

Christine Weiner

Ich wär so gern ganz anders,
aber ich komme einfach nicht dazu

Christine Weiner

**Ich wär so gern ganz
anders
aber ich komme
einfach nicht dazu**

Dem Leben die eigene Farbe geben

ARISTON 



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Super Snowbright*
liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Copyright © 2012 Ariston Verlag
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: griesbeckdesign
Illustrationen im Innenteil: Christine Weiner
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany 2012

ISBN 978-3-424-20056-0

Inhalt

Ein paar Worte vorab	11
Die Zukunftsreise	17

Teil 1: Der Impuls

Kapitel 1 Warum möchten Sie anders werden?	25
Kapitel 2 Wenn andere Sie gern anders hätten	53

Teil 2: Die Reflexion

Kapitel 3 Bevor Sie sich verändern, sollten Sie wissen, wer Sie sind	77
Kapitel 4 Was Sie prägt und steuert	97
Kapitel 5 Die pure Vielfalt. Sie sind nicht nur so oder so! Sie sind so und so und so	111

Teil 3: Die Umsetzung

Kapitel 6	Ich will anders werden – und ab jetzt komm ich auch dazu!	139
Kapitel 7	Mangelt es Ihnen an Begleitung?	173
Kapitel 8	Bekommt Ihr Schweinehund das richtige Futter?	177
Kapitel 9	Wie Sie mit dem ABER umgehen	185
Kapitel 10	Für welche Veränderung Sie sich auch entscheiden, eine Auswirkung wird es geben.	193

Teil 4: Die Ideenliste

Erfüllungsgehilfen	215
Wenn Sie sich verändern wollen.	215
Vielleicht wollen Sie so bleiben wie Sie sind – nur mit ein wenig mehr Selbstsicherheit.	225
Betrachten Sie sich als eine Marke!	233

Der Fragenkatalog zur Selbstreflexion	241
Nachwort	247
Dank	250
Literatur und Quellen	251

»Sie wären gerne anders? Wie denn?«

»Eben irgendwie anders.«

»Aha.«

»So, dass es keinen Ärger mehr gibt.«

»Mit wem?«

»Mit den anderen und mit mir.«

»Und worüber ärgern Sie sich?«

»Dass ich nicht anders bin.«

»Wie denn?«

»Na ... irgendwie anders eben.«

»Wie anders?«

»So, dass es passt.«

Ein paar Worte vorab

Ich bin ein rosa Entchen. Und lange war ich ein rosa Entchen mit heruntergezogenen Mundwinkeln. Es hat viel Zeit gebraucht, bis ich vergnügt zwinkern konnte, denn viele Jahre meines Lebens wünschte ich mir nichts anderes als »gelb«, und damit »wie die anderen« zu sein: unauffällig, fügsam und brav. Ich weiß, dass sich viele Menschen genau die andere Seite der Wirkung wünschen, sie möchten auffallen, um sich von anderen zu unterscheiden. Bei mir war das nicht so, denn ich war immer zu laut, zu kreativ, zu lustig und im positiven wie negativen Sinne zu vorlaut. Eben »zu, zu, zu«, die Krankheit, die alle Menschen haben, die sich gerne verändern möchten und es aus irgendeinem Grund nicht schaffen. Lassen Sie sich schon jetzt sagen: Es liegt ein Schatz in diesem Brunnen, der von einem angeblichen Schweinehund oder anderem Monster bewacht wird. *The beauty and the beast* – diese Romanze gilt auch für das Leben mit uns selbst.

Wenn man mit zu vielen »zus« unter einem Dach wohnt, liegt die Überlegung nahe, dass man nur bei sich selbst an irgendeiner Schraube drehen müsse und dann wäre endlich alles gut.

»Ich bin zu lahm. Wenn ich fixer wäre, dann würde ich ...«

»Ich bin zu dick ...«

»Ich bin zu dünn ...«

»Ich bin zu blöd für diesen Job ...«

Die »zus« und damit das Hineinsehen in eine andere Existenz können ein guter oder ein quälender Moment im Leben sein. Ich weiß nicht, wie das bei Ihnen ist, denn jeder Veränderungswunsch und jeder Veränderungsprozess ist verschieden. In meiner Arbeit als Coach komme ich mit den unterschiedlichsten Wünschen und Hintergründen in Berührung. Die meisten Menschen strengen sich an und wollen viel und die wenigsten liegen dauernd auf der Couch und stopfen sich mit Chips voll. Nein, Menschen haben viel Wollen, Willen und Energie. Deswegen verstehen meine Klienten oft auch nicht, »warum sie *es* nicht endlich machen, angehen, tun?« Aber glauben Sie mir: Es gibt immer einen Grund dafür, wenn Sie etwas nicht realisieren und ich lade Sie ein, in sehr kleinen Tauchschritten Ihrem Grund näher zu kommen. Sie sind nicht faul, sondern vermutlich eher schlau, dass Sie eine bestimmte Veränderung noch nicht, oder nicht in der Art, verwirklicht haben, wie Sie diese planen. Lassen Sie uns anschauen, was Sie prägt und abhält, damit Sie dann Ihren Wunsch realisieren können oder ihn auf den Mond jagen.

Natürlich verändert man sich nicht so einfach. Aber es kann einfach werden, wenn man in sich schaut und den eigenen Veränderungswunsch versteht. Nachdenken als Schlüssel zur möglichst einfachen Veränderung – so es überhaupt eine braucht. Denn nicht immer sind wir störend, auch wenn wir uns so fühlen. Es hat einen Wert, dass Menschen so sind, wie sie sind – und das gilt auch für Sie! Doch jeder Tag ist ein Tag der Konkurrenz. Immer wieder sehen und erleben wir, dass andere Menschen nicht nur anders sind als wir, sondern, wie wir finden, auch glücklicher oder erfolgreicher dank ihrer Art und ihres Wesens.

Die meisten Menschen, die zu mir in die Beratung kommen, haben ihren eigenen Wert aus dem Blick verloren und meinen,

sie müssten einem externen Profil entsprechen, das zum Beispiel die Medien, die Gesellschaft, die Familie, Freunde, Liebhaber, Kolleginnen vorgeben oder das sie auf der internen Leinwand von sich entwerfen. Dabei handelt es sich um eine Art Prototyp vom eigenen Ich. Ein Alfa Romeo der eigenen Persönlichkeit, den man gerne anschaut, aber letztendlich doch nicht besitzen, sondern nur gelegentlich mal fahren will.

Mein Kinderwunsch, so brav, still und zurückhaltend wie meine Klassenkameradinnen zu sein, hat sich zu meinem Glück nicht erfüllt. Ich bin die geworden, die ich bin, *weil* ich etwas lauter war als die anderen; und nebenbei auch mutiger, denn in meinem lauten Wesen waren durchaus Beschützeranteile zu finden. Und es machte mir möglich, das zu proben, was ich heute immer wieder tue: Ich halte Vorträge und zeige mich damit. Wenn Sie so wollen, war die Schule meine Probebühne und es wäre zu schade für mich, hätte ich mir dieses Talent verkniffen, bloß um eine gelbe Ente zu sein. Damals wusste ich das alles natürlich noch nicht und weinte nachts verzweifelte Tränen in mein Kissen. Ich war zwar Klassensprecherin, aber was zählte das schon, angesichts dieser Anmut, die mir fehlte. Das Kuriose daran war, dass ich in der Tiefe meines Herzens nie so zart und brav wie diese Mädchen werden wollte. Dennoch wollte ich so sein, um endlich dazuzugehören. Ich wollte wie die anderen sein, um einer Gruppe zuzugehören.

Ich bin also damit vertraut, wenn es darum geht, sich vorzustellen, wie gut die Welt und das Leben wäre, wenn ich nur ein wenig »anders« wäre, beziehungsweise die guten Anlagen endlich zeigen würde. Mit festem Schritt nahm ich mir wiederholt vor: »Ab morgen bin ich verändert«, als könnte ich mein Wesen und meine Haut ablegen, würde ich mir nur ein kleines bisschen

Mühe geben. Aber, wie Sie jetzt schon wissen, es gelang mir nicht. Bei anderen Vorhaben hingegen hielt ich durch, war zäh und bewegte mich durch Turbulenzen hindurch. Das war die Kraft, die in mir wirkte, als ich mich auf meinen Berufsweg machte, der von der Heimerzieherin zum BWL-Studium, in eine Heiratsvermittlung, zum Rundfunk, Fernsehen, zu einem weiteren Studium, vielen Büchern, verschiedenen Coaching-Ausbildungen und langsam, aber zielgerichtet, in die Gründung eines eigenen Unternehmens führte. Offenbar waren all diese Veränderungen *sinnvoll*, deswegen blieb ich dran und hielt durch. Die laute und starke Präsenzwirkung meines Wesens ist mir ein lästiger Vorteil geworden, denn, unter uns, ich kann diesen Teil von mir noch immer nicht richtig leiden. Mein Wesen und ich, wir haben uns in diesem Punkt arrangiert und ich verstehe es durchaus, mich inzwischen unauffällig im Hintergrund zu halten.

Wie bereits gesagt, sind wir nicht immer zu unstrukturiert oder zu lethargisch, wenn wir ein Vorhaben nicht durchsetzen. Oft ist es vielmehr sehr sinnvoll und gesund, dass wir nicht alles umsetzen, zu dem wir uns innerlich und/oder von außen aufgefordert fühlen. Ich habe in meinem Leben vieles nicht umgesetzt und gerade dadurch eine rosa Farbe erhalten. Als blondes, brav bezopftes Mädchen, das zart lächelt und nur antwortet, wenn man es fragt, wäre mein Weg sicherlich schwer geworden, denn nicht nur ich, sondern auch mein beruflicher Weg ist rosa.

Heute nutze ich meine Unzufriedenheit, um mir regelmäßig einen Überblick über mich und meinen Weg zu verschaffen. Was motiviert mich gerade? Wo will ich hin? Was verbinde ich damit? Und: Bei welchen Gedanken hüpf mein Herz? Ich wähle

nicht mehr Worte wie »Ich will anders sein«, sondern überlege eher warum und in welchen Punkten genau ich anders werden möchte. »Wofür?«, ist das Fragewort, das ich mir häufig stelle. Mein Interesse ist, das zu finden, was es zu entdecken gibt und erst nach einer gut portionierten Reflexion entscheide ich mich, ob und wie ich die Veränderung realisieren möchte.

Um diesen Weg – mit und zu sich – geht es in meinem Buch. Es führt Sie aus der Lähmung der bloßen Sehnsucht hinaus, indem wir gemeinsam darauf schauen, was es mit dem Wunsch nach Veränderung auf sich hat, welche Aspekte er beinhaltet und Sie dann entscheiden können, ob und was Sie gerne anders hätten und wie stark die Veränderung sein darf. Sie müssen nämlich nicht alle Farben benutzen, auch wenn Sie im großen Bastelraum des Lebens stehen. Wichtig ist zu erkennen, was Sie drängt, um dann zu entscheiden, welche Farbe(n) Sie in Ihrem Leben wollen.

Ich suche nicht nach dem schnellen Plan und ich werde Ihnen nicht einfach eine Lösung servieren. Jeder Veränderungswunsch und jede Veränderung ist einzigartig. Nur Sie können für sich reflektieren, was es mit Ihrem Wunsch »anders zu sein« auf sich hat und warum Sie auf diesem Weg nicht weiterkommen. Nehmen Sie sich also Zeit. Veränderungen und Veränderungswünsche haben eine sehr spannende Dynamik, der ich selbst oft mit Vergnügen folge. Es gibt viel zu entdecken, Hintergründe, die unser Denken und Sehnen verständlich machen und vieles darf probiert oder losgelassen werden. Ich freue mich, wenn ich Sie dazu anregen kann, bei sich selbst mit einer Art von »Farbenlehre« zu beginnen. Geht es Ihnen um mehr gelb oder mehr rosa? Was für eine Ente sind Sie wohl?



Manchmal ist es gut, anders zu werden.



Manchmal ist es aber auch gut zu bleiben, wie man ist.



Auch wenn wir gut sind, wie wir sind, dürfen wir anders werden, wenn wir möchten.

Die Zukunftsreise

Nicht nur jede Reise, auch jede Veränderung beginnt mit einem ersten Blick. Haben Sie jetzt gestutzt, weil Sie meinen, ich hätte »Schritt« schreiben müssen? Nein, ich habe mich nicht vertan. Ich meine es genauso, wie ich es schrieb. Jede Reise und jede Veränderung beginnt mit einem ersten Blick – und zwar einem in die Seele oder zumindest in die eigene Wunschliste oder Fantasie, auch wenn wir das oft nicht bewusst mitbekommen. Innere Bilder, Visionen und Fantasien weisen uns wie Fixsterne den Weg. Wir stellen uns etwas vor, träumen von besseren Zeiten, wägen ab, verwerfen, machen neue Pläne und basteln und bauen so an unserer Zukunft oder neuen Konzepten. Innere Filme können dabei helfen, uns zu zeigen, wie das Leben besser oder anders verlaufen könnte.

Die Hirnforschung hat gezeigt, dass es der Veränderung erst einmal egal ist, ob wir sie tatsächlich oder nur in der Vorstellung angehen. Viel entwickelt sich allein dadurch weiter, dass wir ein »Bild davon haben, wie etwas sein soll oder bleiben könnte«. Im Moment stehen Sie ja offenbar vor einem neuen Schritt, da finde ich es ratsam, die beiden großen Alternativen zu betrachten. Was passiert, wenn Sie nichts unternehmen? Was wird anders, wenn Sie anders sind? Mithilfe solch einer kleinen inneren Reise können wir uns nicht nur besser in unser Leben hineindenken, sondern wir können auch leichter zu einer Entscheidung finden. Sie sehen im inneren Kino ganz direkt, wie Ihr Leben sich ge-

stalten wird, wenn Sie aktiv werden und auch, wie sich die Jahre gestalten könnten, wenn Sie weiter warten oder sich gegen eine Veränderung entscheiden. Es kann beides gut sein und beides weniger günstig. Der Film wird Ihnen helfen, Ihre eigene Motivation zu entdecken. Im Grunde sind diese Träumereien die effektivsten Bildungsreisen, die ich kenne. Ich stelle mir etwas vor und ich erkenne: So soll es sein, so nicht, so schon eher und ja, ach ja so und, oh, das wäre auch sehr schön und eine Veränderungsversuchung wert. Wo immer Sie Ihr Weg in diesem Buch auch hinführen wird, er beginnt ganz sicher mit einem Wunsch, der nun zu einem kleinen Drehbuch wird. Nachdem Sie sich an Ihren inneren Bildern erfreut haben, ist der erste Schritt bereits getan. Dabei ganz wichtig: Der Film sollte Sie wirklich erfreuen. Es ist Ihr Leben!



Stellen Sie sich vor, Sie wären der Schöpfer, die Schöpferin Ihrer eigenen Realität, Ihrer Zukunft. Versuchen Sie bei dieser Übung nicht zu fühlen, sondern betrachten Sie sich ganz »nüchtern«, als würden Sie im Kino sitzen. Zwei Filme wird es gleich geben:

Der 1. Film: »So ist es und so bleibt es!«

Der 2. Film: »Entwicklung leben«

Lehnen Sie sich also entspannt in Ihrem Kinosessel zurück und lassen Sie den Film abspulen, der Ihnen zeigt, wie Sie heute sind und leben. Wie sehen Sie aus, in diesem Moment, mit diesem Alter, das Sie gerade haben? Was tragen Sie? Wie sind Ihre Haare geschnitten? Welche Interessen haben Sie? Was essen und trinken Sie gerne? Welche Ziele verfolgen Sie gerade? Machen Sie sich bewusst, welche Erwartungen, Annahmen, Gedanken Sie hinsichtlich Ihres eigenen Lebensweges haben, wenn »alles so weitergeht wie bisher«. Stellen Sie sich vor, wie Sie in zehn Jahren aussehen werden. Sehen Sie den Gesichtsausdruck? Wie werden Sie in fünfzehn Jahren leben? Stellen Sie sich dies bildlich vor. Betrachten Sie sich. Gefällt Ihnen das Bild? Sehen Sie in sich einen zufriedenen und glücklichen Menschen? Welche Lebensqualität steckt in dieser Vorstellung? Gehen Sie im Alter immer weiter. Wie und wo leben Sie, wenn Sie 75 Jahre alt sind? Was werden Sie Ihren Nachkommen oder jungen Menschen von Ihrem Leben erzählen. War es gut, so wie es war? Betrachten Sie Ihr Gesicht, den Ausdruck Ihrer Augen. Sind Sie zufrieden und haben Sie alles ausgelebt, was in Ihnen steckt ... auch in Bezug auf Ihre Wünsche?

Wenn der Film zu Ende ist, dann fragen Sie sich, ob Sie mit dem Film zufrieden sind. Es geht nicht um gut oder schlecht – das gibt es nicht, denn es ist ja Ihr Film. Sie entscheiden, ob Sie von Ihrem eigenen Leben gut unterhalten wurden. Niemand sonst.

Nun kommt der zweite Film. In diesem stellen Sie sich vor, Sie hätten sich ganz und gar dazu entschieden, ab jetzt Ihren Mut, Ihre Stärke, Ihre Ziele und Ihre Sehnsucht zu leben und würden sich fortan nicht mehr zurücknehmen, sondern Ihre Träume verwirklichen. In diesem Film sagen Sie JA zu Ihrer Entwicklung und sind interessiert an sich, an neuen Impulsen und an Veränderungen, die möglich sind. Wie wirken Sie in diesem Film, in dem Sie nicht nur wach und neugierig sind, sondern auch einen sicheren Instinkt dafür haben, was gut für Sie ist und der Ihnen hilft, an sich und an das zu glauben, was Sie als Mensch und Persönlichkeit ausmacht. Was für ein Mensch sind Sie nun auf der Reise Ihres Lebens? Haben Sie ein volles Gepäck und guten Proviant? Was werden Sie zu berichten haben, haben Sie Menschen begeistert und mitgenommen – Mut gemacht? Wie sehen Sie in diesem erfüllten Leben mit 75 Jahren aus? Dieser Mensch, den Sie vor Ihrem Inneren haben, hat er etwas, das Sie glücklich machen könnte und wenn Sie ihn fragen würden – würde er Ihnen empfehlen *Ihr Glück zu wagen?*

Machen Sie nun eine kleine Pause, setzen Sie sich hin und vergleichen Sie beide »Lebensläufe«. In welcher Vorstellung empfinden Sie sich angenehmer, zufriedener, glücklicher? Welche Bilder üben auf Sie eine stärkere Anziehung, größere Motivation aus? Welche der beiden Zukunftsvorstellungen möchten Sie leben? Es gibt zwei Wege. Treffen Sie ganz bewusst die Entscheidung, welchem Weg Sie ab jetzt mehr Aufmerksamkeit schenken möchten.

Es wäre spannend, wenn Sie sich jetzt ein paar Notizen von dem Erträumten machen würden, um diese über einen längeren Zeitraum immer wieder einmal zu lesen. Falls Sie sich dafür

entschieden haben, den zweiten Film zu realisieren, bin ich bei Ihnen. Sie können natürlich auch weiterlesen, wenn Ihnen der erste Film sympathischer ist, nur richtet sich mein Angebot eher an die Menschen, die sich ihren Impulsen stellen möchten. Mal sehen, wie nahe Sie Ihrem Traumbild kommen werden, oder ob es sich noch einmal verändern wird. Die, die im alten Leben bleiben möchten, könnten doch noch Appetit bekommen und die, die starten möchten, legen vielleicht noch eine Pause ein. Alles ist möglich und alles ist erlaubt. Aber vielleicht sind Ihnen auch bereits Ideen und Gedanken gekommen, wie Sie aktiv im realen Leben Ihres eigenen Glückes Schmied werden können. Möglicherweise geht es gar nicht um das große Hufeisen, aber sicher sehen Sie bereits jetzt schon ein paar Möglichkeiten, wie Sie Ihrer Zufriedenheit, Ihrem Glück, Ihrem Wesen noch mehr Raum geben können. Erste Impulse haben sich bei Ihnen gemeldet, auch wenn Sie in manchen Momenten zögerlich sind. Impulse sind dafür da, dass man sie betrachtet und ihnen im Leben einen Raum für Reflexion und Verwirklichung gibt. Und damit fangen wir jetzt an.



Christine Weiner

Ich wär so gern ganz anders, aber ich komme einfach nicht dazu

Dem Leben die eigene Farbe geben

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 256 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-424-20056-0

Ariston

Erscheinungstermin: Juni 2012

Leben Sie das Leben, das Sie sich wünschen?

Andere sind schöner, klüger, erfolgreicher. Warum kann ich nicht so sein wie sie? Warum kann ich nicht zeigen, wie viel eigentlich in mir steckt? Insbesondere Frauen sehen sich oft sehr kritisch und wären gerne anders. Christine Weiner lädt ein, sich auf unangestrenzte Weise mit den eigenen Sehnsüchten auseinanderzusetzen, und vermittelt viele überraschend einfach umzusetzende und originelle Ideen, das zu entfalten, was in uns steckt!

Lange fühlte Christine Weiner sich als schwarzes Schaf und immer hatte sie das Gefühl, sie müsste sich anpassen, um richtig zu sein – bis sie herausfand, wie leicht es sein kann, der Mensch zu sein, der man wirklich sein möchte! Denn Hand aufs Herz: Sehnen wir uns nicht alle danach, etwas an uns und unserem Leben zu ändern? Ob es der Wunsch ist nach mehr Anerkennung, der Wunsch, gelassener zu sein oder einfach besser organisiert, dünner, wilder, sportlicher oder durchsetzungsstärker ... Wenn da nicht immer dieses ABER wäre! Christine Weiner zeigt in ihrem Buch verblüffend einfache Wege, dieses ABER aus dem Leben verschwinden zu lassen und sich endlich richtig wohl in der eigenen Haut zu fühlen. Ein Buch, das Mut und Lust macht, sich mit den eigenen Träumen auseinanderzusetzen und Veränderungen anzustoßen.