

13 Sätze, die unser Leben leichter machen

Manchmal kann ein einziger Satz Situationen ganz leicht lösen – im Beruf wie auch privat. 13 solcher kleinen SÄTZE MIT GROSSER WIRKUNG hat Business- und Life-Coach Karin Kuschik zusammengestellt. Kraftvolle Worte, die uns stark machen

Das Leben könnte so viel einfacher sein, denn die meisten unserer Probleme machen wir uns selbst. So die einhellige Meinung aus der psychologischen Praxis. Dabei macht uns vor allem der Wunsch,

es immer allen recht machen zu wollen, das Leben oft unnötig schwer. So sind wir aus Rücksichtnahme oder aus Angst, schlecht dazustehen, oft nicht ehrlich – uns selbst, wie auch anderen gegenüber. Und durch Unehrlichkeit entstehen Missverständnisse, Unsicherheiten, und es werden falsche Erwartungen geschürt, Beziehungen geraten in die Sackgasse. Karin Kuschik, die aus ihrer täglichen Praxis als Coach den hohen Preis mangelnder Authentizität gut kennt, lädt uns deshalb zu mehr Ehrlichkeit, Klarheit und eindeutiger Selbstführung ein, zu mehr innerer Stärke, die wir mit nur wenigen kraftvollen Worten ganz leicht erreichen können.

1. Ich bestimme, wer mich ärgert

„Das Ärgerliche am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne anderen zu nutzen“, sagte Kurt Tucholsky. Und tatsächlich ist Ärger ein sinnloses Gefühl, das zu nichts führt, außer zu noch mehr Ärger. Denn ge-

nauso wie Freude Freude anzieht und Zweifel neue Zweifel heraufbeschwören, ernährt sich Ärger eben von Ärger. Der Satz „Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich“ hat deshalb so viel Kraft, weil er eine neue Einstellung zum Ausdruck bringt, die zu einer Verhaltensänderung führen kann. Wir reagieren nicht einfach nur, sondern wir agieren, indem wir uns genau überlegen, wann wir Ärger zulassen. Wir fassen also einen Entschluss, und ab dann wird tatsächlich vieles leichter.

2. Lieber rede ich mit Menschen als über sie

Ein Statement, das umgehend deutlich macht, wofür wir stehen und wofür nicht. Wir können es natürlich auch seichter formulieren: „Solange ich nicht weiß, wie es wirklich ist, halte ich mich lieber raus.“ Eine Aussage, die uns ein reines Gewissen und das Gefühl von Loyalität schenkt. Mit beidem fühlt sich das Leben leichter an.

3. Das verzeihe ich mir mal selbst

Die Sorgen, zu versagen und nicht geliebt zu werden, sind Psychologen zufolge unsere größten Ängste. Deshalb kollabiert unser System leicht, wenn die Aufmerksamkeit anderer stark auf uns gerichtet ist. Der Satz „Das verzeihe ich mir mal selbst“ ist eine sehr gelassene Art, mit uns selbst umzugehen. Wenn wir nämlich statt unserer oft gnadenlosen Bewertung und all der peinlichen Gefühle, die sie auslöst, eine Portion Toleranz für uns selbst aktivieren, werden wir vom Opfer der Umstände zum Gestalter der Möglichkeiten.



KARIN KUSCHIK

ist Expertin für Selbstführung. Als Business- und Life-Coach wirkt sie in allen wichtigen Bereichen unseres Lebens



4. Ich möchte für mich sein

Wir erleben es beim Friseur, auf einer Parkbank oder im Taxi: Eigentlich wollen wir nur unseren Gedanken nachhängen, ein wenig Ruhe genießen und einfach mal nicht reden und schon werden wir in ein Gespräch verwickelt. Aus Angst, jemanden zu verletzen oder unhöflich zu wirken, leiden wir dann im Stillen, während wir nach außen unser schönstes Lächeln zeigen, was missverständlicherweise signalisiert: Hier hat jemand Lust auf Unterhaltung, dabei gibt es einen Satz, der uns an dieser Stelle Selbstbestimmung und Erholung schenkt, ohne bei anderen Gefühle der Ablehnung auszulösen: „Ich möchte gerade lieber für mich sein.“

5. Ich bin hier nicht zuständig

Methoden der wissenschaftlichen Psychologie zufolge ist einer unserer fünf Hauptantriebe „Es allen recht machen wollen.“ Dabei stellen wir uns meist selbst an die letzte Stelle, vergessen uns auch mal ganz und machen es damit einem Menschen oft gar nicht recht – uns selbst. Eine Lösung ist hier das Senden einer Ich-Botschaft, ein Satz also, in dem nur wir selbst als Person vorkommen. „Ich bin hier nicht zuständig“ ist etwa eine wirkungsvolle Art, sich freundlich abzugrenzen und bestimmt NEIN zu sagen. Eine Last weniger.

6. Ich glaube, das ist dein Thema

Je mehr Aufmerksamkeit wir einem Problem widmen, desto mehr gewinnt es an Macht. Wenn wir aber unsere Gedanken nicht mehr um diese Angelegenheit kreisen lassen, sie auch im Gespräch nicht thematisieren, verliert sie bald an Bedeutung. Dabei können wir selbst bestimmen, welche Thematik uns beschäftigen sollte und welche Bälle wir lieber zurückspielen. Mit dem Satz „Ich glaube, das ist dein Thema“ geben wir die Verantwortung für die Probleme ab, die wir selbst nicht verursacht haben.

7. Einig, dass wir uns nicht einig sind

Zum verbreiteten Harmoniestreben gehört der Wunsch, sich stets einig zu sein. Klar wird kein Mensch gerne abgelehnt, weswegen jeder um Anpassung und Harmonie bemüht ist. Problematisch wird diese Schutzstrategie erst, wenn wir uns selbst damit schaden. In dem Fall versuchen wir, alle Erwartungen, die an uns gestellt werden, anstandslos zu erfüllen, um bloß keine Uneinigkeit heraufzubeschwören. Mit diesem Verhalten begeben wir uns leicht in die Opferrolle, aus der uns ein Satz wieder herausholt: „Einigen wir uns darauf, dass wir uns nicht einig sind.“

8. Ich habe mich geirrt

Life-Coach Kuschik lädt uns auch dazu ein, den Satz „Ich habe mich geirrt“ zu nutzen. Am besten oft. Denn ist das erst einmal ausgesprochen, nimmt jede Unterhaltung abrupt eine konstruktive Wendung. Es ist ein einfacher Satz, der befreiend wirkt und jedem gut tut. Wir würden alle deutlich mehr Spaß haben, mutigere Entscheidungen treffen und öfter über uns hinauswachsen, wenn wir uns dazu hinreißen lassen könnten, ihn in unser Repertoire mit aufzunehmen.

9. Dann nehme ich es lieber leicht

Ein Satz, der uns Entspannung, Selbstbestimmung und Leichtigkeit schenkt. Auf ein Wort reduziert, bedeutet „Dann nehme ich es lieber leicht“ Gleichmut. Im Buddhismus einer der vier erhabenen Geisteszustände. Güte, wohlwollende Freude und Mitgefühl sind die anderen drei. Die Frage ist immer: Welcher Energie wollen wir gerade Raum geben? Angst, Aufregung, Gleichmut, Freude? Wir dürfen selbst entscheiden.

10. Mein Gefühl sagt was anderes

Wer kennt das nicht: Die Fakten sprechen ganz klar für eine Sache, eine innere Stimme überzeugt uns aber vom Gegenteil. Und fast immer hat diese Stimme bisher zu der richtigen Entscheidung geführt. Intuition ist nämlich enorm treffsicher, sagt Karin Kuschik: „Mein Credo ist: Wenn wir die Fakten kennen und gute Gründe finden, wieso diese Fakten für eine Sache sprechen, uns aber dennoch ein diffuses Gefühl davon abhält, das Ding durchzuziehen, sollten wir es lassen.“ Motto: Das klingt alles logisch, mein Gefühl aber sagt was anderes.

11. Dafür fehlt mir leider die Zeit

Können wir unserer Zeit eigentlich hinterherlaufen? Und können wir überhaupt zu wenig Zeit haben, wo wir doch alle jeden

Tag dieselbe Dosis davon zur Verfügung haben? Ja, wir können und zwar in dem Moment, wenn uns etwa ein zusätzliches Projekt überfordert, weil die Zeit für die eigene Arbeit bereits knapp ist. Und in diesem Moment sollten wir Stellung beziehen und unsere Haltung in adäquate Worte fassen. „Sorry. Geht beim besten Willen nicht. Dafür fehlt mir leider die Zeit.“

12. Danke für das Kompliment

Loben, bewundern, Komplimente machen, hat in unserem zwischenmenschlichen Umgang keine Priorität. Daher ist es logisch, dass wir uns schwer damit tun, auf ein Lob mit Freude zu reagieren. Das sollten wir aber tun. Denn wer Komplimente nicht annehmen kann, wirkt unsicher, auch unhöflich, weil sich der Lobende vermutlich nicht geschätzt fühlt, auch abgelehnt. Der Satz „Danke für das Kompliment“ schenkt dem anderen Freude, während wir Selbstachtung und Dankbarkeit erfahren.

13. Das nehme ich mal lieber nicht persönlich

Wer wenig Selbstbewusstsein hat, fühlt sich oft unsicher, zweifelt an sich und neigt dazu, die Dinge persönlich zu nehmen. Wer schon mal in dieser Blase war, weiß: Wir sind dann schnell verletzt, werten neutrale Kommentare als Affront und schaffen es sogar, wohlwollende Aussagen negativ umzudeuten. „Das kann ermüdend sein – für beide Seiten, denn mit Annahmen, Vorwürfen und Rechtfertigungen wird das Leben schnell zum Eiertanz“, sagt Karin Kuschik. Deshalb sollten wir uns einen Satz wie ein Mantra immer wieder vorsagen, bis wir uns entsprechend verhalten: „Das nehme ich mal lieber nicht persönlich.“ ●

BUCHTIPP

Karin Kuschik, „50 Sätze, die das Leben leichter machen“, Rowohlt Verlag, 320 Seiten, Taschenbuch, 15€

