



Diana Dreeßen

Steh auf und nimm dein Leben in die Hand

Kurskorrektur für Anfänger
und Fortgeschrittene

dtv

Von Diana Dreeßen ist außerdem bei dtv erschienen:
Mach dich unbeliebt und glücklich (26050)

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher**
www.dtv.de

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Originalausgabe 2015

© 2015 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlaggestaltung: buxdesign, München

Gesetzt aus der Caecilia 8,8/14,4'

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: Druckerei Kösel, Krugzell

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-26094-7

Inhalt

Kurskorrektur oder: Was wäre, wenn ...? 9

KAPITEL 1

Der Traum vom Glück 13

- Wie finden Sie heraus, was Sie glücklich macht? 13
- Wann ist es an der Zeit, die Richtung zu wechseln? 19
- Was bringt Ihnen ein Richtungswechsel? 24
- Woher wissen Sie, welche Richtung für Sie
die richtige ist? 27
- Brainstorming hat viele Gesichter 36
- Welche Sicherheit haben Sie? 39
- Woher nehmen Sie den Mut, Ihr Leben zu ändern? 43
- Was ist schon dabei, über Grenzen zu gehen? 46

KAPITEL 2

Träumen Sie Ihr Leben und leben Sie dann Ihren Traum 53

- Träumen für Anfänger 53
- Warum es nützlich ist zu wissen, wie gut man ist 57
- Ohne Herz ist alles nichts 60
- Träumen Sie Ihren eigenen Traum oder
den eines anderen? 64
- Geben Sie Ihren Phantasien breiten Raum 66
- Was tun Sie, wenn Sie das Träumen verlernt haben? 68

KAPITEL 3

Wie aus Träumen erreichbare Ziele werden 73

- Kleine Kursveränderungen haben oft
eine große Wirkung 73
- Machen Sie Ihren Verstand zu Ihrem Verbündeten 75
- Ihre persönliche Gewinn- und Verlustrechnung 79
- Behalten Sie Ihre Träume für sich 82
- Gehen Sie dahin, wo Ihre Träume schon auf Sie warten 84
- Fliegen Sie doch mal kurz zum Mond 87
- Betrachten Sie einen Berg als die Summe
mehrerer Hügel 89

KAPITEL 4

Sie müssen Ihr Ändern leben! 93

- Wo setzen Sie an? 93
- Einsteigen in den Veränderungsprozess 97
- Was benötigen Sie für eine Kurskorrektur? 99
- Machen Sie Ihre Schwächen zu Stärken 105
- Sagen Sie Ihren Ängsten den Kampf an 107
- Wer hinfällt, steht einfach wieder auf 112
- Gut ist besser als perfekt 114
- Knacken Sie Ihre Katastrophendateien 118
- »Ja, aber ...« wird aus Ihrem Wortschatz gestrichen 122
- Warum halten Sie an etwas fest, das sowieso
nicht funktioniert? 125
- Raus aus der Komfortzone 129
- Dabeibleiben ist alles 132
- Übung macht den Meister 137
- Setzen Sie Ihren Nutzen in Szene 139

KAPITEL 5

Zehn Basics, die Sie beherzigen sollten 145

- Erstellen Sie ein Lebensskript 145
- Bleiben Sie beweglich 147
- Sind Sie bereit für Geschenke? 150
- Tauschen Sie Schlechtes gegen Gutes ein 152
- Lösen Sie sich von Energieräubern 153
- Aktivieren Sie Ihre guten Gefühle 156
- Stecken Sie Ihr Gebiet ab 158
- Glauben Sie an sich 161
- Erkennen Sie Ihre Chancen 163
- Lernen Sie von den Besten 166

KAPITEL 6

Beginnen Sie jetzt! 169

- Quicktest zur Entscheidungsfindung 169
- Wohin des Wegs? 170
- So stellen Sie Ihr Navigationssystem auf Glück ein 172
- Der Weg ist das Ziel 176
- Sorgen Sie für sich 180
- Denken Sie vom Ende zum Anfang 183
- Gehen Sie Ihr neues Leben in Ruhe an 186
- Los geht's! 189

Dank 193

ANHANG

Praxisteil 195

Kurskorrektur oder: Was wäre, wenn ...?

Haben Sie sich schon einmal (oder mehrmals) vorgestellt, wie es wäre, wenn Ihr Leben in eine andere Richtung laufen würde als in die scheinbar vorgegebene? Wenn also beispielsweise ein Headhunter bei Ihnen anriefe, um Sie davon zu überzeugen, dass Sie in einem anderen Unternehmen, einem, das bereit ist, sich Ihre Fachkompetenzen etwas kosten zu lassen, besser aufgehoben sind als in dem jetzigen, von dem Sie sich oft ausgenutzt fühlen? Oder wenn Sie auf der Geburtstagsparty einer Kollegin einen Mann treffen würden, der nicht nur intelligent, charmant, sportlich und finanziell bestens abgesichert ist, sondern zu allem Überfluss auch noch richtig gut aussieht? Einen Mann, der ehrliches Interesse an Ihnen hat und Sie all seine guten Seiten auch noch nach den ersten vier Wochen Ihres Kennenlernens spüren lässt – obwohl Sie nach Ihren diversen Erfahrungen in digitalen Singlebörsen an so eine Märchengeschichte schon gar nicht mehr glauben wollten?

Gut. Dann sollten Sie Ihre wertvolle Lebenszeit weder mit Jammern über den unfairen Arbeitgeber, den dominanten Vater, die fordernde Mutter oder den egoistischen Partner verbringen noch sich mit dem Status quo einfach abfinden. Vielmehr sollten Sie sehr zügig dafür sorgen, dass mit all dem, was Sie kränkt oder belastet oder auch einfach »nur« nicht glücklich macht, Schluss sein soll.

Aber an welcher Stelle beginnt man damit, etwas zu verändern? Und in welcher Form? Erst mal eher zaghaft oder gleich radikal? Was machen Sie mit der nervigen Freundin, die Sie komplett für sich vereinnahmen möchte? Weisen

Sie sie darauf hin, dass Sie auch noch andere Kontakte pflegen möchten, oder kündigen Sie ihr die Freundschaft, ohne lange zu fackeln? Wie verhalten Sie sich Ihrem Chef gegenüber, der Ihnen bevorzugt am Freitag Nachmittag »ganz dringend« zu bearbeitende Aktenstöße auf den Schreibtisch knallt? Sagen Sie ihm, dass Sie mit einem Bein schon auf dem Weg ins Wochenende sind, aber sich am Montag gern der Akten annehmen werden oder geigen Sie ihm endlich die Meinung? Und wie gehen Sie mit der Unordnung um, die Ihr Mann im ganzen Haus verbreitet? Sammeln Sie alles ein, was nicht am richtigen Platz liegt, und werfen es ihm aufs Bett oder stellen Sie ihm ein Ultimatum? Fragen über Fragen.

Überlegen Sie in Ruhe, was die gerade genannten Beispiele mit Ihnen zu tun haben könnten. Fühlen Sie sich vielleicht nur deshalb so schlecht, weil Sie es versäumt haben, in einem wichtigen Lebensbereich rechtzeitig die Weichen zu stellen? Spiegelt die nervige Freundin vielleicht nur Ihr eigenes Genervtsein wider? Zeigt Ihnen das Verhalten Ihres Chefs vielleicht nur allzu deutlich, dass es schon seit langem Zeit für Sie wäre, sich nach einem neuen Arbeitgeber umzusehen? Warum stört Sie plötzlich das kreative Chaos Ihres Mannes, das Sie früher so sehr an ihm geliebt haben?

Ich möchte Sie mit diesem Buch dazu ermutigen, kleine oder größere Kurskorrekturen vorzunehmen, wenn es in Ihrem Leben einen Bereich gibt, der Sie nicht glücklich macht. Sollten es gleich mehrere Bereiche sein, in denen es nicht optimal läuft, ist es umso wichtiger für Sie zu erfahren, wie Sie es anstellen, wieder auf die Erfolgsspur Ihres

Lebens zu kommen. Keine Angst: Das hat nicht zwangsläufig mit einem Kraftakt zu tun. Manchmal reicht es schon aus, nur ein klein wenig an der richtigen Schraube zu drehen. Das glauben Sie nicht? Warten Sie's ab! Gerne zeige ich Ihnen, wie Sie Ihre Lebensplanveränderungen erfolgreich umsetzen können. Wir fangen gemeinsam Ihre verloren gegangenen Träume ein und entwickeln daraus erreichbare Ziele. Dann zeige ich Ihnen anhand vieler Beispiele aus meiner Coaching-Praxis, welche Hürden sich Ihnen bei einer Kurskorrektur in den Weg stellen werden, warum das so ist und wie Sie sie nehmen können. Ich werde Sie darin bestärken, Ihr Ändern zu leben, und nenne Ihnen schließlich zehn Basics, die quasi zur Grundausstattung einer jeden Kurskorrektur gehören. Sie sind die Säulen, auf denen sie ruht.

Glauben Sie mir: Sie werden viel Spaß dabei haben, authentisch zu sein, und erkennen, dass das Beste in Ihrem Leben noch vor Ihnen liegt. Sie werden richtig geübt darin werden, bei Bedarf immer mal wieder kleine Lebens-Kurskorrekturen vorzunehmen. Lassen Sie sich einfach auf das Abenteuer ein. Es lohnt sich!



Wie finden Sie heraus, was Sie glücklich macht?

Die Regale von Buchhandlungen im In- und Ausland sind gut gefüllt mit Büchern und Zeitschriften, die sich auf vielfältige Art und Weise mit dem Thema »Glück« beschäftigen. Es gibt humorvolle Ansätze, buddhistische Weisheiten, religiöse und psychologische Erklärungen, philosophische Abhandlungen oder ganz pragmatische Anleitungen, die uns dabei helfen sollen, glücklicher zu werden. Aber was ist das überhaupt: Glück? Und wo setzen wir unseren Maßstab an, um herauszufinden, ob wir so glücklich sind, wie wir sein könnten?

Eng verbunden mit der Frage nach dem Glück ist die Frage nach dem, was für uns wichtig ist. Schließlich ist das für jeden Menschen etwas anderes: Für die Freundin, die im Moment eine ernste Krankheit durchmacht, ist es das Wichtigste, schnell wieder gesund zu werden und gesund zu bleiben. Für den Bekannten, den seine Ehefrau mit seinem besten Freund betrogen hat, ist es wichtig, den Glauben an die Frauen nicht zu verlieren. Diesen Glauben benötigt er nämlich, um offen für eine neue Liebe zu sein, die vielleicht bald ganz unverhofft in sein Leben tritt. Für die Mitarbeiterin, die über zwanzig Jahre in einem mittelständischen Betrieb als Produktmanagerin immer ihr Bestes gegeben hat, zählt allein, nicht von der drohenden Entlassungswelle betroffen zu sein. Die einen haben eine gute

körperliche Konstitution, sind beruflich perfekt positioniert und das Einzige, was ihnen zu ihrem Glück noch fehlt, ist ein liebevoller Partner, der gut zu ihnen passt. Andere wiederum sind in einer glücklichen Beziehung und schaffen es nicht, in der Berufswelt richtig Fuß zu fassen.

Einige meiner Kundinnen haben das Buch ›Eat Pray Love‹ von Elisabeth Gilbert gelesen. Alle waren von der Geschichte restlos begeistert, doch bei jeder kam durch die Lektüre ein anderer Wunsch in ihrem Inneren zum Klingen. Die eine verspürte sofort das Bedürfnis, einen Meditationsaufenthalt in einem Kloster zu buchen. Die nächste Kundin spielte mit dem Gedanken, für ein Jahr aus ihrem Leben auszusteigen und die Welt zu bereisen. Und die dritte wollte gleich mal reinen Tisch in ihrem Beziehungschaos machen und sich auf eine spirituelle Suche begeben. Kurz: Das Buch inspirierte alle Damen, ihr Leben auf den Prüfstand zu stellen.

Und was ist für Sie wichtig? Oder anders gefragt, denn das eine bedingt ja das andere: Woran merken Sie, dass Sie glücklich sind? Wie fühlt sich das Glückliche in Ihrer Welt an? Gibt es Zeiten, in denen es Ihnen ganz leicht vorkommt, glücklich zu sein, und Zeiten, in denen Ihnen kaum jemand etwas recht machen, geschweige denn dazu beitragen kann, dass Sie sich glücklich fühlen? In denen sich dieses kleine, scheue Glücksgefühl in Ihrem Inneren einfach nicht einstellen will?

Schauen wir uns an dieser Stelle einmal an, was Teilnehmer aus meinen Trainings antworten, wenn ich sie frage, wann sie sich glücklich fühlen:

- Ich bin glücklich, wenn es meiner Familie gut geht.
- Ich bin glücklich, wenn ich Erfolg in meinem Beruf habe.
- Ich bin glücklich, wenn ich gesund bin.
- Ich bin glücklich, wenn ich mal machen kann, was ich will.
- Ich bin glücklich, wenn ich in der Natur bin.
- Ich bin glücklich, wenn ich lese, zeichne oder backe.
- Ich bin glücklich, wenn ich viel Sport machen kann.
- Ich bin glücklich, wenn ich shoppen gehe.
- Ich bin glücklich, wenn ich ein einstelliges Handicap beim Golf habe.
- Ich bin glücklich, wenn ich mit meinen Kumpels um die Häuser ziehe.
- Ich bin glücklich, wenn ich andere Länder kennenlernen darf.

Das alles sind schon schöne Zutaten zum Glücklichsein. Aber seltsam: Kaum einer der Teilnehmer antwortet mir auf die Frage zum persönlichen Glück beispielsweise: »Ich bin glücklich, wenn ich mit mir im Reinen bin.« Oder: »Ich bin glücklich, wenn ich einfach *ich* bin und mich niemandem beweisen muss.« Dabei ist das die Grundessenz des Glücklichseins: sich verbunden zu fühlen mit sich und dem Leben. Mit den Menschen, die uns bedingungslos lieben. Mit dem, was uns ausmacht und antreibt und unserer ganz persönlichen Welt einen Sinn gibt. Aus dieser Essenz entsteht das echte, das wahre Glücksgefühl. Leider suchen es viele Menschen allzu oft im Außen.

Das erläutere ich Ihnen am besten an einem ganz konkreten Fall:

Vor ein paar Wochen kam Martin, ein Unternehmensberater, in meine Management-Trainingsräume. Mit seinen einundfünfzig Jahren hat er in seinem Leben ganz schön viel erreicht. Er ist mit einer intelligenten Frau verheiratet, hat zwei entzückende Kinder, lebt in einer traumhaften Vorstadtvilla, hat genug Aufträge und ein sehr gutes Standing in der regionalen Wirtschaftsszene – und dennoch fühlt er sich nicht glücklich. Nachdem er in familiärer und materieller Hinsicht genau da angekommen ist, wo er hinwollte, ist er nun sogar am Überlegen, ob er aus seinem Leben ausbrechen soll.

Was könnte Martin auf dem Weg in seine selbst gesteckten Ziele entgangen sein? Hätte er im Alter von achtzehn Jahren doch lieber Kunstschreiner lernen sollen, um in seinem eigenen Atelier seine kreative Ader voll auszuleben? Hat er dem Drängen seines Vaters, sich beruflich so aufzustellen, dass er irgendwann mal eine Familie ernähren kann, zu schnell nachgegeben? War die Entscheidung für ein Betriebswirtschaftsstudium also rein kopfgesteuert? Martin saß nun in meinem Büro und wollte etwas über den Sinn des Lebens erfahren. Den hatte er bis jetzt für sich noch nicht gefunden.

Bald zeichnete sich für Martin ab, dass er eine Kurskorrektur in seinem persönlichen Lebensplan vornehmen musste. In den vielen Gesprächen, die wir führten, kristallisierte sich heraus, dass wir Orte und Zeiten in seinem Alltag finden oder definieren mussten, die er zukünftig nur für sich alleine haben würde. Weder Beruf noch Familie noch gesellschaftliche Verpflichtungen sollten in diesen für ihn »gebuchten« Zeiten Gelegenheit bekommen, ihn zu stören.

Er sollte einfach nur mal das tun, was ihm wirklich Spaß macht, und er sollte dies als seine neue Aufgabe verstehen. Aber Martin wäre in seinem bisherigen Leben nicht so erfolgreich gewesen, wenn er sich mit einer so kleinen Kurskorrektur zufriedengegeben hätte. Zumal er sich kannte und wusste, dass er schon ein bisschen mehr in seinem Leben korrigieren müsste, um nicht mehr in seinen alten, gewohnten Arbeitsmodus zu verfallen. Also fasste er zusammen mit seiner Familie sehr schnell den Entschluss, seinen Wohnsitz nach Mallorca zu verlegen. Schon in jungen Jahren hatte er sich in diese Insel verliebt, und jedes Mal, wenn er einen Urlaub dort verbrachte, durchströmte ihn ein Glücksgefühl, das er an keinem anderen Ort der Welt so uneingeschränkt empfand. Wenn nicht jetzt, wann dann sollte er seinen Kurs korrigieren? So vereinbarte er mit seinem Geschäftspartner der Unternehmensberatung, dass er zukünftig nur noch zweieinhalb Wochen im Monat bei seinen Kunden vor Ort beratend tätig sein würde, um sich die restliche Zeit des Monats mit den Dingen beschäftigen zu können, die ihm dabei helfen würden, ein Glücksgefühl zu aktivieren und dauerhaft am Leben zu halten. Bestimmt kann man bald die ersten Exponate aus seiner kleinen mallorquinischen Kunstschreinerei bewundern.

Zugegeben: Ein solches Lebensmodell ist nicht für jeden umsetzbar. Aber es gibt ja noch viele andere: Meine Kundin Larissa beispielsweise hat ihren ganzen Mut zusammengekommen und sich nach fünfundzwanzig Jahren Betriebszugehörigkeit bei einer Bank entschieden, das Unternehmen im Rahmen einer groß angelegten Abfindungswelle zu verlassen. Obwohl sie ein finanziell überaus reizvolles Ange-

bot bekommen hatte, hat sie bis zum Schluss mit ihrer Entscheidung gehadert. So verbunden fühlte sie sich nach wie vor mit der Bank. Allerdings hatte sie in den letzten Wochen und Monaten auch bemerkt, dass sie unglücklich war, denn es war ihr nicht verborgen geblieben, dass etliche Fehlentscheidungen der Unternehmensleitung zu sehr viel Unruhe geführt hatten. Die Beschwerdeflut der Kunden war fast nicht mehr zu bewältigen und ein Mitarbeiter nach dem anderen verabschiedete sich in eine langwierige Krankheitsphase. Larissa verließ das Unternehmen schließlich mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Mit dem komfortablen finanziellen Polster im Rücken konnte sie es sich leisten, sich eine Zeit lang einzig und allein mit dem zu beschäftigen, was ihr Spaß machte. Sie fand immer mehr Gefallen daran, mit Freundinnen kleine Reisen zu unternehmen, Sport zu treiben, eine neue Sprache zu lernen, und irgendwann einmal wollte sie dann anfangen, sich bei anderen Banken als Mitarbeiterin zu bewerben.

Unbemerkt hatten sich durch die Beschäftigung mit ihren Vorlieben und dem Umgang mit ihren Freunden ihr Glücksgefühl und ihr Selbstwertgefühl wieder eingestellt. So war sie völlig überrascht, als einer ihrer früheren Vorgesetzten sie spontan über ein soziales Netzwerk kontaktierte, um ihr einen Job in seiner neu gegründeten Firma anzubieten. Larissa hatte wirklich sehr viel Glück. Oder kam der neue Job auf sie zugeflogen, weil sie für eine ganze Weile nur das getan hat, was sie privat glücklich machte?

Wie sieht es bei Ihnen aus? Haben Sie schon herausgefunden, was Sie glücklich macht? Konnten Sie einen Bereich in Ihrem Leben identifizieren, bei dem eine Kurskorrektur

angezeigt wäre, oder spüren Sie nur ganz diffus, dass irgendwo Sand im Getriebe ist? Wenn Letzteres zutrifft, dann sollten Sie sich ein bisschen Muße gönnen und Ihr bisheriges Leben in den Blick nehmen. Denken Sie an die Situationen und Begebenheiten, bei denen Sie sich leicht, geborgen und unbeschwert gefühlt haben. Versuchen Sie sich zu erinnern, wie damals Ihre innere Einstellung zu Ihrem Leben war. Hat sich diese Einstellung im Laufe der Jahre verändert? Wenn ja: warum? Wer oder was hat dazu beigetragen?

Schauen wir uns nun an, woran Sie erkennen, dass es an der Zeit ist, in Ihrem Leben eine Kurskorrektur oder einen Richtungswechsel vorzunehmen.

Wann ist es an der Zeit, die Richtung zu wechseln?

Wie schnell Sie Ihrem Leben eine neue Richtung geben müssen, hängt davon ab, in welcher Situation Sie sich im Moment befinden. Wurden Sie beispielsweise gerade eben vor vollendete Tatsachen gestellt, die Ihren bisherigen Lebensentwurf durchkreuzen, bleibt Ihnen nicht viel Zeit, eine Lösung zu finden. Dann müssen Sie, ob Sie wollen oder nicht, sehr rasch reagieren. Das ist natürlich leichter gesagt als getan. Je gravierender und niederschmetternder die Hiobsbotschaft war, desto lähmender ist auch der Schock, unter dem Sie stehen. Oftmals agieren Menschen in einer solchen Situation völlig planlos, ja kontraproduktiv, nur um überhaupt irgendetwas zu tun. Hierzu fällt mir eine Geschichte ein, die meinem Mann und mir vor eineinhalb Jahren passiert ist.

Ausgerechnet im Dezember rief uns unser im Ausland lebender Vermieter an, um uns mitzuteilen, dass er uns »leider, leider« wegen Eigenbedarf kündigen müsse. Damit hatten wir überhaupt nicht gerechnet – umso weniger, als er uns in Begleitung seiner Ehefrau erst zwei Monate zuvor versichert hatte, er wolle niemals mehr nach Deutschland zurückkehren. Völlig unerwartet hatte sich nun aber seine berufliche Situation geändert, und in seiner Panik fiel ihm nichts anderes ein, als uns schnellstmöglich aus seinem Haus zu vertreiben. Zwar versuchte ihn mein Mann unter Aufbietung all seiner rhetorischen Fähigkeiten davon zu überzeugen, dass er doch übergangsweise in Deutschland eine Wohnung beziehen und von dort aus entspannt einen neuen Job und Aufenthaltsort suchen könne. Aber das war nicht das, was der Vermieter hören oder gar umsetzen wollte. Sein Plan stand fest, wir hatten keine Wahl. Jetzt mussten wir loslegen und zwischen all den Weihnachtsvorbereitungen versuchen, eine neue Bleibe zu finden.

Wir stürzten uns in diverse Immobilienportale im Internet, schalteten einige Suchanzeigen und baten unsere Freunde und Bekannten, Augen und Ohren offen zu halten, falls es in ihrem Umfeld ein zur Vermietung stehendes Objekt geben sollte. Nach zwei Wochen hatten wir ein Haus gefunden. Von Liebe auf den ersten Blick konnte nicht die Rede sein, aber Fakt war, wir brauchten ein Dach über dem Kopf und durften nicht zögern. So vertrauten wir darauf, dass wir es kraft unseres kreativen Vorstellungsvermögens und unseres unerschütterlichen Glaubens an das Gute im Leben schaffen würden, etwas daraus zu machen.

Im Rückblick kann man sagen, dass der Wohnungswech-