

Leben, Liebe, Karriere

Das
große
LIFE
COACHING

*Manchmal hilft ein kleiner Schubs
oder eine neue Perspektive – nicht
nur in Zeiten wie diesen. Wir haben
VIER EXPERTINNEN gefragt, wie
wir es schaffen, Krisen zu meistern
und Träume zu verwirklichen*

Die Zeichen stehen auf Ver-
änderung, immer wieder
im Leben: Wird es viel-
leicht Zeit für ein bisschen
mehr Selbstliebe? Ein besseres Kör-
pergefühl? Den nächsten Karriere-
schritt oder doch den Sprung in die
Selbstständigkeit? Was ist mit der
Partnerschaft – gehen oder bleiben? ►

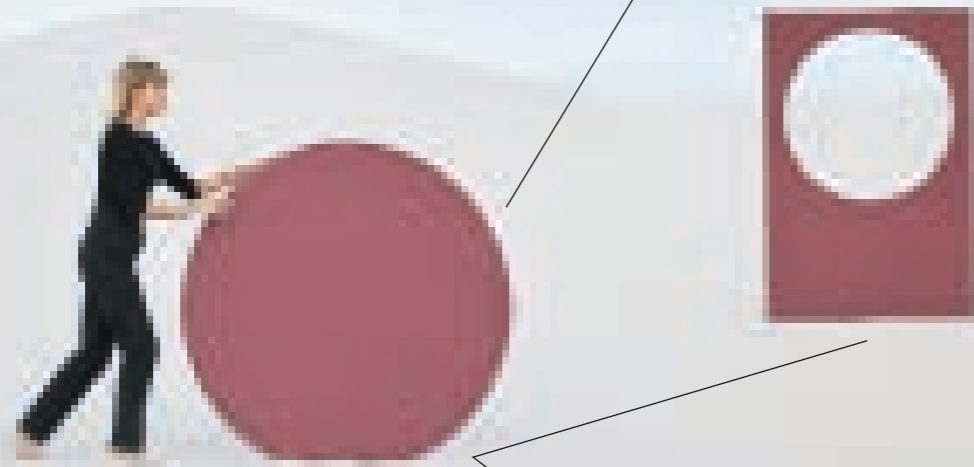
All das sind wichtige Fragen, die immer wieder aufploppen – doch um die Antworten drücken wir uns gern herum. Wir schieben sie auf, ganz nach dem Motto: Eigentlich müsste ich ja ... Oder: Wenn ich nur könnte, würde ich ... Vom Wollen ins Tun zu kommen ist oft gar nicht so leicht.

Der Gedanke an Veränderungen sorgt zwar erst einmal für Herzklopfen und Kribbeln im Bauch. Wenn es dann aber konkret wird, scheuen wir meist den Sprung ins kalte Wasser, halten lieber an Altbewährtem fest – da wissen wir schließlich genau, was wir haben. Ja, Veränderungen

sind anstrengend. Aber wichtig. Nur durch sie können wir herausfinden, was in uns steckt, und den Weg ebnen für ein Leben, das uns entspricht und uns zum Glück führt. Selbst wenn wir mal stolpern.

Es muss ja nicht gleich der Blumenladen auf Island sein. Schon kleine Schritte können viel bewirken. Der erste in Richtung eines zufriedeneren Lebens – darin sind sich unsere vier renommierten Coaches einig – ist übrigens gleichzeitig der allerwichtigste: Fangen Sie an! Und zwar genau jetzt.

TEXT INKEN BARTELS



LEBEN: Endlich ich

Jetzt sind wir dran! Von der Prinzessin zur Königin – zu diesem Schritt fordert **SABINE ASGODOM** uns auf. Wie das geht? Darüber haben wir mit der Coachin gesprochen

Frau Asgodom, warum lohnt es sich, das Leben einer Königin zu führen?

Die Königin, die ich meine, ist fürsorglich und empathisch, verliert sich dabei aber nie selbst aus den Augen. Sie hält das Zepter in der Hand und führt ein Queensize-Leben, in dem sie die Bestimmerin ist. Sie hat ein starkes Ich und keine Lust mehr, das kleine, brave Mädchen zu spielen, das zu allem Ja und Amen sagt. Und: Sie trägt die Erkenntnis in sich, dass sie sich verändern kann, und ist auch bereits dafür.

Wir würden uns wohl alle gern das Zepter schnappen, aber viele von uns trauen sich nicht.

Wir haben es schlicht nicht gelernt, uns in den Mittelpunkt unserer Bemühungen zu stellen. In meinen Coachings komme ich mit den Frauen ganz oft auf unser inneres Ich zu sprechen, das selbst bei den erfolgreichsten Frauen oft noch ein kleines Mädchen ist oder, wie ich es nenne, die Prinzessin, die voller Selbstzweifel steckt.

Was raten Sie, was können wir dagegen tun?

Eine kleine, aber sehr effektvolle Übung ist es, sich einmal seine Erfolge aufzuschreiben. Setzen Sie sich hin, nehmen Sie sich etwas Zeit und schreiben Sie 15 Dinge auf, die Sie in Ihrem Leben geschafft haben. Das kann alles Mögliche sein: die Hauptrolle im Schultheater, die beendete Ausbildung, die Hochzeit mit ihrer großen Liebe, der Umzug in eine neue Stadt.

Wenn man sich seine Liste dann anschaut, kann man sich ruhig mal auf die Schulter klopfen ...

Das stimmt, aber das ist noch nicht alles. Im zweiten Schritt schreiben Sie zu jedem Erfolg die Fähigkeit, die Ihnen dabei geholfen hat, ihr Ziel zu erreichen: Fleiß, Humor, Disziplin, Geselligkeit, gute Kommunikation. Und schon haben Sie ein stattliches Stärkenprofil erstellt. Diese Stärken stehen Ihnen bei jeder Entschei-

dung oder Veränderung zur Verfügung, und sie können helfen, vom Wollen ins Tun zu kommen. Nur Mut! Vertrauen Sie Ihren Fähigkeiten.

Warum haben wir oft ein Problem, Grenzen zu ziehen und zu zeigen, dass wir sauer sind?

Wieder etwas, das wir nicht gelernt haben. „Sei nicht so aufbrausend!“, hieß es in meiner Kindheit. Oder: „Führ dich nicht so auf!“ Es ist kein Wunder, dass wir denken: Eine Frau darf ihre Wut und ihren Zorn nicht zeigen. Ein Kollege klaut eine mühsam ausgearbeitete Idee – und was machen wir? Wir überlachen die Wut.

Sollten wir sie lieber rauslassen?

Vor allen Dingen sollten wir mit diesem falschen Lachen aufhören. Damit schaden wir uns nur selbst. Wir sollten uns fragen: Wie bin ich überhaupt in die Situation gekommen – etwa dass der Kollege sich auf unsere Kosten profiliert? Dann können wir liebevoll zu uns selbst sagen: „Bis jetzt konnte ich mich nicht wehren, aber ab heute ist es damit vorbei.“ Und dann ruhig raus mit der Wut! So können wir das Gefühl nutzen, um uns Unrecht in Zukunft nicht mehr gefallen zu lassen. Das ist meine Lieblingsstrategie.

Sie coachen seit 25 Jahren Frauen.

Wie lautet Ihr wichtigster Rat an uns?

Die Sängerin Milva singt in einem ihrer Lieder die Zeile „ganz Frau und trotzdem frei zu sein“ – das ist ein starkes Motto. Ich halte es schon für wichtig, sich anzupassen, aber dabei eben auch sich selbst treu zu bleiben.

„Wir sollten mit dem falschen Lachen aufhören. Wenn wir wütend sind, sind wir wütend!“



Queen of fucking everything
So lautet der Titel ihres neuen Buches (dtv, 16,90 Euro). Sabine Asgodom macht seit 25 Jahren Frauen Mut, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen

LIEBE UND LUST: Ganz neue Wege gehen

Eines gleich vorweg: Vor Krisen kann sich kein Paar schützen. Mit Sexual- und Paartherapeutin **NELE SEHRT** haben wir darüber gesprochen, wie wir lernen, schwere Zeiten leichter zu nehmen

„Paaren, die in meine Praxis kommen, sage ich, dass Frust in längeren Beziehungen ganz normal ist. Seine Abwesenheit sollte jedenfalls nicht das Ziel sein, denn nur durch Unzufriedenheit ist Entwicklung möglich. Beziehungen fordern uns heraus wie nichts anderes im Leben: Wir setzen uns mit den eigenen Gefühlen auseinander und mit denen des Partners. Das ist anstrengend, birgt aber die riesengroße Chance, mehr über uns und den anderen zu erfahren. Deshalb haben alle Beziehungen – so komisch es klingen mag – tatsächlich etwas mit Aushalten zu tun. Wenn ich in der Beziehung bleiben will, sollte ich den Zustand der Ernüchterung, die Phasen, in denen es nicht so läuft, aushalten können.“

Einer der häufigsten Gründe für Unzufriedenheit ist Sex. Am Anfang einer Beziehung legen wir uns noch richtig ins Zeug. Vor jedem Date überlegen wir, was wir anziehen, wir gehen auf den anderen ein, machen Komplimente, stellen Fragen. In dieser Zeit läuft es meistens auch im Bett richtig gut. Nach etwa zwölf bis 18 Monaten, wenn die Verliebtheitsphase vorbei ist, und noch später, wenn Alltagsstress und vielleicht Kinder dazukommen, wird es schwieriger. Low-Sex-Phasen und auch No-Sex-Phasen

Liebe & Beziehungsarbeit – damit kennt sie sich aus

Nele Sehrts aktuelles Buch „Liebe passiert, Beziehung ist Arbeit. Wie eine gute Partnerschaft gelingt“ ist gerade im ZS Verlag erschienen und kostet 16,99 Euro



kennen fast alle Paare, die länger zusammen sind. Und die sind auch völlig normal. Die Frage ist dann: Wie können wir das ändern? Wie kann ich auf meinen Partner zugehen? Was brauche ich, damit wieder Lust entsteht? Ich höre oft von Paaren, Frauen wie Männern, dass sie sich den Anfang des Liebesspiels, die Erregungsphase ausführlicher wünschen. Er berührt zu schnell ihre Brüste, sie seinen Penis, und beide wissen, was kommt. Es kann sehr lohnend sein, sich darüber auszutauschen.

In der Kommunikation gilt grundsätzlich: Paare sollten gerade bei schwierigen Themen daran arbeiten, nicht alles persönlich zu nehmen und als Angriff zu werten. So können sie – statt sofort zurückzufeuern – in Ruhe nachfragen und echtes Interesse zeigen. Und das wiederum eröffnet die Chance, sich wieder aufeinander zuzubewegen. Auch glückliche Paare streiten. Allerdings auf eine sehr besondere Weise, wie der amerikanische Psychologe John Gottman herausgefunden hat: Auf einen Kritikpunkt folgen fünf wertschätzende Äußerungen. Wenn wir das in der Kommunikation beherzigen, entstehen Nähe und Stabilität.

Wir alle sehnen uns nach Bindung. Das ist der Grund, warum wir Beziehungen mit all ihren Herausforderungen überhaupt eingehen. Studien zeigen, dass Beziehungen immer dann gut und dauerhaft funktionieren, wenn die Partner miteinander befreundet sind und sich als verlässliche Gefährten erleben, die akzeptiert haben, dass es immer Dinge geben wird, die sie trennen. Aber eben auch vieles, das sie verbindet.“

ERNÄHRUNG: Mit Mythen aufräumen

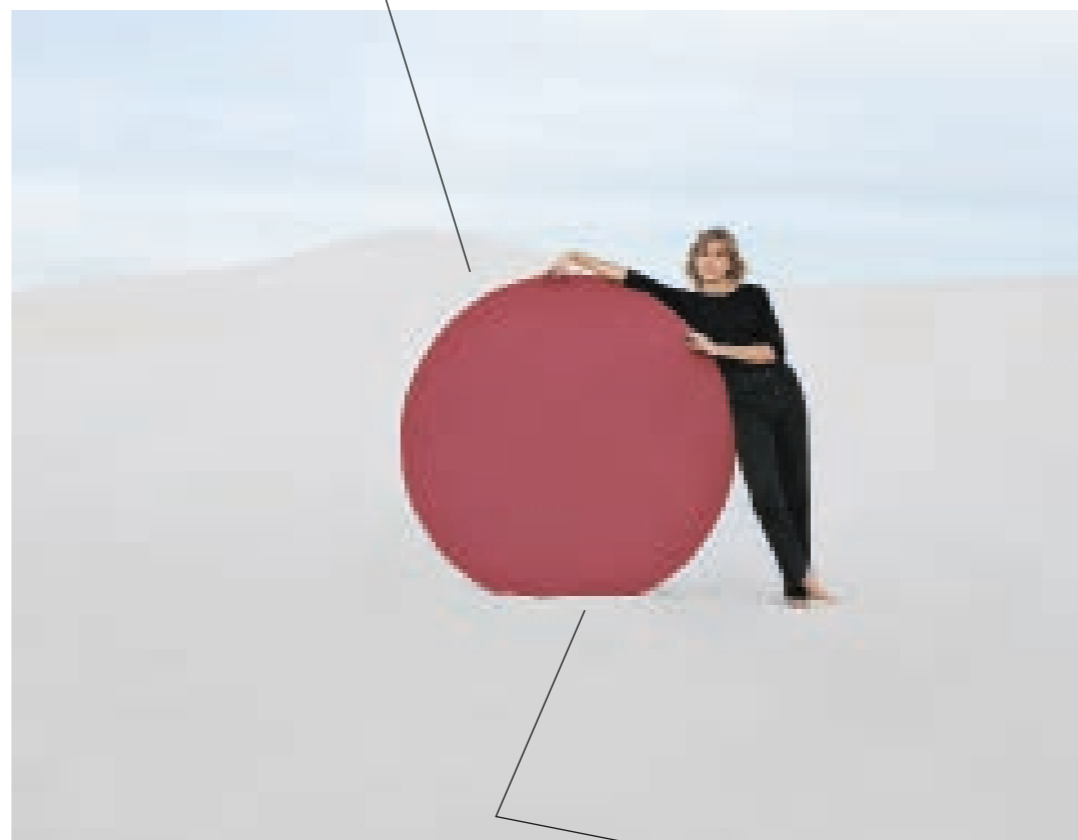
Es gibt diese Phasen im Leben, da wünscht man sich, dass die Waage ein paar Kilos weniger anzeigt – auch, um sich fitter zu fühlen. **DR. ANNE FLECK** weiß, wie das gelingt

Frau Dr. Fleck, vielen Frauen fällt es schwer, ein paar Pfunde loszulassen, obwohl sie Diät halten.

Ja, das ist durchaus möglich. Viele Menschen vertrauen auf veraltete Ernährungs-Empfehlungen, die der Forschung deutlich hinterherhinken. Fett wird zum Beispiel immer noch verteufelt, während Getreideprodukte als gesund gelten. Beides ist so nicht ganz richtig.

Wer wurde denn als Übeltäter überführt?

Verantwortlich für Gewichtszunahme sind in der Regel Kohlenhydrate und Zucker, denn diese



Stoffe jagen den Blutzucker hoch, sorgen für Heißhunger und schädigen die Darmflora.

Wieso spielt der Darm eine wichtige Rolle?

Er ist das heimliche Schlankmacher-Organ des Körpers, denn unsere Darmbakterien beeinflussen nachweislich unsere Gesundheit und unser Gewicht. Bei Übergewichtigen etwa dominiert eine ganz bestimmte Dickmacher-Bakterienfamilie, die Firmicutes. Die Bakterien können selbst aus eigentlich unverdaulichen Lebensmitteln noch Kalorien ziehen. Bei einer Hungersnot sind sie ein Geschenk, denn sie können Kalorien in Fett umwandeln und speichern. Aber wir haben nun mal keine Not und werden immer dicker – selbst wenn wir gemäßigt essen.

Müssen wir damit leben? Oder gibt es einen Masterplan, der hilft, gesund abzunehmen?

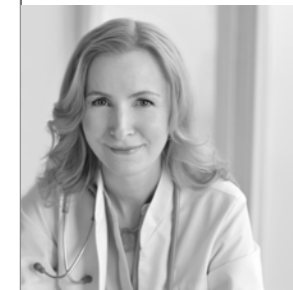
Sie müssen Ihren Darm umprogrammieren, damit er nicht mehr von den Firmicutes regiert wird. Essen Sie drei Mahlzeiten pro Tag und verzichten Sie auf Snacks. Zwischen Abendessen und Frühstück am besten zwölf bis 16 Stunden Pause machen. Tabu sind kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie Süßes, Chips, Brot, Reis

„Tatsächlich ist der Darm das heimliche Schlankmacher-Organ unseres Körpers“

und Nudeln. Auf den Teller gehören stattdessen proteinreiche Speisen, Gemüse und hochwertige Öle. Besonders wichtig: Prä- und Probiotika, die in Natur-Joghurt, Kefir, Zwiebeln, Lein- und Flohsamen stecken. Dazu viel Wasser trinken und auf Alkohol, Säfte und Limo verzichten.

Und wie sieht es mit Sport aus?

Bewegung macht beweglich – auch im Kopf. Ich empfehle zweimal die Woche 15 Minuten High-Intensity-Intervall-Training.



Gibt wertvolle Tipps aus der Praxis

In „Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode“ (Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro) verrät die Internistin, wie wir langfristig gesund und schlank bleiben

JOB: Eigene Ziele erreichen

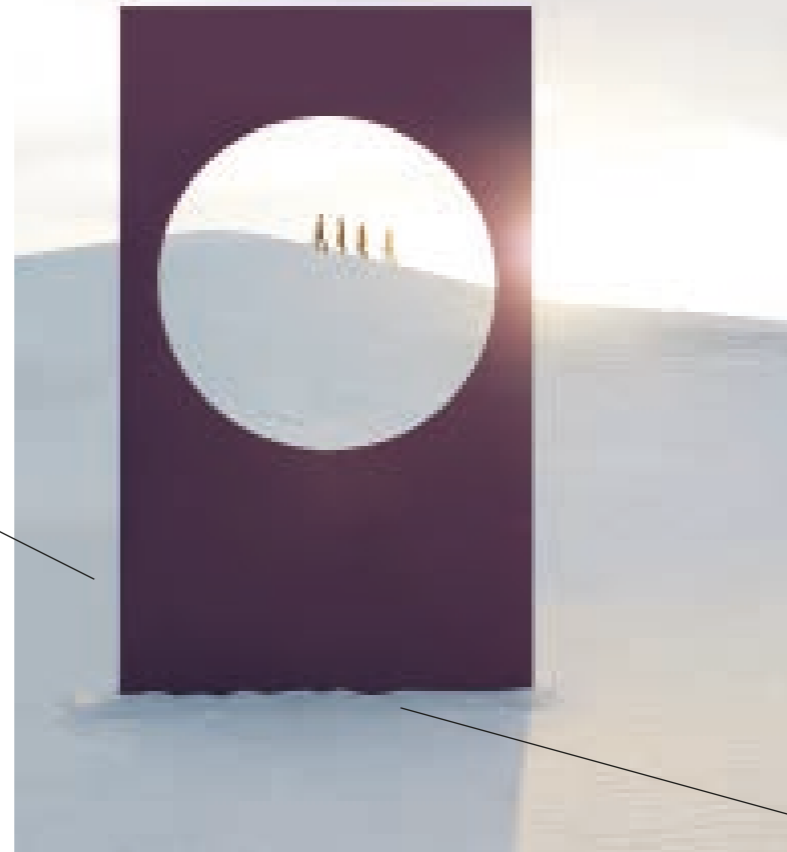
Bedroht die Krise meinen Job? Oder: Steht meine Karriereleiter an der richtigen Wand? Change-Expertin **SUSANNE NICKEL** hilft, eigene Stärken und Chancen zu erkennen

„Mut bedeutet nicht das Gegenteil von Angst, das sage ich den Frauen, die zu meinen Vorträgen oder in meine Seminare kommen, immer wieder. Wenn wir uns verändern wollen, müssen wir unsere Komfortzone verlassen und bereit sein, ein Risiko einzugehen – das weiß ich aus eigener Erfahrung nur zu gut: Bevor ich mit 18 schwanger wurde, war ich Tänzerin bei Pina Bausch. Das war mein Traum. Mit Kind und ohne Geld musste ich plötzlich umdenken.“

Ich studierte Jura und arbeitete lange als Juristin, obwohl ich gemerkt habe, dass ich für den Job nicht wirklich brenne. Mit 40 schließlich wusste ich, was ich wollte: Ich warf meinen Job hin und machte eine Coaching-Ausbildung, außerdem eine zur Beraterin und Speakerin. Natürlich hatte ich Angst zu scheitern, aber ich musste meinem Herz folgen und meinen Traum ausprobieren. Ein Coaching ist genau das, was mir damals gefehlt hat. Ich hätte gern jemanden an meiner Seite gehabt, der mir hilft, die richtigen Fragen zu stellen – wie ich es heute bei meinen Klienten mache. So hätte ich meine Berufung vielleicht schon viel früher gefunden.

Mutmacherin mit wichtiger Mission

Als Speakerin bezieht sie klar Stellung. Dazu ist Susanne Nickel Coachin und hat diverse Bücher geschrieben, u.a. „Gestatten: Chefin“, Haufe, 9,95 Euro



Dazu ist es wichtig, hin und wieder Bilanz zu ziehen und sich die große Frage zu stellen: Steht meine Karriereleiter an der richtigen Wand? Die Antwort darauf finden wir durch weitere Fragen: Gehe ich gern zur Arbeit? Mag ich die Kollegen? Fühle ich mich von meinen Vorgesetzten gut geführt? Kommt dabei heraus, dass ich da, wo ich bin, eigentlich gar nicht glücklich bin, gilt es, sich umzuorientieren. Und das ist selbst jetzt in der Krise möglich.

Eine meiner Klientinnen war in ihrer Firma total frustriert und hatte nun wegen der Krise auch noch das Gefühl, festzustecken und nichts tun zu können. Dann stieß sie aber doch auf eine spannende Stellenanzeige. Sie bewarb sich, bekam die Stelle, verhandelte auch noch ein super Gehalt und ist jetzt total glücklich.

Die Antworten auf die oben genannten Fragen können aber auch ergeben, dass ich mich in meiner Firma im Grunde wohlfühle, jedoch auf der Karriereleiter nicht auf der richtigen Stufe stehe. Dann muss ich mich fragen: Warum ist das so? Was hindert mich daran, mich weiterzuentwickeln? Und da kommt der große Unterschied zwischen Männern und Frauen ins Spiel: Frauen machen keine strategische Karriereplanung. Wir wollen lieber nett wirken statt netzwerken. Männer sprechen Vorgesetzte und

mögliche Förderer auch in der Kantine an, wenn sie etwas wollen. Viele Frauen würden das niemals tun, weil sie denken, das gehöre sich nicht. Sie glauben, dass nur die Leistung darüber entscheidet, wer befördert wird und wer nicht. Aber das ist Quatsch! Die Faustformel für beruflichen Erfolg lautet: 10-30-60: 10 Prozent Leistung, 30 Prozent Image, 60 Prozent Kontakte.

Also, liebe Frauen, werdet eure eigene Markenbotschafterinnen und arbeitet an eurem Image! Wie wollt ihr von anderen wahrgenommen werden? Was sollen die Leute über euch sagen, wenn ihr nicht im Raum seid? Ganz wichtig dabei: Hört auf, euch selbst zu sabotieren. Bringt endlich eure innere Kritikerin zum Schweigen. Dazu ist es vor allem wichtig, sich von alten Glaubenssätzen zu befreien.

„Wir wollen lieber nett wirken statt netzwerken. Keine gute Idee, wenn frau Erfolg haben will“

Um diesen Sätzen überhaupt auf die Spur zu kommen, habe ich die BAM-Methode (kurz für beobachten, aufschreiben, Macht nehmen) entwickelt: Zunächst beobachten wir, welche Sätze wir verinnerlicht haben. Zum Beispiel: Ich muss perfekt sein! Oder: Eigenlob stinkt! Dann gilt es, diese Sätze aufzuschreiben und – zum Schluss – ihnen die Macht zu nehmen, indem wir sie durch positive ersetzen. Beispielsweise: Ich bin einzigartig! Ich verdiene den Erfolg!

Natürlich haben zurzeit auch viele Angst um ihren Job, fühlen sich unsicher, weil sie in Kurzarbeit sind, womöglich Stellen-Einsparungen fürchten und nicht wissen, wie es beruflich weitergeht. In solchen Situationen finde ich Selbstfürsorge erst einmal ganz wichtig. Tut euch was Gutes, geht in die Natur, gönnt euch einen Wellness-Tag. Es geht darum, durchzuatmen, sich zu sammeln, um wieder in seine Kraft zu kommen. Nur so sind kluge Entscheidungen möglich.“

Damit Kopfschmerzen Sie nicht ausbremsen.

IBU-LYSIN- ratiopharm®

- Im Magen schnell löslich, im Kopf schnell wirksam
- Mit Wirkbeschleuniger Ibu-Lysin



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg Filmtabletten. Wirkstoff: Ibuprofen-DL-Lysin (1:1). **Anwendungsgebiete:** kurzzeitige symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen sowie Fieber und Schmerzen bei Erkältung. Kurzzeitige symptomatische Behandlung von akuter Kopfschmerzphase bei Migräne mit od. ohne Aura. Dieses Arzneimittel wird bei Kindern ab 20 kg Körpergewicht (ab 6 J.), Jugendlichen und Erwachsenen angewendet. **Warnhinweis:** AM enth. weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Filmtbl. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 10/19. ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de