

CHRISTIAN BISCHOFF

SELBST

VER
VER
TRAUEN

DIE KUNST
DEIN
DING
ZU MACHEN

ARISTON 

Selbstvertrauen
Die Kunst, dein Ding zu machen

CHRISTIAN BISCHOFF
SELBST
VER DIE KUNST
DEIN
DING
ZU MACHEN
TRAUEN

ARISTON 



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
EOS liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2014 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie, Zürich
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN 978-3-424-20098-0

INHALT

Vorwort	
Tu, was du bist!	9
Kapitel 1	
»Wie soll ich das nur machen?« – Fokus und Ziele	13
Kapitel 2	
»Ich fühle mich schuldig!« – Schuldgefühle	35
Kapitel 3	
»Ich bin voller Angst!« – Angst	57
Kapitel 4	
»Nie bist du für mich da!« – Partnerschaft	80
Kapitel 5	
»Ich muss doch meine Miete zahlen!« – Geld und Finanzen	107
Kapitel 6	
»Mir geht's irgendwie gar nicht gut!« – Gesundheit.	132

Kapitel 7

»Ich fühle mich leer, ich kann nicht mehr!« – Burn-out . . . 165

Kapitel 8

»Lass mich endlich los!« – Freiheit 185

Kapitel 9

»Ich komme nicht darüber weg!« –
Schicksalsschläge 214

Kapitel 10

»Was sagen denn dann die anderen?« –
Mut und Dankbarkeit 234

Nachwort

Die Kunst, dein Ding zu machen 259

Anhang

Weiterführende Literatur 278

**Für alle Menschen,
die mir im Leben begegnet sind,
mich begleitet, unterstützt
oder bekämpft haben.
Sie alle haben mir geholfen,
ein besserer Mensch zu werden.**

Danke!

TU, WAS DU BIST!

Dein Leben ist im Moment nicht so, wie es sein sollte. Nicht so, wie du es dir wirklich vorstellst. Nicht so, wie du es dir immer gewünscht hast. Irgendetwas läuft falsch, doch du weißt nicht genau, was. Du bist auf der Suche. Wenn du dich umschaust, wirst du eine Überraschung erleben: Den meisten Menschen geht es ähnlich wie dir.

Ja, die Probleme der Menschen um dich herum sind unterschiedlich, aber doch irgendwie vergleichbar. Wir alle kämpfen mit der Herausforderung herauszufinden, was wir wirklich wollen.

Die Herausforderung für dich und auch für mich ist: konsequent den eigenen Weg zu gehen. Selbst wenn das manchmal wie eine unlösbare Aufgabe erscheint.

Meine Reise begann, als ich 19 Jahre alt war: mit einer tiefen Depression. Zuvor schien mein Weg vorgezeichnet zu sein: Mit 16 war ich der jüngste Basketballspieler aller Zeiten in der Bundesliga. Mit 17 bestritt ich bereits meine zweite Junioren-Europameisterschaft, bereiste die Welt. Ich träumte von einer Karriere in der amerikanischen Profiliga NBA.

Ich war schon in den USA am College angekommen. Doch dann passierte es: eine Verletzung. Meine Karriere: vorbei. Noch bevor sie richtig begonnen hatte. Mein Traum: zerplatzt. Mein Leben? – Ich habe mich damals wirklich gefragt: Was hat mein Leben jetzt noch für einen Sinn?

Es ging trotzdem weiter. Ich fand einen neuen Sinn und entschloss mich, professioneller Basketballtrainer zu werden. Mit 19!

Mein Umfeld riet mir davon ab: Studiere! Geh aufs Arbeitsamt! Mach eine Ausbildung! Ratschläge gab es genug. Doch das half mir nicht weiter. Ich wollte meinen eigenen Weg gehen. Meine Träume verwirklichen. Mein Leben leben! Ich wollte mein Ding machen!

Meine Willenskraft war nicht zu bändigen: Mit 25 Jahren war ich plötzlich über Nacht einer der jüngsten Basketball-Bundesliga-Cheftrainer aller Zeiten. Plötzlich klopfen mir alle auf die Schulter. Ich war am Höhepunkt.

Scheinbar.

Keine zwölf Monate später wurde ich diffamiert und gefeuert. Ich war am Boden.

Scheinbar.

Ich fühlte mich aufs Neue seelisch zerstört. Wie viele Rückschläge sollte ich denn noch einstecken?

Doch in der Rückschau ergibt alles einen Sinn: In diesen schwierigen Zeiten habe ich meine wahre Berufung gefunden. Es gab etwas, das mich begeisterte, etwas, das mich schon immer fasziniert hatte: das Leben. Wie funktioniert es wirklich? Wie kann ein Mensch sein Leben in die Hand nehmen und steuern? Wie kann ein Mensch seine Lebensqualität bewusst und willentlich steigern? Aus eigener Kraft?

Ich glaube, am Ende unseres Lebens bleiben diese drei Fragen:

War ich glücklich?

War ich erfolgreich?

Habe ich ein erfülltes Leben geführt?

An diesem Scheideweg meines Lebens angekommen, spürte ich in mir eine tiefe Überzeugung: Erfolg, Glück und Erfüllung sind möglich.

Auch für dich! Ich glaube an dein Potenzial. Ich bin davon überzeugt, dass du genügend Fähigkeiten in dir trägst, um das aus deinem Leben zu machen, was du wirklich willst.

Deshalb beschloss ich damals, alles hinter mir zu lassen, und habe als Redner und Coach noch mal von vorne, bei wirklich absolut null angefangen.

Keine zwei Jahre später stand ich auf den größten Unternehmensbühnen in Deutschland. Ich habe mit einem DAX-Konzern eine Welttournee gemacht, vor Tausenden von Leuten gesprochen. Ich habe mein eigenes Konzept, die Pyramide LEBENSWERK und eine eigene Seminarreihe entwickelt. Leute bedanken sich bei mir, weil ich ihnen geholfen habe, ihr Leben zu verändern. Ich kann heute ehrlich sagen: Ich lebe meinen Traum.

Glaube mir: Du kannst das auch! Wenn du WIRKLICH willst ...

Meine Mission ist es, dir zu helfen, deinen Weg zu finden. Meine Aufgabe ist es, dir das Wissen, die mentalen Fähigkeiten und die emotionale Stärke mitzugeben, damit du deinen Weg entschlossen gehen kannst. Ich will, dass du dein Leben verstehst – welche Faktoren es steuern und wie du dich so entwickeln kannst, dass du das Beste aus dir und deinen Möglichkeiten machst.

Wie das gehen soll, bringt dir keiner in der Schule bei. Es ist auch wirklich nicht leicht, vor allem weil dich unsere Gesell-

schaft täglich mit 1.000 Einflüssen daran hindert. Aber es ist überraschend einfach. In diesem Buch habe ich zusammengefasst, was du wissen musst, um dein Ding zu machen.

Wenn ich es maximal auf den Punkt bringe, dann kann ich es in vier Wörtern zusammenfassen: Tu, was du bist!

Doch Vorsicht! Dieses Buch ist keines für einen oder zwei Abende. Lies es gründlich. Du wirst den Inhalt nicht für deinen Alltag verarbeiten können, wenn du dieses Buch in einem Rutsch liest. Nimm dir nur ein Kapitel auf einmal vor. Dann denke darüber nach. Ich habe drei Jahre meiner Lebenszeit in diese Seiten investiert und mir die größte Mühe gegeben, dass es einerseits anspruchsvoll und andererseits einfach und leicht zu lesen ist – und ich wünsche dir von Herzen, dass du nicht unterschätzt, was in diesem Buch drinsteckt! Ich bin sicher: Wenn du dieses Wissen geistig und emotional durchdrungen hast, wenn du lernst, voller Vertrauen in dich selbst zu leben, dann wirst du in einigen Jahren glücklich sagen: Mein Leben ist heute so, wie ich es mir immer vorgestellt habe.

Lass nicht zu, dass deine gegenwärtigen Probleme deine geniale Zukunft verhindern. Lass nicht zu, dass du eines Tages reuevoll zurückblickst und sagst: Hätte ich doch nur den Mut gehabt, meinen eigenen Weg zu gehen!

Der Sinn unseres Lebens ist, das Beste aus uns und unseren Möglichkeiten zu machen.

In dir stecken noch so viel mehr Möglichkeiten!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Christ Bischoff', with a stylized, cursive script.

Dein Christian Bischoff

»WIE SOLL ICH DAS NUR MACHEN?«

» **W**umm!«
Eine mindestens fünf Tonnen schwere Stahlkugel hängt am Seil, die der Abbruchbagger hin- und herschwingt.

»Wumm!«

Die Abrissbirne trifft die alte Fabrik ein zweites Mal. Es staubt. Einzelne Backsteine fallen auf den Schutt, aber der stabile Mauerrest steht noch. Der Bagger pendelt zurück, holt Schwung ...

»Wumm!«

Ich bin sieben Jahre alt und auf dem Nachhauseweg von der Schule. Vor der Baustelle bleibe ich wie angewurzelt stehen. Mein Mund steht offen, meine Augen sind weit aufgerissen.

»Wumm!«

Was für eine Gewalt! Von der Mauer oben fällt ein erstes großes Stück herunter und schlägt krachend auf den Schuttberg. Der Baggerfahrer lenkt mit einer Handbewegung am Hebel den Ausleger zurück. Die Abrissbirne schwingt wie ein Pendel in der Luft. Im richtigen Moment dreht der Baggerfahrer den Ausleger in Richtung Mauer, sodass sich der Schwung verstärkt. Gleich wird er durchbrechen ...

»Wumm!«

Die Mauer ist durch. Backsteine fliegen durch die Luft. Die Hälfte des Seitenflügels der Fabrik kracht lautstark zusammen. Bestimmt vier Stockwerke hoch. Wie das staubt. Mann! Wahnsinn! Hammer!

Ganz ähnlich kann es auch im Leben von Menschen sein, manchmal sind sie buchstäblich kurz vor einem Zusammenbruch!

Christiane ist erst bei Schlag Nummer eins oder zwei. Ihre Mauer steht noch.

Sie hat sich in meinem Seminar bislang ruhig und souverän verhalten, eine junge Frau mit kurzen Haaren und wachen Augen. Jetzt ist sie aufgestanden, hält das Mikro selbstsicher in der Hand und erzählt ganz ruhig und souverän. Wortgewandt ist sie. Ich merke gleich, dass es mit ihr kein emotionales Gespräch wird, sondern die Lösung auf der Sachebene liegt. Christiane ist so schnell im Kopf, sie gibt sich die Antworten selbst.

Ich setze mich auf die Kante der Bühne und zügeln mein Temperament, konzentriere mich auf sie. Um was geht es bei ihr?

»Ich bin letztes Jahr aus meinem alten Job ausgestiegen.«

Aha. Sie lächelt und erzählt das im gleichen Tonfall wie: Ich bin heute Morgen um 7.30 Uhr aufgestanden. – Ich will von ihr wissen, warum sie ausgestiegen ist.

»Weil da meine Freiheit extrem beschnitten worden ist.«

Cool. Sie sagt das im gleichen Tonfall wie: Weil ich keinen Zucker im Kaffee mag. – Ich lasse sie weitererzählen. Sie schildert, dass sie es mit der Selbstständigkeit versucht, aber schnell gemerkt habe, dass das nicht ihr sei. Ich lasse sie reden. Sie spricht druckreif. Doch dann ...

»Joah.«

Pause.

»Dann hab ich mir erst mal ...«

Oh, jetzt wird's interessant, denke ich. Ihre Stimme verändert sich, wird leicht höher. Ihre Augen verengen sich. Sie zieht die Schultern an. Den Mund verzieht sie zu einem schiefen, unsicheren Verlegenheitslächeln. Sie stockt.

»... ja ... das schöne Leben ... gegönnt ...«

Ihre Stimme geht am Ende nach oben wie bei einer Frage. Sie schaut zur Seite. Dann bekommt sie sich wieder in den Griff.

»... auf Eingebungen gewartet. Dann fiel mir ein Job vor die Füße ...«

Hier unterbreche ich sie. Sie will schnell über ihre Unsicherheit hinweggehen, und ihr Kopf übernimmt bereits wieder das Kommando.

»Moment. Du sagst, du hast dir das schöne Leben gegönnt – aber in dem Moment wird deine Körpersprache unsicher. Ist dir das aufgefallen?«

Und ihr Kopf antwortet wie aus der Pistole geschossen:

»Das tut man ja normalerweise nicht!«

Ach so! Das tut MAN nicht! NORMALERWEISE! So ist das also. Wer bitte ist denn »man«? Und was bitte ist »normal«? Wer sagt denn, dass man das nicht tut, sich das Leben gönnen?

Fast allen von uns geht es so wie Christiane. Wir tragen ein mehrbändiges Regelwerk mit uns herum, das wir auswendig gelernt haben und das uns in jeder Situation kompetenten Rat gibt, was *man* zu tun und zu lassen hat. Dabei sind wir ja nicht doof. Wir wissen, Christiane weiß ganz genau, dass das nur die Konventionen sind, die stillschweigenden Verabredungen unserer Gesellschaft, die unausgesprochenen Vorgaben von außen, von unseren Eltern, der lieben Verwandtschaft, den Kollegen, den Lehrern und Professoren, dem Chef, ja allen um uns her-

um. Wir glauben zu wissen, was sie von uns erwarten. Und sie erwarten eine Menge!

Und obwohl wir wissen, dass das nicht unser eigener Wille ist, obwohl unser Kopf genau weiß, dass wir nicht »man« sind – sag das mal einer unserem Unterbewusstsein! Unwillkürlich, unbewusst folgen wir diesem Regelwerk. Und in Band II im siebten Kapitel steht im 28. Absatz eben: Sich das Leben gönnen? Sorry. Ist nicht! Nicht erlaubt! Denn man muss doch seinen Lebensunterhalt verdienen! Malochen. Und malochen ist nicht La Dolce Vita, sondern Steine schleppen! Du hast dich gefälligst anzustrengen! Arbeit ist eine ernste Sache und kein Vergnügen! Von wegen »sich gönnen«! – Wo kämen wir denn da hin?

Ich frage in den Saal: **»Wer möchte von Christiane jetzt lieber hören, welchen Job sie als Nächstes angefangen hat? Und wer möchte lieber hören, wie sie sich das Leben gönnt hat?«**

95 Prozent der Arme gehen bei Variante zwei hoch. Keiner interessiert sich für ihren Job. Alle interessieren sich für La Dolce Vita!

Jetzt ist Christiane baff. Ich frage sie, wie sie das denn gemacht hat, sich die Freiheit zu gönnen. Zum ersten Mal keine sekundenschnelle, druckreife Antwort. Sie überlegt. Überlegt. Und überlegt ...

Dann antwortet sie stockend und unsicher.

»Ich ... habe... den Tag so gestaltet ... wie ich Lust hatte ...Ich habe relativ wenig gemacht ... von außen betrachtet. Aber ich bin endlich mal angekommen.«

Das kam zum ersten Mal von Herzen. Doch sofort schaltet sich wieder ihr Kopf ein: Sie erzählt von anderen Leuten, die auch mal eine Auszeit genommen und sich dann ein Round-the-world-Ticket gekauft haben, um die Welt zu sehen. Sofort zwei-

felt sie: Oh, hätte ich das nicht auch machen müssen? Und sofort ist sie wieder ins Gesellschaftsspiel eingetaucht: Selbst beim Auszeit-Nehmen gibt es also Konventionen! Selbst das Sich-frei-Machen muss Regeln folgen, weil *man* das so macht! Hätte ich die Zeit nicht besser nutzen sollen? Hab ich alles *richtig* gemacht?

Na klar! Ist ja auch völlig nutzlos, bei sich selbst anzukommen, oder? Ist doch völlig falsch, sich das Leben zu gönnen, stimmt's? Ist doch einfach ungeheuer, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, richtig? – Ich provoziere sie. Sie rechtfertigt sich damit, dass man den Perfektionisten eben nicht mit der Kündigung abstreift. Das ist es. Das ist ihr wirkliches Thema!

»Christiane, streift man den Perfektionismus nicht so leicht ab? Oder streifst du den Perfektionismus nicht so leicht ab? Was wolltest du gerade eigentlich sagen?«

Sie begreift sofort: **»Das war nicht man, das war ich!«**

Nur ein Wort anders – eine komplett andere Bedeutung! Anstatt schulterzuckend die Verantwortung für ihren Perfektionismus von sich zu weisen und der gesellschaftlichen Konvention anzuhängen, übernimmt sie plötzlich Verantwortung:

»Ich war es! Ich selbst bin perfektionistisch. Mein eigener Perfektionismus hat mich daran gehindert, mir mein Leben zu gönnen.«

Man-Aussagen sind Rechtfertigungen, Ablenkungen, sie nehmen den Fokus weg. Ich-Aussagen wirken selbstbestimmt. Einer Ich-Aussage kannst du nicht entweichen. Mit einer Ich-Aussage beziehst du Stellung. Nimmst eine Position ein. Machst das Leben zu deiner eigenen Aufgabe. Stellst dich hin und gibst ein Bekenntnis ab: Hier stehe ich und kann nicht anders! Noch nicht ...

Der große Graben zwischen dem, was wir wollen, und dem, was wir tun ... das ist ein Riesenthema. Warum hat Christiane

nicht darauf gehört, was ihr Herz ihr sagte? Die sechs Monate Auszeit waren ein Ausbruch. Sechs Monate hat sie an der Freiheit geschnuppert. Es war ihr persönlich kreierte Zeitfenster, um herauszufinden, was ihr wirklich am Herzen liegt. Aber sie war noch nicht so weit. Ihr Umfeld hat auf sie eingeredet. Die inneren Stimmen haben sie terrorisiert. Um sich herum hat sie nicht genügend Unterstützung gefunden, den Zwang, wieder mit dem üblichen Geldverdien-Kram anzufangen, endlich zu überwinden. Also hat sie die Expedition abgebrochen und sich wieder bei einem Konzern anstellen lassen.

Die Abrissbirne braucht eben meistens mehr als einen Anlauf, wenn du noch nicht geübt bist im Selberdenken und Freisein. Wenn du noch nicht genügend vertraut bist mit einem eigenverantwortlichen Leben. Wenn dein Umfeld, das dich zurück in die »Ordnung« zwingen will, noch immer stärker ist als dein Unabhängigkeitsstreben, dann bist du einfach noch nicht so weit. Dann ist dein Selbstvertrauen noch nicht groß genug.

Doch: Es ist alles in Ordnung. Mach dir keine Sorgen! Denn bei jedem Schlag der Abrissbirne wird die Mauer wackliger. Bei jedem Versuch purzeln ein paar Ziegel herunter. Und irgendwann hast du die Mauer durchbrochen!

Also bleib dran und bring eine Mauer nach der anderen zum Einbrechen. Wer hat denn gesagt, dass du von heute auf morgen dein Ding machen musst? Das kann kaum einer! Aber du kannst dranbleiben und kleine Schritte gehen. Bei jedem Mal schmeckst du ein wenig Freiheit. Die schmeckt verdammt gut! Was gut schmeckt, willst du wiederhaben. So funktioniert deine Psyche. Du lernst langsam, wie es ist, auf dein Herz zu hören. Du baust nach und nach deinen Alltag um. Vielleicht musst du erst dein Umfeld verändern, sodass du weniger Gegenwind und mehr Unterstützung für deine Herzenswünsche bekommst.

Was da oft im Stillen tobt, ist ein kleiner Kampf zwischen Ratio und Emotion – zwischen Herz und Hirn. Dein Kopf glaubt zu wissen, was gut für dich ist, und macht dir konkrete Vorschriften. Dein Herz weiß es tatsächlich, aber es kann sich nur mit Gefühlen äußern. Doch die sind schnell vom Kopf überstimmt. Der Kopf hat eben die besseren Argumente: Komm, sei nicht euphorisch, krieg dich wieder ein, sei vernünftig, du musst schließlich Geld verdienen, spinn doch nicht rum, das ist unrealistisch, das macht man nicht ...

So fängt dich dein Kopf wieder ein und bringt dich zurück in die Spur. Das Problem dabei ist: In dir gibt es so etwas wie ein Lebensfreude-Thermometer. Bei 100 Grad schäumst du über vor Lebensfreude. Du springst voller Freude wild herum und tanzt wie beim Karneval in Rio. Wie beim Kindergeburtstag. Mit 100 Grad Lebensfreude kommst du auf die Welt. Das ist dein natürlicher Zustand. Jedes Kind, das noch nicht durch Eltern, Kindergärtnerinnen und Grundschullehrerinnen an gesellschaftlich gewünschtes Benehmen angepasst worden ist, sprüht vor Lebensfreude.

Aber dann wächst du auf und in unsere Gesellschaft hinein. Jedes Mal, wenn dein Kopf dein Herz überstimmt, jedes Mal, wenn du nicht auf deine Intuition, sondern auf die guten Argumente hörst, sinkt deine Lebensfreude. Jedes Mal, wenn du auf dein Herz hörst, steigt sie wieder an, und dann siegt die Ratio, und sie fällt erneut ab.

Wenn du zu selten auf dein Herz hörst und das große MAN in deinem Kopf zu mächtig ist, dann sinkt deine Lebensfreude zu oft, geht immer weiter herunter. Irgendwo in den unteren Regionen hast du so wenig Lebensfreude, dass du inaktiv wirst. Du frierst emotional ein. Du versinkst in einen Zustand der Passivität. Schwermütig. Desillusioniert. Enttäuscht. Resigniert. Man-

che werden depressiv. Manche beginnen, die Schuld für die eigene Misere bei den anderen zu suchen: Anklagen, Ansprüche, Forderungen. Die nächsten gehen in die Opferrolle und beklagen sich bitter: Das Leben meint es vermeintlich nicht gut mit ihnen, glauben sie dann.

Die Ausprägungen der emotionalen Eiszeit sind unterschiedlich. Das Schlimmste dabei: Du verlierst so oder so den Glauben daran, dass du in der Lage bist, dein eigenes Leben zu leben. Du glaubst nicht mehr daran, dass du selbst etwas Gutes bewirken kannst. Du hörst auf, dir selbst zu vertrauen – dein Selbstvertrauen erodiert und wird pulverisiert, bis nichts mehr davon übrig ist. Ein Mensch ohne Selbstvertrauen ist ein seelisches und körperliches Wrack. Ein Zombie. Ein graues Bündel Mensch, das von außen kontrolliert wird.

Dein Selbstvertrauen ist wie ein Muskel: Wenn du ihn nicht nutzt, trainierst und forderst, verkümmert er. Und dann kannst du ihn irgendwann auch gar nicht mehr benutzen. Bei null Grad bist du übrigens tot.

Bei mir gab es so eine Niedrigtemperatur-Phase, als ich professioneller Basketballtrainer in der Bundesliga war. Ich wusste bereits, dass ich mit diesem Job nicht glücklich werden würde, war aber noch nicht bereit, aus dem fahrenden Zug auszusteigen. Viele Kopfschüttelungen überstimmten mein Herz. Mit der Zeit begann es, in mir zu brodeln. Ich muss zugeben: Meine Niedrigtemperatur-Phase war ziemlich unangenehm für meine Zeitgenossen. Ich war nämlich sehr schlecht gelaunt und wurde immer reizbarer. Es gab immer mehr Ärger und Konflikte in meinem Leben. Natürlich hatte ich die unbewusst alle selbst angezettelt. Es war eigentlich wie ein verzweifelter Versuch, durch all die Feuer, die ich in meinem äußeren Leben anzündete, die frostigen Temperaturen in meinem Innern auszugleichen.

Ich wurde immer sturer, bekam eine Leck-mich-Einstellung. 1.000 Dinge gab es, die mir nicht passten: Chef, Mitarbeiter, Bedingungen, Spieler, Funktionäre, Geld, Zuschauer, Schiedsrichter – alles war nur noch zum Kotzen, am meisten ich selbst. Innerlich wusste ich genau: Ich bin der falsche Mann am falschen Ort zur falschen Zeit. Aber ich blieb. Mein Kopf zwang mich zur Vernunft. Fragt sich bloß: Wie vernünftig war das noch?

Glaub mir: Je mehr Konflikte ein Mensch in seinem Leben hat, desto mehr stimmt etwas nicht mit seinem Lebensentwurf. Die Konflikte, Scharmützel und Streitereien sind messbare Symptome einer Herzkrankheit.

So, genug davon! Jetzt zeige ich dir den Gegenentwurf. Ich habe einen lieben Freund in meinem Leben, der einer meiner Mentoren ist, mein Coach Slay: Dr. Ron Slaymaker, eine lebende Basketball-Trainerlegende. Er war mein Coach, als ich in den USA Basketball gespielt habe. Aber viel mehr noch als einen guten Hakenwurf, einen flüssigen Dreier oder einen perfekten Pick-and-roll-Spielzug hat er mir etwas über eine gesunde Lebenseinstellung beigebracht.

Zwei Wochen vor seinem 68. Geburtstag saß ich mit ihm und seiner lieben Frau bei ihm zu Hause in Kansas auf dem Balkon. Es war ein heißer Sommertag. Seine Frau hatte uns was Feines gekocht. Wir sprachen über mich, meine Hoffnungen auf eine Profikarriere. Über das Training und schließlich kamen wir auf seinen Geburtstag zu sprechen. Ich fragte ihn, was er sich denn wünsche. Ich wollte ihm etwas schenken.

Er brauche nichts, sagte er, keine Geschenke.

Zuerst dachte ich, das sei eben Höflichkeit und Bescheidenheit. Aber dann erklärte er mir mit seinem strahlenden Lächeln, wie er das wirklich meinte. Was er sich wünsche, könne ihm

kein anderer Mensch schenken: Er wünsche sich Gesundheit und Fitness, weil er so lange wie möglich aktiv bleiben wolle.

Dann machte er eine Pause und sagte: »Mein größtes Geschenk, Christian, das habe ich bereits: Ich habe 68 gute Jahre. Ich nehme diese 68 guten Jahre und nutze alles, was darin liegt, um mein 69. Jahr zum besten Jahr meines Lebens zu machen.«

Wow. Das haute mich um. Die meisten Menschen schaffen es, alt zu werden, doch manche werden dabei auch noch weise.

Für mich ist die Lebenseinstellung von Coach Slay die höchste Form von Selbstvertrauen. Slay macht einfach das, was er ist – und sonst nichts. Sein Selbstvertrauen ist darum gepaart mit größter Bescheidenheit und Demut. Er ist kein Lautsprecher. Innerlich ist er ein Felsen. Er tut nur, was ihm entspricht, und folgt zu 100 Prozent seinem Herzen – deswegen ist er auch so ein froher Mensch und hat eine solch unglaublich positive Ausstrahlung.

Menschen, die wie er im Einklang mit sich selbst leben, die so stimmig und ausgeglichen, so gelassen und souverän wirken, die kennen keinen Graben zwischen Herz und Hirn. Ihr Unterbewusstsein ist im Einklang mit ihrer Vernunft. Sie fechten keinen inneren Streit aus, und darum brauchen sie auch nicht im Außen streiten. Sie vertrauen ihrer inneren Stimme und leben danach – so wie Goethe das schon empfohlen hat.

Die Frage ist: Wie schaffst du das?

Unterbewusstsein – Unter dem Bewusstsein

Der Begriff des »Unbewusstseins« wurde vor über 150 Jahren vom deutschen Arzt und Freund Goethes Carl Gustav Carus geprägt. Für ihn lag im Unbewussten die göttliche Natur des Menschen. Vor ungefähr 100 Jahren versuchte Sigmund Freud mithilfe seiner psychoanalytischen Methode, den Motiven des Unbewussten auf die Spur zu kommen, um Menschen mit neurotischen Störungen zu therapieren. Carl Gustav Jung entdeckte etwas später unbewusste Konflikte und Persönlichkeitsstörungen abseits des Bewusstseins, die er »Komplexe« nannte.

Heute geht die Tiefenpsychologie davon aus, dass aus dem Bewusstsein verdrängte Gedanken, Impulse und Ängste weiterwirken und Krankheiten auslösen können – sowohl psychisch-seelische als auch körperliche Krankheiten. Moderne entwicklungspsychologische Modelle gehen davon aus, dass bereits früh im Leben erworbene Bindungs- und Verhaltensmuster später unser Erleben und unsere Handlungen steuern, ohne dass unser Bewusstsein die Kontrolle darüber hat. Die Kognitionspsychologie beispielsweise glaubt, dass ein Großteil der Denkprozesse im Gehirn gar nicht an der Oberfläche des Bewusstseins ablaufen. Wir wissen somit gar nicht, was wir alles denken.

Vieles von dem, was in den letzten 150 Jahren über das Unbewusste vermutet wurde, wird derzeit durch Neurowis-

senschaftler bestätigt, die mit Hightech-Verfahren unsere Hirnaktivitäten messen und visualisieren. Der populärste von ihnen ist der Portugiese Antonio Damasio: Er geht davon aus, dass Körper und Geist auf keinen Fall voneinander getrennt sind, so wie das viele Philosophen behauptet haben, sondern sich permanent gegenseitig beeinflussen. Mit seiner Theorie der »somatischen Marker« liefert er uns heute wissenschaftliche Erklärungen für Phänomene, die uns allen irgendwie schon immer klar waren, für die es bislang aber keine wirklich handfesten Belege gab.

Das »Bauchgefühl« oder der »Herzenswunsch« sind demnach tatsächlich Realität: Der Körper speichert persönliche Erfahrungen und hilft uns beim Denken und Entscheiden, indem er uns ein im Körper verortetes »Gefühl« schickt: Emotionen. Unser Körper weiß abseits des Bewusstseins genau, was für uns gut und richtig ist, und sendet uns unmittelbar eine dementsprechende Emotion – sozusagen unsere »innere Stimme«. Und zwar immer schon bevor uns ein Gedanke bewusst wird! Wer gelernt hat, diesem Impuls gemäß bewusst zu denken und zu handeln, steht mit sich und der Welt in Einklang und agiert mit großer Wahrscheinlichkeit langfristig zu seinem eigenen Besten.

Ich halte oft Vorträge in Schulen – ich liebe das. Die Jugendlichen sind meine besten Lehrer. Denn wer es als Redner bei ihnen schafft, Applaus zu bekommen, der schafft es locker auch mit Führungskräften und anderen anspruchsvollen Zuhörern.

Wenn wir an diesen Punkt kommen und ich ihnen rate, auf die Stimme ihres Herzens zu hören, dann fragen die Kids mich oft, was denn einer machen soll, der die Stimme seines Herzens gar nicht mehr hört. Der also seine Emotionen, seine »somatischen Marker« gar nicht mehr wahrnehmen oder unterscheiden kann, weil sein Kopf schon so verseucht ist mit Sprüchen, Meinungen und Anforderungen der Gesellschaft um ihn herum.

Ich habe auf diese Frage keine direkte Antwort. Ich kann so jemandem nichts raten, denn ich wäre doch sonst auch nur eine weitere äußere Stimme, die ihm etwas einflüstern will.

Verstehst du? Du kannst nicht lernen, dir selbst zu vertrauen, wenn du lediglich auf mich hörst. Du sollst lernen zu tun, was zu dir passt, der zu sein, wer du bist, und nicht zu tun, was ich dir empfehle!

Und für mich gilt: Wenn ich einem Menschen, dessen Selbstvertrauen ohnehin schon klein ist, auch noch Ratschläge gebe – ganz zu schweigen von Anweisungen oder gar Befehlen –, dann untergrabe ich das zarte Pflänzchen noch zusätzlich. Jeder Ratschlag ist ein Schlag in die Magengrube des Selbstvertrauens.

Was ich tun kann, ist, dich zu bestärken. Bestärken darin, wieder auf deine innere Stimme zu hören. Es ist eine lohnenswerte Saat, deren Ernte du dir heute in den kühnsten Träumen noch gar nicht vorstellen kannst.

Wenn du dein Selbstvertrauen wieder aufbauen willst, musst du beginnen, dein Herz aufzuwecken, lernen, dir ein Herz zu fassen und dir zu Herzen zu nehmen, wovon du selbst überzeugt bist.

Das geht zu Beginn in winzigen Dosen. Indem du dir zum Beispiel jeden Tag die Frage stellst: Was will ich wirklich?

Damit aktivierst du dein Unterbewusstsein. Es springt sofort an und sendet dir eine Emotion. Wonach habe ich Verlangen? Ich will in einem Natursee schwimmen. Das würde sich grandios anfühlen!

Warum auch immer dieser Impuls kommt – er hat etwas mit dir zu tun. Der Gedanke, die Vorstellung, in einem Natursee zu schwimmen, ist aus irgendeinem Grund und auf irgendeine Weise ein Ausdruck deines Selbst. Die Tatsache, dass du diese Vorstellung entwickeln kannst und das Verlangen danach spürst – sei es auch noch so schwach –, ist ein Zeichen dafür, *dass du es kannst!* Verlangen ist wie Energie, die nach Ausdruck verlangt.

Ein Musiker beispielsweise will sich in der Musik ausdrücken und sich dabei immer weiterentwickeln. Das Verlangen zeigt die Fähigkeit an. Der Musiker kann den Ausdruck, den er sich vorstellt, erreichen. Vielleicht nicht sofort, vielleicht muss er dafür noch üben, aber es ist möglich!

So, und jetzt kommt der Clou daran: Wenn du so ein Verlangen identifiziert hast – Schwimmen im Bergsee oder Klavierspielen wie Keith Jarrett – und du tust es tatsächlich in der Realität, nicht nur in deiner Vorstellung, dann wächst dein Selbstvertrauensmuskel ein klein wenig, die Temperatur auf deinem Lebensfreude-Thermometer steigt ein paar Zehntel Grad. Denn nichts baut dich mehr auf als eine selbst erfüllte Vorstellung!

Dann frage ich die Kids: »Was ist das wichtigste Wort in dem Satz ›Was will ich wirklich?‹« – Das Ich? Nein, das ist selbstverständlich. Das wichtigste Wort ist »wirklich«!

»Was will ich?« klingt oberflächlich, alltäglich. Wie etwas, das dir auch dein Kopf ganz locker beantworten kann. Ich will jetzt einen Schokoriegel. Ich will jetzt eine Pizza. Eine Cola ... lauter belanglose Alltagsgedanken. »Was will ich WIRKLICH« dringt

tief ins Bewusstsein ein und aktiviert dein Unterbewusstsein. Damit gibst du dir die Erlaubnis, jetzt genau in dich hineinzuhören.

Was dann als Vorstellung hochkommt, dazu hast du auch das Potenzial. Das ist wichtig zu verstehen! Ich zum Beispiel habe (zumindest derzeit) keinerlei Verlangen danach, tanzen zu lernen. Oder CEO eines DAX-Unternehmens zu werden. Das lässt mich nicht nur kalt, ich kann es mir nicht einmal vorstellen. Und weil ich kein konkretes Bild davon abrufen kann, steckt dahinter auch null Energie. Ohne Energie gibt es aber kein Potenzial. In allen möglichen Möglichkeiten meines Lebens ist dafür also kein Platz. Würde ich jetzt trotzdem versuchen, Chef eines Großunternehmens zu werden, würde ich nicht nur gnadenlos scheitern, ich würde darüber vermutlich auch kreuzunglücklich werden, denn was ich WIRKLICH nicht will, ist das, was ich mir nicht vorstellen kann.

Und wenn du partout nicht weißt, was du wirklich willst? – Dann such die Einsamkeit. Denn wer sich dauernd mit anderen unterhält, der hat keine Zeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Du brauchst Einsamkeit, um übers Leben nachzudenken. Jeder braucht das. Auch wenn du Partner und Kinder um dich herum hast, auch wenn dich dein Job voll fordert, auch wenn du Geldsorgen hast, auch wenn du krank bist. Trotzdem. Gerade dann. Einsamkeit ist ein Erfolgsfaktor. Ein vollkommen unterschätzter Erfolgsfaktor.

Dabei ist das nicht einfach, ich weiß das. Das Schwierigste an der Einsamkeit ist, dass du irgendwann an den Punkt kommst, an dem du alle deine Taten, und zwar alle!, vor dir selbst verantworten musst. Alles in der Vergangenheit, auch die schlimmen Sachen, waren hilfreich und notwendig, um jetzt vorwärtszukommen. Das einzusehen ist hart.

Was willst du WIRKLICH?

Stell dir die Frage: Was will ich wirklich? Schreibe die ersten fünf Antworten auf, die dir einfallen. Spüre bei jeder Antwort in dich hinein: Welche Emotionen kommen hoch? Fühlst du dich gut dabei? Dann ist was dran an dem Wunsch! Gute Intuition. Vertrau dir! Spürst du nichts oder fühlst du dich schlecht: Vergiss es!

Diese eigene Urteilskraft zu entwickeln, musst du vielleicht erst wieder lernen, Schritt für Schritt. Und dann kannst du es anwenden. Sagt einer zu dir: Mach dies oder jenes, und du merkst anhand deiner Emotion, dass das nicht richtig für dich ist, dann sag »Nein«. Dann fühlst du in dich hinein und spürst: Stolz!

Wenn du mit kleinen Dingen anfängst, kannst du nichts verlieren. Richtig lebensentscheidend wird es bei den großen Fragen des Lebens: Erstens Partnerschaft. Zweitens Beruf.

Was ist der ideale Beruf für mich? Damit verbringst du am meisten Zeit. Wer ist der ideale Partner für mich? Das bringt dir am meisten Glück und Erfüllung.

Wie groß der Effekt auf dein Selbstvertrauen ist, wenn du dein Ding gefunden hast, habe ich neulich erlebt: bei einem der Kreativpartner, mit denen ich zusammengearbeitet habe. Er wurde mir als Videomacher empfohlen. Ich wollte ihn engagieren, um einen neuen Imagefilm über mich zu drehen. Der Film sollte ein Basketball-Intro haben, um den Bezug zu meiner Vergangenheit herzustellen. Also habe ich eine Halle gemietet und einen Termin mit ihm vereinbart.

Zuerst war ich skeptisch, weil er ein schwaches Selbstvertrauen hatte und sich mir ziemlich kleinlaut gegenüber verhielt. Er war für einen Hungerlohn beim Fernsehen angestellt und brauchte nebenher dringend noch etwas Geld. Ich aber habe ein