



Horst Conen

Schenk dir selbst ein
neues Leben



Über den Autor

Horst Conen, Jahrgang 1956, gilt als einer der renommiertesten Coaches Deutschlands mit den Schwerpunkten Leben, Beruf, Erfolg. Er schrieb zahlreiche Bestseller und ist ein gefragter Experte zum Thema Selbst- und Lebensmanagement. Bei Bastei Lübbe erschien von ihm auch *Sei gut zu dir, wir brauchen dich*.

Horst Conen

Schenk dir selbst ein neues Leben

Vom Mut, endlich Neues zu wagen

BASTEI ENTERTAINMENT 

BASTEI ENTERTAINMENT

Vollständige E-Book-Ausgabe
des in der Bastei Lübbe AG erschienenen Werkes

Bastei Entertainment in der Bastei Lübbe AG

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 978-3-732-51402-1

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 © 2007 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

Für diese Lizenzausgabe: Copyright © 2016 by Bastei Lübbe AG, Köln
Umschlaggestaltung: R. M. E, Roland Eschlbeck und Ruth Botzenhardt

Umschlagmotiv: Jörg Mühle, Frankfurt am Main

E-Book-Produktion: Dörlemann Satz, Lemförde

www.bastei-entertainment.de

www.lesejury.de

»Unsere Wünsche sind Vorgefühle der
Fähigkeiten,
die in uns liegen, Vorboten desjenigen,
was wir zu leisten imstande sein werden.«

Johann Wolfgang von Goethe

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage

Einführung: Warum wir aufhören sollten, uns selbst zu reduzieren

1. Sie sind viel mehr, als Sie glauben

Veränderung macht Lust und Angst

»Kann ich überhaupt anders sein?«

Vorsicht: Selbstmissachtung!

Selbstbestimmung heißt der Weg

2. Die Wartezeit ist vorüber

Wo stehen Sie zurzeit?

»Jetzt lasse ich mich selbst Mensch sein!«

3. Lassen Sie sich inspirieren

Vom Suchen und Finden neuer Impulse

Im anderen das Eigene entdecken

4. Die sieben Schritte in ein neues Leben

Veränderung ist wie eine Reise

1. Schritt: Erkennen Sie Ihr Ziel

2. Schritt: Entwerfen Sie ein Leitbild

3. Schritt: Nutzen Sie Ihre schlummernden Potenziale

4. Schritt: Bauen Sie Mut und Selbstvertrauen auf

- 5. Schritt: Gehen Sie achtsam vor**
- 6. Schritt: Tun Sie es!**
- 7. Schritt: Sichern Sie das Erreichte**
Die Reise geht weiter

- 5. Selbsterfinder leben besser**
Glücklich bleibt, wer sich oft verändert
Bleiben Sie am Ball - für ein erfülltes Leben
Mit Zuversicht in die Zukunft

Weiterführende Literatur

Register

Vorwort zur überarbeiteten Neuausgabe

»Wer nach vorne geht, bleibt nicht stehen.« Das ist eine Gesetzmäßigkeit und ebenso eine Haltung, eine Herangehensweise sowie eine Lebensaufgabe.

Seit drei Jahrzehnten unterstütze ich Menschen bei ihrem Schritt »nach vorn« durch ein Coaching. Die Dimensionen sind vielschichtig: Es geht um den Wunsch nach Veränderung im Job und im Leben. Um fehlende Wertschätzung und Erschöpfung. Darum, Potenziale zu wecken. Um Abschiede und Neuanfänge. Wie man mit Stress, Druck, schwierigen Situationen oder Menschen umgeht. Um den eigenen Anspruch und Willen zum Erfolg. Um Ziele, die man sich gesetzt hat, und um Herausforderungen unfreiwilliger Art, die wir meistern müssen. Und bei alledem sowie anderen komplexen Themen oft auch um die Fragen: Sicherheit oder Selbstbestimmung? Ausharren oder Ausbrechen? Bleiben oder Gehen?

Ob das gewünschte lebensverändernde Moment im Beruf oder Privaten: Nach vorn zu gehen, fällt einigen leicht, andere brauchen Zeit. Es gibt Menschen, deren Lebenssituation mit so vielen scheinbar unveränderbaren

Verpflichtungen und Schwierigkeiten behaftet ist, dass sie den Schritt in eine neue Richtung eigentlich kaum schaffen können, und schaffen es trotzdem. Andere sind nach einer Niederlage so am Boden, dass man ihnen zuerst helfen muss, wieder aufzustehen und die Kraft zum Handeln zu entwickeln. Wieder andere sind ihren Schritt im Kopf schon hundertmal gegangen, haben Chancen und es dennoch bisher nicht gewagt. Die guten Vorsätze zum Jahreswechsel, der runde Geburtstag, die Lust im Frühling, endlich aufzuräumen und alles anders machen zu wollen – es bleibt beim Spiel mit Gedanken.

Mit diesem Buch möchte ich Sie einladen, über all Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Pläne neu nachzudenken. Ich möchte Sie dazu ermutigen, es nicht beim Gedankenspiel zu belassen, sondern den vielleicht schon häufig erwogenen Schritt zu einer Veränderung oder neuen Erfahrung – egal auf welchem Lebensgebiet – konkreter auszuloten. Und ich möchte Sie ermuntern, sich auch dann für ein »Vorwärtsgehen« zu rüsten, wenn derzeit vielleicht alles seinen gewohnten Gang geht und relative Zufriedenheit herrscht.

In den vielen Beratungsgesprächen, die ich bisher geführt habe, zeigt sich immer wieder: Chancen ergeben sich meist, ohne sich vorher anzukündigen oder den perfekten Zeitpunkt auszusuchen. Plötzlich sind sie da. Und dann ist es gut, wenn man aufgeschlossen dafür ist. Nur so lassen sie sich erkennen und ergreifen.

Zudem gilt: Je nach Dauer der Gewöhnung an den Zustand des »Nichthandelns« und je nach Dosis des geforderten Mutes im Hinblick auf eine Veränderung wächst die Gefahr, dass wir es uns im Stehenbleiben zu fest einrichten. Ich kann gar nicht stark genug betonen, welche folgenschweren Effekte sich daraus für Körper, Geist und Seele ergeben können. Darum heißt es aufpassen. Nicht verharren auf unbestimmte Zeit. In Bewegung bleiben. Sich weiter entwickeln. Weiter gehen. Niemand lebt die beste

Version des Lebens, das er eigentlich führen könnte, solange er auf der Stelle tritt, sich innerlich ausbremst oder ausbremsen lässt.

Vielleicht ist der Schritt, den Sie manchmal still für sich erwägen, in den Augen der anderen sehr klein, wohingegen es für Sie jedoch ein enormer Sprung ist. Vielleicht wissen Sie gar nicht, was das Ziel sein könnte. Hauptsache, erst mal weg vom Ist-Zustand, weil es so nicht weitergehen kann. Oder der »Fortschritt« kommt Ihnen wie ein Umweg oder Rückschritt vor und hat dennoch eine starke Anziehungskraft. Vielleicht macht Ihnen der Gedanke daran, etwas anderes oder Neues zu machen – bei allem, was daran reizvoll wäre – vor allem aber auch Angst. Weil Sie fürchten, im Zuge dessen auch Liebgewonnenes oder angenehm Gewohntes aufgeben zu müssen.

Mein Vorschlag: Nutzen Sie dieses Buch, um sich zwanglos, aber ehrlich zu fragen: »Wo stehe ich zurzeit? Empfinde ich mich am richtigen Platz?« Oder: »Wo möchte ich vielleicht noch hin?« Und nutzen Sie es als Wegweiser dafür zu überlegen: »Wie beginne ich?« und »Wie komme ich ans Ziel?«. Jeder mag selbst für sich entscheiden, welche Schritte daraus erwachsen und inwieweit er das Alte mitnehmen kann oder hinter sich lassen muss. Die Hauptsache ist, Sie entwickeln eine bejahende Haltung dazu, dass wir uns alle von Zeit zu Zeit fragen sollten, wer will ich noch werden und wie will ich meine eigene Geschichte weiter schreiben. Und: dass sich auf den Weg zu machen – zu etwas Neuem –, nicht zu viel verlangt oder bedrückend sein muss, sondern sich lohnen und sehr gut tun kann. Nur so werden wir zu einem ausgeglichenen und zufriedenen Menschen – ohne Frust. Im falschen Leben sind wir das nicht.

So ist das Buch in Ihren Händen darauf ausgerichtet, Ihnen dabei zu helfen, Ihre aktuelle Lebensposition zu bestimmen, zu bewerten und bei Bedarf einen neuen Kurs einschlagen zu können. Die vielen positiven

Rückmeldungen seit dem ersten Erscheinen im Jahre 2007 haben den Verlag und mich darin bestärkt, es in der vorliegenden Form als aktualisierte Neuausgabe bereitzustellen. Sie können es verwenden, wie schon die vielen Leserinnen und Leser vor Ihnen, die es mit Begriffen wie diesen umschrieben haben: als »Mutmacher«, »Schritteplaner«, »Veränderungs-Wegweiser« oder »Navigationshilfe«. Mein persönliches Ansinnen – vor Jahren wie heute – ist vor allem aber auch, Menschen damit zu unterstützen, den persönlichen Reichtum ihrer Persönlichkeit ausschöpfen zu können und ihnen bei ihrem »Sein« und »Werden« mit Anregungen zur Seite zu stehen.

Daher würde ich mich freuen, wenn Sie die folgenden Seiten nicht nur inspirieren, sondern auch motivieren, Ihr weiteres »Werden« entschlossen voranzutreiben – sich an Ihr persönliches Neuland heranzutasten, Neues über sich zu denken und zu wagen.

Egal, wo Sie gerade stehen oder gerne hingehen möchten. Ich begleite Sie.

Herzliche Grüße aus Köln,
Ihr *Horst Conen*

Einführung: Warum wir aufhören sollten, uns selbst zu reduzieren

Mal ehrlich, wie oft haben Sie schon davon geträumt, anders zu leben und zu arbeiten: freier und entspannter, erfüllter und glücklicher, näher an Ihren Fähigkeiten und Talenten. Was wollten Sie nicht schon alles machen, alles erleben, alles sein. Und jetzt?

Ich weiß, wer mitten im Leben steht und von Job und Karriere, Partner und Kindern, Haushalt und Verpflichtungen beansprucht wird, der tut sich oft schwer, solchen Träumen Raum geben zu können. Das heutige Leben ist komplex und druckvoll. Wir tun viel, werden überall gefordert. Und am Ende des Tages bleibt meist wenig Energie übrig, um sich selbst zu reflektieren und Wege zu ersinnen, wie sich unsere Träume, Pläne und Ideen tatsächlich auch umsetzen ließen.

Hinzu kommt: Unsere moderne Gegenwart liefert jede Menge Ablenkung.

Die Liste dessen, was einen Menschen heute schon allein dadurch beschäftigt, ständig online zu sein, ist lang: hier noch schnell die Mails checken und dort soziale

Netzwerke bedienen, klicken und liken, googeln und bloggen, tippen oder wischen und nebenbei die Dinge des Alltags erledigen, bei der Arbeit wie zu Hause. Ein »bling« vor dem Schlafengehen und eines zum Frühstück. Kurz: Unser Geist wandert immerzu. Nahezu überall bieten sich Gelegenheiten, sich Informationen zuzuwenden. Manches hilft dabei, unseren Tag zu organisieren. Vieles ist aber auch Input, von dem wir im Grunde nicht wissen, was wir davon dringend benötigen und was nicht. Tatsache ist: Das Mehr an Informationen zieht Aufmerksamkeit ab, Zeit und Kraft. Es verleitet dazu, auf Bildschirme, Tablets und Smartphones zu starren, zum Verarbeiten, Reagieren, und erschwert somit das Konzentrieren auf all jene Themen, die in unserem Innern stattfinden.

Psychologen wissen: Schon eine Stunde Fokussierung am Tag kann ausreichen, um verborgene Kräfte und Talente der eigenen Persönlichkeit ans Tageslicht zu befördern. Defokussierung hingegen lässt sie wieder im Dunkel verschwinden.

Auch in meiner Coachingtätigkeit erfahre ich immer wieder: Wenn wir das Angebot zur Ablenkung ausschalten, uns in einem Raum offline einer Frage oder einem Problem zuwenden und nicht »flüchten«, kann jener Prozess in Gang kommen, der uns zu Lösungen führt und nicht selten zu der Einsicht, dass der Einzelne über Stärken und Fähigkeiten verfügt, die sich gut dazu einsetzen lassen, den eigenen Träumen und Zielen näher zu rücken.

Ich liebe diese Momente, in denen ich hautnah miterlebe, wie Menschen, die vorher noch dachten, kaum Veränderungsmöglichkeiten zu haben, sie plötzlich für sich selbst erkennen, 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 vielleicht immer schon hinwollten.

Das sei jetzt schon verraten: Ob im Job mehr Entfaltung, privat mehr Erfüllung oder endlich wahr machen, was man ewig schon vorhatte – wir brauchen dazu keinen Lottogewinn. Den wahren Baukasten, der benötigt wird, um Träume in Erfüllung gehen zu lassen, tragen wir alle in uns selbst. Schöne Aussichten also für jene unter Ihnen, die gerne noch das pralle Leben erfahren möchten – mit allem, was für sie dazugehört – und die bisher dachten, ihre Zeit käme nie. Nun ist sie da.

Gewiss, mit manchen Dingen mussten wir auch lernen zu leben: die lädierte Bandscheibe, die gescheiterte Beziehung, die Firma, die insolvent wurde, die Folgen einer Krankheit oder Krise – da sind Narben auf unserer Haut und Seele, mit denen wir uns arrangieren müssen. Und das fällt nicht immer leicht.

An manchen Tagen sieht es sogar so aus, als machten es uns die Details der persönlichen Biografie unmöglich, unseren Träumen und Zielen näher zu rücken oder sich das Leben zurückzuerobern, das man gerne führen möchte. *Doch sieht es eben nur so aus.*

Denn der Schlüssel liegt darin, schon so manch einschneidende Erfahrung auf der eigenen Lebensliste zu haben und vielleicht auch mit Einschränkungen unterschiedlichster Art behaftet leben zu müssen und es *trotzdem* zu tun.

Mal reichen Feinjustierungen schon aus. Mal ist es eine Herausforderung, die manche Umgestaltung und neue Regelungen braucht, um sich das schaffen zu können, was man braucht, um glücklicher zu sein. In jedem Fall bedarf es der Bereitschaft, innezuhalten und sich selbst sowie die Begleitumstände seines momentanen Lebens kritisch zu hinterfragen. Wer 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 starkes Ich-Gefühl erwartet, der bereit ist, dergestalt

in sich selbst zu investieren. Doch lohnt sich diese Investition in mehrfacher Hinsicht: Denn wer sie einsetzt, kann nicht nur mehr Zufriedenheit, Job- oder Lebensglück erwirken, 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 vorgezeichnet waren, regiert heute die Eigenverantwortung. Quereinsteigen, umsatteln, scheitern und sich wieder etwas Neues einfallen zu lassen – das ist heute Alltag. Und wer dabei sein möchte, der sollte gut präpariert sein. Wer, statt nach Anleitungen für diese aufregende Zeit zu suchen, seine Ängste und Zweifel überwindet und die eigenen Kräfte und Stärken frei- und einsetzt, der verfügt über die richtige mentale Software, alles für sich zu erreichen. 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.

Es besteht heute kaum Zweifel daran, dass dieser Wandel der vielleicht größte Veränderungsprozess sein wird, den es je für eine Gesellschaft gab. Die Prognosen besagen, dass sich in absehbarer Zeit alles, was wir tun, verändern wird. Wie wir arbeiten und produzieren, wie wir konsumieren und mit Geld umgehen, wie wir unsere Freizeit gestalten, als Paar oder Familie zusammenleben, Kinder erziehen – wie wir leben. Das Fazit derer, die sich mit diesen Fragen beschäftigen, lautet: Das Wissen wird künftig wichtiger werden als das Geld. Damit sind nicht nur das Erlernbare, sondern auch das Wissen um die eigenen

Fähigkeiten und Talente gemeint und wie man sie am besten einsetzt. Und da jeder Mensch meist über mehr als eine Stärke verfügt, die er für sich ausbauen kann, verfügt er auch über mehrere Ansatzpunkte, sie für sein Leben und den Beruf positiv nutzen zu können. Es gibt keine bessere Zeit dafür als jetzt.

Diese Lektüre kann daher in zweifacher Hinsicht dienlich sein. Sie können sie dazu nutzen, Ihre persönlichen Möglichkeiten zu erkennen und sich die Frage zu stellen: Worin und wie weit will und kann ich mir ein neues Leben schaffen? Zusätzlich können Sie die hier zu erwerbende Geistes- und Lebenshaltung dafür verwenden, sich den Umbrüchen unserer modernen Wirklichkeit mit Erfolg zu stellen.

Wesentlich für das Suchen und Finden von neuen Wegen ist es, dass wir das Angebot zur Ablenkung hin und wieder gezielt ablehnen und uns Zeit nehmen, den inneren Suchscheinwerfer darauf auszurichten, welche Stärken wir in uns tragen, anstatt uns auf die Schwachstellen zu konzentrieren.

Vielleicht machen Sie es daher zu einer neuen Lieblingsbeschäftigung, sich hin und wieder hinzusetzen oder bei einem Spaziergang darüber nachzudenken, wozu Sie alles in der Lage wären und Leidenschaft entwickeln könnten. Sie allein. Oder gemeinsam mit Ihrem Partner, Ihrer Familie, Ihrem Unternehmen, Ihren Kollegen, Freunden, Gleichgesinnten. Einfallen wird Ihnen sicher etwas.

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 immer Gleiche 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, wie über die Gebirge der täglichen Widrigkeiten

hinwegsweben 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!

1. 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!«