

STEFAN HÖLSCHER

Leben mit Drive



Die Entfaltung von Kreativität,
Kraft, Leistung und Lust

Stefan Hölscher
Leben mit Drive
Die Entfaltung von Kreativität, Kraft, Leistung und Lust

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter www.junfermann.de. Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das **JUNFERMANN**-Programm regelmäßig und aktuell erfahren.

Besuchen Sie auch unsere e-Publishing-Plattform www.active-books.de.

Stefan Hölscher

Leben mit Drive

Die Entfaltung von Kreativität, Kraft, Leistung und Lust



**Junfermann Verlag • Paderborn
2011**

Copyright © Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2011
Coverfoto: © PeskyMonkey iStock
Coverentwurf/Reihengestaltung: Christian Tschepp

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

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

ISBN 978-3-95571-109-2

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-792-4).

Inhalt

Dank	7
Vorbemerkung	9
1. Der erste Leitsatz: Schätze, was da ist.....	11
1.1 Das Geheimnis des gelingenden Spiels.....	11
1.2 Guter Drive, auch wenn die Bahn stehen bleibt	14
1.3 Eine beachtliche Portion Realitätssinn	18
1.4 Ein folgenreicher Entschluss	20
1.5 Die Instanz, die dem Geschehen Bedeutung verleiht	24
1.6 Die Verwandlung des störenden Chefs.....	28
1.7 Die Blickrichtung macht's.....	29
1.8 Die Krise als Wegbereiter für Drive	35
1.9 Obwohl ich immer mehr tue, ist es nie genug	41
2. Der zweite Leitsatz: Wisse, was du brauchst.....	47
2.1 Eine lebenslange Aufgabe.....	47
2.2 Die dynamische Balance der vier Lebensbereiche.....	52
2.3 Der Bereich des Körpers	54
2.4 Der Bereich der Arbeit	68
2.5 Der Bereich sozialer Beziehungen	74
2.6 Der Bereich der Selbstverwirklichung.....	81
2.7 Lernen, was ich brauche.....	85
2.8 Die Weichen stellen	89
3. Der dritte Leitsatz: Nutze, was du kannst.....	95
3.1 Reich an Fähigkeiten	95
3.2 Die Back-Office-Teams unserer Möglichkeiten	99
3.3 Konstruktive Kooperationen zwischen ICH und ES	103
3.4 Die Probe aufs Exempel	106
3.5 Entfalten, was in mir steckt	110
3.6 Meine Stärken sind die Einfallstore meiner Schwächen.....	116

4. Der vierte Leitsatz: Sieh, was du tust	121
4.1 Pendeln zwischen Hingabe und Abstand	121
4.2 Ohne Fragen keine Reflexion, ohne Reflexion kein Drive	123
4.3 Starke Fragen für schwierige Momente	125
4.4 Beschreiben – Erklären – Bewerten	128
4.5 Die Arbeit mit dem inneren Team	132
4.6 Schwierige Interaktionsmuster wahrnehmen und verändern	143
4.7 Die Kunst des Wechselspiels	157
Leben mit Drive: Kreativität, Kraft, Leistung und Lust	159
Quellen und Abgrenzungen des Konzepts von Drive	163
Literatur.....	165

Dank

Danken möchte ich besonders Ulrike Hensel, die mich als Textcoach bei der gesamten Entstehung dieses Buches unterstützt hat und die auf jeder Seite meines Manuskripts nicht wenige Punkte entdeckt hat, die im Sinne der Einfachheit und Lesbarkeit optimierungsbedürftig waren. Danke für die vielen konkreten Vorschläge und die feine Balance zwischen den Hinweisen, was das Genre erfordert, und der Wertschätzung gegenüber den inhaltlichen und stilistischen Eigenheiten des Autors.

Danken möchte ich auch Jasmin Cosentino für die kreative und engagierte Erstellung der Grafiken und die Unterstützung bei Formatierung und Layout.

Oliver Gorus hat mir in der ursprünglichen Konzeptionsphase dieses Buches geholfen, meine Gedanken in eine ratgeberaugsliche Struktur zu bringen. Vielen Dank dafür.

Seit Jahren schon schätze ich die Zusammenarbeit mit dem Junfermann Verlag durch meine Publikationen in der Reihe der *active-books*. Im Zusammenhang mit diesem ersten gemeinsamen Printprojekt möchte ich besonders dem Verlagsleiter Stephan Dietrich für sein Feedback zum Manuskript und seine professionelle Unterstützung danken.

Jedes Konzept hat Quellen, Vorläufer und Verwandtschaftsbeziehungen. Dankbar bin ich all denen, von denen ich gelernt und durch deren Arbeit und Werk ich wertvolle Anregungen und Inspirationen für meine eigenen Ansätze erfahren habe. Es ist schlechterdings unmöglich, sagen zu können, wer alles mit seinen Gedanken das eigene Denken beeinflusst hat. Doch möchte ich einige nennen, deren Ansätze ich auf jeden Fall stark befruchtend empfand: unter den klassischen Philosophen besonders Aristoteles, Epikur, Spinoza und Wittgenstein; unter den Klassikern der Psychologie und Psychotherapie besonders Freud und Milton Erickson; unter den zeitgenössischen Psychologen und psychologischen Beratern besonders Gunther Schmidt, Friedemann Schulz von Thun und Stephen Covey.

Genauso wichtig wie die konzeptionellen Inspirationen und Quellen sind für das Entstehen dieses Buches meine Begegnungen mit denjenigen Menschen gewesen,

für die ich in den letzten 15 Jahren als Berater, Coach und Trainer tätig sein durfte. Die meisten, die ich getroffen habe, hatten die Bereitschaft, ihr eigenes Tun ernsthaft zu reflektieren und produktiv weiterzuentwickeln. Ich bin dankbar für das, was ich selbst aus all diesen Gesprächen und Begegnungen immer wieder gelernt und als Erweiterung meiner Perspektiven erfahren habe.

Weite Teile von „Leben mit Drive“ sind in Dahn in der Pfalz entstanden. Dort habe ich ein für meine Bedürfnisse ideales Umfeld für das Kreieren und Rekreieren gefunden. Dafür danke ich dem jederzeit gastfreundlichen Team des Hotels Pfalzblick.

Als Letzte in dieser Reihe danke ich denen, die auch als Erste hier stehen könnten: Friederike, Elia und Luca – meiner Frau und meinen Söhnen, die durch das Schreiben an diesem Buch den Mann und Vater noch öfter als ohnehin schon nicht bei sich hatten. Danke für die Liebe, die Geduld und die Unterstützung.

Vorbemerkung

Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns als kraftvoll gestaltend erleben, in denen wir das Gefühl haben, gut im Fluss zu sein, die Dinge zu bewegen, Schwierigkeiten zu meistern und Energie, Lust und Lebendigkeit bei alledem zu spüren. Erfahrungen dieser Art können mit unterschiedlichsten Tätigkeiten im Beruf oder im Privatleben verbunden sein; mit Tätigkeiten, die wir allein tun, oder mit Tätigkeiten, die wir mit anderen zusammen unternehmen. Oft handelt es sich um kreative, sportliche oder spielerische Aktivitäten, doch können es genauso auch Überlegungen, Problemlösungsprozesse, intensive Gespräche oder alltägliche Tätigkeiten und Interaktionen mit anderen sein. Geprägt wird solches Erleben durch eine eigentümliche Gleichzeitigkeit von Gestalten und Laufen-Lassen, von ernsthaftem Einsatz und spielerischer Leichtigkeit, von Leistungswille und Lust, von der Fokussierung auf den Prozess und der Fähigkeit, mit einiger Distanz auf das zu schauen, was im Prozess passiert. Situationen dieser Art sind Momente des Gelingens und des Glücks. Wir können sie nicht erzwingen; wir können aber die Bedingungen fördern, unter denen solche Momente eher zustande kommen.

Die entscheidenden Weichenstellungen für all das liegen in uns selbst. Wir selbst bestimmen mit unserem Denken und Handeln, mit der Art des Umgangs mit dem, was in uns und um uns herum passiert, maßgeblich, wie es uns geht und welche weitere Entwicklung die Dinge für uns nehmen. Hier liegen machtvolle Möglichkeiten, und um diese Möglichkeiten geht es in diesem Buch. Im Zentrum stehen dabei innere Einstellungen und Haltungen, mithilfe derer es immer leichter, immer häufiger und immer intensiver möglich wird, Situationen des kraftvollen Gelingens und des Gut-im-Fluss-Seins – dessen, was ich als Drive bezeichne – zu erreichen.

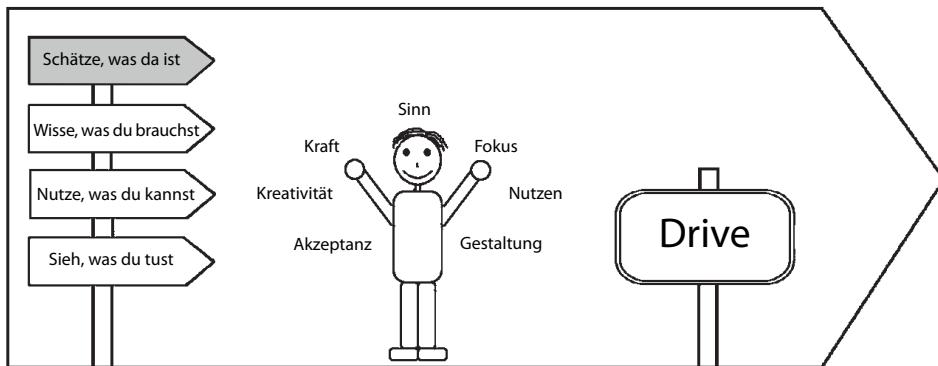
Dieses Buch beschreibt, was man braucht, um ein Leben mit Drive zu führen. Das Grundgerüst bilden dafür vier Leitsätze – „Schätze, was da ist“, „Wisse, was du brauchst“, „Nutze, was du kannst“, „Sieh, was du tust“ –, die jeweils in einem Kapitel beschrieben und in Bezug darauf konkretisiert werden, wie sie für das eigene Denken und Handeln umgesetzt werden können.

In allen vier Kapiteln des Buches finden sich Praxisbeispiele, die bestimmte Aussagen vertiefen und veranschaulichen. Alle Beispiele basieren auf echten Situationen

von Menschen, mit denen ich als Berater und Coach zusammen gearbeitet habe. Natürlich wurden die Namen geändert und die Beschreibung der Beispiele so vorgenommen, dass keine Rückschlüsse auf die Identität der jeweiligen Personen möglich sind.

Dieses Buch ist ein Ratgeber, der sich an alle wendet, die ihre persönliche Entwicklung ernst nehmen und Drive in ihrem Leben suchen. Das Ziel des Buches ist es, Sie darin zu unterstützen, mehr und mehr Drive in Ihrem Leben entfalten zu können. Es geht dabei um das Wie. Das ist die eigentliche Herausforderung. Für das Konzept von Drive gilt, was letztlich für die meisten psychologischen Konzepte gilt: Theoretisch ist es einfach. Es in die Tat umzusetzen ist jedoch anspruchsvoll. Doch genau darum geht es: um ein Leben mit Drive.

1. Der erste Leitsatz: Schätze, was da ist



1.1 Das Geheimnis des gelingenden Spiels

Zwei Menschen stehen auf der Bühne. Einer von den beiden bittet die Leute, die davor im Publikum sitzen, spontan irgendein Stichwort zu nennen, zu dem sie eine Szene erleben möchten. Der Erste aus dem Publikum, der nun etwas sagt, gibt das Thema vor. Vielleicht ruft er: „Beim Bäcker“ oder „Szene zwischen zwei Ministerialbeamten“ oder „Inflagranti ertappt.“ Was immer das erste Stichwort ist, die beiden auf der Bühne werden dazu eine Szene spielen. Sie haben sie nicht zuvor geprobt, es gibt keine feste Dramaturgie, das Thema war nicht bekannt.

Das, was jetzt auf der Bühne passiert, kann mehr oder weniger lange dauern: vielleicht eine Minute, vielleicht zwei, vielleicht fünf oder sogar länger. Auch das ist vorher nicht klar. Es geht, solange es geht – solange sich die Szene lebendig, spannend, witzig weiterentwickelt. Das spüren die beiden Akteure im Spiel miteinander und das spürt natürlich auch das Publikum, das auf die Szene reagiert, zum Beispiel indem es heftig lacht, indem es den Atem anhält oder indem es verhaltener reagiert, was die beiden auf der Bühne wiederum beeinflusst.

Wer Improvisationstheater kennt, weiß, dass diese Form des Theaters packender sein kann als manches einstudierte Stück. Das hat wesentlich mit der Kraft der Spontaneität und dem Fluss des Spiels zu tun, das daraus entsteht. Es mag so ausse-

hen, als würde ein solches Spiel sich ganz wie von selbst entfalten, und in gewisser Hinsicht tut es das auch; denn im Improvisationstheater gilt folgender Grundsatz: Was auch immer das Angebot ist, das ein anderer – ein Mitspieler oder jemand aus dem Publikum – dir macht, nimm es an und greif es auf. Versuch nicht zu planen, was kommen könnte, oder dir ‚originelle‘ Antworten zurechtzulegen. Ignoriere nicht, was kommt, werte es nicht ab, geh nicht dagegen, weil du es umlenken oder auf andere Bahnen bringen willst. Nimm es einfach so, wie es kommt, und sag oder tu das Erstbeste, was dir dazu gerade einfällt. Dann wird die Sache schon ins Laufen kommen – und falls nicht, ist es auch nicht schlimm, weil du dann einfach mit einem neuen Stichwort frisch starten kannst. Dies ist das Geheimnis gelingender Improvisation.

Man braucht weder grandiose Schlagfertigkeit noch ein reich bestücktes Witzearsenal, damit lebendige Improvisation auf der Bühne entsteht. Was man aber braucht, ist die Lust am Spiel, am gemeinsamen Spiel; und man braucht normalerweise auch eine Art von Training, denn ‚einfach‘ nur anzunehmen, was kommt, es aufzugreifen und in der Situation weiterzuführen ist natürlich viel leichter gesagt als getan. Für gewöhnlich tun wir eher das Gegenteil: Wir planen, legen uns die Dinge zurecht, haben unsere Vorstellungen, wie es zu laufen hat, und sind ziemlich geübt darin, das, was diesen Vorstellungen nicht entspricht, umzulenken, abzulenken, zu negieren oder zu ignorieren.

Daher ist das Annehmen dessen, was da ist, eine anspruchsvolle Aufgabe. Es erfordert die Bereitschaft, Erfahrungen zu sammeln, wohl wissend, dass es sehr bunte und unterschiedliche Erfahrungen sein werden. Es erfordert das Vertrauen in sich selbst, dass man – auch ganz unvorbereitet – etwas Brauchbares zustande bringen kann. Es erfordert das Vertrauen in die anderen und in die Situation, dass man, auch wenn gar nicht so recht klar ist, wie es weitergehen wird, die Chance hat, es miteinander so zu gestalten, dass es gut werden wird. Nicht zuletzt erfordert es auch die Bereitschaft, mit dem nicht so Originellen und Gelungenen zu leben, es schlicht als mehr oder weniger großen Teil des Ganzen in Kauf zu nehmen; dies verbunden mit der Zuversicht, auch daraus etwas Gutes machen oder aber unverdrossen ‚auf ein Neues‘ starten zu können.

Immer mehr von solcher Bereitschaft und solchem Vertrauen aufzubringen kann ein lohnendes Projekt sein: Denn auf der Bühne des Theaters eröffnet es einem die Freude gelingender Improvisation und auf der Bühne des Lebens die Chance auf Lust und Lebendigkeit.

Das Grundprinzip für guten Drive: Schätze, was da ist – was auch immer es ist. Nimm es an und geh davon aus, dass sich etwas Fruchtbare daraus entwickeln lässt.

Dieses Prinzip ist ein Schlüssel: Guter Drive wird nur dann entstehen, wenn ich bereit bin, das, was ich vorfinde und was mir angeboten wird, auch zu nehmen, um etwas daraus zu machen. Dies gilt offensichtlich für gute Improvisation im Theater ebenso wie in der Musik; es gilt im sportlichen Spiel und es gilt letztlich ganz generell: bei allem, was ich tue, bei allen beruflichen und privaten Aktivitäten. Guter Drive kann zu einer Art Markenzeichen meines Lebens werden. Er kann mein Leben mehr und mehr prägen. Und wenn dies geschieht, so wird das Leben nicht nur angenehmer, leichter und lustvoller sein, sondern auch kreativer, produktiver und erfolgreicher. Dies alles geht zusammen, weil Drive bedeutet, *mit* den Dingen zu gehen statt gegen sie, das, was sich bietet, *aufzugreifen*, statt es abzuwürgen, die vorhandene Energie zu *nutzen*, statt sie abzublocken. Und das nicht nur in den schönen (wenn auch vielleicht nicht sehr häufigen) Momenten, wenn sowieso gerade alles so läuft, wie ich es mir dachte, sondern auch sonst: wenn mein Arbeitskollege in einem Meeting mit wichtigen Entscheidungsträgern gerade mit Verve eine Idee formuliert, von der ich denke „das wird sowieso nie funktionieren und uns alle ins Unglück stürzen“; wenn meine Frau oder mein Mann mal wieder genau das tut, was mich tod sicher auf die Palme bringt; wenn der verspätete Flieger mir einen Strich durch alle wichtigen Terminplanungen macht usw. Dies sind die echten Herausforderungen für guten Drive, den natürlich schon jeder gerne hätte, wenn nur das Leben nicht so voller Widrigkeiten wäre ...

Im Umgang mit dem, was uns widrig oder jedenfalls nicht gut genug erscheint, liegt die eigentliche Kunst für ein Leben mit Drive. Der Vorteil dabei ist: Es gibt genügend Übungsmöglichkeiten – jeden Tag und überall. Man muss nicht lange suchen. Die Schwierigkeit: Man erkennt womöglich die Chancen nicht, weil man meint, guter Drive sei ausschließlich etwas für besondere Bilderbuchmomente oder außergewöhnliche Glückserlebnisse. Doch guter Drive ist grundsätzlich immer möglich, gerade auch dann, wenn man den Eindruck hat, dass Schwierigkeiten und Widrigkeiten die Szenerie beherrschen.

Wie aber soll das gehen? Wie kann ich annehmen, was ich doch gar nicht annehmen möchte, und warum sollte ich es tun? Muss ich mir die Dinge so lange zurechtbiegen, bis ich auch das schwärzeste Schwarz rosarot sehe? Dies klingt nicht so verlockend und es wäre auch nicht sonderlich erfolgversprechend.

1.2 Guter Drive, auch wenn die Bahn stehen bleibt

Anzunehmen, was ist, bedeutet nicht, dass ich mich möglichst raffiniert selbst manipuliere und mich dazu dränge, die Dinge anders zu sehen, als ich sie tatsächlich sehe. Wenn ich mich zum Beispiel gerade mal wieder so richtig schön ärgere über meinen Partner, meine Kinder, meinen Kollegen, meinen Chef, die Kundin vor mir, den Autofahrer hinter mir ..., dann bedeutet es ganz sicher nicht, das, was mich ordentlich ärgert, partout schätzenswert und positiv finden zu wollen. Bei diesem Versuch würde man die Katze gehörig gegen den Strich bürsten, denn mein Ärger ist nun mal ein negatives Gefühl. Wenn ich mich nötige, das Ärgerliche positiv zu sehen, gebe ich mir faktisch die Order: Empfinde nicht so, wie du empfindest! Diese Art des ‚positiven Denkens‘ kostet Kraft und hat wenig Aussicht auf Erfolg. Solange ich das, was gerade geschieht, ärgerlich finde, gibt es zumindest eine Seite in mir, die überhaupt nicht einsieht und auch nicht einsehen will, das Ganze positiv betrachten zu sollen. So ganz bin ich eben nicht auf dem positiven Trip. Und je mehr ich mich dazu zwinge, umso heftiger wird es unter der Oberfläche brodeln.

Jeder von uns hat schon Situationen erlebt, in denen man sich innerlich dazu verdonnert hat, ‚gute Miene zum bösen Spiel‘ zu machen, angestrengt höflich zu bleiben, auch wenn einem gar nicht danach zumute war. Und dann ist der Ärger doch noch irgendwie herausgebrochen und es hat kräftig gescheppert. Aber selbst wenn die gute Miene zum bösen Spiel mir nach außen – zumindest eine ganze Weile – tadellos gelingen sollte, entsteht eines doch auf diese Weise sicher nicht: energievoller Drive. Der Clinch, den ich in mir trage zwischen meinem Ärger und dem Es-unbedingt-positiv-sehen-Wollen kann zwar manche (dem Anschein nach sogar einigermaßen erfolgreiche) diplomatische Verrenkung hervorbringen, eine klare, kraftvolle Handlungsrichtung produziert er jedoch nicht – schon gar nicht in längerfristigen Interaktionen. Um in solchen Situationen zu einem in sich stimmigen, dynamischen Handeln zu gelangen, muss ich zunächst mal eines tun: anerkennen, *dass* ich mich ärgere.

Dies ist eine grundlegende Erfolgsvoraussetzung: Ich mache mir bewusst und gestehe mir zu, dass ich mich ärgere, dass ich wütend, verletzt, frustriert, genervt, enttäuscht, traurig oder was auch immer bin, wenn ich es bin. Selbst wenn mir meine genaue Gefühlslage momentan gar nicht so klar ist und ich nur merke, dass ich in einer für mich eher diffusen negativen Stimmung bin, ohne recht zu wissen, warum, so heißt anzunehmen, was ist, genau dies jetzt zu akzeptieren.

„Face Reality“ sagt man auf Neudeutsch. Ich sehe der Realität ins Auge; ich nehme wahr und stelle mich dem, was gerade passiert. Und zu dem, was gerade passiert, gehört immer auch meine emotionale Reaktion und Resonanz. Sie ist ein wesentli-

cher Teil des Geschehens, und nur wenn ich auch diesen Teil wahrnehme und ernst nehme, nehme ich mich selbst ernst. Natürlich ist dadurch mein negatives Gefühl nicht verschwunden. Der Ärger hört nicht dadurch auf, Ärger zu sein, dass ich ihn wahrnehme und mir eingestehe. Wie sollte er auch? Aber dennoch passiert etwas sehr Wesentliches für guten Drive.

Ein fundamentaler Zusammenhang: Indem ich der Realität ins Auge sehe und das, was die Situation in mir auslöst, ernst nehme, eröffne ich mir die Chance, das, was passiert, sinnvoll zu nutzen.

Eine kleine Geschichte mag dies illustrieren. Angenommen, man fährt eine lange Strecke mit dem Zug und ist nun, nachdem man schon einige Stunden im Zug sitzend verbracht hat, gar nicht mehr so weit von seinem Zielbahnhof entfernt. Die Gedanken gehen schon in Richtung Ankommen und Aussteigen, da kommt der Zug plötzlich mitten auf freier Strecke zum Stehen und eine Ansage ist zu hören: „Wegen einer Gleisstörung wird sich die Weiterfahrt dieses Zuges um ca. 25 Minuten verzögern. Wir danken für Ihr Verständnis.“ Und nach weiteren 10 Minuten kommt eine neuerliche Ansage, nur dass jetzt aus den ca. 25 Minuten Verzögerung 40 geworden sind.

Natürlich wird es nun kaum jemanden geben, der denkt: „Juchhu, jetzt stehen wir hier auf unbestimmte Zeit im Nirgendwo – wie schön!“ Naheliegender sind andere Impulse. Je nachdem, wie man drauf ist, könnte man sich vielleicht sagen: „Bei mir geht wirklich alles schief zurzeit. Der Magen-Darm-Virus letzte Woche, vorgestern das Schreiben vom Finanzamt wegen der gigantischen Steuernachzahlung, gestern der Verlust meines schönen schwarzen Schirms und nun auch noch dies.“

Man könnte auch denken: „Die Bahn ist wirklich der allerallerletzte Laden. Ewig ist irgendwas anderes: Gleisstörungen, Personenschäden, Bauarbeiten, Streiks, Oberleitungstrallalla oder irgendein anderer Mist. Und dann erzählen sie einem noch was vom Pferd. Eine Verträstung nach der anderen. Und nichts stimmt. Sollen sie doch gleich sagen: ‚Wir haben keine Ahnung, keiner hier weiß, was er tut. Und Sie stehen jetzt auf unbestimmte Zeit hier auf der Strecke und können ins Nichts starren. Vielen Dank für Ihr Verständnis.‘ Aber nicht mit mir! Der Erste von diesem Verein, der sich hier blicken lässt, den mache ich zur Schnecke – falls sich überhaupt noch einer aus seinem Loch heraustraut. Wenn es Verspätungen gibt, ziehen sich diese Herrschaften ja immer dezent zurück.“

Oder man könnte denken: „Es wird ein Megastress für mich mit meinen Terminen. Wahrscheinlich kann ich jetzt alles, was ich heute vorhatte, vergessen. Egal, wie ich es anstelle, es wird nicht mehr zu schaffen sein. Aber ich muss es irgendwie hinkriegen! Was kann ich nur tun? Wenn der Zug nicht mehr als 40 Minuten Verspätung

hat und ich sofort vom Zug zum Taxistand renne und die Straßen frei sind, könnte ich es vielleicht doch noch rechtzeitig schaffen. Aber das muss ich wohl abschreiben. ... Ich muss jetzt einfach sofort ...“

Jeder dieser Gedankengänge entfaltet angesichts des stehen gebliebenen Zugs eine gewisse Plausibilität. Berechtigterweise könnte man sich aber natürlich auch fragen: „Kann ich es ändern, dass der Zug jetzt hier steht und man nicht genau weiß, wie lange noch?“ Und: „Was werden wohl die Folgen sein, wenn ich jetzt mit Inbrunst in den Gedankengang ‚Ich hab‘ eine Pechsträhne‘ oder ‚Die Bahn ist ein Desaster‘ oder ‚Alles ist zu spät‘, einsteige? Wird dadurch der Zug schneller wieder losfahren?“ Und noch eine weitergehende Überlegung: „Wie nutze ich so meine Zeit? Wie glücklich und zufrieden werde ich wohl hinterher damit sein, was ich mit dieser Zeit hier gemacht habe?“

Und so könnte man sich ebenso gut auch Folgendes sagen: „Auch wenn diese Verspätung, die von Ansage zu Ansage immer länger ausfällt, wirklich nicht gerade das ist, was ich nach so vielen Stunden Zugfahrt und so kurz vor dem Ziel wollte, so möchte ich diese Zeit jetzt doch sinnvoll nutzen, zumal ich ja sowieso keinen Einfluss auf die Dauer der Verspätung nehmen kann. Ich kann aber hier Dinge tun, zu denen ich sonst in meinem Alltag wenig Gelegenheit habe, zum Beispiel kann ich die Lektüre eines Buches, die ich während der Fahrt begonnen habe, in Ruhe fortsetzen und komme so heute schon weiter mit dem Lesen, als es mir sonst im Laufe der ganzen Woche gelungen wäre. Oder ich kann mir über etwas Wichtiges ausführlicher Gedanken machen, als ich es sonst schaffen würde. Oder, oder, oder ... Da bietet sich so vieles Sinnvolles an. Und ich entscheide mich dafür, etwas davon jetzt zu tun.“

Wahrscheinlich werde ich, wenn ich die Dinge so betrachte, die zusätzliche Zeit im Zug deutlich angenehmer, entspannter und produktiver verbringen. Und ich werde aller Voraussicht nach am Ende mit einem deutlich besseren ‚Output‘ aus dem Zug aussteigen, als wenn ich mich für irgendeine der zuvor genannten Varianten entschieden hätte. Man kann sagen: Selbst wenn bei der Bahn nichts mehr läuft – mein persönlicher Drive bleibt auf Touren. Wie kann mir diese angenehme und produktive Reaktion gelingen? Im Wesentlichen durch zwei Punkte:

1. Ich habe die Situation so angenommen, wie sie ist – mit allem, was damit zusammenhängt. Ich habe akzeptiert, dass ich jetzt nichts ändern kann. Und ich habe meine primäre emotionale Reaktion angenommen, nämlich Ärger und Unbehagen.
2. Ich habe mich entschieden, etwas Sinnvolles aus dieser Situation zu machen, indem ich einem anderen wichtigen Bedürfnis von mir, das sich in dieser Situation gut erfüllen lässt, Raum gegeben habe.

In diesen beiden Punkten, dem Annehmen einer Situation, so wie sie nun mal ist, und dem Entschluss, etwas Sinnvolles daraus zu machen, liegt jede Menge Potenzial für einen kraftvollen Umgang mit dem, was uns schwierig und widrig zu sein scheint. Man könnte diese beiden Punkte als die Grundweichenstellungen bezeichnen, um zu schätzen, was da ist. Lassen Sie uns diese Punkte noch etwas näher in Augenschein nehmen.