www.simplifyyourlife.de

simplify® your life

Themenheft Befreiungsschläge

Befreiungsschläge
Ihr persönlicher Beratungsbrief

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben im Laufe Ihres Lebens vieles erworben, was Ihr Leben reich macht und Ihnen wichtig ist: Wissen, soziale Kompetenzen, vielleicht einen Partner, eine eigene Familie, gute Freundschaften, kleine und große materielle Besitztümer. Daneben aber hat sich auch etliches angesammelt, was Sie belastet: nicht gelungene Beziehungen, verblühte Freundschaften, schlechte Gewohnheiten, suchtähnliche Abhängigkeiten, unnütze Dinge, finanzielle Schulden, gesundheitliche Altlasten. Manchmal werden diese Belastungen so stark, dass sie das Wesentliche zu ersticken drohen.

Wir möchten Sie mit diesem Themenheft ermutigen: Befreien Sie sich! Werden Sie los, was Sie belastet! Ertragen Sie die kleinen und großen Unerträglichkeiten Ihres Lebens nicht länger! Dazu brauchen Sie Ihr Leben nicht auf 1 Schlag umzukrempeln, sondern können es in kleinen Schritten entrümpeln – und werden bei jedem Schritt freier.

Wir möchten Ihnen Anregungen geben für solche Befreiungsschläge in allen Lebensbereichen. Damit Sie Lust bekommen, sich aufzumachen, beginnen wir auf den Seiten 1 und 2 mit einer Art Zielbeschreibung, einer farbigen Vision des Glücks, das auf Sie wartet und das Sie sich verdient haben. Wann beginnen Sie, die Hindernisse aus dem Weg zu räumen?

Viel Erfolg wünschen Ihnen Ihre

Marion Küstenmacher
Werner Küstenmacher

simplify your life wird auf 100 % Recyclingpapier gedruckt – auf von Ihnen entrümpelten Papier also

Das Leben meistern

Wie Sie loswerden, was Sie belastet!

Die 9 Geheimnisse besonders glücklicher Menschen

Wer ist der glücklichste Mensch, den Sie kennen? Über mehrere Jahre hinweg haben die kalifornischen Psychologen und Soziologen *Rick Foster* und *Greg Hicks* diese Frage gestellt. Sie fragten Ärzte, Firmenchefs und andere, die mit vielen Menschen Kontakt haben. Die genannten Personen wurden umfangreichen Tests unterzogen, bis die wirklich glücklichen übrig blieben, und die wurden dann für mehrere Monate *Fosters* und *Hicks*' Forschungsobjekte.

Das zentrale Ergebnis: Zu etwa 50 % ist das Glücklichsein eines Menschen genetisch bedingt – der eine kommt als Sonnenschein auf die Welt, der andere als Melancholiker. Die anderen 50 % aber kann jeder Mensch selbst beeinflussen. Ob es Ihnen bewusst ist oder nicht: Ihr Leben ist eine fortwährende Reihe von Entscheidungen. Wenn Sie zu mindestens 6 der folgenden 9 Entscheidungen von Herzen ja sagen, sollte auch Ihr Lebensglück gelingen.

1. Entscheiden Sie sich fürs Glücklichsein

Glücklich werden Sie nicht durch Zufall. Treffen Sie bewusst eine Entscheidung gegen das Unglücklichsein. Glück kommt von innen und ist unabhängig von den äußeren Umständen. *Foster* und *Hicks* fanden glückliche Menschen bei Gebildeten und Ungebildeten, bei Schwerkranken und Gesunden.

simplify-Beispiel: Eine glückliche Frau erzählt sich jeden Morgen eine 3 bis 4 Minuten lange Geschichte, in der sie beschreibt, wie der Tag aussehen soll. Diese Geschichte begleitet sie den ganzen Tag und hilft ihr, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren: glücklich sein.

2. Übernehmen Sie Verantwortung

Schieben Sie die Schuld für Ihr Schicksal nicht auf andere. Sie selbst sind verantwortlich dafür, ob Sie ein glückliches oder unglückliches Leben führen.

Bitte umblättern auf Seite 2

In dieser Ausgabe

Werden Sie los, was Sie belastet! 1
Umkehren oder weitermachen? 3
Befreien Sie sich von Gerümpel 4
Befreien Sie sich aus der Schuldenfalle 5
Befreien Sie sich von Ihren Papierstapeln 6
Befreien Sie sich aus der Zeitfalle 7
Befreien Sie sich vom Altwerden 8
Befreien Sie sich von verjährten Beziehungen 9
Befreien Sie sich aus der Vorwurfsfalle 10
Befreien Sie sich vom Perfektionismus 11
Abbé Pierre 12

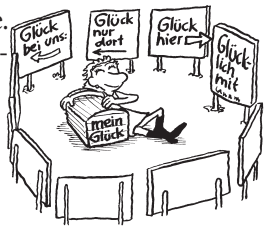
Fortsetzung von Seite 1

simplify-Beispiel: Eine glückliche Frau hatte eine harte Kindheit. Die Mutter war drogensüchtig und depressiv, der Vater hatte die Familie verlassen, die Kinder hatten oft tagelang nichts zu essen. Als Schulkind schloss sie einen Pakt mit ihrem Bruder: Sie wollten jeden Tag etwas Neues erfinden, um so ausgelassen und heiter zu sein wie die anderen Kinder in der Schule. Damit wurde die aktive Suche nach Glück zu ihrer Art, mit der bedrückenden Umgebung umzugehen.

3. Seien Sie selbstständig

Beobachten Sie sich selbst, permanent und ehrlich: Was macht Sie persönlich glücklich? Machen Sie sich unabhängig von dem, was andere Menschen oder die Werbung Ihnen als Glück versprechen.

simplify-Übung: Stellen Sie einen Wecker auf 4 Minuten. Schreiben Sie ohne abzusetzen auf, was Sie glücklich macht. Zwingen Sie sich, während der 4 Minuten ununterbrochen zu schreiben. Hören Sie nach exakt 4 Minuten abrupt auf. Lesen Sie das Geschriebene durch – und staunen Sie. Bewahren Sie diese Liste auf.



4. Tun Sie's jetzt

Machen Sie Glück zum zentralen Inhalt Ihres Lebens. Verschieben Sie das Glücklichsein nicht auf später. Das ist kein plumper Egoismus, sondern Klugheit: Ihr Wert für andere steigt, wenn Sie in Balance mit sich selbst sind.

simplify-Übung: Nehmen Sie Ihre 4-Minuten-Liste von gerade eben und ergänzen Sie, was fehlt. Haken Sie die Punkte ab, die Sie regelmäßig tun. Umkreisen Sie die Punkte, die Sie noch nicht umsetzen. Fragen Sie sich: Gibt es ein Thema, das diese Punkte verbindet? Was hindert mich, diese Glücks-Situationen wirklich werden zu lassen? Meist formulieren Sie damit Ihre persönliche Hauptblockade, und das führt zu Punkt 5.

5. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken

Es ist möglich: Verwandeln Sie Ihre Schwächen in Stärken, Ihre Probleme in Möglichkeiten. Nutzen Sie die Energie, die in negativen Gefühlen steckt. Machen Sie es wie ein Regisseur mit einem schlechten Stück: Besetzen Sie es um.

simplify-Beispiel: Ein Mann hatte auf seiner 4-Minuten-Liste lauter Themen umkringelt, die Zeit erfordern. Er hatte sein Leben mit Terminen und Aufträgen so zugepflastert, dass ihm kein Freiraum blieb. Zu dieser Überforderung kam es, weil er sich viel zutraute und in der Tat schnell arbeiten konnte. Der gute Kern im negativen Gefühl der Überforderung waren sein Selbstvertrauen und seine Kreativität. Seine Lösung: Er besetzte im Geiste seine Rolle des netten Ja-Sagers bei der Auftragsannahme um und platzierte dort einen sehr klaren Nein-Sager. Dadurch konnte er sich auf wenige lukrative Aufträge konzentrieren und gewann Zeit für sich und seine Familie.

6. Seien Sie flexibel

Legen Sie sich nie auf eine einzige Sichtweise der Dinge fest. Bleiben Sie offen für neue, ungeahnte Möglichkeiten. Wenn eine geplante Aktion nicht gelingt, gehen Sie über zu „Plan B". Es ist z. B. nur sehr selten möglich, aus einem ungeliebten Arbeitsplatz einen geliebten zu machen. Hier bleibt nur der Wechsel.

simplify-Tipp: Besuchen Sie, wenn immer möglich, Kollegen von Konkurrenzunternehmen an deren Arbeitsplatz. Spüren Sie die Atmosphäre, lassen Sie sich davon erzählen. Gibt es eine Wunschfirma, in der Sie gerne arbeiten würden? Oder träumen Sie davon, selbstständig zu arbeiten? Dann lassen Sie es nicht mehr beim Traum, sondern setzen Sie alles daran, dass er Wirklichkeit wird.

7. Seien Sie dankbar

Vergleichen Sie sich nicht mit Menschen, die stärker, reicher, glücklicher, begabter sind. Erkennen Sie die Kostbarkeit der Gegenwart, den Reichtum des Augenblicks und den Schatz Ihrer ureigensten Gaben, die mit denen von niemandem vergleichbar sind.

simplify-Übung: Schreiben Sie die 3 Momente in Ihrem Leben auf, in denen Sie sich am allerlebendigsten gefühlt haben. Das ist bei jedem Menschen anders: beim rasanten Skifahren, in der Stille der Natur, beim Zusammensein mit einem bestimmten Menschen oder in einer quirligen Großstadt. Erfinden Sie Überschriften für Ihre Lebendigkeits-Situationen. Überlegen Sie, ob Sie in Ihrem normalen Berufs- und Familienleben Situationen schaffen können, die die gleichen Überschriften verdienen.

8. Geben Sie

Handeln Sie nach der biblischen Weisheit: Geben ist seliger als nehmen. Verschenken Sie Ihre Gaben (die materiellen und die nicht materiellen), ohne darauf zu sehen, was Sie dafür zurückbekommen. Geben macht glücklich, weil es ein Austausch ist: Sie erfreuen jemanden, und der gibt Ihnen seine Freude zurück.

simplify-Übung: Machen Sie den kommenden Tag zum „Gebe-Tag". Jeder Mensch, der Ihnen morgen begegnet, soll etwas von Ihnen erhalten. Das kann ein einfaches Geschenk sein (kein Gerümpel, sondern etwas Praktisches, am besten aus Ihrem Fundus), eine Tüte Gebäck zum Nachmittagskaffee für Ihre Mitarbeiter, ein großzügiges Trinkgeld, ein Kompliment, ein Rat, eine Einladung oder (in speziellen Fällen) ein Kuss.

9. Seien Sie ehrlich

Seien Sie absolut ehrlich gegenüber sich selbst. Lassen Sie es nicht zu, dass Sie sich wegen anderer Menschen oder aus geschäftlichen Interessen selbst belügen.

simplify-Übung: Stellen Sie sich, wenn Sie allein sind, vor einen Spiegel und sehen Sie sich in die Augen. Vervollständigen Sie dann die folgenden beiden Sätze:

„Ich tue so, als ob ..."

„Die Wahrheit ist ..."

Die Wahrheit ist, dass kein Mensch immer und überall die Wahrheit sagen kann. Aber die Lüge kann zu einer verkrusteten Gewohnheit werden. Sie trübt den klaren Blick und verhindert Glück. Besonders glücklich, so fanden *Foster* und *Hicks* heraus, waren Menschen, bei denen eine bestimmte, lange verheimlichte Sache endlich „heraus" war.

Zum Weiterlesen: Rick Foster und Greg Hicks, How We Choose To Be Happy, *Perigee Books, New York 2000, 12,95 $. ISBN-13: 978-0399525759. In Deutschland nicht erschienen.*

Umkehren oder weitermachen?

Wie Sie erkennen, ob Sie einen Befreiungsschlag wagen sollten

Sie haben ein Haus gebaut, aber nun sind die Kosten viel höher als vorgesehen. Sie haben eine neue Stelle angetreten, Ihre Erwartungen werden jedoch enttäuscht. Ihr Partner scheint überhaupt nicht mehr zu Ihnen zu passen. Was tun?

„Nie nie nie nie nie aufgeben!“ Dieser berühmte Wahlspruch von *Winston Churchill* wird bei solchen Gelegenheiten gern zitiert. Wenn Sie sich in eine Sackgasse verrannt haben, kann diese Durchhalteparole aus den Zeiten des 2. Weltkriegs jedoch falsch sein. Die Persönlichkeitsberaterin *Cathy Goodwin* hat 5 Fragen zusammengestellt, mit denen Sie prüfen können, ob sich Ihr weiterer Einsatz lohnt.

1. Wie kamen Sie in diese Lage?

Die Chancen auf die Erfüllung Ihres Traums stehen am besten, wenn es wirklich Ihr eigener Traum ist. Oder wurden Sie von Ihrem Ehepartner ermutigt, von Ihrem Chef, Ihren Eltern, einem Berater, einem Buch?

2. Was geht Ihnen durch den Kopf?

Meldet sich in Ihnen manchmal eine kleine Stimme, die Ihnen eine Alternative zuflüstert? Achten Sie auf solche Zeichen, besonders wenn diese andere Möglichkeit sehr konkret ist. Natürlich gibt es bei jedem neuen Weg ein inneres Seufzen, das Sie auf den alten Pfad zurückholen will. Wenn dieses Gefühl jedoch nach längerer Zeit anhält, sollten Sie es nicht ignorieren.

3. Können Sie das Neue rückgängig machen?

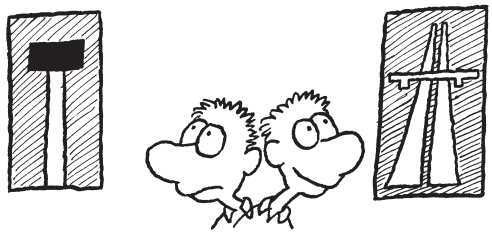
Wenn Ihnen auf Ihrem neuen Weg Zweifel kommen, Sie aber gar nicht zum alten zurückkönnen, kann das ein positives Zeichen zum Weitermachen sein. Der Maschinenbauunternehmer *Dave Inward* sagte, als er eine Auszeichnung für sein mustergültig geführtes Unternehmen erhielt: „Am Anfang hasste ich diese Firma. Ich wollte sie verkaufen, aber niemand wollte sie haben. Es blieb mir nichts anderes übrig, als sie auf Vordermann zu bringen, und darin fand ich schließlich Zufriedenheit und Erfolg.“

4. Gibt es äußere Zeichen für Erfolg?

Wenn Sie für Ihr neues Projekt ehrliches Lob erhalten (von Menschen, die nicht von Ihnen bezahlt werden), wenn sich äußerer Erfolg einstellt, wenn andere Ihre Beziehung bewundern – dann ist das ein gutes Signal zum Weitermachen, auch wenn Sie vielleicht noch innere Zweifel haben. Geben Sie auf solche Zeichen mehr als auf so manchen gut gemeinten Rat von Fachleuten.

5. Haben Sie Spaß?

Unterscheiden Sie zwischen zeitlich begrenzten Durchhängern und lange anhaltender Mutlosigkeit. Gelegentliche Energieverluste sind normal, besonders nach einem anstrengenden Neuanfang oder nach finanziellen Kraftakten. Dadurch sollten Sie sich von Ihrem großen Ziel nicht abbringen lassen. Wenn dieses Gefühl aber über mehrere Monate anhält und der alte Enthusiasmus nicht wiederkehren will, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie sich in einer Sackgasse befinden.



Test: War meine Entscheidung richtig?

Beantworten Sie folgende 5 Punkte mit ja oder nein:

	ja	nein
1. Es war mein eigener Entschluss.	☐	☐
2. Mir gehen keine konkreten Alternativen zu meiner Entscheidung durch den Kopf.	☐	☐
3. Es ist sehr schwierig, die Entscheidung rückgängig zu machen.	☐	☐
4. Außenstehende beglückwünschen mich zu meiner Entscheidung.	☐	☐
5. Meine Entscheidung erfüllt eine langfristige Vision von mir.	☐	☐

Auswertung

Bis 2-mal ja: Überprüfen Sie Ihre Entscheidung sehr genau, bevor Sie sich in einer Sackgasse verrennen.

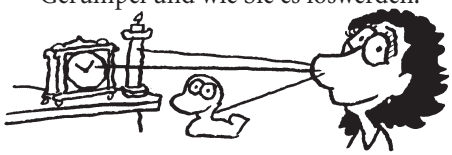
3-mal ja: Sie sind vermutlich auf dem richtigen Weg, aber Sie brauchen eine Portion mehr Selbstvertrauen. Beraten Sie sich mit anderen Menschen!

Ab 4-mal ja: Ihre Entscheidung war richtig. Zweifel und gelegentliche Krisen gehören dazu.

Befreien Sie sich von Gerümpel

Das ganz große Großreinemachen

Krimskrams ist festgefahrene Energie. Die Engländerin *Karen Kingston* lebt, halbjährlich wechselnd, auf Bali und in London. Sie hat eine Methode entwickelt, die sich *Space Clearing* nennt („Räume aufheitern") und ist dabei im Laufe vieler Jahre eine der führenden Spezialistinnen für Gerümpel geworden. Hier die wichtigsten Arten von Gerümpel und wie Sie es loswerden:



Gerümpel 1: Dinge, die Sie nicht mögen

Das Energiestrang-Modell. Stellen Sie sich vor, Sie wären mit jedem Gegenstand, den Sie besitzen, über einen feinen unsichtbaren Energiestrang verbunden. Von Sachen, die Sie lieben und benutzen (also z. B. ein Bild ansehen), erhalten Sie Kraft. Deswegen ist eine übertrieben aufgeräumte Wohnung, in der alle Gegenstände hinter Schloss und Riegel liegen, energielos. Ungenutzte und ungeliebte Dinge dagegen zapfen Ihnen Energie ab – je länger, umso mehr.

simplify-Strategie: Sehen Sie Ihre Wohnumgebung durch, aber nicht mit dem Kopf, sondern allein mit dem Herzen. Stellen Sie sie gut sichtbar auf oder benutzen Sie, was Sie gern haben (z. B. Ihr Lieblingsgeschirr, das Sie bisher viel zu sehr „geschont" haben). Entfernen Sie alles, was Sie beim Ansehen oder Anfassen nervt (z. B. die wacklige Zange, die ewig stumpfe Schere). Energie und Lebensfreude steigern sich, wenn Sie nur von guten Dingen umgeben sind.

Gerümpel 2: Dinge, die durcheinander sind

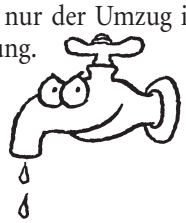
Die Ordnung im Chaos. Unorganisierte Menschen („Messies") haben oft sehr viele Dinge herumliegen. Sie fürchten, Wichtiges zu vergessen, sobald sie es nicht mehr sehen. Aus dem gleichen Grund räumen ordentliche Menschen auf: Sie fürchten, Wichtiges nicht mehr zu finden, wenn es nicht am richtigen Ort ist. Das Thema ist in beiden Fällen Kontrolle.

simplify-Strategie: Sagen Sie Ja zum Thema Kontrolle. Sagen Sie: Ich will der Herr über meine Sachen sein – und nicht ihr Sklave! Gehen Sie jeden Tag eine Schublade, ein Regalfach, einen Schrank durch: Was ist da überhaupt drin? Was ist überflüssig? Beschriften Sie Kisten, Schubladen und Schränke – ohne Rücksicht darauf, ob das „schön" aussieht. Es gibt Ihnen das gute Gefühl, auch von außen die Kontrolle zu haben und sicher zu wissen, was sich wo befindet.

Gerümpel 3: Zu viele Dinge, zu wenig Raum

Raum zum Atmen. Manchmal ist Gerümpel ein reines Platzproblem. Ihre Hobbys, Ihr Arbeitsgebiet oder Ihre Familie haben sich erweitert, Ihre Wohnung aber ist nicht größer geworden. Eine Zeit lang lässt sich das mit kreativen Aufbewahrungsideen lösen, aber irgendwann passt nirgends mehr ein Regal hin.

simplify-Strategie: Lagern Sie komplette Bereiche aus (z. B. in den Keller oder auf den Dachboden). Oder geben Sie ein in die Jahre gekommenes Hobby vollständig auf (z. B. die Modelleisenbahn mit allem Zubehör verkaufen). Sonst hilft nur der Umzug in eine größere Wohnung.



Gerümpel 4: Unfertige Dinge

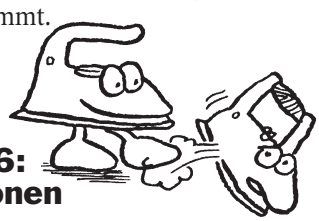
Reparieren macht glücklich. Einen besonders hohen Energieverbrauch für Ihr Unterbewusstsein stellen unfertige und kaputte Dinge dar: Großvaters zerlegte Standuhr, der ständig tropfende Wasserhahn, das nur noch zeitweise funktionierende Faxgerät, die klemmende Garagentür, der von Unkraut überwucherte Garten.

simplify-Strategie: Gehen Sie mit geschärftem Blick für diese Art Gerümpel durch Ihre Wohnung. Lassen Sie alles, was Ihnen unangenehm auffällt, reparieren oder austauschen.

Gerümpel 5: Waisenkinder

Jedes Ding braucht eine Heimat. Schuhe, die nicht mehr in den Schuhschrank passen; die Fernbedienungen Ihrer neuesten elektronischen Geräte; das Zubehör für Handy und Digicam – sobald Gegenstände keinen festen Aufbewahrungsort mehr haben, werden sie zu ungeliebten Vagabunden. Die Freude an der schönen neuen Kamera kann einem schnell vergehen, wenn das Ladegerät unauffindbar bleibt.

simplify-Strategie: Überlegen Sie sich schon beim Kauf von neuen Gerätschaften, wo und wie Sie sie aufbewahren werden. Besorgen Sie sich eine schöne (beschriftete!) Schachtel, wo das Zubehör für Ihren neuen MP3-Player hineinkommt (die Originalverpackung ist dafür nur selten gut geeignet) oder eine Schale für alle Fernbedienungen. Informieren Sie alle Familienmitglieder über die neuen Aufbewahrungsregeln. Und haben Sie Geduld, wenn es etwas dauert, bis sich alle daran gewöhnt haben, dass die Fernbedienung jetzt immer in das grüne Körbchen kommt.



Gerümpel 6: Alte Versionen

Das Raus-rein-Prinzip. Horten Sie keine alten Bügeleisen, Anoraks und Bettdecken im Keller oder auf dem Speicher. Je früher Sie Klamotten in die Kleidersammlung geben, umso wertvoller sind sie für die anderen. Warum erst dann weggeben, wenn etwas 2 Jahre unbenutzt im Schrank hing?

simplify-Strategie: Wenn Sie etwas Neues anschaffen, dann werfen Sie das Alte weg. Mit dem Raus-rein-Prinzip vermeiden Sie, dass Ihre aufgeräumte Umgebung wieder in den unaufgeräumten Zustand zurückfällt.

Befreien Sie sich aus der Schuldenfalle

Effektive Tipps gegen ein dauerhaft überzogenes Konto

Sind Sie permanent im Minus? Auch wenn Sie sich daran gewöhnt haben: Schulden zermürben Ihr Selbstwertgefühl – mehr als Sie vielleicht ahnen. Und die hohen Überziehungszinsen sind verlorenes Kapital, das Ihnen für eine sinnvolle Geldanlage zur Vermögensbildung fehlt. Deshalb: Entschulden Sie sich. Hier steht, wie:

Legen Sie ein „Fasten-Halbjahr“ ein

In der Regel gewährt Ihnen die Bank einen Kreditrahmen in Höhe von 2 bis 3 Monatseinnahmen. Das bedeutet: Wenn Sie es schaffen, 4 bis 6 Monate lang Ihre Ausgaben zu halbieren, sind Sie wieder in den schwarzen Zahlen. Machen Sie 1/2 Jahr lang keine Anschaffungen, streichen Sie Restaurantbesuche, Taxifahrten. Eine gute Sparmöglichkeit ist das Auto: ein kleineres Modell oder der totale Umstieg auf öffentliche Verkehrsmittel und Fahrrad.

simplify-Trick: Verkaufen Sie Ihr altes Auto im Frühjahr (da bekommen Sie die besten Preise) und kaufen Sie sich erst im Herbst ein neues (da gibt es die dicksten Rabatte). Sehen Sie Ihr Entschuldungs-Halbjahr nicht als Niederlage, sondern als sportliche Herausforderung, bei der Sie nur gewinnen können.

Bezahlen Sie ausschließlich bar

Wenn Sie es einfach nicht schaffen, einen Überblick über Ihre Finanzen zu bekommen, greifen Sie zur guten alten Radikallösung: Benutzen Sie Ihre Scheckkarte ausschließlich zum Abheben am Geldautomaten und stoppen Sie weitgehend die Abbuchungen von Ihrem Konto. Ordnen Sie das Geld für Ihren täglichen Bedarf säuberlich in Umschläge: 1 für Lebensmittel, 1 für Kino & Co., 1 für Verkehrsmittel usw. Gehen Sie nur mit genau abgezähltem und zweckbestimmtem Geld aus dem Haus. So vermeiden Sie Spontankäufe und andere Ausgaben, die Ihnen bisher immer einen Strich durch Ihr Vorhaben gemacht haben, Ihr Geld zusammenzuhalten.

Stehen Sie dazu!

Einer der schlimmsten Helfershelfer der Schuldenfalle ist das Schweigen. Viele überschuldete Menschen schämen sich und geraten immer weiter in die Minus-Spirale, weil sie bei Konsum und Statussymbolen mithalten möchten – damit ja niemand etwas von ihrer Finanzmisere mitbekommt. Reden Sie mit wenigstens 1 Menschen, dem Sie vertrauen können, über Ihre Lage. Optimal: Sagen Sie auch im Familien- und Freundeskreis klar, dass Sie zurzeit Schulden haben und davon loskommen möchten – ohne sich deswegen schuldig zu fühlen.

Erzielen Sie Extra-Einnahmen

Verkaufen Sie etwas von Ihrem Besitz (Bücher über *amazon*, Dinge über *eBay*). So manches Ihrer Statussymbole lässt sich möglicherweise durch einen einfacheren Gegenstand mit demselben praktischen Nutzwert ersetzen. Jobben Sie ohne falsche Scham: In der Biografie vieler Millionäre finden sich Phasen, in denen sie an der Supermarktkasse gearbeitet, geputzt oder Hamburger gegrillt haben. Wie man sich von ganz unten hocharbeiten kann, zeigt der – auf einer wahren Geschichte basierende – Kinofilm „Das Streben nach Glück“. Bieten Sie Ihre Arbeitskraft an – ruhig unkonventionell: ein Zettel am Schwarzen Brett des Supermarkts, ein fotokopierter Zettel in die Firmenbriefkästen Ihrer Umgebung („Ich übernehme Gartenarbeiten“, „Ich räume Ihr Büro auf“).

Teilen Sie

Manche Menschen denken, sie würden dadurch reich, dass sie ihren Mitmenschen keinen Cent abgeben, sondern alles Geld ausschließlich für sich selbst behalten. Aber: Wenn Sie auch nur einen kleinen Teil Ihres Geldes mit anderen teilen, fühlen Sie sich nicht nur reicher, sondern werden es auch. Denn um reich zu bleiben, werden Sie die nächste Ausgabe nach einer solchen Großzügigkeit genau überdenken. Klammern Sie sich also nicht an jeden Cent. Tun Sie auch als Schuldner Gutes mit einem klar begrenzten Teil Ihres Geldes: Spenden Sie an Bedürftige. Belohnen Sie guten Service mit einem Trinkgeld. Hier beträgt der Unterschied zwischen Geiz und Großzügigkeit gerade mal ein paar Euro.

Befreien Sie sich von Ihren Papierstapeln

10 Methoden für ein dauerhaft aufgeräumtes Büro

Unaufhaltsam anschwellende und unübersichtliche Ordner, Mappen, Körbe und Schubladen sind ein Dauerproblem an Arbeitsplätzen im Büro oder zu Hause. Lange Suchzeiten, veraltete Informationen, Platzmangel – das muss nicht sein. Mit Ihrer persönlichen Auswahl von einer oder mehreren der folgenden 10 **simplify**-Methoden bekommen Sie die Papierflut bald in den Griff.

1. Die 3er-Regel

Jedes Mal, wenn Sie in einem stetig wachsenden Informationsordner etwas suchen, entfernen Sie 3 veraltete Informationen.

2. Der Tauschhandel

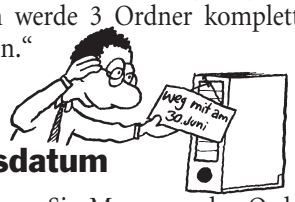
Für jede neue Information, die in die Ablage hineinkommt, werfen Sie sofort eine ältere hinaus.

3. Die Zwischendurch-Strategie

Legen Sie am Vorabend jedes Tages 1 oder 2 zu verschlankende Mappen, Ordner oder Ablagekörbe auf Ihren Schreibtisch. Am nächsten Tag schauen Sie diese „nebenbei“ durch, zum Beispiel beim Pausenkaffee, bei Wartezeiten zwischen 2 Terminen oder wenn Sie Ihr persönliches Tagestief spüren. Falls das nicht klappt, markieren Sie diese Mappen oder Körbe mit einem auffälligen Symbol, etwa mit einem Werbegeschenk-Kuscheltier.

4. Die Wartetaktik

Wenn nichts mehr ins volle Ablagebehältnis hineingeht, schreiten Sie zur Tat. Dann aber sofort! Oder Sie legen einen konkreten Termin dafür fest – notfalls am nächsten arbeitsfreien Samstag. Damit sich Ihr Engagement dann auch lohnt, vereinbaren Sie mit sich selbst ein deutliches Ziel: „Ich werde für 50 % Papierentlastung sorgen.“ Oder: „Ich werde 3 Ordner komplett leer machen.“



5. Das Verfallsdatum

Kennzeichnen Sie Mappen oder Ordner, die zu einem bestimmten Zeitpunkt ihren Nutzen verlieren, mit einem auffälligen „Verfallsdatum“. Zum Beispiel zeitraumbezogene Planungen und Kalkulationen: „Ins Altpapier am 31.12.2007“ oder „Ins Archiv am 30.6.2007“. Zusätzlich können Sie eine Wegwerf-Erinnerung in Ihre Wiedervorlage legen oder in Ihren Terminkalender schreiben.

6. Entsorgen mit Genuss

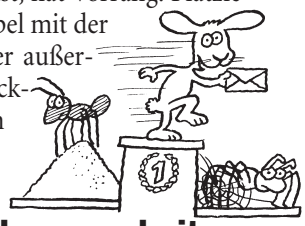
Besorgen Sie sich wirklich große Klappboxen oder Kartons für Ihr Altpapier. Je größer, umso stärker ist der psychologische Effekt, der davon ausgeht und Ihrem Unterbewusstsein signalisiert: „Mach mich voll! Erleben Sie die buchstäbliche Erleichterung, wenn ein kiloschwerer Katalog in den Korb fällt. Zerknüllen oder zerreißen Sie Abfallpapier nicht, denn in flachem Zustand beansprucht es am wenigsten Platz. Vertrauliches wird im Aktenvernichter zerkleinert.

7. Sicherheitszone

Falls Altpapier in Ihrem Büro täglich entsorgt wird, empfehlen sich 3 Papierkörbe für 3 aufeinanderfolgende Tage. Stellen Sie abends nur den mit dem ältesten Inhalt zum Entleeren bereit. Dadurch haben Sie noch Zugriff auf die Dinge, die Sie gestern und vorgestern weggeworfen hatten. Erfahrungsgemäß sind das die beiden wichtigsten Tage für eventuelle Rückholaktionen („In der gestrigen Zeitung war doch dieser tolle Bericht ...“).

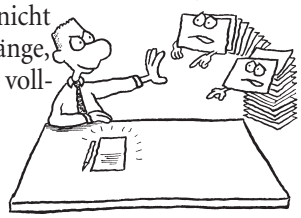
8. Neu anfangen

Lassen Sie sich durch Ihre eigenen Altlasten nicht entmutigen. Beginnen Sie heute, eingehende Post (wenn irgend möglich) sofort zu beantworten. Untersuchungen zeigen immer wieder: Die besten Ideen für eine Antwort haben viele Menschen beim unmittelbaren 1. Lesen eines Schreibens. Stellen Sie um auf die unumstößliche Priorität: Was neu ist, hat Vorrang. Platzieren Sie den Stapel mit der alten Post daher außerhalb Ihres Blickfelds, am besten hinter sich.



9. Mut zur Unvollkommenheit

Der Hauptgrund für Post-Aufschieberitis: Sie wollen so ausführlich, fundiert und perfekt antworten, dass Ihnen dazu momentan die Zeit fehlt und Sie das Ganze vertagen. Aber dann kommt etwas dazwischen, und aus der guten Absicht wird nichts – nun ist Ihre Antwort weder schnell noch perfekt! Stellen Sie um auf Tempo: Beeindrucken Sie Ihre Briefpartner durch die Schnelligkeit Ihrer Antwort, nicht durch deren Länge, Schönheit und vollendete Form.



10. Platz-Geiz

Betrachten Sie Ihren Schreibtisch als Ihren intimen, persönlichen Bereich. Stellen Sie um auf Exklusivität: Auf Ihre Arbeitsplatte darf nur, was Ihr höchstes Ansehen genießt. Lesen Sie eingehende Post, auch interessante Werbung, aber lassen Sie (zur Beantwortung oder zur späteren Ablage) nur das wirklich Wesentliche auf Ihre höchst persönliche Arbeitsfläche. Werfen Sie Umschläge grundsätzlich weg, wenn der Absender auf dem Schreiben vermerkt ist. So lassen sich anfangs entmutigend dicke Eingangsstapel in der Regel um bis zu 90 % vermindern.

Befreien Sie sich aus der Zeitfalle

9 Wege, um die Aufschieberitis zu stoppen

Wieder ein Tag vorbei und nur die Hälfte geschafft? Immer mehr Menschen schieben einen Berg an unerledigten Aufgaben vor sich her. Das kann auf Dauer gesundheitsschädlich werden. Befreien Sie sich – und beginnen Sie mit der klaren Einsicht: Es handelt sich nicht um ein Naturgesetz oder um die Schuld anderer – sondern um ein Verhaltensmuster, das ich selbst ändern kann!

1. Nicht schätzen, sondern messen

Lernen Sie, Ihre Zeit realistisch einzuschätzen. Messen Sie mit der Uhr, wie viele Stunden und Minuten Sie für typische Arbeiten brauchen – ehrlich und über einen längeren Zeitraum, nicht nur unter optimalen Bedingungen. Ein Ingenieur benötigt beispielsweise im Schnitt 60 Minuten, um 1 Seite Gebrauchsanweisung zu verfassen. Wenn er sehr gut drauf ist, geht es auch in 15 Minuten. Aber er sollte der Versuchung widerstehen, das Minimum als Norm anzusetzen!

2. Jeder Tag zählt

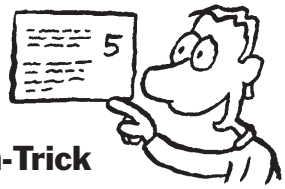
Zerlegen Sie größere Aufgaben in übersichtliche Einheiten von höchstens 1 Tag Länge. Vereinbaren Sie z. B. mit Ihrem Kunden, dass er bestimmte Zwischenstadien vorab zu sehen bekommt. Damit bringen Sie sich selbst in Zugzwang und schlagen der Aufschieberitis ein Schnippchen.

3. Die unantastbare To-do-Liste

Erstellen Sie in den nächsten 2 Wochen für jeden Tag eine To-do-Liste mit klaren Prioritäten. Halten Sie sich – nur diese 2 Wochen lang – beim Erledigen strikt an die Reihenfolge. Aufschieber neigen dazu, sich bei solchen Listen die leichten Arbeiten zuerst vorzunehmen.

4. Beißen Sie in den sauren Apfel

Erledigen Sie das „Hindernis des Tages“, die unangenehmste Tätigkeit, zuerst. Vertilgen Sie den sauren Apfel, und er wird Ihnen nicht mehr den ganzen Tag verderben. Stürmen Sie drauf zu. Stellen Sie sich vor der Erledigung das gute Gefühl der Erleichterung vor, wenn Sie es geschafft haben. Wenn das Haupthindernis erst einmal weg ist, gelingen Ihnen die anderen Aufgaben wie von selbst!



5. Der Minuten-Trick

Schreiben Sie hinter die unangenehmsten und häufig aufgeschobenen Aufgaben die Zeitspanne, die Sie vermutlich dafür benötigen. Dabei werden Sie ab und zu schmunzeln: Mancher 10-mal verschobene „saure Apfel“ besteht nur aus 1 Anruf (5 Minuten) oder 1 handgeschriebenen Fax (3 Minuten). Da dauert das Verschieben länger als das Erledigen!

6. Offen darüber reden

Teilen Sie anderen Ihre Probleme mit. Aufschieber sind oft in einem Teufelskreis der Scham gefangen: Sie trauen sich nicht mehr zuzugeben, wie sehr sie hinter Ihrem Zeitplan zurückliegen, und verbauen sich dadurch die Chance, dass ihnen jemand hilft.

7. Das Gegenteil testen

Probieren Sie es wenigstens ein einziges Mal aus: Beginnen Sie mit einer Aufgabe viele Tage früher, als Sie müssten. Vielleicht finden Sie Gefallen an dem neuen Gefühl, etwas weit vor dem Termin geschafft zu haben. Heben Sie die erledigte Arbeit auf und geben Sie sie pünktlich zum vereinbarten Termin ab. Spüren Sie in sich die kraftvolle Ruhe, die von dieser Tat ausgeht!

8. Den GAU bedenken

Fragen Sie sich bei sehr unangenehmen Aufgaben: „Was ist der größte anzunehmende Unfall (GAU), wenn ich es tue?“ Vielleicht ist es nur ein kurzer Vorwurf, den Sie sich anhören müssen, oder eine temporäre Krise in einer Beziehung. Aber nur selten ist dieser GAU die Sorgen wert, die Sie sich vorab darüber machen.

9. Nichts tun!

Ein verblüffender Trick: Legen Sie das verhasste Projekt mit allen erforderlichen Unterlagen vor sich hin und zwingen Sie sich, es 15 Minuten nur anzusehen. In der Regel werden Sie durch das Herumsitzen so frustriert, dass Sie die ungeliebte Arbeit anpacken, bevor die Viertelstunde um ist.

Leser-Tipp (1)

Danke!

Einschalt-Verzögerung

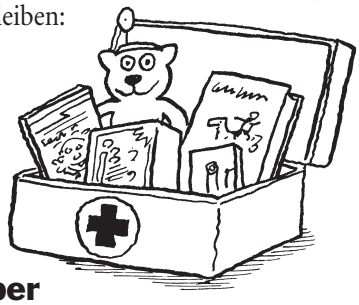
Den wunderbarsten Zeitspar-Tipp habe ich von einem erfolgreichen Unternehmer gelernt: Beginnen Sie Ihren Arbeitstag niemals mit dem Einschalten des Computers! Denn sobald die tolle Maschine läuft, diktiert sie einem unmerklich den Arbeitsablauf. Ich räume erst meinen Arbeitsplatz auf, lasse herumliegende Gegenstände verschwinden, lege mir zu erledigende Sachen zurecht – und bereite mich dabei mental viel besser auf meinen Arbeitstag vor, als wenn schon wieder E-Mails erscheinen, Outlook-Termine bimmeln oder das Internet mit neuen Surf-Ideen lockt. Seit ich meinen Tag so beginne, bin ich viel zufriedener als bisher. Manchmal bleibt der Rechner den ganzen Vormittag aus. Denn der PC, die wunderbare Zeitsparmaschine, frisst vieles von der gesparten Zeit höchstpersönlich immer wieder auf.

Karl Kleinschmidt, München

Befreien Sie sich vom Altwerden

Die wirksamsten Anti-Aging-Methoden

Ewige Jugend – ein alter Menschheitstraum. Ist gegen das Alter wirklich kein Kraut gewachsen? Es gibt inzwischen viele wissenschaftlich fundierte Wege, den Zahn der Zeit ein wenig aufzuhalten. Hier die wichtigsten Anti-Aging-Tipps, wie Sie beim Älterwerden länger jung bleiben:



Ihr Körper repariert sich selbst

Der menschliche Körper altert nicht wie ein Auto, dessen Teile durch Abnutzung defekt werden und ausgetauscht werden müssen, sondern verfügt über große Reparaturpotenziale. Zu diesem Zweck sind überall im Körper Stammzellendepots eingerichtet. Ständig werden von dort aus Körperzellen erneuert, wie eine im englischen Medizinjournal *The Lancet* veröffentlichte Studie belegt. So passten sich männliche Spenderherzen zellbiologisch dem Körper der Empfängerinnen an: aus männlichen XY-Chromosomen waren weibliche XX-Chromosomen geworden. Auch die Regenerationsfähigkeit unseres Körpers ist erstaunlich: Magenzellen werden nach 5 Tagen, rote Blutzellen nach 4 Monaten und Leberzellen nach 400 Tagen durch neue ersetzt.

Mit Dinner Cancelling Jahre gewinnen

Übergewichtige können mit einer ausgewogenen Kost ihr Leben verlängern. Ärgerliches Naturgesetz: Mit zunehmendem Alter verbraucht der Organismus immer weniger Energie. Verzichten Sie auf ungesunde Speisen (fettes Fleisch und schlechte Öle), stellen Sie um auf viel Obst und Gemüse. Die Zauberformel heißt „Dinner Cancelling“ (Abendessen streichen): Ab 16 Uhr sollten Sie keine Mahlzeiten mehr zu sich nehmen. Halten Sie durch – nach einigen Tagen stellt sich Ihr Körper darauf ein, und das Hungergefühl lässt nach. Mit leerem Magen ins Bett wirkt wie ein Jungbrunnen: Der Glukosespiegel im Blut sinkt („Abnehmen im Schlaf“), und ein niedriger Insulinspiegel bremst den Alterungsprozess.

Mit Bewegung dem Alter ein Schnippchen schlagen

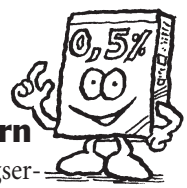
Zur Stärkung des Herz-Kreislaufs-Systems ist regelmäßiges Training wichtig. Nach sportmedizinischen Erkenntnissen bieten sich Sportarten an, die in besonderem Maße die Gelenke schonen: schnelles Spazierengehen, Joggen auf Waldböden, Radfahren, Gymnastik.

Gehen Sie es langsam an. Überlastung (Herzrasen, Atemnot, Unwohlsein) senkt Ihre Lebenserwartung. Mäßige, aber regelmäßige Bewegung verbessert die Elastizität der Blutgefäße, senkt den Blutdruck, festigt die Muskulatur, fördert die Durchblutung und wirkt positiv auf Stoffwechsel und Immunsystem. Außerdem werden überall im Körper Stammzellen mobilisiert und zur Regeneration verschiedenster Organe abkommandiert.

Verzicht auf Zigaretten und Alkohol hält jung

Nikotin und Alkohol attackieren Ihre Körperzellen mit aggressiven Giftstoffen, bis die Abwehrmechanismen erlahmen. Wollen Sie Ihre Haut lange jung erhalten, verzichten Sie auf *Nikotin*. Außerdem schädigt Nikotin die Sinneszellen, lässt das Gehirn schneller altern und beeinträchtigt Nieren und Harnwege. Die Sterblichkeitsrate für jede Krebsart ist bei Rauchern bis zu 4-mal höher als bei Nichtrauchern.

Alkohol hat viele Kalorien und fördert die Fetteinlagerung.. Darüber hinaus wirkt Alkohol als Zellgift auf den gesamten Organismus und ist an der Entstehung und Aufrechterhaltung vieler Krankheiten beteiligt, besonders an Krebserkrankungen im oberen Verdauungssystem.



Zaubermittel gegen das Altern

Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel verzögern den Alterungsprozess: *Alpha-Liponsäure* senkt den Glukose- und Cholesterinspiegel. Zusammen mit *Vitamin C* bekämpft sie freie Radikale. *Selen* entgiftet. *Resveratrol* und das Vitamin-B-Präparat *Niacin* aktivieren Langlebigkeitsgene. *Omega-3-Fischölkapseln* beugen der Gefäßverkalkung vor. *L-Carnitin* fördert die Fettverbrennung.

Zum Weiterlesen: Robert Buchacher/Johannes Huber, Das Ende des Alterns, *Econ Verlag 2005, ISBN-13: 978-3430147033, 19,95 €. Weitere Tipps auf den Internet-Seiten bleibjung.de und gsaam.de (Deutsche Gesellschaft für Anti-Aging-Medizin).*

simplify your life

Diese Themenschwerpunktausgabe ist ein Supplement des Beratungs-Service simplify your life.

Abonnenten-Service Deutschland:
Theodor-Heuss-Str. 2–4, 53177 Bonn, info@simplify.de,
Tel.: (0228) 9 55 01 40, Fax: (0228) 35 97 10
Abonnenten-Service Österreich:
Olivierstraße 23, A-5026 Salzburg, dsbabo@aon.at,
Tel.: +43 (0) 662 - 64 08 37, Fax: +43 (0) 662 - 62 00 89
Abonnenten-Service Schweiz:
Gaiserwaldstrasse 14, CH-9024 St. Gallen,
vnr-ch@guell.ch, Tel.: +41 (0) 71 - 3 11 62 71,
Fax: +41 (0) 71 - 3 11 62 72

Leser-Sprechstunde (für inhaltliche Fragen) Dienstags 15 bis 18 Uhr: Tel.: (08142) 58 09 46 bzw. (0049-8142) 58 09 46
Schriftliche Anfragen: simplify your life, Theodor-Heuss-Str. 2–4, D–53177 Bonn
Per Fax: (08142) 59 75 27 bzw. (0049-8142) 59 75 27
Per Mail: info@simplify.de

Herausgeber: Detlef Koenig
Chefredaktion: Werner Tiki Küstenmacher (v.i.S.d.P., auch Zeichnungen), Marion Küstenmacher

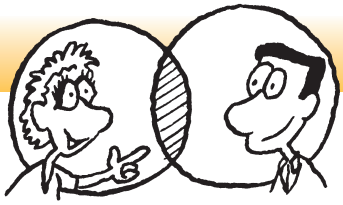
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Constanze Keutler (Seite 8).
Produktmanagement: Dipl.-Ök. Michaela Brune
Herstellungsleitung: Dipl.-Ing. Monika Graf
Herstellung: Dirk Rolke
Satz: Sabine Emrich, Köln
Druck: Laub GmbH & Co., Elztal-Dallau

© by **Orgenda Verlag – ein Unternehmensbereich der VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG,** Bonn, HRB 8165, **Vorstand:** Helmut Graf Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigungen,auch auszugsweise, nicht gestattet.

simplify your life erscheint monatlich. Thematische Schwerpunktausgaben (3–4 im Jahr) werden gesondert in Rechnung gestellt. Schüler, Studenten, Auszubildende und Volontäre erhalten **50 %** Rabatt (Bescheinigung vorlegen).

ISSN 1436–848X

simplify® und simplify your life® sind eingetragene Marken der VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG.



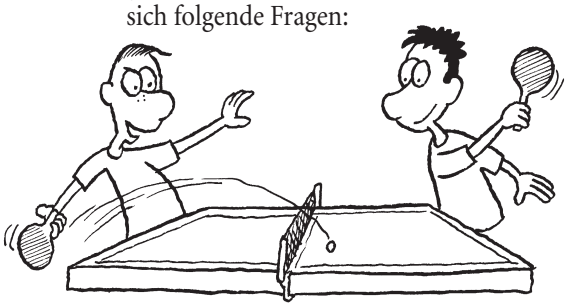
Befreien Sie sich von verjährten Beziehungen

Wie Sie auf freundliche Weise einen Schlussstrich ziehen

Jede Beziehung durchläuft Phasen. Eine Freundschaft ist kostbar und kann Sie tatsächlich durch dick und dünn tragen. Sie kann ein Leben lang dauern, muss aber nicht. Lassen Sie sich nicht einengen vom Ideal der „Freundschaft fürs Leben“. Es ist Ihr gutes Recht, Kontakte abzubrechen, wenn sie Ihnen nur noch unangenehme Gefühle bereiten.

Ehrlich sein

Hören Sie in sich hinein: Weshalb ist Ihnen der Kontakt zu einem Menschen, dem Sie früher näherstanden, inzwischen nicht mehr so wichtig? Eine gute Freundschaft kann intensive Phasen, aber auch kontaktarme Zeiten durchleben – immer vorausgesetzt, es geht von beiden Seiten aus. Stellen Sie sich folgende Fragen:

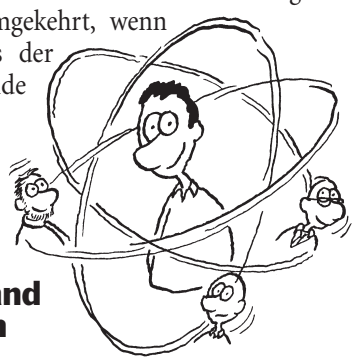


1. Was hat uns beide zusammengeführt? Vielleicht war es die gemeinsame Schulzeit, eine gemeinsame Bekannte oder die Mitgliedschaft in der gleichen Partei, im selben Sportverein.

2. Was hat sich seitdem grundlegend an meinem Leben verändert? Hat sich unsere Freundschaft mit geändert?
3. Wenn Sie feststellen, dass Ihnen Gemeinsamkeiten verloren gegangen sind, fragen Sie sich: Ist mir der Freund/die Freundin so wichtig, dass ich neue Gemeinsamkeiten aufbauen möchte?

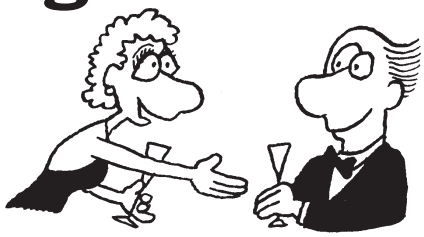
Auf Balance achten

Freundschaften beruhen auf Ausgewogenheit. Wenn Sie immer nur geben (Zeit, Geld, Liebe, Aufmerksamkeit) und der andere immer nur Nutznießer ist, leidet auch die beste Beziehung. Nur merken Sie es häufig nicht, weil es so sehr zur Gewohnheit geworden ist. Bieten Sie dem anderen Gelegenheiten, bei denen auch er Ihnen etwas Gutes tun kann. Bitten Sie um Hilfe. Stellt er sich dabei taub, ist das ein deutliches Signal, über das Ende Ihres ungleichen Verhältnisses nachzudenken. Das gilt auch umgekehrt, wenn Sie stets der Nehmende sind.



Auf Abstand gehen

Sie stehen dabei nicht vor einer Grundsatzfrage, die Sie mit ja oder nein beantworten müssen. Es gibt nicht nur „Freundschaft“ oder „keine Freundschaft“. Das Spektrum zwischen intensiver Freundschaft und Gleichgültigkeit ist breit. Stellen Sie sich das vor wie bei einem Atom, in dem Sie selbst den Atomkern darstellen: Um Sie herum ziehen Freunde und Bekannte ihre Bahnen. Wie nah oder fern Ihnen diese Menschen sind, bestimmen Sie selbst. Sie müssen niemanden aus der Bahn schleudern, sondern lassen ihn lediglich auf einer entfernteren Umlaufbahn kreisen.



Diplomatisch bleiben

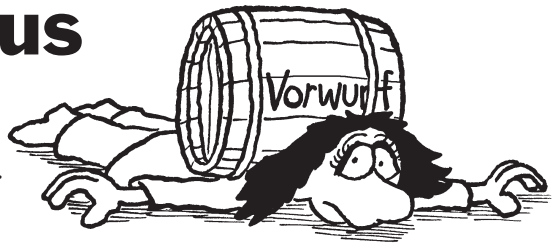
Sagen Sie Ihrem Freund nicht auf den Kopf zu, dass er gerade von der mittleren Bahn auf eine Außenposition geraten ist. Aber blocken Sie den Kontakt zu ihm auch nicht stillschweigend ab. Erklären Sie, warum Sie sich seltener die Zeit für ein Telefonat oder ein Treffen nehmen. Seien Sie dabei auch ehrlich mit sich selbst. Beispiel: „Im Augenblick ist es mir wichtiger, in meiner neuen Umgebung Fuß zu fassen.“ Ist ein unausgetragener Konflikt die Ursache, benennen Sie ihn – zunächst vor sich selbst, erst dann auch im persönlichen Gespräch mit dem anderen.

Dankbar sein

Ist eine Freundschaft an der äußersten Umlaufbahn angekommen, ist das schon wie ein Abschied – auch wenn der nicht endgültig sein muss. Verabschieden Sie sich auf jeden Fall in Dankbarkeit. Dazu gehört, dass Sie eventuelle Außenstände (eine seit Langem versprochene Einladung ins Kino, Hilfe beim Umzug) entweder begleichen oder ansprechen und erklären, weshalb Sie so handeln. Ein Abschied nach dem Motto „Jetzt reicht's“ tut weder Ihnen noch Ihrem Gegenüber gut. Selbst wenn Ihnen die Art und Weise einer solchen Trennung hinterher nicht leid tut – sie würde Ihre Gedanken länger beschäftigen als ein emotional ausgeglichener Schlussstrich mit freundlichen, versöhnlichen Worten. Sowohl Sie als auch der andere sollten wissen, weshalb Ihre Wege jetzt auseinandergehen. Und sich die Möglichkeit offen lassen, dass sie sich irgendwann einmal wieder kreuzen könnten.

Weitere Hinweise finden Sie auf der Website www.fokusflow.de des Kommunikationsexperten Hendrik Backerra.

Befreien Sie sich aus der Vorwurfsfalle



Wie Sie mit Beschuldigungen Ihres Partners besser umgehen können

„Nie kann ich's dir recht machen." – „In deinen Augen bin ich ein Versager." Wenn Partner einander solche Vorwürfe machen, legen sie die Samenkörner für Streitereien, die sich in der Regel lange hinziehen und mit Bitterkeit ausgefochten werden. Ein Unglück, das vermeidbar wäre – wenn Sie richtig mit Vorwürfen umgehen lernen. Hier ein paar Hinweise, die Ihr Zusammenleben revolutionieren können.

Eine Ohrfeige, die als Streicheln gemeint war

Der Ursprung eines Vorwurfs ist gut, auch wenn das oft nicht mehr zu spüren ist. Wenn eine Frau ihrem Mann Vorwürfe macht, dann tut sie das, weil sie tief in ihrem Inneren die Hoffnung hat, er könnte sich in ihrem Sinne ändern. Ein Vorwurf will Gemeinschaft wiederherstellen. Aber so, wie er ausgesprochen wird, zerstört er sie. Das ist der verhängnisvolle Widerspruch vorwurfsvoller Kommunikation. Aber es gibt ein Mittel, mit dem Sie diesen Widerspruch besiegen können.

Die Sache mit dem Handschuh

Der Vorwurf entfaltet seine destruktive Kraft erst, wenn ihn der Angesprochene auf sich bezieht: wie ein Fehdehandschuh, der erst dann zum Startpunkt eines Duells wird, wenn ihn jemand aufhebt (vermutlich kommt das Wort „Vorwurf" sogar von diesem Brauch des Handschuh-Hinwerfens). Bleibt der Handschuh liegen, ist das für den „Vorwerfenden" eine Schmach. Sein Angriff ging ins Leere. Er muss den Handschuh (seinen „Vorwurf") wieder an sich nehmen oder liegen lassen.

Lassen Sie den Vorwurf im Raum stehen

Diese Redensart enthält eine tiefe Weisheit. Entwickeln Sie ein Gespür dafür, wann ein Vorwurf ausgesprochen wird – und reagieren Sie dann nicht impulsiv. Um im Bild mit dem Fehdehandschuh zu bleiben: Ziehen Sie sich den Handschuh nicht gleich an. Das heißt: Ergehen Sie sich nicht in Selbstbeschuldigungen, selbst wenn Sie gemeint sind. Werfen Sie aber auch nicht gleich selbst Ihren Fehdehandschuh hin. Kontern Sie nicht mit einem Gegenvorwurf!

Wechseln Sie die Ebene

Machen Sie sich deutlich: Wenn ein Vorwurf ausgesprochen wird, ist das eine aggressive Aktion des anderen. Nun haben Sie es in der Hand, ob der Angriff wirkt oder nicht. Egal, ob Sie den Vorwurf annehmen (das kann oft schon durch ein kaum merkliches inneres Einknicken geschehen) oder mit einer Gegenattacke zurückgeben – mit beiden Reaktionen gehen Sie auf die Kampfansage ein. Im 1. Fall als potenzieller Verlierer, im 2. als potenzieller Aufheizer der Situation. Gehen Sie den 3. Weg: Lassen Sie den Vorwurf stehen (oder liegen), nehmen Sie Ihren Partner gleichsam an die Hand und führen Sie ihn auf anderes Terrain – etwa an den Esstisch oder zum Sofa.

Der wunderbare Friedensschluss

Der 3. Weg ist der Weg des Friedens, der Weg der Deeskalation. Gerade manche Paare können das als Sensation empfinden, manchmal nach vielen Jahren des Dauerstreits.

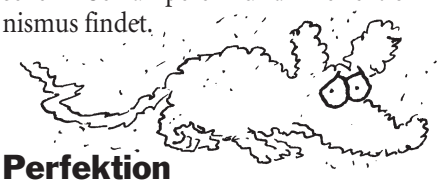
Denken Sie daran: Es gibt einfach Menschen, bei denen klingen Behauptungen stets vorwurfsvoll. Und es gibt Menschen, die jede dahingesagte Bemerkung als Angriff verstehen. So wurde, ohne dass beide das wirklich wollten, aus jedem 2. Gespräch eine Kampfszene. Häufig haben sich dabei Muster eingespielt, die von beiden gar nicht mehr wahrgenommen wurden: Der eine hat die Bemerkungen immer als Fehdehandschuh empfunden und ihn jedes Mal schuldbewusst aufgehoben. Wenn Sie diese Struktur durchschaut haben, können Sie zu einer neuen Dimension des Miteinanders finden.

Befreien Sie sich vom Perfektionismus

So besiegen Sie die große Bremse – den Vollkommenheitswahn

„Wenn ich schlanker, schöner, reicher, klüger wäre, dann wäre ich auch glücklicher." Ein Traum, der viele Menschen krank, frustriert und unglücklich macht. Das haben die Lebensberaterinnen *Enid Howarth* und *Jan Tras* aus Albuquerque/USA herausgefunden. Der unausrottbare Mythos vom perfekten Leben stimmt nicht, sagen die beiden. Er bindet Energie, anstatt Kraft zu geben. Sie ermuntern zur fröhlichen, gelassenen Unvollkommenheit. Das Leben hat Fehler, Macken, Ecken und Kanten. Nur wer sie akzeptiert, lebt voll und ganz.

Natürlich gibt es Tätigkeiten, bei denen Fehler gefährlich sind: beim Autofahren, beim Überqueren einer Straße, beim Umgang mit Arzneimitteln. Aber aus solchen Situationen besteht nicht das ganze Leben. Dazwischen ist viel Raum für kleine und große Schnitzer. Eine Untersuchung der Universität von New Mexico hat ergeben: Übertriebene Genauigkeit macht nicht nur krank, sondern richtet auch wirtschaftlichen Schaden an. Glücklicher, einfacher und sparsam lebt, wer den Mittelweg zwischen Schlamperei und Perfektionismus findet.



Perfektion kontra Pragmatismus

Eine alltägliche Situation: Sie sehen, dass sich in einer Zimmerecke die Staubflocken ballen.

Nun könnten Sie seufzen: „Es wird Zeit für einen umfassenden Hausputz, ein radikales Großreinemachen!" Den Dreck lassen Sie liegen, denn hier zu putzen „wäre ja nur ein Tropfen auf den heißen Stein". Das ist die Reaktion des Perfektionisten. In der Tat wäre der Großputz die vernünftigste Lösung, denn wenn sich hier der Dreck sammelt, dann sicher auch anderswo. Aber meist kommt es nicht so bald zur geplanten perfekten Aktion, und die deutlich sichtbaren Staubknödel bleiben erst einmal.

Andere mögliche Reaktion: Sie nehmen den Staubball einfach mit der Hand auf und werfen ihn weg. Das ist die richtige, einfache und pragmatische Lösung. Sie hat 2 bestechende Vorteile: Zum einen ist das unmittelbare Problem beseitigt, zum anderen ist der Weg zur perfekten Großreinemachaktion dadurch nicht versperrt. Der Schweizer Unternehmensberater *Samuel Brunner* schärft auf „totale Qualität" getrimmten Managern als Ziel ein: „So gut wie nötig." Nicht besser. Mut zur Lücke, Mut zur Improvisation.

Der Versager-Mythos

Howarth und *Tras* haben die Mythen zusammengestellt, die viele Menschen als anerzogene Glaubenssätze mit sich herumtragen, die aber längst unrealistisch und wirklichkeitsfeindlich geworden sind. Einer der häufigsten: „Wenn ich nicht alles vollkommen richtig mache, bin ich ein Versager."

Gegenmittel: Freunden Sie sich mit Ihren Fehlern an. Betrachten Sie andere Menschen. Oft sind deren Fehler das Interessanteste an ihnen. Sagen Sie zu sich selbst: „Meine Fehler machen mich einzigartig und kostbar." Stellen Sie sich vor den Spiegel, strahlen Sie sich an und sagen Sie laut: „Ich bin teilerfolgreich." Sie können wundervolle Berichte schreiben, aber nie rechtzeitig. Sie sind eine hervorragende Organisatorin, aber Sie nehmen sich immer zu viel vor.

Seien Sie dankbar für die Freundlichkeit anderer, die im Großen und Ganzen mit Ihren Fehlern wunderbar leben können. Akzeptieren Sie Ihr unvollkommenes Ich. Nach all den Jahren haben Sie es sich verdient. Amüsieren Sie sich über Ihre Fehler und erzählen Sie anderen davon. Machen Sie eine nette Geschichte daraus. Die Menschen hören es furchtbar gern, dass auch andere einmal Mist bauen. Die Pannen von heute sind oft die Anekdoten von morgen! Probieren Sie es aus: Sie werden dadurch nicht im Ansehen sinken, sondern an Liebenswürdigkeit gewinnen.

Der Machbarkeit-Mythos

„Perfektion ist erreichbar." Dieser Mythos ist eine Art Glaubensbekenntnis der modernen Industriegesellschaft, millionenfach durch Werbeversprechen in unser Unterbewusstsein gehämmert: in 7 Jahren zur 1. Million, in 5 Jahren zum Top-Manager und in 9 Wochen zum Waschbrettbauch.

Die Wirklichkeit: Perfektion ist selten, flüchtig und wird meist nur zufällig erreicht. Selbst angeblich perfekte Systeme wie z. B. Weltraumfahrzeuge setzen nie auf Vollkommenheit. Sie funktionieren nur deshalb (fast) immer perfekt, weil alle Systeme mehrfach vorhanden sind. Die Erbauer rechnen also mit der Unvollkommenheit jeder Einzelfunktion.

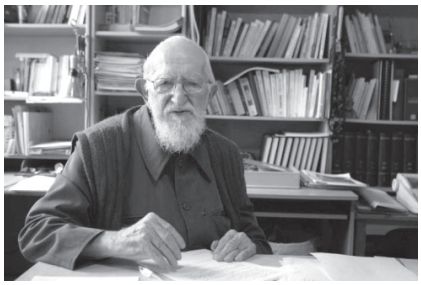
Autohersteller berichten, dass Neuwagenkäufer wegen winziger Kratzer ganze Teile oder das ganze Auto umgetauscht haben wollen. Viele Menschen erwarten diese völlig überzogene Perfektion auch von sich selbst. Sie tragen einen unbarmherzigen inneren Richter mit sich herum. Am lautesten ist die innere Stimme direkt nach einem Fehler: „Du hättest es besser machen müssen" – „Du kannst es besser" – „Schäm dich!"

Gegenmittel: Streben Sie nicht danach, perfekt zu sein, sondern kompetent und einmalig. Entlassen Sie sich selbst in eine entspannte Normalität. Mit der Unperfektheit der meisten anderen Menschen können Sie ja gut leben. Seien Sie gegenüber sich selbst ebenso großzügig. Drehen Sie die Lautstärke Ihres inneren Richters herunter. Sagen Sie Ihrer inneren Stimme: „Ich höre dich. Du brauchst mich nicht anzuschreien."

Selbstbeschreibungen für Unperfekte:
„Die Entwicklungsstufen meines Lebens: Perfekt, Plusquamperfekt, Unperfekt."
„Ich bin unvollkommen und muss mir dazu nicht die geringste Mühe geben."
„Meine Fehler sind besser als deine."

Abbé Pierre

Zum Tod des beliebtesten Manns Frankreichs



Ein Priester rührte die Herzen der Franzosen, obwohl sie die Kirche sonst eher kalt lässt: *Henri Antoine Grouès*, bekannt unter seinem Pseudonym *Abbé Pierre*. Das stammt aus der Zeit des 2. Weltkriegs, als er die französische Résistance unterstützte und jüdischen Flüchtlingen half. 30 Jahre lang stand er auf Platz 1 der Liste der beliebtesten Franzosen, bis er 2005 auf eigenen Wunsch nicht mehr in der Liste geführt wurde.

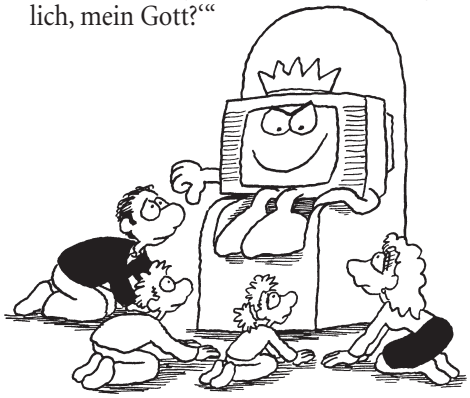
Als das Land im Winter 1953 von einer Kältewelle heimgesucht wurde, appellierte *Abbé Pierre* an seine Landsleute, etwas für die vielen Obdachlosen zu tun und löste eine landesweite Welle der Hilfe aus. Er gründete die (mittlerweile in 42 Ländern tätige) Wohltätigkeitsorganisation *Emmaus* und nutzte seine Popularität, um in den 60er-Jahren um Verständnis für Kriegsdienstverweigerer zu werben. Er hinterfragte öffentlich den Pflichtzölibat der Priester, war für das Frauenpriestertum und gegen das kirchlich verordnete Kondomverbot – und vertrat diese Ansicht auch im persönlichen Gespräch mit dem Papst. Am 22. Januar 2007 starb er im Alter von 94 Jahren. Zu seinem Begräbnis erschien neben tausenden Trauernden fast das gesamte Regierungskabinett.

Hier 3 Einsichten des berühmten zornigen Priesters, die er in seinem Testament niedergeschrieben hat:

Von der Tugend des Zorns

„Der *Zorn* gehört zu den menschlichen Tugenden. Wahrscheinlich wird den Kindern allgemein gesagt, der Zorn sei eine Untugend, weil es so bequemer ist. Aber dann mangelte es Jesus auch an Tugend, als er die Tische der Händler im Tempel umstieß. Die Fähigkeit zum Zorn ist in Wirklichkeit eine Kraft im Menschen, genauso wie das Mitgefühl oder die Intelligenz. Was sie zur Tugend oder Untugend macht, ist der Zweck ihrer Anwendung. Wenn ich zürne, weil ich einen anderen Menschen schützen oder befreien will, dann zeigt dieser Zorn meine Liebe zum Mitmenschen.

Meine Neffen fragten mich einmal: ‚Hast du je *Hass* empfunden?' Nein. Ich hasse die schlechten Taten der Menschen, aber für sie selbst kann ich keinen Hass empfinden. Vielmehr macht es mich traurig: ‚Wie ist das nur möglich, mein Gott?'"



Zum Alleswissen verurteilt

„Wir treten in ein völlig neues Zeitalter ein, in dem die gesamte Menschheit dazu verurteilt ist, alles zu erfahren. Es genügt, das Radio einzuschalten, um von den Weltneuigkeiten überschwemmt zu werden. In einem einzigen Augenblick wird uns alles akustisch dargeboten. Aber dieses ‚alles' ist nicht alles. Zuerst lauern die Medien den Sensationen auf, dann hantieren sie mit einer Art von Vergrößerungsglas. Diese Lupenvergrößerungen können zu wahren Verfälschungen führen.

Nachdem ich kürzlich die Fragen der Journalisten in Bezug auf das Elend der Obdachlosen beantwortet hatte, sagte ich: ‚Derartige Fragen kann man nicht in 1 oder 2 Minuten behandeln, denn das wäre eine Geringschätzung sowohl des Publikums als auch der Obdachlosen.'"

Vom Glanz der Erde

„Wir müssen die Augen für die Majestät der Nacht mit ihren blinkenden Sternen, für die Hoheit der Gletscher, für die Schönheiten eines Kunstwerks offen halten; eines Tages muss man vom Glanz der Erde überwältigt worden sein, sodass man die wunderbaren Augenblicke nicht mehr entbehren will; man muss sie wiederfinden und sich an sie erinnern.

Der Anblick von Wüsten und Gebirgen soll etwas in unser Herz dringen lassen, das wir die Mysterien der Schöpfung nennen möchten. Dieser Anblick erinnert uns daran, dass die einzige Alternative des Absurden das Mysterium ist."

Zum Weiterlesen: Abbé Pierre, Mein Testament, *Pattloch Verlag Augsburg 1995, ISBN-13: 978-3629006691.*

Leser-Tipp (2)

Danke!

Meditations-Erinnerung

Ich würde so gern mehr meditieren und zu innerer Ruhe finden. Aber immer kommt etwas dazwischen, immer ist etwas anderes wichtiger. Nun habe ich das Problem mit folgendem Kniff ziemlich gut in den Griff bekommen: In meinem Schlafzimmer habe ich mir eine feine kleine Meditationsecke eingerichtet, mit einer Decke auf dem Boden und ein paar Tüchern geschmückt. Am Morgen nehme ich mir eines der Tücher mit, hänge es mir um, lege es neben mir ab und nehme es sogar mit in die Arbeit. So werde ich von meinem Meditationstuch immer wieder daran erinnert. Wenn ich in der Wohnung bin, führt es mich an meine Mediationsecke; bin ich unterwegs, suche ich mir mit meinem Tuch einen ruhigen Ort. Das Tuch verwandelt dann auf wunderbare Weise eine Parkbank, einen leeren Sitzungsraum oder eine stille Ecke in einem Café in meinen persönlichen kleinen Meditationswinkel.

Beate Spirmann, Zürich