

René Otto Knor
Sonja Littig-Wengersky

J A

ICH BIN MIR
S!CHER

**So coachen Sie sich
zu Glück & Erfolg**

SIGNUM

**René Otto Knor
Sonja Littig-Wengersky**

JA
ICH BIN MIR
S!CHER

**So coachen Sie sich
zu Glück & Erfolg**

SiGNUM

Besuchen Sie uns im Internet unter
www.signumverlag.de

© 2012 by Amalthea Signum Verlag GmbH, Wien
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: g@wiescher-design.de

Herstellung und Satz: VerlagsService Dr. Helmut Neuberger
& Karl Schaumann GmbH, Heimstetten

Gesetzt aus der Stone Serif und Stone Sans

Druck und Binden: CPI Moravia Books GmbH

Printed in the EU

ISBN 978-3-85436-430-6

Inhalt

- 1A** David im Wunderland 9
- 1B** Die Macht der Scheinwelt 27

- 2A** Bitte nicht einsteigen 39
- 2B** Festhalten um jeden Preis 47

- 3A** Das letzte Mal 59
- 3B** Erkenntnis der Polarität 69

- 4A** Der Lift fährt in beide Richtungen 87
- 4B** Grenzen werden sichtbar 97

- 5A** Stern von der Uni 109
- 5B** Der wirklich gute Unterschied 133

- 6A** Champagner und Galle 153
- 6B** Der Schlüssel 161

- 7** Schluss 171

Liebe Freundin, lieber Freund,

ICH WEISS NICHT, welche Hoffnungen und Erwartungen dich dazu bewogen haben, dieses Buch zu lesen. Und da ich dich nicht persönlich kenne, kann ich nur vermuten, welche der vielen Möglichkeiten dieses Buches du für dich nutzen willst.

Einerseits kann ich mir vorstellen, dass es sehr spannend für dich sein kann, die eine oder andere deiner Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen und zu analysieren. Vielleicht kannst du mit meiner Hilfe eine Veränderung deiner alten Verhaltensmuster erarbeiten – wenn du das möchtest. Andererseits kann es sein, dass du dich mit der Fülle der Informationen vertraut machen möchtest. Ich lade dich nun ein, mit mir gemeinsam die Denk- und Verhaltensmuster von David, des Mannes, den wir auf seinem Weg der Veränderung begleiten wollen, zu betrachten.

Du hast vielleicht noch keine konkrete Vorstellung davon, ob oder was du verändern, was du erreichen möchtest. Vielleicht bist du ja zufrieden in deiner aktuellen Situation. Vielleicht gibt es aber auch Punkte, die dich belasten? Vielleicht willst du deine Geldsorgen loswerden oder in einer liebevollen Partnerschaft leben oder mit deinen pubertierenden Kindern besser klarkommen, vielleicht ein Laster aufgeben

oder auch den Glauben an die Menschheit und an dich selbst wieder finden?

Welche Ziele auch immer du haben magst, du hast mit diesem Buch die Möglichkeit, dich bei den Verwirklichungen deiner Vorstellungen unterstützen zu lassen. Dabei kann ich natürlich nicht garantieren, dass du nach dem Lesen dieses Buches alle deine persönlichen Ziele erreicht haben wirst. In der Regel verlangt die Entwicklung neuer Verhaltensweisen mehr oder weniger Zeit. Aus Erfahrung kann ich sagen, dass du dich freier und sicherer fühlen und lernen wirst, deine speziellen Fähigkeiten zu entwickeln. Und nach einiger Zeit wirst du zu deiner eigenen Überraschung erkennen, wie du besser mit Situationen fertig wirst, in denen du früher befürchtet hast zu versagen.

Manche von euch wundern sich vielleicht über meine vertrauliche Anrede »Freundin/Freund« und denken: »Er ist doch gar nicht mein Freund.« Und doch erlaube ich mir, dir gleich von Beginn an als Freund zu begegnen. Ein Freund ist jemand, der es gut mit dir meint.

Denn ein Fremder ist ein Freund, den wir noch nicht kennen.

David im Wunderland

ES IST JETZT BEREITS DAS DRITTE MAL in dieser Woche, dass ich mitten in der Nacht aufwache. Es ist dunkel, und ich fühle Panik in mir hochsteigen. Ich bin verschwitzt, mein Puls rast, und meine Gedanken kreisen nur darum, mich zu beruhigen. Ich muss wieder einschlafen. Ich kann den Schlaf nicht nachholen. Die Zeit, die ich jetzt hier, genau in diesem Moment, mit Gedankenwälzen verbringe, gibt mir niemand zurück. Warum bin ich jetzt wach?

Ich brauche die Energie morgen. Da werde ich dann dafür die Konsequenzen zu spüren bekommen. Ich werde völlig kaputt sein. So kaputt, als würden mir Bleigewichte an Armen und Beinen hängen, so kaputt, als wären meine Augenlider magnetisch gepolt. Ich habe einfach keine Chance, sie offen zu halten. Keine Ahnung, was mich geweckt hat. Geräusche waren es nicht, soweit ich mich erinnern kann.

Wenn ich nur dahinterkäme, was diese Schlafstörungen auslöst, könnte ich sie in den Griff kriegen. Die Grübelei macht mich aber auf keinen Fall müde. Verzweifelt ziehe ich mir die Bettdecke über den Kopf und verharre so einige Minuten. Es wird heiß und stickig. Ich kann meinen Herzschlag hören, er ist eindeutig zu schnell. Ich reiße mir die

Bettdecke wieder vom Gesicht und drehe den Kopf auf die rechte Seite. Der Wecker auf dem Nachttisch zeigt Viertel vor vier. ICH MUSS EINSCHLAFEN. Sonst überstehe ich den morgigen Tag niemals.

Mit dieser Angst gehe ich nun schon fast jede Nacht zu Bett. Die Angst, wieder aufzuwachen, viel zu früh und mit dieser Panik, die dein Herz klopfen lässt wie einen Presslufthammer. Meine Hand tastet jedes Mal nach dem Körper der Frau, die mir jedes Mal ihren Rücken zudreht und nie aufwacht, wenn ich sie berühre.

UM FÜNF UHR STEHE ICH DANN AUF, wenn ich es nicht mehr ertrage, neben ihr zu liegen und mir die Geräusche, die sie von sich gibt, anzuhören. Kein richtiges Schnarchen, aber Atmen auch nicht. Ich würde ihr gerne sagen, sie soll leise sein, wage es aber nicht.

Bereits im Anzug und mit einer Tasse Kaffee setze ich mich dann vor den Fernseher – Teleshopping auf fast allen Kanälen. Manchmal schlafe ich dabei kurz ein, während ich mir die neuesten Messer- oder Entsaftertrends ansehe, und weiß dann, wenn ich aufwache, gar nicht genau, wo ich bin.

Es kommt oft vor, dass mich das schlechte Gewissen plagt: »Ich sollte die Zeit besser nutzen, carpe diem und der ganze Mist. Mich auf meine Arbeit vorbereiten, die Wohnung aufräumen.« Mir würden noch mindestens 20 Dinge einfallen, die ich tun könnte, sollte, müsste, aber ich tue sie

nicht. Meine Gesundheit leidet, ich war schon seit über einem Jahr bei keinem Arzt mehr, obwohl ich ständig Magenbeschwerden und Rückenschmerzen habe. Mir ist klar, dass sich das jemand ansehen sollte, aber ich habe die Zeit einfach nicht. Sport ist auch schon seit einer Ewigkeit ein Fremdwort für mich.

Mein Gähnen verjagt diese Gedanken aber relativ schnell, Bequemlichkeit ist ein Luxus, den ich mir nur zu dieser Zeit leisten kann. Niemand sieht mich, vor niemandem muss ich mich rechtfertigen.

DER PIEPTON DES WECKERS aus dem Schlafzimmer gibt mir das Zeichen, die Wohnung zu verlassen. Früher versuchten Nina und ich miteinander zu frühstücken. Wir sind jetzt seit mehr als fünf Jahren zusammen, aber funktioniert hat die Beziehung nur anfangs gut, als wir uns beide noch nicht so aneinander gewöhnt hatten. Inzwischen läuft alles nur noch selbstverständlich, automatisiert. Selbst der Sex.

Sie bemüht sich kaum noch, mir zu gefallen, und lässt sich immer mehr gehen. Ich werde das Gefühl nicht los, dass sie den Respekt vor mir verloren hat. Es sind Kleinigkeiten, die mir auffallen, natürlich, aber es ist mittlerweile sicher schon mehr als drei Tage her, dass sie sich die Haare gewaschen hat. Sie muss ja nicht raus auf die Straße, wenn sie nicht will. Sie kann den ganzen Tag in Schlabberpullis und Jogginghosen herumlaufen – nur früher wollte sie das nicht.

Als ich sie das erste Mal gesehen habe, war das wie ein kleiner Blitzschlag. Liebe auf den ersten Blick? Keine Ahnung, aber ich wusste, dass ich diese Frau haben musste. Sie war so selbstbewusst und stolz. Ihr Gang wie der eines edlen Tieres. Eigentlich komisch, sie fände das wahrscheinlich frauenfeindlich. Nach mehreren Jahren Beziehung ändern sich eben viele Dinge. Hinter ihrem Körper und ihrem Talent steckt nicht die Frau, die ich gerne gehabt hätte. Kann sie halten, was ihre Fassade versprochen hat?

Ich konnte die Erwartungen, die sie an mich stellte, als wir zusammen kamen, wohl auch nicht erfüllen. Der charismatische Typ, der bei einer renommierten Investmentfirma arbeitet. Der Job war absolut nicht schlecht: hohes Einstiegsgehalt, Aufstiegsmöglichkeiten, was will man mehr? Was will ich mehr?

Mehr Geld, mehr Sex, mehr Liebe? Ich habe zu viel Zeit zum Nachdenken. Ich habe doch viel erreicht, oder etwa nicht? Ich bin doch erfolgreich. Gut, so wie zu meinen Anfangszeiten sind die Zahlen nicht mehr, aber bei wem ist das schon so? Was heißt überhaupt »war« – der Job ist immer noch nicht schlecht.

In Wahrheit bin ich ein Studienabbrecher und hatte reines Glück. Beziehungen haben mir die Anstellung verschafft, nicht Qualifikationen oder gar Charme, den Nina wohl bei mir gesehen hat. Diese drei letzten Prüfungen, die ich noch bräuchte, um das Studium abzuschließen, werden mir wohl ewig nachhängen. Ich muss gestehen: Ingeheim ärgert mich das. Es gibt mir das Gefühl, als hätte ich nicht

durchgehalten, hätte es nicht bis zur Ziellinie geschafft, wie alle anderen.

ICH PARKE MEINEN NEUEN AUDI A5 in der Tiefgarage, steige aus und sperre mit einem Druck auf die Fernbedienung an meinem Schlüsselbund ab. *Mein* ist vielleicht etwas übertrieben, er ist geleast – gehört also der Bank, was ich allerdings in Gesprächen gerne vergesse zu erwähnen. Ich bin schon auf dem Weg zum Lift, als der vertraute Signaltöne erklingt, der mir versichert, dass alle Türen verschlossen sind.

In der Firma sind alle freundlich zu mir. Ich bezeichne das auch gerne als »arbeitsfreundlich« – ist gleich geheuchelte Freundlichkeit in der Hoffnung auf Vorteile oder um Rivalitäten und Neid zu überdecken. Oder bilde ich mir das nur ein? Blödsinn! Man kann das nicht übersehen. Es knistert geradezu in der Luft vor angespannter Stimmung. Das spornt mich an. Der Neid anderer ist eine gute Antriebsquelle. Ein ganzer Stapel von Unterlagen türmt sich auf meinem Schreibtisch, als ich ins Büro komme, das ich mir mit einer Kollegin und meiner Assistentin Esther teile. Sie sind aber nett, »arbeitsfreundlich« eben. Das stört mich nicht. Auf dem Weg nach oben hat man sowieso keine Freunde. Schon zu Beginn des Tages genervt und vor allem müde, beginne ich die ersten Telefonate zu erledigen. Die Kunden waren auch schon mal besser gelaunt. Wie kann man sich darüber überhaupt wundern, jetzt – in diesen Zeiten?

»Morgen, David, du schaust heute aber gar nicht gut aus, bist du krank?«, fragt Petra, die gerade zur Tür hereinkommt.

»Nein, nein, alles in Ordnung, gestern ist es nur etwas länger geworden. Ich war mit Freunden unterwegs«, antworte ich, denke aber daran, sie zu fragen, was sie sich eigentlich da herausnimmt, mit 20 Kilo Übergewicht mich als schlecht aussehend zu bezeichnen, und dass sie meine Schlafstörungen wohl kaum etwas angehen.

»Ich hol mir einen Kaffee, möchtest du auch etwas?«, frage ich sie, um, so schnell es geht, das Thema zu wechseln.

»Nein, danke, ich hab schon, siehst du doch!«, entgegnet sie. Erst jetzt bemerke ich den Pappbecher, der bis obenhin mit einer cremigen, zähflüssigen braunen Masse gefüllt ist, die Kaffeebohnen wahrscheinlich noch nie aus der Nähe gesehen hat, den sie mir nun entgegenhält und ihn leicht hin und her schwenkt.

Unser Büro befindet sich in der dritten Etage eines Altbaus. Trotz hoher Wände und großzügiger Räume fühle ich mich eingengt. Die Luft steht, und die grauen, mit Papierbergen beladenen Schreibtische schaffen nicht gerade »Wohlfühlatmosphäre«. Als ich das Büro auf dem Weg zur Kaffeemaschine verlasse – eine willkommene Gelegenheit, die unausweichlich bevorstehenden Kundengespräche hinauszuschieben – mache ich einen kurzen Abstecher ins WC und betrachte mein Gesicht im Toilettenspiegel. Es ist angenehm kühl, und das grelle Licht der Neonröhren kitzelt jede einzelne Pore meiner Haut hervor. Dafür provozieren die

grüngelben Fliesen ein leicht flaes Gefühl in meinem Magen.

Keine Ahnung, wovon Petra spricht, ich sehe doch aus wie immer. Ein bisschen blass höchstens. Vielleicht ein, zwei Falten mehr, aber das ist doch verständlich. Bei meinem Stress sollte ich aussehen wie 40. Um die Augen und um die Mundwinkel haben sich leichte Furchen gebildet, die sieht man aber auch nur in diesem Licht.

An der Kaffeemaschine laufe ich Martin über den Weg. Mein Chef. Zu Anfang war ich ja noch froh darüber, dass einer meiner Freunde mein Vorgesetzter ist, im Laufe der Zeit merkte ich jedoch, dass ich damit nicht so richtig klar komme. Ich kann ihm und seiner charmanten Art nichts vorwerfen, er behandelt mich nie von oben herab wie andere Führungskräfte oder auch Kunden, aber dass er sich mir überlegen fühlt, ist nicht zu übersehen. So wie er mit mir spricht, als wäre ich der Idiot vom Dienst, dem man alles fünfmal sagen muss. Er denkt wohl, ich wäre die personifizierte Naivität. Dabei sollte er mittlerweile mitgekriegt haben, dass es nicht im Mindesten so ist.

»Hast du die Gespräche mit den beiden Großanlegern schon erledigt?«, fragt Martin.

»Ich wollte gerade anfangen«, antworte ich und bemühe mich, meinen Ärger zu unterdrücken.

Wenn ich einen von diesen Goldfischen in einem guten Moment erwische, kann er glatt eine Million in das vorgeschlagene Projekt stecken. Aber es kann auch anders kommen, wenn man so einen Kunden am falschen Fuß

erwischt. Es sind schon öfter als einmal Mitarbeiter von ihnen als inkompetent angebrüllt worden. Das führte bisweilen sogar bis zur Entlassung, wenn Beschwerden bis zum Vorstand durchdringen. Andererseits bringen gute Abschlüsse eine Provision – man kann richtig gutes Geld verdienen. Das könnte ich jetzt echt gut gebrauchen!

»Dann viel Glück und lass dich nicht so schnell abwimmeln wie beim letzten Mal«, erwidert er und lächelt mich an.

»Jaja, du mich auch«, denke ich mir, lächle aber mit perfekt einstudiertem Ich-schaffe-alles-wenn-ich-will-Lächeln zurück.

»Wir sehen uns beim Mittagessen, bis nachher«, entgegne ich so freundlich, dass ich selbst überrascht bin, wie wenig einstudiert es klingt.

»Genau. Ach so, warte, nein. Der Vorstand hat mich heute zum Mittagessen eingeladen, damit ich mir die neue Marketingkampagne anschau und absegne. Hättest du vielleicht am Abend Zeit? Wir könnten sowieso wieder einmal etwas trinken gehen«, fragt Martin.

»Ich weiß noch nicht genau, eigentlich hab ich schon was vor. Ich schau mal, ob sich das verschieben lässt.«

»Was machst du denn? Wenn du etwas mit Nina unternimmst, könnten wir das ja kombinieren. Ein Abendessen zu viert?«

»Nein, Nina hat heute Abend Orchesterprobe. Ich überleg es mir noch. So, dann setz ich mich ans Telefon. Bis dann.«

»Wie peinlich«, denke ich mir. Er muss gemerkt haben, dass ich überhaupt nichts vorhabe.

Die Kollegen, die mir über den Weg laufen, grüße ich nur beiläufig. Ich versuche mich auf die bevorstehenden Telefonate zu konzentrieren. In Gedanken versunken, versuche ich sie im Kopf durchzugehen. Was werde ich sagen, wenn Herr Dallinger abhebt?

»Wunderschönen guten Tag, Herr Dallinger.«

Oder ist das zu übertrieben? Reicht ein »Schönen guten Tag«? Ein »Guten Tag«?

Das letzte Mal, als wir telefonierten, war er schon so kurz angebunden. Als wäre ich lästig und würde ihn stören. Also besser kurz und bündig. Ich hebe den Hörer ab und wähle seine Mobiltelefonnummer. Es läutet. In diesem Moment wünsche ich mir, dass er nicht abhebt. Ich habe keine Lust, mit ihm zu reden. Ich lasse es viermal läuten. Wenn er beim fünften Mal nicht abhebt, habe ich es geschafft, dann kann ich auflegen – meine persönliche Regel. Natürlich hebt er ab.

»Guten Tag, Herr Dallinger, hier spricht Herr Kaim von § Consulting ...«

»Guten Tag.«

»Ich würde gerne mit Ihnen über Ihre Anlagen und deren Optimierung sprechen.«

»Wieso das denn? Ich war doch vorigen Monat erst bei Ihnen, und wir haben die Projekte ausgewählt.«

»Das ist richtig, nur wie Sie sich sicher erinnern, habe ich Sie auf die Risiken der Projekte hingewiesen und möchte nun mit Ihnen gemeinsam eine Lösung suchen, damit Ihre Verluste nicht größer werden.«

»Welche Verluste?«

»Es tut mir sehr leid, Ihnen mitteilen zu müssen, dass Ihre Anlagen keine Gewinne gebracht haben.«

»Das ist doch aber nicht Ihr Ernst!«

»Leider doch. Ich verstehe Ihre Lage, wir alle haben in den letzten Monaten Verluste gemacht.«

Hat der schon mal was von den aktuellen Kursschwankungen gehört, oder wo lebt er?

»Genau deswegen rufe ich Sie ja an, damit Ihre Verluste nicht noch größer werden und wir Ihre Anlagen optimieren können.«

Ich weiß nicht, was ich ihm sagen soll. Mir fallen nur noch Floskeln aus Verkaufsseminaren und Schulungen ein. Ich möchte das Gespräch einfach so schnell wie möglich hinter mich bringen.

»Wir beide werden gar nichts mehr miteinander machen. Das Einzige, was Sie machen werden, ist, mir mein Geld sofort zu überweisen.«

Bitte? Ich glaube, ich habe mich verhöhrt? Das kann er nicht machen. Das gleiche Gefühl wie heute Nacht überrennt mich. Ein Schreck, eher ein Schock, der vom Kopf durch den Rücken den ganzen Körper durchzieht und das in Sekundenbruchteilen. Ruhig bleiben.

»Aber, Herr Dallinger, das ist der größte Fehler, den Sie jetzt machen können. Seit heute bieten sich Ihnen völlig neue Möglichkeiten, aktuell sind die Kurse in dieser Branche auf Talfahrt, das kann ich nicht leugnen, aber sie ist nicht unüberwindbar ... wo es ein Tief gibt, gibt es auch ein Hoch – Sie wissen ja, Bullen und Bären ...«

»Die Entscheidung steht fest, schlimm genug, wie Sie mit mei-

nen Investitionen umgehen«, würgt er mich ab. Er ist eindeutig von mir genervt.

»Gut, dann werde ich alles Nötige veranlassen, falls Sie sich doch noch anders entscheiden sollten. Ich bin den ganzen Tag erreichbar.«

»Auf Wiederhören.«

Was mache ich jetzt? Hat Petra das Gespräch mitbekommen? Nein, sie telefoniert selbst die ganze Zeit, und Esther ist noch immer nicht im Büro.

Ich hebe den Hörer ab und wähle die Nummer des anderen Kunden. Nach dem zweiten Läuten lege ich auf.

Dann rufe ich Martins Sekretärin an, sie geht sofort ran:

»Hey, hast du neue Aufträge von den Großkunden?«

»Dallinger muss erst nachdenken und meldet sich am Nachmittag noch mal, und von Meyerhoven hab ich mindestens 50-mal angerufen, der ist nicht zu erreichen«, lüge ich.

»Da gab's aber auch schon mal bessere Neuigkeiten von dir!«

Ich denke mir: Vielleicht möchtest du ja gerne einmal mit den verdammten Cholerikern und reichen Vollidioten telefonieren und dir deren Luxusprobleme anhören. Stattdessen sage ich: »Ich weiß. Ich melde mich, sobald es Neuigkeiten gibt.«

»Ist gut, bis dann«, entgegnet sie desinteressiert.

»Bis dann.«

Will ich jetzt über die ganze Sache und ihre Konsequenzen nachdenken?

Esther ist endlich im Büro aufgetaucht, dafür ist Petra verschwunden.

»*Ich gehe mittagessen*«, sage ich zu ihr, und stehe von meinem Bürosessel auf.

»*Schon? Wie waren die Gespräche mit den Großkunden?*« Sie blickt mich verwundert an.

»*Hat gepasst.*«

Ich sehe, wie sie ungläubig eine ihrer Augenbrauen hinter ihrer Brille nach oben zieht.

In der Cafeteria setze ich mich allein an einen Tisch. Petra ist bereits da, die anderen Plätze an ihrem Tisch sind aber von Hühnern aus der »Wir wären gerne Künstler geworden, haben's aber nicht geschafft«-Grafikabteilung belegt. Ich muss ohnehin den ganzen Tag mit ihr im Büro verbringen.

Als ich mich gerade widerwillig dem zähen Fleisch auf meinem Teller widmen will, schnappe ich einen Gesprächsfetzen von den Grafikerinnen auf.

»*Hast du das von Dallinger gehört?*«

Woher wissen die das? Hat Petra das Gespräch doch mit angehört? Hat sie mitgekriegt, dass er alle Aufträge zurückzieht? Meint sie jemand anderen? Wie viele Menschen auf der Welt heißen wohl Dallinger? Geh das Telefonat noch einmal durch! Hast du erwähnt, dass er die Gelder aus den Projekten nimmt? Nein. Hätte sie etwas anderes hören können? Wohl nicht, aber wieso schauen diese Zicken dann die ganze Zeit zu mir herüber?

Der kalte Schweiß bricht mir aus, und ich bringe keinen Bissen mehr hinunter. Ich räume mein kaum angerührtes Essen weg und fahre mit dem Lift nach oben. Auf dem Weg zum Büro hole ich mir einen Kaffee.

»Wolltest du nicht mittagessen?«, fragt Esther, als ich das Büro wieder betrete.

Ich tue, als könnte ich sie nicht hören, und setze mich an meinen Schreibtisch. Beginne die liegen gebliebenen Unterlagen durchzugehen. Unvermittelt steht sie auf und kommt zu mir.

»Was ist denn los mit dir? Du siehst wirklich nicht gut aus. Wenn du krank bist, geh doch besser nach Hause!«, versucht sie mit ruhiger Stimme zu mir durchzudringen.

Plötzlich steigt eine Welle unbändiger Aggression in mir hoch.

»Im Gegensatz zu dir, Esther, arbeite ich hier und kann es mir nicht leisten, jeden Tag zwei Stunden zu spät zu kommen. Kinder hin oder her, du hast es dir selber ausgesucht. Erledige erst deine eigenen Aufgaben, bevor du dich um meine Angelegenheiten kümmerst! Die Akten von Kröss und Werther sind noch immer nicht da, obwohl ich dir schon letzte Woche gesagt habe, ich brauche sie so schnell wie möglich«, schnauze ich sie an.

Sie weicht instinktiv einen Schritt zurück, als sie die Lautstärke meiner Stimme zu hören bekommt. Dann wartet sie einige Sekunden, überlegt – und geht zu ihrem Platz zurück. Ihre Haltung hat etwas von einem Hund, den man angebrüllt hat, weil er auf den teuersten Schuhen herumkaut.

Den Nachmittag über versuche ich mich nur von dem Gedanken abzulenken, dass ich mir eingestehen muss, was passiert ist. Wenn ich daran denke, Martin anzurufen und ihm zu erklären, dass einer unserer größten Investo-

ren abgesprungen ist, schnürt sich mir die Kehle zu. Er muss die Gelder aus den Projekten ziehen, damit wir sie auszahlen können. Anstatt mir einen Schlachtplan zu überlegen, um zu retten, was noch zu retten ist, surfe ich im Internet, lese mir die neuesten Neuigkeiten über A-, B- und C-Promis durch und vergesse alles sofort wieder. Um Punkt fünf Uhr gehe ich nach Hause. Ein Arbeitslächeln aufgesetzt, wünsche ich jedem, der mir begegnet, einen schönen Feierabend. Als ich das Gebäude verlasse, fällt mir eine Maske vom Gesicht. Ich will nur noch nach Hause. In der Garage steht mein Auto, genau da, wo ich es abgestellt habe. Ich öffne es wiederum mit der Fernbedienung an meinem Schlüsselbund und denke mir, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass ich in einer Zeitschleife gefangen bin, die mich dieselben Tage immer wieder erleben lässt. Auch auf dem Nachhauseweg staut sich der Verkehr wie immer. Gelangweilt versuche ich dem Radiointerview über die Entwicklung der Arbeitslosigkeit in den letzten Jahren zu folgen und kann dabei ein bitteres Lächeln nicht unterdrücken.

ALS ICH DIE WOHNUNGSTÜRE AUFSPERRE, höre ich die mir vertrauten Celloklänge. Wenigstens ist dann etwas zu essen fertig.

»Hallo?«, frage ich, als ich im Vorzimmer meine Jacke und meine Schuhe ausziehe.

Keine Antwort.

Ich streife durch die Wohnung und lasse auf meinem Weg Aktentasche, Schlüsselbund und Handy liegen. Die Küche ist aufgeräumt, zu aufgeräumt, es gibt also nichts zu essen. Ich öffne die Tür zu Ninas »Arbeitszimmer«, besser gesagt Übungszimmer, langsam. Sie sitzt mit dem Rücken zu mir, das Gesicht zum Fenster und spielt das Adagio aus Haydns Cellokonzert. Ich schleiche leise ins Zimmer, sehe ihr kurz zu und genieße die Harmonien, bevor ich noch einmal ihren Namen flüstere. Als sie mich hört, kratzt der Bogen über die Saiten. Erschrocken dreht sie sich um und legt ihre flache Hand an den Ansatz ihres Halses.

»Wie kannst du mich nur so erschrecken?«, sagt sie, und ich höre an ihrem Atmen, dass sie mir nichts vorspielt.

»Das wollte ich nicht, entschuldige. Hast du etwas zu essen gemacht, wie besprochen? Ich hatte einen schrecklichen Tag.«

»Nein, ich hab den ganzen Tag geübt, Tut mir leid, ich war so vertieft, dass ich gar nicht gemerkt habe, wie spät es ist. Ich habe dich auch nicht kommen gehört.«

»Aber du warst doch den ganzen Tag zu Hause«, erwidere ich verzweifelt.

»Ja, aber ich hab doch gerade gesagt, ich habe geübt«, entgegnet sie daraufhin, und ihre Stimme verhärtet sich.

»Da wirst du doch wohl mal eine halbe Stunde Zeit gehabt haben zu kochen?«, frage ich sie ungläubig, merke aber im selben Moment, ich hätte es besser lassen sollen.

»Sag mal, bin ich deine Köchin? Wenn ich daran gedacht hätte, hätte ich es sicher gemacht.« Jetzt ist sie richtig beleidigt.

»Das ist doch jetzt nicht dein Ernst, oder? Um was bitte ich dich schon? Das ist wirklich nicht zu viel verlangt«, entgegnete ich trotzig.

»Aber du weißt doch, dass ich nächste Woche ein Konzert habe. Hast du übrigens nachgesehen, ob du kommst?«, lenkt sie ein.

»Nein, wann ist das noch gleich?«

»Nächsten Donnerstag, im Musikverein. Ich hab dir das mindestens schon zehnmal gesagt!« Diesmal kann ich die Verzweiflung in ihrer Stimme hören.

»Ja, aber du hast doch dauernd irgendwelche Auftritte. Kein Mensch kann sich das alles merken. Am Donnerstag ist das Meeting mit ...«

»Ich spiele solo, und mein eigener Freund kommt nicht zu meinem Konzert«, fällt sie mir ins Wort, dann steht sie auf und legt das Cello vorsichtig auf den Boden. Ich weiß nicht, was ich sagen soll.

»Ich will mich nicht streiten, mein Tag war schon schlimm genug«, versuche ich sie zu beruhigen.

»Wenn du nicht streiten willst, dann hör auf, dich wie das größte Arschloch aufzuführen«, faucht sie mich an und verlässt den Raum.

»Du sitzt doch sowieso den ganzen Tag hier herum und hast nichts zu tun, du hast keine Ahnung, welche Verantwortung ich übernehmen muss. Da ist es ja wohl nicht zu viel verlangt, wenn du dich ein bisschen um den Haushalt und das Essen kümmerst«, kepple ich ihr nach und laufe ihr ins Wohnzimmer hinterher.

Meine Stimme wird immer lauter. Je lauter, desto schneller ist sie überzeugt, so meine Strategie. Sie hingegen bleibt vollkommen ruhig, was mich nur noch mehr verärgert.

»Mir ist mittlerweile klar, dass du das, was ich tue, nicht im Geringsten schätzt oder als Arbeit betrachtest. Aber ich bin nicht deine Mutter und somit auch nicht dafür zuständig, mich um dich zu kümmern.«

»Tolle Beziehung, in der man sich nicht um den anderen kümmert«, fahre ich sie an.

»Schön, dass du das auch schon gemerkt hast. Hätte ich dir gar nicht zugetraut«, wirft sie mir mit zusammengekniffenen Augen zurück.

»Was soll das denn jetzt bedeuten?«

»David, das ist doch keine Beziehung mehr, wir sehen uns kaum und wenn, dann streiten wir. Ich habe ständig das Gefühl, du akzeptierst nicht, was ich tue, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen. Mit so jemandem kann ich doch nicht zusammenleben!«

»Heißt das, du willst Schluss machen?« Plötzlich ist meine Aggression wie weggeblasen, und ich spüre nur noch Angst.

»Ja, das heißt es wohl. Auf jeden Fall brauchen wir Abstand voneinander. Ich muss üben, ich muss mich vorbereiten. Da kann ich nicht dauernd mit dir streiten.«

»Ich will nicht, dass wir Schluss machen. Wir haben uns zusammen diese Wohnung gekauft. Das hat doch keinen Sinn. Ich wusste nicht, dass dir dieses Konzert so wichtig ist. Dann versuche ich das mit dem Meeting zu regeln und zu kommen«, bemühe ich mich, sie zu beschwichtigen.

»Aber darum geht es doch gar nicht. Du akzeptierst meine Art zu leben einfach nicht.«

»Ich brauche sie, ich will sie nicht verlieren« sind die einzigen Gedanken, die mir durch den Kopf schießen. Sie ist ein Teil meines Lebens. Ich will die Zeit mit ihr nicht wegen solcher Kleinigkeiten wegwerfen.

»Ich will nicht, dass es aus ist. Ich liebe dich.« Ein letzter Versuch, sie zur Vernunft zu bringen.

Sie blickt mich an, dann kommt sie einen Schritt auf mich zu und sagt: *»Dann musst du dich ändern! So kann ich auf keinen Fall weitermachen.«*

Die Macht der Scheinwelt

SEIT ÜBER EINEM JAHRZEHNT beschäftige ich mich mit den Ergebnissen von Denk- und Verhaltensmustern Tausender Menschen. Dadurch konnte ich erkennen, dass ganz bestimmte Muster zu privater Erfüllung (Vertrauen, Lebendigkeit, Wachstum), materieller Erfüllung (Karriere, finanzieller Reichtum, Status) sowie körperlicher und spiritueller Erfüllung führen.

Genauso sehe ich, dass bestimmte Denk- und Verhaltensmuster zu finanziellen Sorgen, Stagnation auf der Karriereleiter, Misstrauen, Monotonie und Depression führen, sowohl im beruflichen wie auch im privaten Bereich, sowie zu körperlichem und seelischem Raubbau.

Hin und wieder werde ich gefragt, wie ich so überzeugt behaupten kann, den Weg zum Gelingen oder Misslingen zu kennen.

Ich antworte dann:

Stell dir bitte einen Menschen vor, der sich seit über 30 Jahren mit dem Kochen beschäftigt. Stell dir vor, er bereitet seit 20 Jahren Pasta zu und wurde auf diesem Gebiet dadurch zu einem absoluten Experten, und er erklärt dir sein Rezept. Wenn er dir sein Rezept für die beste Pasta verraten würde, würdest du ihn dann als anmaßend

bezeichnen? Natürlich können auch andere erfahrene Köche exzellente Rezepte haben – und es ist eine Frage des persönlichen Geschmacks, welches Pastarezept du bevorzugst, welches dir und deinem Geschmack am ehesten entspricht.

Bevor wir Davids Rezepte/Muster im Kapitel 1A näher betrachten, behandeln wir noch eines der Themen, das du für deine Entwicklung brauchen wirst, nämlich das Lernen. Lernen im eigentlichen Sinn ist nicht stupides Auswendiglernen von Sachinhalten. Lernen ist Erfahrung und Veränderung. Beim Lernen geht es nicht darum, Altes loszuwerden, sondern Neues dazuzugewinnen. Lernen ist übrigens viel zu wichtig, um es ernst zu nehmen.

Beim Lernen durchleben wir vier verschiedene Phasen: unbewusste Inkompetenz, bewusste Inkompetenz, bewusste Kompetenz und unbewusste Kompetenz. Das klingt jetzt kompliziert, anhand eines einfachen Beispiels wird es rasch klarer.

— Ich habe einen Sohn, der jetzt sieben Jahre alt ist. Als er noch jünger war, war ich mit ihm im Schwimmbad, in dem es einen flachen Zugang ins Wasser gibt. Ich musste natürlich darauf aufpassen, dass er nicht zu weit ins Wasser krabbelt, weil er einfach noch nicht wusste, dass er nicht schwimmen kann. (**unbewusste Inkompetenz**)

➤ Als er älter wurde, hielt ich ihn dazu an, dass er darauf achten solle, im flachen Wasser zu bleiben, weil er sonst unterginge. Er lernte, dass er nicht schwimmen kann. **(bewusste Inkompetenz)**

➤ Als er zweieinhalb war, ging ich mit ihm zum Babyschwimmen, wo ihm alle motorischen Bewegungen des Schwimmens beigebracht wurden, und er, wenn auch mit anfänglichen Komplikationen, lernte zu schwimmen. **(bewusste Kompetenz)**

➤ Wenn er heute im Schwimmbad ist, taucht und springt er vom Rand in das Becken und verschwendet nicht einen einzigen Gedanken daran, wie er Arme oder Beine bewegen muss, um vorwärts zu kommen und nicht unterzugehen. Er tut es einfach. **(unbewusste Kompetenz)**

Oder: Vielleicht erinnerst du dich daran, als du Auto fahren gelernt hast – da ist es genauso. Als kleines Kind wusstest du nicht, dass du nicht Auto fahren kannst – später wolltest du möglicherweise gerne selbst Auto fahren, durftest es aber nicht, weil du es nicht konntest. Schließlich hast du es in der Fahrschule gelernt, und es war anfangs vielleicht schwierig, gleichzeitig auf den Verkehr zu achten und im richtigen Moment zu schalten. Heute kannst du es so gut, dass du ganz automatisch fährst und dich nebenbei sogar unterhältst.

Dieses Bild macht dir den Zyklus anschaulich:

DER LERNPROZESS



Wo, glaubst du, liegt nun für einen Erwachsenen innerhalb der vier Phasen die größte Herausforderung?

Die größte Herausforderung für Erwachsene liegt in der zweiten Phase, der bewussten Inkompetenz, weil wir uns hier eingestehen müssen, dass wir etwas (noch) nicht können. Zum Beispiel nicht die Fähigkeit erlernt haben, den eigenen Finanzhaushalt im Griff zu haben, das eigene Übergewicht loszuwerden oder als Raucher die Glimmstängel liegen zu lassen, weil man die Gefahr des Lungenkrebses ver-

drängt. Das ist logischerweise mit einem schlechten Gefühl verbunden und auch der Grund dafür, warum sich so viele Menschen selbst belügen.

Auch David, der Protagonist unserer Geschichte, lebt in einer Beziehung, in der er unzufrieden ist und sich nicht glücklich fühlt. In der Psychologie bezeichnet man dieses Verhalten als kognitive Dissonanz.

Lass uns nun an die Stelle unserer Geschichte zurückkehren, als David, im Begriff seine Hauptkunden anzurufen, im inneren Dialog versinkt. Dazu fällt mir folgende Geschichte ein:

Es war einmal ein Mann, der wollte ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn sich auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon begrüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er »Guten Tag« sagen kann, schreit ihn unser Mann an: »Behalten Sie Ihren Hammer!«

(aus Paul Watzlawick: »Anleitung zum Unglücklichsein«)

Genau so ergeht es David, als er sich daranmacht, seine Kunden anzurufen. Ich habe das Gefühl, dass er am liebsten ins Telefon geschrien hätte: »Haben Sie mich gern und behalten Sie Ihr Geld!«



Die wahren Abenteuer sind im Kopf.



AUS EINEM LIED VON
ANDRÉ HELLER

Tony Buzan, einer der intelligentesten Menschen der Welt und der Entwickler von Mindmap und Speed Reading, hat an seiner Universität errechnen lassen, wie viele Gedankengänge wir pro Tag ungefähr denken. Jetzt kann man sich natürlich fragen: Wie errechnet man das? Was geschieht während des Schlafens? Was ist überhaupt ein Gedankengang?

Wenn wir nur die Gedankengänge, die einem bestimmten Thema folgen, betrachten, so kommen wir laut Buzan auf etwa 50 000 bis 60 000 pro Tag. Die brennende Frage, die sich nun stellt, lautet: Welche Auswirkungen hat es, wenn 51 Prozent unserer Gedankengänge so ablaufen wie bei dem Mann in der Geschichte mit dem Hammer? Oder wie bei David, bevor er telefoniert? Wie fühlt sich ein Mensch, der so negativ denkt? Wie wird der durch die Welt gehen? Was passiert, wenn er in dieser Verfassung Kunden anruft? Es führt zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Aktion – Reaktion.

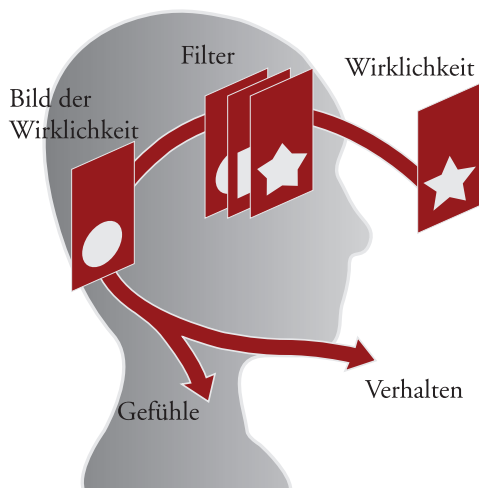
Denk einmal an den morgendlichen Stau auf dem Weg zur Arbeit. Plötzlich siehst du, wie einer der Autofahrer mit hochrotem Kopf wild gestikuliert, obwohl für dich als Außenstehender erkennbar ist, dass kein schuldhaftes Verhalten vorliegt. Schuld hin oder her. Stell dir vor, dieser Mann ist ein Verkäufer und gerade unterwegs zu einem Kunden, oder er ist ein Arzt auf dem Weg ins Krankenhaus oder eine Führungskraft auf dem Weg ins Büro, ein Mensch wie ich und du. Was glaubst du, wie wird ein Kunde, ein Patient, ein Mitarbeiter, auf diesen aufgebrauchten Menschen reagieren? Selbst wenn dieser versucht, seine Emotionen zu unterdrücken: Sie bleiben. Nicht nachvollziehbar und erklärbar für sein Gegenüber – aber spürbar.

Auch wenn wir oft nicht wissen, warum, haben wir bei der Kommunikation mit einem anderen Menschen ein merkwürdiges Gefühl, das wir nicht einordnen können. Unbewusst nehmen wir vieles wahr – auch die schlechte oder gute Verfassung eines Gesprächspartners.

Wir Menschen handeln nach unserer Wahrnehmung der Welt, unabhängig davon, wie die Welt wirklich ist, und entwickeln Filter.

Je nach unseren Prägungen, die durch äußere Einflüsse wie unsere Eltern, unsere Schulzeit, unsere Freunde entstanden sind, deuten wir sowohl vergangene als auch gegenwärtige und zukünftige Ereignisse. Durch unser so genanntes Modell der Welt schaffen wir ungewollt unsere unterbe-

wussten Erwartungshaltungen. Jede Aktion löst eine Reaktion aus. Alles, was wir tun oder auch nur denken, hat Auswirkungen.



Wir können die Gegenwart durch düstere Nebelschleier oder durch die Farben des Regenbogens betrachten, dementsprechend werden wir sie erleben.

SOLANGE DAVID SEIN »MODELL DER WELT« noch nicht reflektiert hat, wird das geschehen, was immer geschehen ist: Negative Erwartungshaltungen und tradierte Muster verhindern ein glückliches Leben. So ergeht es vielen Menschen.

Erst wenn wir unser Modell der Welt reflektieren, entsteht Selbstbewusstsein.

An dieser Stelle sollten wir uns das Wort genauer anschauen. Was genau bedeutet Selbstbewusstsein? Sich seiner selbst bewusst sein. Ich bin mir meiner selbst bewusst: Ich kenne mich mit meinen Stärken und Schwächen.

Viele Menschen verwechseln Selbstbewusstsein mit Selbstvertrauen oder Selbstsicherheit. Unter der linguistischen Lupe betrachtet, bedeutet es aber etwas ganz anderes als diese beiden Begriffe und bewegt sich auf einem ganz anderen Level. Würde sich David seiner selbst mehr bewusst sein und sein »Modell der Welt« kennen, wäre er in der Lage, seine eigenen Stärken und seine eigenen Schwächen wahrzunehmen. Erst wenn er diese erkannt hat, ist er überhaupt in der Lage, seine Stärken zu stärken und seine Schwächen zu schwächen. Das würde dazu führen, dass er sich selber mehr vertrauen könnte: Er hätte mehr *Selbstbewusstsein* und dadurch mehr Selbstvertrauen. Dies steigert wiederum den Selbstwert. Auf unser kapitalistisches Gesellschaftssystem umgelegt, bedeutet das: Je höher unser Selbstwert, desto höher auch der Wert am Markt. Sobald sich unser Selbstwert erhöht, erlangen wir auch leichter unsere materiellen, beruflichen und privaten Ziele.

Sehen wir uns nun an, nach welchen Prinzipien die individuellen »Modelle der Welt« aufgebaut werden, welche Mechanismen im Gehirn unser Denken bestimmen. Es gibt drei universale Prozesse, nach denen wir unser persönliches »Modell der Welt«, unsere Landkarte, gestalten und prägen: Verallgemeinerung, Tilgung und Verzerrung.

— Kinder lernen zum Beispiel durch **Verallgemeinerungen**. Sobald ein Kind einmal auf eine heiße Herdplatte gegriffen hat, weiß es, dass auch andere Herdplatten heiß und somit gefährlich sein können. Genauso lernen wir einmalig, wie ein Wasserhahn funktioniert. Das müssen wir nicht jedes Mal neu ausprobieren. Unser Gehirn erkennt, verallgemeinert mit »wenn – dann«, und wir lernen. Das ist positiv und wünschenswert. Natürlich gibt es auch Verallgemeinerungen, die sich negativ auswirken. Zum Beispiel, wenn ein Kind von einem Hund gebissen wird. Wenn das Kind verallgemeinert, dass alle Hunde beißen, entsteht eine Hundephobie. Durch Verallgemeinerungen lernen wir die vielen Informationen, die wir aufnehmen, zu ordnen und schaffen dadurch unsere Wirklichkeit.

David verallgemeinert seine Erfahrungen mit unangenehmen Kunden, bei denen er nicht erfolgreich war, angeschnauzt wurde oder kein Geschäft gemacht hat. Er erinnert sich nur an Situationen, die negativ waren. Und schließt daraus: Einmal so, immer so. Dadurch bringt er sich selbst in einen schlechten Zustand.

— **Tilgen** ist die Konzentration der Energie und Aufmerksamkeit auf einen einzigen bestimmten Punkt. Somit werden alle anderen Dinge ausgeblendet. Erinnern wir uns kurz an die Zeit, als Navigationssysteme noch nicht üblich waren und wir noch Stadtpläne benutzen mussten. Wie gehst du vor, wenn du auf einem Stadtplan eine bestimmte Straße suchst? Du schaust dir den Namen der Straße an und versuchst dann, in

einem eingegrenzten Gebiet den richtigen Straßennamen zu finden. Wahrscheinlich konzentrierst du dich nur auf die ersten paar Buchstaben des Namens. Natürlich liest du auch die anderen Straßennamen, aber diese werden ganz automatisch getilgt. So praktisch und sinnvoll ist das Tilgen im Alltag. Menschen, die nicht gut tilgen können, fällt es auch ausgesprochen schwer, sich zu konzentrieren. Daraus entsteht ein Problem beim Lernen, weil Ablenkungen immer wieder in den Vordergrund treten. David tilgt positive Erfahrungen mit Kunden und verallgemeinert die negativen Erlebnisse.

— **Verzerren** bedeutet, dass wir das, was wir über unsere fünf Sinne wahrnehmen, nach unseren Vorstellungen interpretieren. Eine nützliche Verzerrung ist Kreativität, die alle Arten von Kunst entstehen lässt. Ein Mann, der bei Picasso ein Bild seiner Frau in Auftrag gegeben hatte, beschwerte sich, als dieses fertig war, bei ihm darüber, weil dieser seine Frau eckig gemalt hatte, obwohl sie doch rundlich war. Picasso antwortete: »Weil ich sie so gesehen habe.« Eine nicht nützliche Verzerrung ist der *Verfolgungswahn*. David erlebt so etwas in der Cafeteria. Die Frauen unterhalten sich lachend. Er weiß nicht, worum es geht, aber er verzerrt die Wirklichkeit und bezieht ihr Verhalten auf seinen Misserfolg beim Kundentelefonat – abermals ein Auslöser für schlechte Gefühle.

Abhängig von unserem Modell der Welt produzieren wir Gedanken und erzeugen Bedeutungen. Die Qualität unserer Gedanken bestimmt unsere Emotionen.

ZUSAMMENFASSEND LÄSST SICH SAGEN: Davids Leben befindet sich an einem Wendepunkt. Mangelndes Selbstbewusstsein, unreflektierte Prägungen sowie negative Denk- und Verhaltensweisen behindern sein Leben. Versagensängste, Verdrängungen und Sinnfragen beherrschen seinen Alltag. Der Kollaps »Burnout« scheint unabwendbar. Ist er in der Lage, die drohende Gefahr zu erkennen? Kann er sich selbst überhaupt noch retten? Oder benötigt er bereits Hilfe von anderen?

Und wie sieht es bei dir aus? Verläuft dein Leben wie geplant? Von dir selbst geplant? Von anderen?



*An sich ist nichts gut oder böse,
erst das Denken macht es dazu.*



WILLIAM SHAKESPEARE,
1564–1616

Ich lade dich ein, im Verlauf dieses Buches dein Denken – dein Modell der Welt – zu reflektieren und deine eigenen Denk- und Verhaltensmuster zu entdecken.