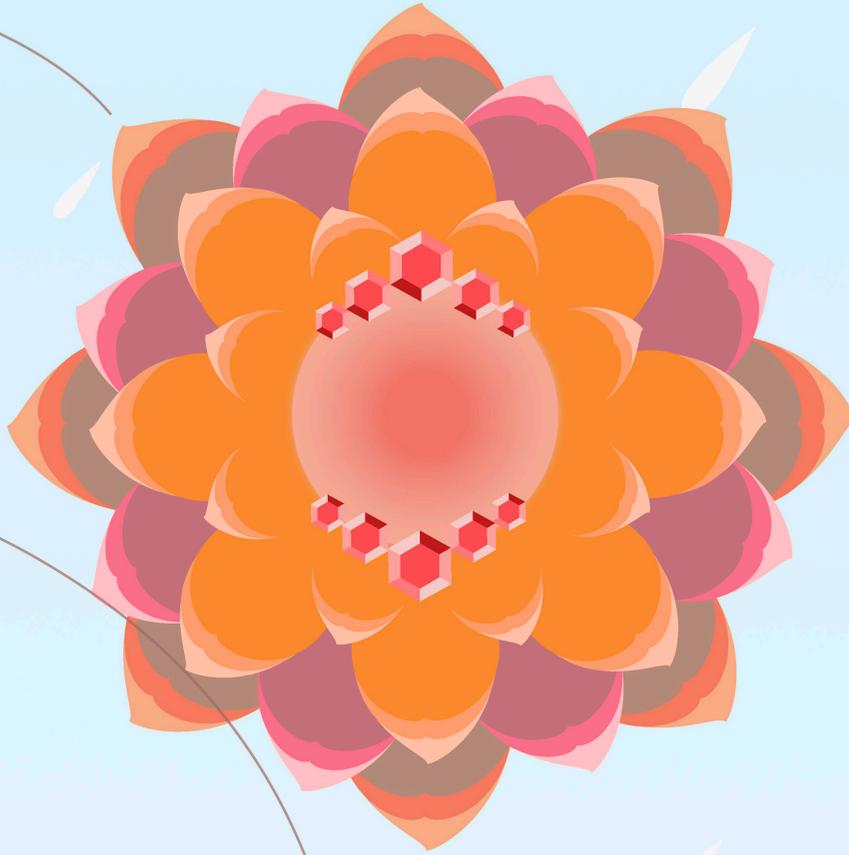


SELBSTFÜHRUNG

# MACH DIR DEIN LEBEN LEICHTER

**Warum mangelt es uns so oft an Souveränität, am Mut, uns abzugrenzen? Manche Sätze können hier Wunder bewirken: Sie beruhigen uns selbst, helfen uns dabei, in unsere Mitte zu kommen und zu tun, was uns am Herzen liegt. Welche Sätze das sind, verrät uns Karin Kuschik**

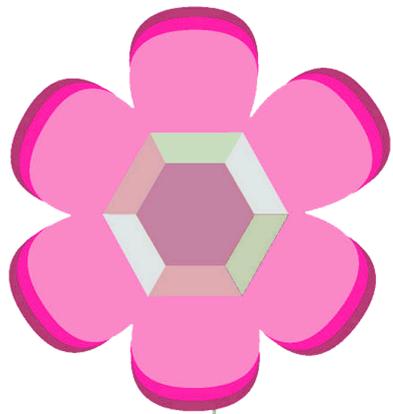


**H**underterte bunte Gebetsfahnen flattern im Wind. Der Dalai Lama ist nach Frankfurt am Main gekommen, die Stadt trägt Rot-Orange. Knallheiß ist es an diesem Augustwochenende 2009. In der Commerzbank-Arena lauschen 52 000 Menschen dem Dalai Lama. Gerade liest der Moderator eine komplizierte Frage aus dem Publikum vor, die aus mehreren Schachtelsätzen über gesellschaftspolitische Entwicklungen besteht. Auf der Bühne schaukelt seine Heiligkeit hin und her, wirft einen langen Blick in den Himmel, nippt am Tee. Lässt sich Zeit. Alles wartet gespannt auf das, was nun kommt. Dann sagt seine Heiligkeit beschwingt in seinem unverkennbaren Singsang: „I don't know.“ Schrecksekunde. Glucksendes Lachen des Dalai Lama. Der Moderator lacht. Das Stadion lacht. Unschuldig klang es, dieses „Ich weiß es nicht“. Dann wiederholt er den Satz. Schüttet sich aus vor Lachen. Das ist seine Antwort. Für Karin Kuschik ein Zaubersatz. Schlicht. Einfach. Klar. Doch warum tun wir uns selbst mit solchen Aussagen so schwer? „Das weiß ich leider nicht“, haben viele einfach nicht in ihrem Repertoire. Das Eingeständnis fällt ihnen nicht leicht“, erklärt Kuschik, die als Coachin, Moderatorin und Autorin arbeitet. Dabei ist den meisten von uns durchaus bewusst, uns um unser eigenes Nichtwissen herumzumogeln, kostet Zeit, bringt niemanden weiter und bewirkt, dass wir ein bisschen länger genau in dem Zustand verharren, den wir nicht mögen – im Nichtwissen. Wie viel klüger wäre es, dies unumwunden zuzu-

geben. Was für ein herrlich befreiendes Gefühl, nicht verzweifelt nach einer Antwort zu suchen. Kuschik hat in über 20 Jahren als Selbstführungs-Coachin erlebt, wie wir uns durch fehlende Klarheit, Abgrenzung und Wertschätzung Dramen selbst erschaffen, und sie hat effektive Lösungen parat, die uns das Leben erleichtern. Keine komplizierten Tools, sondern griffige Sätze und Formulierungen, die wir leicht erinnern und die uns vom Wollen ins Tun bringen. Hier unsere Favoriten:

### „Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich“

Viele glauben, es sei natürlich, Opfer ihrer Gefühle zu sein. Doch was ist daran „natürlich“, wenn wir uns über jemanden ärgern, wo doch feststeht, dass wir unsere Gefühle selbst herstellen. Sie sind eine Reaktion auf unsere Gedanken. Aufregung, Ärger, Wut sind somit die Folge einer fehlenden Entscheidung. Denn nur wenn wir es versäumen, uns bewusst FÜR Souveränität und gegen Ärger zu entscheiden, sind wir unseren Gefühlen ausgeliefert. Mit der Grundhaltung „Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich“ nehmen wir Probleme zwar durchaus ernst, aber nicht so ernst, dass wir die Macht über unsere Gefühle an andere abgeben würden. Warum sollte auch ausgerechnet jemand, der uns nervt, darüber bestimmen, wann wir uns wie fühlen? Übrigens ist es fast egal, was wir in solchen Situationen sagen, wichtig ist nur, dass wir bei uns bleiben. Wir können sogar schweigen. >



### **„Das möchte ich dir lieber nicht versprechen“**

Nein. Mit diesem Wort haben wir oft Probleme wenn es um Bitten unserer Freunde, Familie oder Kollegen geht. Wir machen Zusagen, an die wir uns später nicht mehr erinnern möchten. Um Frust und unangenehmen Absagen vorzubeugen, könnten wir statt gedankenlos „ja“ zu sagen, vielleicht einen weniger verfänglichen Satz wählen – wie „Das möchte ich dir lieber nicht versprechen.“ Damit verhindern wir Auseinandersetzungen und jede Menge Enttäuschungen. Dieser simple Satz schenkt uns Harmonie, Klarheit und sehr viel Zeit.

### **„Ich kann es mir nicht leisten, das nicht zu tun“**

Wenn wir in unseren letzten Tagen einen zufriedenen Blick auf unser Leben zurückwerfen wollen, ist vielleicht „Ich kann es mir nicht leisten, das nicht zu tun“ ein gesunder Impuls dafür, endlich die Dinge zu tun, nach denen sich unser Herz sehnt. Ein kleines Selbstgespräch, das uns neue Wege gehen lässt. Häufig schrecken wir davor zurück, den entscheidenden ersten Schritt zu machen, weil angeblich alles dagegen spricht, dass wir uns dies oder das erlauben. Doch es ist heilsam, öfter an Überzeugungen zu ruckeln, egal, wie wahr sie uns erscheinen. So kann eine Dynamik in Gang kommen, die diesen wunderbaren Mobile-Effekt auslöst: Obwohl wir nur einen Teil in uns berühren, bewegt sich plötzlich unser gesamtes System mit. Eine wunderbare Voraussetzung, um ein bisschen mehr zu dem Menschen zu werden, der wir eigentlich schon sind. Und Wunder in unser Leben einzuladen.

### **„Klingt alles logisch, mein Gefühl rät mir jedoch etwas anderes“**

Wenn die Fakten klar für eine Sache sprechen, wir aber dennoch zögern und merken, dass uns irgendetwas von einer Zusage abhält, sollten wir unserer inneren Stimme vertrauen.



Denn die hat höchstwahrscheinlich recht. Nach einer Fehllösung hat doch jede von uns schon mal gesagt: „Ich hab's doch gewusst. Hätte ich mal auf meine Intuition vertraut!“ Wenn sich das Bauchgefühl meldet, sollten wir die Sache besser absagen, und dazu eignet sich perfekt dieser Satz: „Klingt alles logisch, mein Gefühl rät mir jedoch etwas anderes.“ Wahlweise können wir Gefühl durch Erfahrung ersetzen. Verstehen einige Menschen besser.

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

Psychologische Untersuchungen zu unseren größten Ängsten zeigen: Auf den ersten Plätzen liegt nicht etwa die Angst vor dem Tod, sondern zwei Themen aus dem zwischenmenschlichen Bereich: die Angst zu versagen und die Angst, nicht geliebt zu werden. Wenn unsere Hauptängste Zurückweisung und Versagen heißen, ist es nur logisch, dass unser Herz vor einer Rede oder wichtigen Gesprächen rast. Falls wirklich einmal etwas schiefeht oder wenn wir einen Fehler gemacht haben, könnten wir uns die Sache am besten sofort selbst sofort verzeihen und uns innerlich zulächeln. Diese wunderbar gelassene Art, mit der eigenen Fehlbarkeit umzugehen, nimmt uns den Druck, erspart uns endlose Selbst-Verurteilungen und Anklagen. Aktivieren wir eine ordentliche Portion Toleranz mit uns selbst, werden wir schnell vom Opfer der Umstände zum Gestalter der Möglichkeiten. Wir schaffen uns damit die Freiheit, uns wohlzufühlen, egal, was uns gerade gelingt oder danebengeht. Das befreit und nimmt den Druck weg.

### **„Das ist dein Thema“**

„Ich glaube, das ist dein Thema“ – ist ein Satz, der komplexe Zusammenhänge immer elegant auf den Punkt bringt. Schlagartig kann er unser Leben leichter machen. Vor allem dann,

„Ich bin selbst ein harmonischer Mensch. Daher weiß ich, dass Harmonie oft nur mit einem konfrontativen Satz wiederhergestellt werden kann.“

wenn wir ihn nicht nur aufsagen, sondern tatsächlich so empfinden. Wenn etwas nichts mit uns zu tun hat, schicken wir es besser postwendend zurück. Denn ein Problem für andere zu lösen, ist ohnehin nicht möglich. Trotzdem gibt es sie, die vielen kleinen zwischenmenschlichen Versuche anderer Menschen, uns in ihr Drama hineinzuziehen. Sobald wir spüren, dass sich jemand an uns abarbeiten will, uns seinen Prozess rüberschieben will, uns vielleicht nicht mag, weil wir ihn daran erinnern, was er selbst an sich nicht leiden kann – für all diese merkwürdigen Projektions-Fälle ist dieser Satz eine wunderbare Möglichkeit, um die Dinge mal wieder neu zu sortieren. Das kann sehr befreiend sein, um auseinanderhalten zu können, welches Thema zu wem gehört. Und, falls es nicht zu uns gehört, die Verantwortung beim anderen zu lassen, ebenso.

### „Ich habe es vernommen“

Ein Satz wie ein Stoppschild, der uns hilft bei lauten, nervösen oder einfach nervigen Zeitgenossen, unseren Raum zurückzuerobieren. „Ich habe es vernommen.“ Klingt merkwürdig förmlich, ganz sachlich, richtig offiziell. Es verleiht den Worten Gewicht. Aus der gleichen Wortfamilie kommen auch folgende Sätze: „Ich habe das zur Kenntnis genommen.“, „Ich habe dich gehört“ – alle drei vermitteln: „Dein Betrag ist angekommen!“ Deshalb funktionieren sie. Manchmal wollen Menschen eben einfach nur hören, dass sie gehört werden. Damit ist die Welt schon wieder fast in Ordnung. Tun wir ihnen den Gefallen.

### „Im Moment treffe ich mich am liebsten mit mir selbst“

Es gibt immer mal wieder diese vertrackten Situationen, in denen uns jemand zu einer Verabredung drängen möchte oder uns zu einer Feier einlädt. Termine, zu denen wir absolut keine Lust haben. Absagen sind schwer, weil wir niemanden kränken möchten. Hilfreich sind da Ich-Botschaften. Wenn wir Klartext reden wollen, ohne den anderen zu verletzen, sind diese Aussagen über uns selbst das Mittel der Wahl. Funktioniert immer – und heißt in diesem Fall eben nicht: „Ich will dich nicht treffen“, was ja die Wahrheit wäre, sondern: „Im Moment treffe ich mich am liebsten mit mir selbst“, was ebenso stimmt. Meist reagieren die anderen verblüfft, wenn sie in unseren Sätzen nicht vorkommen. Aber genau deshalb kommen diese eben nie als Angriff rüber und daher so gut an. Mit diesen

unscheinbaren Sätzen, in denen nur wir selbst als Person vorkommen, können wir uns entspannt abgrenzen. Das klappt auch wunderbar in anderen Situationen wie an der Kasse: „Ich bin als Nächste dran“, statt: „Sie haben sich vorgedrängelt!“ Oder: „Ich bring das erst mal zu Ende“, wenn jemand uns ständig unterbricht. Blick aushalten, durchatmen und mit fester Stimme sprechen. Das wirkt. Bei besonders hartnäckigen Zeitgenossen die Botschaft noch einmal laut und deutlich wiederholen. Das sorgt für Ruhe. Ein gute Alternative zum: „Lassen Sie mich mal ausreden!“, das fast nie funktioniert. Was diese Ich-Botschaften uns schenken sind Klarheit, Durchsetzungskraft, Zeit und Selbstachtung. Einfach mal ausprobieren.

### „Einigen wir uns darauf, dass wir uns nicht einigen“

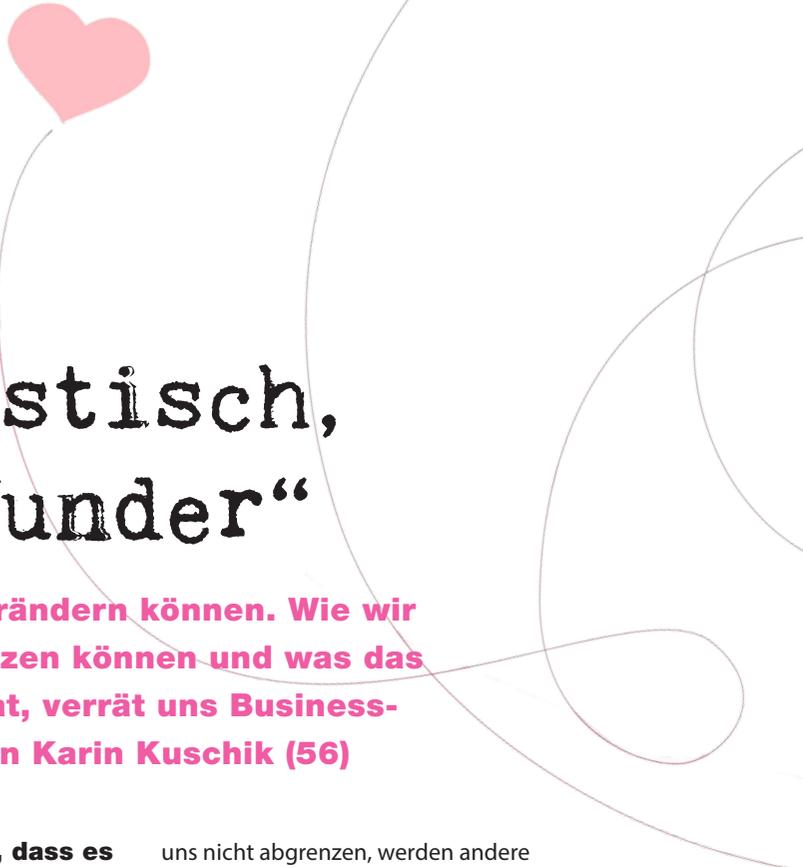
Eine wunderbare Redewendung, um ausweglose Diskussionen souverän zu beenden. „Einigen wir uns darauf, dass wir uns nicht einigen“ kann eine gute Notbremse sein, ein Deeskalations-Tool, wenn klar ist, dass wir nicht weiterkommen. Eine weitere Alternative: „Aus meiner Sicht ist dazu alles gesagt. Mir fällt gar nichts Neues mehr ein.“ Oder etwas direkter: „Können wir lieber über etwas anderes sprechen? Mir ist nach einem Themenwechsel“ und die harte Variante: „Ich merke gerade, dass mich das Thema nicht wirklich interessiert.“ Wir müssen niemanden überzeugen, wir können es in den meisten Fällen ohnehin nicht. Lassen wir es also einfach sein. Ausnahme sind natürlich die ganz großen Themen, wie etwa Menschenwürde. Da heißt es Haltung zeigen. Ansonsten einfach loslassen. >

TEXT CHRISTIANE SCHÖNEMANN BASIEREND AUF TEXTEN VON KARIN KUSCHICK



**KARIN KUSCHICK** „50 Sätze, die das Leben leichter machen: Ein Kompass für mehr innere Souveränität.“ Der Bestseller enthält eine Sammlung ihrer besten lebenserprobten Weisheiten mit Sofort-

wirkung. 320 Seiten, 15 Euro, Rowohlt Verlag. Weitere Infos: [www.karinkuschick.com](http://www.karinkuschick.com) oder [www.coachange.com](http://www.coachange.com)



# „Sei realistisch, erwarte Wunder“

**Es gibt Sätze, die unser Leben verändern können. Wie wir die Macht der Sprache für uns nutzen können und was das alles mit Selbstführung zu tun hat, verrät uns Business-Coachin und Bestseller-Autorin Karin Kuschik (56)**

## **F**rau Kuschik, was verstehen Sie unter Selbstführung?

Selbstführung können wir nur dann erlangen, wenn wir Selbstbewusstsein haben, uns also unserer selbst bewusst sind. Dafür müssen wir genau hinschauen und uns fragen: Gefällt mir, was da gerade abläuft? Wenn die Antwort Nein lautet, ist es höchste Zeit, die Zügel in die Hand zu nehmen und als Kutscherin des eigenen Lebens wieder zu bestimmen, wo es langgeht. Der Begriff Coach kommt übrigens von Kutscher. Daher helfe ich meinen Klienten, ihren eigenen Kutschbock zu erklimmen. Nur von dort aus sehen sie den Horizont.

## **Demnach besteht der erste Schritt darin, eine Art Bestandsaufnahme zu machen?**

Sozusagen. Selbstführung bedeutet, Achtsamkeit für den eigenen seelischen Ist-Zustand aufzubringen und sich danach zu richten. Dadurch werden wir unangreifbar, empfänglicher für Wunder und erlangen die Kontrolle über uns und unsere Bedürfnisse. Erst dann können wir frei entscheiden, was wir wollen und was nicht.

## **Und woran merke ich, dass es mir an Selbstführung fehlt?**

Wenn ich mich irritiert, blockiert oder wie gelähmt fühle. Was mache ich mit diesem Störgefühl? Was kann ich ändern und was muss ich dafür tun? Ein anderer wird diese Aufgabe nicht für mich übernehmen, also muss ich selbst ran. Selbstführung heißt auch, sich permanent Einladungen zu schicken. Und diese gilt es zu lesen und zu beantworten.

## **Was sind das für Einladungen?**

Wenn mich etwas stört, sendet mir das Leben die Aufforderung, meine Haltung in einer Sache oder einem bestimmten Menschen gegenüber zu ändern. Zum Beispiel, indem ich die Störgefühle ausspreche, mich abgrenze oder es auch egal sein lasse. Wer sich selbst führen kann, versteht, dass es er eine Einladung zum Wachsen bekommen hat, und ergreift sie als Chance, sich zu entwickeln, statt weiter im Drama festzustecken.

## **Was hindert so viele Menschen daran, Selbstführung zu praktizieren?**

Mangelnde Abgrenzung. Sie ist die größte Gegnerin der Selbstführung. Wenn wir

uns nicht abgrenzen, werden andere irgendwann übergriffig. Dann geraten wir in den Opfermodus. Wir spüren das körperlich, haben einen Kloß im Hals oder schlafen schlecht. Daran merke ich, dass ich jemand anderem erlaubt habe zu bestimmen, wie ich mich fühle. Es gibt einen Satz, der uns sofort alle Macht zurückgibt: Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich!

## **Ein großartiger Satz!**

Nicht wahr? Und so wirkungsvoll! Denn wer darf bestimmen, wie ich denke oder fühle? Das bin ich allein. Einmal verinnerlicht, lasse ich mich nicht mehr vor die Kutsche spannen und von anderen durch die Gegend zerrren, sondern habe die Zügel selbst in der Hand.

## **Und wie grenze ich mich ab, ohne mich auszugrenzen?**

Zunächst verpflichten Empathie und Mitgefühl zu gar nichts. Diese Erkenntnis befreit, denn gerade wir Frauen haben immer Verständnis, wollen helfen und beschäftigen uns viel mit den Problemen anderer. Das treibt uns oft in eine komische Enge, weil wir niemanden im Stich lassen wollen. Raus hilft da genau ein



Wort: und. „Ich erkenne dein Problem an, UND ich würde jetzt gerne mit meinen Dingen weitermachen“. Oder: „Ich verstehe dich total, UND es gefällt mir nicht“. Es ist möglich, familiäre Vorgeschichte oder Sozialisation nachvollziehen zu können und sie trotzdem nicht gutzuheißen. Ein ABER macht alles kaputt, ein UND lässt beide Satz-teile stehen, es grenzt ab, aber nicht aus.

### Sollten wir weniger „aber“ sagen und mehr „und“?

Genau. Auch wenn es Situationen gibt, in denen ein Aber hilfreich sein kann. In den meisten Fällen ist „aber“ Drama-Kraftfutter, ebenso wie „müssen“ und „weil“. Diese drei Worte schicken uns bei Konflikten ins Dramadreieck und machen Selbstführung unmöglich.

### Was ist ein Dramadreieck?

Das Konzept stammt aus der Transaktionsanalyse und wurde vom amerikanischen Psychiater Stephen Karpman in den 70er-Jahren entwickelt. Drama ist ein anderes Wort für Konflikt, und die kleinsten Dramen der Welt sind Märchen. Karpman hat so gut wie alle berühmten Märchen analysiert und festgestellt, dass es immer die gleichen drei Rollen gibt: Täter, Opfer und Retter. Ob nun Rotkäppchen, Aschenputtel, Jäger oder Prinz – jeder von ihnen erlebt Drama, jeder von ihnen wird von mindestens einer Figur nicht gemocht, und einer ist immer der Depp. Wie im echten Leben. Innerhalb dieses Dramas gibt es keinen Gewinner und keine

Lösung. Es sei denn, wir entscheiden uns dafür, auszustiegen.

### Welche Exit-Strategien helfen noch aus der Drama-Falle?

Es gibt wunderbare Sätze wie „Du, dafür fühle ich mich gerade nicht zuständig“ oder „Ich glaube, das ist dein Thema und nichts meins“, die einen sofort da herausholen. Ebenso wirkungsvoll: „Das sagt mehr über dich aus als über mich.“ Ich nehme damit die Energie des anderen und gebe sie wieder zurück. Und wenn jemand völlig ausflippert oder sich sonstwie unmöglich verhält, sorgt ein „Es tut mir leid, wenn ich den Eindruck vermittelt habe, dass Sie so mit mir umgehen können“ oder „Das Privileg, mich zu beleidigen, gebe ich Ihnen nicht“ umgehend für Ruhe.

### Klingt, als würde Selbstführung das Leben leichter machen.

Wir sind alle spirituelle Wesen, die eine weltliche Erfahrung machen. Das Leben ist ein Spiel, und spielen soll Spaß machen. Sei realistisch. Erwarte Wunder! Ob eine unverhoffte Begegnung oder ein Geschenk, das zur genau richtigen Zeit kommt – Selbstführung macht uns für Wunder empfänglicher, weil wir eigenmächtig mit unserer Energie haushalten. Ich kann gar nicht aufzählen, wie viele Wunder ich schon erlebt habe. Weil sie mir so oft passieren, wundere ich mich darüber schon kaum mehr. 🌸

TEXT FRIEDRIKE OSTERMEYER FOTO ALAMY

Salus



Natürlich Floradix®

## Meine Eisenquelle



## Für volle Eisenspeicher statt Eisenmangel.

Die Nr. 1 der Eisenselbstmedikation aus der Apotheke\*

- ✓ Mit der einzigartigen Kombination aus Eisen, Vitamin C und wertvollen Kräuterauszügen
- ✓ Ohne Konservierungsstoffe und Alkohol

\* Insight Health 2009–2021, Eisenselbstmedikation

**Floradix mit Eisen:** Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Salus Pharma GmbH · 83052 Bruckmühl · info@floradix.de