



Kai Hoffmann

# Dein Mutmacher bist du selbst!

Faustregeln  
zur Selbstführung

SACHBUCH



Springer

Dein Mutmacher bist du selbst!

Kai Hoffmann

# Dein Mutmacher bist du selbst!

Faustregeln zur Selbstführung

3., aktualisierte Auflage

 Springer

Kai Hoffmann  
Frankfurt, Deutschland

ISBN 978-3-658-30988-6      ISBN 978-3-658-30989-3 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-30989-3>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2009, 2013, 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Juliane Seyhan

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

*Muhammad Ali gewidmet.*

*Sein Siegesprinzip gereicht zur Lebensweisheit:  
Der Glaube an sich selbst.*

*To Muhammad Ali.*

*The catchword behind his triumphs provides a golden rule for life:  
Believe in yourself.*

# Vorwort

Wir Menschen haben das Gut und die Gabe, zufrieden und glücklich zu sein mit uns und dem Leben. Das ist unser Recht in dieser kosmisch kurzen Spanne Dasein, das Recht unserer Freiheit, selbst wählen und bestimmen zu können, wie wir zu leben wünschen. Nur gibt es dabei diesen Unterschied zwischen uns Menschen: Die einen nutzen es, die anderen versäumen es. Und dieser Unterschied zeichnet so manche Gesichter: Ich bin mit mir im Reinen – oder auf ewig verdammt. Und was bewirkt wiederum diesen Unterschied?

In meiner Praxis als Coach und Lebensberater habe ich hierzu eine grundlegende Erfahrung gemacht: Die innere Zufriedenheit des Menschen entsteht durch seinen Entschluss zu sich selbst und zu dem, was es wert macht, sein Tun und Treiben selbst gestalten zu wollen. Solche Menschen stehen morgens auf und rufen (still oder hörbar): Her mit dem Tag! Das nenne ich den Bettkantenindikator eines immer wieder neu beginnenden Lebens: Handle ich oder werde ich behandelt? Morgens um fünf Uhr kann der Mensch sich selbst schlecht belügen, sein Unbewusstes pulst noch zu aktiv als Stimmung innerer Stimmen aus dem Schlaf ins Bewusstsein hoch. In solchen früh erwachenden Augenblicken spüren wir unsere individuellen Wahrheiten, wie es

bestellt ist mit unserer Selbsttreue gegenüber dem, was uns tagtäglich erwartet. Die Entscheidung liegt bei uns und also auch bei Ihnen, liebe Leser, immer wieder neu in den Griff zu bekommen, was Sie sonst unweigerlich in den Griff nimmt.

Der Mensch darf sich selbst nicht versäumen in seinem Leben, und diese Selbsttreue erfordert Preise, die wir zahlen müssen. Welche wesentlichen Preise das sind, um welche Preise authentischer Selbstführung zu erhalten, davon handelt dieses Buch. Das Leben ist nun mal ein verdammtes Ding nach dem anderen, und jedes Mal steht dabei ein Stück unserer Selbstachtung auf dem Spiel. Und das immer wieder neu für sich selbst zu entscheiden, fordert von uns vor allem eins: Mut und seine Entschlossenheit, entsprechend zu handeln. Mit Ihrem Mut verfügen Sie über einen der wichtigsten Faktoren zur Selbsttreue und deren unabdingbaren Herausforderung, Grenzen ziehen können gegenüber den alltäglichen Verführungen zum Selbstverrat. Dieser Mut ist mit einer bestimmten Art Angst verschwistert – *Angst* als ein *Schwindelgefühl der Freiheit*, jederzeit seinen eigenen Standpunkt selbst wählen und entsprechend handeln zu können. Diese Freiheit der Selbstwahl kann Ihnen keiner nehmen, es sei denn, Sie lassen es zu – oder tun es sogar selbst.

Damit Ihnen der Mut und all die existenziellen Faktoren zur authentischen Selbstführung plastisch greifbar werden, habe ich ein Erlebnismedium gewählt, das aus meiner Biografie resultiert: das Boxen. Bitte begreifen Sie diesen Sport (den ich seit meiner Jugend aktiv betreibe) hier als *diagnostisches Medium*, das im Leben etwas sichtbar macht, sowie als *aktivierendes Medium*, das im Leben etwas vitalisiert (würde ich klettern oder golfen, ich würde es Ihnen anhand von Bergklippen oder Hindernissen erläutern) sowie als *metaphorisches Medium*, das Ihnen neue Perspektiven auf gewohnte Lebenssituationen ermöglicht (ohne hierzu in den Ring steigen zu müssen). Der Boxer – und hier greife ich vor – ist die metaphorische Inkarnation einer *Seinshaltung des Menschen, die konsequent „Ja!“ zu sich selbst sagt*.

Kai Hoffmann

# Stimmen zum Buch

*„Persönliches Wachstum erfordert den Mut, sich jeden Tag aufs Neue seinem inneren Schweinehund als Gegner zu stellen und die eigene Komfortzone zu verlassen. Das Buch von Kai Hoffmann ist ein hervorragender Mutmacher für diese tägliche Herausforderung.“*

Jürgen Bock  
Bereichsleiter  
Otto Group Academy  
Coach und Berater

*„Menschen verändern und entwickeln sich nur, wenn sie es wagen, Unterschiede zu machen und zuzulassen. Kai Hoffmann zeigt überzeugend, welches der für das Überleben wichtigste Unterschiedsmacher ist: der Mut. Mit der Metapher des Boxens eröffnet er dem Leser spannende Optionen, um die eigenen Spielräume im Umgang mit der Komplexität, die er alltäglich zu bewältigen hat, mutig zu erweitern.“*

Prof. Dr. Fritz B. Simon  
Universität Witten/Herdecke

# Danke

Mein besonderer Dank gilt

- Professor Dr. Fritz B. Simon – er lieferte mir den Impuls zum Buch;
- Jens Schadendorf – erfahrungssicher vermittelte er mir den Kontakt zum passenden Verlag;
- Ulrike M. Vetter – ihr begeisterndes Lektorat kann ich allen kritischen Freigeistern nur empfehlen;
- den Klientinnen und Klienten – ihre Geschichten bleiben einzigartig wertvoll für das Verständnis unseres Lebens und für die lebendigen Beispiele dieses Buches;
- dem Schreiner-Clan und seinen Cowboys der Y.O.-Ranch in West-Texas – deren Westernblockhausstil gewährte entscheidende Inspirationen in der Endphase des Manuskriptes;
- Susanne, Elena und Stella – deren familiäres Verständnis und Geduld bildeten den Nährboden fürs Gelingen, während ich schrieb.

# Einleitung

*„Fight your best on the front lines.“*  
[Bob Dylan]

Der häufigste aller Kämpfe in Ihrem Leben ist der Kampf um Ihr Selbst. Ob er auch der beste für Sie ist, hängt meist von Ihrem Mut zum Selbstsein ab und natürlich davon, wie Sie sich selbst und Ihren Kampf bewerten. Das wiederum können Sie nur für sich selbst entscheiden. Von Kindesbeinen an geht das schon los und hört nicht auf bis zum Schluss: der Mensch und das ihm Fremde und wie er sich dabei erlebt und beurteilt.

Mittendrin in all dem Aufruhr aus Fehden, Schwüren, Finten und Gefechten schüttelt der Mensch dann plötzlich den Kopf, macht eine Pause, atmet durch und fragt sich: Moment mal, worum geht es mir hierbei eigentlich? Womöglich hat er sich über viele Runden seines Lebens hinweg in Scheingefechte verwickeln, sich verführen oder in die Ecke treiben lassen, hat vielleicht seine Ziele und damit die Richtung und den Mut verloren oder den Kampf sogar gegen sich selbst ausgerichtet. Der Mensch in solchen Pausen der Reflexion erkennt allzu oft: Ich bin eine Art Schattenboxer meiner selbst.

In diesem Moment machen auch Sie eine Pause und überlegen, wie oft Sie in Ihrem Leben bis zu diesem Zeitpunkt mutig um Ihr Selbstsein gekämpft haben. Bestimmt haben Sie das schon gewagt: den herausfordernden Schlagabtausch zwischen Ihnen und dem, was Sie umgibt. Dabei werden Sie häufig festgestellt haben: Ich muss den Schlagabtausch auch mit mir selbst wagen.

Die Beratungspraxis zeigt nun, dass Menschen in vielen Runden ihres Lebens ihre Energien mit Schattenboxereien verpulvern, mit Scheingefechten, Ziellosigkeiten oder Sinnarmut, mit Fremdkontrolle oder gar Selbstzerstörungen. Und häufig verlieren sie dabei den Mut zum Selbstsein, ja überhaupt das Gespür, sie selbst sein zu wollen, und machen dem Bravsein meist ungewollt Platz. Fehlt der Selbstbehauptung aber längere Zeit die Kraft, droht die Gefahr, dass der Mensch als Quittung fürs Bravsein eine Depression bekommt oder ein Burnout fürs Nicht-Nein-sagen-Können. Um hiervor gewappnet zu sein, brauchen Sie korrigierende Weckreize zur Selbstreflexion, Orientierungssignale für Ihren Willen und Impulsdaten zum Handeln.

Mutig Sie selbst sein und so handeln zu wollen, wie es Ihrem Selbstverständnis entspricht, dazu können Sie mit diesem Buch Ihre persönlichen Faustregeln auf der Basis Ihrer persönlichen Geschichte entwickeln: das BoxCoaching als Erlebniswert und Metapherntechnik zur stimmigen Selbstführung – damit fordere ich Sie heraus.

Mit Hilfe von Selbstbefragungen zu Ihren Persönlichkeitsanteilen, mit Mutplänen zu Ihrer Mutlogik, mit Metaphernangeboten oder Handlungsmaßnahmen und Checklisten für Ihre Selbstführung können Sie entscheiden, ob Sie Ihrem Leben einen Ruck verpassen wollen.

Was Ihren Mut dauerhaft verfügbar werden lässt, ist die heilsame Partnerschaft zwischen Ihrem Körper und Ihrer Psyche. Denn Sie verfügen über zwei Arten von Weisheit für Ihre Lebensgestaltung. Und das Buch leitet Sie an, diese Weisheiten im Sinne Ihrer Selbstführung miteinander zu verbinden. Das kann spannend für Sie werden, wenn Sie sich auf die unterschiedlichen Dynamiken Ihrer Psyche und Ihres Körpers einzulassen wagen.

 **Die Weisheit unseres Körpers ist die Basis unserer Weisheit des Wissens.**

## Der Dreh mit dem Ring

Warum nun ausgerechnet hierzu das Boxen? Müssen Sie erst in den Ring steigen, um das hier verstehen zu können? Keine Sorge, das müssen Sie nicht. Mit den Praxisfällen aus dem BoxCoaching liefere ich Ihnen vielmehr ein erprobtes Spektrum an Sinnbildern für neue Erlebniswerte. Lesend gewinnen Sie hier erst einmal ganz neue Impulse, um über sich selbst nachzudenken und danach passender (und in jedem Fall anders) handeln zu können. Denken Sie nur an die Bücher eines bekannten Beraterkollegen, des Extrembergsteigers Reinhold Messner, mit denen Sie, während Sie lesen, Gipfelstürme der Selbsterkenntnis erleben können, ohne dass Sie selbst jemals höher als bis zur Krone des Apfelbaums in Ihrem Garten geklettert sind.

Das BoxCoaching bietet Ihnen Erlebnisfelder und Metaphern des Lebens zugleich an. Die einen steigen in den Ring und erzählen uns von der intensivsten Begegnung mit sich selbst. Andere Menschen erkennen bereits beim Lesen, dass ein neues Fühlen, Denken und Handeln notwendig ist (ohne dazu durch die Ringseile steigen zu müssen).

Das Boxen hat gegenüber vielen anderen Beratungsmethoden und -techniken einen unschlagbaren Vorteil: Ihre körperlichen, emotionalen und Ihnen oftmals nicht bewussten Ressourcen werden spontan aktiviert. In der unmittelbaren Herausforderung mit dem System Ihres Gegners mobilisiert das Boxen Prozesse in Ihnen, die Sie mit Ihrem Alltagsdenken nicht bewusst herstellen (können).

Unser Bewusstsein denkt zumeist in kognitiv normierten Regeln und eingeschliffenen Gewohnheiten, was uns in vielen alltäglichen Lebenslagen durchaus weiterhilft. Doch sobald wir uns verändern wollen, weil das, was wir bisher getan haben, nicht mehr zu dem passt, was wir eigentlich wollen, stoßen wir mit unserem Routinedenken oft an dessen eigene (und unsere) Grenzen. Was wir rational bewusst und damit willkürlich denken, hindert uns für gewöhnlich, das uns unbewusste und damit unwillkürliche Potenzial in uns zu beleben oder spontan aufleben zu lassen, indem wir dem Unbewussten Raum dafür geben. Unwillkürlich meint: Diese Dynamiken wirken in uns – unabhängig

von Willkür und Ratio – nach autonomen Prinzipien. Oft sind es gerade diese unwillkürlichen Prozesse, die uns weiterhelfen, aus den eingeschliffenen Denkgewohnheiten herauszukommen.

Das Boxen verstört Ihre kognitiven Routinen und deren oft triviale Denk- und Handlungsmuster und wirkt dabei auf Ihre unbewussten Prozesse quasi hypnotisch. Sie handeln spontan, weil Sie um Ihrer Selbstbehauptung willen handeln müssen, und werden dabei von sich selbst überrascht. Boxend schlägt der Mensch hilfreiche Breschen zu seinen ungenutzten Kräften und Stärken.

 **Willst du deinen Mut stärken, handle, als sei's das erste Mal.**

## **Hinter den Grenzen geht es weiter**

Verändern können wir nur, was wir benennen, unterscheiden, reflektieren und neu verhandeln können. Das Boxen spannt Ihnen hierzu eine psychodramatische Konfliktszene auf und dient Ihrer Selbsterkenntnis als ein diagnostisches Medium, als ein handlungsaktiver Sichtbarkeitsmacher. Der Boxring als Röntgenstation – ohne Strahleneinfluss und Bleiweste. Machen Sie sich also frei, um zur Selbsteinsicht zu gelangen, und handeln Sie zuerst einmal anders, um sich und Ihre Welt danach neu zu erkennen! Und dann geht es eigentlich erst richtig los mit dem, was Sie für sich selbst erreichen wollen.

Was da mit Ihnen alles passieren kann, wenn Sie spontan so handeln, wie Sie es zuvor vielleicht gar nicht für möglich und doch zutiefst für wünschenswert gehalten haben, das eröffnet Ihnen neue Wege des Denkens, Fühlens und Handelns für Ihre Lebenspraxis. Und damit durchschlagen wir gemeinsam so manche Ihrer Komfortzonengrenzen.

Dabei lernen Sie Ihre Angst als Mut-Partnerin für Ihre Veränderung kennen (und erstmals auch lieben), Sie entdecken Ihre individuelle Mutlogik, besinnen sich auf Ihre Werte zur mutigen Lebenshaltung und erleben vor allem Ihren Körper und Ihre Emotionen als Ihre wichtigsten Ressourcen zur mutigen Selbstführung.

Neugierig geworden? Nun, dann sollten Sie sich darüber im Klaren sein: Echter Kontakt zwischen Menschen findet nur an Grenzen statt, an den eigenen, den fremden und an den Grenzen dazwischen (wie auch immer wir diese Grenzen jeweils definieren). Denn sobald wir herausgefordert und mit einem Unterschied zu uns selbst konfrontiert werden, spüren und begreifen wir emotional, was uns wesentlich und wichtig ist in unserem Leben. An den Grenzstationen unseres Selbst geben wir uns und anderen Menschen unsere individuellen Währungen zu erkennen.

Die „Faustregeln zur Selbstführung“ – ein Buch für Ihre Grenzgänge um Ihrer seelischen Gesundheit willen.

## **Nur Vorurteile sollten bluten**

Hier räumen Sie also nicht nur mit Klischees über sich selbst, sondern nebenbei auch über das Boxen auf. Dem Image der Boxwelt sind zwar die Hinterhof- und Gossenschrammen weggeputzt worden durch den TV-Kult, die Sieger-Opfer-Schlachten aber kennzeichnen leider immer noch den Charakter dieses Sports. Ich rechne mit Ihrer Offenheit und Bereitschaft, eigene und fremde Vorurteile zur Disposition zu stellen und das Boxen als Reflexionsmedium der Selbsterkenntnis zu nutzen. Dabei fließt beim BoxCoaching kein Blut. Zwar geht es natürlich auch um „Sieger“ und „Opfer“, aber aus der psychischen Haltung sich selbst oder anderen gegenüber und nicht aus der Knock-out-Entscheidung heraus.

Noch zwei Lesehinweise: Hin und wieder möchte ich in Ihnen Seelenanteile ansprechen und erlaube mir hierzu, weil die Seele geduzt werden möchte, in die entsprechende Anrede zu wechseln. Sodann: die Kapitel bauen thematisch aufeinander auf, sollten also nicht übersprungen werden; sie folgen, ähnlich wie Ringrunden, dem Prinzip der gleichberechtigten Reihung.

Lassen Sie sich überraschen – vor allem von sich selbst!

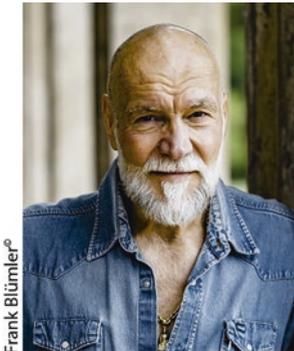
# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Box dich durch – zu dir selbst</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Metaphernbox</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Mut-Metaphern eröffnen – Angst-Metaphern verschließen</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>Alles dreht sich um das Selbst</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>Das Selbst führt auch aus dem Bauch heraus</b>	<b>21</b>
<b>6</b>	<b>Höre auf die „inneren“ Stimmen deiner „Teameister“!</b>	<b>29</b>
<b>7</b>	<b>Selbstführung bringt's</b>	<b>33</b>
<b>8</b>	<b>Hab Mut zum Unterschied!</b>	<b>39</b>
<b>9</b>	<b>Passende Selbstbilder kreieren – und die Selbsttreue in Lebenskrisen sichern</b>	<b>47</b>

10	Mutig Komfortzonen und Erwartungsfallen zerschlagen	55
11	Das Innere des Boxrings ist das Außen deiner Komfortzone	61
12	... challenge for change	69
13	Doppelschlag gen Hyperstress	77
14	Die Angst – Partnerin des Wandels	83
15	Die Logik des Mutes	89
16	Dein Mut kann sprechen!	97
17	„Mut ..., sag, wo's langgeht!“	105
18	Kreiere dein „Rope-a-dope“	111
19	Gestalte deine Mut-Marker griffig	117
20	Auf deine Werte kommt es an	125
21	Werte-Haltungen essen Ängste auf	131
22	Dein Wertewille – ein Unterschiedsmacher deines Lebens	135
23	Die Ringrunden deines Willens	141
24	Unser Körperweisheit denkt mit – und oftmals voraus	145
25	Der Atem als Rhythmus der Seele ist der Psyche Sieg	149
26	Aufwärtshaken der Affekte – die Ausnahmen deines Lebens	155

<b>27</b>	<b>Der Körper kontert für dein Reframing</b>	<b>161</b>
<b>28</b>	<b>Selbsttreue erfordert oft Mut</b>	<b>167</b>
<b>29</b>	<b>Vergleichen heißt verzweifeln</b>	<b>171</b>
<b>30</b>	<b>Uppercuts der Helden-Werte</b>	<b>177</b>
	<b>Literatur</b>	<b>181</b>

## Über den Autor



Frank Blümler®

**Dr. Kai Hoffmann**, Jahrgang 1958, verheiratet, Vater von zwei Töchtern, lebt in Frankfurt am Main, und leitet dort seit 1998 seine Praxis für Coaching und Managerberatung leitet. Er promovierte in den Fächern Philosophie und Psychoanalyse, arbeitete lange als Manager in der Geschäftsführung der Oper Frankfurt, ist über 10 Jahre Lehrbeauftragter für Philosophie an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Frankfurt gewesen und praktiziert neben seiner Tätigkeit als Coach seit vielen Jahren vorzugsweise als buddhistischer Therapeut und Achtsamkeitstrainer.

Er berät große Firmen und mittelständische Unternehmen vorwiegend in den Bereichen Führung und Kommunikation, Leadership, Konflikttraining, Chan-

gemanagement, Supervision und Persönlichkeitsentwicklung. Zu seinen Kunden zählen u. a. Helvetia Versicherungen, SEB AG, Aareal Bank AG, Haufe Medien Gruppe, Deutsche Börse, Otto Gruppe, Lufthansa AG, Sal. Oppenheim, CardProcess GmbH, Scania, Volks- und Raiffeisenbank, Cofinpro AG, E.ON.

Mitte der 90er Jahre entwickelte er seine in Deutschland einmalige Methode des systemischen BoxCoachings. Hierüber schrieb er das Buch „Boxen & Managen“ (2005). Weitere Veröffentlichungen (u. a.):

„Das Nichtidentische und die Struktur“ (1994), „Angst vor der Angst“ (2000), „Mehr Kampfgeist wagen“ (2003), „Faustregeln des Selbstmanagements und der Führung“ (2007), „Box dich durch – zu dir selbst“ (2007), „Mut mit Methode“ (2010), „Seelenruhe mit System“ (2012), „Deine Freiheit, Deine Gelassenheit“ (2019).

[www.dr-kai-hoffmann.de](http://www.dr-kai-hoffmann.de)

[www.manager-boxen.com](http://www.manager-boxen.com)

[www.boxcoaching.de](http://www.boxcoaching.de)

[www.innerer-friede-fuer-manager.de](http://www.innerer-friede-fuer-manager.de)