

Karin Kuschik ist überzeugt: Mit der Energie, die wir benötigen, um uns aufzuregen und uns zu sorgen, könnten wir Großstädte beleuchten. Das Motto der Coach lautet deshalb: „Dann nehme ich es lieber leicht.“



# Zehn Sätze, die Ihr Leben verändern

Grenzen setzen, sich klar ausdrücken, souverän bleiben – und all das mit nur wenigen Worten? Das funktioniert, beweist Business-Coach und Bestseller-Autorin **Karin Kuschik** mit ihrem neuen Buch „50 Sätze, die das Leben leichter machen“. Über die zehn wichtigsten hat sie mit STRIVE gesprochen. Von der schlagfertigen Antwort für alle Fälle bis zum neuen Lebensmotto ist alles dabei.

**D**as Leben könnte so einfach sein, oft machen wir es uns aber unnötig schwer, weiß Karin Kuschik aus den Berichten ihrer Klient:innen. Dabei ließen sich viele Probleme

mit der richtigen Wortwahl, einer smarten Antwort und dem richtigen Mindset aus der Welt schaffen.

Gerade Frauen zeigten häufig mehr Empathie als Männer und stünden deshalb oft vor Herausforderungen, hat Kuschik im Coaching beobachtet. Vielen falle es schwer,

Grenzen zu ziehen und dabei souverän zu bleiben. „Wo das Verständnis groß ist, ist die Abgrenzung meist klein“, sagt die Coach. „Wir wechseln dann schnell ‚klar‘ mit ‚kalt‘ und ‚bestimmt‘ mit ‚bossy‘. Und weil wir nicht kalt und bossy rüberkommen wollen, reagieren ▶

wir uneindeutig. Aber es geht auch anders.“ Zum Beispiel mit diesen zehn Sätzen, die für alle Lebenslagen geeignet sind – und angewandt sofort Abhilfe schaffen:

**1. „Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich.“**

Dieser Satz trägt ein hohes Maß an Selbstführung und Selbstbestimmung in sich. Wer die Worte als Grundhaltung verinnerlicht, kann Probleme ernst nehmen, gibt anderen Menschen aber nicht die Macht, über die eigenen Gefühle zu bestimmen. Das würde nur Zeit kosten, die Stimmung verderben und Energie fressen, die für andere Dinge fehlt. Für Karin Kuschik ist er der wichtigste Satz in ihrem Repertoire für ein gesundes Mindset.

**2. „Es tut mir leid, wenn ich den Eindruck vermittelt habe, dass Sie so mit mir sprechen können.“**

Der perfekte Konter, wenn Ihnen jemand respektlos begegnet und Sie eine schlagfertige Antwort brauchen. Ihr Gegenüber wird einen Moment sprachlos sein, auf jeden Fall keinen Wind mehr in den Segeln haben. „Dieser Satz kombiniert Verständnis, Logik und Höflichkeit und zeigt gleichzeitig klar Grenzen auf“, sagt Karin Kuschik. Sagen Sie ihn entspannt, sogar mit ehrlicher Verblüffung in der Stimme. Dann wirken Sie souverän.

**3. „Das verzeihe ich mir am besten gleich mal selbst.“**

Wir alle machen mal Fehler oder sind mit unserem Handeln unzufrieden. In solchen Fällen hilft es, wenn Sie sich bewusst machen: Was auch immer geschehen ist, Sie können es jetzt nicht mehr ändern. „Anstatt weiter Energie auf die Ver-



Karin Kuschik arbeitet seit 22 Jahren als Performance Coach für Business, Stage und Life. Während sie Filmwissenschaft, Publizistik und Philosophie studierte, begann sie beim Radio zu arbeiten. Jahre lang moderierte sie dort und hängte 1996 ein Sommersemester an der New York Film Academy an. Es folgten Film- und Werbeproduktionen, außerdem arbeitete sie als Songtexterin, Keynote-Speakerin und Event-Host. In ihrem Buch „50 Sätze, die das Leben leichter machen“ (erschienen beim Rowohlt Verlag) fasst Kuschik 50 „stürmerprobte“ Aussagen zusammen, die ihr und ihren Klient:innen im Alltag schon oft geholfen haben. Nach Veröffentlichung landete das Buch auf der „Spiegel“-Bestseller-Liste. Mehr Infos unter [www.coachange.de](http://www.coachange.de).

gangenheit zu verschwenden, seien Sie lieber im Hier und Jetzt etwas gnädig mit sich selbst“, sagt Kuschik dazu. Und: „Wenn Sie wollen, können Sie den Anlass nutzen, sich zu fragen, was Sie in Zukunft anders machen wollen.“

**4. „Sorgen sind sinnlos.“**

Viele Menschen investieren eine beträchtliche Menge an Zeit in Ängste und Sorgen darüber, was in Zukunft womöglich passiert. Das kostet viel Kraft und nützt kaum etwas, vor allem, wenn das befürchtete Szenario am Ende überhaupt nicht eintritt. Für Karin Kuschik ist klar: „Sorgen sind, wie sich ein Pflaster aufzukleben, bevor Sie sich geschnitten haben.“ Wer sich das bewusst macht,

kann sich das stundenlange Grübeln sparen – und seine Energie auf etwas anderes verwenden.

**5. „Klingt alles logisch, mein Gefühl rät mir jedoch was anderes.“**

Haben Sie es schon mal erlebt, dass die Fakten für etwas sprechen, Ihr Gefühl aber ganz anderer Meinung ist? „Da spricht die Intuition aus Ihnen – und meistens ist sie erstaunlich treffsicher“, so Karin Kuschik. Bevor Sie sich mit Zweifeln plagen und immer wieder logische Argumente abwägen, rät sie: „Vertrauen Sie auf Ihr Herz, es war schon da, bevor Sie denken konnten.“ Wer sich das bewusst macht, schafft binnen weniger Sekunden Klarheit.

**6. „Dann nehme ich es lieber leicht.“**

Bevor Sie impulsiv reagieren, nehmen Sie sich ruhig einen Moment, halten Sie inne und fragen Sie sich: Will ich das vielleicht lieber leichtnehmen? In den meisten Fällen wird die Antwort „Ja“ lauten, denn wer nimmt Ereignisse schon gerne schwer. Kuschik: „Wer diesen Satz als Grundhaltung verinnerlicht, gewinnt viel Selbstbestimmung zurück. Und damit wird das Leben dann wortwörtlich leichter.“

**7. „Ich verstehe Sie absolut und möchte gern etwas anderes.“**

Das Wichtigste an diesem Satz sind drei Buchstaben: und. In Diskussionen wird das besonders deutlich. Ein „Aber“ zieht Rechtfertigungen nach sich. „Und“ lässt beide Teile des Satzes gleichwertig nebeneinanderstehen und signalisiert: Ich habe Verständnis „und“ zeige Haltung. Denn, sagt Kuschik: „Mitgefühl verpflichtet Sie zu gar nichts.“

## 8. „Ich fühle mich hier gar nicht zuständig.“

Wenn jemand versucht, Ihnen eine Aufgabe zu übergeben, mit der Sie eigentlich nichts zu tun haben, kommt dieser Satz wie gerufen. Das gilt sowohl im Job als auch im Privaten. „Wer diesen Satz entspannt – und am besten sogar etwas verblüfft – sagt, gibt dem Gegenüber eine Orientierung, wo die eigenen Grenzen liegen, ohne dabei unfreundlich zu wirken“, erklärt Kuschik. Stattdessen vermitteln Sie: Ich bin reflektiert und kann meine Zuständigkeit professionell einschätzen.

## 9. „Ich merke gerade, dass mich das Thema nicht wirklich interessiert.“

Beim ersten Lesen denken Sie vielleicht: Ist es nicht unhöflich, das zu sagen? Karin Kuschik findet: „Nein, ist es nicht.“ Schließlich sagen Sie mit einer „Ich-Botschaft“ immer nur ausschließlich etwas über sich selbst aus: Ihnen gefällt das Thema nicht. Aggressiv wäre ein: „Du und deine langweiligen Themen!“ Wenn aber ein „Du“ oder „Sie“ im Satz fehlt, kann sich keine:r angegriffen fühlen.

## 10. „Ich bin mir nicht sicher, was das heißt.“

„Dieser Satz ist eine gute Exit-Strategie, um gerade noch mal ein Missverständnis zu vermeiden“, sagt Karin Kuschik. Vielleicht, weil Ihr Gegenüber sich unklar ausgedrückt hat oder Sie sich angegriffen fühlen. Um sich Gewissheit zu verschaffen und sich nicht in Interpretationen zu verrennen, hilft es zu klären: Worum geht es wirklich? So wirkt der Satz gleich zweimal: Als Angebot zur Reflexion für Ihr Gegenüber und auch zur Deeskalation eines möglichen Streits. ■



*Sei dabei:*  
Die ersten  
**STRIVE AWARDS!**

03. SEPTEMBER 2022, BERLIN

Eine Nacht voller Inspiration:  
Netzwerke und feiere mit Deinen  
Role Models, entdecke Vorreiterinnen  
aus der Wirtschaft, genieße free  
Drinks all night und feiere mit uns  
Female Empowerment!

[WWW.STRIVE-MAGAZINE.DE/EVENTS](http://WWW.STRIVE-MAGAZINE.DE/EVENTS)



Sichere Dir jetzt Dein STRIVE  
Award Ticket – scanne einfach  
den QR-Code!