

Barbara Rörtgen • Tim Prell

WAS KOMMT BEI MIR ZU KURZ?

100 unerhörte
Fragen, die dir
zeigen, wer du
wirklich bist

GRÄFE
UND
UNZER



Inhalt

Für ein gelingendes Leben 4



Leben &
ARBEITEN

9

Leben &
LIEBEN

45

Leben &
DENKEN

81

Leben &
SICH-ENTWICKELN

117

Leben &
SEIN

153



Die Autoren 191

Impressum 192

Für ein gelingendes Leben

Es läuft nicht immer alles so, wie wir es gern hätten. Doch Leben ist Entwicklung und es bietet uns gerade in schwierigen Situationen die Möglichkeit, innezuhalten, bisherige Entscheidungen zu hinterfragen und uns auf das Wesentliche zu besinnen.

Die jahrzehntelange Arbeit mit Klienten hat uns fünf herausragende Themen gezeigt, die Menschen in den unterschiedlichen Lebensphasen bewegen:

- ? **Arbeit**
- ? **Liebe**
- ? **Denkvermögen**
- ? **Selbstentwicklung**
- ? **die Art zu sein**

Scheinbar verläuft das Leben anderer, die wir als Vorbilder sehen, oft reibungslos und glatt. Was bei näherer Betrachtung meist gar nicht stimmt. Im Gegenteil: Nicht wenige Menschen, die Außergewöhnliches geleistet haben, mussten tiefe Täler durchschreiten, um dorthin zu gelangen, wofür sie berühmt geworden sind.

Ist dieses Buch der verloren gegangene Beipackzettel für ein gelingendes Leben? Eine Gebrauchsanweisung? Das sicher nicht. Die folgenden Kapitel sind vielmehr aus der Überzeugung geschrieben, dass wir alle mehr brauchen als Rezepte. Wir brauchen ein besseres Verständnis für uns selbst – dafür, wer wir wirklich sind und was wir benötigen. Wer um seine Vergangenheit weiß, wird die eigene Entwicklung gelassener betrachten können. Wer erkennt, welchen Bedürfnissen und Motivationen er folgt, wird vielleicht nicht hinter jeder Störung oder Schiefelage im Leben persönliche Defizite vermuten, sondern sich durch die richtigen Fragen Klarheit für die Zukunft verschaffen. Genau das wünschen wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser.

Wozu also das eigene Denken und Handeln reflektieren, hinterfragen und neu bewerten? Es bedeutet Fortschritt, wenn wir uns die richtigen Fragen stellen.

Hier ein Beispiel: Viele unserer Klienten antworteten auf die Frage, ob Sicherheit ein großes und wichtiges Bedürfnis in ihrem Leben darstelle, mit einem klaren JA und bezogen sich dabei auf den Arbeitsplatz, auf finanzielle Rücklagen und ein sorgenfreies Leben.

Dieses JA zieht in der Regel aber eine zweite Frage nach sich, nämlich die, ob dieses Sicherheitsbedürfnis ein

lebendiges Leben eher behindert oder fördert. Meist konnten die Klienten zugeben, dass es hinderlich sei, weil es Spontaneität oder Veränderungsmöglichkeiten im Weg stehe.

Das Ergebnis dieser Reflexion ist gut, aber es reicht noch nicht, um sich selbst in Gänze zu erkennen. Denn es gibt dazu noch eine dritte Frage, die da lautet: Zu wem könnte dieses ausgeprägte Sicherheitsbedürfnis tatsächlich gehören? Die Antwort war immer: Damit bin ich aufgewachsen, ich habe es von meinen Eltern übernommen. Und hier kommt Klarheit in ein Denken, das bisher (unbewusst) von den Eltern geprägt war, aber nicht automatisch dem authentischen eigenen Denken entsprechen muss. Macht man sich das bewusst, kann es dazu führen, dass man ab sofort einen ganz anderen Blick auf das eigene Leben haben kann. Es wird interessant sein, herauszufinden, was man sonst noch alles an alten Gedanken oder Glaubenssätzen verwerfen kann.

Die hier behandelten Themen brennen jedem irgendwann einmal unter den Nägeln. Doch wie damit umgehen?

Es braucht Mut, sich selbst gegenüber aufrichtig zu sein. Setzen Sie sich in Ihren Lieblingssessel und machen Sie es sich gemütlich. Widmen Sie sich dem Thema, das Sie gerade am meisten bewegt. Lesen Sie die Fragen und

lassen Sie die Antworten kommen. Schreiben Sie Ihre Gedanken auf und bringen Sie sie so in die Welt.

Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson im Unternehmen, wenn es um die Arbeit geht. Und wie wär's, wenn Sie sich zusammen mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ein paar Stunden gönnen, um über die Liebe zu reflektieren? Der Blick von außen gewährt oft überraschende Einsichten. Vielleicht möchten Sie Fragen markieren, um sie eine Zeit lang in sich wirken zu lassen. Auch ein Frageabend mit Freunden ist eine Option. Wie immer Sie an ein Thema herangehen – bleiben Sie ehrlich und bewahren Sie sich Ihren gesunden Menschenverstand. Sie werden überrascht sein, wie weit Sie die neue Klarheit bringen wird. Sie werden sich über sich selbst wundern.

Barbara Rörtgen und Tim Prell

15

Wann habe ich das letzte Mal bewusst »Nein« gesagt?

Viele Menschen sagen zu oft und zu schnell Ja, nur um einen Konflikt zu vermeiden oder eine Beziehung nicht zu belasten.

In der Folge übernehmen sie zu viel Verantwortung und steigern – unfreiwillig – die Arbeitsbelastung bis an die Grenze, ohne dafür die verdiente Anerkennung zu bekommen. Wann bin ich das letzte Mal für mich eingetreten, habe »Nein« zu etwas gesagt und es tatsächlich so gemeint?



1

**Traue ich
dem Gefühl
der Liebe
überhaupt?**

Eher JA oder eher NEIN?
Und was bedeutet das für mein Leben
und für meine Beziehungen?

5

Wen habe ich glücklich gemacht?

Da wir zu oft damit beschäftigt sind, eigene Mängel oder Fehler zu identifizieren, oder uns darauf konzentrieren, was uns glücklich macht, tut ein anderer Blick gut, als Gegengewicht gewissermaßen. Wie sieht meine Bilanz aus?



2

Wer denkt anders als ich und was könnte daran gut sein?

Selten stellen wir unseren Ansatz zu denken infrage. Um auf neue Ideen und Lösungen zu kommen, kann es aber sehr hilfreich sein, die Perspektive zu wechseln.

3

Nehme ich mir Zeit zum Reflek- tieren?

Gerade wenn es hektisch wird, neigen wir dazu, überstürzt zu handeln, ohne alternative Vorgehensweisen zu erwägen. Wie viel Zeit nehme ich mir, um meine Vorgehensweise zu überdenken?

16

Habe ich ein Bild von meiner Zukunft?

Natürlich ist es jedem unbenommen, die Zukunft einfach geschehen zu lassen und in den Tag hinein zu leben. Gerade in stressvollen Zeiten kann das eine schöne Vorstellung sein. Zukunft zu gestalten setzt allerdings voraus, dass ich eine anziehende Vorstellung von ihr entwickeln und zuträgliche Entscheidungen treffen kann. Will und kann ich das?

17



Warum lüge ich?



Lassen wir mal die nützlichen, fast reflexartigen Alltagslügen außer Acht und betrachten nur die bewussten, vorsätzlichen. In welchen Situationen halte ich eine Lüge für zuträglicher als die Wahrheit? Und was könnte passieren, wenn ich stattdessen doch einmal der Wahrheit eine Chance geben würde?

50



6

Wo lasse ich die Sau raus?

Wir alle haben gelernt, uns an die gesellschaftlichen und persönlichen Anforderungen unseres Umfeldes anzupassen, uns zu benehmen und so zu vermeiden, dass wir unangenehm auffallen. Wo riskiere ich, ganz ich selbst zu sein?

13

Wann habe ich mich zuletzt sicher gefühlt?

Ein Job, ein regelmäßiges Einkommen, Rücklagen
und eine anhaltende Partnerschaft sind noch
lange keine Garanten für ein Gefühl der Sicherheit.
Was brauche ich auf emotionaler Ebene, um mich
sicher und geborgen zu fühlen?



WER BIN ICH EIGENTLICH? UND WIE FINDE ICH DAS RAUS?

Wie wär's mit 100 überraschenden Fragen, die du dir noch nie gestellt hast? Denn wer sich die richtigen Fragen stellt, der findet auch die richtigen Antworten, um kluge Entscheidungen treffen zu können – für sich und sein Leben.

HIER EIN PAAR KOSTPROBEN:

- Würde ich meine Bekanntschaft machen wollen?
- Wo steht mir die Moral im Weg?
- Welchen Job würde ich machen, wenn es nur ums Geld ginge?
- Traue ich dem Gefühl der Liebe überhaupt?
- Was läuft beim Sex schief?
- Wer denkt anders als ich und was könnte daran gut sein?

**DAS BUCH FÜR VERBLÜFFENDE AHA-MOMENTE
MIT SICH SELBST – UND ANDEREN.**

WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-8584-6

