

KARIN KUSCHIK

ro
ro
ro

SPIEGEL
Bestseller
Platz 1

50
SÄTZE
DIE DAS LEBEN
LEICHTER
MACHEN

EIN KOMPASS FÜR MEHR
INNERE SOUVERÄNITÄT



Karin Kuschik

50 Sätze, die das Leben leichter machen

Ein Kompass für mehr innere Souveränität

Über dieses Buch

50 wahre Wunderwaffen für mehr Souveränität im Alltag

Es ist schon abenteuerlich, was wir zwischen Guten Morgen und Gute Nacht rhetorisch alles erleben: Schlichte Sätze werden zu Annahmen, Vorwürfen, Unterstellungen uminterpretiert – im Eifer des Gefechts fallen uns die wirklich souveränen und schlagfertigen Sätze natürlich nicht ein. Karin Kuschik hat in über zwanzig Jahren als Selbstführungs-Coach erlebt, wie wir uns durch fehlende Klarheit, Abgrenzung und Wertschätzung Drama kreieren, und sie hat effektive Lösungen parat, die uns das Leben leichter machen. Keine komplizierten Tools, sondern griffige Formulierungen, an die wir uns leicht erinnern. Mit viel Herz und Scharfsinn erzählt sie in diesem Buch Geschichten aus dem wahren Leben, berichtet von Sätzen, die Gold wert waren, und eröffnet die wundervolle Welt der wirksamen Worte. Fast nebenbei kommen wir mit jedem Satz diesem wunderbar gelassenen Ort in uns näher, von dem aus alles ganz selbstverständlich möglich scheint: innere Souveränität.

Karin Kuschik versammelt in diesem Buch 50 wahre Wunderwaffen für mehr Souveränität im Alltag – beruflich wie privat. Kleine Sätze mit großer Wirkung, die uns aus dem Stand beruhigen, ordentlich für Verblüffung sorgen und das Leben leichter machen.

«Sie ist die Frau hinter den Spitzenmanagern. Zu Karin Kuschik kommen die Top-Führungskräfte, wenn sie nicht mehr weiterwissen.» *ZEIT online*

«Dieses Buch ist ein Genuss! Auf den Punkt gebrachte Inhalte, deren Wahrhaftigkeit berührt und die für jeden von uns von unschätzbarem Wert sein können. Endlich macht Karin Kuschik ihr Wissen öffentlich.» *Thimon von Berlepsch, Magier und Hypnotiseur*

«Karin ist eine meiner wichtigsten Mentorinnen, wenn es darum geht, die richtigen Worte zu finden und sich selbst die richtigen Fragen zu stellen. Mit ihrem wundervollen Buch dürfen endlich alle in diesen Genuss kommen.» *Laura Malina Seiler, Bestsellerautorin, Podcasterin und Coach*

«Diese Frau trifft sofort ins Schwarze! Und so springe ich plötzlich, gewappnet mit klugen, anwendbaren Tools, vom 10-Meter-Turm meines Leben, als ob ich das schon immer getan hätte.» *Wolfgang Eißler, Regisseur*

Vita

Der rote Faden, der sich durch Karin Kuschiks vielschichtige Karriere zieht, heißt Storytelling: Publizistik-Studium, Radiomoderatorin, Film Academy, Medien-Trainerin, Sprecherin, Event-Host, Songtexterin, Keynote-Speakerin. Sie wirkte vor und hinter der Kamera, und seit dem Jahr 2000 berät sie als Business-Coach Top-Entscheider und Celebritys. In ihrem ersten Buch macht sie ihre Expertise erstmals einem breiten Publikum zugänglich. Karin Kuschik arbeitet europaweit und lebt in Berlin.

Impressum

Veröffentlicht im Rowohlt Verlag, Hamburg, April 2022

Copyright © 2022 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

Alle Fotos: MJ-Photo

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt, jede Verwertung bedarf der Genehmigung des Verlages.

Covergestaltung zero-media.net, München

Schrift Droid Serif Copyright © 2007 by Google Corporation

Schrift Open Sans Copyright © by Steve Matteson, Ascender Corp

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

ISBN 978-3-644-01242-4

www.rowohlt.de

Alle angegebenen Seitenzahlen beziehen sich auf die Printausgabe.

Inhaltsübersicht

Widmung

Vorwort

Einleitung

1 Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich

2 Ich mache das nicht gegen dich, ich mache das für mich

3 Entschuldigung

4 Das möchte ich dir lieber nicht versprechen

5 Wollen ist wie müssen, nur freiwillig

6 Ich fühle mich hier gar nicht zuständig

7 Das bewundere ich sehr an dir

8 Ich verstehe Sie absolut, und ich möchte gern was anderes

9 Das verzeihe ich mir am besten gleich mal selbst

10 Ich weiß es nicht

**11 Ich merke gerade, dass mich das Thema nicht
wirklich interessiert**

12 Gute Besserung

13 Ich bin mir nicht sicher, was das heißt

14 Ich möchte gerade lieber für mich sein

**15 Wer mit dem Finger auf andere zeigt, zeigt dabei
mit drei Fingern auf sich**

16 Ich kann es mir nicht leisten, das nicht zu tun

17 Ich glaube, das ist dein Thema

18 Wie gesagt

19 Sorgen sind sinnlos

20 Das sagt, glaube ich, mehr über Sie als über mich

**21 Einigen wir uns darauf, dass wir uns nicht
einigen**

22 «Ich weiß nicht» heißt immer nein

23 Es tut mir leid, wenn ich den Eindruck vermittelt habe, dass Sie so mit mir sprechen können

24 Klingt alles logisch, mein Gefühl rät mir jedoch was anderes

25 Dafür will ich mir jetzt keine Zeit nehmen

26 Ich habe mich geirrt

27 Ich bringe das erst mal zu Ende

28 Ich habe es vernommen

29 Ich habe mich umentschieden

30 Es ist, wie es ist, wie es ist

31 Wir passen einfach nicht zusammen

32 Im Moment treffe ich mich am liebsten mit mir selbst

33 Das kann ich gut verstehen

34 Ich würde mich gern mehr für dich freuen

35 Das Privileg gebe ich Ihnen nicht

36 Dann nehme ich mal das hier

37 Zum Glück

38 Ich möchte lieber professionell bleiben

39 Ich habe die Zeit falsch eingeschätzt

40 Danke für das Kompliment

41 Dafür bin ich viel zu ...

42 Das nehme ich mal lieber nicht persönlich

43 Ich rede lieber mit Menschen als über sie

44 Mein Bestes macht nur Sinn, wenn Sie auch Ihr Bestes geben

45 Ich habe keine Ahnung, deshalb mache ich das jetzt mal

46 Ich will dich nicht in deinen Schwächen unterstützen

47 Du hast immer die Wahl

48 Sie haben recht

49 Gut, dann nehme ich Dich beim Wort

50 Dann nehme ich es lieber leicht

Appell

Danksagung

Anhang

Anzeige

*Allen Klienten und Freunden, die mit hartnäckigem
Wohlwollen immer wieder nachgefragt haben, wo das denn
nun alles endlich nachzulesen ist. Hier, ihr Lieben. Hier.*

Vorwort

Haben Sie ein Glück! Karin Kuschik geht endlich öffentlich – toll! Wie oft ich schon von dieser wundervollen Frau und ihrer Fähigkeit, andere zu transformieren, geschwärmt habe. Und wie oft ich sie beschworen habe, das doch bitte jedem zugänglich zu machen, denn bisher war dieses Privileg vor allem Unternehmen und Künstlern vorbehalten. Mit ihrem ersten Buch ändert sich das nun.

Seit mehr als fünfzehn Jahren berät mich Karin in Sachen Regie und Dramaturgie, bei Texten für meine Shows, Keynotes oder für meine Seminare; sie coacht mich in Bühnen- und Interviewpräsenz. Meist verlasse ich mich blind auf sie, denn sie hat diese besondere Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen, und ist als Meisterin der Rhetorik den meisten immer einen Schritt voraus. In unserem Zusammenspiel bin ich nie nur beruflich, sondern auch als Mensch gewachsen, denn ein Treffen mit Karin ist auch immer ganz nebenbei ein Life-Coaching. So weiß ich heute genauer, was ich will, drücke mich klarer aus und wirke souveräner. Ähnliches konnte ich auch bei vielen ihrer anderen Klienten

beobachten. Und jetzt also: Karin Kuschiks geballtes Wissen in einem Buch.

Um es gleich vorwegzunehmen: Dieses Buch ist ein Genuss!

Dass Karin Analogien liebt, sich gern temporeich und bildhaft ausdrückt, wusste ich natürlich – allein deshalb schon höre ich ihr immer gerne zu. Dass sie dieses Talent nun auch als Autorin beweist, ist wunderbar und hat mir das Lesen zu einer wahren Freude gemacht.

Unterhaltsam auf den Punkt gebrachte, bereichernde Inhalte, deren Wahrhaftigkeit berühren und die für jeden von unschätzbarem Wert sein können. Es sind einfache Formeln, die funktionieren – was ich vollmundig versprechen kann, da ich einige davon seit Jahren praktiziere. Mir haben sie eine Menge Diskussionen erspart. Mit anderen und auch mit mir selbst.

«Use it or lose it» ist das Mantra meiner Hypnose-Seminare, denn unser Gehirn vergisst tatsächlich alles, was wir nicht regelmäßig wiederholen. Deshalb gefällt es mir, dass es in diesem Buch nicht darum geht, im stillen Kämmerlein zu üben, sondern direkt an der Front. Heißt: Wenn es passt, einfach mal einen Satz raushauen, auch wenn es Überwindung kostet. Belohnt werden Sie in jedem Fall mit einer außergewöhnlichen Erfahrung. Und genau darum geht es natürlich in der Persönlichkeitsentwicklung: neue Erfahrungen machen.

In der Hypnose ist das ebenso. Je außergewöhnlicher die Erfahrung, je magischer das Erlebnis, desto schneller

entwickeln wir uns weiter. Als Magier und Hypnotiseur weiß ich in besonderem Maße um die Macht der Sprache. Kraftvolle Worte können neue Gedanken, neue Muster und neue Erfahrungen auslösen. Und so empfinde ich auch viele Sätze dieses Buches als kleine Hypnosen, weil sie uns sofort in einen angenehmeren Bewusstseinszustand befördern oder, anders formuliert, in eine neue, souveräne Haltung hinein *hypnotisieren können*.

Da Karin gerne achtsam mit der Zeit ihrer Mitmenschen umgeht, verzichtet sie auf das «Aufpumpen» der Inhalte, eine wohltuende Seltenheit bei Sachbüchern. Stattdessen gibt es kompakte, überzeugende Botschaften, verpackt in kurzweilige Alltagsgeschichten. Sie werden merken: Kaum haben Sie ein Kapitel zu Ende gelesen, fangen Sie schon mit dem nächsten an, auch wenn es bereits nach Mitternacht ist. Dieses Buch hat Serien-Suchtcharakter.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen. Freuen Sie sich auf 50 Zauberformeln, die Ihr Leben leichter machen.

Ihr Thimon von Berlepsch, Autor von «Update für dein Unterbewusstsein»

Einleitung

Dieses Buch kann Ihnen Zeit sparen. Zeit, die sonst womöglich für Missverständnisse, Rechthaberei oder Selbstgespräche draufgehen würde. In jedem Fall für etliche Umwege, die oft direkt ins Drama führen. Es enthält kleine Sätze mit großer Wirkung. Aussagen, die Ihr Leben leichter machen können, denn jeder Tipp ist eine Einladung zu mehr Ehrlichkeit, Klarheit, eindeutiger Selbstführung und zu noch mehr Authentizität.

Wenn Sie auch nur fünf der fünfzig Tipps in Ihren aktiven Wortschatz übernehmen, verändern Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit Ihr Leben, in der Außenwirkung und auch innerlich – ist ja auch schön, vor sich selbst gut dazustehen.

Manche der Vorschläge mögen befreiend radikal klingen, einige bestimmt auch unspektakulär oder regelrecht banal. Das ist volle Absicht, denn genau darum geht es hier. Denken Sie ruhig, dass Sie das mit links schaffen, das ist genau mein Ziel. Ihr Leben soll ja leichter sein.

Gerade neulich hat sich eine Klientin mit einer der simpelsten und kürzesten Aussagen dieses Buches bei einem Familienfest zum ersten Mal so richtig durchgesetzt – zur Verblüffung aller Anwesenden. Der Kommentar, der das

möglich machte, heißt schlicht und einfach «Wie gesagt». Zwei kleine Wörter, ein unschuldiges Twinset, das ordentlich für Wirbel sorgen kann. Genau um diesen Effekt geht es mir im Buch immer wieder: leicht in der Anwendung und überzeugend in der Wirkung. Gibt es eine bessere Kombination?

Wenn Sie sich für Klarheit, Abgrenzung und Wertschätzung interessieren, ist dieses Buch besonders hilfreich, denn in all den Jahren als Coach habe ich gelernt, dass fast jedes Thema seine Wurzeln genau hier hat. Egal, mit welchen Anliegen Klienten auf mich zukamen, am Ende ging es immer um eines dieser Themen oder gleich um alle drei. Entsprechend weisen auch alle Geschichten des Buchs genau in diese Richtung: Es geht immer um Selbstführung. Denn wer sich für Persönlichkeitsentwicklung interessiert, entscheidet sich bewusst oder unbewusst auch automatisch für das Thema Führung. Wie ich Mitarbeiter führe, meine Beziehungen, meine Ehe, wie ich ein Gespräch führe oder eben auch mich selbst. Selbstführung, da bin ich sicher, ist die Voraussetzung für weniger Ego und mehr Ich und damit eben auch ein Garant für dieses großartige, feine, ganz anlassfreie Glücksgefühl namens Souveränität.

Sie können die Sätze in eine Unterhaltung einbringen, damit einen Streit verhindern oder sie als Botschaft nach innen senden. So mancher Satz entfaltet tatsächlich als Selbstgespräch

die größte Wirkung und kann ein Reminder sein, der Sie daran erinnert, worum es wirklich geht.

Da ich es so überflüssig wie schade finde, dass die meisten von uns Wissensriesen und Umsetzungszwerge sind, bin ich schon immer dafür angetreten, Abkürzungen zu kreieren, durch die wir Wissen schnell, verlässlich und entspannt in die Tat umsetzen können. Darum geht es auch in diesem Buch.

«Das war ja einfach – es hat tatsächlich ganz leicht funktioniert!» ist für mich das schönste Lob. Genau so soll es sein. Deshalb gebe ich im Kapitel «Appell» auch praktische Umsetzungstipps, mit denen Sie es schaffen, alles, was Sie erinnern wollen, auch dauerhaft parat zu haben. Denn dieses wunderbar beruhigende Gefühl, das entsteht, wenn sich Souveränität in uns ausbreitet, können wir erst erleben, wenn wir wirklich sattelfest sind. Wenn wir uns einen Fundus an verlässlichen Ausdrucksmöglichkeiten zugelegt haben, auf den wir immer Zugriff haben.

Weil ich Storytelling liebe und Beispiele sowieso, tauche ich in jedem Kapitel in wahre Geschichten ein, die davon erzählen, wie ein Satz entstanden ist, in welcher Situation er Gold wert war oder wem er das Leben leicht gemacht hat. Alle Geschichten in diesem Buch stimmen also – und auch wieder nicht, denn die Namen sind frei erfunden, auch Städte, Branchen und Orte habe ich kreuz und quer getauscht. So ist

ein wilder Mix entstanden, in dem sich selbst die Beteiligten nicht mehr wiedererkennen dürften. Vertraulichkeit ist Ehrensache.

Vielleicht wundern Sie sich, wieso ich schon bei den Kapitelüberschriften in der Anrede ständig hin- und herspringe. Eben noch ein Du, dann wieder alles formell – wirkt erst mal herrlich unentschlossen. Ich habe das bewusst so gehalten, weil meine 50 Sätze für Gespräche in allen möglichen Situationen ein Gewinn sind, im Privatleben wie auch in der Businesswelt. Sie können sie bei Fremden wie bei Freunden anwenden, bei Kunden oder Kindern. Und da Sie Ihren Chef vielleicht nicht duzen, Ihre Tochter aber auch nicht siezen, treffen Sie hier auf eine bunte Mischung.

Das Buch ist übrigens so angelegt, dass Sie völlig frei sind, wie Sie es lesen wollen. Es ist nicht chronologisch aufgebaut. Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen, Sie können sich also austoben und darin herumspringen, linear gleiten, zurückhüpfen, vorspulen, alles möglich. Manche sehen vielleicht zuerst in der Übersicht nach, welcher Satz sie am meisten anspricht, andere verstehen das Getue nicht und machen, was sie immer tun: vorne anfangen und hinten aufhören, ist immerhin ein Buch. Weil es für mich aber eben auch eine Schatztruhe ist, die für bestimmte Situationen konkrete Lösungen anbietet, finde ich es wichtig, dass Sie wissen: Sie können auch ganz selektiv vorgehen und erst mal nur dieses eine Kapitel, das für die Besprechung morgen

verheißungsvoll klingt, rauspicken und direkt umsetzen. Oder Sie lassen den Zufall entscheiden, schlagen es irgendwo auf und lesen los. Im Zeitalter des Fingerfoods serviere ich hier Häppchen. Jedes Häppchen unter zehn Minuten. Wie immer Sie vorgehen wollen: Viel Spaß dabei!

Noch unbedingt ein paar Gedanken zum Thema Sprachstil. Für mich ist es wichtig, im Fluss zu schreiben. Ich lese auch am liebsten Bücher, die einen gewissen Schwung erkennen lassen. Daher ist es für mich naheliegend, dass ich alles, das mich beim Lesen aufhalten würde, auch als Autorin nicht anbieten will – selbst wenn es politisch korrekter wäre. Sie ahnen sicher, worauf ich hinauswill: der gendergerechte Sprachcode. Als respektvoller, offener Mensch ist es für mich selbstverständlich, dass ich immer alle Menschen meine, erst recht als Frau. Korrekterweise sollte ich das 2022 auch durch die entsprechende Schreibweise zu erkennen geben. Ich habe dennoch bewusst darauf verzichtet. Ich möchte einfach nicht ein ganzes Buch lang von Klientinnen und Klienten oder von Lesenden schreiben. Es widerstrebt mir. Nicht von der Sache her und schon gar nicht von der Haltung, aber meinem Sprachgefühl passt das ganz und gar nicht. Es rebelliert. Ich baue daher auf Ihre Toleranz für meinen Umgang mit Worten und freue mich, wenn sich auch ohne Sternchen, Doppelpunkt und großes I jeder unbedingt angesprochen fühlt. Ich lade Sie auf jeden Fall herzlich dazu ein, denn ich meine ganz sicher immer alle und ganz bestimmt auch Sie.

Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich

Es geht hoch her im Dachgeschoss eines Berliner Tonstudios. Der Manager einer bekannten Schlagersängerin schreit den Musikproduzenten an, der bellt zurück, und das Schlagersternchen steht mittendrin, nuckelt an einem Latte macchiato und bläst Rauchkreise in die Luft. Ich bin als Textdichterin mit von der Partie, und als ich beeindruckt frage, wie sie es schafft, in dem Chaos die Ruhe zu bewahren, lächelt sie nur unbeteiligt und zuckt mit den Achseln: «Och, wer mich ärgert, bestimme immer noch ich!» Alle Achtung. Hätte ich ihr so nicht zugetraut. Was für ein großartiger Satz. «Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich?!» Klar, dass ich diesen Satz sofort in mein Repertoire mit aufnehme. Sowohl mir wie auch Hunderten Klienten hat er seitdem das Leben etliche Male ganz wunderbar erleichtert.

«Das Ärgerliche am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne anderen zu nutzen», soll Kurt Tucholsky mal gesagt haben. Gefällt mir gut, denn Ärger ist tatsächlich ein durchweg

sinnloses Gefühl, das zu nichts führt, außer zu noch mehr Ärger. Genauso wie Freude Freude anzieht und Zweifel neue Zweifel heraufbeschwören, ernährt sich Ärger eben von Ärger. Es macht daher keinen Sinn, sich aufzuregen. Aber sagen Sie das mal jemandem, der gerade kurz davor ist durchzudrehen, weil er bloßgestellt wurde, die Dinge persönlich nimmt oder sich aus welchen Gründen auch immer angegriffen fühlt. In dieser Situation wird sicher niemand sagen: «Ah, das ist ja ein kluger Satz, dann höre ich gleich mal auf mich zu ärgern. Schönen Dank auch für den Tipp!»

Tatsache ist, dass Wissen oder Einsicht höchst selten zu einer Verhaltensänderung führen, denn die ist immer das Ergebnis einer neuen Einstellung. Genau deshalb hat mein erster Satz für Sie auch so viel Kraft. Weil er eben kein Rhetorik-Tool ist, sondern eine Einstellung, eine Haltung ausdrückt. Und wie gelingt uns die? Wenn uns das, was wir rational verstehen, auch emotional berührt. Wenn uns etwas aufrüttelt und dadurch das Gefühl auslöst, dass wir ab jetzt unbedingt etwas Neues erleben *wollen*. Nur wenn unsere Motivation groß genug ist, fassen wir plötzlich einen Entschluss, und ab dann wird tatsächlich vieles leichter.

Ich bin in Frankfurt am Main aufgewachsen, also mit dem typisch hessischen Mantra vertraut: «Bevor ich mich aufrege, ist es mir lieber egal.» Eine sehr förderliche Grundhaltung, denn sie drückt neben dem offensichtlichen Hang zur Gemütlichkeit vor allem eins aus: Selbstbestimmung. In der

Konsequenz bedeutet das, dass wir mit dieser Grundhaltung Probleme zwar durchaus ernst nehmen, aber eben nicht so ernst, dass wir deshalb die Macht über die eigenen Gefühle an andere abgeben würden. Wieso sollten wir das auch tun, zudem an jemanden, der uns obendrein noch nervt? Und wieso sollten Sie wollen, dass ein anderer bestimmen darf, wann Sie sich wie fühlen? Ob Sie abends vor lauter Grübeln wach liegen und wie viele E-Mails Sie im Kopf schreiben, die Sie im nächsten Augenblick verwerfen?

All das macht keinen Sinn, verdirbt die Stimmung und stiehlt uns definitiv Lebenszeit, dennoch geschieht es millionenfach. Machen wir uns ruhig die Dimension bewusst: Mit der Energie, die Menschen weltweit täglich darauf verwenden, sich über andere aufzuregen, könnten wir vermutlich dauerhaft ganze Städte beleuchten. Es ist nun einmal so, dass jede Angelegenheit doppelt so anstrengend wird, wenn wir uns über sie ärgern, und dreimal so lästig, wenn wir uns darüber ärgern, dass wir uns ärgern. Lassen wir zumindest hausgemachte Reaktionen doch bitte einfach sein.

Und wie soll das gelingen? Ist vielleicht doch alles eher Typ-Frage? Zum Glück nicht. Aufregung und Ärger sind ein Unterlassungsthema, eine Frage der fehlenden Entscheidung. Gerade wenn Sie jemand sind, der gerne selbstbestimmt handelt, dem Freiheit und Verantwortung wichtig sind, wird die Überschrift dieses Kapitels für Sie Gold wert sein und auch leichter umsetzbar, als Sie im Moment vielleicht noch glauben.

Machen Sie sich einfach klar, dass es eine Illusion ist, Umstände könnten dafür verantwortlich sein, wie Sie sich gerade fühlen. In Wirklichkeit liegt und lag es immer schon an Ihrer ganz persönlichen Art, mit der Sie auf die Umstände reagieren. Wenn Sie sich fest vornehmen, dass Sie ab jetzt selbst bestimmen wollen, wer und was Sie ärgern darf, ist das ein großartiger erster Schritt.

Schließen Sie ruhig einen Pakt mit sich, damit das neue Mantra «Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich» sozusagen als Grundrauschen in Ihr System übergeht. Denn wenn es heute Sinn für Sie macht, die Erinnerung daran morgen aber bereits verblasst, bringt es leider nichts. Beschließen Sie einfach, dass Sie bei der nächstbesten Gelegenheit, bei der Sie merken, wie sich Aufregung breitmachen will, nicht sofort reagieren. Atmen Sie stattdessen erst mal aus und erinnern Sie sich beim Einatmen an Ihren neuen Satz. Erst dann entscheiden Sie, ob Sie sich aufregen wollen oder nicht. Wenn Sie keine Lust haben, sich aufzuregen, könnten Sie zum Beispiel so reagieren: «Ich könnte jetzt so vieles sagen, merke aber, dass ich lieber bei der Sache bleiben will. Gut für dich?» Oder: «Ich habe keine Lust mich aufzuregen. Ist mir gerade zu anstrengend. Lass uns lieber bei der Sache bleiben.» Oder: «Aha. Interessant. Und wie wollen wir jetzt weitermachen? Ich schlage mal vor, konstruktiv.»

Im Grunde ist es aber fast egal, was Sie sagen. Wirklich. Nach meiner Überzeugung geht es nie um die nächste Superformulierung, auch wenn die meisten Klienten erst mal

eisern an dieser These festhalten. Ich habe es immer so erlebt, dass erfolgreiche Deeskalation an der Haltung liegt, die wir in uns abrufen, bevor wir reagieren. Wenn die stimmt – sagen wir mal: «Ich bleibe jetzt bei mir» –, ist es völlig egal, wie finessenreich oder schlicht wir uns ausdrücken. Sie könnten dann genauso gut auch gar nichts sagen. Erlauben wir aber der Aufregung, im Fokus zu stehen, wird auch die versierteste Formulierung keine gute Lösung bringen.

Und falls Ihr Gegenüber dann doch weiter einsteigen will und sticheln sollte, eben weil Sie so cool bleiben? Etwa «Du sagst ja gar nichts!» oder «Na, willst du nicht ausflippen?». Dann können Sie sich immer noch zurücklehnen, lächeln, in Gedanken Rauchkreise in die Luft blasen und sagen: «Och, weißt du ... Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich.»

WAS IHNEN DIESER SATZ SCHENKT?

SOUVERÄNITÄT. EIN GUTES GEWISSEN. ZEIT.

Ich mache das nicht gegen dich, ich mache das für mich

Katja ist sauer. Sie feuert ihre Tasche auf den gelben Stuhl neben sich und fällt gleich mit der Tür ins Haus: «Ich muss jetzt was loswerden. Von gestern Abend», und los geht's. Sie erzählt, wie sie nach einem dichten, intensiven Tag ausgepowert nach Hause kam, und alles, wonach sie sich seit Stunden geseht hatte, war ein ausgedehntes heißes Bad. Dumm nur, dass sich ihr Freund gerade an diesem Abend dazu aufgerafft hat, Kinokarten zu besorgen. Das macht Tom sonst nie, worüber sie sich oft genug beschwert hat. Heikle Situation.

Katja, wild entschlossen und entsprechend zielorientiert: «Das ist ja superschade, genau heute will ich einfach nur ein heißes Bad. Bei mir geht heute gar nichts mehr.»

Tom: «Was? Das kannst du doch jeden Tag haben! Ich hab die Karten schon bezahlt!» Gibt es ja wohl nicht, dass sie jetzt ernsthaft Wasser einlässt. Er folgt ihr ins Badezimmer, wo Katja gerade eine riesige Ladung blaues Salz in die Wanne kippt.

Katja: «Ja toll, jetzt machst du, dass ich mich schlecht fühle!», schreit sie gegen das Wasser an und merkt, wie ihr selbst

welches in die Augen schießt.

Tom: «Ich? Wer hat denn wem gerade den Abend versaut? Wenn ich dich *einmal* überraschen will!» Peng. Die Badezimmertür fliegt zu. Blöd gelaufen.

Vielleicht kennen Sie diese Anschuldigungen: «Wenn du so bist, geht es mir richtig mies» oder «Deinetwegen ist mir jetzt schlecht». Klar, in dem Moment der Eskalation glauben wir das vermutlich wirklich – wer fühlt, hat recht. Aber später, mit kühlem Kopf, müssten wir eigentlich wissen, dass das wohl schlecht möglich sein kann. Denn wie genau sollte ein anderer tatsächlich bewirken können, dass wir uns schlecht fühlen? Haben wir da nicht ein Wörtchen mitzureden? Im Grunde sogar alles? Stellen wir unsere Gefühle nicht immer selbst her?

Klingt nach Suggestivfragen, sind auch welche. Denn als Coach bin ich natürlich überzeugt davon, dass wir immer selbst entscheiden, wie es uns geht – quasi Berufspflicht. Sehen Sie das ähnlich, oder winden Sie sich an der Stelle ein bisschen? Was wir glauben können, hängt sehr von unserer Stresstoleranz ab, von unseren Erfahrungen, die natürlich unser Weltbild bestimmen, und auch vom Entwicklungsstand unseres Selbstwertgefühls. Bei der Gelegenheit noch mal ein großes Dankeschön in Richtung Schlagerbranche: «Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich», dieser Satz passt hier ja auch ganz gut.

Für den Badewannen-Kino-Abend möchte ich dennoch einen anderen vorschlagen. Ähnlich effektiv und deutlich analytischer: «Ich mache das nicht *gegen dich*. Ich mache es *für mich*.» Wichtige Trennung. Damit können Sie eine saubere Grenze ziehen zwischen sich und anderen. Eine Linie, die wir leider oft übersehen, wodurch es schnell zu übergriffigem Verhalten kommt. Und wenn das anfängt, stehen wir schon am Eingangstor zu diesem diffusen Feld der Unterstellungen. Einmal dort gelandet, vermischen wir schnell du und ich, Absicht und Wirkung, Wahrheit und Wahrnehmung. Alles ist dann nur noch ein wilder Cocktail, und Abgrenzung kann in diesem Stadium kaum noch gelingen. Wo höre ich auf, wo fängt die oder der andere an? Wer weiß das dann noch so genau ...?

«Willst du mit ins Kino?» «Ich möchte lieber zu Hause bleiben.» «Jetzt hast du mir den Abend versaut!» Dieser kurze Schlagabtausch ist nur eine Möglichkeit, den Abend zu erleben. Mal eine Alternative: «Hast du Lust auf Kino?» Dann Katja: «Wie schade, das passt heute überhaupt nicht für mich. Bin total durch und hab mich schon den ganzen Tag auf die Badewanne gefreut.» Und Tom: «Na toll, wenn ich *einmal* Karten kaufe. Hab ich nämlich.» Katja: «Das ist ja jetzt richtig blöd. Tut mir wirklich leid. Für mich ist es trotzdem gerade das absolut Richtige. Danke für die schöne Absicht.» Dann Tom: «Willst du mir das jetzt echt antun?» Und Katja: «Wieso antun? Ich mache das nicht *gegen dich*. Ich mache es *für mich*. Ist ein Riesenunterschied.»

So hätte es auch laufen können. Und wenn sich Tom danach unbedingt weiterhin angegriffen fühlen will – na gut, dann ist das eben so. Aufregung ist freiwillig. Dennoch könnte seine Freundin nach der Unterhaltung ein gutes Gewissen haben. Das ist eben auch freiwillig.

Machen Sie sich möglichst oft klar, dass es ein erheblicher Unterschied ist, ob sich jemand *gegen Sie* entscheidet oder einfach nur *für sich*. Es lohnt sich, das vor der nächsten großen Aufregung mal kurz zu überprüfen. Viele überflüssige Auseinandersetzungen, die Sie je nach Temperament entweder mit sich selbst oder direkt mit einem anderen ausmachen würden, können Sie damit gekonnt umsegeln.

«Ich mache das nicht gegen dich, ich mache es für mich», ist ein Satz, den ich Menschen auf beiden Seiten der Aussage empfehlen möchte: denjenigen, die ihn in Zukunft *sagen* wollen, um sich entspannt abzugrenzen, und auch allen, die lernen dürfen, eine Aussage mal so zu *hören*. Denn meine Erfahrung ist: Gerade für Menschen, die bisher die Neigung hatten, Dinge schnell auf sich zu beziehen, ist die Idee, dass ein Satz tatsächlich einmal *nicht* gegen sie gemeint sein könnte, besonders wertvoll.

Wenn Sie sich von diesen Gedanken angesprochen fühlen und merken, dass hier ein bisschen Energie festsetzt, die Sie lieber zur freien Verfügung hätten, können Sie auch direkt zu Satz 17 oder 42 springen. Auch hier geht es um die Kunst, sich leichter abgrenzen zu können. «Ich glaube, das ist dein Thema»,

und «Das nehme ich mal lieber nicht persönlich». Beide Sätze können ähnlich befreiend wirken wie der, auf den Katja seit diesem Abend im Bad tatsächlich immer wieder mal erfolgreich zurückgegriffen hat.

Und wenn es andersrum läuft und Sie sich einmal angegriffen fühlen? Dann stellen Sie sich einfach vor, Ihr Gegenüber hätte gerade erklärt, dass seine Entscheidung gar nichts mit Ihnen zu tun hat. Eben nach dem Motto: «Ich mache das nicht gegen dich, ich mache es für mich.» Vermutlich können Sie es dann gleich viel besser nehmen.

WAS IHNEN DIESER SATZ SCHENKT?

KLARHEIT. VERSTÄNDNIS. HARMONIE.