

dtv

Im Einklang mit sich selbst ein erfülltes, sinnvolles Leben führen – wer wünscht sich das nicht? ›Der kleine Taschen-coach‹ öffnet uns einen spielerisch-leichten Zugang zum richtigen Weg dahin. Mit inspirierenden Texten, Geschichten und kurzen Übungen gibt er Anregungen und Denkanstöße, wie wir die eigene Lebenswirklichkeit aktiv gestalten können. Wenn wir uns selbst achten, der inneren Stimme vertrauen und unsere Umgebung aufmerksam wahrnehmen, kommen wir unserem Ziel Schritt für Schritt näher.

Iris Seidenstricker hat Germanistik, Philosophie und Pädagogik studiert. Sie war lange verantwortlich für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in deutschen Verlagen und ist heute v. a. als Coach und Trainerin für die Bereiche Karriere und Persönlichkeitsentwicklung tätig. Herausgeberin mehrerer Anthologien bei dtv, u. a.: ›Worte, die stärken‹ (34503); ›Worte, die Kraft geben‹ (34765).

www.seidenstricker-coaching.de

Iris Seidenstricker

Der kleine Taschencoach

Impulse für ein gutes Leben

dtv

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
www.dtv.de**

Auch als E-Book erhältlich.

Von Iris Seidenstricker sind bei dtv außerdem lieferbar:

›Worte, die stärken‹ (Hrsg.; 34503)

›Worte, die Kraft geben‹ (Hrsg.; 34765)



Originalausgabe 2015

3. Auflage 2016

© dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlaggestaltung: Katharina Netolitzky

Gesetzt aus der Stone Serif 8/12,5'

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34829-4

Inhalt

Selbstachtung und Selbstbewusstsein	11
<i>Das bin ich!</i>	14
Bekenntnis zur Selbstachtung	14
Der kaputte Krug	15
Impuls: Freund oder Feind	17
Fehler machen dürfen	20
Die Erkenntnis	21
Die zwei Wölfe	22
Impuls: Welchen Wolf füttern Sie?	23
Das Versteck der Weisheit	24
<i>Das eigene Leben leben</i>	26
Der Adler	26
50 Jahre Höflichkeit	28
Unsere größte Angst	29
Impuls: Die inneren Gesetze	30
Unterwegs mit dem Esel	32
Impuls: Welche Lebensrollen haben Sie?	33
Leben oder gelebt werden	34
Der Fischer und der Urlauber	35
<i>Gut mit sich umgehen</i>	36
Jeden Tag einen Menschen glücklich machen	36
Die drei Sprachen	37
Impuls: Wie gehen Sie mit sich um?	39
Was unsere Hilfe braucht	41

Impuls: Sich für sich einsetzen	42
Nur heute	44
Vom Umgang mit der Zeit	47
<i>Unsere Zeit ist unser Leben</i>	50
Gönne dich dir selbst	50
Die stillen Tage	52
Impuls: Das Lebenstempo reduzieren	53
Nimm dir Zeit	57
Impuls: Die Lebenswunschliste	58
<i>Prioritäten richtig setzen</i>	59
Das stumpfe Sägeblatt	59
Impuls: Was ist Ihnen wichtig?	60
Ablenkung oder Konzentration	60
Kleine und große Steine	61
Die Methode von General Eisenhower	63
Impuls: Pausen gehören dazu	64
Warten	66
<i>Den Augenblick erleben, das Heute wertschätzen</i>	67
Achte gut auf diesen Tag	67
Eine schwierige Aufgabe	68
Impuls: Das Gedankenkarussell anhalten	68
Wenn ich esse, esse ich	69
Impuls: Die Sinne schärfen	71
Der Rosenstrauch	73
Tag für Tag	74
Impuls: Schritt für Schritt	77

Was wirklich wichtig ist	81
<i>Dem Leben Richtung geben</i>	84
Das Echo	84
Der Indianer in der Stadt	85
Achte auf deine Gedanken	86
Impuls: Goldblättchen sammeln	87
Die sieben Weltwunder	89
Wirklich leben	89
Impuls: Ihre Werteliste	90
<i>Vom Umgang miteinander</i>	93
Nägel im Zaun	93
In den Stein geritzt	94
Verzeihen lernen	96
Impuls: Ein Scheibchen abschneiden	97
Die drei Siebe	97
Das Seil	99
Die Stachelschweine	100
Wirklich zuhören	101
Impuls: Reden ist Silber, Zuhören ist Gold	102
<i>Von Herausforderungen und der Kraft der Heiterkeit</i>	105
Ich gehe eine Straße	105
Dornröschens Entschluss	106
Die Mönche und die Frau	107
Der gelassene Bauer	108
Impuls: Gelassener leben	110
Ein nicht erfüllbarer Wunsch	111
Impuls: Lächeln und lachen Sie!	112

Zufriedenheit, Erfolg und Lebensglück	117
<i>Eine Sache der Einstellung</i>	120
Die abenteuerlustigen Frösche	120
Wer weiß, wofür es gut ist	122
Die einzige Saite	123
Impuls: Die Perspektive erweitern	124
Die Blinden und der Elefant	128
Der Löwenzahn	130
Impuls: Akzeptieren, was nicht zu ändern ist	131
<i>Unser Anteil am Erfolg</i>	132
Der Lottogewinn	132
Die angelnden Mönche	133
Impuls: Was können Sie für Ihren Erfolg tun?	134
Der perfekte Judogriff	136
Impuls: Das Potential der Schwächen	137
Das Fundament bauen	140
Gewusst wo	141
Geduld	142
<i>Wie Glück entsteht</i>	144
Was man für ein zufriedenes Leben braucht	144
Impuls: Leben wie ein Glückskind	145
Der richtige Wunsch	147
Impuls: Das Glück der kleinen Dinge	148
Die Mandel im Pudding	150
Impuls: Die Dankbarkeitsliste	151
Anleitung für ein glückliches Leben	152
Literaturnachweis	155

*Wohin wir auch gehen, uns selber haben wir immer dabei.
Glücklich, wer sich ein bisschen wohl fühlt bei sich.*

Walter Gaemperle

Selbstachtung und Selbstbewusstsein

Jeder von uns ist einzigartig. Niemals wieder wird es jemanden geben, der denselben Lebensweg geht wie wir, der unsere Fingerabdrücke, unsere DNA, Sichtweisen, Fähigkeiten, Erfahrungen, Hoffnungen, Ängste, Vorlieben und Abneigungen besitzt. Diese einmalige Mischung aus Gaben und Besonderheiten, die ein jeder von uns hat, schenkt uns unendlich viele Möglichkeiten, unser Leben zu gestalten – was aber nur dann gelingt, wenn wir uns mit allem, was unsere Individualität ausmacht, wertschätzen. So, wie wir sind, sind wir gut. Wir sollten aufhören, uns ständig mit anderen zu vergleichen und immer besser werden zu wollen. »Count your blessings«, sagen die Engländer – zähle das, womit du gesegnet bist und was dir an Gutem im Leben widerfahren ist. Das tut uns nachweislich gut, denn das, was wir instinktiv ahnen, ist auch wissenschaftlich erwiesen: Menschen, die nicht immer auf andere schauen, ruhen mehr in sich selbst und sind gelassener.

Selbstachtung zeigt sich darin, wie wir uns sehen, wie wir uns beurteilen und wie wir mit uns umgehen. Vor allem dann, wenn es um Erfolg oder Misserfolg geht und wir im Kontakt mit anderen Menschen sind. Da kann es leicht passieren, dass wir die Meinung anderer höher schätzen als unsere eigene oder manches gar nicht erst in Angriff nehmen, weil die anderen vermeintlich viel besser sind und wir es ja sowieso nicht schaffen.

Eine gesunde Selbstachtung haben wir, wenn wir mit realistischem Blick auf uns selbst unsere guten Eigenschaften, unsere Fehler und

Grenzen anerkennen. Und uns nicht mehr dazu zwingen, perfekt sein und es allen recht machen zu wollen. Natürlich brauchen wir die Unterstützung unserer Umgebung. Doch vor allem benötigen wir unseren eigenen Beistand als fürsorglichen Mutmacher und Förderer. Achten wir uns selbst, nehmen wir unseren Platz unter anderen mit Wohlwollen und Bestimmtheit ein. Wir können Liebe ebenso gut annehmen wie geben und sind in der Lage, alle unsere Gefühle und Bedürfnisse zu spüren und auszudrücken und nichts zu tun, was uns widerstrebt. Unangenehme Pflichtaufgaben, die zum Leben nun einmal dazugehören, akzeptieren wir, ohne mit ihnen zu hadern. Zur Selbstachtung gehört auch, dass wir unseren Körper und unsere Seele wertschätzen, auf ihre Signale achten und angemessen auf sie reagieren.

Kurz: Selbstachtung besteht darin, die eigene Persönlichkeit in all ihren Facetten und mit all ihren Fähigkeiten zu entdecken und zu fördern. Sie zeigt sich darin, dass wir unsere individuelle Entwicklung unterstützen, indem wir unsere eigenen Ziele verfolgen und uns von Zeit zu Zeit neu justieren: Passt dies noch zu mir? Erfüllt es mich?

Auch wenn wir damit aufhören sollten, uns ständig infrage zu stellen – in unserem Verhalten tun sich immer wieder kleinere und größere Baustellen auf, an denen es sich zu arbeiten lohnt. So nimmt vielleicht jemand, der sich nicht ausreichend respektiert fühlt, Chancen, die sich ihm für sein persönliches Weiterkommen bieten, gar nicht wahr. Doch das führt nur noch tiefer in die Spirale der Selbstabwertung hinein, da das Selbstwertgefühl mit jeder Situation abnimmt, der man sich nicht stellt. Wenn man sich aber mit seiner Angst auseinandersetzt und in ganz kleinen, überschaubaren Schritten die Herausforderung angeht, wird sie – schon al-

leine dadurch, dass man sie annimmt – zu einem motivierenden Erfolgserlebnis und trägt zur Stärkung der eigenen Selbstachtung bei.

Das kostbare Geschenk der Selbstachtung können nur wir selbst uns machen. Jederzeit. Es bedeutet, uns als Person lieben zu lernen und verantwortungsvoll für uns und auch die Menschen in unserem Leben zu sorgen. Dabei ist es kein Zeichen von Selbstsucht, sondern eher von Ehrfurcht und Demut zu wissen, dass wir absolut einmalig sind. Alles, was uns ausmacht oder was wir einmal zu sein hoffen, hat seine Wurzeln im Begreifen dieser Einmaligkeit. Und in der Erlaubnis, uns die Zeit, die Geduld und das Verständnis für uns selbst zu schenken, die wir zu unserem persönlichen Wachstum brauchen.



*Und es gehen die Menschen zu bestaunen
die Gipfel der Berge und die ungeheuren
Fluten des Meeres und die weit dahin-
fließenden Ströme und den Saum des
Ozeans und die Kreisbahnen der Gestirne
und haben nicht acht ihrer selbst.*

Augustinus



Das bin ich!

Bekennnis zur Selbstachtung

Es gibt auf der ganzen Welt keinen, der mir vollkommen gleich ist. Es gibt Menschen, die in manchem sind wie ich, aber niemand ist in allem wie ich. Deshalb ist alles, was von mir kommt, original mein; ich habe es gewählt. Alles, was Teil meines Selbst ist, gehört mir – mein Körper und alles, was er tut, mein Geist und meine Seele mit allen dazugehörigen Gedanken und Ideen, meine Augen und alle Bilder, die sie aufnehmen, meine Gefühle, gleich welcher Art: Ärger, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung, Erregung, mein Mund und alle Worte, die aus ihm kommen, höflich, liebevoll oder barsch, richtig oder falsch, meine Stimme, laut oder sanft, und alles, was ich tue in Bezug zu anderen und zu mir selbst. Mir gehören meine Fantasien, meine Träume, meine Hoffnungen und meine Ängste. Mir gehören alle meine Siege und

Erfolge, all mein Versagen und meine Fehler. Ich weiß, dass es manches an mir gibt, was mich verwirrt, und manches, was mir gar nicht bewusst ist. Aber solange ich liebevoll und freundlich mit mir selbst umgehe, kann ich mutig und voll Hoffnung darangehen, Wege durch die Wirrnis zu finden und Neues an mir selbst zu entdecken. Ich gehöre mir, und deshalb kann ich mich lenken und bestimmen. Ich bin ich, und ich bin o. k.

Virginia Satir



Nimm den Platz und die Haltung ein, zu denen du dich ohne jeden Zweifel berechtigt fühlst, und alle Menschen werden es hinnehmen.

Ralph Waldo Emerson



Der kaputte Krug

Es war einmal ein Wasserträger in Indien. Auf seinen Schultern ruhte ein schwerer Holzstab, an dem rechts und links je ein großer Wasserkrug befestigt war. An dem einen gab es nichts auszusetzen, mit ihm konnte der Wasserträger am Ende seines langen Weges vom Fluss zum Haus seines Herrn eine volle Portion Wasser abliefern. Der andere hingegen hatte einen Sprung. In ihm war höchstens die Hälfte der ursprünglichen Wassermenge, wenn er an dem Haus ankam.

Über zwei Jahre lieferte der Wasserträger seinem Herrn täglich einen vollen und einen nicht einmal halbvollen Krug. Der intakte der beiden Krüge war sehr stolz darauf, dass der Wasserträger in ihm stets die volle Portion transportieren konnte. Der Krug mit dem Sprung hingegen schämte sich, dass er durch seinen Makel seinen Dienst nicht gut versehen konnte.

Eines Tages sprach der kaputte Krug zum Wasserträger: »Ich schäme mich so für mich selbst – es tut mir so leid für dich, dass ich bin, wie ich bin.«

Der Wasserträger sah den Krug erstaunt an: »Aber wofür schämst du dich denn?«

»Dass ich so viel Wasser verliere. Du strengst dich immer so an. Aber du bekommst nicht den vollen Lohn, weil du nie zwei volle Krüge abliefern kannst.«

Da sprach der Wasserträger: »Achte das nächste Mal, wenn wir zum Haus meines Herrn gehen, auf die prachtvollen Wildblumen am Straßenrand.«

Der traurige Krug nickte und sie machten sich auf den Weg. Am Ende des Weges aber fühlte sich der Krug wieder ganz elend und entschuldigte sich erneut beim Wasserträger. Der aber sagte: »Hast du die Blumen am Straßenrand bemerkt? Und hast du auch gesehen, dass sie nur auf deiner Seite des Weges wachsen, nicht aber auf der, wo ich den anderen Krug trage?«

»Ja, das habe ich gesehen«, sagte der Krug.

»Ich habe deinen Sprung von Anfang an bemerkt«, fuhr der Wasserträger fort. »Daher habe ich einige Blumensamen gesammelt und sie auf deiner Seite des Weges verstreut. Jedes

Mal, wenn wir zum Haus meines Herrn gelaufen sind, hast du sie gewässert. So habe ich jeden Tag einige dieser wunderbaren Blumen pflücken können und damit den Tisch meines Herrn und auch meinen eigenen dekoriert. All diese Schönheit hast du geschaffen – und mein Herr hat mich für die schönen Blumen stets reichlich entlohnt.«



*Kein Mensch kann sich wohlfühlen,
wenn er sich nicht selbst akzeptiert.*

Mark Twain



Impuls: Freund oder Feind

Wen sehen Sie, wenn Sie in einen Spiegel schauen? Ihre beste Freundin bzw. Ihren besten Freund? Oder Ihren ärgsten Feind, der alles andere als an Ihrem Wohlergehen und Ihrer persönlichen Entfaltung interessiert ist?

Selbstwertgefühl und Selbstachtung hängen wesentlich mit dem Respekt zusammen, den wir uns selbst entgegenbringen. Dieser zeigt sich u. a. im Ton, in dem wir mit uns sprechen. Ist er wertschätzend und wohlwollend, verstärken wir unser Selbstwertgefühl. Sprechen wir abfällig und unfreundlich mit uns, setzen wir es herab.

Worte besitzen eine große Macht; sie formen unser Den-

ken und unser Erleben. Wenn wir überzeugt sind, dass wir nicht gut genug sind, wenn wir uns ständig kritisieren, beschimpfen oder sogar bestrafen, schaffen wir eine Wirklichkeit, in der wir uns anderen unterlegen fühlen. Wenn wir dagegen gut von uns denken, unsere ganz persönlichen Stärken und Fähigkeiten fördern, nachsichtig mit unseren Fehlern und Schwächen sind und uns auch selbst verzeihen können, würdigen wir die Einzigartigkeit unserer Persönlichkeit und erkennen sie auf bestmögliche Weise an.

Wir selbst entscheiden, wer mehr Einfluss auf unser Leben haben soll: der »innere Freund« und wohlwollende Beistand oder der »innere Kritiker« und Bedenkenträger, der uns durch seine vielen Zweifel und Abwertungen an unserer persönlichen Entfaltung hindert. Dennoch: So schwierig das Zusammenleben mit unserem inneren Kritiker auch ist – wir sollten Verständnis für ihn haben. Er macht nur seine Arbeit und will diese so gut wie möglich verrichten. So möchte er uns beispielsweise vor Enttäuschungen schützen: Wenn wir etwas nicht wagen, weil wir es uns nicht zutrauen, müssen wir auch nicht die Konsequenzen eines möglichen Misserfolgs fürchten.

Wie lobenswert aber auch immer die Absicht Ihres inneren Kritikers sein mag – er darf Sie nicht entmutigen oder schikanieren. Sie können ihn entmachten, indem Sie sich die Zeit und Ruhe nehmen, ihm einmal ganz genau zuzuhören: Ist seine Stimme weiblich oder männlich, spricht er laut oder leise? Und wie würde es sich anhören, wenn er das, was er

zu sagen hat, singen würde? Würde er eine Arie schmettern, Ihnen »den Marsch blasen« oder einen rhythmischen Rap anstimmen? Was würde das bei Ihnen auslösen? Würden Sie sich weiter von ihm einschüchtern lassen? Oder würden Sie ihn nicht mehr ganz so ernst nehmen und könnten sogar über ihn schmunzeln?

Und nun überlegen und notieren Sie doch einmal, was Sie von Ihrem inneren Freund hören möchten, wenn Ihnen etwas gut gelungen ist oder Sie Unterstützung und Anerkennung benötigen. Vielleicht möchten Sie hören, dass Sie richtig gut sind. Die Formulierung »*ich bin richtig gut*« ist die unmittelbarste und direkteste, bei »*du bist richtig gut*« schafft man einen Abstand, da man sich mit dem Blick von außen bewertet. Und »*das war richtig gut*« trennt deutlich zwischen der eigenen Persönlichkeit und der Handlung. Wählen Sie die Variante, mit der Sie sich am wohlsten fühlen, und sprechen Sie sich diese mehrmals am Tag – möglichst laut – vor.

Am Anfang mögen Ihnen diese Selbstgespräche befremdlich erscheinen. Doch je häufiger Sie sie praktizieren, umso selbstverständlicher wird die Botschaft in Ihren Ohren klingen und schließlich auch bei Ihnen ankommen. Sie werden Ihr bester Freund und wohlwollender Unterstützer.

Noch ein Tipp: Platzieren Sie die Notiz, wie Sie mit sich sprechen möchten, so sichtbar, dass Sie immer wieder daran erinnert werden.

Sie haben die Wahl: Sind Sie für oder gegen sich?



Wenn du willst, dass man dich achte, so achte vor allem dich selbst; nur dadurch, nur durch Selbstachtung, zwingst du auch andere, dich zu achten.

Fjodor Dostojewski



Fehler machen dürfen

Ein junger Mann wurde mit Anfang dreißig Direktor eines bedeutenden Bankinstituts. Niemals hatte er sich vorgestellt, so schnell Karriere zu machen. Eines Tages traf er den Vorstandsvorsitzenden, dessen Idee es gewesen war, den jungen Mann zum Direktor zu ernennen, und er sprach ihn an. »Es liegt nun eine große Verantwortung auf meinen Schultern«, sagte der junge Direktor, »und große Aufgaben warten auf mich. Ich werde mich mit allerbesten Kräften darum bemühen, diesen Anforderungen und den Erwartungen, die Sie in mich gesetzt haben, gerecht zu werden. Aber vielleicht könnten Sie mir aus Ihrer langjährigen Erfahrung in dieser Bank noch einige gute Tipps mit auf den Weg geben?«

Der Vorsitzende sagte nach kurzem Nachdenken: »Treffen Sie richtige Entscheidungen.«

»Vielen Dank«, sagte der junge Mann höflich, aber ein wenig enttäuscht, da er mehr erwartet hatte, »das ist sicherlich ein guter Rat. Aber hätten Sie auch ganz konkrete Anweisungen für mich? Ich bräuchte Ihre Unterstützung ja gerade, um die richtigen Entscheidungen treffen zu können.«