



Sabine Asgodom

Erfolg

Asgodom-Brief für ein selbstständiges Leben

Inhalt: Den Selbstwert stärken

Was macht den Wert Ihrer Arbeit aus? 2

Mein Selbstwert-Test an der VHS 3

Zu stark ausgeprägtes Selbstwertgefühl kann für beruflichen Erfolg störend sein 5

Raus aus dem Jammermental: Grübelst du noch oder lebst du schon? 7

Seelischer Reichtum bringt das ultimative Selbstwertgefühl 9

Dr. Tina Ritter: Die Kebsforscherin, die Pferde heilt. Und Menschen auch. 12

Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt viele verschiedene Wege, seinen Selbstwert zu bestimmen. Die einen haben schon von den Eltern mitbekommen: Du bist etwas Besonderes. Die anderen kämpfen ihr Leben lang mit Selbstzweifeln. Und die dritten haben sich die Selbstwertschätzung mühsam angeeignet. Ich gehöre zur dritten Kategorie – und ein guter Mix aus innerer Entwicklung und äußerer Bestätigung hat mir geholfen, mich selbst wertvoll(er) zu fühlen. Ich habe einerseits in Gesprächstherapien an meinem Selbstbild gearbeitet und mich andererseits mutig in der Öffentlichkeit gezeigt: mit meinen Büchern, auf Bühnen, im Fernsehen. Und die positiven Reaktionen haben mir geholfen, innerlich zu wachsen und das kleine Mädchen in mir zu beruhigen, das immer Angst hatte, nicht zu genügen. In diesem E-Letter geht es um die Reflektion des eigenen Wertes, und um Wege, zu einer guten Einschätzung zu kommen. Viel Erfolg!

Ihre

Sabine Asgodom

Was macht den Wert Ihrer Arbeit aus?

Was ist eine Menschenstunde wert? Was ein Menschentag? Warum bekommt der eine 5000 Euro für eine Stunde Vortrag und die andere nur 500 Euro? Die eine 1000 Euro für eine Stunde Coaching, der andere nur 65 Euro? Es liegt an einer Formel.

Wenn ich etwas in meinem Leben kapiert habe, dann dies: Es gibt einen Markt für verschiedene Angebote. Und der Markt bestimmt die Preise. Das gilt für Autos wie für Vollkornbrötchen. Für Ingenieure wie für Automechaniker. Und natürlich auch für Freiberufler. Tages- und Stundensätzen setzen sich aus der Mischung zusammen von Qualität + Erfahrung + Bekanntheit + Empfeh-

lungen + Unterhaltungswert. Daran sieht man: Qualität allein reicht nicht. Deshalb sollte man, möchte man den Wert der eigenen Arbeit beim Kunden steigern, an allen fünf Faktoren arbeiten.

Qualität. Sie ist ein wesentlicher Faktor. Wer sein Handwerk versteht, kann darauf aufbauen. Das heißt aber auch: Niemals zufrieden sein mit dem, was ist. Neugierig bleiben, hungrig: Was kann ich noch besser machen, an welchem Schraubchen kann ich drehen, um noch wirkungsvoller zu arbeiten? Lebenslanges Lernen gilt auch für Freiberufler. Mein Tipp: Hören Sie nie auf, die eigene Arbeitsweise zu reflektieren: Was läuft gut? Wo gibt es Veränderungsbedarf? Neues ausprobieren, Impulse aufnehmen. Überlegen Sie auch: Was macht mich einzigartig? Wie unterscheide ich mich von den Mitbewerbern? Was ist mein USP? Was kann ich ausbauen?

ren: Was läuft gut? Wo gibt es Veränderungsbedarf? Neues ausprobieren, Impulse aufnehmen. Überlegen Sie auch: Was macht mich einzigartig? Wie unterscheide ich mich von den Mitbewerbern? Was ist mein USP? Was kann ich ausbauen?

Erfahrung. Ein wunderbarer Effekt im Leben von Trainer/innen, Berater/innen und Coaches: Jedes Jahr, das wir älter werden, vergoldet unseren Wert. Entgegen dem allgemeinen

Testen Sie den Markt

Sie sind unzufrieden mit Ihrem Marktpreis? Andere bekommen mehr? Und Sie wollen wissen, was noch drin sein könnte? Machen Sie Ihre ganz persönliche Studie. Fassen Sie sich ein Herz und starten Sie den Reality-Check.

Fragen Sie Menschen

- auf der Straße
- in der Supermarktschlange
- am Telefon
- im Büro
- auf Veranstaltungen

Brauchen sie das, was Sie anbieten?

Was wäre es ihnen wert? Was wären sie bereit, dafür zu zahlen? Was würde einen höheren Preis rechtfertigen?

Fragen Sie nicht:

- Ihre Verwandten,
- Ihre Familie
- Ihre Freunde.

Die wundern sich meist sowieso, dass Sie Geld für das bekommen, was Sie da tun. Und sie gehören meist nicht zu dem Klientel, das sich Sie leisten kann oder wollte!

Gummitwist-Botschaften aus der Kindheit für den Selbstwert



Manche Menschen müssen sich ihr Selbstwertgefühl als Erwachsene erst mühsam zusammenklauben. Nach meiner Erfahrung treibt Selbstzweifel vor allem Frauen um. Vielleicht hat es (jedenfalls in meiner Generation) mit dem Gummitwist zu tun. Eine gewagte These - aber: Was haben wir Mädchen beim Gummihüpfen gelernt? Sich zu perfektionieren, bloß keinen Fehler zu machen, sonst waren wir raus. Was haben die Jungs beim Fußball gelernt? Du musst oft aufs Tor schießen, damit du einmal triffst und der Held bist. Also eine ganz andere Fehlertoleranz. Gut, dass heute auch viele Mädchen Fußball spielen!

Jugendwahn braucht es Berufs- und Lebenserfahrung, um besser zu werden. Wer mit 10 000 Kunden gearbeitet hat, hat einen größeren Erfahrungsschatz als der Anfänger mit 10. Mein Tipp: Reden Sie über Ihre Erfahrung, bringen Sie Beispiele aus Ihrem Arbeitsleben, wem haben Sie wie geholfen? Wer hat was umgesetzt? Wo haben Sie was erlebt? Kunden werden durch die Erfolgsgeschichten anderer motiviert.

Bekanntheit. Es können zwei Expert/innen die gleiche Qualität bieten, die gleiche Erfahrung haben, aber der/die mit dem höheren Bekanntheitswert wird wahrscheinlich die höheren Honorare bekommen. „Denn die im Dunkeln sieht man nicht“. Das heißt: In Selbst-PR investieren, sichtbar werden, sich mutig zeigen. Kunden brauchen drei Kontakte, bevor sie zu einem kommen, heißt

**Meine Formel für hohe Tagessätze:
Qualität + Erfahrung +
Bekanntheit + Empfehlungen
+ Unterhaltungswert**

es. Mein Tipp: Sorgen Sie dafür, dass Ihre potenzielle Kunden Sie auch entdecken können. Machen Sie auf sich aufmerksam, durch ein Buch, durch Interviews in Zeitungen, durch Vorträge, durch eine attraktive Homepage. Nehmen Sie Marketing als wichtiges Instrument in Ihre Überlegungen auf. Reservieren Sie zehn Prozent Ihrer Zeit für Öffentlichkeitsarbeit. Es zahlt sich um ein Vielfaches aus.

Empfehlungen. Das dicke Pfund, mit dem erfolgreiche Freiberufler wuchern können. Ich habe bei einer Umfrage unter Hunderten von Freiberuflern herausgefunden: 95 Prozent von ihnen bekommen ihre Kunden über

Kontakte und Empfehlungen (mir geht es übrigens genauso). „Ich habe den Artikel über Sie gelesen“ – „Meine Sekretärin war vor einem Jahr in einem Seminar von Ihnen“ – „Mein Steuerberater hat Sie empfohlen“. Machen Sie Ihre Kunden glücklich, und sie werden Sie weiter empfehlen. Mein Tipp: Gehen Sie die Extrameile, interessieren Sie sich für Ihre Kunden, seien Sie freundlich, geben Sie Ihr Bestes, erstarren Sie nicht in Routine. Menschen spüren den Unterschied. „Make the difference“ wie die Amerikaner sagen.

Unterhaltungswert. Menschen mögen Menschen, die sie fesseln können. Menschen mögen unterhalten werden, sie mögen

Gänsehautgefühl und Spannung und Lachen. Deshalb macht der Unterhaltungswert (UW) den Unterschied. Ein UW von 78 bringt mehr als einer von 21. Eigentlich klar oder? Es geht eben nicht nur um das Was, sondern auch um das Wie. Mein Tipp: Machen Sie einen realistischen Check - wie unterhaltsam bin ich, ist mein Thema? Was kann ich tun, um die Herzen der Menschen zu erreichen, um Bilder in Ihrem Kopf entstehen zu lassen? Wie bringe ich sie zum Staunen und Lachen? Und auch:

Mag ich Menschen, mag ich meine Kunden? Wie wichtig nehme ich sie, ihre Bedürfnisse, ihre Erwartungen? Was kann ich tun, um noch mehr Nähe entstehen zu lassen?

Wenn Sie die Schraubchen an allen fünf Rädchen der Erfolgsformel drehen, wird Ihr Marktwert steigen, darauf wette ich. ■

Wer teurer ist, muss auch besser sein!“

Prof. Peter Wippermann,
Trendbüro Hamburg

Mein Selbstwert-Test an der VHS



1999 – das erste Jahr meiner Selbstständigkeit. Mein erster Auftritt in der Münchner Olympiahalle. 5.000 Menschen waren da! Ich wäre aber nicht dorthin gekommen, wenn ich nicht 1992 meinen ersten VHS-Test in der Volkshochschule Puchheim-Bahnhof vor 80 Zuhörern bestanden hätte.

Die Musik hub an, ich schritt durch den Vorhang, die Showtreppe auf die hell erleuchtete Bühne hinunter und stand vor 5.000 Zuschauern in der Münchner Olympiahalle. Nein, das ist nicht der Beginn meines beliebtesten Albtraums, sondern die Erinnerung an den Moment, in dem ich das Gefühl hatte, „Hey, ich habe es geschafft. Ich spiele bei den Großen mit!“ Ich war gerade ein knappes Jahr als Trainerin selbstständig, als ich von der Birkenbihl-Firma Add-Brain angefragt wurde, bei einem Erfolgstag in der Olympiahalle einen Vortrag zu halten. Die weiteren Redner: Dr. Ullrich Strunz, Professor Lothar J. Seiwert, Karsten Bremeyer ... alles Premium-Kollegen, die anderen Namen habe ich vergessen. „Oh Gott, das würde ich mich nicht trau-

en!“ höre ich von manchen Trainerkolleg/innen, die sich von mir coachen lassen. Und dann erzähle ich ihnen den Beginn der Geschichte:

Mein VHS-Test: 20 km von der Olympiahalle entfernt

Meinen allerersten Vortrag hielt ich in der Volkshochschule Puchheim-Bahnhof. Ich hatte ein Buch mit dem Titel „Selbstmanagement für Frauen“ geschrieben. Und war von einer Freundin vermittelt worden, um dort in dem westlichen Vorort von München darüber zu reden.

Etwa 80 Frauen waren gekommen, sensationell viel für Puchheim-Bahnhof, und ich erzählte so gut ich konnte, was ich wusste. Bis zu meinem Auftritt in der Olympiahalle, Luftlinie von Puchheim-Bahnhof vielleicht 20

Kilometer, vergingen noch knapp sechs Jahre (ist doch ein guter Schnitt von etwas mehr als drei Kilometern pro Jahr!).

Test mit absehbarem Risiko

Sieben Jahre investieren, sich mühen, sich quälen, sich fürchten, sich beweisen, sich freuen, sich ärgern, sich gut fühlen und mies, sich behaupten, sich ausprobieren, sich trauen. Wenn mich jemand fragt, wie ich es so weit gebracht habe, und ich habe inzwischen bessere Vorträge gehalten als damals in Puchheim-Bahnhof und ehrlich gesagt, auch in der Olympiahalle, dann

betone ich gern: „Investieren, ausprobieren, auf die Schnauze fallen, aufstehen, üben, üben, üben...“

Zwei Grundregeln für mehr Selbst-Wertschätzung:

1. Wenn Sie verstehen, warum es Ihnen an Selbstwert mangelt, bringt das noch nicht mehr Selbstwert. Im Gegenteil:
2. Wenn Sie jetzt nämlich intensiv über mangelnden Selbstwert nachsinnieren, kann das bedeuten, dass Sie sich immer tiefer in diese Negativ-Thematik hineinboren – und kaum mehr herausfinden.

Und wie probiert man etwas aus? Indem man etwas tut. Möglichst mit absehbarem Risiko. Und sein ganz persönliches „Puchheim-Bahnhof“ findet. Es sollte weit genug weg sein, so dass keine Bekannten im Publikum sitzen. Es sollte klein genug sein, dass die Presse nicht darüber berichtet. Und es sollte groß genug sein, um zu fühlen, wie es ist, wenn 160 Augen dich neugierig anschauen.

Ich glaube, ich habe damals um die 100 Mark Honorar für den Vortrag bekommen. Das ist wenig genug Geld, um es zurückzuzahlen, wenn der Auftritt ein

Reinfall wird. Wenn Sie ausprobieren wollen, ob Sie etwas können wie reden, schreiben, beraten oder coachen, probieren Sie es aus. Tun Sie's! Vielleicht nicht gleich als Key-Note-Speaker auf der Daimler-Hauptversammlung.

Das könnte Stress machen! Gute Übungsbühnen für Vorträge: Bei Berufsverbänden, in Frauennetzwerken, Familienbildungsstätten, Gesundheitszentren...und eben bei den Volkshochschulen. Oft belächelt, manchmal unterschätzt, aber der Ort, an dem Sie interessante, lernbegierige Menschen treffen.

Reich werden – zuerst einmal an Erfahrung

Machen Sie ein Kurzkonzept, in das Sie hineinschreiben:
- Thema des Vortrags oder des Seminars

- Kernaussage
- Thesen
- Aktualität
- Relevanz
- Lerneffekte
- Warum Sie diesen Vortrag/Seminar halten können.

Dann, hurtig, mutig, per Mail oder Post das Konzept an die Volkshochschulen in Ihrer Umgebung geschickt. „Biete ich Ihnen an, im nächsten Programm einen Vortrag zu halten...“ Reich werden Sie damit sicher nicht – aber reich an Erfahrung. Und vielleicht wartet dann, Jahre später, die Olympiahalle auf Sie. Viel Erfolg! ■

Impressum

ERFOLG – Der Asgodom-Brief für ein selbstständiges Leben wird herausgegeben von Sabine Asgodom, Asgodom Live®, Prinzregentenstr. 85, 81675 München, Telefon: 089 982 47 49 0, Fax: 089 982 47 49 8, E-Mail: info@asgodom.de Internet: www.coach-of-coaches.de und www.asgodom.de. V.i.S.d.P.: Sabine Asgodom. Redaktion: Siegfried Brockert, Dipl.Psych., Bilien Asgodom M.A., Philipp Brockert (Gestaltung), Moni Jonza (Office Managerin)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Weiterverbreitung ist nur mit schriftlicher Erlaubnis der Redaktion gestattet. Die elektronische Archivierung der Inhalte zu Ihrem persönlichen Gebrauch ist erlaubt. Die Redaktion kann trotz sorgfältiger Recherchen und Überprüfung der zugrundeliegenden Quellen keine Gewähr für den Inhalt übernehmen. Jegliche Haftung für aus der Berichterstattung entstandene Schäden ist ausgeschlossen. Der Asgodom Coach of Coaches-Brief erscheint monatlich zum Monatsanfang. Einführungspreis: 139 € im Jahr. Teilen Sie sich den Bezugspreis gerne mit bis zu 4 weiteren Beziehern. Nur wenn uns Ihre E-Mail-Adressen bekannt ist, erhalten Sie Zugang zum Sabine Asgodom-Forum unter www.asgodom-selbststaendig.de und www.coach-of-coaches.de für Fragen, Diskussionen und weiteres Netzwerken.

Zu stark ausgeprägtes Selbstwertgefühl kann für beruflichen Erfolg störend sein

Psychologen an der TU Chemnitz haben in vielen Experimenten herausgefunden, dass ein hohes Selbstwertgefühl nicht unbedingt ein erstrebenswertes Ziel darstellt. **Selbstwert-Athleten** (Menschen mit

stark ausgeprägtem Selbstwertgefühl) sind zum Beispiel nicht beliebter oder teamfähiger und auch nicht kontaktfähiger als **Selbstwert-Asketen** (Menschen mit gering ausgeprägtem Selbstwertgefühl). Ein

hoch ausgeprägtes Selbstwertgefühl ist deshalb noch kein Grund, einen Bewerber einzustellen. Und **Selbstwert-Asketen** dürfen getrost auf ihre persönlichen Stärken aufmerksam machen.

Kaum ein anderes Thema erzeugt so viel Missverständnis wie die Frage nach dem Selbstwertgefühl. Auch bei Experten! Leider.

Das Wort „Selbstwertgefühl“ erlebt speziell in der Sozialarbeit viel Beachtung. Gutmeinende Theorien besagen hier, das unsoziale und auch stark aggressive Verhalten aus einer Art „geschundener Seele“ entspringen – aus mangelndem „Selbstwertgefühl“ eben. Und bei den Versuchen, „auffällig“ oder gar kriminell gewordenen Kindern und Jugendlichen einen Weg zurück in die Gesellschaft zu bahnen, wird auf eine Stärkung des Selbstwertgefühls gesetzt.

Ist das immer gerechtfertigt? Vermutlich nein. Denn auch eine andere Argumentation ist möglich. Aus der Kriminalitätsforschung ist nämlich ebenfalls bekannt,

- dass Jungen in besonderer Weise gefährdet sind, aggressiv zu werden – vom Bullying bis später zu gewalttätigen Gangs, und
- dass die jungen Täter nicht an einem zu gering ausgeprägten Selbstwertgefühl leiden.

Produktiv-Faktor Selbstwertgefühl

Ähnlich in der Wirtschaft. Den eigenen Selbstwert dadurch steigern, dass andere Menschen unterdrückt werden – das hat in der Männerwelt lange Tradition.

Thema	Das sagt die Forschung	... das heißt
Selbstwert-Athleten glauben, dass andere Menschen sie überwiegend positiv einschätzen	Falsch! Selbstwert-Athleten werden von Selbstwert-Normalos zwar für durchsetzungsfähiger gehalten, aber <ul style="list-style-type: none"> • nicht für altruistischer, • nicht für fähiger, Sympathien zu gewinnen, • nicht für fähiger, Unterstützung geben zu können 	Wer durchsetzungsfähige Menschen sucht, braucht Selbstwert-Athleten – aber die sind womöglich nicht die besten Führungskräfte
Kommen Selbstwert-Athleten besser mit den Menschen aus?	Nein! Zwischen Menschen mit niedrigem und hohem Selbstwertgefühl gibt es hier keine Unterschiede	Selbstwert-Athleten können überheblich wirken – schlecht fürs Team
Selbstwert-Athleten beurteilen sich selbst positiver	Das ist ungerechtfertigt! Selbstwert-Asketen beurteilen sich selbst negativer. Zum eigenen Schaden	Den Selbstwert-Asketen kann und muss man den Rücken stärken, das macht sie aktionsfähig
Sind Selbstwert-Athleten kontaktfähiger?	Nicht unbedingt! Selbstwert-Asketen haben hohen Kontaktwunsch, sind bei Kontakten aber vorsichtig, weil sie Risiken sehen, abgewiesen zu werden. Das kann für Dauerkontakte in Teams und mit Kunden nützlich sein	Selbstwert-Athleten sind vermutlich erfolgreichere Vertriebler, wenn es auf 1-Mal-Kontakte ankommt. Sie sind energetischer als Selbstwert-Asketen
Sind Selbstwert-Athleten fairer?	Das ist nicht gut erforscht! Alle Menschen – gleich, ob sie ein starkes oder schwaches Selbstwertgefühl haben, neigen zur „selbstwertdienlichen Verzerrungen“: bei Konflikten geben sie dem Streitpartner meist mehr Schuld als sich selbst.	Wenn hohes Selbstwertgefühl ungerechtfertigt und auf Vorurteile bezüglich Rasse, Nationalität oder Geschlecht gegründet ist, ist ein Selbstwert-Asket für das Arbeitsleben die bessere Wahl.

Als die Wirtschaft rein männerdominiert war (und das ist sie heute leider meist immer noch) war zu-

mindest die Demonstration von ge- oder übersteigertem Selbstwert jene Bedingung, ohne die

eine Karriere zuerst im Militär und dann in der Wirtschaft unmöglich war. Und auf den großen Gütern im Osten wurde über den Witz gelacht: *Zwei Gutsbesitzer überlegen, ob sie am Abend gemeinsam etwas unternehmen. Der eine hat zu nichts Lust und sagt: „Ich geh' heut' Domestiken prügeln.“* Hohes Selbstwertgefühl, stramme Haltung, Dominanz – das waren und sind in einer männerdominierten Welt die Auswahlkriterien für Führungskräfte. Aber hier ändert sich etwas.

Nicht das Selbstwertgefühl ist wichtig, sondern worauf es beruht

Ein hohes Selbstwertgefühl ist kein Wert an sich, sieht man heute ein. Denn auch den Ganoven bei der Mafia mangelt es nicht an Selbstwertgefühl. Wesentlich ist, worauf diese – erst emotionale und dann durch rationale Gründe untermauerte – Selbsteinschätzung beruht.

Eine die anderen Menschen in der Gesellschaft, im Arbeitsleben, in der Nachbarschaft, Familie und Partnerschaft schädigende Selbstwert-Einschätzung entsteht immer dann,

- wenn „die anderen“ oder „bestimmte andere“ für negative Erfahrungen im eigenen Leben verantwortlich gemacht werden
- und/oder wenn Menschen aufgrund ihrer Zugehörigkeit zu einem Geschlecht, einer Nation oder Rasse – unabhängig von Leistung und Verhalten – Privilegien für sich reklamieren.

Wo immer das der Fall ist, gibt es heute eine erfolgsversprechende Behandlung: Menschen können in Coachings rasch lernen, ihr Selbstwertgefühl aus ihren Leistungen und ihrer Humanität abzuleiten. Und nicht aus ihrer Fähigkeit zum „Bocksprung“, bei dem man ja dadurch Höhe gewinnt, dass man andere duckt. Der aufrechte Gang bringt genau diese Höhe auch. ■

Thema	Das sagt die Forschung	... das heißt
Sind Selbstwert-Athleten selbstkritischer?	Vermutlich nicht! Sie neigen in Krisensituationen eher dazu, den anderen und nicht sich selbst die Schuld zu geben.	Je feinsinniger die Menschen sind, desto eher kann ein Selbstwert-Athleten die Wirkung eines Elefanten im Porzellanladen erzeugen
Wie wirkt sich Selbstkritik aus?	Zwiespältig. Selbstkritik erzeugt Sympathie, aber auch Zweifel an der Kompetenz	Selbstwert-Asketen sind vermutlich selbstkritischer. (s.o. „feinsinnig“)
Sind Selbstwert-Athleten hilfsbereiter?	Im Prinzip nein! Geholfen wird eher denen, die mir selbst ähnlich sind. Der Schwache hilft eher dem Schwachen, der Starke eher dem Starken.	Im Arbeitsleben tun Selbstwert-Athleten sich öfter mit anderen Selbstwert-Athleten zusammen. Sie können so „das Rückgrat“ eines Teams sein. Oder eine Clique, die die Schwächeren majorisiert
Ist der Umgang mit Selbstwert-Athleten oder -Asketen leichter?	Im Prinzip mit Selbstwert-Asketen! Wichtige Ausnahme: Selbstwert-Asketen brauchen sehr viel Anerkennung und Bestätigung – und das kann beruflich und privat mühsam und lästig werden	Je stärker eine Arbeit feinsinnige Menschen erfordert, desto eher kommen die Führungsqualitäten von Selbstwert-Asketen zum Tragen
Gibt es ein Optimum an Selbstwertgefühl?	Ja! Selbstwert-Asketen neigen beruflich und privat dazu, die ihnen entgegengebrachte Aufmerksamkeit zu unterschätzen und verlangen davon mehr als viele Menschen geben können	Selbstwert-Asketen haben beruflich und privat eine Art Bringschuld an Vertrauen. Ihre Angst vor Ablehnung kann die paradoxe Wirkung haben, abgelehnt zu werden, weil sie zu viel Aufmerksamkeit und Zuneigung fordern
Ist Selbstwert-Asketen mit Lob zu helfen?	Im Prinzip nein! Wenn das Selbstwertgefühl stützungsbedürftig ist, kann Lob eine paradoxe Wirkung erzielen – etwa im Sinne von „Da habe ich diesmal mit meiner Arbeit ja Glück gehabt, aber beim nächsten Mal ist damit die Gefahr zu enttäuschen nur noch größer geworden.“	Stark verunsicherten Menschen sollte Akzeptanz in grundsätzlicher Weise ausgesprochen werden – und nicht in Zusammenhang mit einer bestimmten Leistung
Dürfen Selbstwert-Asketen kritisiert werden?	Im Prinzip ja! Kritisiert zu werden kommt ihrer grundsätzlichen Haltung dem Leben gegenüber entgegen	Wichtig bei der Kritik an Selbstwert-Asketen ist: streng bei einem klar umrissenen Thema zu bleiben und niemals die Personen-Ebene und die Sach-Ebene miteinander zu vermischen. Lösbar ist dies Problem in einer dauerhaften stabilen Beziehung, bei der der Mensch mit gering ausgeprägtem Selbstwertgefühl dieses Trennen der Ebenen gelernt hat.

Wir möchten so viel haben, sein und gelten. Dass einer aber alles hat, ist selten.
Kurt Tucholsky

Raus aus dem Jammertal: Grübelst du noch oder lebst du schon?

Es gibt eine zielsichere Art, sich selbst runterzuziehen und den eigenen Wert zu verbergen: Pessimist sein – also jammern, klagen und das Negative im eigenen Leben in den Mittelpunkt stellen. Der amerikanische Psychologe Martin Seligman hat analysiert, was Pessimisten von Optimisten unterscheidet. Es sind kleine Feinheiten in der Selbstdarstellung – aber die haben es in sich.

Seligman, Begründer der Positiven Psychologie, lässt Menschen Lebenssituationen beschreiben und achtet dabei auf den Stil der Erklärungen. Nehmen Sie als Beispiel zwei kurze Aussagen von zwei Managern, „Frank“ und „Joe“:

Der verschüchterte Wirtschaftskapitän und der gelangweilte Erste Offizier

Frank berichtet aus seiner Arbeit: *„Befehle zu geben, war mir sehr schwer, wenn nicht gar unmöglich, weil ich immer Probleme hatte, mit rangniederen Kollegen umzugehen, sogar später noch, als ich weit oben im Management war.“*

Joe schildert ebenfalls eine Vorgesetzten-Erfahrung: *„Es gab Zeiten im Job, da war ich stark gelangweilt, denn jeder Mensch, der je an Bord eines Schiffes war, langweilt sich manchmal zu Tode“.*

Frank ist ein Pessimist. Dies zeigt sich bei genauerer Analyse seines kurzen Textes an drei sehr wichtigen Kriterien:

1. Frank schildert seine Schwierigkeiten als **stabil** („... ich hatte **immer** Probleme ..“).
2. Er schildert sie zudem als **umfassend**. Auch als er durch Beförderung klarere Befehlsgewalt bekommen hatte, hatte er noch das Problem mit den Untergebenen.
3. Und er **gibt sich selbst die Schuld** an den Problemen. Er sagt: „... **ich** hatte immer Probleme ..“. Er sagt nicht: „Führungsaufgaben sind schwer, weil die Mitarbeiter bescheuert, renitent und faul sind.“

Joe ist Optimist. Er berichtet in einem ganz anderen Stil: Die Probleme, die er schildert sind

1. **nicht stabil**, sondern sie treten nur zeitweilig auf. Sie sind
2. **nicht allumfassend**, sondern beschränken sich auf die konkrete Situation auf einem konkreten Schiff. Und er macht
3. **sich nicht selbst für die Probleme verantwort-**



Aus dem Album einer werdenden Lebenskünstlerin. 14 Jahre alt war ich damals. Ein Clown wollte ich sein. Ich habe mich immer schon zum Affen gemacht. Nie die Primaballerina, sondern immer die Lustige, deren Ziel es ist, anderen Menschen Freude zu machen – und vielleicht fällt dann ja von deren Freude etwas auf mich zurück.

lich. Er sagt also nicht: „Wie immer in allen Situationen meines Lebens ist es mir auch hier auf diesem Schiff nicht gelungen, das Beste aus meiner Zeit zu machen.“ Das wäre die Aussage eines perfekten Pessimisten.

Der Unterschied zwischen einem Optimisten und einem Pessimisten liegt also nicht etwa darin, ob ein halb gefülltes Glas als halbleer oder halbvoll bezeichnet wird. Auch wer sein Glas als halbvoll ansieht, kann ein Pessimist sein, wenn er sagt:

„Wie **immer** in meinem Leben (das Problem wird als **stabil** angesehen) habe **ich** (er **gibt sich selbst die Schuld**) wieder einmal auf der Party zu schnell getrunken; zwar war mein Glas noch halb voll, aber ich war wie so oft ebenfalls halb voll (das Problem wird als **allumfassend** angesehen).“ Eine solche Aussage ist pessimistisch, denn sie bezeichnet ein Problem als

- stabil
- allumfassend
- und der Betreffende gibt sich selbst die Schuld an diesem Zustand.

Der Unterschied zwischen einer positiven und ei-

ner negativen Lebensauffassung zeigt sich also nicht vordergründig in Wortspielen (halbvoll, halb-leer), sondern in der Art und Weise, wie Menschen Probleme verarbeiten, zeigt sich also in einer hinter den Worten liegenden seelischen Struktur. Entscheidend sind die Komponenten, die Seligman genannt hat.

Es sind also nicht – zumindest: nicht nur – die objektiven Gegebenheiten, die uns das Leben schwer machen, sondern es ist unsere persönliche Art und Weise, wie wir auf Schwierigkeiten reagieren.

● Je stärker unsere Reaktion **ganz konkret auf die Situation bezogen** ist, desto besser, desto optimistischer, desto positiver, desto gesünder ist sie.

● Je stärker wir aber auf eine konkrete Situation mit einer allgemeinen und negativ getönten Aussage unser gesamtes Leben betreffend reagieren, desto schlechter, pessimistischer, negativer und ungesünder ist das.

Körperliche Folgen des Pessimismus

Seligman hat nachgewiesen, dass Pessimisten nicht nur unglücklicher im Leben sind, sondern auch früher sterben. Warum? Die Vermutung hier lautet: Es liegt an „gelernter Hilflosigkeit“.

Wer sich selbst und das Leben pessimistisch sieht, hält Probleme für allumfassend und stabil. Und glaubt: „Ich kann an den Problemen nichts ändern.“ Menschen mit solch einer Lebenseinstellung der „bedingungslosen Kapitulation“ machen sich

selbst das Leben schwer. Studien haben gezeigt:

- Sie kümmern sich nicht gut um sich selbst,
- sie essen nicht vernünftig,
- sie suchen bei ihren Problemen keine Unterstützung bei Freunden und bei der Familie,
- sie gehen nicht zum Arzt, wenn ihnen etwas weh tut oder ihnen etwas fehlt.

Die Folge ist eine Schwächung ihres Immun-Systems. Mit allen negativen Folgen. Zum Beispiel mit hoher Anfälligkeit für Infektionskrankheiten.

Was tun gegen ein geschwächtest Selbstwertgefühl?

Manche seelisch leidenden Menschen brauchen Psychotherapie. Wichtiger aber ist: Es gibt Vorbeugung gegen seelisches Leiden. Dass es sie gibt, ist die große Leistung des ehemaligen Depressionsforschers

Seligman. Der folgende längere Beitrag fasst zusammen, wie gegen seelisches Leid vorgebeugt und wie seelisches Leid selbstbehandelt werden kann. ■



Prof. Martin Seligman. Er ist einer der weltweit bekanntesten Depressionsforscher und bekennt sich dazu, dass er seelisch eher in „moll“ gestimmt ist. Mit der von ihm begründeten Positiven Psychologie erforscht er heute in einem Verbund mit weit mehr als tausend Psychologen, wie Glück in unser Leben kommt.

Wenn Ihre Selbst-Wertschätzung einzuknicken droht, achten Sie auf die folgenden Zeichen:

- Ermüdung durch zu viel Arbeit
- Ermüdung durch zu viel Genuss
- Fehlen von Anregungen
- Gibt es Anzeichen für „eingefrorene“ Gefühle (Menschen, denen das Zeigen von Gefühlen in früher Kindheit verboten worden ist, sind langfristig in besonderer Gefahr, dass „innere Leere“ auftritt, dass sie „nichts mehr fühlen“)
- Trauer (zum Beispiel über die Tatsache, dass der eigene Körper „nicht mehr so will“)
- Furcht (zum Beispiel vor dem Älterwerden)
- Flucht – zum Beispiel vor der Erkenntnis, dass man älter wird

- Konflikt zwischen „Ich muss“ und „Ich will“
- Unklarheit – zum Beispiel: nicht wissen, was man im Leben will
- Verlust des Lebens-Sinnes.

Alle aufgezählten Punkte können Ihr Selbstwert-Gefühl negativ beeinträchtigen. Wenn Sie Punkte eher am Ende dieser Liste angekreuzt haben, sehen Sie in der Schwächung Ihres Selbstwert-Gefühls einen positiven Aspekt. Ihr Körper und Ihre Seele sagen Ihnen: „Du brauchst jetzt eine Umstellung in deiner Lebensführung. Und wir möchten dir helfen, dass du sie einleitest.“

Seelischer Reichtum bringt das ultimative Selbstwertgefühl

Es gibt seit einigen Jahren solide wissenschaftliche Forschung, die Positive Psychologie, die uns sagt: „Tu dies, tu das und jenes lass, dann findest du mehr Glück.“

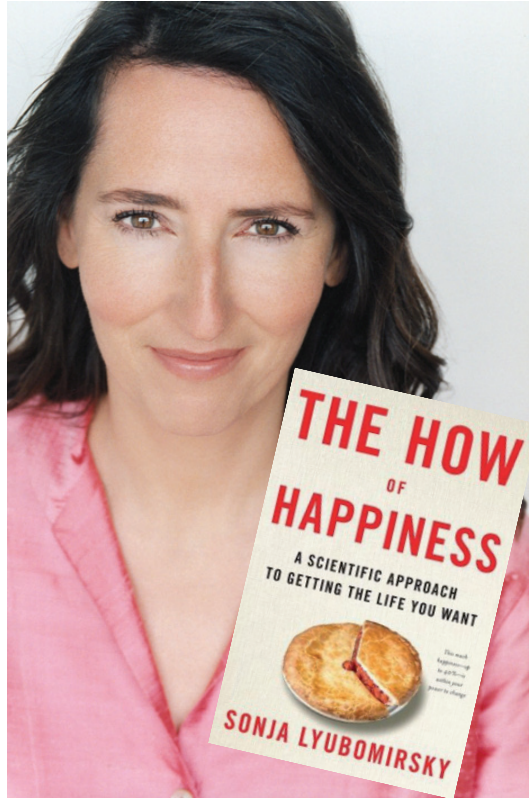
Dies sind einige der bekanntesten Worte deutscher Sprache, sie stammen aus dem „Drama der Deutschen“, aus Goethes *Faust*: „Habe nun, ach, Philosophie, Juristerei und Medizin, und leider auch Theologie ... (und nach heutigem Stand sicher auch Psychologie, NLP, Systemische Aufstellung) ... *durchaus studiert mit heißem Bemüh'n, da steh' ich nun, ich armer Tor, und bin so klug als wie zuvor.*“

Wie Glück die Welt im Innersten zusammenhält

Der Doktor Faust will wissen, *was die Welt im Innersten zusammenhält*, er verbündet sich mit dem Teufel ... und

wird dadurch nicht wirklich klug, sondern droht, seine Seele zu verlieren. Am Ende des *Faust II* aber findet sich das Erlösungsmotiv – und dort stehen Worte (**fett herausgehoben**), die so etwas wie das Manifest der Positiven Psychologie enthalten. Sie erinnern sich: *Faust* lebt in Holland, er arbeitet mit an dem damaligen Top-Technik-Projekt, dem Meer wird Land abgerungen, und der umtriebige Doktor ist – wir würden heute sagen – „im Leben“, „in der Gegenwart“ angekommen. O-Ton J.W. von G.:

Eröffn' ich Räume vielen Millionen, **nicht sicher zwar**, doch **tätig-frei** zu wohnen ... Im Innern hier ein paradiesisch Land. Da rase draußen Flut bis auf zum Rand, ... **Gemeindrang** eilt, die Lücke zu verschließen. Ja ! Diesem **Sinne** bin ich ganz **ergebnen**, das ist der **Weisheit** letzter Schluss: **Nur der verdient sich Freiheit wie das Leben, der täglich sie erobern muss**. Und so verbringt, **umrun-gen von Gefahr**, hier Kindheit, Mann und Greis



Sonja Lyubomirsky – in Russland geborene Psychologie-Professorin an der University of California (Riverside). Ihr Lebensziel ist die Klärung einer einfach klingenden Frage: „Glücklichsein – wie macht man das eigentlich?“

sein tüchtig Jahr. Solch ein Gewimmel möchte ich sehn, auf **freiem Grund mit freiem Volke** stehn. **Zum Augenblicke dürft ich sagen: Verweile doch, du bist so schön! ...** Im Vorgefühl von solchem hohen **Glück, genieß' ich jetzt den** höchsten **Augenblick**.

Seelisch reich werden

Die Positive Psychologie sucht Wege, auf denen Menschen zu mehr Happiness kommen. Fragen, die die Positive Psychologie zu beantworten sucht, sind:

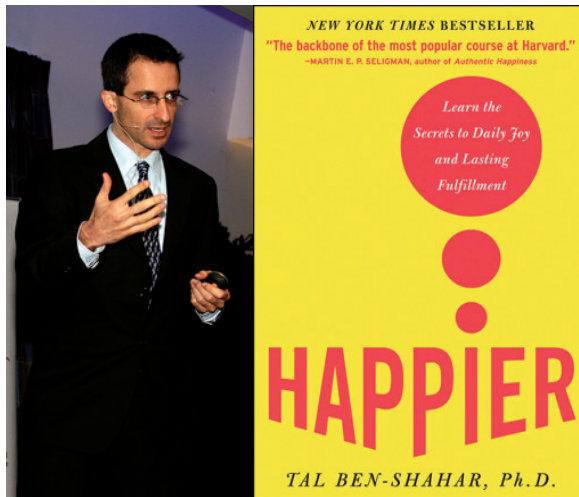
1. Glücklichsein – wie macht man das? Konkret und praktisch!
2. Welcher Lebensrat bringt viel? Und welchen darf man vergessen, weil er nur wenig zum Glücklichsein beiträgt? Den Stand der Forschung über Tools, die Happiness bringen, hat die Psychologin Prof. Sonja Lyubomirsky in

12 Punkte zusammengefasst (siehe ihr Buch *The How of Happiness* (Penguin Press, 2007).

Von ihr stammt auch die heute gängige Glücksformel: Happiness = S (*setpoint*) + C (*circumstances*) + V (*factors under your voluntary control*). Ein Setpoint ist, wörtlich übersetzt, ein Sollwert – hier gemeint als „so hat es die Natur, haben es die Gene festgelegt“. Der Setpoint ist – ähnlich wie beim Gewicht – kaum veränderbar. Wie beim Gewicht gibt es beim Glück also von Natur aus „stämmige“ und „hagere“ Menschentypen. Allgemeiner Konsens ist:

- 50 Prozent des Glücks, das wir erreichen können, ist durch den Setpoint festgelegt;
- 10 Prozent hängen von unseren Lebensumständen ab; und
- 40 Prozent können wir uns tagtäglich bereiten. Durch ein Leben, das J.W. von G. wie folgt umrissen hat – in Stichworten: **tätig-frei**; **Gemeindrang** (sozial eingebettet sein), Lebens-**Sinn**, **ergeben** sein

– also anerkennen, dass es etwas gibt, das größer ist als ich, **Weisheit, Freiheit**, die **täglich erobert** werden **muss**. Ein Leben nicht in großen Plänen und Entwürfen, sondern („**Zum Augenblicke dürft ich sagen: Verweile doch, du bist so schön!**“) im Hier und Jetzt. Glück ist nach positiv-psychologischer Forschung das Gegenteil von Depression oder Burnout. Glück ist frohe, aktive, erfolgreiche Teilnahme am Leben – gleich, was das Leben bietet oder fordert. Und mangelndes Glück führt zur Depressivität, zum Rückzug von der Teilnahme am Leben. Die beiden Tests auf dieser und der folgenden Seite buchstabieren dieses Verständnis von Glück aus.



Tal Ben-Shahar – Harvard-Dozent aus Israel, der die zur Zeit populärste Lehrveranstaltung der Elite-Universität hält und dabei ein Viertel aller Harvard Graduates erreicht. Sein Thema: Positive Psychologie.

- aufmerksamerer Partner
- jünger aussehen
- keine Rückenschmerzen
- weniger wiegen
- Heilung von einer Krankheit oder Behinderung
- mehr Zeit
- mehr Geld

Stand der Forschung ist, dass all diese Ziele Ihr Leben kaum glücklicher machen würden – u.a. weil Sie das Erreichen dieser Ziele kaum oder gar nicht unter Kontrolle haben. Unter Kontrolle haben Sie hingegen das, was Sie tagtäglich tun. Und somit liegen nach der Glücksformel 40

Prozent Ihres Lebensglücks in Ihren tagtäglichen Entscheidung. Immerhin! Hier sind Sonja Lyubomirskys 12 Glücksregeln:

Was würde Sie glücklicher machen? Kreuzen Sie an:

- neue Partnerschaft
- flexiblere Arbeitszeit
- mehr Geld für die Familie
- eigenes Schlafzimmer
- ein Baby

1. Dankbarkeit leben / ausdrücken

- Ein Mal in der Woche – zum Beispiel am Sonntag – ein Dankbarkeits-Tagebuch führen: Wofür kann ich dankbar sein? Für das, was ich habe, und für das, was mir erspart geblieben ist, zum Beispiel.
- Wichtigen Helfern Dankbarkeits-Briefe schreiben

Mini-Glücks-Test

Glück setzt sich aus drei Komponenten zusammen: Leben nach dem Lustprinzip, mit Flow und mit Lebenssinn. Jede dieser Komponenten ist in sechs Fragen enthalten. Jedes „Ja“ bringt Sie (oder Ihre Klienten/Zuhörer/Seminar-Teilnehmer) dem Glück einen Schritt näher.

1. Leben nach dem Lustprinzip

- Das Leben ist zu kurz, um an den Freuden, die es bietet, vorbeizugehen
- Ich tue alles, um mich in Hochstimmung zu bringen
- Wenn ich wählen kann, entscheide ich mich in work & play für das, was Spaß macht
- Ich mache gern Dinge, die meine Sinne anregen
- Ein gutes Leben ist eins, das Vergnügen bereitet
- Das Leben ist kurz – iss das Dessert zuerst

2. Flow gepaart mit einer Herausforderung

- In work & play bin ich immer mit Leib und Seele dabei und bin mir oft meiner selbst nicht bewusst
- In work & play gehe ich völlig in dem auf, was ich tue
- Bei der Auswahl von Aktivitäten berücksichtige ich immer, ob ich mich in ihnen verlieren kann

- Was ich auch tue, die Zeit vergeht wie im Flug
- Ich lasse mich selten durch Dinge ablenken, die um mich herum passieren
- Ich suche mir in work & play Aktivitäten, die meine Fähigkeiten und mein Geschick herausfordern

3. Lebenssinn

- Ich denke oft und gern daran, worin der Sinn des Lebens besteht und wo mein Platz im Leben ist
- Es gibt etwas, das größer ist als ich
- Mein Leben dient einem höheren Zweck
- Bei der Auswahl von Aktivitäten achte ich immer darauf, dass sie anderen Menschen nützen
- Ich übernehme Verantwortung dafür, die Welt etwas besser zu machen
- Mein Leben hat einen bleibenden Sinn
- Was ich tue, spielt eine Rolle für die Gesellschaft

– auch wenn sie nicht abgeschickt werden.

- Dankbarkeits-Besuche machen

2. Optimismus kultivieren

● Denken Sie dabei vor allem an den kleinen Optimismus (*Ich werde noch Zeit zum Essen finden; mein Flugzeug wird pünktlich ankommen ...*), er bringt mehr Happiness als der große Optimismus. Warum? Weil kleiner Optimismus sich auf konkrete, tagtäglich eintretende Ereignisse bezieht.

● Großer Optimismus bezieht sich auf Großereignisse des Lebens – auf das, was wir „Schicksal“ nennen. Zu glauben „Alles wird gut“ ist ein guter Anfang. Offen aber bleibt die Frage: „Was kann ich tun, damit es möglichst rasch gut wird“. Antwort: Statt große Lebenspläne zu machen, bringt es mehr, kleine Schritte zu machen und jeden Schritt sofort zu evaluieren. „Big Optimism“ sollte also heruntergebrochen werden auf Schritte, die man konkret machen, überschauen, evaluieren und gegebenenfalls korrigieren kann.

3. Nicht Grübeln, keine Vergleiche mit anderen Menschen anstellen

Stellen Sie die „Windmühlen im Kopf“ ab, die ewigen Grübeleien. Stellen Sie dazu eine Trigger-Liste auf – jeder Mensch hat einige wenige Auslöser („Trigger“) für Grübeleien – wer sie kennt, kann das Grübeln und Jammern und Sich-Suhlen im Schmerz frühzeitig stoppen. Ein typischer Trigger für viele Menschen ist der Vergleich mit anderen Menschen, ein anderer sind Schuldgefühle. Hierzu gibt der große Psychologe Erich Fromm den Rat, sich an ein Wort des Rabbi Jizchak Meir von Ger zu halten:

„Wer ein Übel, das er getan hat, immerzu beredet und besinnt, hört nicht auf, das Gemeine, das er tat, zu denken, und was man denkt, darin liegt man, mit der Seele liegt man ganz und gar darin, was man denkt – so liegt er doch in der Gemeinheit: Der wird gewiss nicht umkehren können, denn sein Geist wird grob und sein Herz stockig werden, und es mag noch die Schwermut über ihn kommen. Was willst du? Rühr‘ her den Kot, rühr‘ hin den Kot, bleibt‘ doch immer Kot. Ja, gesündigt, nicht gesündigt, was hat man im Himmel davon? In der Zeit, wo ich darüber grüble, kann ich Perlen reihen, dem Himmel zur Freude.“

4. Geben als Aktion – und nicht als Reaktion

Leben ist nicht „Geben und Nehmen“, glücklich Leben heißt: aus diesem merkantilistischen Schema ausbrechen. Geben selbst bewirkt Happiness. Jeden Sonntag den Großzügigkeitsreport der Woche schreiben: wem habe ich Geld oder Zeit gegeben?

Glücklichsein ist die neugierige, fröhlich-aktive Teilnahme am Leben: das Gegenteil von Depressivität

Jedes „Ja“ an jedem Tag bringt Sie diesem guten Seelenzustand etwas näher: An 5 bis 7 Tagen letzte Woche

- 1 hat mich nichts in meiner Lebensfreude beeinträchtigt
- 2 hatte ich immer guten Appetit
- 3 war ich mit Freunden und Familie glücklich
- 4 habe ich mich als wertvoller Mensch gefühlt
- 5 konnte ich mich auf das, was ich getan habe, voll konzentrieren
- 6 war ich glücklich und in froher Stimmung
- 7 war ich voller Unternehmungslust
- 8 habe ich immer geglaubt, es kann etwas Gutes geschehen
- 9 sind mir alle Aufgaben gut gelungen
- 10 war ich mutig
- 11 habe ich gut geschlafen
- 12 bin ich voll aus mir herausgekommen
- 13 habe ich voll in mir geruht
- 14 habe ich mich unter den Menschen geborgen gefühlt
- 15 habe ich viele Menschen mit meiner Lebensfreude angesteckt
- 16 hat es keine grauen Tage gegeben
- 17 habe ich viel gelacht
- 18 war ich vom Leben völlig begeistert
- 19 habe ich gespürt, wie sehr die Menschen mich mögen
- 20 hatte ich keine Probleme, etwas in Gang zu bringen

5. Das Verhältnis zu Menschen hegen und pflegen

Beispiel: die Ehe hegen und pflegen, Zeit miteinander ausblocken, den TV rausschmeißen, die Ehe aufführen wie ein 2-Personen-Stück, bei dem sich jeder der beiden Schauspieler anstrengt, damit der andere groß herauskommt – weil wenn nicht, dann schmiert die Aufführung ab.

6. Erfolgreiches Coping

Coping heißt, „es mit den Problemen aufnehmen“. Gute Hilfe kann Coaching oder Training sein. Wichtige Vorbeugung: Strategien für immer wiederkehrende Probleme „geistig-seelisch griffbereit“ haben.

7. Vergeben, statt Jammern

Wem könnten Sie etwas vergeben? Dem Vater seinen Alkoholismus? Der Mutter die Ehescheidung? Dem Deutschlehrer, dass er gesagt hat: „Du wirst nie einen klaren Satz sagen können“? Vergeben bringt Happiness, denn Nichtvergeben heißt: „Ich

rühr‘ her den Kot, rühr‘ hin den Kot ...“

8. Mehr Flow

Nachhaltiges Glück empfinden wir durch Aktivität, durch Tun, und nicht durch „Rumhängen“ vor der Glotze. Glück gibt uns speziell ein Tun, das geprägt ist durch volle Konzentration bis hin zu einer Art Trance-Zustand, in dem man sich selbst vergisst:

- wenn man zugleich spürt, dass man „die Dinge unter Kontrolle“ hat
- und wenn das Zeitgefühl schwindet.

Beim Dauerfernsehen gibt es keine eigene produktive Aktivität, deshalb macht es nicht glücklich.

9. Die kleinen Dinge wertschätzen

- Eine Checklist der kleinen, guten Dinge machen, die uns begegnet sind – ähnlich wie es in einem Kinderlied heißt: „Zähl‘ das Gute, das geschehn dir ist, und du wirst erstaunen, wie so reich du bist“.
- Sich Zeit nehmen, die guten Momente zu zelebrieren und Schönheit sehen.
- Gute Nachrichten feiern.
- Alle Sinne einsetzen (die beste Definition von Leben ist: „Leben ist, was wir zur Kenntnis nehmen“).

10. Die eigenen Ziele verfolgen

Wer eigene Ziele hat, konzentriert sich positiv darauf, statt sich auf die Schlechtigkeit der Welt zu

konzentrieren. Noch einmal: Leben ist, was wir zur Kenntnis nehmen.

11. Religion / Spiritualität leben

Wo bekommen Sie spirituelle Führung? Also Führung bei all jenen Entscheidungen, die rational nicht endgültig absicherbar sind.

12. Körperkultur

- körperliche Aktivität
- Meditation („1/2 Stunde am Tag – nur an hektischen Tagen 1 Stunde“)

Denken Sie bei allem Glücksstreben daran, dass Psychologie keine Seelenklempnerei ist. Ein Klempner kann bei einer Reparatur zum Beispiel hundertprozentige Lösungen bringen. Psychologie hingegen ist wie Gärtnern ein „organisches Handwerk“. Wir tun unser Bestes, doch – wie es in einem alten Kirchenlied heißt – „Wachstum und Gedeihen liegt in des Himmels Hand“. Der große Irrtum von Sigmund Freuds Psychotherapie war und ist, dass sie Seelenklempnerei sein und hundertprozentige Seelen-Reparatur bieten wollte. Positive Psychologie hingegen lehrt: Schaffe organische Wachstumsbedingungen. Und vertraue – wie beim Coaching – auf organisches Wachstum. ■ *Siegfried Brockert*

Bilen Asgodom: Vorbilder für den Weg in die Selbstständigkeit.

Dr. Tina Ritter

Die Kebsforscherin, die Pferde heilt. Und Menschen auch.

Frau Dr. Ritter, seit wann sind Sie selbstständig?

Seit April 2006.

In welchem Bereich?

Ich bin Diplom-Biologin und habe am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) promoviert. 2006 habe ich mit einer Tierheilpraxis für Pferde den Weg in die Selbstständigkeit begonnen, seit Dezember 2007 bin ich auch mit eigener Praxis als Heilpraktikerin für Menschen in Mannheim tätig. Außerdem führe ich für meine Firma PHYTINA GbR Fitness-Checks und Fütterungsbera-

tung für Pferde durch, vertreibe Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel. Darüber hinaus bin ich wissenschaftliche Autorin, schreibe Fachbücher und Artikel zur Pferdehaltung, speziell zu den Themen Stoffwechselstörung und Virologie.

Wie verlief Ihr Weg in die Selbstständigkeit?

Über gewaltige emotionale Tiefen. Ich habe mich für die Selbstständigkeit und die Heilpraxis und gegen eine akademische Karriere in der Krebsforschung entschieden. Dieser Schritt ist mir nicht leicht-



„Sobald man den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt und alle Sicherheiten hinter sich gelassen hat, geht es nur noch vorwärts.“

Halten Sie an dem Glauben fest, dass etwas Gutes geschehen kann

gefallen. Zum Glück hatte ich die Möglichkeit, einen Coach in Anspruch zu nehmen, der mir die „Erlaubnis“ für diesen Schritt gegeben und meinen inneren Konflikt lösen geholfen hat.

Konkrete Schritte folgten: die Erstellung eines Businessplans und die Bewilligung des Existenzgründungszuschusses durch das Arbeitsamt, den ich in den zwei darauf folgenden Jahren in Anspruch genommen habe. Mit meinem Partner habe ich in Form eines Darlehensvertrages einen Weg gefunden, seine Unterstützung annehmen zu können.

Welche Hürden und Herausforderungen haben Sie gemeistert?

Das Schwerste war sicherlich, meinen inneren Konflikt zu lösen. In meiner „wissenschaftlichen Arroganz“ hielt ich zunächst nichts vom Heilpraktiker-Titel (HP). Heilpraktiker zu sein, erschien mir nicht als erstrebenswert. Heilpraktiker haben immer noch keinen wirklich anerkannten gesellschaftlichen Stand. Und genau das hat mich innerlich zerrissen. Ich interessierte mich für Naturheilkunde, für die biochemischen Abläufe in der Zelle, dafür, wie Gesundheit entsteht ... dieser Weg führte aber nun in meinem Fall als Nicht-Medizinerin zum HP-Titel.

Was mich auch sehr irritiert hatte und erst mal mein ganzes wissenschaftliches Glaubenssystem zum Einsturz bringen sollte, waren Themen, die ich am eigenen Leib erfuhr, wofür die Schulmedizin aber nur ein müdes Lächeln übrig hatte, wie z. B. das Thema chronische Vergiftungen (Amalgam etc.). Wenn man The-

Dr. Tina Ritter Drei Tipps für Menschen, die sich selbstständig machen wollen

1.) Grenzen des Denkens und Mauern im Kopf einreißen. Neue Wege und Räume vor dem inneren Auge sichtbar werden lassen. Sich erlauben, anders oder neu zu denken.

2.) Der Stimme des Herzens folgen. Das Leben sollte Sinn machen. Jeder ist aus einem bestimmten Grund auf diesem Planeten. „Talent, das ist der Glaube an sich selbst, an die eigene Kraft,“ hat Maxim Gorki gesagt.

3.) An seinen gesteckten unternehmerischen Zielen arbeiten, ebenso wie an der eigenen Gesundheit. Nur mit einem gesunden Körper und einem fröhlichen Geist lassen sich in diesem Leben alle Chancen selbstbewusst und mutig ergreifen.

men aufgreift, die gesellschaftlich nicht anerkannt sind, dann muss man mit viel Widerstand rechnen. Für mich war dies ein wichtiger Erkenntnisprozess.

Hatten Sie Unterstützer?

Oh ja. Ich kann mich wirklich sehr glücklich schätzen, viele Unterstützer zu haben. Und das irre ist: Es fällt einem erst auf, wie privilegiert man ist, wenn einem diese Frage gestellt wird.

Meine Unterstützer sind in erster Linie meine Familie und mein Mann. Sie haben mir Freiräume ermöglicht (auch finanzielle Unterstützung, um die Zeit zum Schreiben zu haben). Einer meiner Mentoren ist Herr I. Bender, der mir die Möglichkeit gab, mit ihm zusammen das Praxishandbuch Pferdegesundheit (Kosmos Verlag) zu veröffentlichen – eine Riesenchance für mich.

Befreundete Therapeuten haben mir zur rechten Zeit immer

wieder die richtigen Impulse vermittelt, haben mich gefördert und mir gezeigt, wie sehr sie an mich glauben. Das tut einfach immer wieder unheimlich gut. Und nicht zuletzt meine Freundin, die mich mit ihrer Erfahrung und Bodenständigkeit immer wieder auf Kurs gebracht hat.

Was macht für Sie das Leben als Selbstständige aus?

Man ist so frei und kann so unglaublich kreativ sein. Für sich selbst verantwortlich zu arbeiten, eigene Ziele zu verfolgen, das ist so motivierend, so lohnenswert. Für mich ist wichtig, dass das, was ich tue, Sinn macht. Und das tut es jetzt tausendfach

mehr als vorher. Ich bin aus dem Elfenbeinturm der Wissenschaft herausgetreten in das pure Leben. Ich kann jetzt meine eigene Forschung machen und werde dafür sogar von einem Labor unterstützt. Das ist einfach unglaublich spannend.

Als negativ empfinde ich dabei nichts. Sobald man den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt hat und Sicherheiten hinter sich gelassen hat, muss man aktiv werden. Da geht es nur noch vorwärts. Selbst Tiefs sind dabei jedes Mal von unschätzbarem Wert, da sie zu Erfahrungen und Erkenntnissen führen, die man vorher nicht hatte. ■



Bilen Asgodom, M.A., ist Projektmanagerin bei Asgodom Live und macht ihren Master in Training and Development an der SMBS (University of Salzburg Business School)

Abonnieren
Sie Ihren

**E
R
F
O
L
G
S
B
R
I
E
F**



2008 ist Ihr Jahr!

ERFOLG – Der Asgodom-Brief für ein selbstständiges Leben erscheint monatlich zur Monatsmitte. Bisher erschienen sind (Nachlieferung zum Preis von 10 Euro/Exemplar):

Feb **Selbst-PR.** Wichtiger als je zuvor

Mar **Selbst-Coaching.** Üben Sie den umsichtigen Umgang mit sich selbst

Apr **Selbst-Liebe.** Der wichtige Schritt zum anderen Menschen

Mai **Selbst-Management.** Ihre Genialität auf den Boden bringen

Jun **Selbst-Motivation.** Hoffnung – wie macht man das?

Jul **Selbst-Vertrauen.** Lernen Sie Sich-selbst-Vertrauen

Aug **Selbst-Bestimmung.** Das Ziel aller Selbst-Beherrschung

Erhalten haben Sie jetzt

Sep **Selbst-Wertschätzung.** Die Kunst der positiven Selbst-Reflektion

Und diese Themen erwarten Sie in den nächsten Monaten:

Okt **Selbst-Hilfe.** Wie Sie sich Helfer organisieren

Nov **Selbst-Branding.** Eine Marke aus sich machen

Dez **Selbst-Kontrolle.** Was Selbst-Disziplin und Selbst-Kritik nutzen

Bestellen können Sie auf www.asgodom-selbststaendig.de

Das Jahresabonnement wird 186 Euro kosten, es kostet bis Ende 2008 als Einführungspreis nur 139 Euro. Sie können sich, das ist mein Netzwerkangebot, den Preis mit vier anderen Menschen teilen – dann sind es pro Kopf und Monat nur noch 2,32 Euro. Für Hartz-IV-Empfänger ist der Asgodom-Erfolgs-Brief gratis (ein schriftlicher Nachweis in Kopie genügt).

Für Unternehmen, die die Asgodom-Briefe (Erfolg, Coach of Coaches oder beide) für ihre Mitarbeiter abonnieren wollen, gibt es attraktive Sonderkonditionen: Schreiben Sie an info@asgodom.de

Weitere Vorteile für Sie

Anfang März ist **COACH-OF-COACHES** erschienen – der zweite Asgodom-Brief für Führungskräfte und alle, die sich für Coaching interessieren.

• Das Doppelabo (zum Einführungspreis und ebenfalls aufteilbar auf 5 Personen) kostet statt 278 für Sie nur 220 Euro für 2 mal 12 Ausgaben.

• Abonnent/innen bekommen bei Asgodom-Live-Seminaren und Coachings 10 Prozent Rabatt.

• Das Netzwerk-Forum www.asgodom-selbststaendig.de ist freigeschaltet. Es ist nur für registrierte Abonnenten und Mit-Abonnenten zugänglich. Dort finden Sie News, Austausch und gegenseitiges Coaching.

Zum Thema der Oktober-Ausgabe: **Selbst-Hilfe.** Wie Sie sich Helfer organisieren

When I was younger – so much younger than today, I never needed any help in any way. But now these days are gone, I'm not so self assured. Now I find I've changed my mind and opened up the doors

Beatles

Bestellen Sie Ihr Abo auf www.asgodom-selbststaendig.de