

campus

VOLKER  
KITZ & TUSCH  
MANUEL

Ich  
will so  
werden  
wie ich  
bin

FÜR  
SELBERLEBER



Volker Kitz & Manuel Tusch

---



Ich will  
so werden, wie  
ich bin

**FÜR SELBERLEBER**

**Campus Verlag  
Frankfurt/New York**

**Dr. Volker Kitz** hat mehrere Sachbuch-Bestseller geschrieben. Er hat Jura und Psychologie in Köln und New York studiert, danach unterschiedliche Erfahrungen gesammelt, u. a. als Wissenschaftler, TV-Journalist, Drehbuchautor und Lobbyist für die Medienindustrie. Manchmal hat er in seinem Leben Schritte gewagt, die andere als mutig bezeichneten. Es waren meist diese Schritte, die ihn seinen inneren Wünschen am nächsten brachten. Heute arbeitet er als Anwalt und Coach in Köln und Berlin.

**Dr. Manuel Tusch** studierte Psychologie und Erwachsenenbildung. Er hat eine psychologische Praxis in Köln, leitet das Institut für Angewandte Psychologie (IfAP) und ist Lehrbeauftragter für Coaching an mehreren Universitäten. Seine Arbeitsschwerpunkte als Coach sind Karriereberatung, Wirtschaftsmediation, Konfliktmanagement, Führungskräfteentwicklung und Change Management. Seine unstillbare Lebensneugier treibt ihn dazu, sich jeden Tag aufs Neue zu definieren.

Ihr *Spiegel*-Bestseller *Das Frustjobkillerbuch* wurde über Nacht zum Kultbuch und Standardwerk und wurde in mehrere Sprachen übersetzt. Mit ihrem erfolgreichen Bühnenprogramm sind Kitz & Tusch international auf Tournee. Bei Unternehmen sind sie gefragte Redner und Coaches. Weitere Informationen unter [www.kitz-tusch.com](http://www.kitz-tusch.com).

© 2010 Dr. Volker Kitz, Dr. Manuel Tusch

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-593-39218-9

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2011 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

Umschlaggestaltung: Hißmann, Heilmann, Hamburg

Gestaltung und Satz: tiff.any GmbH, Berlin

Druck und Bindung: Beltz Druckpartner, Hemsbach

Gedruckt auf Papier aus zertifizierten Rohstoffen (FSC/PEFC).

Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: [www.campus.de](http://www.campus.de)

**Dieses Buch hat zwei Teile;  
der erste macht Sie frei, der zweite lässt Sie leben.**

---

---

**Nichts passiert zufällig** 11

**Teil 1:  
Die Hamsterrad-Verschwörung**

<b>EINS</b>	Stellen Sie sich vor ...	15
	Ein Gedankenexperiment, das Ihr Leben verändert	18
	Wunschlos unglücklich	25
	Spinne ich oder spinnen die anderen?	
	Die Zwangserkrankungen unserer Gesellschaft	27
	Kaufen Sie sich Popcorn und schauen Sie	
	Ihrem Leben von außen zu	35
<b>ZWEI</b>	Warum wir ständig das fünfte Rad am Wagen	
	anschauben – <b>Der absurde Leistungszwang</b>	39
	Kleine Geschenke erhalten den Arbeitsplatz:	
	die 105-Prozent-Lösung	40
	Schaffe, schaffe, Gräble schaufle	46
	Es muss in einem Leben doch mehr als alles geben	48
<b>DREI</b>	Zu wenige Köche verderben den Brei –	
	<b>Der absurde Stresszwang</b>	57
	Warum Sie Ihre Arbeit keinesfalls im Griff haben sollten	59
	Eine Hand stresst die andere	63
	Aktfotos beim Bierbrauen im Iglu – und wie war <i>Ihr</i>	
	Wochenende?	71
	Nur wer Stress hat, hat auch Freunde	74
<b>VIER</b>	Mit jedem Furz die Welt verändern – <b>Der absurde</b>	
	<b>Sinnstiftungszwang</b>	79
	Die Arbeit: Vom Schmuttelkind zum Superstar	80
	Platzen Sie auch jeden Tag fast vor Spaß an Ihrer Arbeit?	85
	Sinn ohne Verstand	88

<b>FÜNF</b>	Alle Wege führen nach Rom, aber nur einer ist am romsten – <b>Der absurde Perfektionszwang</b>	92
	Und was kostet <i>Ihr</i> Praktikum?	94
	Hässlich? Selber schuld!	97
	Das i-Tüpfelchen als Tor zur Hölle	99
	Abwarten und das Leben verpassen	106
<b>SECHS</b>	Arbeit an Leben: „Sind Sie öfter hier?“ – <b>Der absurde Balancezwang</b>	109
	Warum zwei Probleme haben, wenn wir auch drei haben können?	110
	Balance is the new black	112
<b>SIEBEN</b>	Sei du selbst, sonst bist du gar nichts – <b>Der absurde Selbstverwirklichungszwang</b>	115
	Und was wollte <i>ich</i> gleich nochmal?	116

---

## Teil 2: Wie Sie das Hamsterrad zum Engelskreis machen

<b>ACHT</b>	Der Zwang zur Zwanglosigkeit	123
	Ratschläge sind auch Schläge	124
	Merci, dass es dich gibt. Die Schokoladenseite unseres Dilemmas	126
	Wie wir selbst wirksam werden – und unserem Unterbewusstsein ein Schnippchen schlagen	128
	Warum Dienst auch Schnaps sein kann	131
<b>NEUN</b>	Wie unsere innere Zerrissenheit uns kaputtmacht	135
	Konflikt ist geil!	135
	Ich denke, also stehe ich mir selbst im Weg	142
	Die Ursachen für unsere inneren Kämpfe	144

<b>ZEHN</b>	<b>Stimmen hören und trotzdem keinen Vogel haben – von der Kunst, die inneren Streithähne auszusöhnen</b>	155
	Ich bin ich – und zwar sehr viele. Unsere Rollenvielfalt	156
	Das Modell der Bedürfniskompensation	162
	Quo vadis, Wunsch?	172
	Macht's euch selbst – so lassen Sie Ihre inneren Streithähne sich gegenseitig befriedigen	176
<b>ELF</b>	<b>Wie Sie lernen, Ihr Leben zu lieben ... ohne sich selbst zu verbiegen</b>	187
	Design your life	187
	Jedem Tierchen sein Pläsierchen – wie Sie Ihre Toplösung finden	191
	Ihr Leben – ganz nach Ihrem Geschmack	196
<b>ZWÖLF</b>	<b>... acht, neun, zehn – ich komme! – Wie Sie Ihr neues Leben aus der Reserve locken</b>	201
	Ich sehe was, was du (noch) nicht siehst – die Kraft der Visualisierung	203
	Nur Mut... zur Muße. Wie uns die Langsamkeit schnell ein schönes Leben beschert	205
	Liebe dich selbst – und es kommt besser, als du denkst	209
	<b>Bitte melden Sie sich!</b>	216
	<b>Unser Buch hat Ihnen gefallen?</b>	217
	<b>Ausgewählte Literatur</b>	218
	<b>Register</b>	221



## Und was wollte *ich* gleich nochmal?

---

Selbstverwirklichung ist ohne Frage ein wünschenswerter Zustand. Das Problem dabei ist: Es ist wie in der parlamentarischen Demokratie. Das Volk entscheidet nicht selbst durch Abstimmungen, was das Beste für das Volk ist. Abgeordnete entscheiden das, denn sie wissen besser als das Volk selbst, was gut für das Volk ist.

So ist es auch mit der Selbstverwirklichung:

Was Ihr „Selbst“ ist und wann es „verwirklicht“ ist, das müssen Sie schon andere entscheiden lassen!

Und die haben dafür ziemlich genaue Kriterien.

**WAS IHR  
„SELBST“ IST UND  
WANN ES „VERWIRK-  
LICHT“ IST, DAS MÜS-  
SEN SIE SCHON AN-  
DERE ENTSCHIEDEN  
LASSEN!**

---

Melanie, 36, Prokuristin in einer größeren Galerie im Rheinland: „Ich habe Kunstgeschichte und BWL studiert, schnell Karriere gemacht, bin innerhalb von vier Jahren zur Nummer zwei in unserer Galerie mit 12 Angestellten aufgestiegen. Das kostet viel Einsatz. Oft bin ich bis 9 oder 10 Uhr abends hier. Manchmal fällt mir danach noch zu Hause was ein, dann schreibe ich eine E-Mail an die Kollegen, damit es am nächsten Morgen nicht in Vergessenheit gerät. Viel Zeit für ein Privatleben habe ich da natürlich nicht mehr. Aber mir macht das Spaß, ich empfinde es nicht als Stress. Und ich habe auch nicht den Eindruck, dass mir etwas fehlt im Leben. Schon mehrfach habe ich aber mitbekommen, wie die Kolleginnen über mich lästern: Eine bedauernde Kreatur sei ich, von ihrer Arbeit aufgefressen, mutterseelenallein: ‚Warum macht die nichts aus ihrem Leben?‘“

Vergleichen Sie das mit dem folgenden Beispiel.

Cornelia, 36, Mutter von zwei Söhnen: „Ich bin gelernte Physiotherapeutin, habe mich aber schon vor ein paar Jahren dafür entschieden, den Job aufzugeben und mich um meine zwei Söhne zu kümmern. Rupprecht ist heute 7 Jahre alt, Lukas ist 3. Ich bin geschieden und bekomme Unterhalt von meinem Ex-Mann. Daneben helfe ich einen Tag in der Woche in einem Bio-Laden aus. Insgesamt kommt dabei nicht so wahnsinnig viel Geld rum, aber es reicht für uns drei völlig aus. Ich bin mit diesem Leben sehr zufrieden, meine Familie ist das Schönste, was ich habe. Dass ich im Berufsleben nicht gerade nach vorn geprescht bin, fehlt mir nicht. Trotzdem weiß ich, was die Leute hier im Haus über mich reden: ‚So eine hübsche, fleißige und kluge Frau, und so ein Gammel-Dasein! Warum macht die nichts aus ihrem Leben?‘“

Was gut für uns ist, wenn wir uns selbst verwirklichen, das bestimmt die Gesellschaft anhand formaler Kriterien: Geschlecht, Alter, Bildung, Herkunft, Familie, Aussehen. Über diese Kriterien bekommt jeder von uns eine Identität – allerdings nicht seine eigene! Sondern eine Gruppenidentität. Anhand ein paar formaler Kriterien gehören wir plötzlich zum Beispiel zur Gruppe „junger männlicher High-Potential aus einer alten Ärztesfamilie“. Die Gesellschaft weiß dann, was für Mitglieder dieser Gruppe in der Regel am besten ist. Und damit steht fest, wann es bei *ihnen* einen Selbstverwirklichungserfolg zu vermelden gibt.

Wenn Sie zum Beispiel eine Single-Frau Anfang 30 sind, ein gutes Jura-Examen in der Tasche haben – dann weiß die Gesellschaft ganz genau, was Sie zu tun haben, um sich selbst zu verwirklichen: einen guten Job in einer Großkanzlei annehmen (nicht: suchen, denn den bekommen Sie ja nachgetragen), einen adäquaten Mann finden, vielleicht einen sportlichen Steuerberater oder einen Oberarzt, dessen Eltern eine gut gehende Weinhandlung betreiben. Und Ihren Kinderwunsch dabei nicht aus den Augen verlieren. Dass Sie vielleicht gar keinen Kinderwunsch haben, dass Sie sich auch nicht für Männer interessieren und mit dem Gedanken liebäugeln, sich noch zur Altenpflegerin ausbilden zu lassen, das ist zweitrangig und darf für Sie

nichts zur Sache tun – wenn Sie nicht wollen, dass auf Ihrer Stirn in großen roten Buchstaben das schreckliche Wort „unselbstverwirklicht“ prangt.

**AUS UNSERER  
GRUPPENIDENTITÄT  
ERGIBT SICH, ZU  
WELCHEN FRAGEN  
WIR EINE ANSICHT  
HABEN SOLLEN  
UND WELCHE.**

Aus unserer Gruppenidentität ergibt sich auch zwanglos, zu welchen Fragen wir richtigerweise eine Ansicht haben und welche.

Wenn Sie zum Beispiel ein junger, eher alternativ lebender Künstler sind und *trotzdem* die Zukunft der Atomkraft unterstützen – dann wird Sie Ihr Umfeld nur milde belächeln, denn Sie haben sich in Ihren Ansichten noch nicht selbst verwirklicht. Sind Sie eine dynamische Bankerin, dann wird Ihr Umfeld erwarten, dass Sie es sich leisten, zu einer solchen Frage *gar keine* Ansicht zu haben. Äußern Sie trotzdem eine, diskutieren Sie gar darüber, dann „laufen Sie vor den wahren Fragen in Ihrem Leben davon“.

So sehr misst uns die Gesellschaft an unserer Gruppenidentität, dass wir oft tatsächlich auch unsere eigenen Entscheidungen danach ausrichten: wie sich ein typisches Mitglied „unserer Gruppe“ verhalten würde.

Dazu gibt es interessante wissenschaftliche Experimente: Nehmen wir an, der Student Martin ist Mitglied einer Kirchengemeinde. Fragen wir Martin nun, ob er für Elvira, ein anderes, erkranktes Mitglied dieser Kirchengemeinde, ein paar Besorgungen machen könnte, so wird Martin ziemlich wahrscheinlich „ja“ sagen. Sagen wir Martin aber, Elvira gehe es zwar nicht gesundheitlich, doch finanziell ganz blendend, und sie würde ihm auch pro Stunde 20 Euro bezahlen, dann – lehnt Martin empört ab! So geht das Experiment jedenfalls meistens aus.

Warum? Anderen zu helfen, das ist vorbildlich. Martins Besorgungen werden für Elvira auch keinen Deut weniger wertvoll, wenn er dafür 20 Euro pro Stunde bekommt. Geld für Arbeit anzunehmen ist zudem nichts an sich Verwerfliches; wir alle tun es ständig! Der Student Martin könnte das Geld auch brauchen. Die Lösung „Hilfe

gegen Bezahlung“ würde beiden Seiten, Martin *und* Elvira, den maximalen Nutzen bringen. Trotzdem sind Menschen wie Martin verärgert, wenn wir eine solche – für alle optimale – Lösung an sie herantragen.

Denn Martin überlegt in der Situation weder „Was ist für mich am besten?“ noch „Was ist für Elvira am besten?“. Sondern er fragt sich: „Wie würde ein ideales Mitglied meiner Gruppe – also der Kirchengemeinde – in dieser Situation handeln?“ Und Martin geht davon aus, dass ein ehrenwertes Mitglied einer Kirchengemeinde ausschließlich unbezahlte Hilfe anbietet.

So geht es uns auch mit der Selbstverwirklichung: Achten Sie einmal darauf und Sie werden sich oft dabei ertappen, wie Sie existenzielle Lebensentscheidungen an Ihrer Gruppenidentität ausrichten.

Hauptsache, Sie verwirklichen sich selbst.

## Jetzt erst recht: Ihr könnt mich mal gern haben!

Liebe Leserinnen, liebe Leser – haben Sie Ihr Popcorn aufgegessen? Wie hat Ihnen der Blick auf den absurden Zirkus gefallen, den wir täglich aufführen? Haben Sie manchmal geschmunzelt, manchmal aber auch Ihr eigenes Leben, Ihre eigene Umwelt wiedererkannt? Haben Sie sich ein Bild davon gemacht, wer alles an Ihnen zerrt, etwas von Ihnen will, etwas von Ihnen erwartet? Möchten Sie nicht mehr mitspielen in diesem absurden Zirkus? Möchten Sie all den Menschen, die Ihr Leben bestimmen, zurfen: „Ihr könnt mich mal gern haben!“?

Möchten Sie endlich *Ihr* Leben leben?

Dann lesen Sie weiter.

**MÖCHTEN  
SIE ENDLICH  
IHR LEBEN  
LEBEN?**