

CHERYL RICHARDSON

# Sei dir wichtig!

Extreme Self-Care

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Marita Böhm

*Allegria*



## INHALT

### *Einführung* 7

Das Vermächtnis des Mangels beenden 21

Spieglein, Spieglein, an der Wand 35

Lassen Sie mich Sie enttäuschen 45

Der Einfluss von Rhythmus und Routine 61

Nehmen Sie die Hände vom Steuer 73

Die Liste der Absoluten Neins 91

Ein Raum für die Seele 105

Sie sind ja so sensibel! 123

Pflege-Zeit 141

Schmeckt diese Wut gut? 161

Aufwachen! 175

Ihr Extreme-Self-Care-Notfallkit 187

### *Danksagung* 199

*Über die Autorin* 202

Im Jahr 1994 beschloss ich, meinen ersten persönlichen Coach zu engagieren. Ich dachte mir, dass diese Entscheidung dazu führen würde, selbst ein besserer Coach zu werden, aber es sollte sich herausstellen, dass sie viel mehr bewirkte. Sie bescherte mir ein besseres Leben. Der Name dieses Mannes ist Thomas Leonard, Gründer der Coach University und führender Pionier auf dem Gebiet des professionellen Coaching, und unsere erste Sitzung werde ich nie vergessen.

Bei unserem Erstgespräch bat Thomas mich, etwas über mein Leben zu erzählen. Er wollte eine bessere Vorstellung davon bekommen, wer ich war und wie ich lebte. In den nächsten 20 Minuten berichtete ich von all den Dingen, die meine Zeit beanspruchten:

- ✿ Abends und am Wochenende war ich als Beraterin für Geschäftsentwicklung tätig.
- ✿ Für ein Beratungsunternehmen hielt ich Berufsplanungsseminare.
- ✿ Ich arbeitete ehrenamtlich für eine lokale Jobvermittlung und bot Workshops zu Bewerbungs- und Networkingkompetenzen an.
- ✿ Ich unterstützte Freunde, die herumkrebsten und ein selbstloses, mitfühlendes Ohr brauchten.

Als ich mich über meine ganzen Aktivitäten reden hörte, fühlte ich mich zugegebenermaßen ziemlich gut. Sie gaben mir ein gewisses Maß an Befriedigung, die davon herrührte, gebraucht und gefragt zu sein. Als ich fertig war, schwieg Thomas einen

Augenblick, und dann meinte er mit einer leichten Schärfe in der Stimme: »Wow, Sie leisten wirklich hervorragende Arbeit und kümmern sich um so viele Leute. Sie sind so ein guter Mensch.«

Ich lächelte vor mich hin und dachte: *Hm, er versteht mich.* Aber was er als Nächstes sagte, haute mich einfach um: »Und die Wahrheit ist, Cheryl, Ihre Rolle als »nettes Mädchen« bringt Sie um Ihr Leben.«

Ich saß eine Zeit lang, die mir sehr lang vorkam, einfach nur still da. Mein Augenblick des Triumphes verschwand genauso schnell, wie er gekommen war, stattdessen standen mir die Tränen in den Augen, hatte Thomas' Äußerung doch den Nagel auf den Kopf getroffen. Ich *war* ein nettes Mädchen. Ich war so sehr daran gewöhnt, diese Rolle zu spielen, dass sie zu einer normalen Lebensweise geworden war. Sie war außerdem meine Identität geworden, und durch sie definierte ich meinen Selbstwert. Jetzt, viele Jahre und viele Klienten später, weiß ich, dass es nicht nur mir so ging. So viele von uns, vor allem Frauen, haben diese »edle« Rolle angenommen. Allerdings erkennen wir nicht – beziehungsweise erst, wenn es zu spät ist –, dass wir für diese »Großzügigkeit« einen hohen Preis bezahlen ... einen Preis, der uns direkt aus den Knochen gezogen wird.

Obwohl ich damals glaubte, mich dabei wohlfühlen, anderen beizustehen und mich um sie zu kümmern, verrieten meine Klagen in dem Gespräch mit Thomas darüber, was in meinem Leben schief lief, etwas ganz anderes. Ich musste mir eingestehen, dass ich überhaupt keine Zeit für mich hatte. Es verbitterte mich, anderen zu Erfolgen zu verhelfen, während ich selbst nie zu den Dingen kam, die ich gern tun wollte. Ich musste der Tatsache ins Auge blicken, dass zu viele meiner Beziehungen Einbahnstraßen waren. Einige meiner Freunde wa-

ren hochgradig bedürftig, trotzdem blieben sie in meinem Leben, weil sie mir das Gefühl von Sicherheit, Kontrolle und Wichtigkeit gaben. Ja, Thomas hatte recht: Ich war ein nettes Mädchen, und das saugte das Leben aus mir heraus.



Während unserer Coaching-Arbeit machte mich Thomas mit dem Prinzip der Extreme Self-Care – im Deutschen »Extreme Selbstfürsorge« – bekannt. Das Wort *extreme* faszinierte mich und fand meine Beachtung. Ich weiß noch, dass mich diese Vorstellung begeisterte, aber gleichzeitig auch ein wenig nervös machte. Aus Thomas' Sicht bedeutete Extreme Self-Care, dass ich meine Fürsorge auf eine völlig neue Ebene führte – eine Ebene, die mir arrogant und egoistisch erschien, eine Praxis, umgesetzt von Menschen mit einem unangemessenen Anspruchsdenken. Sie bedeutete, radikale Maßnahmen zu ergreifen, um mein Leben zu verbessern, *und* täglichen Gewohnheiten nachzugehen, die es mir ermöglichten, diesen neuen Lebensstandard aufrechtzuerhalten. Beispielsweise genügte es nicht, mal ein Wochenende lang anderen nicht zu helfen, sodass ich eine kleine Auszeit genießen konnte. Thomas wollte, dass ich *jeden Tag* Zeit für mich einplane (in meinem Kalender, mit Tinte!), und zwar sechs Monate lang.

Zur Extreme Self-Care gehörte auch, dass ich mich mit Menschen umgab, die klug, selbstbewusst und nur an Zweibeziehungen interessiert waren. Es bedeutete, kühne Schritte zu unternehmen, beispielsweise jegliches Chaos für immer aus meinem Leben zu beseitigen, eine seelenstärkende Arbeits- und Wohnumgebung zu schaffen und diese beizubehalten, finanziell ins Reine zu kommen, sodass ich immer Optionen

im Hinblick auf meine Lebensführung hatte, und keine Zusagen aus einem Schuldgefühl oder einer Verpflichtung heraus zu geben.

Darüber hinaus erklärte Thomas, dass es entscheidend für Extreme Self-Care sei, dem Genuss Priorität einzuräumen – echtem Genuss, nicht bloß eine Massage alle paar Monate, ein gelegentliches Bad oder ein Jahresurlaub. Es bedeutete, mitten am Tag die Arbeit ruhen zu lassen, um in die Natur zu gehen, mich mit einer großartigen Massage einmal die Woche verwöhnen zu lassen und tägliche Gewohnheiten zu entwickeln, die mich glücklich und gestärkt fühlen ließen, etwa Musik zu hören, die ich mochte, meinen Lieblingstee zu trinken oder frische Blumen für mein Büro zu bestellen.

Anfangs hegte ich großen Widerstand gegen das Konzept der Extreme Self-Care. Eine Massage pro Woche? Wie sollte ich mir das leisten können, wenn ich doch auch noch meine Miete zahlen musste? Mir jeden Tag Zeit für mich nehmen? Ich hatte kaum Zeit, um aufs Klo zu gehen, ganz zu schweigen für einen Spaziergang um die Mittagszeit. Die Anregungen meines Coachs schienen idealistisch, ja sie grenzten ans Absurde. Aber, wie ich schon bald entdecken sollte, *beginnt ein großartiges Leben mit einem offenen Geist*. Bis auf den heutigen Tag bin ich dankbar, dass Thomas Leonard eine höhere Vision meines Lebens hatte, als ich es für mich selbst vorzustellen vermochte.

Während ich langsam begann, Extreme Self-Care in mein Leben einzubauen, wurde es offensichtlich, dass innere Veränderungen erforderlich waren, um diese Verhaltensweisen beizubehalten. So musste ich aufhören, die Märtyrerin zu spielen, und mich auf die Befriedigung meiner Bedürfnisse konzentrieren. Ich musste aufhören, von anderen zu erwarten, meine

Gedanken zu lesen, und anfangen, meine Wünsche direkt zu äußern. Ich stand vor der Herausforderung, zu versuchen, um Hilfe zu bitten, lange bevor ich sie benötigte. Statt herumzumeckern und darüber zu jammern, dass andere mich im Stich ließen, sollte ich meine Enttäuschung als einen Hinweis verstehen, etwas dagegen zu unternehmen. Und ich musste anfangen, Leute zu bitten, die Last mit mir zu teilen, statt mich wie eine Heldin aufzuführen, indem ich alles allein zu bewerkstelligen versuchte. Schließlich musste ich aufhören, wie eine Maschine automatisch Ja zu sagen, wenn Leute mich um einen Gefallen baten, und stattdessen lernen, mit fester Überzeugung und innerer Ruhe und Gelassenheit Nein zu sagen.

Im Laufe dieses Coachings mit Thomas stellte ich fest, dass es gar nicht so leicht war, diese Veränderungen vorzunehmen. Zurückblickend ist mir klar, dass ich ein Vermächtnis der Selbstaufopferung und des übermäßigen Gebens infrage stellte, das von Generationen von Frauen in meiner Familie an mich weitergegeben wurde – dasselbe Vermächtnis, das so viele Frauen auch heute noch durcheinanderbringt. Zu viele von uns sind nach wie vor das brave Mädchen, und es ist schwer, sich von dieser hartnäckigen Gewohnheit zu lösen. Wenn ich mich gestresst fühle oder unter Druck, ertappe ich mich immer noch dabei. Plötzlich reiße ich mir ein Bein aus, um es einem Angestellten zu erleichtern, seinen Job zu erledigen (das nenne ich »Leute einstellen, um für sie zu arbeiten«). Oder ich lege zu viele Termine auf einen Tag, um den Bedürfnissen einer anderen Person entgegenzukommen (das nenne ich »Irresein«). Bei denjenigen von uns, die sich so verhalten – und dies schließt sowohl Männer als auch Frauen ein –, handelt es sich oft um eine automatische Reaktion, als würden wir wie auf Knopfdruck reflexartig zu diesen Verhaltensweisen zurückkehren.

## Die Belohnungen der Extreme Self-Care

Ein guter Coach konzentriert sich auf die Ursache eines Problems statt auf die Symptome. Während meiner Arbeit mit Thomas war ich gezwungen, mir die Wahrheit darüber anzuschauen, warum ich nach wie vor übermäßig gab, gewöhnlich auf meine Kosten. Ich wollte, dass die Leute mich mochten, gern Zeit mit mir verbrachten und mich als weise und hilfreich betrachteten. Und ich wollte der Angst ausweichen, die mich immer überkam, wenn jemand mein Tun missbilligte. Komischerweise habe ich nach jahrelangem Praktizieren von Extreme Self-Care etwas Paradoxes erkannt: Wenn man ein authentisches, bedeutsames Leben führen will, muss man die Kunst beherrschen, andere zu enttäuschen und zu verärgern, Gefühle zu verletzen und mit der Tatsache zu leben, dass manche Personen einen einfach nicht mögen. Es ist vielleicht nicht einfach, aber unbedingt notwendig, wenn Sie wollen, dass Ihr Leben Ihre tiefsten Wünsche, Werte und Bedürfnisse widerspiegelt.

Während im Laufe der Zeit mein Leben sich immer stärker nach den Prinzipien der Extreme Self-Care orientierte, machte sich dies auch positiv in meiner Arbeit bemerkbar. Als Coach gab ich weiter, was Thomas mich gelehrt hatte: Ich forderte meine Klienten auf, nicht weniger als die höchstmöglichen Maßstäbe zu akzeptieren – egal ob es dabei um ihre Arbeit, ihre Beziehungen, ihre Gesundheit oder einfach ihr allgemeines Wohlbefinden ging. Wenn sie mitmachten, veränderte sich ihr Leben auf dramatische Weise – es war, als ob sie sich stärker mit einer göttlichen Energie oder Kraft in Einklang gebracht hätten, die Türen öffnete, um ihr höchstes Wohl zu fördern. Aber auch wenn die Vorstellung faszinierend war und es Spaß machte, sie zu berücksichtigen, war es nicht immer einfach, die



Leute mit ins Boot zu holen. So sehr wir Amerikaner auch als allzu nachsichtige Gesellschaft dargestellt werden, ist es in Wirklichkeit so, dass wir, wenn wir beschließen, besser für uns selbst zu sorgen – aufmerksamer, proaktiver und seelennährend –, gezwungen sind, uns mit der kulturellen Sichtweise, dass nämlich *egoistisch* ein unanständiges Wort ist, auseinanderzusetzen.

Die Auffassung, dass man dem fürsorglichen Umgang mit sich selbst Priorität einräumen sollte, ist auch heute noch umstritten. Im Laufe der Jahre musste ich dieses Konzept sowohl gegen die Medien als auch gegen Klienten, Zuhörer und Zuschauer verteidigen. Inzwischen begrüße ich die Gelegenheit, und zwar aus folgendem Grund: Die Praxis der Extreme Self-Care zwingt uns dazu, Entscheidungen zu treffen, die das wahre Wesen unserer Seele würdigen und widerspiegeln. Das ganze Konzept mag zwar egoistisch oder egozentrisch erscheinen, aber im Grunde ermöglicht es uns, unseren größten Beitrag für die Welt zu leisten. Die Entscheidung, ein Leben zu führen, das den Grundsätzen der Extreme Self-Care entspricht, ist von entscheidender Bedeutung, wenn wir etwas in der Welt bewirken wollen ... und dies trifft auf die meisten Leute zu, die ich kenne.

Aus jahrelanger persönlicher Erfahrung sowie durch meine Arbeit, in der ich viele liebevolle und tüchtige Männer und Frauen gecoach habe, habe ich gelernt, dass wir, sobald wir in hohem Maße und bewusst für uns selbst sorgen, instinktiv anfangen, auf eine gesündere und effektivere Weise für andere – unsere Familien, unsere Freunde und die Welt – zu sorgen. Wir werden bewusste *und* gewissenhafte Menschen. Wir sprechen unsere Wahrheit aus. Wir treffen Entscheidungen von einem Ort der Liebe und des Mitgefühls und nicht von einem Ort des Schuldgefühls und der Verpflichtung. Und wir fangen an

zu verstehen – auf einer instinktiven und intuitiven Ebene –, dass wir alle miteinander verbunden sind und dass unser individuelles Handeln das größere Ganze stärker beeinflusst, als wir es uns jemals vorgestellt haben. Bei einem Geschäftsführer beispielsweise, der nie einen Gedanken an Recycling verloren hatte, führte sein Verständnis der Extreme Self-Care nicht nur dazu, besser für sich selbst und seine Familie zu sorgen, sondern auch, ein Recyclingprogramm am Arbeitsplatz einzuführen. Oder eine Mutter, die lernt, ihren eigenen Bedürfnissen Priorität einzuräumen (statt immer erst ihre Kinder zu bedienen), entwickelt ein Konzept, um anderen Müttern zu helfen, selbstbewusstere und unabhängigere Kinder aufzuziehen.

Ein Leben der Extreme Self-Care zu führen bedeutet, in einer Umgebung zu leben und zu arbeiten, die die Seele nährt, eine höhere Wertschätzung für die Natur und eine größere Verbundenheit mit ihr zu entwickeln, eine Arbeit zu verrichten, die Ihnen die Gelegenheit bietet, Ihre größten Begabungen und Talente zum Ausdruck zu bringen, und für Ihre emotionale, körperliche und spirituelle Gesundheit auf eine Weise zu sorgen, die mit dem, wer Sie sind und was Sie am meisten benötigen, in Einklang steht. Wenn Sie sich erlauben, das zu wollen und es dann zu haben, können Sie gar nicht anders, als es sich auch für andere zu wünschen.

Die Kunst der Extreme Self-Care erfordert Geduld, Hingabe und Übung. Zunächst setzt sie auch die Bereitschaft voraus, sich mit einigen recht unangenehmen Gefühlen auseinanderzusetzen, wie etwa Schuldgefühlen – weil Sie Ihre Bedürfnisse an die erste Stelle setzen; Angst – davor, von anderen verurteilt und kritisiert zu werden, oder Unbehagen – davor, lang gehegte Überzeugungen und Verhaltensweisen anzugehen. Es ist ein organischer, evolutionärer Prozess, eine Kunst im Gegen-

satz zu einer Wissenschaft. Im Laufe der Zeit werden Sie zwar Fortschritte machen und sich mit dem Prozess wohler fühlen, aber Sie werden auch Rückschritte erleben. Ich kenne diesen Tanz recht gut. Es gibt Tage, an denen ich meine Verfügbarkeit strikt einschränke, damit ich mich nicht mit Arbeit überlastet fühle, und an anderen Tagen wiederum mache ich mich selbst fertig und frage mich, warum zum Teufel ich um neun Uhr abends noch immer im Büro hocke. Der Unterschied zu heute ist, dass ich mir dessen viel bewusster geworden bin, wie es sich anfühlt, wenn ich in Schwierigkeiten gerate, und weiß, was zu tun ist, um wieder auf Kurs zu kommen.

In den vergangenen 15 Jahren ist das reiche und fruchtbare Leben, das ich erfahre, unmittelbar auf die Praxis der Extreme Self-Care zurückzuführen. Weil ich weiß, dass es keine raschen Lösungen gibt – und es geht hier darum, eine Lebensweise infrage zu stellen, und nicht, ein Zimmer umzugestalten –, habe ich dieses Buch so konzipiert, dass *Sie* jeden Monat kleine Schritte unternehmen können. Jedes der zwölf Kapitel bietet Ihnen eine andere Möglichkeit dazu an und endet mit einer »Extreme-Self-Care-Herausforderung«, die Anleitungen und Anregungen bereitstellt, um auf Kurs zu kommen und zu bleiben. Darüber hinaus habe ich einige meiner Lieblingsinformationsquellen<sup>1</sup> aufgelistet, die Ihnen zusätzliche Mittel und Methoden bieten, um Ihre individuellen Self-Care-Ziele zu verfolgen und beizubehalten.

---

<sup>1</sup> Anmerkung des Herausgebers: Alle kursiv gesetzten Titel in den Abschnitten »Weiterführende Informationen« beziehen sich auf Bücher, soweit nicht anders angegeben.