



Leseprobe aus: Betschart, Das schenk' ich mir, ISBN 978-3-407-85963-1

© 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85963-1>

Vorwort

»So geht es nicht mehr weiter«, habe ich gedacht und auch laut gesagt, als ich mit knapp dreißig Jahren meinen sicheren Job in einem großen Konzern an den Nagel hängte. Ein Spontanentschluss, aber in einem entscheidenden Moment getroffen. Schlagartig war mir klar geworden: Mein Leben ist ganz anders, als ich es mir erträumt habe. Es fühlt sich an wie fremdbestimmt. Auf einmal fühlte ich mich wie im völlig falschen Film. Soll das alles gewesen sein?, fragte ich mich verzweifelt. Daran wollte ich nicht glauben. Ich buchte einen Flug ans Mittelmeer, und was danach geschah ... na ja, das werden Sie in diesem Buch lesen.

Damals am Meer habe ich ein echtes Geschenk erhalten: die Erkenntnis, dass unangenehme Lebenssituationen dazu da sind, hinterfragt zu werden. Wenn wir das tun, stellt sich fast immer heraus: Der eigentliche Grund für unser Unglück ist, dass wir nicht unser eigenes Leben leben, sondern das der anderen. Wir scheuen uns viel mehr um die Bedürfnisse des Partners, der Mutter, des Sohnes oder der Chefin als um unsere eigenen – und das, liebe Leserinnen und liebe Leser, können Sie bleiben lassen, das können Sie sich schenken!

In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie Sie sich stattdessen mit dem beschenken, was Ihnen guttut. Die Frage, die sich jedem und jeder von uns dabei stellt, ist natürlich: Was tut mir gut? Auf dem Weg zu dieser Antwort möchte ich Sie begleiten. In sieben Schritten zeige ich Ihnen, wie Sie zu einer souveränen Haltung finden, mit der Sie Ihre Individualität ausleben, ohne zum Außenseiter zu

werden. Und dabei gibt es mehr Dinge, Menschen und Vorstellungen, von denen Sie sich trennen sollten, als Sie denken. Schenken Sie sich alles, was Ihnen Kraft und Energie raubt. Und schenken Sie sich stattdessen Ihr eigenes Leben!

Um zu erklären, wie ich zu der Haltung, um die es in diesem Buch geht, und zu den sieben Schritten gekommen bin, erzähle ich vieles über mich. Eines möchte ich vorwegnehmen: Wenn ich über Dinge schreibe, die mir widerfahren sind, über Kreuzungspunkte in meinem Leben, über meine Familie, meine Freunde, meine Nachbarn, meine Bekannten, wenn ich also »ich« sage und von »mir« erzähle – dann bin »ich« nicht genau die Janet aus dem wahren Leben. Die Geschichten, die ich erzähle, lehnen sich an reale Begebenheiten an, aber sie haben sich nicht genau so zugetragen. Ich habe bewusst zugespitzt, um manche Dinge deutlicher zu zeigen, und ich habe die Geschichten verfremdet, um meine Bekannten, meine Freunde, meine Familie und auch mich zu schützen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

Ihre Janet Betschart

Ent-täusche dich und die anderen

Wenn Sie die Entscheidung getroffen haben, etwas in Ihrem Leben zu ändern, werden Sie früher oder später Zweifel überkommen, ob die Entscheidung denn auch die richtige ist. Plötzlich denken Sie: »Wenn ich mich trenne, dann bin ich doch ganz allein!«, oder: »Wenn ich meinen Job schmeiße, was mache ich dann? Ich habe gar keinen Plan B ...?« Dann ist wahrscheinlich Ihre Angst am Werk. Die Angst vor der Leere, die Angst, was ohne die vertrauten Gewohnheiten wird. Dabei wissen Sie tief im Inneren, dass die Entscheidung richtig ist. Es schmerzt Sie nur die Ungewissheit, was aus Ihnen wird, also der Schwebezustand zwischen alter und neuer Beziehung, zwischen altem und neuem Job. Um diese Angst zu überwinden, gibt es eine Technik, für die Sie nur eine oder zwei Stunden Zeit brauchen.

So schneiden Sie alte Zöpfe ab

Wenn Ängste hochkommen, dann nur, weil Sie für ein paar Sekunden – oder auch länger – an der Sinnhaftigkeit Ihrer Entscheidung zweifeln. Diese Ängste können Sie mit einem einfachen Gedanken-spiel in den Blick nehmen. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben bald aussehen wird, wenn Sie nichts ändern. Stellen Sie sich Ihr Leben in 10, in 20, in 40 Jahren vor, mit all den unerträglichen Umständen, die dann noch festgefahrener, noch unerträglicher geworden sind. Bauen Sie ein richtiges Horrorszenario auf. So wird die Angst vor der immer gleichen Zukunft größer als die Angst vor der Veränderung. Sie fühlen sich wieder bei Kräften – und Sie können den Schnitt wagen.

Und was passiert dann? Muss man mit krisenhaften Zuständen, mit einem riesigen Eklat rechnen? Manchmal sicherlich. Doch viele Beziehungen werden sogar aufgefrischt, wenn alte Muster

Das schenk ich mir

hinterfragt und durchbrochen werden. Kritikpunkte ehrlich und sachlich zu nennen, ist nicht nur besser, als Frust in sich hineinzufressen. Es kann auch die Beziehung deutlich voranbringen. So wie im Fall dieses alten Ehepaars – eine Geschichte, die ich liebe und Ihnen nicht vorenthalten will:

Seit fünfzig Jahren teilt sich ein Ehepaar jeden Morgen ein Brötchen. Das hat sich so eingespielt und läuft immer gleich ab: Die Frau schneidet das Brötchen auf, gibt den oberen, knusprigen Teil ihrem Mann und behält den unteren, weichen Teil für sich. Sie mag zwar den knusprigen Teil lieber, aber sie gibt ihn ihrem Mann, weil sie ihm etwas Gutes tun will. Am fünfzigsten Hochzeitstag denkt sich die Frau: »Immer verzichte ich auf das Beste für meinen Mann. Aber in der Ehe sollen doch beide zu ihrem Recht kommen. Heute, bei der goldenen Hochzeit, gönne ich mir mal zur Feier des Tages den besseren Teil!« Also gibt sie den unteren Teil des Brötchens dem Mann und nimmt sich den oberen Teil. Der Mann ist im siebten Himmel: »Schatz, du hast mir gerade eine große Freude gemacht. Ich mag den weichen Teil des Brötchens so gerne. Ich habe ihn dir all die Jahre lang gerne gegönnt, aber es ist schön, dass du ihn mir zur goldenen Hochzeit abgibst!«

So hat jeder von beiden fünfzig Jahre lang aus falsch verstandener Rücksichtnahme auf etwas verzichtet, das ihm gefällt. Obwohl es gar nicht nötig gewesen wäre.

Was kann also passieren, wenn Sie jemanden offen mit Ihren Gefühlen oder mit der Wahrheit konfrontieren? Ja, vielleicht wird er oder sie vor den Kopf gestoßen sein und sich unter Tränen von Ihnen trennen. Vielleicht stellt sich aber auch heraus, dass Ihr Gegenüber gar nicht die Erwartungshaltung an Sie hat, die Sie ihm unterstellen. Dass er oder sie gerne bereit ist, Sie so zu akzeptieren, wie Sie sind. Und sich vielleicht sogar über eine frischere, prickeln-

Ent-täusche dich und die anderen

dere Beziehung freut. Den meisten Beziehungen tut es gut, wenn jeder offen sagt, was er möchte. Vielleicht ergänzt es sich ja so gut wie bei dem Ehepaar in der Geschichte. Wenn nicht, kann man immer noch genügend Rücksichten aufeinander nehmen.

Wenn die Beziehung aber nur funktioniert, wenn Sie eine Rolle spielen und ständig auf eine Seite Ihres wahren Selbst verzichten, dann bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als sie zu beenden. Denn solche Beziehungen schaden nur. Das Gleiche gilt für alle anderen Lebenssituationen und -gewohnheiten: Beruf, Wohnort, Tagesrhythmus und so weiter.

Einer meiner Mitarbeiter, Harry, arbeitete sehr gerne mit dem Computer und zeigte auch Talent dafür. Wir bezahlten ihm einen Computerkurs, damit er sich fortbilden konnte, und hofften, dass er später mal unser Firmennetzwerk betreuen würde. Aber nach einiger Zeit meldete mir der Kursleiter, dass der Mitarbeiter nur sehr unregelmäßig kam. Und wenn er kam, probierte er während des Unterrichts ganz andere Dinge aus, als gerade Thema waren. Auf diese Weise hatte er Funktionen des Systems entdeckt, die selbst dem Kursleiter noch nicht vertraut waren – aber vom Lernstoff hatte er kaum etwas mitbekommen. Ich stellte Harry zur Rede. Nach einigem Hin und Her gab er zu, dass ihm ein festgelegter Tagesrhythmus und jede Form von Gruppenzwang im Grunde zuwider waren. Er wollte in seinem eigenen Tempo arbeiten, an Problemen, die ihn gerade in diesem Moment interessierten. Er wollte nicht geleitet werden, sondern selbst entdecken. Das war zwar ein Zeichen für seine Begabung, aber mit den Bedürfnissen unserer Firma unvereinbar. Er selber kam auf die Lösung des Problems: »Ich lerne besser zu Hause mit Online-Kurseinheiten, die ich mir selbst einteilen kann!« Das hat er dann auch gemacht und die Fortbildung sehr erfolgreich abgeschlossen. Daraufhin haben wir ihn erst einmal als Netzwerkadministrator eingestellt. Aber es gab weiterhin Probleme:

Das schenk ich mir

Er kam unpünktlich zur Arbeit und tüftelte lieber an Details des Systems herum, statt die Grundfunktionen am Laufen zu halten. Inzwischen hat er sich selbstständig gemacht. So kann er zu den Zeiten arbeiten, die ihm passen, und sich auf die Themen spezialisieren, die ihn interessieren: Er optimiert Computersysteme für die Bedürfnisse seiner Kunden. Und für unser internes Netzwerk haben wir einen anderen Administrator eingestellt, der es sehr zuverlässig nach unseren Wünschen verwaltet und dabei Spaß daran hat, alles am Laufen zu halten. Damit war allen Beteiligten gedient.

Wenn Sie einen Beruf haben, den Sie nur ungern und halbherzig ausüben, tun Sie weder sich noch Ihren Kollegen und dem Chef einen Gefallen, indem Sie dabeibleiben. Wenn Ihnen Ihre Aufgaben keinen Spaß machen, können Sie nie richtig gut darin sein. Vielleicht sind Sie auch einfach nicht besonders begabt dafür. In diesem Fall ist es besser, Sie wechseln die Stelle und geben sie frei für jemanden, der sie mit Freude und Engagement ausfüllen würde. Und nutzen die Situation, um Ihren eigenen Stärken auf die Spur zu kommen und sie auszubauen.

3. Lesen Sie sich im Spiegel die Wünsche von den Augen ab

Wenn Sie herausgefunden haben, was Sie nicht mehr wollen, welche Beziehungen oder Zustände Sie aufgeben wollen, stellt sich die nächste Frage: Was will ich wirklich? Was ist Ihr neues Geschenk an Sie selbst, das Ihr Leben verändert und Sie glücklich macht? Nur mit einem konkreten Wunschbild vor Augen können Sie Ihr Leben ändern – und es zu Ihrem eigenen machen. Denn wer nicht weiß, wohin er will, läuft im Kreis und verirrt sich. Oder wird von jemand anderem nach dessen Plänen, viel-

Ent-täusche dich und die anderen

leicht sogar an der Nase herumgeführt. Wenn Sie also keine Vorstellung von Ihrer Zukunft haben, arbeiten Sie, ohne es zu wollen, für die Pläne und Ziele Ihres Chefs, Ihres Partners, Ihrer Kinder. Die anderen fühlen sich damit pudelwohl. Sie selbst bringt das aber nicht weiter.

Deshalb: Schauen Sie Ihrem Spiegelbild in die Augen. Spielen Sie in Gedanken verschiedene Zukunftsszenarien durch und überprüfen Sie, bei welchem Ihre Augen leuchten und bei welchen sie trübe werden. Es kann sein, dass Ihr Wunschbild schon länger in Ihnen schlummert, Sie es aber noch nie haben hochkommen lassen. Wenn das so ist, dürften Sie nach einer halben Stunde vor dem Spiegel schon eine relativ klare Idee von Ihrer Zukunft haben.

Kommt Ihre Vision nicht einfach so auf Abruf? Dann heißt es, dass sie ein Stückchen tiefer vergraben ist. Um sie ans Licht zu holen, brauchen Sie zwei Dinge: Zeit und Ruhe.

Als ich damals meinen Job kündigte, der mich nicht mehr erfüllte, hatte ich erst mal keinen blassen Schimmer, was ich als Nächstes anpacken und in welche Bahnen ich mein Leben lenken wollte. Ich wusste, was ich nicht mehr wollte – und machte mir die Befreiung auch zum Geschenk – aber ich wusste noch lange nicht, welchen Weg ich jetzt einschlagen wollte.

Weil ich nichts überstürzen wollte, machte ich erst einmal Urlaub. Ich fuhr nach Spanien, ganz alleine. Dort bin ich stundenlang spazieren gegangen oder habe am Strand gesessen und den Wellen zugeschaut. Auf diese Weise habe ich versucht, den Kopf klarzubekommen. Zuerst habe ich noch eine Weile darüber nachgedröhelt, was alles schiefgegangen war und warum. Bis mir klar wurde: Das bringt nichts. Die Vergangenheit ist vorbei, ich kann sie nicht mehr ändern. Es nützt auch nichts, mich über die drei »vergeudeten« Jahre zu ärgern. Sie sind schließlich ein Teil meines Lebens, ohne den ich heute nicht an diesem Strand säße. Und wenn ich diese Zeit nicht durchlebt hätte, könnte ich jetzt nicht aus den Fehlern der Vergangenheit lernen.

Das schenk ich mir

Also akzeptierte ich die Situation. Ich versöhnte mich mit mir selbst – und sobald ich einen Schlusstrich unter die letzten drei Jahre gezogen hatte, war ich plötzlich ruhig und entspannt. Ich wusste zwar immer noch nicht, was ich wollte, aber ich hatte das zutiefst sichere Gefühl, dass ich es bald erfahren würde.

Völlig frei von Erwartungen ging ich erneut spazieren. Ich legte mehrere Kilometer durch den Sand zurück, und während ich gegen den wilden, salzigen Meerwind ankämpfte, kam plötzlich eine Idee nach der anderen. Ich spielte damit, entwarf verschiedene Szenarien, verwarf sie wieder und entwarf neue. Bis ich eines gefunden hatte, das mir rundum gefiel. Als ich nach Hause kam, hatte ich ein ganz klares Bild von meiner beruflichen Zukunft und den dringenden Wunsch, dieses Bild so schnell wie möglich zum Leben zu erwecken.

Wie kommen Sie also Ihren Wünschen auf die Schliche? Indem Sie den Druck, den Wunsch zu finden, rausnehmen und sich Zeit und Ruhe gönnen. Es muss nicht unbedingt ein Spanienurlaub sein. Aber um Ihre Traumvorstellung zu entwerfen, hilft es, sich einmal aus der gewohnten Umgebung herauszunehmen.

Wüstentag

Nehmen Sie sich einen Tag oder ein paar Tage Auszeit und lassen Sie Ihren Alltag hinter sich. Das kann bei einem einsamen Waldspaziergang passieren, bei einem spontanen Wochenendtrip oder einfach, indem Sie für einen Tag Telefon, Internet und Fernsehen ausschalten und für niemanden erreichbar sind. Vielleicht setzen Sie sich auf einen ungewohnten Platz in Ihrer Wohnung, um nachzudenken. Holen Sie sich einen Zettel und sammeln Sie Ideen – erst einmal ganz ungefiltert, sortieren können Sie später. Stellen Sie sich Ihre Zukunft als eine völlig leere Wand vor, die Sie nach Belieben bemalen können. Fangen Sie ganz von vorn an, ohne Voraussetzungen.

Ent-täusche dich und die anderen

Manchmal ist es gar nicht so einfach, sich in Gedanken von den verschiedenen Einwänden à la »Das geht doch sowieso nicht, weil« zu lösen. Wenn es Ihnen schwerfällt, Ihre Fantasie ungebremst schweifen zu lassen, spielen Sie in Gedanken verschiedene unwahrscheinliche Situationen durch: Was würden Sie tun, wenn Sie im Lotto gewinnen würden? Was, wenn Sie bei einer guten Fee einen Wunsch frei hätten? Wenn Sie wüssten, dass Sie nur noch ein Jahr zu leben hätten, was wäre Ihnen dann das Wichtigste, das Sie unbedingt noch tun wollen? Entwickeln Sie eine Vision und malen Sie sie möglichst farbig aus. Wenn Ihre Augen dabei zu leuchten beginnen und Ihr Herz schneller schlägt, merken Sie, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. So kommen Sie auf die Dinge, die Sie wirklich tun wollen.

4. Lassen Sie den Traum wahr werden

Sie haben jetzt ein buntes, aufregendes und höchst attraktives Bild von Ihrer Zukunft entworfen und sind heiß darauf, es Realität werden zu lassen. Doch Träume bleiben Träume, wenn Sie nicht wissen, auf welchen Wegen Sie sie Wirklichkeit werden lassen können. Denken Sie deshalb nicht nur vage: »Ich habe eine tolle Idee, die ich mal verwirklichen will«, oder: »Es wäre doch schön, wenn ...«, sondern machen Sie sich Ihren Wunsch zum Ziel! Sie brauchen dazu keinen Lottogewinn und keine gute Fee. Sie können sich Ihre Wünsche auch selbst erfüllen, indem Sie sie in konkrete Ziele ummünzen.

Bei mir ging das so: Am letzten Tag des Spanienurlaubs hatte ich den festen Vorsatz, meinen Traum innerhalb von einem halben Jahr verwirklicht zu haben. Es hat dann etwas länger gedauert, weil es ein paar Schwierigkeiten gab, die ich in der abgehobenen Situation am Strand nicht bedacht hatte. Aber ich schaffte es, meine Vision umzusetzen, indem ich mir zu Hause einen konkreten

Das schenk ich mir

Plan machte und diesen Schritt für Schritt umsetzte. Als die Idee am Strand aufkam, hatte ich das Ganze noch für einen wilden Wunschtraum gehalten, den ich nur mit viel Glück würde erfüllen können. Aber tatsächlich boten sich mir immer wieder Gelegenheiten, die einzelnen Planungspunkte umzusetzen. Vielleicht hatte es diese Möglichkeiten auch schon davor gegeben und ich hatte sie nur nicht bemerkt. Jetzt aber, wo ich ein konkretes Ziel vor Augen hatte, griff ich nach jeder Gelegenheit, die sich mir bot. So hatte ich nach zehn Monaten den Start geschafft und war auf einem guten Weg, mir meine berufliche Zukunft aufzubauen – die Zukunft, die ich mir am Strand in Spanien erträumt hatte.

Wie machen Sie also Ihren Wunsch zum Ziel? Indem Sie einen richtigen Plan entwerfen.

Viele kleine Schritte führen zum Ziel

Zäumen Sie das Pferd von hinten auf und setzen Sie sich als Erstes eine Deadline. Ihr Unterbewusstsein bekommt dann das Signal: Okay, jetzt wird's ernst. Um hinzukommen, brauche ich eine genaue Aufstellung, was zu tun ist. Als Nächstes überlegen Sie, welche Schritte Sie bis zu Ihrem Ziel gehen müssen und was Sie dazu brauchen. Seien Sie dabei so konkret wie möglich. Zum Beispiel: Übermorgen mache ich einen Termin mit dem Chef aus, um über die berufliche Veränderung zu sprechen. Bis Ende des Monats habe ich ein Gewerbe beantragt, bis in zwei Monaten habe ich die Räumlichkeit dafür gefunden. Seien Sie verrückt in Ihrer Vision, aber realistisch in Ihren Zielsetzungen. Denn wenn Ihre Ziele nicht erreichbar sind, werden Sie auch keine Erfolge feiern können. Unterteilen Sie den Weg in viele kleine Schritte. Wenn Sie sich zu viel auf einmal vornehmen, besteht die Gefahr, dass Sie sich vor diesem Berg von Anfang an scheuen und sich gar nicht erst daranmachen. Oder dass Sie auf halbem Weg schlapp machen. Aber wenn Sie in kleinen Schritten

Ent-täusche dich und die anderen

ohne Pausen immer weitergehen, erreichen Sie Ihr Ziel. Dann können Sie feiern – und sich selbst etwas Schönes schenken!

Das Interessante daran, wenn Sie Ihren Traum wahr werden lassen: Sie sind vom Ergebnis so berauscht, dass Sie sich plötzlich fragen, warum Sie die Baustelle nicht schon längst in Angriff genommen haben. Sie können Ihren Rausch kaum auskosten, und schon sehen Sie die nächste Baustelle. Das ist ähnlich, wie wenn Sie Ihre Wohnung putzen: Sie wollten nur den Schreibtisch aufräumen, aber jetzt, wo der frei ist, merken Sie erst, was sich hinter dem Schreibtisch noch alles stapelt. Wenn Sie also anfangen, an einer Stelle Ihres Lebens aufzuräumen, kann es gut sein, dass Sie bald feststellen: Es gibt auch noch andere Ecken, in denen das Chaos herrscht. Haben Sie also erst einmal in Ihrem Berufsleben durch und durch sauber gemacht, kann es gut sein, dass Sie bald darauf mitten in einem Generalputz stecken. So wie Bernd, ein Freund von mir.

Bernd hatte Probleme mit seiner Firma. Irgendwann merkte er, dass er unzufrieden und gestresst und ständig gereizt war, wenn er mit seinen Kollegen sprach. Er dachte darüber nach und kam zu dem Schluss, dass es an seiner Arbeitsüberlastung lag. Die Arbeit fraß zu viel von seiner Zeit, ließ ihm kaum Freiraum für sich und seine Familie. Er konnte nie mehr richtig ausspannen, und seine Frau beklagte sich, dass sie ihn kaum noch sah.

Er entschloss sich, seinen Spiegel zu putzen. Er sprach mit dem Chef über eine neue Arbeitszeitregelung. Statt sich seine vielen Überstunden auszahlen zu lassen, wollte er ab jetzt jeden Nachmittag um Punkt 17 Uhr gehen. Der Chef war zuerst nicht begeistert, aber das Argument »Dann bin ich im Rest der Zeit auch fitter und kann mich besser konzentrieren« überzeugte ihn. Also ging mein Freund von da an jeden Tag pünktlich nach Hause. Er

Das schenk ich mir

freute sich, wieder mehr Zeit mit seiner Familie zu verbringen, aber schon bald musste er feststellen: Er stritt sich mit seiner Frau mehr als je zuvor. Es hatte schon länger Unstimmigkeiten zwischen ihnen gegeben, und jetzt wurde ihm klar, dass diese nicht nur an seinen langen Arbeitsstunden lagen, sondern dass er im Gegenteil vor dem Ärger zu Hause zur Arbeit geflüchtet war.

Da er nun schon einmal damit begonnen hatte, in seinem Leben aufzuräumen, machte er gleich bei seinem Familienleben weiter. Er setzte sich mit seiner Frau zusammen und sprach sich mit ihr aus. Dabei stellte sich heraus, dass sie schon lange sein hoher Alkoholkonsum störte. Es gab noch ein paar andere Probleme, aber das war das wichtigste. Dass er am Rand zur Sucht stand, hatte er gar nicht bemerkt. Er hatte nur jeden Abend den Stress im Büro und zu Hause mit drei oder vier Bieren »ertränkt«. Nach ein paar Tagen des Nachdenkens stimmte er zu, regelmäßig zu einer Selbsthilfegruppe zu gehen. Damit fing er sich wieder. Die Beziehung zu seiner Frau verbesserte sich und die Arbeit stress-te ihn nicht mehr so sehr. So griff ein Rädchen ins andere. Nach und nach räumte Bernd in allen Bereichen seines Lebens auf und machte klar Schiff.

5. Halten Sie den Spiegel sauber

Gratulation! Jetzt haben Sie die Flecken auf Ihrem Spiegel gefunden und weggeputzt: Sie haben sich von vielem getrennt, was nicht zu Ihrem wahren Selbst gehört, und Sie haben herausgefunden, wie Sie künftig leben wollen. Vielleicht sind Sie auch schon dabei, das umzusetzen. Und jetzt? Können Sie sich entspannt zurück-lehnen und den Rest Ihres Lebens auf sich zukommen lassen? Vielleicht sieht es so aus, als hätten Sie genug getan. Schließlich haben Sie echte Leichen aus dem Keller geholt und können jetzt

Ent-täusche dich und die anderen

endlich mit sich im Reinen sein. – Eine große Leistung! Doch die Arbeit hört damit nicht auf.

Vielleicht kennen Sie den Effekt: Wenn Sie die Ablage in der Kaffeeküche nicht nur wischen, sondern richtig durchscheuern, sodass sie glänzt, haben Sie neben den Danksagungen Ihrer Kollegen auch einige Tage perfekte Sauberkeit. Aber nach einiger Zeit ist doch einer in Eile und stellt seine Teetasse auf der Ablage ab statt in der Spülmaschine. Was passiert als Nächstes? Kommt er später vorbei und räumt sie weg? Schön wär's. Sobald auf der Ablage eine Tasse steht, gesellen sich zehn andere dazu. Innerhalb weniger Stunden ist die Fläche proppenvoll. Und so bleibt sie auch – bis sich wieder jemand findet, der den Dreck nicht mehr aushält, die Ärmel hochkrempelt und alles wegräumt und grundreinigt.

Übertragen auf Ihr Leben bedeutet das: Wenn Sie sich und andere ent-täuschen, wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind und endlich das Leben leben, das Sie leben wollen, dann können Sie nicht darauf vertrauen, dass sich keine weiteren Selbsttäuschungen aufbauen. Und auch nicht, dass Sie beim letzten Frühjahrsputz alle Winkel gefunden haben. Im Gegenteil: In alte Muster oder Gewohnheiten zurückzufallen ist völlig menschlich. Niemand kann das vollkommen unterbinden. Aber Sie können gegenhalten. Und zwar nicht erst, wenn Ihnen das Leben aus dem Ruder läuft, sondern rechtzeitig.

Deshalb: Wenn Sie den Spiegel einmal gründlich geputzt haben, achten Sie darauf, ihn regelmäßig sauber zu halten. Seien Sie immer ehrlich zu sich und zu anderen! Tun Sie das, was Sie wirklich wollen – und nehmen Sie es den anderen nicht krumm, wenn auch sie das tun, was sie wollen. Wir sind eine Gesellschaft von selbstständigen, gleichberechtigten Menschen. Und ja: Die anderen können die Wahrheit vertragen.

Geben Sie sofort Feedback, wenn Ihr Kollege Ihren Beitrag zum gemeinsamen Projekt vor dem Chef verschweigt, wenn Ihre Partnerin schon seit Tagen an Ihnen rumnörgelt oder wenn Ihr

Das schenk ich mir

Mitarbeiter Mist gebaut hat. Denn wenn Sie den Ärger in sich hineinfressen, sind Sie irgendwann wahnsinnig frustriert, und der andere hat gar keine Chance, sein Verhalten zu ändern – weil er selbst überhaupt nichts von Ihrer Unzufriedenheit mitbekommt. Was dann passiert, können Sie sich ausmalen: Ihre Enttäuschung entlädt sich explosionsartig und Ihr Gegenüber ist verletzt.

Wenn Sie etwas stört, sprechen Sie es also lieber gleich an, ruhig und unaufgeregt. Dabei sollten Sie nicht das alleinige Ziel verfolgen, Dampf abzulassen, sondern das Problem zu lösen. Dazu müssen Sie zunächst sagen, was Sie stört – aber auch offen sein und hören wollen, wie der andere die Situation sieht.

Eine Freundin von mir hat sich zum Beispiel immer wieder darüber geärgert, dass ihr Mann das Geschirr nach dem Essen auf dem Tisch stehen ließ. Mehrmals forderte sie ihn auf, ihr beim Abräumen zu helfen. Eine Zeit lang hat er das gemacht, dann ließ er das Geschirr wieder stehen. Nach einer Weile war sie es leid, sich und ihrem Mann mit ihrem Genörgel die Stimmung zu verderben. Fast wollte sie aufgeben, aber einmal hat sie es doch noch klar ausgesprochen. Diesmal machte sie nicht ihrer Unzufriedenheit Luft, sondern beschrieb sachlich, dass in 99 Prozent der Fälle sie den Tisch abräumt und ihr diese Arbeitsteilung unter Eheleuten ungleichgewichtig erscheint. Als ihr Mann dann zur eigenen Verteidigung sagte: »Stimmt, Abräumen mache ich nicht gern. Dafür bin ich meist derjenige, der den Müll runterbringt«, dauerte es nicht mehr lange, bis die beiden einen Pakt geschlossen hatten: Meine Freundin räumt ab, ihr Mann bringt dafür den Müll raus.

Aber Vorsicht: Offen sein bedeutet nicht, mit dem Holzhammer zu arbeiten. Beim konstruktiven und wirkungsvollen Umgang miteinander ist nicht nur Offenheit, sondern auch viel Fingerspitzengefühl gefragt. Wenn der andere ein extrovertierter, selbstsicherer Mensch ist, können Sie Probleme direkt und offen ansprechen, ohne ihn zu verletzen. Wenn Sie es eher mit einem introvertierten oder unsicheren Menschen zu tun haben, kommen

Ent-täusche dich und die anderen

Sie am ehesten ans Ziel, wenn Sie »polstern«. Das heißt nicht, dass Sie Probleme gar nicht ansprechen sollten. Sie sollten nur einen günstigen Zeitpunkt dafür wählen, je nach Situation und Beziehung ein extra Treffen dafür ausmachen, zum Beispiel in einem netten Café. Bringen Sie Ihr Anliegen in ruhigem, unemotionalem Tonfall vor. Machen Sie keine Schuldzuweisungen, sondern gehen Sie von sich aus. Sagen Sie: So sehe ich das. Das sind meine Wünsche, so will ich leben, so stelle ich mir unsere Beziehung vor. Wie siehst du das? Bleiben Sie offen. So gelingt es am besten, Probleme aus der Welt zu schaffen, ohne den anderen zu verletzen.

Wenn Sie auf diese Weise immer Ihren Spiegel putzen, ent-täuschen Sie nicht nur sich selbst, sondern auch Ihre Mitmenschen. Besser gesagt: Sie lassen nicht mehr zu, dass diese sich selbst täuschen über Ihren Charakter und Ihre Wünsche. Sie löschen das falsche Bild von Ihnen in Ihren Mitmenschen aus und zwingen sie dazu, sich selbst zu ent-täuschen. Was für eine Befreiung! Jetzt haben Sie eine gute Chance, Ihr Leben so zu führen, wie Sie selbst es wollen. Dann können Sie wirklich glücklich werden.

Das schenk' ich mir

- *Ich habe erkannt, dass mein Selbstbild verfälscht ist und von den Erwartungen anderer Leute beeinflusst wird. Jetzt versuche ich, nur noch ich selbst zu sein.*
- *Ich nehme mir eine Auszeit und denke gründlich darüber nach, was ich in Zukunft anders machen und wie ich mein Leben gestalten will.*
- *Ich mache mich Schritt für Schritt daran, diese Ziele zu verwirklichen.*
- *Ich trenne mich von lästigen Freundschaften, die ich nur noch aus Pflichtgefühl aufrechterhalten habe.*
- *Vielleicht trenne ich mich auch von meinem Job.*

Das schenk ich mir

- *Längst überholte Familienrituale passe ich meinen heutigen Bedürfnissen an.*
- *Ich frage mich auch weiterhin in jeder Lebenslage: »Will ich das hier wirklich?« Wenn nicht, ändere ich es. Wenn mich etwas an anderen Leuten stört, spreche ich es gleich an, ruhig und freundlich. So lassen sich die meisten Probleme beseitigen, bevor sie wirklich welche werden.*