



Scheitern. Na und?

Wenn wir an einem Wendepunkt im Leben stehen, sind wir aus zwei möglichen Richtungen dorthin gekommen.

Entweder wünschen wir uns eine Veränderung oder wir sind dazu gezwungen. In beiden Fällen gilt: Was bisher war, wird künftig so nicht mehr sein.

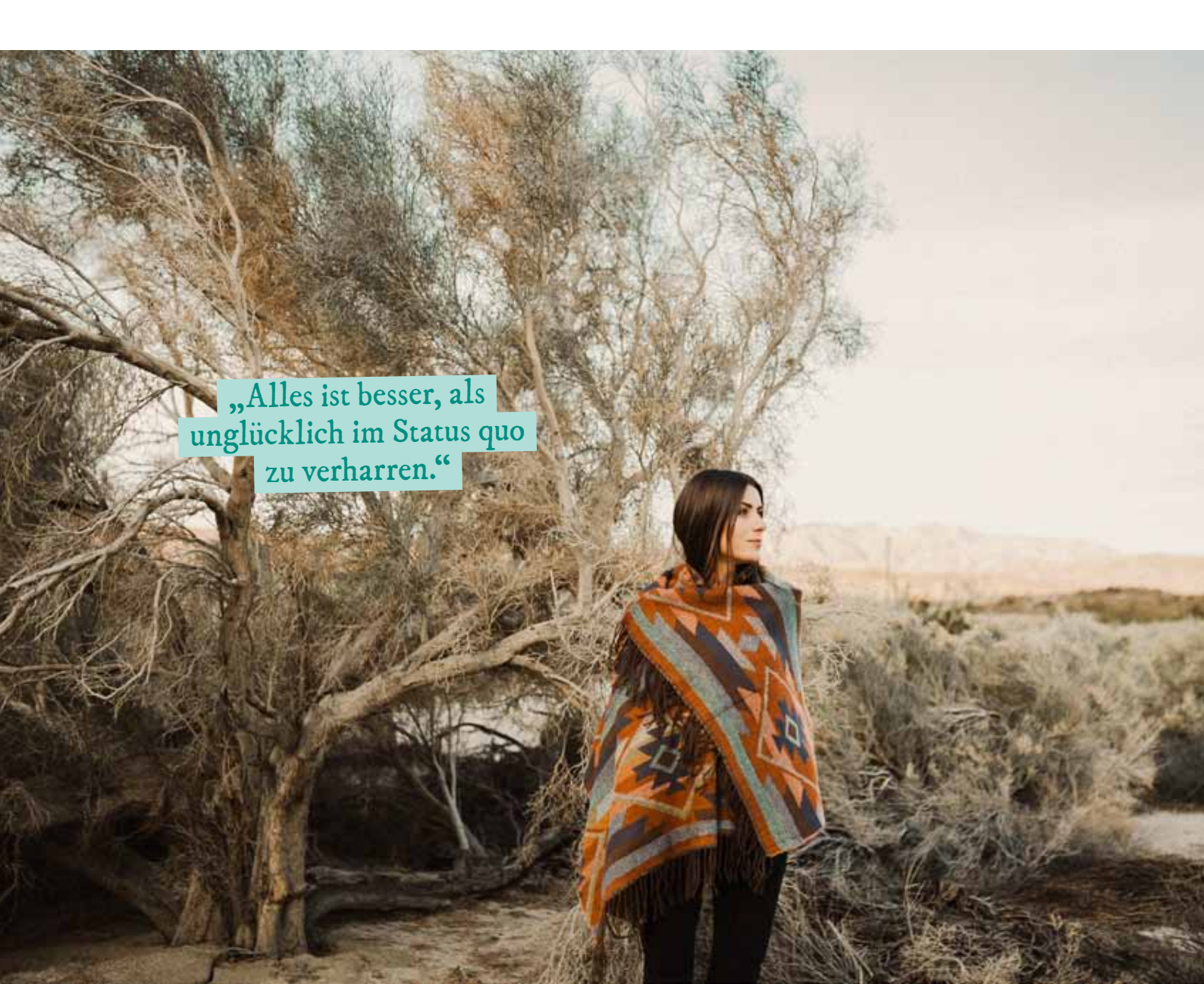
Jede Veränderung, ob selbst- oder fremdbestimmt, soll letztlich zu einer Neuerung oder einem Ausweg führen: Man möchte freier sein, einen neuen Job finden, die lang geplante Auszeit nehmen, mit Trennung, Krankheit oder Verlust umgehen können oder in einer neuen Lebensphase ankommen. An solchen Wendepunkten steigt oft auch der Druck: „Klar, ich sollte dieses Hamsterrad verlassen ... diesen Zustand beenden ... endlich eine Lösung finden ... unbedingt handeln. Nur wie?“ Während also Entscheidungen anstehen, nehmen die Bedenken immer mehr zu: „Was, wenn ich das Neue, das Unvertraute nicht bewältige? Wenn ich zu viel riskiere und am Ende scheitere? Was werden andere dann über mich denken?“

Da gibt es zum Beispiel die gestandene Führungskraft, die sich beruflich neu orientieren möchte und mit einer Pro-und-Kontra-Liste in ein Coaching kommt, um Klarheit über ihre Optio-

nen zu erlangen. Sieben ihrer Punkte sprechen für eine Kündigung, drei dagegen. Dennoch meint sie, sich nicht entscheiden zu können. Sie möchte unbedingt auch die drei Kontra-Punkte ins Positive umkehren, sich quasi absichern aus Sorge, eine Fehlentscheidung zu treffen. Tatsächlich kann es „die“ richtige Entscheidung gar nicht geben. Kein Mensch kann schließlich wissen, was in der Zukunft passiert. Es bleibt immer ein Restrisiko – und damit auch die Möglichkeit des Scheiterns.

**„Ich würde ja gern,
aber ich traue mich nicht“**

In dieser Lage sind zwei Seiten in uns im Widerstreit: Einerseits haben wir ein Bedürfnis nach Veränderung, andererseits vermeiden wir, etwas dafür zu tun. Erkennbar in dem Gedanken: „Ich würde ja gern, aber ich traue mich nicht!“ Sie rufen gleichzeitig Freude und Angst hervor. Im Entscheidungsprozess listen wir alle Vor- und Nach-

A woman with long dark hair, wearing a vibrant, multi-colored patterned poncho, stands in a dry, wooded landscape. She is looking off to the right. The trees are mostly bare with some sparse green and brown leaves. The background shows a hazy, mountainous horizon under a soft sky.

„Alles ist besser, als
unglücklich im Status quo
zu verharren.“

teile unserer Möglichkeiten auf, in der Hoffnung, dass klarer wird, was zu tun ist. Allerdings ist es so, dass wir auch mit den Nachteilen, die eine Entscheidung naturgemäß mit sich bringt, leben müssen.

Erst im Unterwegssein erkennen wir, ob es die richtige Entscheidung war

Entscheiden hat stets einen Preis, weil man sich immer auch gegen etwas entscheidet. Damit können viele Menschen nicht umgehen. Weil sie „duschen möchten, ohne nass zu werden“, befinden sie sich im Dauerkonflikt. Ent-

scheiden bedarf jedoch auch der Bereitschaft zum Risiko: Gegebenenfalls können wir falsch liegen und sollten auch ein Scheitern mit einbeziehen. Je mehr Ängste auftauchen, umso schwerer fallen Entscheidungen und desto mehr Absicherung kommt ins Spiel. Wer aber entscheiden kann, übernimmt Selbstverantwortung. Er nimmt wahr, dass er selbst es ist, der sein Leben gestaltet.

An diesem Punkt höre ich oft „Ja, aber“-Sätze, eine typische Reaktion, wenn wir uns auf etwas Neues noch nicht so recht einlassen können. Mit dem „Ja“ (dem Bedürfnis-impuls) geben wir uns selbst eine Scheinzusage: Ich habe verstanden, was mir ein Neuanfang bringen kann. Mit dem „Aber“

(dem Vermeidungsimpuls) stoppen wir jedoch diesen inneren Prozess und die Vorfreude auf das Neue gleich wieder. Wir bewaffnen uns also mit Gegenargumenten, warum das nicht funktionieren kann. Aus einer unbestimmten Angst vor einer Katastrophe, mit der es nur noch schlimmer werden könnte, möchten wir lieber alles beim Alten lassen.

Jeder Schritt in die Erneuerung verursacht zunächst dieses unbehagliche Gefühl, denn man muss Gewohntes loslassen. Es ist ein ständiges Pendeln zwischen dem Bedürfnis nach Veränderung und der präsenten Angst, mit einer Entscheidung eine vermeintliche Sicherheit aufzugeben. Diese Unsicher-

heit möchten wir nicht spüren, deshalb vermeiden wir das Handeln und treten weiter auf der Stelle. Jedoch erst im Unterwegssein können wir wissen, ob es die richtige Entscheidung war. Die Alternative wäre, sich nicht zu entscheiden und in der aktuellen Position zu verharren. Das bedeutet konsequenterweise auch, nicht zu wissen, was zukünftig Positives geschehen könnte. Ziel eines solchen inneren Konfliktes ist auch, Zeit zu gewinnen, die offensichtlich noch gebraucht wird. Das Dilemma am Wendepunkt hat deshalb auch etwas Gutes: Wir können bewusst innehalten, Vergangenes reflektieren und Perspektiven entwickeln, um mit neuem Mut ins Tun zu kommen. Dabei helfen W-Fragen: „Was möchte ich eigentlich genau ändern?“ „Was hilft mir dabei?“ „Was passiert, wenn ich mich nicht entscheide?“ „Was genau kann

ich bei meiner *Entscheidung* nicht riskieren?“ „Was kann schlimmstenfalls passieren, wenn ich mich über Bedenken hinwegsetze?“

Ein Leben ohne Risiko gibt es nicht

Aus einer inneren Befürchtung heraus neigen wir dann dazu, eher die Risiken als die Chancen zu sehen. Dabei könnten wir uns auch auf den Standpunkt stellen: Es gibt ein Risiko – na und?! Mein Vorhaben könnte ja auch gelingen. Und selbst wenn ich scheitere, weiß ich wenigstens, wie es wirklich ist. Ich habe eine wertvolle Erfahrung gewonnen, mit der ich mich weiterentwickeln kann. Verständlicherweise ist das nicht so einfach. Wir könnten uns jedoch folgende Punkte bewusst machen:

- **Ein Leben ohne Risiko** gibt es nicht.
- **Es ist eine Illusion**, zu glauben, dass das Leben kontrollierbar sei.
- **Es ist völlig normal**, wenn vor dem Neuanfang Konflikte aufkommen.
- **Wir können die Unsicherheit** nicht sicher machen. Wir können nur besser werden im liebevollen Umgang mit ihr.
- **Wir können lernen**, die Angst zu tolerieren, statt sie immer wieder bekämpfen zu müssen.
- **Bei einem Neuanfang** müssen wir nicht gleich den großen Umbruch anstreben, auch eine Strategie der kleinen Schritte bringt uns voran.
- **Auf diesem Weg** sammeln wir Erfahrungen und gewinnen Erkenntnisse, um einen Wandel in Gang setzen zu können.



Wer loslässt, hat zwei Hände frei

Veränderungen und Umbrüche gehören zum Leben, sie zu akzeptieren, fällt aber oft schwer. Denn Neues macht zunächst Angst und bedeutet, sich von Vertrautem zu verabschieden. Doch wer an Altem festhält, läuft Gefahr, im Leid zu verharren. Wer sich stattdessen neugierig auf das Leben einlässt, entwickelt sich weiter, gewinnt Vertrauen und eröffnet neue Perspektiven. Bärbel Wardetzki zeigt, wie wir konstruktiv mit Wandel umgehen und ihn als Chance begreifen können.



224 Seiten | € 18,00 [D]
ISBN 978-3-466-34703-2
Auch als E-Book erhältlich



„Was kann schon passieren, wenn ich mich über meine Bedenken hinwegsetze?“

Es geht menschwärts

„**TIMBERLANA – die Bannbrecherin und der Rabenreiter**“ erzählt von dem Mut, dem eigenen Herzen zu folgen und neue Wege zu gehen. Wer bist du wirklich? Was ist deine Bestimmung? Diese Fragen stellt sich die junge Protagonistin in diesem feinen Debütroman, der zugleich Auftakt zu einer neuen Fantasy-Saga ist. Die Schriftstellerin und Seelenforscherin Christiane Weihmann Römmele hat ihr Leben und ihre Arbeit der Beantwortung dieser Fragen gewidmet. Sie glaubt an ein unermessliches menschliches Potenzial, das wie ein Schatz darauf wartet, freigelegt zu werden. Im Januar 2020 startet ihr Podcast „**MENSCHWÄRTS LIEDER**“, in dem sie jede Woche ein neues Gedicht oder Zitat, gepaart mit Inspirationen zur Selbstentfaltung vorträgt. Stimmungsvolle Unterhaltung mit Tiefgang und Aufwind! Im Raum Stuttgart-Karlsruhe sind auch Coaching-Sessions mit Christiane möglich.

Mehr dazu unter:
www.menschwaerts.com



„Hätte ich doch ...“

Alles ist schließlich besser, als unglücklich im Status quo zu verharren. Denn keiner möchte später sagen: „Hätte ich doch ...“ Etwas von etwas „scheiden“ und etwas „entscheiden“ – nicht umsonst haben diese Begriffe eine gewisse Nähe. Wer bremsende Kräfte, in diesem Fall die Angst vor dem Scheitern, akzeptieren und in sein Leben integrieren kann, hat wahre Unabhängigkeit gewonnen und kann seinen Weg selbstbestimmt gehen. Ängste können auch Türen in die Freiheit sein.

Gerda Bornschieer

Gerda Bornschieer

... ist als Coach, Beraterin und Persönlichkeitsentwicklerin in München tätig. Ihre Schwerpunkte sind Coachings für Menschen in Umbruchsituationen und in Phasen der Neuorientierung sowie Coachings für Fach- und Führungskräfte, Executives und Unternehmer auf dem Weg in eine neue Arbeitswelt. Ihre Berufserfahrung in unterschiedlichen Branchen und ihre langjährige Praxis machen sie zur Expertin für Führungs- und Entwicklungsthemen. „Scheitern“, in Gesellschaft und Wirtschaft viel zu stigmatisiert, ist für sie ein Momentum, das den Umbruch einleitet – eine einmalige Chance, die erkannt und genutzt sein will.

www.gerda-bornschieer-coaching.de

