

Roland Löscher

IM AUGE DES TORNADOS

Wie du zum Helden deines Lebens wirst



Roland Löscher

IM AUGEN DES TORNADOS

Wie du zum Helden deines Lebens wirst

LESEPROBE



Roland Löscher

IM AUGE DES TORNADOS

Wie du zum Helden deines Lebens wirst

LESEPROBE



Impressum

© 2018 sorriso Verlag GmbH, Radolfzell am Bodensee

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Die Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Redaktion: Karen Christine Angermayer

Korrektur: Bianca Weirauch

Layout, Umschlaggestaltung und Satz:

KONTRASTE – Graphische Produktion, Björn Fremgen

ISBN: 978-3-946287-90-2

1. Auflage 2018

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

www.sorriso-verlag.com

Werde Teil der sorriso community:



Bildnachweis

© Umschlagfoto Cover:

#47325867/helloseed/123rf, #149981588/sanee/fotolia

© Autorenfoto: SABINE KRISTAN Fotografie

www.sabinekristan.de



*„Die wichtigste Reise im Leben
ist die Reise zu dir selbst.“*

Inhalt

Vorwort: Warum wir neue Helden brauchen

Der alltägliche Tornado

Warum du deine Identität um jeden Preis beschützen solltest

Die Illusion der Flucht

Wenn der Gegenwind stärker wird, bist du auf dem richtigen Weg

Die einen retten Leben – die anderen ihre Seelen

Zwei Arten von Helden

Der Heldentest

Bist du ein Held?

Schurken und Dämonen

Was von einer Heldenreise abhält

Wind of Change

Wie Change-Prozesse wirklich gelingen

Wissen. Verstehen. Entscheiden. Handeln.

Wichtige Voraussetzungen und Fähigkeiten für die Reise

Der Blockbuster-Effekt: In sieben Stationen zum Helden deines Lebens werden

Was Harry Potter, Han Solo und Indiana Jones mit dir gemeinsam haben

- Station 1: Die vertraute Welt – „Ich will hier nicht weg!“
- Station 2: Die neue Welt – „Da will ich nicht hin!“
- Station 3: Kognitive Dissonanz – „Wir denken schlau und handeln doof“
- Station 4: Echte Helfer und Magie – „Mit dir will ich es wagen“
- Station 5: Die Entscheidung – „Rein in den Sturm“
- Station 6: Göttliche Segnungen – „Im Auge des Tornados ist es still“
- Station 7: Meister beider Welten

Reiseführer für Heldinnen und Helden

Hilfreiches Wissen und wertvolle Tipps für die Reise

- » „In Ihnen weint das Kind!“
- » Gibt es die Wirklichkeit wirklich?
- » Die Macht von Annahmen
- » Tipp 1: Entschlüssele den Denken-Fühlen-Handeln-Code
- » „Ich weiß, wie der tickt!“
- » „Angst? What the hell is Angst?“
- » Tipp 2: Der „klärende Beobachter“
- » Tipp 3: Wer dreht am Hamsterrad?
- » Tipp 4: Stopp das Gedankenkarussell!
- » Tipp 5: Einen Ruheanker setzen
- » Tipp 6: Frag doch mal dein Alter Ego!
- » Tipp 7: Nutze die Macht deines Unterbewusstseins

Der schwierige neue Chef

Manchmal geht es um ein anderes WIE, nicht um ein anderes WAS

Von Schlauchbooten und Helikoptern

Warum Selbstverantwortung und Selbstliebe Freiheit schenken

Von Sieg- und Eigentoren

Die Spielregeln des Lebens zu kennen verhindert unnötige Niederlagen

Das tut man nicht!

Auf der Suche nach dem verloren gegangenen ICH

Die Quelle

Wer du wirklich bist

Dank

Inspirierende Lektüre zum Weiterlesen

Der Autor



Wie du dieses Buch lesen kannst

Wenn es dir so geht wie mir, dann liest du Bücher gern auf deine Weise: Du liest vielleicht den Schluss zuerst, dann den Anfang, dann ein paar Seiten in der Mitte, dann noch mal zurück zum Anfang usw.

Genauso kannst du es mit diesem Buch machen. Rein intuitiv. Du brauchst nicht Kapitel 1 gelesen zu haben, um Kapitel 2 verstehen zu können. Du kannst es auch in der angebotenen Reihenfolge lesen, von Anfang bis Ende. So, wie es sich für dich am besten anfühlt.

Ich wünsche dir auf jeden Fall eine gute Reise mit diesem Buch: voller Freude, Glück und Erfüllung, mit einer Vielzahl an interessanten Begegnungen und Erkenntnissen und dem tiefen inneren Wissen, dass auch du ein Held, eine Heldin deines Lebens bist und in dir ein „Ich“ steckt, das schöner und vollkommener nicht sein kann.



Vorwort

Warum wir neue Helden brauchen

Wenn wir an „den Helden“ denken, dann verbinden das die meistens von uns mit Feuerwehrleuten, Notärzten oder Piloten, die unter schwierigsten Bedingungen und oftmals unter Einsatz ihres eigenen Lebens Menschen retten. Möglicherweise denkst du an einen deiner Filmhelden, wie Han Solo aus der „Star Wars“-Reihe oder Indiana Jones, Harry Potter oder Winnetou. Vielleicht ist auch dein Chef ein Held für dich, weil er mutig für das Wohl seiner Mitarbeiter eintritt. Alle diese Helden retten die Welt, das Leben, die Gesundheit und die Zukunft von Menschen. Wir bewundern diese Menschen, weil wir selbst in uns eine tiefe Sehnsucht spüren, auch ein Held zu sein.

Doch was wir in der Realität wahrnehmen, ist ein Gefühl der zunehmenden Verunsicherung. Denn die Ver-

änderungen um uns herum haben massiv zugenommen und ihre Ausmaße sind stärker denn je, beruflich wie in unserem Privatleben. Viele Menschen fühlen sich getrieben und „im Hamsterrad“, überlastet und erschöpft und stehen kurz vor dem sogenannten Burn-out.

Wie kann ich das verhindern? Wie soll ich leben? Wie kann ich erfolgreich und glücklich sein, ohne meine Gesundheit, meine Familie oder Überzeugungen aufs Spiel zu setzen?

Immer mehr Menschen stellen sich diese Fragen, aber sie finden nicht die richtigen Antworten. Sie suchen nach den neuesten Methoden für mehr Effizienz und ein noch besseres Zeitmanagement, arbeiten noch härter als bisher, erhöhen den Druck auf ihre Mitarbeiter und auf sich selbst, bis an (und oft über) die Schmerzgrenze.

Wir können die sich immer schneller verändernde Welt nicht aufhalten. Wir können die zahlreichen Veränderungsprozesse in Unternehmen nicht verhindern. Manche dieser Veränderungen sind notwendig, andere stellen sich als überflüssig heraus. Aber wie schaffen wir es, uns selbst nicht zu verlieren in den Stürmen des alltäglichen Tornados? Wie können wir uns auf die endlosen Wellen des Wandels vorbereiten? Wie und wo finden wir die richtigen Lösungen? Das sind existenzielle Fragen für jeden Einzelnen, aber auch für die Entscheider in den Unternehmen. Denn wenn sich die Menschen zunehmend selbst verlieren, dann verlieren die Unternehmen auch die Menschen.

Die gute Nachricht ist: Es gibt in all den Tornados eine Konstante, einen ruhenden Pol. Dort kommst du in deine Mitte und deine Kraft und setzt dir und anderen Grenzen. Du schützt deine Identität, deine Gesundheit und deinen Seelenfrieden, gleichgültig was da draußen gerade passiert, und gehst dann gestärkt, gelassen und souverän zurück in den Tornado des Alltags.

Um an diesen Ort zu gelangen, musst du eine Reise antreten. Eine Reise zu dir selbst. Das ist eine Reise ins Unbekannte, auf der es für dich gilt, Vertrautes mutig loszulassen. Bist du dazu bereit, wenn der Lohn ein friedvolleres, glücklicheres, erfüllteres und erfolgreicher Leben ist?

In dieser Zeit des endlosen Wandels brauchen wir mehr Helden. Helden, die nach außen wirken, und solche, die nach innen wirken, die sich selbst vor dem alltäglichen Tornado retten und damit auch die äußere Welt verändern. Beide Arten von Helden sind enorm wichtig: Denn die einen retten Leben und die anderen ihre Seele.

Mit diesem Buch möchte ich dir einen Reiseführer für deine ganz persönliche Heldenreise in die Hand geben. Du wirst darin spannende, berührende und humorvolle Geschichten von Helden finden, mit denen ich als Lebensberater, Coach oder Seminarleiter arbeiten und sie auf ihrer Heldenreise begleiten durfte. Ich zeige dir die wichtigsten Stationen der Reise sowie wertvolle, bewährte und leicht umsetzbare Tipps, die ich dir mit

gutem Gewissen ans Herz legen kann. Mach dich damit voller Vertrauen und Zuversicht auf den Weg ins Auge des Tornados und werde zum Helden deines Lebens!

Roland Löscher

Rein aus Gründen der leichteren Lesbarkeit habe ich die männliche Form in diesem Buch gewählt. Liebe Leserin, fühl dich bitte genauso angesprochen und „gemeint“. Alle Namen in diesem Buch wurden redaktionell geändert.



„Wir alle werden vor eine Serie großartiger Möglichkeiten gestellt – brillant maskiert als unlösbare Probleme.“

John William Gardner

Der alltägliche Tornado

*Warum du deine Identität
um jeden Preis beschützen solltest*

Horst (Name geändert), 54 Jahre, war ein engagierter und erfolgreicher Manager, der als „Head of International Sales“ für den weltweiten Vertrieb eines Industrieunternehmens tätig war. Eine äußerst interessante und auch sehr anspruchsvolle Aufgabe: Horst war permanent auf allen Kontinenten unterwegs, jettete von einem Flughafen und Meeting zum nächsten. Das erholsame Durchschlafen wurde seltener und der Businessalltag erforderte immer mehr seiner mentalen und körperlichen Energie. Es begann mit Phasen, in denen er völlig ausgepowert in sein Hotelbett fiel und das Aufstehen immer öfter mühsamer wurde. Mehrere Jahre ging das so – bis sein Körper nicht mehr mitmachte.

Im Coaching erzählte er mir: „Begonnen hat es damit, dass ich nicht einmal hundert Meter zu Fuß gehen konnte und dann schon sehr stark schwitzte. Und das, obwohl es Winter war! In einem Meeting konnte ich plötzlich die Sätze, die ich sagen wollte, nicht mehr zu Ende sprechen. Ich wollte sprechen, aber ich konnte nicht!“

Sein Chef riet ihm, als er das sah, dass er zum Arzt gehen solle. Und das tat Horst dann auch. Der Hausarzt, zu dem er zunächst ging, fand allerdings nichts. Ein Internist checkte ihn komplett durch und fand auch nichts. Erst der Neurologe, zu dem ihn der Internist überwies, stellte die Diagnose Burn-out. In drei Klinikaufenthalten wurde Horst dann wieder aufgebaut: Zunächst körperlich, um seine Leistungsfähigkeit wiederherzustellen. Dann, in der zweiten Klinik, mental und um ihn psychologisch aufzubauen. In der dritten Klinik ging es in die Tiefe und Horst konnte erkennen, wo die Ursache lag, dass es überhaupt zum Burn-out gekommen war. Er sagte: „Ich hatte meine Identität verloren. Ich wusste nicht mehr, wer ich war. Ich war nicht mehr der Horst, der ich mal gewesen war. Ich war nur noch ‚Vertriebsleiter International‘. Den eigentlichen Horst – den gab es nicht mehr. Es gab nur noch den Mann, der permanent auf Achse war, abends wie tot ins Bett fiel, morgens wieder aufstand, sich die Zähne putzte und „zusammenbiss“, sich in sein Auto setzte oder in den Flieger und wieder losfuhr/flog ...“ Den wahren Horst, den durfte er jetzt wieder ganz neu entdecken.

Wenn das Meeting mit den unvollendeten Sätzen nicht gewesen wäre und Horsts Chef nicht gesagt hätte: „Das kann ich nicht mehr verantworten, geh zum Arzt!“, dann hätte er immer noch nicht aufgehört. Dann hätte er so weitergemacht. Horst hatte Glück im Unglück, denn so bedeutete es zwar eine lange Auszeit für ihn, aber er konnte dann wieder zurück ins Unternehmen. Allerdings mit einer anderen Einstellung und einer anderen Aufgabe.

Ich habe Horsts Geschichte an den Anfang dieses Buches gestellt, weil er kein Einzelfall ist.

In meiner Arbeit in Unternehmen begegnen mir sehr viele Menschen, die Angst vor einem Burn-out haben, weil sie sehr wohl wissen, dass sie Dinge tun oder zulassen, die ihnen schaden. Und es werden immer mehr.

Warum ist das so?

Die Welt hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Viele von uns spüren das, sowohl im Beruf als auch im Privatleben. Im Vergleich zu früher kommen die Veränderungen heute immer schneller und unerwartet und auch ihre Ausmaße sind größer.

Im Business jagt ein Change-Prozess den nächsten, Strukturen, Abläufe und Kommunikationswege wandeln sich, dazu kommen Angstthemen wie die Digitalisierung ... Nichts scheint mehr sicher, nichts ist mehr, wie

es einmal war, und schon morgen kann wieder alles anders sein. Dazu spüren viele einen permanenten Druck auf mehreren Ebenen: Erfolgsdruck, Aufgabendruck, Zeitdruck, Umsatzdruck, Kostendruck ... Tatsache ist: Unser Arbeitsleben fordert uns extrem. Jeden Tag.

Und unser Leben besteht nicht nur aus unserem Beruf – zumindest sollte es so sein :-). Wir haben ja auch noch ein privates Leben: Wir haben Partner und Lebensgefährten, wir sind Vater oder Mutter, wir sind Sohn oder Tochter unserer eigenen Eltern. Alle diese Menschen brauchen von uns Zeit und Aufmerksamkeit. Diesen vielen verschiedenen Rollen und Mehrfachbelastungen gerecht zu werden, ihnen standzuhalten und dabei auch noch beruflich erfüllt und erfolgreich zu sein, ist ein wahres Meisterstück.

Die Folgen all dieser Einflüsse und Veränderungen sind gravierend: Wir sind verunsichert, fühlen uns aus der Bahn geworfen, überlastet, oft erschöpft, haben Angst vor dem Ausbrennen oder stecken schon mittendrin im sogenannten Burn-out. Früher nannte man das übrigens Erschöpfungssyndrom.

Unser Körper zeigt in dieser Phase bereits Symptome und auch emotional geht es uns nicht gut: Wir spüren keine Freude mehr, stattdessen zunehmend Müdigkeit, Frustration und Ärger. Wir haben keine Zeit mehr für uns selbst, haben keine Energie mehr und fühlen uns den Umständen scheinbar hilflos ausgeliefert.

„Ich bin gestresst.“

„Ich bin erschöpft.“

„Ich bin ein Getriebener. Ich bin eine Getriebene.“

„Ich entferne mich immer mehr von mir selbst.“

Solche und ähnliche Sätze höre ich von vielen meiner Kunden und Seminarteilnehmer und spüre die große Sehnsucht nach Sicherheit und innerer Stabilität, Ruhe und Gelassenheit.

So wie Horst.

Was tun wir, um aus diesem „Tornado“, der um uns herumwirbelt und tobt, wieder herauszukommen? Wir suchen nach Lösungen. Was ja an sich gut ist. Aber wir suchen an der falschen Stelle!

Wir versuchen, noch effizienter zu werden, noch mehr zu schaffen innerhalb eines Arbeitstages, in einer Woche, in einem Quartal. Wir arbeiten noch länger und härter, laden uns noch mehr auf ... mit dem Ergebnis, dass wir noch gestresster sind, noch getriebener. Neben der übervollen „To-do-Liste“ bräuchten wir jetzt auch eine „To-be-Liste“.

Manche Menschen kompensieren den Druck auf andere Weise: durch vermehrten Konsum. Sie versuchen, für

sich auf materieller Ebene einen Ausgleich oder eine Belohnung zu schaffen. Wieder andere suchen in der Beziehungsebene nach einer Lösung: Sie wechseln den Partner oder die Partnerin in der Hoffnung, dort wieder mehr Freude, Erfüllung und Lebendigkeit zu erfahren. Doch oft entpuppen sich die äußeren Strohhalme und Rettungsringe nach einer Weile nicht als wirkliche Lösungen, sondern nur als kurzfristige Notlösungen, und die Suche geht weiter ...

Sobald dann im Beruf neue Aufgaben oder Projekte dazukommen, versagen unsere schönen neuen Effizienztools und der Druck steigt erneut. Der neue Partner, die neue Partnerin erweist sich nach dem ersten Kick doch nicht als Quelle der Freude und Leichtigkeit. Der Spaß am neuen Sportwagen oder Motorrad lässt irgendwann nach ... Und dann?

Eine Weile funktionieren wir vielleicht noch, haben das trügerische Gefühl, alles einigermaßen im Griff zu haben, halten die vielen privaten und beruflichen Bälle gleichzeitig in der Luft. Aber von wahrer innerer Souveränität, Stabilität, Balance und Gelassenheit sind wir meilenweit entfernt. Und wir werden sie im Außen, wo wir bisher danach gesucht haben, auch nicht finden. Niemals.

Es ist Zeit, mit der alten Suche nach Lösungen aufzuhören. Es ist Zeit, eine neue Art des Suchens zu lernen, ein neues Spiel im Spiel des Lebens zu spielen.

Und das ist „die Heldenreise ins Auge des Tornados“.

Kurz zusammengefasst:

- Die Welt verändert sich immer schneller und mit immer stärkeren Auswirkungen.
- Die Sehnsucht nach Souveränität, Stabilität, innerer Ruhe, Gelassenheit und Sicherheit ist groß.
- Lösungen im Außen helfen nicht wirklich. Es ist Zeit für eine neue Suche und ein neues Finden. Zeit für deine Heldenreise.

Zum Nachdenken:

- Wie und wo kann ich mir einen Raum schaffen, in dem ich regelmäßig zur Ruhe und Be-Sinnung komme?
- Was tut mir wirklich gut (... und was nicht mehr)?
- Was macht mir Freude? Gönn mir diese Freude?
- Wäre es an der Zeit für meine persönliche „To-be-Liste“?



*„Solange der Geist sich nicht wandelt,
ist jede äußere Wandlung nichtig.“*

Walt Whitman

Die Illusion der Flucht

*Wenn der Gegenwind stärker wird,
bist du auf dem richtigen Weg*

Deine Heldenreise führt dich (halt dich fest) mitten rein in den Tornado. Sozusagen in sein Auge, sein Zentrum. Dorthin, wo es ganz still ist.

Wusstest du das?

Ja, im Auge des Tornados ist es ganz still. Dieser Wirbelsturm tobt, er verwüstet Landschaften und Gebäude mit seiner Macht – doch in seinem Inneren, da herrscht Ruhe, absolute Ruhe.

Das ist dein neuer Ort!

Ihn solltest du suchen, diesen Ort, wo die Stille ist,

wo du Ruhe und Klarheit findest, deine innere Burg, einen Ort, wo du wie ein Fels in der Brandung stehst, auch wenn die Welt um dich herum zusammenfällt.

„Wie? Was?“, denkst du jetzt vielleicht. „Ich hab doch schon genug Wirbel in meinem Leben – ich muss da nicht noch tiefer rein!“

Doch.

Aber keine Angst, auch wenn der Gegenwind zunächst stärker wird. Es wird alles nur besser!

Lass mich dir von einem Lieblingsfilm erzählen, den ich seit über 40 Jahren mag und von dessen Erlebnissen ich etwas gelernt habe.

Monsignore Don Camillo

Ich spreche von Don Camillo, dem Pfarrer aus dem kleinen Dorf Brescello aus der italienischen Filmserie „Don Camillo und Peppone“. Don Camillo hat die Eigenschaft, mit Jesus zu sprechen. Diese Stimme hört er nicht mehr, als er in der Hauptstadt Rom tätig ist und zum Monsignore befördert wird. Eine Position, die seinem Naturell nicht entspricht. So leidet er unter Sodbrennen. Deshalb bringt ihm sein persönlicher Sekretär täglich ein Glas mit Bicarbonat. Nach drei Jahren in Rom kommt er zurück in sein Dorf, in dem er selbst jahrzehntelang Priester war. In einer Szene im Film „Hochwürden Don

Camillo“ betritt er die Kirche. Man sieht, wie er seinen Kamm herausnimmt, um sich die Haare zu richten, wie er die Sutane sauber macht, bevor er vor Jesus tritt.

Und dann steht er vor ihm, dem großen Kruzifix, und schaut nach oben. Er kann noch gar nichts sagen, da hört er die Stimme: „Sieh mal einer an, wer ist denn da? Don Camillo, so sieht man sich wieder.“ Und Don Camillo antwortet: „Aber Herr, so oft habe ich dich gerufen in den letzten drei Jahren. Aber du hast mir nie geantwortet. Hier ist deine Stimme wieder da. Ist Gott den Menschen hier näher als in Rom?“ Und die Stimme sagt: „Nein, Don Camillo. Gott ist den Menschen überall gleich nah. Hier hörst du mich, weil du dir selbst näher bist!“

Genau darum geht es. Wenn wir uns zu weit von uns selbst entfernen, dann hören wir unsere innere Stimme nicht mehr, unsere Intuition, die uns den Weg weist.

Wenn das passiert und über einen längeren Zeitraum anhält, dann geraten wir über kurz oder lang aus der Balance, verlieren die Orientierung, versuchen allen und allem gerecht zu werden, rotieren im Hamsterrad ... Uns selbst spüren und hören wir längst nicht mehr. Am Ende verlieren wir jegliche Energie und Lebensfreude.

Ich liebe diese Szene mit Don Camillo in der Kirche - die ich übrigens mit meiner Frau Helga im letzten Jahr mit großer Freude selbst besucht habe. Die Szene ist so hu-

morvoll und gleichzeitig hat sie diese wunderbare Tiefe und vermittelt genau das, was die Botschaft der Heldenreise dir sagen will:

Wenn wir uns wieder mehr und mehr zu uns selbst hinbewegen, bei uns selbst ankommen, dann finden wir den Ort in uns, an dem wir neue Kraft tanken können und neue Freude. Und echte Lösungen – im Auge des Tornados.

Dort, an diesem Ort in uns, kommen wir zur Ruhe. Wirklich zur Ruhe. Dort können wir unsere Fragen klären und Antworten finden. Dort findet sich alles, was wir wirklich brauchen: für unsere Gesundheit. Für unsere Vitalität. Für unseren Erfolg. Für unsere Erfüllung. Für unser Glück. Für mehr Sinn und den wahren Grund unseres Seins.

Wenn wir nur noch aufs Außen fixiert sind – all die vielen Bälle in der Luft zu halten, die vielen Aufgaben –, dann hören wir uns und unsere Stimme nicht mehr. Und dann bemerken wir nicht, dass wir möglicherweise gerade dabei sind, uns selbst zu verlieren und Schaden zuzufügen.

So wie Horst. Er hat sich nach dem Burn-out auf seine Heldenreise gemacht und dafür Hilfe gesucht (in psychosomatischen Kliniken, dann im Coaching ...). Er hat geklärt, was seinem selbstzerstörerischen Verhalten zugrunde lag und wie es dazu kommen konnte, dass ihm

seine Identität verloren ging. Dazu braucht es Mut. Denn wenn du dich auf die Reise zur dir selbst machst, weißt du nicht, was dich erwartet und was dir auf dieser Reise begegnet.

Auch Don Camillo suchte zunächst etwas im Außen – im entfernten Rom –, um dann wieder bei sich selbst anzukommen und die Antworten auf sein Fragen zu finden. Auch er hat auf seine Weise eine Heldenreise gemacht.

Du selbst wirst deine eigene Art des Reisens haben, deinen ganz persönlichen Heldenweg. Ich erzähle dir hier im Buch von weiteren Menschen, wie sie (und auch ich selbst) ihre Reise erlebt haben und was sich dadurch in ihrem Leben verändert hat. So hast du die Möglichkeit, immer für dich das Passende herauszuziehen.

Du darfst gespannt und voller Vorfreude sein, was du dabei entdeckst!

Kurz zusammengefasst:

- Die Flucht vor dem alltäglichen Tornado ist keine Lösung.
- Die Lösung liegt in dir!
- Um dauerhaft gute Lösungen zu finden, müssen wir eine Reise zu uns selbst antreten. Dort finden wir alles, was wir für ein erfolgreiches und erfülltes Leben brauchen.
- Der Weg dahin ist die Heldenreise.

Zum Nachdenken:

- Wann, wo und mit wem war mein Leben zum letzten Mal in Balance und ich selbst ganz in meiner Mitte?
- Wie könnte ich wieder dahin finden?
- Habe ich einen ersten Gedanken, eine erste Idee, welche Heldenreise für mich zum jetzigen Zeitpunkt ansteht?



„Ein Held ist, wer bereit ist, Neues zu wagen und dafür etwas loszulassen. Nicht ohne Angst, aber ohne ihr zu erliegen.“

Roland Löscher

Die einen retten Leben – die anderen ihre Seelen

Zwei Arten von Helden

Was ist eigentlich ein Held?

Für mich persönlich gibt es zwei Arten von Helden. Die einen Helden wirken im Außen: Sie sind dort im Einsatz, wo Leben in Gefahr ist, wo Menschen (oder Tiere) verletzt werden und wo großer Schaden entsteht, z. B. bei Katastrophen, Unwettern, Überschwemmungen, Unfällen usw. Diese Helden sind z. B. als Feuerwehrmänner aktiv, als Notärzte, sie sind bei Ärzten ohne Grenzen tätig.

Und dann gibt es Menschen, die ganz andere Herausforderungen meistern. Menschen, deren Lebens-Tornado im beruflichen oder im familiären Umfeld tobt: Das sind

z.B. all die Manager, Führungskräfte, Verkäufer, Angestellten, Unternehmer, Selbstständigen und natürlich genauso alle Mütter und Väter und Alleinerziehenden usw. Diese Menschen haben auch jeden Tag große Hürden, die sie überwinden müssen. Ihre Herausforderung besteht darin, die vielfältigsten Aufgaben zu meistern, viele verschiedene Rollen unter einen Hut zu bekommen und dabei ihre Balance, ihre Gesundheit, ihr Glück nicht zu verlieren. Einige von ihnen haben erkannt, dass sie die Lösungen nur in sich selbst finden können. Deshalb sind sie die zweite Art von Helden in meinen Augen. Sie wirken nach innen. Sie haben begonnen, eine Reise zu sich selbst anzutreten.

Man könnte auch sagen: Die einen retten Leben und die anderen ihre Seele.

Versteh´ mich richtig: Ich will hier nicht pauschalisieren und es einem Feuerwehrmann oder einer Ärztin absprechen, dass sie auch auf ihre eigene Heldenreise gehen. Ich nutze dieses Bild einfach nur dafür, dass es bei der einen Art von Helden um das Wirken im Außen geht – „für andere“ – und bei der anderen Art des Heldseins um „mich selbst“:

Zu dieser zweiten Art von Helden gehören auch all die, die *verstehen* wollen: das Leben verstehen wollen, sich selbst besser verstehen, entdecken und entwickeln wollen. Menschen, die ihre Träume, ihre Visionen, ihre Bestimmung verwirklichen.

Manchen Menschen ist auch noch gar nicht bewusst, dass es ja noch eine Reise nach innen gibt, die sich lohnen könnte. Und wiederum andere spüren zwar, dass es da noch etwas gibt, haben die Reise aber noch nicht angetreten, weil sie sich davor fürchten. Denn in uns schlummern Ängste, Zweifel und Widerstände, die manchmal genau dann aktiv werden, wenn wir uns auf den Weg machen sollen.

Zur Heldenreise gehört deshalb Mut, wenn es darum geht, diese Ängste und damit Grenzen zu überwinden. Und wir müssen Entscheidungen treffen. Ent-scheiden heißt ja: Ich muss mich ent-scheiden, zwischen zwei Alternativen. Wenn ich mich für A entscheide, dann entscheide ich mich gegen B.

Kurz zusammengefasst:

- Es gibt zwei Arten von Helden. Die einen retten Leben, die anderen retten ihre Seele.
- Zur Heldenreise gehört Mut: uns unseren Ängsten zu stellen und Grenzen zu überwinden oder sie zu verschieben.

Zum Nachdenken:

- Zu welcher Art Held möchtest du gehören?
- Welchen Antrieb spürst du in dir?
- Welche Entscheidungen solltest du treffen?



*„In 20 Jahren wirst du dich mehr ärgern über die Dinge,
die du nicht getan hast, als über die, die du getan hast.“*

Mark Twain

Der Heldentest

Bist du ein Held?

Wenn ich Menschen diese Frage in einem meiner Vorträge, Seminare oder in einem Coaching stelle, dann herrscht meistens Stille. Wer würde schon von sich aus voller Überzeugung sagen, dass er eine Heldin oder ein Held ist?

Ich frage dann weiter: „Hattest du einen Helden oder eine Heldin in deiner Kindheit? Wen hast du da bewundert?“ Und dann kommen die ersten Antworten:

- Pippi Langstrumpf.
- Winnetou.
- Mein Opa.
- ...

Und dann frage ich: „Welche besonderen Eigenschaften haben denn all diese Menschen oder Filmfiguren?“

Und dann lautet die Antwort meist:

- Sie hat sich die Welt so gemacht, wie sie ihr gefällt.
- Er war mutig und kämpfte für den Frieden.
- Er hat immer so tolle Ideen.
- Er war mein ...
- ...

Wie steht es mit dir? Wen bewunderst du für seine oder ihre Eigenschaften oder Fähigkeiten? Wer war oder ist für dich ein Held oder eine Heldin?

Wenn du jemanden gefunden hast, dann schau genauer hin: Welche Eigenschaften hat er oder sie (gehabt)? Auf welchen Werten basierten diese Eigenschaften?

Kannst du Parallelen zu dir entdecken, Eigenschaften und Werte, die auch du bereits verkörperst und lebst? Es gibt da mit Sicherheit eine interessante Verbindung zu dir: Das, was wir an anderen bewundern, das tragen wir auch bereits in uns.

Also: Welche Eigenschaften und Werte deines Helden oder deiner Heldin lebst du schon und welche hättest du gerne noch? Welche sollten jetzt in dein Leben integriert werden?

In meiner Jugend gab es auch einen Helden, den ich sehr bewundert habe.

Winnetou: Krieger und Menschenfreund

Dieser Indianerhauptling hat mich damals so fasziniert, weil er zwei Seiten in sich mutig wie elegant in Einklang gebracht hat.

Er war einerseits friedensstiftend, gerecht und ein Menschenfreund. Er war andererseits ein Krieger, hatte Standing und ist für seine Überzeugungen eingestanden. Wenn es nötig war, hat er dafür sein Leben riskiert.

So friedvoll und gleichwohl kämpferisch zu sein und beides auf eine besondere Weise zu vereinen – das fand ich toll. Dazu sah er auch noch gut aus mit seinem weißen Indianerkostüm auf seinem edlen Pferd „Iltshi“. Er hatte eine wunderbare Ausstrahlung und für mich etwas Perfektes.

Er war nur mal kurzzeitig verliebt, zumindest im Film, ansonsten war er ein Einzelkämpfer und sein einziger Freund war Old Shatterhand. Winnetous Mission war es, für eine bessere, tolerantere und friedvollere Welt zu kämpfen. Dafür hat er gelebt. Er wusste genau, welche Werte ihm wichtig sind. Und dafür trat er ein. Er war für mich ein Held. Noch heute sehe ich mit großer Freude seine Heldenreisen.

Kurz zusammengefasst:

- Die Eigenschaften, die wir an unseren Helden bewundern, tragen wir auch in uns.
- Diese Eigenschaften sind Ressourcen für deine eigene Heldenreise.

Zum Nachdenken:

- Wer waren/sind meine Helden?
- Welche Eigenschaften und Werte hatten/haben sie?
- Welche dieser Eigenschaften lebe ich bereits?
- Welche Eigenschaften will ich jetzt in mein Leben integrieren?



„Die Lust, im Leben zu gewinnen,
muss größer sein als die Angst zu verlieren.“

Jürgen Klopp

Von Schurken und Dämonen

Was von einer Heldenreise abhält

Wir Menschen lieben alles, was uns vertraut ist. Wir pflegen gerne unsere gewohnten Rituale, Prozesse und Abläufe. Das ist zunächst völlig okay. Unser Gehirn ist darauf spezialisiert, sich wiederholende Situationen, Abläufe und Verhaltensreaktionen abzuspeichern, damit sie uns im Wiederholungsfall zur Verfügung stehen, ohne allzu viel geistige, mentale Ressourcen zu verbrauchen.

Denk an deine tägliche Autofahrt und wie du, ohne groß nachzudenken, dein Auto durch die Morgen-Rushhour sicher zum Büro lenkst, wobei dein Kopf bereits gedanklich im ersten Meeting des Tages sitzt und du schnell noch ein Telefonat mit dem Handwerker in deiner Woh-

nung führst. Erinner dich nun an deine ersten Fahrstunden in der Fahrschule: wie viel Energie dich das gekostet hat, den Verkehr und die Verkehrsschilder zu beachten und gleichzeitig das Fahrschulauto in Bewegung und auf der richtigen Straßenseite zu halten ...

Auf diese Weise entwickeln wir im Laufe unseres Lebens eine Fülle an Gewohnheiten.

Diese Gewohnheiten werden dann mehr und mehr zu unserem *persönlichen Autopiloten*. Dieser Autopilot steuert uns durch den Tag. So nützlich der Autopilot ist, so wird er dann für uns zum Problem, wenn diese Gewohnheiten uns festhalten und begrenzen. Wir bleiben stehen, wo wir sind, bewegen uns nicht weiter vorwärts und leben zu lange mit unseren Gewohnheiten, obwohl es längst sinnvoller wäre, einen anderen Weg zu gehen und etwas anderes zu tun.

Wir verlassen uns auf das, was wir kennen, was wir können und was wir haben. Das ist eine überaus große Versuchung. Denn das ist uns vertraut und wir fühlen uns darin sicher. Und die Sicherheit ist uns ein großes Bedürfnis. Ganz besonders in diesen unsicheren Zeiten, wo nicht mehr sicher ist, wie unsere kleine und die große Welt in den nächsten Monaten aussehen und was sie für uns bringen wird.

So sind wir ständig auf der Suche nach diesem guten Gefühl von Sicherheit. Ich sage bewusst, nach dem „Ge-

fühl“ von Sicherheit, denn es gibt die Sicherheit nicht. Alles ist unsicher, von ersten Tag unseres Lebens an – und selbst wie lange wir leben, ist unsicher. Die Vorsichtigen versuchen mit Geld, Besitz, materiellen Gütern sich dieses Gefühl zu verschaffen. Aber auch das ist nur eine trügerische Sicherheit, denn alles das kann man verlieren ... und ich kenne mich da aus :-)

Und was bleibt danach? Wer bin ich, wenn ich verliere, was ich habe? Was bleibt dann von mir? Worauf kann ich dann in meinem Leben (auf-)bauen?

Hast du dir diese Fragen auch schon gestellt?

Sich von dieser trügerischen Sicherheit zu verabschieden, ist nicht leicht – aber die Lösung. Und die erfordert Mut. Den Mut, die Angst zu überwinden, den Schritt ins Ungewisse und damit in die Unsicherheit zu wagen.

Tipp: Kläre für dich, was du an Geld und Besitz für dein subjektiv gutes Gefühl brauchst. Das ist nach den Erfahrungen mit meinen Kunden und Klienten sehr unterschiedlich und reicht von 50.000 EURO bis 500.000 EURO. Danach verlieren diese Dinge an Bedeutung bzw. sollten an Bedeutung verlieren.

Ich kannte einen jungen Mann, der bei der Marine war. Er diente zunächst auf der Gorch Fock und war danach auf einem U-Boot stationiert. Er erzählte mir, wie er mit-half, im Sturm die höchsten Segel einzuholen, und wie

er im Taucheranzug in große Tiefe tauchte. Da ich Höhenangst habe (noch nicht therapiert :-), blieben seine Erzählungen bei mir nicht ohne Wirkung. Ich fand den jungen Mann mutig. Bis ich ihn fragte, ob er denn dabei nicht auch Angst hätte? Er antwortete: „Angst kenne ich gar nicht.“ Da wurde mir klar: Er brauchte keinen Mut, denn er hatte ja keine Angst.

Die Angst verhindert, dass wir uns vorwärtsbewegen und notwendige Entscheidungen treffen.

Deshalb bewundern wir Menschen, die dies tun und mutig und zielstrebig ihren Weg gehen. Aus diesem Grund sind auch die Kinos voll, wenn ein neuer Blockbuster wie „Mission Impossible“, „Avatar“, „Indiana Jones“ oder „Jurassic Park“ mit spannenden und abenteuerlichen Geschichten zu sehen ist. Diese Filmhelden stillen für diese kurze Zeit unsere Sehnsucht, selbst ein Held zu sein. Der Held unseres eigenen Lebens.

Wir bewundern diese Menschen auf der Leinwand, weil wir in uns eine tiefe Sehnsucht danach spüren, auch ein Held zu sein. Aber weil die Angst dies verhindert, kehrt man nach dem Kino wieder dahin zurück, wo man herkam. Man glaubt, kein Held sein zu können.

Das ist Unsinn. Der Held deines Lebens – das bist du!

Ein Held bist du, wenn du das loslässt, was dich schon lange beschränkt. Was dich daran hindert, deine Träu-

me und Wünsche zu verwirklichen. Wenn du (meist selbst geschaffene) Grenzen verschiebst oder überwindest. Wenn du dir neue und große Ziele setzt und dich auf den Weg machst – nicht ohne Angst, aber ohne ihr zu erliegen.

Nun liegt es in unserer menschlichen Natur, dass wir persönliche Veränderungen lieber vermeiden wollen, lieber den Status quo erhalten wollen, uns lieber ablenken und mit Facebook, Instagram und anderen sozialen Medien unsere Zeit verbringen, als uns mit uns selbst zu beschäftigen. Du kennst dies möglicherweise aus deinem Familien- oder Freundeskreis – oder von dir selbst :-). Natürlich ist es leichter, sich mit dem Außen zu beschäftigen, zum x-ten Mal die E-Mails zu checken oder Zerstreung bei YouTube oder vor dem Fernseher zu suchen, als an sich selbst zu arbeiten.

Nach innen zu schauen und sich Fragen zu stellen, kann viele Unsicherheiten und Ängste aufwerfen.

Solche Fragen und Ängste sind z.B.:

- Wie kann ich in mir die richtigen Antworten finden?
- Was schlummert tief in mir?
- Welche verdrängten, schmerzlichen Erfahrungen könnten sich zeigen?
- Ich habe Angst, mich zu öffnen.
- Ich habe Angst, mich zu zeigen, wie ich wirklich bin und wie ich fühle.

- Ich habe Angst, angreifbar und verletzt zu werden.
- Ich habe Angst, verlassen zu werden.
- Ich habe Angst, einsam zu sein.
- ...

Nur wenn wir uns mit unseren eigenen Schurken und Dämonen vertraut machen, können wir sie erfolgreich besiegen!

Leider haben die meisten von uns das in der Schule, Ausbildung oder auch im Studium nicht gelernt, innerlich an sich selbst zu arbeiten und Ängste aufzulösen. Jetzt dürfen wir ganz neu erfahren und erleben, welche Fähigkeiten nötig sind und welche innere Einstellung wir brauchen, damit unsere Reise auch gelingt. Und darum geht es im nächsten Kapitel.

Kurz zusammengefasst:

- Wir bewundern Helden in Filmen und Büchern, weil wir eine große Sehnsucht danach haben, auch ein Held zu sein. Der Held unseres Lebens.
- Es liegt in unserer menschlichen Natur, dass wir Veränderungen lieber vermeiden.
- Die Angst verhindert oftmals, dass wir notwendige Entscheidungen treffen.
- Wir haben nicht gelernt, innerlich an uns selbst zu arbeiten. Wir dürfen jetzt ganz neu erfahren, welche Fähigkeiten und Einstellungen für unsere Reise nötig sind.

Zum Nachdenken:

- Welche Ängste und Unsicherheiten habe ich in Bezug auf eventuell nötige Veränderungen?
- Was brauche ich, um mich in Sicherheit zu fühlen?
- Möchte ich gerne innerlich an mir arbeiten?
- Was befürchte ich?
- Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte?



„Du kannst nur beherrschen, was du verstehst.“

Roland Löscher

Wissen. Verstehen. Entscheiden. Handeln.

*Wichtige Voraussetzungen und
Fähigkeiten für die Reise*

Zunächst einmal braucht es **Wissen**. Ich muss wissen, worum es bei der Heldenreise überhaupt geht und welchen Herausforderungen und Fragen ich mich unterwegs stellen sollte. Dann sollte ich wissen, was ich alles für die Reise brauche: welche Eigenschaften, Fähigkeiten und Ressourcen?

Weiterhin braucht es **Verstehen**. Nur was ich verstehe, das kann ich beherrschen. Ich muss verstehen: Wie funktioniere ich, wie funktioniert die Welt? Was beeinflusst das Denken und Verhalten meines Partners, meines Kollegen, meines Chefs, meines Kunden ...? Was ist

Angst? Wie entsteht Angst und was bewirkt sie in uns? All das muss ich verstehen.

Als nächstes müssen wir **eine Entscheidung treffen**. Wir können alte Erfahrungen und Überzeugungen genauso ausmisten wie wir unser Haus, die Garage und den Keller entrümpeln. Außerdem betreiben wir regelmäßig Körperhygiene und nehmen ein Bad oder duschen. Warum nicht mal das Unterbewusstsein reinigen? Entscheide dich dafür! Dazu gehört auch die Bereitschaft, **Verantwortung** für unser Leben zu übernehmen **und zu handeln**. Nur dann kann die Heldenreise gelingen – wenn ich bei mir selbst schaue, die Ursache (Schuld) nicht immer bei den anderen suche und selbst die Initiative ergreife.

Dazu ein persönliches Beispiel.

Ich hatte als 12-Jähriger bei meinem Heimatverein Fußball gespielt, allerdings mehr schlecht als recht. Nach einem unfreiwilligen 4-wöchigen Krankenhausaufenthalt hatte ich einige Kilo zugelegt und war daher nicht der Schnellste, um es vorsichtig zu beschreiben. Ich war gut am Ball, allerdings hatte ich diesen eher selten. Und wenn ich ihn am Fuß hatte, dann war die Angst da, etwas falsch zu machen und dadurch die Mannschaft um gute Chancen zu bringen.

Aber es sollte so nicht bleiben. Denn drei Jahre später traf ich einen Mitschüler im Pausenhof meiner Real-

schule, der als 16-Jähriger mit übersprungenen 3,10 Metern einen baden-württembergischen Jugendrekord im Stabhochsprung aufgestellt hatte. Die lokale Zeitung hatte darüber berichtet, und ich gratulierte ihm zu seinem Erfolg. Er freute sich und lud mich ein, ihn zu seinem nächsten Leichtathletik-Training zu begleiten.

Ich entschloss mich mitzugehen und was ich dort erlebte, begeisterte mich so sehr, dass ich im September 1972 in den Verein eintrat und von da an regelmäßig und mit großer Motivation trainierte. Das Training war härter und individueller als beim Fußball, ich ging drei- bis viermal in der Woche für zweieinhalb Stunden auf den Sportplatz und im Winter in die Sporthalle oder den Kraftraum. Der Ehrgeiz hatte mich gepackt: Hier konnte ich etwas erreichen, ohne auf andere angewiesen zu sein. Ich konnte mich selbst beweisen. Es hing ganz alleine von mir ab ...

Eine neue Sicht der Dinge

Dann kam im April 1973 mein erster Wettkampf. Es war das erste Leichtathletik-Meeting im Jahr, das traditionell im Bodenseekreis stattfindet: ein Dreikampf mit Kugelstoßen, Diskus- und Speerwurf. Meine erreichte Punktezahl war gut, damit lag ich in der Gesamtwertung meiner Altersklasse unter 30 Teilnehmern auf dem 6. Platz. Im Hinblick auf die kurze Zeit, die ich überhaupt erst trainiert hatte, war das für mich ein fantastisches Ergebnis!

Mein Vater holte mich ab, da ich noch keinen Führerschein hatte. Ich wollte gerade ins Auto steigen, als der Veranstalter auf den Parkplatz gerannt kam und mir zurief: „Roland, du musst hierbleiben!“ Ich: „Wozu?“ Er: „Für die Siegerehrung!“ Ich verstand das nicht: Siegerehrung? Für Platz sechs? „Nein“, sagte er, „dein sechster Platz betrifft die Gesamtwertung. Aber die fünf Teilnehmer vor dir sind nicht aus dem Kreis. Daher bist du auf Platz eins! Du bist unser diesjähriger Kreismeister!“

An meiner erreichten Punktzahl hatte sich nichts, wirklich gar nichts geändert. Aber die „Sicht der Dinge“ war plötzlich eine völlig andere: Diese Überraschung gab mir ein völlig neues Selbstvertrauen. Ich war ein Sieger!

Natürlich wurde nun auch über mich in der Zeitung berichtet: „Roland Löscher war mit 1009 Punkten seiner Konkurrenz in der B-Jugendklasse eindeutig überlegen.“ Was übrigens leicht übertrieben war. Der Abstand betrug nur 25 Punkte zum Zweitplatzierten. In der Folgezeit wurde ich häufig von den Mitschülern und Lehrern auf meinen Erfolg angesprochen, und es blieb nicht der einzige. Mein „erster Platz“ gab mir so viel an Energie und Motivation, dass ich noch Jahre dabei blieb und so manche Siegermedaille mit nach Hause brachte.

Wissen. Verstehen. Entscheiden. Handeln. Das sind die Fähigkeiten und Voraussetzungen, die du brauchst, um deine Heldenreise erfolgreich durchzuführen. Alles andere, was sich im Laufe der Reise an Befürchtungen und

Blockaden, unangenehmen Dingen und Gefühlen zeigt, das lässt sich lösen oder auflösen, glaub mir. Doch wir müssen uns dieser Blockaden erst mal bewusst werden. Dann können wir auch etwas verändern.

Hinter den meisten Ängsten zeigt sich übrigens eine Trauer, genauer gesagt eine unverarbeitete, nicht getrauerte Trauer. Diese führt zu Folgegefühlen, wie z.B. Depression oder Wut. Du kannst dies leicht bei dir selbst feststellen, z.B. wenn du wütend bist, weil dein Partner – trotz bester Argumente – noch immer auf eine Schiffsreise nach Spitzbergen will und du die Wärme des Mittelmeeres und das südländische Flair so sehr liebst. Im Grunde erlebst du eine Ent-Täuschung. Die Täuschung hat dann ein Ende: Er will nicht ans Mittelmeer. Das ist traurig. Wenn du diese Enttäuschung auf deine Weise betrauerst – du musst ja nicht gleich schluchzend in einen Weinkrampf ausbrechen –, dann heilst du quasi deine Trauer und befreist dich davon. Jetzt sinkt das Risiko, beim Thema „Urlaub“ in Wut zu verfallen, und eine Lösung wird damit leichter.

Meine persönliche Erfahrung ist: Wenn wir als Menschen verstanden haben, wie wir funktionieren, wie wir lernen, wie wir freudvolle und schmerzliche Erfahrungen abspeichern und wie wir aufgrund dieser Erfahrungen durchs Leben gehen – wenn wir das wirklich begreifen und zutiefst verstehen, dann machen wir uns auf den Weg. Dann brauchen wir auch keine „inneren Schweinehunde“ mehr zu überwinden, denn dann wol-

len wir aus eigenem Antrieb und voller Energie endlich all die Zwiebelschalen abtragen, die nicht mehr zu uns gehören. Denn dann erkennen wir: „Aha, so funktioniert ich. So funktioniert mein Leben!“

Diese neue Sicht macht Mut und eröffnet neue Möglichkeiten. Und zwar sofort, von heute an. Wenn wir uns nicht mit unserer eigenen Reise nach innen beschäftigen, schauen wir möglicherweise am Ende unseres Lebens zurück und bereuen zutiefst: „Hätte ich doch nur ...“

Starten wir unsere Heldenreise daher lieber heute als morgen.



*„Eine Reise gleicht einem Spiel.
Es ist immer etwas Gewinn und Verlust dabei –
meist von der unerwarteten Seite.“*

Johann Wolfgang von Goethe

Reiseführer für Heldinnen und Helden

Hilfreiches Wissen und wertvolle Tipps für die Reise

In diesem Kapitel geht es um nützliche Tipps für die Reise. Wenn wir uns selbst, andere Menschen und die Situationen, in denen wir uns befinden, verstehen, dann können wir viel leichter etwas verändern. Im Coaching haben wir heutzutage viele moderne Methoden und Techniken, mit denen wir uns selbst und anderen helfen können. Es ist nicht mehr nötig, wie früher 25 Sitzungen beim Psychotherapeuten zu verbringen, sondern wir können viel einfacher und schneller Abhilfe schaffen. Früher, vor ein paar Jahrzehnten, war das noch anders. Bei meiner ersten Erfahrung mit Coa-

ching bzw. Psychotherapie verstand ich erst mal überhaupt nichts!

„In Ihnen weint das Kind!“

Als ich 19 war, hatte ich eine Phase, in der ich panikartige Angstzustände hatte. Ich war ziemlich „durch den Wind“ und dachte zeitweise, ich würde den Verstand verlieren.

Einmal hielt das zehn Tage so an und mein Adrenalin-spiegel und mein Ruhepuls ähnelten dem eines Hochleistungssportlers. Ich begriff, dass ich handeln musste, schaute ins Branchenregister, fand einen Psychiater, nahm meinen ganzen Mut zusammen und vereinbarte einen Termin.

Als ich am vereinbarten Tag in seine Praxis kam, wurde ich zunächst gebeten, im Wartezimmer verschiedene kleine Tests zu erledigen. Unter anderem musste ich einen Baum malen. Das war ein Test, wie er damals in der klinischen Psychiatrie eingesetzt wurde. Ich wusste das, weil ich mich für Psychologie interessierte und ein paar Grundkenntnisse hatte. Ich saß also da, malte meinen Baum und dachte: „Na, das geht ja gut los.“

Während ich wartete und wartete, wurde ich noch nervöser, als ich sowieso schon war. 30 Minuten später kam ich endlich ins Behandlungszimmer. Es war dunkel und auf einem Podest mir gegenüber saß der Herr Doktor in

einem Rollstuhl. Dieses Bild trug nicht gerade dazu bei, dass sich meine Nervosität verminderte. Der Doktor erkannte dies und machte zunächst autogenes Training mit mir, um mich etwas zu beruhigen.

Nach einigen Fragen sagte er schließlich zu mir: „In Ihnen weint das Kind!“

Ich war irritiert und fragte mich: „Wer von uns beiden hat hier das größere Problem?“, stand auf, verabschiedete mich freundlich – und kam nie wieder.

Viele Jahre, viele Coachingsitzungen und Ausbildungen später erkannte ich, dass der Herr Doktor recht gehabt hatte. Nur die Art und Weise, wie er mir mein Problem vermittelt hatte, hat diese Erkenntnis verhindert. Ich konnte es nicht verstehen.

Doch nichts im Leben passiert ohne Grund. Wenn ich heute zurückschaue, sehe ich, dass ich einfach noch einige persönliche Abenteuer erleben durfte, um heute der zu sein, der ich bin. So habe ich viel gelernt in den Jahrzehnten, die auf diese Begegnung mit dem Psychiater folgten. Immer war ich auf der Suche nach neuem Wissen und auf dieser Suche habe ich mich in den verschiedensten Methoden ausbilden lassen: in NLP, systemischem Coaching, Familien- und Organisationsstellen, Energiearbeit, Hypnose und vielem mehr. Um heute anderen Menschen dabei helfen zu können, ein erfolgreiches, glückliches und erfülltes Leben zu führen.

In diesem Kapitel stelle ich dir die wichtigsten Werkzeuge und Techniken vor, die mir in meiner Arbeit und bei mir selbst die besten Ergebnisse geliefert haben.

(Liebe Leserin, lieber Leser, hier folgt eine Auswahl aus den sieben Werkzeugen und Tipps, die du im Buch findest.)

Tipp 3: Wer dreht am Hamsterrad?

Der Begriff des „Hamsterrads“ ist inzwischen sehr geläufig für das Gefühl des Getriebenseins. Das Rad des Lebens dreht sich in hoher Geschwindigkeit – und wir rennen die einzelnen Sprossen entlang. Atemlos. Hilflos. „Ich werde immer getrieben“, sagte Ulrich (Name verändert), Ende dreißig, als er zu mir ins Coaching kam. „Ich bin immer in Action, immer im To-do, immer irgendwie im Hamsterrad!“

Ich fragte ihn: „Wer treibt denn das Hamsterrad an?“

Ulrichs erste Reaktion war: „Na, das sind die ganzen Anforderungen, die ich habe!“

Ich stellte ihm weitere, tiefergehende Fragen und plötzlich erkannte Ulrich, dass sich das Hamsterrad nur dreht, wenn ER sich bewegt.

„Kannst du aufhören, das Hamsterrad zu bewegen?“, fragte ich.

„Nein, das kann ich nicht!“, sagte Ulrich.

„Was kannst du dann tun?“, fragte ich ihn.

Er musste einen Moment überlegen, dann sagte er: „Ich kann aus dem Hamsterrad raustreten. Dann steht es still.“

Ich nickte.

Er fuhr fort: „Und wenn es stillsteht, dann kann ich mir die ganze Sache anschauen – das ganze Rad. Dann komme ich zur Ruhe. Dann kann ich klären: Was ist wirklich wichtig?“

Ulrich war in diesem Moment auf eine sehr wichtige Erkenntnis gestoßen. Er selbst war es, der sein Hamsterrad Tag für Tag in hohem Tempo antrieb. Und nur er selbst konnte es zum Stehen bringen.

Indem er das erkannte, konnte Ulrich im wahrsten Sinne des Wortes zur Be-Sinnung kommen.

Im Folgemodul unseres Coachinglehrganges war Ulrich auffallend relaxed. Ich fragte ihn, ob er weniger arbeiten würde.

Er sagte: „Nein, nein, ich arbeite noch genauso viel. Aber mir hat geholfen, dass ICH, ich alleine es bin, der jederzeit aus dem Hamsterrad aussteigen kann! Das tut mir gut.“

Wir können im größten Tumult aussteigen aus dem Hamsterrad. Ich selbst bin viel unterwegs und habe auch nicht immer die Gelegenheit, einen schönen Ort für meine Entspannung zu finden. Na, dann sitze ich halt mal für zehn Minuten in einem Nebenraum im Seminarhotel oder ziehe mich ins Bad zurück!

Es geht im Grunde nur darum, den Körper wieder zu entspannen, die Sinne zu entspannen, die Atmung wieder aktiv zu machen ... und das geht immer und überall. Das Ganze hat zwei Effekte: Einer ist der körperliche Effekt. Und der zweite ist: nicht länger in der Opferrolle zu

sein. Nicht länger von den Umständen gefesselt zu sein. Dazu müssen wir aus dem Hamsterrad raus und aufhören, es selbst immer weiter anzutreiben.

Es gibt in uns etwas, das nenne ich den „GNAIA“, den GNAdenlosen Inneren Antreiber. Viele von uns kennen ihn. Er ist der, der uns bis zur Erschöpfung antreibt, uns nie zur Ruhe kommen lässt.

Der GNAIA lässt sich nicht so einfach ausschalten. Aber wir können erkennen, dass es den GNAIA zwar gibt – dass wir aber nicht der GNAIA SIND.

Auch diese Erkenntnis hilft, um unser inneres Hamsterrad für einen Moment wieder zum Stehen zu bringen, um dann wieder mit Ruhe und Kraft unseren Aufgaben nachzukommen – oder für heute einfach mal Feierabend zu machen.

Tip 4: Stopp das Gedankenkarussell

Ein weitverbreitetes mentales Hamsterrad ist das Gedankenkarussell. Möglicherweise kennst auch du das: Du gehst müde ins Bett und sehnst dich nach Erholung und Schlaf. Doch dein Kopf, deine Gedanken haben anderes mit dir vor. Sie erinnern dich daran, dass du morgen den Kunden Hoffmann anrufen solltest, um das nächste Meeting zu besprechen. Die damit verbundenen Bilder und Gefühle („Das darf ich auf keinen Fall vergessen, sonst gibt das mächtig Ärger und im schlimmsten Fall verlieren wir den neuen Auftrag!“) lassen dich nicht schlafen.

Nutze in solchen Situationen das „Gedanken-Stoppchild“:

1. Nimm den Gedanken wahr, der dich gerade nicht zur Ruhe kommen lässt.
2. Denke innerlich ein großes rotes Stoppschild, wie du es aus dem Straßenverkehr kennst.
3. Denke: „Stopp!“
4. Verwandle den negativen Gedanken in einen positiven, z.B.: „Es wird für alles genügend Zeit da sein und genügend Ressourcen.“ „Die richtige Lösung wird sich finden.“
5. Du kannst auch eine Frage stellen, um das Gedankenkarussell zu unterbrechen: „Wie kann es besser/leichter werden?“ „Was ist dazu nötig?“
6. Wechsle zur Unterstützung bewusst den Wahrnehmungskanal: Statt auf deine inneren Dialoge zu hören, konzentriere dich auf das, was du in diesem Moment siehst (visueller Kanal) oder hörst (auditiver Kanal).

Tip 5: Einen Ruheanker setzen

Ein anderes Werkzeug, um in bestimmten Situationen schnell zur Ruhe zu kommen, ist ein Ruheanker, den ich am rechten Oberarm habe.

Wenn ich ihn nutze, dann setzt bei mir sofort eine leichte Ausatmung ein, automatisch, und ich sacke innerlich ganz leicht zusammen. Ich verliere an Spannung und

gehe automatisch in die Ent-Spannung. Danach fühle ich mich erfrischt, aufgetankt und habe wieder einen freien Geist.

So setzt du deinen Ruheanker:

Erinnere dich an einen Moment tiefer Ruhe, z.B. aus einer Urlaubssituation am Strand, in den Bergen oder bei einem schönen Spaziergang, den du erlebt hast.

Fühle dich mit allen Sinnen in diesen Moment hinein:

- Was siehst du?
- Was hörst du?
- Was riechst du?
- Was kannst du ertasten?
- Was schmeckst du?

Wenn du diesen Moment mit allen Sinnen erinnerst, dann wähle einen Ort an deinem Körper, den du in Zukunft nur kurz zu berühren brauchst, um diese Erinnerung und das Gefühl wieder zu aktivieren.

Bei mir ist es mein rechter Oberarm. Du kannst jede beliebige Stelle am Körper wählen. Berühre diese Stelle nun mit deiner Hand und benenne sie mit deinem Ankerwort. Sage z.B.: „Das ist Ruhe.“

Dort ist jetzt deine innere Ruhe verankert. Durch eine kurze Berührung deines Oberarmes wird der Ruheanker jederzeit wieder aktiviert. Damit dein Anker eine aus-

reichende und auch bleibende Wirkung erzielt, solltest du den Anker stärken. Das tust du, in dem du wiederkehrende Gefühle der Ruhe an derselben Stelle ankerst. Natürlich kannst du auch jeden anderen gewünschten Zustand ankern, wie z.B. Gelassenheit, Mut oder Begeisterung. Ich wünsche dir frohes Ankern!

Der Autor

Roland Löscher ist Diplom-Betriebswirt, mehrfach Ausgezeichneter Business-Coach, Trainer, Speaker und Bestseller-Autor. Er arbeitet für namhafte Unternehmen und Organisationen sowie für Persönlichkeiten und Institutionen aus Wirtschaft und Verbänden. Nebenberuflich lehrt er an Hochschulen und Akademien. Sein Credo: „Mehr Gewinn mit mehr Sinn.“ Dazu verbindet er seine Management- und Vertriebsexpertise mit mehreren Coaching-Ausbildungen und systemischen Erfolgsansätzen. Mit dem Gelingen von Veränderungsprozessen ist er aufgrund seiner über 20-jährigen Erfahrung im Management und Vertrieb sowie seiner persönlichen Lebensgeschichte bestens vertraut. Als Redner unterhält und berührt „der Möglich-Macher“ (SRF Schweizer Radio und Fernsehen) sein begeistertes Publikum. Wenn er nicht gerade bei seinen Kunden und Klienten ist, dann lebt, coacht oder schreibt Roland Löscher in seiner Heimat am Bodensee. In seiner Freizeit widmet er sich seiner Familie, seiner Rockband und dem Sport.

www.rolandloescher.com
info@rolandloescher.com

Weitere Buchveröffentlichungen von Roland Löscher:

Verkaufen in der Krise: Wünsche wecken – kaufen lassen, mit Roland Geisselhart, erschienen im Walhalla Verlag

„Kunden wollen nichts mehr verkauft bekommen. Kunden wollen kaufen!“ Roland Löscher rückt den Kunden als Menschen in den Mittelpunkt und gibt dem Leser wertvolle, praxisgerechte Anregungen und Umsetzungstipps wie er gewinnende Kauf-Prozesse zum beiderseitigen Nutzen führen kann. Das Buch erzielte zwei Jahre lang Top-10-Platzierungen bei Amazon.

49 schnelle Wege zum Umsatzwachstum, erschienen im Gabler Verlag

Ein Impulsgeber-Buch mit kurzen Tipps für dauerhaften Erfolg für Unternehmer und alle, die mit und von Kunden leben.

Liebe Leserin, lieber Leser, damit sind wir am Ende dieser Leseprobe angelangt.

Ich hoffe, du hattest viel Freude bis hierher und bereits einige nützliche Erkenntnisse für deinen erfolgreichen Heldenweg gewonnen.

Du erhältst das Buch „Im Auge des Tornados: Wie du zum Helden deines Lebens wirst“ überall dort, wo es gute Bücher gibt.

Bestellen kannst du es auch bei mir persönlich und im sorriso Verlag. Wir senden es dir gern per Post zzgl. Porto auf Rechnung.

Schreib einfach eine E-Mail an:

rl@loescher-cc.com

oder

info@sorriso-verlag.com

Vielen Dank und viel Freude mit dem Buch und auf deiner persönlichen Heldenreise!