ganz normalen Wahnsinn entspringen und in denen Sie sich vielleicht auch ein wenig wiederfinden können.

Es standen gerade Prüfungen am Ende des Semesters an. Der Schlaf war aber bereits seit Monaten ausgeblieben. Plötzlich kam ein Anruf: Mein Nebenjob war weg – und beim Vergnügen mit dem Gespielen verabschiedete sich ungeplant das Verhütungsmittel ...

Oder wie wäre es mit dieser Geschichte: Die Verantwortung die ich hatte, war geradezu erdrückend. Ich fiel zurück in die Sucht und stellte dann fest, dass mein Partner ein Doppelleben führte. Sogar gleich mit mehreren Frauen ...

Eine andere Episode gleich hinterher: Ein Kundenprojekt lief recht gut und beständig und ich startete ein zweites Projekt parallel. Ein neues Projekt, das mir persönlich sehr am Herzen lag. Plötzlich und unerwartet eskalierte das erste Projekt völlig, während die Renovierungsarbeiten zu Hause ausarteten, sodass das Haus sprichwörtlich verwüstet war. Und mein Arzt äußerte einen akuten Verdacht auf Krebs ...

Noch ein Klassiker: Ich war beruflich erfolgreich als Consultant unterwegs und alles lief perfekt. Doch plötzlich brach die Beziehung weg. Sie lief einfach immer gut und ich achtete vor lauter Arbeiten, Reisen und Kofferpacken zu wenig darauf, wie es meinem Partner damit ging, selbst nicht erfolgreich zu sein.

So oder so ähnlich kann es im Leben immer wieder einmal passieren. Fällt Ihnen dazu auch etwas ein?

Für mich kam heraus, dass ich trotz der teilweise extremen Erlebnisse, die ich hatte, nicht auf der Strecke geblieben bin. (Wobei einige davon durchaus hätten schiefgehen können.) Ich habe Karriere gemacht. Ich habe ausgesprochen schöne Beziehungen geführt und tiefste Liebe erfahren. Und viele schöne und außergewöhnliche Dinge erlebt.

Meine Geschichte ist eine Erfolgsgeschichte. Aus allem, was ich erlebt habe, konnte ich immer einen Nutzen ziehen. Wie das geht, lesen und lernen Sie in den nächsten Kapiteln.

