

Beate Hofmann



*Einfach  
gut!*

Mit Leichtigkeit  
erfüllter leben



PATMOS

# Inhalt

## 6 EINLEITUNG

### 10 KAPITEL 1: EINFACH LIEBENSWERT

Mich im Spiegel sehen | Mut zu mir selbst | Mich wertschätzen | Wer bin ich? | Selbstliebe lernen | Innere Kritiker enttarnen | Coaching to go | Mut zum Ich. *Gespräch mit Katja Kruckeberg*

### 30 KAPITEL 2: EINFACH BEZIEHUNGSSTARK

Sich stärken lassen | Beziehungsweise – vom Ich zum Du | Freunde finden und behalten | Ein Geheimnis gelingender Beziehungen | Beziehungsreichtum | Coaching to go | Gemeinsam stark. *Gespräch mit Susann und Martin Dulig*

### 52 KAPITEL 3: EINFACH ZUVERSICHTLICH

Stark von innen | Die Kraft der Seele nutzen | PERMA – eine Handvoll Zuversicht | Die Zuversicht wählen | Coaching to go | Ja zum Leben. *Gespräch mit Gudrun Pflüger*

### 74 KAPITEL 4: EINFACH ACHTSAM

Das Lassen tun | Die Kunst, ganz bei sich zu sein | Die Stress-Falle verlassen | Wundermittel Achtsamkeit | Stille und Monotasking – ein perfektes Doppel | Achtsamkeit im Alltag praktizieren | Coaching to go | Eine Frage der Haltung. *Gespräch mit Jan Thorsten Eßwein*

94 **KAPITEL 5: EINFACH BEWEGT**

Bewegungsfreudig | Wundermittel Bewegung | Bewegungsfreude statt Kampfgeist | Eine Frage der Motivation | Die Kraft der Bilder | Hauptsache bewegt! | Coaching to go | Mit Leichtigkeit bewegt. *Gespräch mit Steve Kroeger*

112 **KAPITEL 6: EINFACH WERTVOLL**

Das Gold des Lebens finden | Was Werte wertvoll macht | Welche Werte zählen | Eigene Werte benennen | Werte leben | Werte wandeln sich | Glück als Wert | Coaching to go | Ein Wert-voller Weg. *Gespräch mit Rudolf Wötzel*

136 **KAPITEL 7: EINFACH SINNVOLL**

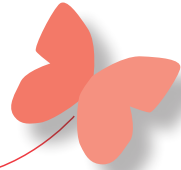
Sinn gesucht | Nach Sinn fragen macht Sinn | Stark durch Sinn | Die Frage nach dem Wozu beantworten | Gestalten statt resignieren | AHA – die Sinn-Formel | Erfolg ist nicht das Gleiche wie Erfüllung | Sinn gesucht – Glück gefunden | Coaching to go | Wirksam werden. *Gespräch mit Ludwig Güttler*

164 **SCHLUSS: MIT LEICHTIGKEIT ERFÜLLTER LEBEN**

167 *Literatur und Anmerkungen*

170 *Einfach dankbar*

172 *Wie es weitergehen kann*



*Kennen Sie die unglaubliche Geschichte des Monarchfalters? Der leuchtend orange-schwarze Schmetterling lebt in Nordamerika. Er besitzt eine besonders ausgebildete Flugmuskulatur und eine Art »Sehnsuchts-Code«, eine innere Lotsenfunktion, die es den Faltern ermöglicht, die unglaubliche Strecke von Kanada bis hinunter in den milden Bergwald Mexikos zu fliegen. Durch effizienten Flügelschlag und nahezu geradlinigen Flug verbraucht der Monarchfalter so wenig Energie, dass er tausende Kilometer weit fliegen kann und die lange Reise gelingt. Von wegen Traumtänzer!*

Diese zielstrebige Ausdauer und die speziellen Muskeln sichern das Überleben der ganzen Schmetterlingsart. Wollen wir Menschen nicht nur überleben, sondern einfach gut leben, müssen auch wir die richtige Kombination kennen zwischen Traum und Tatkraft, zwischen Verweilen und Vorwärtstreben, zwischen Flattern und Fliegen.

Dieses Buch bietet Ihnen Hintergrundwissen, Strategien und Haltungen an, die einem Muskeltraining für Ihre »inneren« Muskeln gleichen. Für mich ist der schlichte, kleine Schmetterling auf dem Buchcover deshalb zu einem besonderen Zeichen geworden. Ich denke an den Monarchfalter und möchte Sie ermutigen, aufzubrechen aus Stress, Perfektion oder Resignation.

Wer einmal aufgebrochen ist und sich hinaus gewagt hat, der entwickelt die Kraft, immer wieder auf die Füße zu fallen. Ich weiß, wovon ich rede. Im Sommer 2011 kam ich nach 365 Tagen Sabbatical mit meiner Familie aus der kanadischen Weite zurück nach Deutschland. Ich hatte von den Pionieren des Westens gelernt, dass man Hindernisse überwinden kann, wenn man sich von einer guten Vision hoffnungsvoll leiten lässt. Ich wusste, mit wie wenig ein Mensch glücklich sein kann und dass das Gold des Lebens nicht in der Erde zu finden ist. Immer wieder bin ich Menschen begegnet, die mir zeigten, dass es letztlich nicht darauf ankommt, was uns begegnet, sondern wie wir damit umgehen. Mit dieser Zuversicht startete ich nach unserer Rückkehr nach Deutschland neu, nahm eine Teilzeitstelle als Dozentin an einer Hochschule an und wagte parallel mit 47 Jahren gemeinsam mit meinem Mann den Sprung in die berufliche Selbstständigkeit. Wir investierten Zeit und Geld, absolvierten die University der German Speakers Association und lernten die Kunst der freien Rede. Heute sind wir das erste Ehepaar Deutschlands mit zwei Zertifikaten der Steinbeis Hochschule Berlin als Professional Speaker und wir teilen nicht nur das Bett, sondern auch gerne die Bühne.

Die meisten Menschen haben riesige Angst, eine Bühne zu betreten und öffentlich zu sprechen. Ich auch. Doch ich weiß, dass man diese Angst überwinden kann, wenn man den Sinn seines Tuns kennt.

Mit meinen Vorträgen will ich Menschen ermutigen, Verantwortung für das Gelingen des eigenen Lebens zu übernehmen. Noch viel lieber allerdings schreibe ich darüber. Denn ein Buch ist nicht so flüchtig wie eine Rede. Geschriebene Worte kann man nachlesen, bedenken, hinterfragen. Ich lade Sie ein, sich in den folgenden Kapiteln auf eine gedankliche Reise zu begeben und zu forschen, ob Sie das Leben leben, das aus Ihrer Sicht das Prädikat *erfüllt* verdient. Ich weiß: Das ist riskant – birgt es doch das Risiko, anschließend etwas verändern zu wollen.

Warum sollten Sie das tun? Weil dieses Leben einmalig ist. Weil Sie einmalig sind. Weil jedes Leben ein Geschenk ist, das wir nicht nur wertschätzen, sondern vor allem gestalten können. Weil in uns allen die Sehnsucht nach einem erfüllten Leben steckt. Diese Fülle können Sie (möglicherweise neu) in Ihrem Leben entdecken – und dies geht am besten mit Leichtigkeit. Es sind vor allem sieben Bereiche, bei denen es sich lohnt, besonders gut hinzuschauen, und wo sich schon mit kleinen Veränderungen ziemlich viel bewegen lässt. Es geht um die Entwicklung von Selbstwert, tragenden Beziehungen, die Kraft der Zuversicht, die Wirkung von Achtsamkeit, das Geheimnis von Bewegung, das Wissen um die eigenen Werte und die unmittelbare Erfahrung von Sinn.

Sie erhalten zu diesen Bereichen einen Einblick in aktuelle Erkenntnisse aus Psychologie, Soziologie, Philosophie und Medizin. Als Coach ermutige ich Sie darüber hinaus, kleine Coaching-Häppchen, ich nenne diese Rubrik »Coaching to go«, in Ihrem Alltag auszuprobieren. »Coaching to go« bedeutet nicht, dass diese Impulse schnelllebig oder zum einmaligen Gebrauch bestimmt sind. Die Anregungen laden ein, gewonnene Erkenntnisse ganz praktisch, hier und jetzt zu nutzen, um das eigene Leben in kleinen Schritten zu verändern.

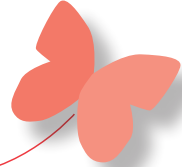
Schließlich habe ich zu jedem Kapitel spannende Menschen interviewt und ihre ganz persönlichen Erkenntnisse zum jeweiligen Thema gesammelt. Denn wir lassen uns meist leichter auf etwas

ein, wenn wir wissen, dass andere Menschen den Weg bereits gegangen sind und dabei gute Erfahrungen gemacht haben.

Jeder der sieben Wege zur Fülle ist ein Angebot für Sie. Nehmen Sie aus der Fülle von Anregungen und neuen Erkenntnissen das, was Ihnen gut und passend erscheint. Das andere mag einem anderen Leser, einer anderen Leserin nützlich sein. Nicht alles ist für alle gleich gut. Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihre Träume und Visionen von einem guten Leben umsetzen können.

Bleiben Sie dran, so wie der Monarchfalter. Dann können Sie, wenn der Zeitpunkt gekommen ist, an dem Sie Rückschau halten, dankbar sagen: Ja, ich habe meine Flügel genutzt und die Fülle meines Lebens gelebt!

# einfach zuversichtlich



## Stark von innen

Vermutlich kennen auch Sie Situationen aus Ihrem Leben, die Ihnen fest im Gedächtnis geblieben sind. Es ist schon etliche Jahre her, dass einer unserer Schweden-Urlaube für mich sehr schmerzlich endete und ich viel über die Kraft der Zuversicht lernen konnte. Ich erinnere mich daran, als wäre es gestern gewesen: Funkelnd steht der Learjet auf dem Rollfeld. Die Gangway ist ausgefahren, die Crew wartet auf ihren einzigen Passagier. Sie wartet auf mich. Der Wagen fährt unmittelbar ans Flugzeug, doch ich steige nicht elegant aus dem Auto und gehe graziös wie Julia Roberts als »Pretty Woman« die Gangway hinauf. Ich liege auf einer Trage, fest fixiert, mit Morphium vollgepumpt und werde behutsam in den Learjet gehoben. Der Kapitän des Flugzeuges ist vom ADAC. Die Flugbegleiterinnen sind eine Krankenschwester und eine Ärztin aus München.

Sie bringen mich zurück nach Deutschland. Als das Flugzeug abhebt und rasch an Höhe gewinnt, kann ich tief unten die weite Wildnis des schwedischen Nordens sehen. Blau schimmernde Seen, satt grüne Wälder, aus denen die hellgelben Schattierungen der Birken heraus leuchten. Selbst aus dieser Höhe lässt sich der nahende Herbst erkennen.



Noch weiß ich nicht, wie es weitergehen wird. Sind die urplötzlich aufgetretenen höllischen Rückenschmerzen, die mich überfallen und hilflos gemacht haben, die Anzeichen eines Tumors? Habe ich »bloß« einen Bandscheibenvorfall? Muss ich operiert werden? Seit drei Tagen quälen mich Fragen wie diese, auf die es noch keine Antwort gibt.

Doch in diesem Augenblick überwiegt, so seltsam das klingen mag, die Dankbarkeit. Ich bin froh über das Morphin, was mich einlullt und die Schmerzen erträglich macht. Dankbar für die professionellen Helfer, die mich begleiten und keine unnötige Aufregung verbreiten. Für sie ist es normal, Schwerkranke, Unfallopfer, traumatisierte Menschen im Ambulanzflugzeug zu versorgen. Wie gut, dass der Transport innerhalb weniger Tage organisiert wurde, dass wir diese Möglichkeit der Rückführung über unsere Versicherung ohne horrenden Kosten nutzen können. Das schwedische Krankenhaus war so überfüllt, dass ich die erste Zeit auf dem Flur, später in einem Raum mit verwirrten, alten Menschen lag. Jetzt kann es nur noch besser werden.

Ich weiß, dass ich in ein Krankenhaus nach Stuttgart transportiert werde, wo Ärzte meine Sprache verstehen und wo mich meine Familie besuchen kann. Es ist gut. Alles wird gut. Mitten in dieser Ausnahmesituation spüre ich einen inneren Frieden und ein tiefes Gefühl der Zuversicht.

Eigentlich kann ich es mir selbst kaum erklären. Mitten aus dem Familienurlaub herausgerissen, bin ich dennoch seltsam beruhigt. Mein Mann ist mit den Kindern zeitgleich irgendwo dort unten im Auto auf Landstraßen unterwegs zur südlichen Küste. Sie werden mit der Fähre eine Nacht lang über die Ostsee fahren und erst in zwei Tagen zu Hause ankommen. Doch dann werden wir uns wiedersehen und wir werden wissen, wie es weiter geht.

Ich erhasche einen letzten Blick auf den Siljansee. Es ist ein sonniger Tag Anfang September, genau das richtige Wetter für eine Kanutour oder zum Wandern auf einsamen Trails durch unberührte Natur. Wie gerne wäre ich jetzt dort unten. Dann hüllen uns Wolken ein, weiß

und leicht wie Milchschaum auf dem Cappuccino. Ich versuche, an Schönes zu denken.

Tief in meinem Herzen gebe ich mir in diesem Moment ein Versprechen. Ich werde die Hoffnung nicht aufgeben. Ich werde alles dafür tun, wieder laufen, tanzen und unbeschwert ohne Schmerzen leben zu können. Und irgendwann werde ich zurückkehren, in ein Kanu steigen und aufbrechen, um Kraft aus der Wildnis zu schöpfen.

Niemals hätte ich gedacht, dass es zwölf Jahre dauern würde, dieses Versprechen einzulösen. Als klar ist, dass ich keinen Tumor an der Wirbelsäule, sondern einen instabilen Wirbel habe, beginnt der mühsame Weg zurück ins bewegte Leben. Mit äußerster Konzentration zuerst am Rollator, später vorsichtig an Krücken, schließlich frei gehend, immer die Angst im Nacken, urplötzlich wieder von Schmerzen überfallen zu werden, kämpfe ich mich zurück in den Alltag. Schritt für Schritt von Ärzten und Physiotherapeuten begleitet. Mit Disziplin, Motivation durch Trainer im Fitnesscenter und mit der Hilfe guter Osteopathen gewinne ich schließlich mein Körpergefühl, die Beweglichkeit und die Stabilität des Rückens wieder zurück.

Zwölf Jahre später schaue ich mit einer Mischung aus Ergriffenheit und Freude auf die grau schäumenden Wellen des Bowron Lake. Der See ist gesäumt von dichten Wäldern und erstreckt sich wie ein mächtiger Wasserteppich zu Füßen der imposanten Bergmassive. Eine Woche Kanutrip in der fast unberührten Wildnis der Cariboo Mountains ist soeben zu Ende gegangen. Die letzten Kilometer waren hart zu paddeln, wir hatten Gegenwind und das Kanu tanzte wie eine Nusschale in den Wellen. Doch wir gaben nicht auf, Meter für Meter kamen wir dem sandigen Ufer näher. Unsere Familie ist zusammengewachsen. Diese Tage weit außerhalb der Zivilisation, jenseits von Mobilfunknetzen, der Natur nahe, aber auch ausgeliefert, haben uns gefordert. Wir waren aufeinander angewiesen, haben das Kanu über schwierige Passagen getragen, einander ergänzt beim Feuermachen, Essen zubereiten oder Zelt aufbauen. Keiner hat darüber gesprochen,

doch jeder im Team hat geahnt, welch ungeheure Kraft es mich gekostet hat, mich soweit hinauszuwagen. Hinaus in die Natur, der ich respektvoll begegne, die mich in ihrer Wildheit gleichzeitig stärkt und ehrfürchtig macht. Ich musste und ich wollte vertrauen lernen, Vertrauen in meinen Körper und in die Stärke unserer Familie.

In dieser Kanuwoche habe ich erlebt, dass es immer einen Weg gibt. Ich bin innerlich geheilt und körperlich stabil. Ich habe mein Versprechen eingelöst, und dies ist nur zum Teil mein eigener Verdienst. Ich empfinde es als ein großes Geschenk. Demut und tiefe Dankbarkeit mischen sich in meiner Rückschau. Dass ich diese Tour geschafft habe, macht mich stark, stark von innen. Zuversicht hat mir geholfen, dran-zubleiben, auch in schweren Zeiten nicht aufzugeben und darauf zu vertrauen, dass Veränderung zum Guten möglich ist. Es ist diese hoffende Kraft, die mich in der Wildnis der Bowron Lakes getragen hat und die ich seither wie einen kostbaren Schatz in mir hüte und pflege.

## Die Kraft der Seele nutzen

Zuversichtliche Menschen geben nicht vorschnell auf. Sie lernen aus Niederlagen. Sie arbeiten an ihren Zielen, glauben, dass sie an ihrer Situation etwas ändern können, und vertrauen sich selbst, dass sie es schaffen. An Misserfolgen zerbrechen sie nicht, sondern suchen nach

»Man muss ins Gelingen ver-  
liebt sein, nicht ins Scheitern.«

ERNST BLOCH

einem Ausweg aus der Krise, nach einer Lösung für ihr Problem. Schwierigkeiten interpretieren sie gar als Lernmöglichkeiten.

»Optimismus ist die Quelle eines glücklichen Lebens« schreibt folgerichtig der Management- und Persönlichkeitstrainer Jörg Löhr und intuitiv weiß das jeder Mensch.

Doch wie komme ich an diese Quelle? Ist Zuversicht etwas, was manchen genetisch mitgegeben ist und anderen nicht, oder kann man Zuversicht lernen? Tatsächlich tragen wir die Anlage zum zuversichtlichen

Denken, also eine Art Grundoptimismus, von Geburt an in uns. Studien gehen davon aus, dass es zu 25% genetisch festgelegt ist, ob wir eine optimistische oder eher pessimistische persönliche Lebenseinstellung haben. Ob das eine gute oder schlechte Nachricht ist, müssen Sie für sich entscheiden!

Wie auch immer, Sie haben auf jeden Fall 75% Gestaltungsraum. Das heißt, es liegt zu großen Teilen an uns, wie wir uns zu dem verhalten, was uns im Leben begegnet. Anders ausgedrückt: Zuversicht, diese fantastische Kraftquelle, der Energieturbo für unser Leben, ist nicht vorgegeben, sondern veränderbar. Zuversicht lässt sich lernen!

Das ist eine großartige Nachricht für alle, die ihr Leben in die Hand nehmen und selbst gestalten wollen. Ungünstig für diejenigen, die gerne dem Leben, den Umständen, den Eltern oder ihren Vorgesetzten die Schuld für negative Erfahrungen oder Misserfolge in die Schuhe schieben. Denn wenn es um Zuversicht geht, müssen und dürfen Sie selbst ans Steuer des Lebens.

So wie Paulo. Der junge Mann war davon überzeugt, dass es ihm gelingen würde, Bücher zu schreiben, die Menschen bewegen. Er wollte Schriftsteller werden – zur Enttäuschung seiner Eltern, die wussten, dass ihrem hochintelligenten Jungen die Welt der Wirtschaft offen stand. Aus lauter Ohnmacht griffen sie zu einem unvorstellbaren letzten Mittel, ihren Sohn zur Besinnung zu bringen: Sie ließen ihn kurzfristig in die Psychiatrie einweisen. Später dazu befragt, sagt Paulo

über seine Eltern, dass sie ihm wohl helfen wollten. Ändern konnten sie seine Liebe zur Literatur nicht. Paulo war nicht aufzuhalten. Er war ins Gelingen verliebt. Alle Niederlagen waren für ihn Stufen auf dem Weg, stärker zu werden, reifer zu werden und seinen Traum zu leben. Niemand hat an ihn geglaubt. Nur er selbst hat es für möglich gehalten, dass sein Buch ein Schatz für Lebenssucher werden würde. 1988 erschien »Der Alchimist« von Paulo Coelho. Mehr als vierzig Millionen Bücher,

*Hoffnung, Zuversicht, Optimismus, die Kraft, nach Krisen wieder aufzustehen, helfen, dass unser Leben gelingen kann.*

»Der Alchimist« von Paulo Coelho. Mehr als vierzig Millionen Bücher,

in mehr als sechzig Sprachen übersetzt, wurden seither weltweit davon verkauft.

Hoffnung, Zuversicht, Optimismus, die Kraft, nach Krisen wieder aufzustehen, helfen, dass unser Leben gelingen kann. Paulo Coelho muss eine Menge davon gehabt haben, dass er trotz aller Widerstände ein erfolgreicher Autor wurde. An seiner Geschichte lässt sich zeigen, wie zuversichtliche Menschen ticken. Bei solchen Lebensgeschichten fehlen einem mitunter die Worte. Daher zitiere ich lieber Wilhelm von Humboldt, den gelehrten Forscher und Begründer der gleichnamigen Berliner Universität: »Es ist unglaublich, welche Kraft die Seele dem Körper zu geben vermag«.

Die heutige Positive Psychologie folgt der Erkenntnis Humboldts, bleibt aber nicht beim Staunen stehen. Sie analysiert, wie sich Zuversicht als Seelenstärke auf das persönliche Leben und auf das Miteinander in der Gesellschaft oder in Organisationen auswirkt. Damit stellt sie die Erfahrung, dass eine hoffende, bejahende Haltung das Leben gewaltig beeinflusst, auf eine wissenschaftlich fundierte Basis. Darüber hinaus geht die Positive Psychologie noch einen Schritt weiter und bietet Erkenntnisse an, wie sich diese positive Grundhaltung beim Menschen steigern lässt.

## PERMA – eine Handvoll Zuversicht

Martin Seligman, Professor an der University of Pennsylvania und Präsident der weltweit größten psychologischen Organisation, der American Psychological Association (APA) forscht schon lange an Strategien, mit denen sich Zuversicht beeinflussen und gezielt fördern lässt. Er hat mit seinem Forscherteam fünf entscheidende Elemente herausgearbeitet und sie unter dem Kürzel PERMA zusammengefasst: Positive Emotionen, Engagement (Tatkraft), Relationships (Beziehungen), Meaning (Sinn) und Achivement (Erfolg).<sup>9</sup> Diese fünf Elemente, eine Handvoll Zuversicht gewissermaßen, haben es in sich. An ihnen

möchte ich verdeutlichen, was in vielfältigsten Publikationen unter dem Fachbegriff Resilienz (seelische Widerstandskraft) behandelt wird. Noch vor wenigen Jahren kannten nur Therapeuten, Psychologen und Coaches diesen Begriff. Heute gibt es dazu eine Vielfalt guter Literatur, konkrete Programme für Firmen oder Seminare für Privatpersonen, die sich damit beschäftigen, diese unglaubliche Kraft gezielt nutzbar zu machen. Wir haben es in unserer Hand, diese Erkenntnisse persönlich umzusetzen. Um mit Friedensreich Hundertwasser zu sprechen, passiert Folgendes, wenn Sie Ihre individuelle Zuversicht steigern: »Sie können nicht den Regen verhindern, aber Sie lernen die Kunst, im Regen zu tanzen.«

### 1. Element: *Positive Emotions (gute Gefühle)*

Wer in seinem Leben oft Gefühle wie Dankbarkeit, Freude, Stolz und Zufriedenheit erlebt hat, ist weit entfernt von jeder Depression. Solche Emotionen sind Zeichen für ein erfülltes Leben. Je öfter und je tiefer diese Gefühle wahrgenommen werden, umso besser. Wir können und sollten uns förmlich darin baden, wenn etwas gut gelungen ist. Feiern Sie Ihre Erfolge! Spüren Sie der Freude über Gelungenes nach und zeigen Sie Ihre Dankbarkeit mit allen Sinnen.

Was ist daran so gut? Gute Gefühle haben eine erweiternde Wirkung auf unser Handeln. Wer sich gut fühlt, stolz und zuversichtlich ist, der ist offener für Neues, der geht Veränderungen kreativ und neugierig an. Im Gegensatz dazu blockieren Stress oder Angst unser Handeln. Sie lassen uns vorsichtiger sein und wir greifen eher auf bewährte Handlungsmuster zurück. Im schlimmsten Fall wird man dadurch handlungs- und entscheidungsunfähig. Positive Gefühle sind entscheidende Bausteine für Zuversicht. Sie lassen sich schon mit kleinen Übungen sehr gezielt stärken. Richard Wiseman, Professor für Psychologie an der University of Hertfordshire, empfiehlt beispielsweise das »Als ob«-Prinzip. Es besagt, dass man sich so verhalten soll, als ob das erwünschte Verhalten schon eingetroffen wäre oder als ob man ein bestimmter (in diesem Falle ein zuversichtlicher)

Persönlichkeitstyp wäre.<sup>10</sup> Indem man dies tut, wird man sich diesem Typus immer mehr annähern. Wer zuversichtlicher werden möchte und mehr positive Gefühle erleben will, der kann dieses Prinzip nutzen. Achten Sie bewusst auf eine aufrechte und entspannte Haltung, wagen Sie öfter einen offenen Blick, lächeln Sie – und wenn es anfangs nur mit den Augen ist. Leben Sie immer wieder einen Moment, eine Stunde, einen Tag so, als hätten Sie allen Grund der Welt, zuversichtlich und optimistisch zu sein.

## 2. Element: *Engagement (Tatkraft)*

Hier geht es um den Mut, die Initiative zu ergreifen und etwas zu bewegen, von dem man überzeugt ist, dass es getan werden soll. Wer mit seinem ganzen Herzen bei einer Aufgabe ist und dieser mit einem tiefen Interesse folgt, der ist davon ergriffen. Er tut das, was er wirklich will. Manche Menschen sagen, sie fühlen sich zu etwas berufen. Es ist ein inneres Wissen, etwas bewegen zu können. Ken Robinson, ein international geschätzter Bildungsexperte, bezeich-

Sir Ken Robinson

**In meinem Element.**

Wie wir von erfolgreichen Menschen lernen können, unser Potenzial zu entdecken, München 2010

Ein Mutmacher, der trockenen britischen Humor und fundiertes Wissen kombiniert.

net dies als ein »im Element sein«. Er geht davon aus, dass gerade in einer sich rasant verändernden und dadurch Stress oder Angst machenden Welt ein neues Denken und vor allem Handeln erforderlich ist. »Die einzige Möglichkeit, sich darauf vorzubereiten, besteht darin, das Beste aus uns zu machen – in der Annahme, dass wir dadurch so flexibel und produktiv wie möglich werden.«<sup>11</sup> Das bedeutet, Neues zu wagen, der inneren Stimme zu trauen und sein





schaffen Verbundenheit, mitunter über weite Entfernungen und längere Zeiten der Trennung hinweg. Kennen Sie das gute Gefühl, wenn Ihre Gespräche miteinander sofort an die alte Vertrautheit anknüpfen? Solche Beziehungen machen stark, ganz besonders, wenn wir in der Krise stecken. Davon haben Sie bereits im vorigen Kapitel gelesen. Aber auch die schlichten Begegnungen in der Nachbarschaft, das »Wie geht's?« über den Gartenzaun, die Annahme von Post für den anderen, das originelle Straßenfest, bei dem jeder beiträgt, was er gerade hat, oder das Lächeln der Verkäuferin in der Bäckerei beeinflussen unser Lebensgefühl. Die moderne Resilienzforschung wird nicht müde zu betonen, wie extrem wichtig gute Begegnungen und tragfähige Beziehungen sind. Vertrauen, Selbstoffenbarung und Authentizität sind nicht nur im privaten, sondern auch im beruflichen Kontext von großer Bedeutung. So werden etwa Führungskräfte gezielt darin geschult, Beziehungen in ihrem persönlichen Leben als seelisch stärkende Ressource zu erkennen. Denn wer diesen Effekt positiv erfahren hat, der wird deutlich motivierter sein, die Beziehungen in seinen Arbeitsteams zu fördern.

James H. Fowler von der University of California San Diego und Nicolas Christakis von der Harvard University in Cambridge legten eine Langzeitstudie<sup>13</sup> vor, aus der hervorgeht, dass unser persönliches Glücksempfinden von der Stimmung der Menschen in unserer Umgebung abhängig ist. Die Wahrscheinlichkeit, glücklicher und damit auch zuversichtlicher zu sein, steigt um 34%, wenn unser Umfeld glücklich ist. Wir brauchen Menschen, die sich selbst vertrauen und deshalb in der Lage sind, anderen Mut zu machen. Wir kennen alle aber auch die Pessimisten. Statt einem zustimmenden »Ja, klar!« pflegen diese Menschen ihr »Ja, aber«. »Schöne Idee, aber das machen ja schon sehr viele andere Leute mit Erfolg«, erstickt jede neue Idee im Keim. Ein »Ja« könnte uns anschieben, beflügeln, motivieren. Das tückische Wörtchen »aber« reißt wie eine Schnappleine das Schoßhündchen einen neuen Gedanken sofort zurück. Weg von den riskanten Wegen. Raus aus den Traumwelten, die vielleicht der Beginn

einer grandiosen Geschäftsidee wären und zurück auf den Weg, den alle kennen oder gehen.

In Kanada habe ich fasziniert beobachtet, wie Kinder in ihrem Tun sehr oft bestätigt wurden mit »Yes, you will make it! – Du schaffst das!«, »You are great! – Du bist großartig!« oder einfach »Yes, you can! – Du kannst das!«. Natürlich klappt nicht alles, wie man es sich erträumt, und es ist auch gut, realistisch zu sein. Doch rechtfertigt dies wirklich, anderen die kleinste Brise aus dem Segel für die Fahrt über den Ozean ihrer Ideen zu nehmen? Ausgeprägt zuversichtlichen Menschen wird schnell unterstellt, dass sie die Realität verdrängen, blauäugig sind oder rosarote Brillen tragen, die man ihnen lieber von der Nase reißt, damit sie die Wirklichkeit der Welt erkennen. Seligman weist mit dem dritten Element Relationship (Beziehung) darauf hin, dass es für unser Zuversichtspotenzial entscheidend ist, mit wem wir unsere Zeit, unser Leben verbringen. Welche Ihrer Beziehungen gibt Ihnen Energie und Rückenwind? Schiffe überwinden Ozeane, Beziehungen bauen Brücken und helfen neue Ufer zu erreichen. Wer um die Kostbarkeit und vor allem um die Wirkung guter Beziehungen für die eigene Lebenskraft weiß, wird diese schätzen und vor allem pflegen.

#### 4. Element: *Meaning (Sinn/ Bedeutung)*

Sinn ist eine mächtige Wirkkraft. Sinn im Leben zu finden schließt verschiedenste Ebenen ein: das persönliche, das berufliche, das gesellschaftliche Umfeld. Ein Leben ohne Sinn ist trist und inhaltslos. Sinn ist das Gold des Lebens. Wer entdeckt, was ihm zutiefst am Herzen liegt, was er Gutes tun kann, wo er für andere einen Unterschied durch sein Handeln macht, der kommt diesem Gold auf die Spur. Kürzlich sprach ich mit einem Manager, dessen Augen vor Begeisterung funkelten, als er von seiner sechsmonatigen Familienzeit sprach. Für ihn war die erlebte Zeit mit seinen kleinen Kindern so kostbar, dass er seine berufliche Tätigkeit bewusst für einige Monate unterbrochen hat, um sich ganz der Erziehung zu widmen. Er hat eine unwiederbringliche Zeit mit seinen Kindern, ein tiefes Gefühl der Lebensfreude

und tiefen Sinn-Gewinn erlebt. Dafür nimmt er Karriereeinbußen und Unverständnis in der Firma in Kauf. Wenn sich dieser Mann bewusst für eine Familienzeit entscheidet, dann trägt ihn einerseits das Wissen um die Sinnhaftigkeit seines Tuns auf lange Sicht und andererseits die optimistische Grundhaltung, dass es auch beruflich eine

*Sinn ist das Gold des Lebens. Wer entdeckt, was ihm zutiefst am Herzen liegt, was er Gutes tun kann, wo er für andere einen Unterschied durch sein Handeln macht, der kommt diesem Gold auf die Spur.*

Möglichkeit der Weiterentwicklung geben wird. Michael Esser, Chef einer erfolgreichen Personalberatung, die vor allem Aufsichtsräte und Vorstände begleitet, schreibt: »Wer

eine Führungsposition auf oberster Ebene innehat, zeigt Leadership in eigener Sache, wenn er auch jenseits des Unternehmens ein Leben führt, das ihn persönlich erfüllt. Diejenigen, denen das gelingt, erfahren gerade dies als wichtige Inspirationsquelle für ihre Arbeit.«<sup>14</sup>

Es kann Phasen geben, in denen wir den Sinn scheinbar verlieren, in denen sich Leben zäh, unbefriedigend oder falsch anfühlt. Nick Vujicic, der ohne Arme und Beine geboren wurde, sagt: »Die meisten Schwierigkeiten, mit denen wir konfrontiert werden, sind zugleich Möglichkeiten. An ihnen können wir entdecken, wer wir sind. Wer wir sein wollen und was in uns steckt.«<sup>15</sup> Vujicic kann an Rückschlägen wirklich Gutes entdecken. Ihn trägt die Grundüberzeugung, dass jedes Leben einen Sinn hat. Er formuliert es so: »Wenn kein Wunder passiert, sei selbst eins!« Seine Erfahrung ist: Krisen lehren dich etwas, sie bilden den Charakter, sie motivieren dich und sie helfen dir, Erfolge wertzuschätzen. Ein bewährter Weg, gerade in Krisenzeiten neuen Lebenssinn zu finden, ist, sich für andere einzusetzen. Wer schenkt, gewinnt! Es gibt vielfältige Lebensberichte, die deutlich machen, dass man nicht Mutter Teresa sein muss, um etwas zu bewegen. Für alle gilt die gleiche Aussage: Wer sich verschenkt, sich einer Sache widmet, die größer ist als man selbst, der wird Sinn, Zuversicht und inneren Reichtum gewinnen.

## 5. Element: *Achievement* (Erfolg)

Jede Mutter und jeder Vater weiß um die Wichtigkeit von Erfolgserlebnissen. Denn Kinder brauchen zwar eine helfende Hand, aber außerdem zutiefst das Gefühl, selbst etwas erreicht zu haben. Erfolg im Kleinen wie im Großen gehört zu einem gelingenden Leben dazu. Erfolg meint das Erreichen selbst definierter Ziele. Es geht darum, eigene Wirksamkeit zu erleben. Viktor Frankl, der das KZ überlebt und die Logotherapie begründet hat, macht deutlich, dass Erfolg in jeder Lebenssituation möglich ist. Er sagt auf dem Hintergrund seiner eigenen entsetzlichen Erfahrungen: »Man kann dem Menschen alles nehmen, nur nicht die Freiheit, sich so oder so zu den Umständen zu verhalten.« Diese Freiheit zum Perspektivwechsel ermöglicht zuversichtliches Denken. Es kommt letztlich nicht darauf an, was Ihnen begegnet, sondern wie Sie damit umgehen. Es gibt keine Patentrezepte, doch es ist viel gewonnen, wenn Sie einer schwierigen Situation ehrlich gegenüber treten. Wahrer Lebenserfolg besteht nicht darin, Leid oder Misserfolge zu verhindern, zu verleugnen oder zu unterdrücken, sondern Auswege aus Sackgassen zu suchen. Erfolgreich ist letztlich, wer sich auf seine Stärken besinnt, Hilfe in Anspruch nimmt und aufsteht, statt liegen zu bleiben.

Erfolge sind sehr subjektiv. Die meisten Eltern freuen sich, wenn ihr Kind zum ersten Geburtstag die ersten Schritte läuft. Eine Mutter, deren krankes Kind den ersten Schritt als Fünfjähriges bewältigt, wird es als Erfolg begreifen und tief berührt beobachten. Ein Paar, das es schafft, sich nach einem Vertrauensbruch wieder zu versöhnen, hat einen gewaltigen Erfolg für seine Beziehung errungen. Erfolg bedeutet weit mehr, als den besten Studienabschluss zu schaffen, ein großes Vermögen zu besitzen oder den nächsten Schritt auf der Karriereleiter zu gehen. Optimisten und Pessimisten unterscheiden sich gewaltig in ihrer Einschätzung in Bezug auf Erfolg. Ein zuversichtlicher Mensch wird Erfolg als Folge seiner persönlichen Leistung so definieren: »Den Fisch habe ich gefangen, weil ich eine tolle Angeltechnik, ein Gespür für den besten Angelplatz und ein prima Equipment habe.« Ein

Pessimist dagegen wird sagen: »Da hab ich mal Glück gehabt, dass der Fisch gerade bei mir angebissen hat.« Er sieht den Erfolg also eher als Zufall. Erstaunlicherweise dreht sich das Ganze beim Thema Misserfolg sofort um. Der Zuversichtliche wird einen Misserfolg relativieren: »Das kann jedem passieren. Fehler gehören eben dazu, wenn man etwas bewegen will, und daraus kann man etwas lernen.« Ein Pessimist wird die Wirkung eines Fehlers damit verstärken, dass er ihn auf sich persönlich bezieht: »Immer passiert mir so etwas. Da habe ich wieder mal versagt!« Er generalisiert die erlebte Krise und macht sich dadurch hilfloser. Der Psychologe Seligman bezeichnet Pessimismus als eine erlernte Hilflosigkeit. Er empfiehlt, den Blick für das, was zählt, und das, was erfolgt, zu schärfen. Das bedeutet, mit einer konstruktiven Grundhaltung an Aufgaben oder Herausforderungen des Lebens heranzugehen. Schwere Zeiten wie Krankheit, Einsamkeit, Enttäuschungen, Ärger oder Trauer sind Teil unseres Lebens. Erfolgreich ist, wem es gelingt, diese Erfahrungen nicht als Stolpersteine, sondern als Bausteine des Lebens zu deuten.

## Die Zuversicht wählen

Eines der einfachsten und schönsten Beispiele dafür ist für mich der amerikanische Kinderbuchklassiker »Polyanna«. Er handelt von einem lebenswerten Mädchen, das die Herzen der Menschen erobert. Das Kind verfügt über eine überaus optimistische Lebensphilosophie, die ihr einst ihr Vater mit auf den Weg gab. Für sie ist es ein »Spiel«, in jeder noch so herausfordernden Lebenssituation etwas Gutes zu finden, über das man sich freuen kann. Der Autorin Eleanor H. Porter wurde von Kritikern oft vorgeworfen, sie sei realitätsfern und würde das Gute nur idealisieren. Ihre Reaktion darauf ist ebenso zurückhaltend wie weise: »Ich habe nie geglaubt, dass wir Beschwernisse und das Böse in der Welt leugnen sollten. Nur dachte ich, es sei weit aus besser, dem Unbekannten, das vor uns liegt, *fröhlich* ins Auge zu

schauen.« Möglicherweise ist das eine Definition für Erfolg. Jedenfalls hat es das Buch zum Bestseller und Frau Porter erfolgreich gemacht. Zuversicht beginnt mit der bewussten Entscheidung, etwas positiv zu sehen. Physikalisch gesehen ist Zuversicht eine Verbindung zwischen bestimmten Nervenzellen, die in

*»Ich habe nie geglaubt, dass wir Beschwernisse und das Böse in der Welt leugnen sollten. Nur dachte ich, es sei weit aus besser, dem Unbekannten, das vor uns liegt, fröhlich ins Auge zu schauen.«*

ELEANOR H. PORTER

unserem Gehirn mit jeder guten Erfahrung zu einer Art Trampelpfad werden. Wer anfängt, zuversichtlich zu denken, der macht diese Erfahrung häufiger. Ein positiver Kreislauf wird in Gang gesetzt. Entscheidend für das Verankern dieser Erfahrung ist die Emotion. Je stärker unsere Gefühle bei einem Gedanken oder Erlebnis sind, desto nach-

haltiger bleibt es uns in Erinnerung. Also feiern wir das Leben und alles, was uns täglich gelingt. Es liegt bei jedem von uns, die fünf Elemente der PERMA-Strategie für eine Steigerung der Zuversicht und seelischen Widerstandskraft im eigenen Leben zu nutzen.

Steve Jobs, der Firmengründer von Apple, war ein Adoptivkind, brach später die Schule ab, wurde mit dreißig vom eigenen Aufsichtsrat gefeuert und verlor so ziemlich alles, was er hatte. Auf seiner anschließenden Reise durch Europa lernte er die Schönheit der Schrift, die Kalligraphie, kennen und die Schönheit des Lebens wieder schätzen. Er fand den Mut zum Neubeginn, verband zukunftsweisende Technik mit Design und gründete, zurück in den USA, eine neue Firma mit dem Namen NeXT. Diese wurde von Apple gekauft und letztlich wurde Jobs wieder Chef von Apple und machte den Konzern zur erfolgreichsten Marke. 2005 hielt er eine Rede vor Absolventen der Stanford University. Diese Ansprache ist so persönlich, ermutigend und bewegend, dass sie noch heute vielfach zitiert wird. Darin erzählt Jobs die Geschichte seines Lebens und sagt: »Ich bin ziemlich sicher, dass all dies nicht passiert wäre, wenn ich nicht bei Apple rausgeflogen wäre. Es war eine wahrlich bittere Medizin, aber ich nehme an, der Patient

brauchte sie. Manchmal wirft einem das Leben einen Ziegelstein an den Kopf. Verlieren Sie nie die Zuversicht! Was mich im Leben aufrecht hielt, war die Liebe zu meiner Arbeit – davon bin ich überzeugt. Sie müssen herausfinden, was Sie lieben. Und das gilt für die Arbeit genauso wie für die Menschen, die Sie lieben. Ihre Arbeit wird einen großen Teil Ihres Lebens ausfüllen, und der einzige Weg zu wirklicher Erfüllung ist eine Arbeit zu finden, die Sie wirklich gut finden. Wirklich gute Arbeit können Sie nur leisten, wenn Sie Ihre Arbeit lieben. Wenn Sie diese noch nicht gefunden haben, suchen Sie weiter! Geben Sie sich nicht vorschnell zufrieden.«<sup>16</sup>

Suchend zu bleiben und sich nicht mit dem Gegebenen abzufinden funktioniert nur, wenn ich zuversichtlich bin. Es geht für jede und jeden von uns darum, sich für die Hoffnung, die Zuversicht, die Zukunft zu entscheiden und die 75% Spielraum zu nutzen, die wir dafür in unserem Leben haben. Also wählen wir die Zuversicht!

# Coaching to go

## ***Steigen Sie aus!***

---

Verlassen Sie negative Gedanken, sobald Sie diese bemerken. So verhindern Sie das Entstehen einer Negativspirale, die Ihnen Zuversicht raubt. Verbinden Sie den Gedankenstopp mit einer Handlung oder einem Symbol.

Sabine Asgodom zum Beispiel empfiehlt: »Legen Sie ein Gummiband an Ihr Handgelenk und schnipsen Sie es jedes Mal, sobald das Karussell der negativen Gedanken beginnt. Bald werden Sie es nicht mehr brauchen!«

## ***Schreiben Sie sich stark!***

---

Legen Sie sich ein persönliches Danke-Buch an. Dies ist kein neuer, aber ein äußerst effektiver psychologischer Tipp. Jeden Abend drei gute Erlebnisse, Erfahrungen, dankbare Momente des Tages festzuhalten, schärft Ihre Wahrnehmung des Tages und fördert Ihre Zuversicht sehr nachhaltig.

## ***Werden Sie aktiv!***

---

Segler können nicht über den Wind entscheiden, wohl aber, ob sie die Segel hissen und den Kurs verändern. Werden Sie aktiv und prüfen Sie, welche Dinge Sie tatsächlich beeinflussen können. Wenn sich die Rahmenbedingungen nicht ändern lassen, fragen Sie sich, wie Sie Ihren Handlungsspielraum ausweiten können. Sie müssen nicht die ganze Welt verändern. Setzen Sie ein einziges Segel! Kommen Sie mit einer Tat ins Handeln und achten Sie auf den Erfolg. So steigern Sie langsam Ihre Wirksamkeit.



# Ja zum Leben

## GESPRÄCH MIT GUDRUN PFLÜGER



Ich bin in der Wildnis Kanadas ein ziemlicher Angsthasse gewesen. Bären, Wölfe, Pumas – es gibt sie alle und ich sah in meinen Alpträumen die wilden Tiere direkt auf meinen Spuren. Nichts davon ist tatsächlich so gekommen. Mich fasziniert es, wenn Menschen angstfrei in der Wildnis unterwegs sind. Als ich von Gudrun Pflüger hörte, die als Biologin in der Feldforschung in Kanada teilweise ganz allein in der Wildnis unterwegs war, wurde ich neugierig. Woher kommt der Mut, sich als Teil der Natur zu verstehen, und das Gespür, mit den Gefahren der Wildnis angstfrei umzugehen? Als ich dann noch las, dass Gudrun Pflüger eine schwere Tumorerkrankung mit ihrer ganz eigenen Zuversicht bewältigt hat und dass sie heute anderen Menschen Mut macht, sich selbst und der Natur Vertrauen zu schenken, stand fest, dass ich diese Frau zum Thema Zuversicht befragen möchte! Woher hat sie die Kraft genommen, so schwere Zeiten körperlich und seelisch zu überstehen? Als ich Gudrun Pflüger nach einem Tag voller Aktionen und Vorträge zum »Grünen Aktionstag« im Hygienemuseum Dresden abhole, sind wir innerhalb von Minuten mitten im tiefsten Gespräch. Zum Glück gibt es im Großen Garten ein Parkcafé mit viel Platz zum Spielen für Conrad, ihren aufgeweckten kleinen Sohn. Zwei Stunden Gespräch vergehen wie im Flug und ich verlasse das Café am dem Spätnachmittag mit dem Gefühl, beschenkt worden zu sein.

*Frau Pflüger, Sie haben Ihre Tätigkeit als Vortragende, Autorin und Biologin unter den Claim »Livingtracks« gestellt. Welche Spuren möchten Sie hinterlassen?*

Ich möchte Menschen dazu bewegen, toleranter, offener und dem Leben mehr zugewandt zu leben. Dafür engagiere ich mich in

Umweltprojekten, spreche vor Kindern in Schulen oder vor Unternehmern. Von den Wölfen habe ich gelernt, dass es sich lohnt, vollkommen im Moment zu sein und aus der genauen Beobachtung heraus zu handeln. Das befreit uns vom Druck, alles kontrollieren und in der Hand haben zu wollen. Das Leben der Wölfe zu studieren, ihre Spuren zu lesen und daraus Schlüsse für die Natur oder Übertragungen für uns Menschen abzuleiten ist meine Leidenschaft. Hier kann ich etwas bewegen und Brücken bauen.

Spuren hinterlässt jeder von uns – die Frage ist, ob du dir dessen bewusst bist und dich entsprechend verhältst. Ich habe das Vertrauen, dass es eine Bedeutung, einen Sinn hat, was ich tue.

*Zuversicht ist ja nur zum Teil angeboren, man kann sie auf jeden Fall steigern. Wo nehmen Sie Ihre Zuversicht her?*

Von meinem Vater habe ich extreme Zuversicht vorgelebt bekommen. Er ist ein Meister darin gewesen. Man kann sich immer an Menschen orientieren, die den Blick auf das Gute richten und sich damit motivieren. In dem Moment, in dem ich selbst Verluste ertragen musste, ist stets auch etwas Neues in mein Leben getreten. Ja, ich war sterbenskrank und ich hätte nie gedacht, dass ich danach noch einem Kind das Leben schenken kann. Das macht Mut, schwere Zeiten mit mehr Gelassenheit anzunehmen. Steigern lässt sich Zuversicht immer, indem du selbst aktiv wirst, und wenn die Schritte noch so klein sind. Während meiner Krebstherapie habe ich versucht, jeden Tag einen Minispaziergang am Wildbach entlang zu machen. Die Kraft des Wassers hat mir geholfen, mich auf meine inneren Kräfte zu besinnen und sie zu aktivieren. Meine Zuversicht beruht auf einer großen Portion Erfahrungswissen.

*Wofür brauchen Sie aktuell Zuversicht?*

Gegenwärtig brauche ich die Zuversicht, um meinen Erfahrungen aus der Vergangenheit zu trauen und damit meine Zukunft zu bauen. Ich lebe in einem kleinen Dorf in Österreich. Durch meine

selbstständige Tätigkeit bin ich viel unterwegs, ich habe eine eingeschränkte Planungssicherheit bei der Auftragslage und versuche meinem Sohn viel Zeit zu widmen. Das ist herausfordernd. Die Weite Kanadas und die Vielfalt der Welt vermisse ich manchmal. Ich orientiere mich an Menschen, die selbst schwere Zeiten bewältigt haben. Steve Jobs hat mich mit seiner Rede beeindruckt, in der es darum geht, die Punkte, die Puzzleteile oder Bruchstücke deines Lebens zu verbinden. Ich habe viele Puzzleteile und versuche, diese zu einem Ganzen zu verbinden. Dafür brauche ich die kraftvolle Haltung der Zuversicht.

Gudrun Pflüger  
Wolfspirit. Meine Geschichte von Wölfen und Wundern  
Ostfildern <sup>3</sup>2013

Gudrun Pflügers berührende Lebensgeschichte ist viel mehr als ein Wildnis- und Abenteuerbericht. Sie ist ein Zeugnis dafür, wie heilsam die Verbundenheit mit der Natur und wie wichtig die Kraft der Zuversicht ist.

*Sie waren in der Österreichischen Nationalmannschaft eine erfolgreiche Skilangläuferin. Wie hat der Leistungssport Ihren Optimismus geprägt?*

Beim Ausdauersport brauchst du nicht die Schnelligkeit beim Start. Da geht es weniger um die Taktik, andere sofort zu überholen, sondern du musst deine Kraft einteilen. Du musst darauf trauen, dass eintrifft, was du erhofft und wofür du trainiert hast, auch wenn du das Ziel am Beginn noch nicht vor dir siehst. Das erfordert großes Durchhaltevermögen. Deine Trainingsdisziplin und dein Wille dranzubleiben sind gefragt. Du kommst nur weiter, wenn du dich bewegst. Jammern hilft nicht. Das ist im Leben genauso. Da muss man sich mitunter innerlich bewegen, um vorwärts zu kommen. Diese Einstellung bringe ich aus dem Sport mit.

*Sie haben viele Jahre in Kanada gelebt und kennen die zuversichtliche Grundhaltung der Menschen dort. Was können wir von den Kanadiern lernen?*

Die heutigen Kanadier sind oft direkte Nachfahren der Pioniere des Westens. Ihre Urahnen haben dürre, endlose Prärien durchquert, unvorstellbare Strapazen überstanden und sich immer wieder motiviert weiterzugehen. Wer tatsächlich ankam im wilden Westen Kanadas, der hat diese Erfahrungen tief in sich verinnerlicht. Er weiß, dass ein Mensch allein verloren ist, dass man sich gegenseitig stützen muss und auf die Hilfe der anderen angewiesen ist. Dieses Wissen führt zu einer Achtsamkeit für andere und zu einer Zuversicht, mit der die Kanadier auch große Herausforderungen leicht nehmen. Wir können lernen, dass es motivierend ist, ein großes Ziel, eine Vision vor Augen zu haben. Sie gibt uns die Kraft, schwierige Zeiten zu bestehen.

*Sie haben in Ihrem Buch den Begriff »Wolfspirit« geprägt. Was verbirgt sich dahinter?*

Ich habe die heilsame Verbundenheit mit der Natur ganz persönlich erlebt. Viele Begegnungen mit Wölfen haben mich als Forscherin und Biologin fasziniert. Im Innersten berührt hat mich allerdings die äußerst ungewöhnliche Nähe, die ich durch eine Leitwölfin und ihr Rudel in der Küstenregion von British Columbia erleben durfte. Es gibt nichts Vergleichbares. Ich habe mich noch nie so lebendig gefühlt, so als Mensch und zugleich so als ein Teil der Natur. So groß und so klein. So ich.

Kurz darauf wurde bei mir ein Gehirntumor festgestellt. Ich habe Jahre um mein Leben gerungen. Bis heute ist dieses Erlebnis mit den Wölfen eine Quelle für meine Stärke, meinen Optimismus und mein großes Vertrauen in einen guten Ausgang von Herausforderungen. Einer meiner indianischen Freunde sagte mir: Ein Wolf zeigt sich dir nur, wenn er dir etwas erzählen oder mitteilen will. Meine Interpretation ist, dass die Wölfe mir ihre Kraft und ihre Ausdauer für mein Leben und meine weiteren Schritte mitgeben wollten.

*Welchen praktischen Rat würden Sie Menschen mitgeben, die gerade in einer schwierigen Lebenssituation stecken und sich nach Zuversicht sehnen?*

Beende den Tag immer mit einem Lächeln – und wenn du dafür ein Comic liest. Ich habe in den Monaten meiner schweren Krankheit »Calvin & Hobbes« von Bill Waterson gelesen, um wenigstens einmal am Tag zu lachen. Außerdem hilft es, sich auf das wirklich Wichtige im eigenen Leben zu konzentrieren. Stelle dir die Frage, was du als Erstes in deinem Leben ausmisten würdest und was das Letzte wäre, von dem du dich trennen möchtest. Und dann übernimm die Verantwortung und fang an zu handeln. Geh raus in die Natur, nutze die Kraft, die du dort bekommen kannst. Mein letzter Rat heißt, setze auf Teamwork, egal ob mit anderen Menschen im Verbund oder mit den inneren Kräften und Stimmen in dir. Du brauchst die Fähigkeit, Kräfte zu bündeln. Dies wird dir in Krisen helfen.

*Sie zitieren in Ihren Vorträgen gerne das »Wolfcredo«, Sätze der Lebensweisheit, die Gary Snyder formulierte. Welchen der Sätze mögen Sie selbst am meisten?*

»Leave your mark – Hinterlasse dein Bestes, dein Wesentliches.« Für mich heißt das: Lebe voll und ganz, hier und heute. Werde wesentlich!

Gudrun Pflüger ist ehemalige Leistungssportlerin. Die engagierte Wildbiologin ist Wolfsexpertin. Sie schreibt Bücher, hält Vorträge und arbeitet für die European Wilderness Society, um Europa ein wenig wilder zu machen. Gudrun Pflüger lebt in Österreich.

Mehr Informationen, Termine  
und Zusatzmaterial zum Buch  
unter [www.erfuehllerleben.de](http://www.erfuehllerleben.de)



Denken Sie auch manchmal, dass es das ideale Leben nur bei den anderen gibt? Beschleicht Sie dann das Gefühl, allein zu sein in dem Versuch, Ihren Alltag zwischen Beruf, Partnerschaft, Familie und persönlichen Träumen zu jonglieren? Beate Hofmann zeigt, dass es Wege gibt, die Sehnsucht nach dem guten Leben mit Leichtigkeit zu erfüllen. Sie beschreibt sieben wichtige Bereiche von Achtsamkeit bis Zuversicht, in denen schon kleine Veränderungen große Auswirkungen haben können. Zudem stellt sie Menschen vor, die auf ihre Art Erfolg und Erfüllung gefunden haben, und zeigt als »Coaching to go« effektive Strategien, die unmittelbar zu nachhaltigen Veränderungen führen. Persönlich, unterhaltsam und fundiert macht Ihnen die Expertin für Lebensstärke Mut, das Beste aus Ihrem Leben zu machen.



**BEATE HOFMANN** ist Vortragsrednerin (zertifiziert als Professional Speaker GSA), Hochschuldozentin und Coach. Gemeinsam mit ihrem Mann führt sie die hope & soul company, ein Unternehmen, das Vorträge und Seminare für Menschen anbietet, die ihre Lebenskraft und Selbstführung verbessern wollen. Sie lebt mit ihrer Familie in Moritzburg bei Dresden.

