

campus

Horst Conen

Schenk dir selbst ein neues Leben

Die Kunst,
sich immer
wieder neu
zu erfinden



vom
Bestseller-
Autor

Inhalt

Einführung: Warum wir aufhören sollten, uns selbst zu reduzieren	9
1. Sie sind viel mehr, als Sie glauben	13
Veränderung macht Lust und Angst	14
»Kann ich überhaupt anders sein?«	22
Vorsicht: Selbstmissachtung!	31
Selbstbestimmung heißt der Weg	41
2. Die Wartezeit ist vorüber	49
Wo stehen Sie zurzeit?	50
»Jetzt lasse ich mich selbst Mensch sein!«	69
3. Lassen Sie sich inspirieren	80
Vom Suchen und Finden neuer Impulse	80
Im anderen das Eigene entdecken	87
4. Die sieben Schritte in ein neues Leben	95
Veränderung ist wie eine Reise	95

1. <i>Schritt:</i>	
Erkennen Sie Ihr Ziel	99
2. <i>Schritt:</i>	
Entwerfen Sie ein Leitbild	102
3. <i>Schritt:</i>	
Nutzen Sie Ihre schlummernden Potenziale	111
4. <i>Schritt:</i>	
Bauen Sie Mut und Selbstvertrauen auf	123
5. <i>Schritt:</i>	
Gehen Sie achtsam vor	138
6. <i>Schritt:</i>	
Tun Sie es!	151
7. <i>Schritt:</i>	
Sichern Sie das Erreichte	157
Die Reise geht weiter	169
5. Selbsterfinder leben besser	172
Glücklich bleibt, wer sich oft verändert	172
Bleiben Sie am Ball – für ein erfülltes Leben	182
Mit Zuversicht in die Zukunft	189
Danksagung	191
Weiterführende Literatur	193
Register	195

•
Einführung:

Warum wir aufhören sollten, uns selbst zu reduzieren

Mal ehrlich, wie oft haben Sie schon darüber nachgedacht, anders zu leben und zu arbeiten: freier und fröhlicher, unabhängiger und selbstständiger, näher an Ihren Fähigkeiten und Talenten, aufregender und glücklicher. Was wollten Sie nicht schon alles machen, alles erleben, alles sein. Und jetzt?

Dieses Buch soll Sie dazu anregen, über all Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Pläne neu nachzudenken. Es möchte Sie darin bestärken, es nicht beim Gedankenspiel zu belassen, sondern Ihrem Leben eine neue Chance zu geben. Und es will etwas ans Tageslicht befördern, was bisher vielleicht im Dunkeln lag – Ihre Kraft und Fähigkeit, sich selbst immer wieder neu erfinden zu können.

Ich weiß, wer mitten im Leben steht und von Job und Karriere, Partner und Kindern, Haushalt und Verpflichtungen beansprucht wird, der tut sich zunächst schwer, an diese Befähigung zu glauben. Das moderne Leben ist komplex und druckvoll. Wir tun viel, werden überall gefordert. Und am Ende des Tages bleibt meist wenig Energie übrig, um über sich selbst zu reflektieren. Hinzu kommt die Tatsache: Nicht alles lässt sich neu erfinden. Mit manchen Dingen mussten wir lernen zu leben: die

lädierte Bandscheibe, die gescheiterte Beziehung, die Firma, die insolvent wurde, die Folgen einer Krankheit oder Krise – das sind Narben auf unserer Haut und Seele, mit denen wir uns arrangieren müssen. Und das fällt nicht immer leicht.

Manchmal sieht es also wirklich so aus, als machten es uns die Details der persönlichen Biografie unmöglich, uns selbst und unserem Leben ein neues Gesicht zu geben. *Doch sieht es eben nur so aus.*

Denn bei meiner Coachingtätigkeit erfahre ich immer wieder, dass zuweilen schon eine Feinjustierung ausreicht, um den Einzelnen seinen Zielen näher zu bringen. Ich liebe diese Momente, in denen ich hautnah miterlebe, wie Menschen, die vorher noch dachten, kaum Veränderungsmöglichkeiten zu haben, plötzlich aufblühen und ins Schwärmen geraten. Eben schien alles noch aussichtslos und schwierig – und auf einmal zeigen sich Wege, wie diese Menschen doch noch dort ankommen können, wo sie immer schon hin wollten.

So ist dieses Buch darauf ausgerichtet, auch Ihnen dafür die Augen zu öffnen, was für Sie noch alles erreichbar ist. Schöne Aussichten also für jene unter Ihnen, die gerne noch das pralle Leben erfahren möchten – mit allem, was für sie dazu gehört – und die bisher dachten, ihre Zeit käme nie. Nun ist sie da.

Aber Vorsicht: Wer jetzt mutmaßt, alles erreichen zu können ohne die Bereitschaft zur Selbstkritik und ohne an sich selbst zu arbeiten, der irrt. Nur derjenige gelangt an den inneren Ort, wo ihn ein neues Ich-Gefühl und Leben erwartet, der bereit ist, einen Veränderungsprozess zu durchlaufen. Doch lohnt sich dies in mehrfacher Hinsicht: Denn wer sich diesem Prozess öffnet, der erreicht nicht nur mehr Zufriedenheit und Lebensglück, er

schafft sich auf diese Weise auch einen immer wichtiger werdenden Erfolgsfaktor.

Warum? Weil wir in einer Zeit leben, in der sich unsere Welt rasend schnell verändert. Der Druck in unserer Gesellschaft wird höher – sowohl beruflich als auch in Bezug auf unsere Lebensplanung. Wo früher Auffangnetze und klare Wege waren, regiert längst die Eigenverantwortung. Quereinsteigen, umsatzen, scheitern und sich wieder etwas Neues einfallen lassen – das ist heute Alltag. Und wer dabei sein möchte, der sollte gut präpariert sein. Sich selbst immer wieder neu erfinden zu können, ist genau die richtige mentale Software dafür. Wer sich dagegen selbst reduziert, verliert.

Zukunftsforscher Matthias Horx bestätigt, dass nach einer Zeit der Wellness nun die der »Selfness« angebrochen ist: Stand Wellness für passive Selbstverwöhnung, so steht Selfness für die aktive Fähigkeit zur Selbstveränderung, um im Wandel bestehen zu können und nicht unterzugehen.

Mein Vorschlag: Nutzen Sie die Lektüre dazu, Ihre persönlichen Möglichkeiten zu erkennen und sich die Frage zu stellen: wieweit will und kann ich mir ein neues Leben schaffen? Zusätzlich können Sie die hier zu erwerbende Geistes- und Lebenshaltung dafür verwenden, sich der Wechselhaftigkeit unserer modernen Wirklichkeit mit Erfolg zu stellen.

Lassen Sie sich vor allem von jenem wunderbaren Gefühl anstecken, das ich bei anderen und auch an mir selbst schon oft erlebt habe: Vor zwei Minuten war man noch der Immergleiche mit den alten Gewohnheiten und Gedanken über sich und sein Leben. Und unversehens merkt man, wie man einen anderen Blick bekommt, anders über alles nachdenkt, Neues probiert,

neu lebt. Ein Gefühl, über die Gebirge der täglichen Widrigkeiten hinwegschweben zu können, als seien sie bloß Hügel im Sandkasten. Und ein Gefühl, das manche Entbehrung und Schicksalsschläge aus der Vergangenheit vergessen macht.

An einer Wand meines Arbeitszimmers hängt ein kleines Bild mit den Worten: »Leben heißt: Immer wieder durch neue Räume zu gehen.« Ein Leitsatz für meine tägliche Arbeit und für das, was Sie hier erwartet. In diesem Sinne: Öffnen Sie neue Türen. Schauen Sie in Räume hinein, in die Sie sich bisher nie gewagt haben. Viel Spaß dabei, sich selbst neu zu entdecken!

Herzliche Grüße aus Köln

Ihr *Horst Conen*

Sie sind viel mehr, als Sie glauben

Oje – da war es wieder, dieses Wort, das so zwiespältige Gefühle wecken kann: Veränderung. Ich weiß nicht mehr genau, wann und wo es mich diesmal traf. Vielleicht ließ es jemand im Fernsehen zu später Stunde plötzlich mitten ins Entspannungsstündchen hineinfallen und schreckte mich dadurch auf. Vielleicht schlich es auch beim beiläufigen Blättern in einem Magazin heimlich aus den Zeilen in mein Unterbewusstsein, um dort für Unruhe zu sorgen. Oder es blieb als Essenz eines Gespräches an mir haften wie ein intensiver Duft, der die Sinne anregt und einen den ganzen Tag begleitet.

Je nachdem, wie, wo und wann einem das Wort Veränderung begegnet, ruft es die unterschiedlichsten Reaktionen hervor. Trifft es einen im richtigen Moment, ist es wie ein Ausflug ins Land der Träume. Dann bewirkt es ein Abdriften der Gedanken, ein schönes Gefühl, einen Sehnsuchtsschauer: »Ja, so möchte ich auch gerne leben.« Trifft es einen jedoch auf dem falschen Fuß, fällt einem plötzlich alles aus der Hand. Dann bewirkt es Erschrecken und danach eine Abwehrreaktion: »Veränderung? Nein danke!«

Veränderung macht Lust und Angst

Wie wirkt das Wort Veränderung auf Sie? Rührt es an empfindlichen Punkten Ihres Lebens, etwa weil Sie seit Jahren auf der Stelle treten, weil Sie dringend einen Schlusstrich unter bestimmte Entwicklungen ziehen müssen, da viel Zeit vergangen ist und sich nichts gebessert hat, oder weil Sie gar das falsche Leben leben?

Kommen Ihnen dabei Gedanken in den Sinn wie endlich den Job hinschmeißen, der nur noch Stress und Ärger bedeutet, keinen Spaß und keine Herausforderungen mehr bietet, und stattdessen etwas anderes zu machen? Werden Sie von seltsamen Anwandlungen heimgesucht, wie etwa nach dem Joggen oder Zigarettenholen am liebsten gar nicht mehr nachhause zu wollen und sich stattdessen irgendwo anders eine neue Identität aufzubauen – in einer anderen Stadt, in einer anderen Beziehung? Fallen Ihnen vielleicht die Freunde und Bekannte wieder ein, die ihr Leben eines Tages konsequent umgekrempelt haben und entgegen aller Unkenrufe zufriedener Menschen wurden? Ruft diese Erinnerung bei Ihnen lang gehegte Pläne wieder wach, etwa mit weniger Konsumgerümpel und Luxus zu leben, dafür aber innerlich freier, einfacher und selbstbestimmter? Oder auszuwandern, um irgendwo in der Fremde noch einmal neu anfangen zu können?

Oder rufen Sie innerlich laut »Bloß nicht«? Denn vielleicht sind Sie ja froh, dass alles in Ruhe seinen Gang geht, und stufen sich selbst als Gewohnheitstier ein, das immer gleiche Verhältnisse, einen eingespielten Tagesablauf und eine vertraute Umgebung liebt.

Ganz gleich, was das Wort Veränderung bei Ihnen bewirkt, ob Sie beim Hören dieses Wortes der Wunsch nach einem besseren Leben heimsucht oder ob Sie sich eher als Verfechter eines »The-same-procedure-as-every-year-Denkens« einschätzen und alles so belassen wollen, wie es ist – gewiss haben Sie schon einige Male in Ihrem Leben kleinere oder größere Veränderungen vollzogen. Das kann gewollt oder ungewollt geschehen sein, es mag persönliche Standpunkte betroffen haben, private oder berufliche Entscheidungen oder trivialere Dinge wie die Wahl eines anderen Outfits, einer neuen Frisur, Wohnungseinrichtung oder Automarke.

Jeder schafft Veränderungen, denn es gehört zum Wesen des Menschen, darüber nachzudenken, was man verbessern, verschönern oder erneuern könnte, und es auf die eine oder andere Weise mehr oder minder konsequent dann auch zu vollziehen. Und daher gibt es gewiss auch diesmal einen gewichtigen Grund, warum Sie der Gedanke an Veränderung auf irgendeine Weise beschäftigt, sonst hielten Sie dieses Buch nicht in Ihren Händen.

Ich vermag von hier aus nicht zu beurteilen, ob die Gedanken, die Sie sich zurzeit im privaten oder beruflichen Umfeld machen, von außen angestoßen wurden und sich als zwingend darstellen, oder ob Sie freiwillig und einem natürlichen inneren Impuls folgend auf den Weg kamen. Vielleicht haben Sie sogar gerade in diesen Tagen besonders intensiv über eine Veränderung nachgedacht und haben sie in Gedanken sogar schon mehrfach durchgespielt – doch Befürchtungen halten Sie zurück. Der Berg, den es für Sie zu überwinden gilt, erscheint Ihnen zu hoch. Das, was Sie gerne aufgeben würden, und das, was Sie lockt, ist zugleich mit so vielen unangenehmen Konse-

quenzen und Anstrengungen behaftet, glauben Sie. Und der immer mal wieder an die Oberfläche drängenden Frage »Soll ich, oder soll ich nicht?« folgen daher keine aktiven Schritte.

Doch was nun? In Ihrem Bauch sitzt möglicherweise ein tiefes Verlangen nach veränderten Verhältnissen – nach einem neuen Job, einem neuen Leben oder einem Neuanfang auf der Beziehungsebene. Und auch Ihr Kopf sagt Ihnen immer wieder, dass Sie sich früher oder später der Notwendigkeit stellen und einen anderen Weg beschreiten müssen, weil Ihre Zeit viel zu kostbar ist, als dass es Jahr für Jahr so weitergehen darf. Aber Sie fassen es nicht an, Sie bleiben passiv. Die Angst dominiert die Lust. Und das andere, das ersehnte aufregendere, mutigere, bessere oder einfach nur entspanntere und gesündere Leben, bleibt nur Gedankenspielererei.

Lassen Sie sich bewegen

Wer immer wieder davon träumt, beruflich umzusatteln, die Beziehung zu beenden, auszuwandern, abzunehmen oder das Rauchen aufzugeben, der muss sich selbst motivieren können, um es auch umzusetzen. Dazu benötigt man Kraft. Gewohnte Wege zu verlassen, sich mit unbekanntem Terrain vertraut zu machen und sich auf Neues einzulassen ist auch ein Akt, der uns Selbstdisziplin und Selbstbewusstsein abverlangt. Denn unser Kopf und Bauch sind stark mit dem verwoben, was wir in der Vergangenheit gewohnt waren. Etwas anderes zu leben kostet Überwindung und Mut, und deshalb bauen wir Angstbarrieren auf.