

MALAIKA LOHER

SURF
YOUR
LIFE

... und Du erreichst Deine
Ziele mit Leichtigkeit!



Vorwort 7

Einführung 9

Manöver 1: Am Bottom-Turn wird alles anders 13

Lust am Frust 13

Die Kurve kriegen 22

Übung 1: Der Emotions-Detektiv 25

Übung 2: Tag 0 – Status 26

Das Heer der Ersatzglück-Junkies 27

Übung 3: Selbstcheck 35

Übung 4: Früher war alles besser 41

Bereit, bereiter, ich will! 43

Übung 5: Selbst-Vereinbarung 50

Manöver 2: Im Line-Up begegnen Sie sich selbst 51

Das Auge des Sturms 51

Übung 6: Strategische Entspannung 57

Übung 7: Anker-Meditation 60

Planlos am Abgrund 63

Übung 8: Lebensbereiche 66

Übung 9: Werte 71

Übung 10: Träumen 75

Übung 11: „KP-KP“-Methode 76

Sich nicht im Weg stehen 79

Übung 12: Visionsplakat 84

Übung 13: Zeitfresser 86

Übung 14: Pflaster für die Seele 89

Manöver 3: Kein Pardon beim Take-Off 93

Perforierte Aufmerksamkeit 93

Übung 15: Ziele-Tagebuch 102

Sinn und Unsinn im Kopf 103

Übung 16: Mitten durch die Angst 109

Übung 17: Was will ich fühlen? 110

Übung 18: Do-it-yourself-Gehirnwäsche 112

Schluss mit Bla Bla Bla! 115

Übung 19: Spiel-Unterbrechung 122

Übung 20: Schokoladenseiten-Detektiv 124

Manöver 4: Der Wipe-Out ist erst der Anfang 127

Misstrauen Sie dem Höhlenmenschen	127
Übung 21: „Ja, aber ...“-Check	133
Waschmaschine des Lebens	135
Übung 22: Überlebenselixier	140
Übung 23: Wurzeln schlagen	142

Manöver 5: Die Sehnsucht nach Flow 145

Erlaubnis zum Wahnsinn	145
Geben und Nehmen	152
Übung 24: Der Glücks-Detektiv	156
Übung 25: Klare Beziehungen	160
Übung 26: Dankbarkeitsliste	161
Der innere Ruf	161
Übung 27: Wer bin ich?	164

Nachwort	167
-----------------	-----

Danksagung	169
-------------------	-----

Literatur	171
------------------	-----

Über die Autorin	175
-------------------------	-----

Einführung

Es ist offensichtlich, dass es uns richtig gut geht. Wir besitzen alles, mal mehr oder weniger stark ausgeprägt, was frühere Generationen als erstrebenswert ansahen. Arbeit, Wohlstand, Bildung, Sicherheit und Entscheidungsfreiheit. Doch gleichzeitig schleicht sich ein Mangel ein, der sich in meiner Coachingarbeit, aber auch in Motivations-Workshops und Führungskräfte-Trainings in den letzten 10 Jahren verstärkt zeigt – der Mangel an Leichtigkeit, innerer Ruhe, Zufriedenheit, Mitmenschlichkeit und Freude, und zwar mit den ganz wesentlichen Nebenwirkungen, dass Menschen kommunikativ schwächer, mental einsamer und weniger fokussiert sind. Was für den einen oder anderen weichgespült klingt, zeigt sich in Unternehmen ganz deutlich an Zahlen, Daten und Fakten, wie Krankheitsquoten, Kündigungsraten und Statistiken zur Kunden- oder Mitarbeiterzufriedenheit.

Arbeitgeberattraktivität und Mitarbeiterbindung stehen inzwischen ganz oben auf den To-do-Listen der Personaler. In Foren und Blogs boomen Artikel darüber, wie man sich in Bewerbungsgesprächen besonders gut präsentiert, wie Führung funktioniert und wie man mit der eigenen Ausstrahlung überzeugt. Im Seminargeschäft hat sich in den letzten fünf Jahren ein Hype auf die Entwicklung fähiger Führungskräfte herauskristallisiert (mit Recht!). Der Arbeitsmarkt ist in Bewegung, der Immobilienmarkt explodiert, Online-Dating-Plattformen boomen. Die Menschen sind auf der Suche. Auf der Suche nach einem Platz oder nach einem Menschen (Beziehung, Arbeitsplatz, Vorgesetzter, Unternehmen, Interessengruppe, Haus,

Wohnort ...). Man möchte sich sicher, geborgen, angekommen und als wichtiger Bestandteil eines Ganzen erleben. Auf dieser Suche nach dem Sinn der eigenen Existenz und dem Akzeptiert-Werden, wie man eben ist, ist es gleichzeitig gesellschaftlich völlig legitim, sich getrieben zu fühlen, keine Zeit zu haben, im Stress zu sein.

Teilnehmerstimmen:

„Auf einmal sitze ich in einem Leben, das zwar komfortabel, aber nicht mehr meines ist. Ich fühle mich überwiegend fremdgesteuert. Ich war immer sehr klar und strukturiert. Und jetzt langweilt und stresst mich das, was ich mühevoll aufgebaut habe“, beschreibt Jan* (44), mittleres Management, zweifacher Vater, verheiratet, Hausbesitzer und Hobby-Marathonläufer sein momentanes Lebensgefühl. „Selbst das Laufen hat nicht mehr den Reiz wie früher.“

„Ich habe manchmal das Gefühl, mich aufzulösen bei dem ganzen Gehetze. Ich habe so viele Verpflichtungen und kann überhaupt nicht runterfahren, geschweige denn, etwas streichen. Ich mache sowieso nur noch das, was unbedingt sein muss. Und wenn ich jammere, fühle ich mich gleich so undankbar. Es gibt wirklich schlimmere Schicksale“, so Marie* (48), frisch geschiedene Mutter und selbstständige Grafikdesignerin.

„Mich macht dieses immer Gleiche jeden Tag fertig. Ich habe die Sicherheit mal angestrebt und gut gefunden. Doch jetzt erdrückt mich die Berechenbarkeit. Und mit den Frauen klappt es überhaupt nicht. Mir läuft die Zeit langsam davon“, erklärt Peter* (38), Beamter und Single.

Dieses Gefühl der Unausgeglichenheit ist die Begleiterscheinung der Suche nach Ruhe und Ankommen. Nachdem das Höher-Schneller-Weiter-Prinzip für viele Menschen ausgedient hat, fragt sich eine ganze Generation, wie es nun weitergeht, was zählt und welche Prinzipien noch lohnenswert sind. Das System hinkt hinterher – hinter der technischen Revolution, unserer Art zu kommunizieren, aber

auch hinter den neu zu sortierenden Werten einer Welt, die nicht nur im Wandel, sondern auf der Kippe zur Neuorientierung steht. Wir brauchen ein neues Miteinander in Beziehungen, in Unternehmen, in der Bildung, aber vor allem einen besseren, ja professionelleren Umgang mit uns selbst. Denn nur in uns selbst liegt der Frieden, der Ausgleich, die Freude und der Sinn des Daseins. Und das lässt sich aktiv und bewusst trainieren.

Deshalb skizziere ich in diesem Buch einen Weg, wie Sie sich nicht nur auf die Schliche kommen, um sich nicht mehr zu blockieren, sondern auch eine Anleitung, wie Sie in sich dauerhaft einen Zustand der Leichtigkeit, Ausgeglichenheit und Klarheit etablieren können. Und Sie erfahren, wie Sie mit den Höhen und Tiefen im Leben geschickt umgehen und bei sich selbst bleiben. Denn wenn Sie in sich ruhen und lieben, was und wie sie sind, strahlen Sie das auch aus. Das macht Sie erfolgreich, entspannt Ihre Beziehungen, gibt Ihnen den Mut, „Nein“ oder „Ja“ zu sagen, und macht Sie stark für Krisen und Wandel. Denn Sie haben es verdient, zufrieden, glücklich, erfolgreich, ausgeglichen, geliebt und anerkannt zu sein!

* alle Namen geändert

Manöver I: Am Bottom-Turn wird alles anders

Der Bottom-Turn ist die Kurve am Fuß der Welle. Der Surfer ändert im Wellental die Richtung, um die Wellenwand wieder hinaufzufahren. Das Manöver ist eine Mischung aus Technik, Kraft, Entschlossenheit und Timing.

Lust am Frust

Learning: In diesem Kapitel erfahren Sie, warum Sie sich manchmal fremdgesteuert und getrieben fühlen und weshalb eine *Veränderung* dieses Zustands meistens schwer ist. Sie betrachten Ihr Leben auf eine andere Weise, insbesondere Ihre *Gewohnheiten*.

Erschöpft sitze ich im heißen Sand am Strand auf Bali und schnappe nach Luft. Mein Surfbrett liegt unschuldig neben mir, als wäre ich nicht gerade fast ertrunken. Mit adrenalingleweiteten Augen starre ich auf die hohen Brecher, die ohne Unterlass auf den Strand zurollen. Normalerweise liebe ich das gewaltige Rauschen und Pfeifen der hohen Wellen, doch jetzt bin ich wütend. Wütend auf mich, wütend auf die See, wütend auf die ganze Welt. Meine Muskeln zittern und brennen vor Anstrengung. Ein kleiner Riss in meinem Oberschenkel blutet langsam vor sich hin. Ich beobachte, wie sich

das Blut mit dem Salzwasser auf meinem Bein mischt und in den Sand tropft. Die Walze unter der Welle hatte mich und mein Brett erfasst und mitgerissen, wie Turnschuhe in der Waschmaschine. Mit einem tiefen Seufzer wische ich über den Oberschenkel, sofort tritt neues Blut aus der Wunde. Ich bin froh, es noch an Land geschafft zu haben. Zwischen meinen Rippen baut sich eine Frustwelle auf. Ich hole tief Luft, schüttle den Kopf, verziehe das Gesicht. Dann platzt es aus mir heraus. „Verdammt! Es kotzt mich an! Warum lässt du mich nicht?“, schreie ich das Meer an. Ein Spaziergänger blickt irritiert zu mir. Peinlich berührt bohre ich meine Zehen in den Sand und werfe mich schließlich auf den Rücken. Den Blick starr in den blauen Himmel gerichtet, rollen mir Tränen über die Wangen. „Ich kann es einfach nicht!“, denke ich. Seit einem Jahr habe ich jetzt diese Pechsträhne beim Surfen. Es will einfach nicht klappen. „Wie eine Anfängerin!“, murme ich vor mich hin und rolle mich auf den Bauch, meine Hände zu Fäusten geballt.

Mir wird bewusst, dass ich mich seit einem Jahr kein bisschen weiterentwickelt habe. *Stillstand, Frust, Wut*. Der Spaß ist mir verlorengegangen und mit ihm das Freiheitsgefühl, der Kick, der Flow. Es fühlt sich nur noch wie *Kampf* an, gegen die Angst, gegen das Versagensgefühl. Ich bin nicht Teil des Meeres, wie früher, sondern fühle mich wie ein Fremdkörper. Mit einem Ruck stehe ich auf, mein ganzer Körper ist mit Sand paniert. Zögernd gehe ich ins flache Wasser, um mich abzuwaschen. Die Strömung zerrt an meinen Beinen. Ratlos blicke ich aufs Meer. „Es macht keinen Sinn mehr“, sage ich entschuldigend, als müssten mir die Wellen verzeihen. „Ich kann nicht mehr. Ich habe es wirklich versucht, aber jetzt ist Schluss! Ich brauche eine Pause!“ Mit einem letzten sehnsüchtigen Blick wende ich mich ab, packe mein Brett und gehe.

Es ist eine Epidemie ausgebrochen. Mir begegnen immer mehr Menschen, die nicht einfach nur *ausgebrannt* sind, sondern sich im Labyrinth des Alltags komplett verirrt haben. Der Frust sitzt zunächst still im Inneren der Betroffenen, manchmal schon seit Jahren. Nach außen scheint alles gut zu funktionieren, das Leben wird in aller

notwendigen Komplexität gelebt. Statt aber hinzusehen, was die wahren Gründe für den Frust sind, gilt es als normal und gesellschaftlich anerkannt, *keine Zeit* zu haben, *unter Druck* zu stehen und *gestresst* zu sein. Betroffene erkennt man daran, dass sie wenig lächeln, kaum Fragen stellen, abwesend wirken, leicht genervt sind, nicht richtig zuhören oder über Probleme sprechen, die sie nicht lösen können. Von häufiger Müdigkeit und wiederkehrenden leichten Schmerzen oder Erkrankungen mal abgesehen. Erst, wenn sie gar nicht mehr können, depressive Phasen auftauchen oder schwere Schicksalsschläge zum Neuanfang zwingen, wird es für das gesamte Umfeld – und natürlich für sie selbst – erst offensichtlich.

Wir sprechen hier von einer im Untergrund schwelenden Volkskrankheit: Es muss eben gehen! Man muss eben funktionieren! Im Grunde hätten wir alle gerne Spaß und Freude, Lebenskraft und Energie, doch vielen ist all das längst abhandengekommen. Wer lange Zeit gut drauf ist, ist seinen Mitmenschen sogar suspekt. Alltag ist *Stress*, das Leben ist ein *Kampf* und die Zeit rennt davon? Aus meiner Sicht sind das die größten Lügen unserer Zeit. Wir haben uns verrannt und verirrt, und wer sich verirrt hat, braucht eine Möglichkeit, wieder auf den eigenen Weg zurückzufinden.

Kennen Sie diese Spiegel- und Glaslabyrinth auf dem Jahrmarkt? Daran muss ich denken, wenn ich mir die Schilderungen meiner Coaching-Klienten, Freunde und Seminarteilnehmer anhöre. Ein solches Labyrinth betreten Sie meist mit guter Laune und Spaß an der Sache. Wenn Sie glauben, einen Weg gefunden zu haben, gehen Sie zielstrebig voran, bis Sie gegen die erste Scheibe laufen. Oder Sie stehen vor einem dieser lustigen Verzerrspiegel. Mal sind Sie größer oder kleiner, mal dicker oder dünner. Anfangs ist das noch zum Lachen. Wenn Sie einen Durchgang gefunden haben, biegen Sie erleichtert um die nächste Ecke und Peng!, die nächste Scheibe. Bald schmerzt der Kopf, Sie haben blaue Flecken und keine große Motivation mehr. Am Ende verharren Sie mitten im Labyrinth, sehen sich um, meinen, alle Wege schon probiert zu haben, werden sogar wütend, wollen raus und hängen doch fest. Sie wollen und können nicht aufgeben und versuchen es erneut. Ihre Schritte sind jetzt

zögerlich, Ihr Verhalten ängstlich. Es gibt da diesen Punkt, an dem der Spaß vorbei ist und Sie lieber wieder draußen wären. An diesem Punkt hätten Sie gerne Hilfe, eine Wegbeschreibung oder jemanden, der selbstbewusst vorangeht und den Weg zum Ausgang kennt.

Finden Sie darin Parallelen zu Ihrem Leben? Fühlen Sie sich manchmal wie in einem dieser Labyrinth? Erscheint Ihnen ein Problem ausweglos oder haben Sie sich in eine Situation so verstrickt, dass Sie nicht mehr wissen, wie Sie da wieder herauskommen? Fühlen Sie sich orientierungslos, weil Sie sich scheinbar im Kreis drehen? Haben Sie sich überfordert oder leben Sie nicht Ihr ganzes Potenzial und sind erschöpft? Sind Sie schon so vorsichtig geworden, dass Sie in Beziehungen und bezüglich Ihrer Pläne lieber auf Nummer sicher gehen, als Ihre persönlichen Vorstellungen zu verwirklichen? Hätten Sie gerne ein Rezept, eine Idee, was Sie tun sollen?

So geht es auch einem alten Freund aus Uni-Tagen. Als er mich anruft, klingt er gedämpft und müde. „Irgendwie bin ich in einem Leben angekommen, das ich gar nicht wollte!“ Seine Stimme hört sich gefasst und zugleich ratlos an. „Ich habe so viel erreicht und trotzdem bin ich nicht zufrieden. Ich renne allem hinterher, vor allem der Zeit. Nie habe ich genug davon. Immer, wenn ich eine Sache abhake, fallen fünf andere an deren Stelle. Das zieht mich runter. Meine Frau sagte kürzlich, dass ich am Abend oft unruhig und genervt sei.“ Er berichtet von seinem beruflichen Frust und dem Stress mit dem Umbau des Hauses. Die Kinder seien ein Geschenk, machten aber auch ganz schön viel Arbeit. Die Ehe sei schon länger in der Krise. Auf die Frage nach seinen Zielen oder Träumen argumentiert er mit allen möglichen „Ja, aber ...“, warum sich die Lage nicht ändern ließe.

Mein Studienkollege ist drauf und dran, frustriert aufzugeben, einen Weg aus seinem Mehrfach-Dilemma zu suchen. Zumal ihm jeder sagt, dass er es ja ‚ach so gut‘ hätte, also gefälligst zufrieden sein sollte. Seine Situation gleicht dem Labyrinth, alle ihm bekannten Wege endeten bisher mit blauen Flecken. Erstarrt und unsicher steht er jetzt in der Mitte und weiß nicht weiter. Der Akademiker und Familienvater hat die Zeichen der Krise nicht gesehen oder nicht

sehen wollen. Dabei hatten sie sich doch ganz deutlich bemerkbar gemacht.

Er fragt sich, ob das schon alles war. Insgeheim wünscht er sich mehr Liebe, mehr Freiheit, mehr Erfolg, Emotion, Erfüllung, bessere Beziehungen, mehr Nähe und würde gerne öfter lachen. Er wäre gerne schuldenfrei und fertig mit seiner Altersvorsorge. Stattdessen hängt er in einer *Sackgasse* fest.

Ein solcher *Stillstand* kommt nicht aus heiterem Himmel, sondern bahnt sich meist über Jahre an. Jahre, in denen der Betroffene zurücksteckt, *Kompromisse* eingeht, Dinge tut, die er „eigentlich“ nicht richtig findet oder nicht leiden kann. Jahre, in denen er seinen Körper und seine Bedürfnisse übergeht und sich zu wenig Selbstakzeptanz gönnt. Jahre, während derer er sein wahres Potenzial und seine Träume aus gut argumentierten Gründen hintanstellt. Er schafft sich einen sicheren Hafen in Form eines berechenbaren Alltags. Eine Weile ist der Alltag in seiner Wiederholung bequem und gaukelt dem Gehirn *Sicherheit* vor. *Gewohnheiten* vermitteln das Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben. Veränderung ist sogar etwas Bedrohliches; sie bedeutet, sich auf unbekanntes, vermeintlich gefährliches Terrain zu begeben. Da ist es sicherer, im alten Verhalten und Leben zu bleiben. Und damit meine ich nicht, dass diese Sicherheit nur in einem konservativ geplanten Leben existiert. Auch der, der täglich Risiken eingeht, wird diese Art zu leben als Alltag empfinden. So lange die Vorteile überwiegen, ist alles gut.

Wird der Alltag zur Tortur, bleibt vermeintlich nur eines übrig, die Hoffnung. Der Kollege reiht sich ein in die lange Schlange der Menschen, die darauf warten, dass sich etwas ändert. Wer mit dem Latein am Ende ist, harrt der Dinge, die da kommen. Er reagiert auf sein Leben, statt es zu gestalten, denn gestalten hat ja nicht funktioniert. Was ihm bleibt, ist der unerfüllte Tagtraum, dass „von selbst“ eine Verbesserung seiner Lage eintrete. Da steht er in der Mitte seines Labyrinths und wartet – auf den neuen Chef, den Strategiewechsel, die Scheidung, die Geburt des Kindes/Enkels, den Auszug der Kinder, die Rente, die Hochzeit, die Fertigstellung des Hauses, besseres Wetter, dass die Erkältung vorbei ist, auf den Sommer, den Urlaub,

das Wochenende, den Feierabend. Das Leben wird regelrecht „verwartet“. Während Menschen, wie mein Studienkollege, warten, pflegen sie ihre häufiger werdenden Zipperlein. Denn wer wartet, kümmert sich nicht aktiv um sein Wohlbefinden. Im Gegenteil, er lenkt sich mit Dingen ab, die ihm eine kurze Befriedigung verschaffen – Essen, Alkohol, Partys, gesellschaftliche Anlässe, Reisen, Arbeit, Beziehungschaos, Social Media, das Handy, Sportexzesse, Computerspiele etc. Das Leben zieht vorbei, wird auf der Oberfläche gelebt, doch der Körper zeigt durch Erschöpfungssymptome, dass die *heilsame Tiefe* fehlt.

Die Anzahl der wartenden Zeitgenossen ist wahrscheinlich ebenso hoch wie die der Erwartenden. Das sind die Menschen, die an ihr Umfeld den Anspruch stellen, für sie den Weg aus dem Labyrinth zu finden. Im Klartext erwarten sie, dass andere ihr Verhalten ihnen gegenüber ändern und dass dadurch alles gut wird. Als Maßstab ziehen sie ein gut definiertes Gerüst aus Regeln und Lebensvorschriften zu Rate. Verhaltensweisen werden bei anderen vorausgesetzt, die „man“ doch selbstverständlich erwarten könne.

Zum Beispiel Irina (32). Recht schnell hat Sie sich zur Leiterin eines Callcenters hochgearbeitet. „Bei den 60-Stunden-Wochen bleibt mir kaum Zeit für meinen Mann. Er beschwert sich fast täglich darüber. Wäre mein Chef nicht so ein Tyrann, würden vielleicht auch nicht permanent Mitarbeiter kündigen und ich müsste nicht so viele Überstunden machen. Das Verhalten meines Chefs ist wirklich das Letzte!“ Irina erwartet von ihrem Boss eine Veränderung seines Verhaltens, damit ihre Arbeit leichter für sie wird. Sie überträgt ihre Vorstellung von einem „guten Chef“ auf ihren Vorgesetzten. Natürlich teilt sie das nicht mit, denn sie denkt ja, dass diese Vorstellung für jeden gelten müsse. Und selbstverständlich wird sie bitter enttäuscht. Doch sie ist überzeugt: Wäre ihr Chef anders, wäre sie früher zu Hause und damit zufriedener. Sie hat grundsätzlich sehr hohe Erwartungen an ihre Mitmenschen. Nach dem Motto: Erst wenn du dich nach meinen Vorstellungen änderst, wird mein Leben besser. Sie kommuniziert diese Erwartungen aber nicht konkret, sondern maximal durch die Blume, indem sie ihre Mitmenschen rhetorisch beeinflusst,

kontrolliert, dominiert und Druck ausübt. Dadurch kann sie dem Gefühl, ihrem Umfeld ausgeliefert zu sein, entgehen und aktiv etwas tun. Mit großem Energieeinsatz, aber gut getarnt, manipuliert sie, plant strategisch, diskutiert und rechtfertigt sich. Zum Beispiel auf ihren Mann bezogen: „Nach einem Streit plane ich den ganzen Tag lang im Kopf, wie ich meinem Mann die Meinung sage. Ich probe stundenlang, wie ich ihn davon überzeuge, dass ich recht habe“, erklärt Irina. „Dabei formuliere ich im Voraus meine Reaktionen auf seine möglichen Argumente. Wenn er dann heimkommt, fühlt es sich an, als hätten wir schon diskutiert, und ich fange sofort wieder an zu streiten.“

Bei Irina liegt der Fokus darauf, dass sie sich ausgelaugt und gehetzt fühlt. Sie kann es nicht allen recht machen, was sie enorm unter Druck setzt. Sie möchte wieder durchatmen, mehr Zeit für ihren Mann haben und selbst mehr Lebensfreude empfinden. Statt jedoch aktiv etwas dafür zu tun, wartet sie darauf, dass in ihrem Umfeld etwas zu ihren Gunsten passiert oder dass ihre Mitmenschen etwas verändern.

Wer wartet, ist eher passiv, wer erwartet, agiert manipulativ. Wenn nichts passiert und wir andere partout nicht ändern können, haben sie die Macht, uns zu verletzen und zu enttäuschen. Die Angst vor der *Abwertung*, der *Enttäuschung* oder der *Hilflosigkeit* im (Er-)Warte-Zustand führt zu einem ständigen Abgleich unserer Leistungen und Errungenschaften mit anderen. Warum? Weil wir glauben, unser Glück sei etwas, das passiert oder nicht passiert. Weil es scheinbar von anderen abhängt, suchen wir irrtümlicherweise Zuflucht in einer Art *Schein-Glück*. Indem wir uns mit anderen vergleichen, vorzugsweise mit denen, die uns minderwertig erscheinen, werten wir uns auf. Wir werden zu Vergleichs-Süchtigen. Mit ganz feinen Antennen und ohne es bewusst überhaupt wahrzunehmen, findet das Gehirn der *Vergleichs-Süchtigen* immer wieder günstige Gelegenheiten, sich schlanker, besser gekleidet, ordentlicher, fleißiger, beliebter, erfolgreicher oder kompetenter zu fühlen. Leider besteht aber auch das Risiko, schlechter abzuschneiden. Die Vergleichs-Süchtigen laufen in die eigene Falle, wenn sie nicht als Bester abschneiden.

Dann hauen sie mit Selbstzweifeln und Versagensbefürchtungen auf sich selbst drauf. Deshalb brauchen sie unbedingt die positiven Rückmeldungen ihres Umfeldes. Sie geben alles dafür, anerkannt und bewundert zu werden, weil sie selbst sehr hohe Erwartungen an sich stellen. Auch dafür wird manipuliert, strategisch geplant und an der Nase herumgeführt.

Schon im Kindergartenalter werden die Grundsteine dafür gelegt. Sehr früh fängt der Nachwuchs an, sich mit anderen zu messen. „Papa, mein Bild ist viel schöner als das von Lukas, oder? Welches findest du schöner?“, fordert der kleine Pascal die sofortige Einschätzung seiner neuesten Mal-Aktion. Das kann ein Ansporn sein und Motivation auslösen. Wird es allerdings zur Kriegserklärung an den Selbstwert, führt es zu Auswüchsen von Zwangshochleistung. Jahr für Jahr setzen sich die *Perfektionisten* und *Optimierer* mehr unter Druck. Im Erwachsenenalter befinden sie sich nur dann für gut, wenn sie ganz vorne mitspielen und das auch von außen gespiegelt bekommen. Das hat auch negative Effekte: Sie kommen nicht mehr runter, nach oben ist schließlich immer Luft.

Höher, schneller, weiter, besser. Die Vergleichs-Süchtigen, Optimierer und *Anerkennungssucher* sind voll im Stress, den Level zu halten oder zu erhöhen. Es ist eine Sucht! Sie fragen sich in der Regel nicht, warum und zu welchem Zweck sie Sklaven ihrer inneren Bewertungen werden. Es gilt nur, die Messlatte zu reißen, die natürlich hoch hängt. Die Folge ist ein mit der Kritikpeitsche ausgestatteter innerer *Antreiber*, der ständig kommentiert, bewertet und zu noch besseren Ergebnissen antreibt.

Kennen Sie dieses Gefühl, getrieben zu sein? Legen Sie sich einen Termin auf den nächsten? Vielleicht kennen Sie das Gefühl, dass Ihre Tage straff durchorganisiert sind. Spontan geht nicht mehr. Es ist schon kaum mehr möglich, irgendwo pünktlich anzukommen, weil der Verkehr, die Kollegen, die Kinder, das Wetter ... Am Abend brennen die Augen, der Kopf brummt und die Aufgabenliste ist nicht wesentlich geschrumpft. Mehr als ein Glas Wein, eine TV-Sendung, im Internet surfen oder triviale Literatur ist nicht mehr möglich. Zuhören wird zur Geduldsprobe, das Telefon ignoriert, Klingeln an

der Tür mit einem Augenrollen kommentiert. Was Montag noch okay ist, ist am Freitag der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Endlich Wochenende!

Finden Sie sich darin wieder? Vielleicht gleichen auch Sie Samstag und Sonntag aus, was Sie wochentags vernachlässigt haben. Der Partner, die Kinder, die Freizeit, die Freunde, das Haus, der Garten, die Ablage, gesundes Essen, Sport oder Ausflüge. Doch irgendwie erscheint Ihnen alles fade? Sie fragen sich, warum Sie die Dinge, die früher gut waren, heute nicht mehr zufrieden stellen. Ihre Mitmenschen schieben es aufs Alter oder den Stress. Sie auf den Chef, die Arbeit, die Zeiten, das Wetter oder die letzte Grippe, die noch in den Knochen hängt. Die Batterien laufen leer, aber bald ist Urlaub, zum Glück.

Kampfgeist ist bei den meisten Betroffenen noch vorhanden. „Ich beiße mich eben jeden Tag durch“, heißt es dann. „Spaß macht das nicht, aber es muss ja irgendwie gehen. Ich bin bestimmt kein Weichei“, beschwichtigt man sich selbst und andere. Man motiviert sich jeden Tag und gibt alles ..., aber irgendwie hat man immer weniger Lust dazu. Man will wieder Freude am Leben haben – nicht nur kämpfen und liefern.

Egal, ob Sie nun zu den (Er-)Wartern, Vergleich-Süchtigen, den Anerkennungssuchern oder den Optimierern zählen, eines muss Ihnen klar sein oder ist es vermutlich schon: Solange Sie tun, was Sie immer getan haben, wird sich nichts ändern! Die erste Frage ist also die: Erdrückt Sie Ihr Dasein bereits so sehr, dass Sie eine echte Veränderung wirklich wollen? Dann brauchen Sie nicht nur ein *neues Ziel*, sondern auch *einen Weg* und *eine Strategie!*

Stellen Sie sich vor, Ihnen begegnet ein Bekannter aus Schulzeiten. Sie haben sich Jahre nicht gesehen, nun tauschen sie sich über ihr Leben aus. Was antworten Sie, wenn der Bekannte fragt, wie es Ihnen ergangen ist oder wie es Ihnen heute geht? Klingt es wie: „Mein Leben ist der absolute Hammer! Ich habe alles erreicht, was ich schaffen wollte. Immer war ich super zielorientiert und voller Energie. Ich habe die Traumfrau (den Traummann) geheiratet. Wir lieben uns so sehr, dass ich jeden Tag überfließe vor Glück. Ich habe alle Zeit

der Welt, um es mir gut gehen zu lassen. Mein Konto ist prall gefüllt und wir besitzen ein geniales Haus, zwei Autos. Ach, materiell sind wir einfach ganz oben. Mein Beruf macht mir jeden Tag Freude. Ich lebe meinen Traum, ich bin erfüllt“? Oder sagen Sie: „Naja, alles gut. Bisschen viel Arbeit und Stress, aber das gehört halt dazu. Muss ja. Die Kinder sind in letzter Zeit ständig krank. Ich spür´ s auch schon. Das muss dieses ätzende Wetter sein. Das nervt total, oder? Tja, das Leben ist eben kein Ponyhof. Passt soweit. Und bei dir?“

Fühlen Sie den Unterschied der beiden Aussagen? Hören Sie den Ton? Vielleicht schmunzeln Sie über den ersten Bericht und finden den zweiten realistischer? Leichtigkeit, Spaß, Liebe, Erfüllung, Träume leben – alles Quatsch? Sind Sie bereit, Ihren „Quatsch“ endgültig aufzugeben, und wollen Sie die nächsten Jahrzehnte auf dem heutigen Kurs bleiben? Oder glimmt da noch ein anderer Funke in Ihnen?

Die Kurve kriegen

Learning: In diesem Kapitel erfahren Sie, was mit diesem Buch für Sie erreichbar ist und welche Voraussetzungen Sie dafür brauchen. Außerdem werfen Sie einen ersten Blick auf Ihren Status quo und die Wurzel der Probleme, die Sie verändern wollen.

Sicher haben Sie Träume, die Sie sich gerne erfüllen möchten. Vielleicht befinden Sie sich in einem Lebensabschnitt, der nach Veränderung schreit. Macht Ihnen das Leben immer wieder einen Strich durch die Rechnung? Wenn die Bequemlichkeit aufhört, bequem zu sein, wird der Preis höher als der Gewinn. Da muss noch keine Katastrophe passiert sein. Es bedeutet also nicht, dass Sie Ihr ganzes Leben in Frage stellen müssen. Manchmal sind es die kleinen Veränderungen, die große Wirkung zeigen. Sie müssen nur bestimmte Weichen stellen.

Sicher haben Sie schon hin und wieder etwas an Ihrer Situation optimiert. Häufig verlaufen sich solche Verbesserungen oder guten Vorsätze später wieder im Sande. Nehmen wir an, Sie würden zum

Beispiel die Ernährung umstellen, regelmäßig Sport treiben, auf bestimmte Genussmittel verzichten, Ihre Freunde öfter treffen, pünktlich Feierabend machen, das Handy abends ausschalten oder mehr Zeit für Ihre Partnerschaft frei räumen. Wie lange würden Sie nur eines davon durchhalten? Eine Woche, einen Monat, ein Jahr, für immer?

Interessant wird es sein, im Falle eines Rückfalls, welche „Ja, aber ...“ Sie zur Begründung heranziehen. Denn eines ist schon klar: „Ja, aber ...“ gewinnt solange, bis Sie den Mechanismus dahinter erkannt haben und aushebeln. „Ja, aber ...“ ist wie ein störrischer Esel; Sie ziehen in die eine Richtung und er in die andere. Und am Ende sagt Ihr innerer Antreiber doch wieder: „Na, siehst du, hab´ ich dir doch gleich gesagt. Schuster, bleib bei deinen Leisten! Und jetzt rei dich zusammen.“

Dieses Buch ist Ihnen nicht umsonst in die Hände gefallen. Zufälle gibt es nicht. Ihr Leben muss weder Kampf noch Stress sein, denn es gibt echte, realistische *Alternativen*, und zwar auch solche, die für Sie auch wirklich funktionieren!

Wenn Sie eines oder mehrere – warum nicht gleich alle? – der folgenden Ziele für sich verwirklichen wollen, sind Sie hier genau richtig!

- ✓ Aus dem Hamsterrad aussteigen und wieder Spaß haben!
- ✓ Mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben gewinnen!
- ✓ Ziele und Träume erreichen!
- ✓ Erfolgreicher oder glücklicher im Beruf sein!
- ✓ Beziehungen zu Quellen der Freude und Liebe machen!
- ✓ Innere Ruhe finden und zugleich begeistert sein!
- ✓ Ein erfülltes und sinnvolles Leben führen!
- ✓ Jeden Tag als Geschenk erleben!

Die **5 Manöver** des Wellenreitens unterstützen Sie als Methode, mit der Sie Ihre wahren Wünsche erkennen und in die Tat umsetzen. Das

Surfen dient Ihnen als Bild, als Metapher. Sie lernen, wie Sie ohne Kampf ein stabiles, *tragfähiges Fundament* für Erfüllung, Glück und Erfolg bauen und es in Ihren Alltag integrieren.

Das Konzept basiert auf über 20 Jahren Recherche, Studium, zahlreichen Selbst-Tests, Coaching- und Surferfahrten. Für Sie habe ich auf einmalige Weise zusammengeführt, was wirkungsvoll und umsetzbar ist.

Zum Einstieg möchte ich Sie zu einem Experiment einladen:

Am besten nehmen Sie dazu Stift und Papier oder legen sich ein **Notizbuch** zu, das Sie im Laufe des methodischen Programms dieses Buches immer mit sich führen. Für jede Übung empfiehlt es sich, sich vorzubereiten. Auch wenn es Ihnen Mühe macht, die notwendigen Voraussetzungen zu schaffen – es lohnt sich! Diese drei Bedingungen sind die solide Basis für nachhaltigen Erfolg im Umgang mit den Übungen:

- ✓ Ein ruhiger Ort
- ✓ Ausreichend Zeit
- ✓ Störungsfreiheit (Handy usw.)

Damit Sie im Leben Zeit gewinnen, müssen Sie zunächst *Zeit investieren*, und zwar in eine Bestandsaufnahme. Nur, wenn Sie wissen, wo die wirklichen Knackpunkte liegen, können Sie genau dort ansetzen, worauf es ankommt.

Gleiches Verhalten – gleiches Ergebnis, pflege ich zu sagen. Wenn Sie weiterhin das tun, was Sie immer tun, dann geschieht immer wieder dasselbe. Suchen Sie deshalb nach *Mustern* in Ihrem Denken und Handeln, die Sie bisher noch nicht auf dem Schirm hatten. Der erste Schritt ist eine Auflistung wesentlicher Meilensteine in Ihrem Leben: Was hat Sie zu dem Menschen gemacht, der Sie heute sind?

Diese Übung ist die Basis, auf der Sie Erkenntnisse für Ihre *Zukunft* ziehen. Sie benötigen dazu nur einen Stift, Ihr Notizbuch und zwei Stifte unterschiedlicher Farbe (Marker oder Buntstifte).

Übung 1: Der Emotions-Detektiv

- ✓ Notieren Sie alle Stationen in Ihrem Leben, die in Ihrer persönlichen Entwicklung wichtig waren. Was hat Sie in Ihrer Art zu denken und zu handeln geprägt? Was waren die wesentlichen Meilensteine?
- ✓ Lassen Sie genügend Platz rund um das jeweilige Ereignis, um später weitere Bemerkungen hinzuzufügen.
- ✓ Notieren Sie pro Erfahrung bitte zwei bis drei Dinge, die Sie damals für sich daraus geschlussfolgert haben. Das können Überzeugungen, Urteile, Verhaltensweisen oder Gewohnheiten sein.
- ✓ Aus heutiger Sicht sehen wir vergangene Erlebnisse oft in einem anderen Licht. Hier geht es um das, was zum damaligen Zeitpunkt, also in der Vergangenheit, für Sie von Bedeutung war.
- ✓ Bewerten Sie nun die Emotion der jeweiligen Erfahrung auf einer Skala von -10 bis +10. (-10 steht für eine sehr negative Erfahrung; +10 für eine sehr positive.)
- ✓ Markieren Sie im nächsten Schritt alle eher negativen Erfahrungen, denen Sie einen Wert zwischen -10 und -4 zugeordnet haben, mit einer Farbe Ihrer Wahl. Versuchen Sie, ein Muster darin zu erkennen.
- ✓ Hier versteckt sich eventuell jetzt schon Ihr Grundthema im Leben, also das, was sie immer wieder an Grenzen kommen lässt. Machen Sie sich Notizen, wenn Sie Impulse oder Gedanken dazu haben.
- ✓ Markieren Sie zuletzt mit einer zweiten Farbe alle Erfahrungen, die Sie mit +4 bis +10 bewerten, und entdecken Sie auch hier die Ähnlichkeiten.

Darin zeigen sich Ihre *Stärken* und das, was Sie *positiv* in Bewegung bringt. Betrachten Sie die in diesen Erfahrungen gesammelten *positiven Impulse* als Ihr *Werkzeug*, um in schwierigen Momenten davon zu profitieren.