

DONNA

Meine
Zeit ist
jetzt

8/2022
Deutschland € 4,50
Österreich € 4,90
Schweiz SFR 7,80

Orange!

Die Farbe,
die uns
strahlen lässt

IM HEFT
Emma Thompson
über ihren
Körper (und den
ihrer Mutter)

Sätze, die mein Leben *leichter machen*

Nie wieder sprachlos: wie man
mit Life-Coach Karin Kuschik souveräner
und schlagfertiger wird

Raus
ins Glück
„Wie mir die Natur
geholfen hat.“
Frauen erzählen

TREND

Mehr Frische,
mehr Glow
Das bringen
Vitamin-Infusionen

Neues von
den Wechsel-
jahren
... und was Wale
damit zu tun haben



Interview

***Wer mich ärgert,
bestimme
immer noch ich!***

Karin Kuschiks
Coaching-
Methode:
die richtigen
Worte für
jede Situation



Sätze, die das Leben leichter machen

Karin Kuschik erfand das Coaching to go. Damit wird man souveräner, selbstbewusster und schlagfertiger

Man muss sich nur die richtigen Fragen stellen, sagt Karin Kuschik. Mit „50 Sätze, die das Leben leichter machen“ liefert sie die richtigen Formeln für souveräne Auftritte – und traf damit einen Nerv. Der Ratgeber eroberte die Bestsellerlisten und erscheint gerade in der fünften Auflage. Wirklich überrascht ist die Berlinerin davon nicht. Schließlich erlebt sie als Business-Coach seit Jahren, welche Wirkung solche Sätze erzielen können. Wenn sie nicht andere Menschen berät, meditiert sie, singt Mantras und reist am liebsten nach Asien.

Frau Kuschik, welcher Satz hilft Ihnen am meisten?

Am wichtigsten ist für mich: „Wer mich ärgert, bestimme immer

noch ich.“ Der macht selbstbestimmt, ist trotzig und hat so einen schönen Schwung. Er ist wie ein kurzes Selbstgespräch, das einen schnell weiterbringt. Mit diesem Satz bist du Pilotin in deinem Flugzeug und sitzt weder auf dem Mittelplatz, noch stehst du hinten am Saftwagen.

Aha. Auch ein schönes Bild.

Genau darum geht es. Meine Sätze visualisieren und helfen dabei, den Blick zu ändern. Bei zwischenmenschlichen Konflikten hilft zum Beispiel auch: „Ich mache das nicht gegen dich, ich mache es für mich.“

Aha. Das nimmt Spannungen aus Diskussionen.

Und wenn sich jemand richtig schön im Ton vergreift, empfehle ich gern den formvollendeten »

Konter eines Freundes: Der ist Flugbegleiter und erlebt immer wieder, dass gerade First-Class-Gäste die Crew mit Sonderwünschen auf Trab halten. Einmal hat ein Passagier wegen einer fehlenden Zitrone im Tex-Mex-Bier darauf bestanden, den Kapitän zu sprechen, und einen irrsinnigen Wirbel veranstaltet. Mitten in das

„Nein sagen lernen und Lob dankbar annehmen“

Geschrei flötete der Flugbegleiter charmant: „**Es tut mir leid, wenn ich den Eindruck vermittelt habe, dass Sie mit mir so sprechen können.**“ Was für ein Satz! Der laute Mann war sofort leise. So eine Formulierung würde vermutlich den wenigsten spontan einfallen. **Deshalb muss man vorher trainieren.**

Wenn es darauf ankommt, müssen wir in eine Schatztruhe greifen können, den passenden Satz herausfischen und uns über die Wirkung freuen. Genau darum ist es gut, so was parat zu haben.

Wann haben Sie gemerkt, dass man sich das Leben mit solchen Sätzen leichter machen kann?

In jedem Coaching. Immer wenn es plötzlich ruhig wurde, wusste ich: Jetzt ist wieder eine Erkenntnis vom Kopf ins Herz gerutscht. Als mir eine Frau nach einem dieser *Magic Moments* berichtet hat, wie sie es damit geschafft hat, eine völlig vertrackte Situation mit einem Kollegen zu klären, dachte ich: „Jetzt schreibe ich mal

mit. Meine Sätze scheinen wertvoll zu sein!“ Manchmal habe ich tatsächlich vergessen, wie groß die Wirkung dieser Sätze ist, weil sie mich selbst so wenig kosten – ich habe sie ja auch immer dabei.

Die letzten zwei Jahre haben uns verändert. Wie ist es Ihnen in dieser Phase gegangen?

Als unsere Freiheit von außen massiv eingeschränkt wurde, habe ich auf meine eigene, innere Freiheit gesetzt. Denn auch wenn Verbote und Regeln sich laufend ändern, können wir doch selbst entscheiden, innerlich fokussiert und in unserer Mitte zu bleiben. „Was will ich denken? Was will ich fühlen? Wie will ich mich verhalten?“ Drei Fragen, die jeder

selbst beantworten darf. Nur vergessen wir in Krisen gerne mal, dass wir immer zwei Möglichkeiten haben, auf unangenehme oder schwierige Situationen zu reagieren.

Entweder wir ändern die Umstände oder unseren Blick?

Sich über Dinge aufzuregen und sie nicht zu ändern ist für mich keine Option. Insofern habe ich in dieser Ausnahmezeit immer wieder auf Sätze gebaut, die uns in eine souveräne Haltung bringen: „**Das nehme ich mal lieber nicht persönlich**“ zum Beispiel, „**Ich glaube, das ist dein Thema**“ oder „**Ich merke gerade, dass mich das nicht wirklich interessiert**“. Und wenn ich doch mal aus der Leichtigkeit gefallen bin, tat mir immer die Einsicht gut: „**Das verzeihe ich mir am besten gleich mal selbst.**“ Zurück ins Leben springe ich mit der Erkenntnis: „**Sobald wir eine Antwort gefunden haben, ändert das Leben die Frage.**“

Warum machen uns solche Sätze stark?

Frauen fällt es oft schwer, sich abzugrenzen. Oder Wertschätzung anzunehmen. Erfolge spielen wir meist mit einem „Findest du wirklich?“ runter. Das finde ich schade, weil Abgrenzung und Wertschätzung die Quelle für innere Souveränität sind. Wenn wir mit gutem Gewissen Nein sagen können und lernen, Lob dankbar anzunehmen, haben wir ganz automatisch starke Flügel, die uns weit und sicher tragen.

Warum ist das so?

Frauen können ihre Stärken sehr gut einsetzen und sind interessiert daran, welches Feedback sie bekommen und wo sie sich verbes-



50 Sätze, die das Leben leichter machen (Rowohlt, 15 Euro) ist eine Mischung aus Leichtigkeit und Tiefgang und zu Recht ein Bestseller



Karin Kuschik ist Coach und Bestsellerautorin. Sie lebt in Berlin auf dem Dach einer Fabrik in einer Sternwarte

ern können. Das merke ich in jedem Coaching. Sie sind reflektierter, schätzen sich deswegen auch leider schlechter ein, als sie sind. Bei ihnen ist immer viel Empathie im Spiel – und die geht oft mit fehlender Abgrenzung einher.

Wie grenzt man sich am besten ab?

Regel Nummer eins: Die Ich-Botschaft! Nicht über andere, sondern nur über sich selbst sprechen. Zum Beispiel: „**Ich möchte gern zu Ende reden**“ statt „Sie haben mich unterbrochen“. Letzteres empfindet ein anderer vermutlich als Angriff. Das Präsens bei „**Ich bring das mal zu Ende!**“ bringt außerdem eine Portion Selbstverständlichkeit mit hinein – das ist großes Kino!

Ein anderer Ihrer Sätze ist: „Ich hab mich umentschieden.“

Das ist die Lösung für alle, die aus Versehen zu etwas Ja gesagt ha-

ben. Wir können ihn außerdem noch charmant anmoderieren, indem wir sagen: „Ich merke gerade ...“ Das klingt, als würde einem das gerade erst einfallen – und ist dazu noch eine Ich-Botschaft, also: „**Ich merke gerade: Ich möchte lieber absagen.**“ Weiche Worte verwenden: „möchte“ statt „muss“ und „lieber“ statt „leider“. Das ist elegant und unangeregt. Durch das „Ich“ fehlt das „Du“, es fühlt sich keiner angegriffen.

Wie kriegt man es hin, das wirklich einzusetzen?

Man sollte zum Üben eine Vereinbarung mit sich treffen. Nur zu sagen: „Ich mach das jetzt!“, reicht nicht. Ich mache es so und sage: „Hiermit verspreche ich mir, Karin Kuschik, dass ich bis zum ...“ Und dann lege ich fest, was passiert, wenn ich mich nicht daran halte. Der Einsatz sollte genug wehtun, damit er etwas be-

wirkt, und leicht genug sein, damit wir es auch wirklich tun. Dann nimmt man sich einen Satz, den man üben möchte, und wendet ihn jeden Tag fünfmal an. An der Supermarktkasse, im Fahrstuhl, im Büro ... Wichtig ist nur: Ich gehe erst ins Bett, wenn ich diesen Satz gesagt habe. Und nach 21 Tagen setzt sich eine Gewohnheit fest.

Was hält uns dennoch davon ab?

Die Überwindung, nicht der Satz selbst. Wenn wir es aber einmal gemacht haben, merken wir, dass nichts Schlimmes passiert. Im Gegenteil: Man fühlt sich befreit, weil der andere gelassen mit „Ach sooo ...“ reagiert hat, anstatt sich mit uns anzulegen.

Der Aha-Moment.

Viele schreiben mir tatsächlich: „Ich hab es probiert – und es war ganz leicht!“