

NICOLE BRANDES

WEIBLICH

WILD &

WEISE

SELBSTBEWUSST
SELBSTBESTIMMT
SELBSTERFÜLLT



GOLDEGG

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|-----------|
| Vorwort von Bob Proctor zur 1. Auflage | 9 |
| Willkommen zur 2. Auflage | 12 |
| Prolog: Unvorstellbar groß! | 14 |
| | |
| 1. Verloren in der Ödnis | 17 |
| | |
| 2. Erstarrt in der Eiswüste | 21 |
| Drinne | 22 |
| Draußen | 24 |
| Lohn und Preis der Schachtel | 29 |
| In der Schachtel so gleich | 30 |
| Zwischen Konformität und Individualität | 32 |
| Das Ich und das Selbst | 34 |
| Blühen statt nur leisten | 35 |
| | |
| 3. No way out! | 39 |
| Gefangen | 40 |
| Getrieben | 45 |
| Verzweifelt | 48 |
| Verloren | 51 |
| Verhungert | 54 |
| Verarmt | 58 |
| Der (Aus-)Weg zum Schatz | 61 |
| | |
| 4. Ready for take off | 63 |
| So angepasst | 69 |
| Persönlichkeit werden | 70 |
| So eigen | 72 |

| | |
|--|------------|
| Jetzt ist fertig! | 73 |
| Die eigene Kraft beherrschen | 77 |
| Den Sinn finden | 78 |
| Herausragend werden | 81 |
| 5. Rise, chica, rise! | 85 |
| Der Palast | 87 |
| Die Wildblume | 88 |
| Mehr Frauen braucht die Welt | 91 |
| Mehr weibliche Weisheit am Tisch | 93 |
| Mehr weiblicher Mut im Unternehmen | 95 |
| Du kannst immer erfolgreich sein! | 101 |
| 6. Allein am Ende der Welt | 105 |
| Das dumpfe Gefühl | 107 |
| Der fehlende Platz | 109 |
| Das menschliche Sein | 111 |
| Der mangelnde Stolz | 114 |
| Der mächtigste Gegner | 115 |
| Der wertlose Gewinner | 118 |
| Der ewige Vierer-Schritt | 120 |
| Wie James Bond | 123 |
| Ablegen bitte! | 125 |
| Der lohnendste Investmentbereich | 127 |
| Wo die Magie beginnt | 128 |
| 7. Die Reise zum Mittelpunkt | 131 |
| Ihre Treiber | 132 |
| Ihr Kraftwerk | 134 |
| Ihr Shift von der Fremd- zur Selbststeuerung | 136 |
| Der Beginn Ihrer Kraft | 139 |

| | |
|---|------------|
| Das Gesetz der Resonanz | 141 |
| Vorsicht Falle! | 142 |
| Ihre positiven Vibes | 144 |
| Ihre Kraft entdecken | 146 |
| Geben Sie den Startschuss ab! | 149 |
| Ihr wichtigstes Instrument – der Herzkom- pass | 153 |
| Ihre Himmelsrichtungen | 155 |
| 8. Die Reise in die Kraft | 159 |
| Hägar | 161 |
| Durch die Wüste | 165 |
| Alpha-Welt | 170 |
| Gegen alle Widerstände | 172 |
| Das Wachstum und die Angst | 175 |
| Geh trotzdem! | 177 |
| Der Shift des Südens | 179 |
| 9. Die Reise in die Liebe | 181 |
| Die Entdeckungsreisende | 182 |
| Die Reise vom Geist zum Herzen | 183 |
| Die Mission | 185 |
| Der Schlüssel zu den Menschen | 189 |
| Der Schmerz | 190 |
| Die Aufgabe | 193 |
| Der Shift des Westens | 198 |
| Schritt für Schritt | 201 |
| Das Training für die Liebe | 203 |

| | |
|---|-----|
| 10. Die Reise ins Reich der Gedanken | 205 |
| Im Raum der Leblosigkeit | 205 |
| Unter Boykotteuren | 208 |
| In Gedanken | 209 |
| Nie mehr gegen die Scheibe | 211 |
| Wie ich zum ersten Sprung ansetzte | 213 |
| 100, 200, 500 – wie die Quanten | 216 |
| Perfekt unvorbereitet | 218 |
| Der Shift des Ostens | 221 |
| Wenn Sie an etwas zweifeln müssen | 223 |
| Nichts ist undenkbar | 226 |
| | |
| 11. Der Nordstern – die Reise zu den Träumen | 229 |
| Der große Unterschied | 230 |
| Von A- zu C-Zielen | 231 |
| Der Shift des Nordens | 236 |
| Die richtige Intelligenz | 239 |
| Die Herzsprache | 241 |
| Ihrem Herzensziel auf der Spur | 243 |
| Wo die Angst ist, ist der Weg | 248 |
| | |
| 12. Auf zum Herzensziel | 251 |
| Wenn Sie es träumen können | 253 |
| Stolpersteine zum Herzensziel | 255 |
| Die obersten Bedürfnisse | 257 |
| Was macht Sinn? | 259 |
| Was justiert? | 261 |
| Wo kommen Sie an? | 263 |
| | |
| Epilog: Destination Ich! | 265 |
| Die Dimension der Erfüllung | 266 |

PROLOG: UNVORSTELLBAR GROSS!

Ich glaube, dass das Leben ein wunderbares Abenteuer sein sollte und nicht nur Kampf und Business as usual. Schon als Kind war ich felsenfest davon überzeugt: Es sollte aufregend sein, bereichernd, ja sogar Herz, Atem und Schlaf raubend – und nicht eine Routine ohne Tamtam. Während andere zusammen im Fußball lärmten, suchte ich die stillen Geräusche des Sees, fing Wolken am Himmel und hielt meine Träume für Realität.

Später kam eine Zeit, in der ich mich mehr als einsam fühlte. Ich hatte Emotionen, gegen die ich machtlos war. Und manchmal überkam mich eine alles verschlingende Leere, die tränenlos aus meinem Herzen quoll. Ich fühlte mich nicht nur an der Uni fehl am Platz. Ich lungerte an den verschiedensten Schauplätzen herum, ziellos zwischen Kneifern, Nörglern und blasierten Kaltblütlern, deren deutlichste Bewegung war, die Mundwinkel gepflegt zu verziehen und das Leben aus sicherer Entfernung zu beobachten.

Ich verstand damals nicht, dass meine Einsamkeit wenig mit meinem Umfeld, sondern mit mir selbst zu tun hatte. Also hing ich mit obskuren Gestalten in irgendwelchen Schuppen ab, tobte auf der Tanzfläche zu Musik – egal, welcher. Ich hatte Angst davor, das

zu sein, wie ich mich fühlte: nichts. Nichtig zu sein. Mir einmal einzugestehen, das Leben vertan zu haben und nur ein Mensch gewesen zu sein, der nur glaubte, gelebt zu haben.

Irgendwann entschied ich, mich nicht mehr von den widrigen Umständen bestimmen zu lassen, sondern mein eigener Captain zu sein. Ich piffte auf die Bedenken aller anderen. Nur mit Flausen, Sehnsüchten und meiner Fantasterei im Gepäck begann ich, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Ich hatte nichts zu verlieren. Diese Entscheidung hat mich in ungeahnte Höhen gebracht. Ich hatte die Ehre, mit einigen der erfolgreichsten Menschen der Welt zusammenzuarbeiten. Ich durfte hohe Positionen und sehr gewichtige Aufgaben verantworten, obwohl ich die Universität früh abgebrochen und das Leben aus harter, erster Hand erfahren hatte. Meine Karriere verlief nicht graduell und linear, wie man sich das normalerweise vorstellt. Stattdessen fand sie steil, überraschend und in Quantensprüngen statt. Begleitet wurde sie von emotionalen Achterbahnen aus schweißtreibender Aufregung, nervtötenden Selbstzweifeln und dennoch dem kolossalen Vertrauen, dass alles gut wird. Es war definitiv ein Spielfeld zum Wachsen. Dafür bin ich sehr dankbar.

Heute habe ich das Privileg, ein Leben mit Sinn und Richtung zu leben, mich selbst zu mögen, wundervolle Freunde zu haben, das zu tun, was ich liebe, und das an einem der schönsten Orte der Welt. Ist es nicht das, wonach wir uns sehnen?

Wenn auch Sie sich nach mehr Größe in Ihrem Leben sehnen, dann freue ich mich, Sie auf Ihrem Weg dahin zu unterstützen. Lassen Sie uns beginnen!

1.

Verloren in der Ödnis



»Noch ein kräftiger Armzug! Noch einer! Anschlag!«, denke ich.

Ich tauche auf, klammere mich an den Beckenrand und schnappe nach Luft. »Und?«, quetsche ich keuchend heraus.

Der Trainer schüttelt den Kopf und zeigt mir die Stoppuhr. Enttäuscht tauche ich für einen Moment unter, damit keiner meine Tränen sieht. Schon wieder zwei Hundertstel langsamer als letzte Woche. Dabei habe ich alles gegeben.

»Komm, streng dich an. Nochmal hundert Meter!«, höre ich meinen Trainer im lauten Kommandoton sagen, damit ich ihn trotz der Geräusche der anderen Schwimmer verstehe.

Ich gelte als Hoffnungsträgerin in meinem Schwimmclub und werde mit zwei anderen Mädchen separat trainiert. Ich habe Stunden, Tage, Monate, ja sogar Jahre in diesem 25-Meter-Becken trainiert, um Hundertstel von Sekunden schneller zu werden. Ich bekomme das Geräusch des Wasserklatschens nicht mehr los und auch das Bild der Linien am Beckenboden hat sich für immer in mein Gedächtnis eingebrannt. Genauso wie das Bild der vorderen Kappen der Turnschuhe des Trainers, die ich jedes Mal vor Augen habe, wenn ich völlig fertig für eine kurze Pause am Beckenrand hänge. Und die Stoppuhr mit der Zeit, dem Maß aller Dinge.

Ja, ich will mich anstrengen. Ich will Leistung bringen. Und ich bringe sie auch. Wenn ich sie nicht bringe, bin ich – unverhältnismäßig – am Boden zerstört. Wenn ich mich verbessere, freue ich mich. Nicht allzu sehr. Ein bisschen. Ich jage sofort der nächsten Steigerung hinterher. Irgendwann versickert die Freude. Sie flakert manchmal noch auf. Aber immer weniger. Und irgendwann gar nicht mehr. Erst spüre ich nichts. Dann kommt die Leere. Und unbemerkt, wie das Wachsen von Fingernägeln, wächst die Leere in Ödnis.

Meine Zeit als Leistungsschwimmerin, als mein Leben linear zum Beckenrand stattfand, ist lange vorbei. Doch ich habe dieses Streben nach Leistung auch in die Arbeitswelt mitgenommen. Ich erlebe dabei Reziprozität, die paradox ist: Je mehr ich meine Leistung steigern, desto weniger Freude empfinde ich. Dieses Gefühl der Ödnis ist mir in meinem Leben später noch oft begegnet: bei mir selbst und bei anderen. Und vielleicht kennen Sie es auch: Sie bringen Tag für Tag Ihre Leistung, Sie arbeiten hart, Sie kämpfen, Sie strampeln, Sie geben Ihr Bestes. Mit Sicherheit verzeichnen Sie auch Erfolge, es gelingt Ihnen vieles. Sie freuen sich darüber, aber die Freude verfliegt all zu schnell. Es steht ja schon das nächste Ziel an, das es zu erreichen gilt. Also auf, auf: Weiter geht es mit der Leistung. Höher, schneller, weiter, effizienter, effektiver, besser, schöner, größer, anerkannter.

Mich machte das zu einer Gefangenen meiner selbst. Ich war im permanenten Ausnahmezustand

der operativen Hektik. »Nur noch dieses Projekt abschließen. Dann wird es besser!« Natürlich stand bereits die nächste Aufgabe an. Mein Karussell drehte sich Tag für Tag schneller, die Routine und der Stress beherrschten mich. Ich merkte nicht, sondern fühlte nur: Ich bleibe selbst auf der Strecke. Denn die Gefühle, die zurückblieben, wenn mal wieder die kurze Freude über einen Erfolg verflogen war, waren nicht innerer Frieden und Erfüllung, sie kündeten nicht von Freiheit oder Selbstbestimmung, sondern von Einsamkeit, Leere und Erschöpfung.

» Es ist die *Ödnis*, die bleibt.

Eines der Grundbedürfnisse des Menschen ist Leistung erbringen. Dafür opfern wir mehr, als uns lieb ist. Aber wenn wir uns nur darauf fokussieren, kommen wir in die innere Wüste. Sie wächst über die Jahre sogar noch, wenn die Erfahrung zeigt: Kein noch so umwerfender Erfolg kann an diesem Zustand etwas ändern.

Diese Erfahrung haben nicht nur ich und vielleicht auch Sie gemacht. Diese Erfahrung machen sehr viele Menschen. Ich weiß das, weil ich viele Jahre gerade mit High-Performern eng zusammengearbeitet habe, und ich erlebe es heute in meiner Arbeit noch intensiver. Frauen wie Männer tun alles, um ihren Zie-

len gerecht zu werden. Und gerade wir Frauen neigen dazu, wirklich alles zu opfern, was wir haben.

Nach außen sind wir erfolgreich. Unser Ansehen steigt. Aber innen verdursten und verhungern wir. Unsere Sehnsucht steigt. Und wir haben keine Ahnung, warum und wonach ...

2.

Erstarrt in der Eiswüste



Wenn Sie Flöhe in eine Schuhschachtel sperren, hören Sie, wie die Tierchen gegen den Deckel stoßen. Plopp! Plopp! Plopp! Aber irgendwann hört dieses »Plopp« auf. Die Tiere haben gelernt, nicht höher als ihre Begrenzung zu springen. Selbst wenn Sie den Deckel von der Schachtel nehmen! Sie hüpfen brav weiterhin nicht höher als der Rand, weil sie gelernt haben, nicht anzuecken

Dabei sind Flöhe wahre Champions! Sie können das Hundertfache ihrer Körpergröße springen! Aber wenn sie konditioniert sind, bringen sie ihre wahre Größe nicht mehr zum Ausdruck. Bereits die kurze Zeit der Begrenzung des Umfelds lehrt sie offensichtlich, sofort die außerordentlichen Fähigkeiten zurückzustecken, die sie einmalig auszeichnen. Diese Geschichte brachte mich als Kind zum Weinen.

Als Teenager stellte ich mir vor, wie Menschen ihr Leben in Schuhschachteln zwingen. Das machte mich unglücklich. Ich erlebte damals unbewusst etwas, das mich heute manchmal innerlich fast zum

Weinen bringt: dass Menschen sich von ihrem System begrenzen lassen und weit unter ihren Möglichkeiten leben – wie die Flöhe es in den Schuhschachteln tun. Wenn das passiert, entsteht ein diffuses Gefühl der Unzufriedenheit oder sie werden sogar unglücklich, denn sie spüren, dass sie viel mehr draufhaben und dass da noch viel mehr ginge. Jeder wünscht sich ein glückliches, erfülltes Leben. Aber die wenigsten haben eine Ahnung, warum sie nicht glücklich sind, und erst recht nicht, wie denn das gehen soll, was sie wirklich daran hindert und wie sie sich befreien und ihre wahre Berufung, nämlich ihre außerordentlichen Fähigkeiten, zum Ausdruck bringen können.

DRINNEN

Schuhschachteln sind Systeme, in denen wir uns bewegen: die Familie, die Schule, die Arbeit, der Verein, die Freundschaft, die Partnerschaft, die Wirtschaft, die Kultur, die Gesellschaft. Diese Systeme sind nicht gottgegeben oder von irgendwelchen Mächtigen aufoktroziert. Nein, sie sind von uns selbst geschaffen. Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir brauchen ein Umfeld. Nicht irgendeines, sondern eines, das auf uns und unsere Bedürfnisse abgestimmt ist. Wir leben in losen und weniger losen Gemeinschaften. Damit ein Zusammenleben funktioniert, schaffen wir Strukturen. Und in diesen Strukturen herrschen geschriebe-

ne und ungeschriebene Regeln. Diese Regeln besagen:
»So machen wir das hier.«

Wann immer eine Gruppe etwas Verbindendes auf die Beine stellt, helfen Strukturen und Regeln für ein funktionierendes Zusammenwirken. Daraus kann jedoch schnell ein System werden, in dem sich viele von uns meist unbewusst in die Konformität der Schachtel zwängen (lassen). Irgendwann bekommen wir das Gefühl, da ginge noch mehr, aber wir lassen uns fremdbestimmen und geben uns der Konformität der Schuhschachtel hin: was wir zu tun und was wir zu lassen haben. Wer wir zu sein haben und wer nicht. Wie wir uns verhalten sollen und wie nicht. Was wir schaffen und genießen sollen und was nicht.

>> Und – schwupps – entsteht die Schachtel.

Oder eben viele Schachteln, denn wir bewegen uns gleichzeitig in mehreren Systemen. Ich habe mal jemandem in einem Vortrag sagen hören: *Life is a box*. Wenn wir aufstehen, morgens, steigen wir aus einer Box, wir duschen in einer Box, wir fahren zum Job in einer Box und wir schauen bei der Arbeit in eine Box. Dieser Vortragende verpackte das ganze Leben in eine Box. Das Publikum war amüsiert. Aber ist es wirklich amüsant? Wie sehr hat er recht und wir ver-

bringen unser Leben tatsächlich in der Box? Wie sehr gibt uns diese Box Sicherheit, Halt und Geborgenheit? Oder wie sehr begrenzt sie uns in unserer Individualität, unserem Selbstaussdruck und unserer Freiheit?

DRAUSSEN

Mama war schön, anmutig und sehr, sehr gescheit. Und sie war exotisch, sie stammte von den Philippinen und passte hier überhaupt nicht rein. Ihr Vater war Professor und im diplomatischen Dienst. Und so kam er mit einem Teil der Familie nach Bonn. Sie lebten direkt neben Konrad Adenauer – ich habe heute noch Großvaters Visitenkarte mit seiner damaligen Geschäftsadresse und bewahre sie wie eine Reliquie auf. Mama hatte gerade begonnen, Medizin zu studieren. Ihr stand eine glänzende Zukunft offen. Doch dann startete das Schicksal einen Überraschungsangriff. Es passierte etwas, das ihr ganzes Leben wie eine Bombe zerriss: ich. Mama wurde schwanger – von meinem Vater, einem deutschen Ingenieur, den sie damals traf. Es war das Ende ihres großen Traumes und der Beginn ihrer Tragödie. Und offen gestanden auch meiner. Dazu müssen Sie sich vielleicht verdeutlichen, dass die Philippinen zu den katholischsten Ländern der Welt gehören. Galt eine uneheliche Schwangerschaft damals in Deutschland noch als Makel, war sie im philippinischen Verständnis geradezu eine Katast-

rophe. Mama fürchtete die Strenge ihres Vaters und die Schande, die sie vermeintlich über die Sippe brachte. Sie floh in die Schweiz. Damit verlor sie den Kontakt zu ihrer Familie – und den Halt in ihrem System.

»» *Sie war draußen.*

Und für mich verschwand mein Vater für immer von der Bildfläche, bevor ich ihn überhaupt kennenlernte. Mama heiratete erst später meinen Stiefvater. Er war ein Tohuwabohu an Persönlichkeit, ein Kettenraucher, der Bierflaschen sammelte und schnell die Nerven verlor. Vor ihrer Heirat musste Mama viele Jahre hautnah und in aller Härte erfahren, was das Leben einer alleinstehenden Mutter bedeutete. Es ist auch heute noch sehr schwierig für alleinerziehende Mütter. Aber damals war es noch dramatischer. Sie musste ihr Studium abbrechen und ums Überleben kämpfen – und das in einem Land, in dem sie ewig fremd sein würde. Sie konnte ihren hungrigen Geist nicht mehr mit Wissenschaft stillen. Sie musste zusehen, wie sie ein hungriges Baby mit Nahrung fütterte. In der Schweiz konnte sie niemanden. Sie hatte weder Geld, Ausbildung noch Unterstützung und hielt sich mit verschiedenen Jobs über Wasser: Sie arbeitete im Service, dann im Büro und sparte wie verrückt Geld, um sich weiterzu-

bilden. Damals gab es noch keine Kinderkrippen. Also wuchs ich in verschiedenen Familien auf und einmal war ich sogar im Kinderheim. Überall, wo ich hinkam, war klar: Ich war fremd. Ich war anders. Äußerlich mit einem dunklen Teint. Innerlich mit einer hellen Vorstellung, dass die Welt magisch sei. Das passte nicht. Ich passte nicht. Ich war kein Familienmitglied. Ich gehörte nicht dazu.

»» *Ich war draußen.*

Irgendwann fand sich eine Pflegefamilie, bei der ich für etliche Jahre bleiben durfte. Ich habe heute noch ein enges Verhältnis zu meinen Pflegeeltern und meinen Pflegegeschwistern. Dennoch: Bei aller Herzlichkeit und Verbundenheit hatte ich immer das Gefühl: Ich war das »Pflegekind«, nicht die Tochter. Ich war das Aufgenommene, nicht das Angenommene.

Wenn meine Brüder und meine Schwester am Wochenende gemeinsam mit den Eltern etwas unternahmen, war ich nicht dabei. Ich war bei Mama. Wir hatten also kaum gemeinsame Abenteuer, die uns verbinden konnten. Wenn ich in der Schule das zum Ausdruck brachte, was ich schon vor dem Kindergarten konnte, nämlich Lesen, Schreiben und eine andere Sprache, kam das bei meinen Schulkameraden nicht

wirklich gut an. Wenn ich sagte: »Komm, wir fliegen auf den Mond«, oder: »Gehen wir neue Planeten entdecken«, oder: »Lass uns vom Kirchturm auf den Schulhof brüllen«, sagten sie mit funkelnden Augen: »So was Verrücktes! Ich möchte ja gern, aber das geht nicht. Was werden meine Eltern sagen?«, oder: »Das können wir doch nicht machen.« Ich sah, dass die, die dazugehörten, sich nicht trautes, was ich mich traute: mich einen feuchten Dreck um Grenzen zu kümmern! All das zu tun, was meine geliebten Roman- und Filmhelden taten: das Leben aus der Box zu provozieren. Mit voller Wucht wild zu leben! Weit wie der Himmel zu denken!

Ich habe dieses lahme Abwinken nie verstanden. Es diente zwar der Konformität des Umfelds. Aber es erstickte die Sehnsucht, die, wie ich glaube, tief in jedem von uns steckt. Nämlich der Drang nach dem Eigenen – und das müssen wir ausprobieren. Die Neu-Gier, die in uns schlummert. Das Ausloten von Grenzen. Was ist meines? Und was nicht? Wie weit kann ich bei mir selbst gehen? Was mag ich, was nicht? Was passt zu mir und was nicht? Was beflügelt und was erschreckt mich? Dieses »brav im geschützten Rahmen Bleiben« war für mich wie das Abwürgen des Lebensmotors. Es verunmöglichte das Abheben in die Gefilde des Lebendigen, bevor das Abenteuer überhaupt starten konnte. Milde ausgedrückt: Das hat mich frustriert. Offen gestanden: Das brachte mich an den Rand der Verzweiflung. So ist ganz früh in mir das Bild der dunklen, eingrenzenden Schuhschachtel, in der alle hocken, entstanden.

Dabei ist doch alles möglich! Diese Schachtel ist nämlich gar nicht wie eine normale Schachtel an den Ecken zusammengeklebt. Nein, die Seitenwände sind nur locker aneinandergestellt. Wenn wir uns trauen, dorthin zu gehen und nur ganz leicht mit den Fingerspitzen an die Wände zu tippen, können wir sie zu Fall bringen. Probieren Sie es mal! Ich schwöre, es funktioniert! Es gibt keine Begrenzungen. Nur eigene, innere – und auch die können wir überwinden. Leider stellen die meisten Menschen diese Grenzen nicht infrage. Sie werden dafür sogar belohnt.

Um diese Belohnung habe ich sie damals brennend beneidet, denn ich wollte dazugehören, aber ich war zu anders. Ich wollte unbedingt in diese verdammte Schuhschachtel, aber mein ganzes Wesen passte nicht rein. Das war verwirrend und trennend. Und dieses Trennende schmerzte mich. Ich erlebte wohl, was auch Mama erfuhr: Wenn wir uns nicht zugehörig fühlen, dann werden die gleichen Hirnareale aktiv wie bei physischem Schmerz. Und wenn wir es wagen, unser Eigenes zu leben, gehören wir erst recht nicht dazu. Ich hatte also keine Freunde, keine Verbündeten, keine Komplizen und keine Familie. Ich bibberte in der Einsamkeit. Ich fror wie ein kleiner Vogel, der von einem fremden Stern aus einer fernen Galaxie auf die Erde gefallen war. Es war die dunkelste Zeit meines Lebens.

LOHN UND PREIS DER SCHACHTEL

Wir alle brauchen diese Systeme. Sie bilden unser persönliches Umfeld, in dem wir uns angenommen und aufgehoben fühlen. Dieses Umfeld bietet uns Lebensentwürfe. Und die sind durchaus gut, denn sie sind von Generation zu Generation weitergegebene, bewährte Konzepte und Anleitungen für ein gutes Leben. Aber sie sind sozusagen Standard. Und im Standard fehlt auf den ersten Blick der Platz für unsere Einzigartigkeit. Es scheint kein Raum da zu sein für das – im wahrsten Sinne des Wortes – Außer-gewöhnliche, nämlich für das, was wirklich in uns steckt. Und da entsteht ein diffuses Gefühl der Unzufriedenheit. Trotzdem bleiben wir in der Schachtel. Warum? Weil Gemeinschaften uns eine emotionale Verbindung geben. Sie geben uns einen Platz in der Welt. Ihre Strukturen geben uns Halt. Und die Regeln geben uns Orientierung. Sie besagen, was ist richtig und was ist falsch; sie definieren, was ist gut und was ist schlecht. Das gibt uns ein Wertangebot, mit dem wir uns identifizieren können und das uns verbindet. Das ist etwas sehr Wertvolles, denn dadurch entsteht ein Teil unserer Identität und das wichtige Gefühl von Geborgenheit und die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft.

>> Ohne dieses Zugehörigkeitsgefühl gehen wir ein.

Die allermeisten Systeme offerieren ja auch durchaus gute Standardlebensentwürfe: Die sind bewährt und bieten gute Voraussetzungen für ein glückliches Leben. Doch sie bieten wenig Raum für unsere Einzigartigkeit, das Großartige, was in uns steckt.

Das ist der Preis, den die Menschen in der Schachtel oft bezahlen: Sie könnten viel mehr, aber sie geben ihre potenzielle Größe auf. Sie lassen sich von den unsichtbaren Wänden auf den Durchschnitt begrenzen.

IN DER SCHACHTEL SO GLEICH

Jeder Mensch ist einzigartig. Wir können kein konformes Leben leben, sondern nur unser eigenes. In uns allen steckt Großartiges. Und wenn wir dieses Großartige zum Ausdruck bringen können, ist es etwas vom Schönsten, was wir im Leben erreichen können. Zu werden, wer wir sind, und zum Ausdruck zu bringen, was wir sind, sind das Ziel und der Sinn des Lebens. Ohne das ist unser Leben sinnentleert. Meine Mutter ist fast daran zerbrochen, dass sie nie Ärztin werden konnte. Dass sie ihren Drang zu helfen nicht gezielt einsetzen konnte. Sie verzweifelte fast daran, dass sie ihre unglaubliche Intelligenz, ihren Wissensdurst und ihre außergewöhnlichen sprachlichen Talente kaum gewinnbringend in die Welt bringen konnte.

Ich stelle immer wieder in meiner Arbeit fest, dass viele Menschen nach mehr hungern. Mehr bedeutet

mehr Leben, mehr von sich zum Ausdruck zu bringen. Dennoch bleiben sie im System der Schuhschachteln stecken. Viele Menschen leben entlang der Erwartungen ihres direkten Umfelds. Das Umfeld besteht aus den Liebsten um sie herum, den Freunden, den Kollegen am Arbeitsplatz, all den Menschen im erweiterten Kreis, denen sie entsprechen wollen. Diese Menschen haben die Macht, dass wir uns bedeutungsvoll fühlen oder nicht. Sie haben die Power, uns das Gefühl zu geben, dass wir respektiert und geliebt werden oder eben nicht. Grundsätzlich gilt für jeden von uns: Wir Menschen brauchen die Akzeptanz, Zuwendung, ja Zuneigung unseres Umfelds, um gut leben zu können. Dafür nehmen wir fast jede Einschränkung in Kauf.

Manche Menschen sind extrem von ihrem Umfeld beeinflusst. Andere wiederum beeinflussen das Umfeld. Ja, wir *werden* sogar zu unserem Umfeld. Tatsache ist, wir können uns diesen Einflüssen nicht entziehen. Die Prägung des Umfelds ist stärker als die genetische DNA. Versetzen Sie mal ein deutsches Baby nach China! Das Baby wird sich nicht dagegen wehren und sagen, es könne unmöglich diese schwierige Sprache sprechen. Oder bringen Sie ein chinesisches Baby in die Schweiz. Es wird mit akzentfreiem Schweizerdeutsch aufwachsen und später vielleicht sogar mit viel Spaß Raclette und Fondue essen.

Wir sind abhängig von unserem Umfeld und wir alle wollen in unserem Umfeld bedeutungsvoll sein, respektiert und geliebt werden. Das hält uns auf Trab. Wir verdienen uns diese Zuneigung durch Wohlver-

halten – bis zur Aufopferung. Und dafür tun viele von uns sehr viel: Wir galoppieren pflichtbewusst durch den Alltag, aber wissen nicht unbedingt wohin. Wir arbeiten hart, obwohl es nicht unbedingt nötig ist und wir uns nicht ganz darüber im Klaren sind, wozu. Wir erfüllen die Bedürfnisse von allen! Die unserer Eltern, unserer Kinder, unserer Lebensgefährten, die unserer Kunden, unserer Chefs, aber die eigenen bleiben auf der Strecke. Wir tun all das, damit sie uns sehen, erkennen und anerkennen. Das ist der größte Schutz, den wir als Mensch bekommen können – und auch brauchen. Deswegen fürchten wir das Gegenteil: Wir haben Angst vor Zurückweisung – und davor, nicht dazu zu gehören. Einsam zu sein.

ZWISCHEN KONFORMITÄT UND INDIVIDUALITÄT

Also geht dieses Spiel täglich weiter. Wir arbeiten extrem hart, um auf der Karriereleiter weiterzukommen. Wir strampeln uns ab, um in allem perfekt zu sein. Wir bilden uns weiter, um noch besser zu werden – wir sind ja nie genug. Wir beißen die Zähne zusammen, wenn wir schon längst übermüdet sind. All das, einfach um anerkannt und geliebt zu werden. Wir geben dem Umfeld damit sehr viel Macht. Wir begrenzen uns, um einer Vorstellung Genüge zu tun, die andere haben. Nicht wir selbst haben die Macht

über das, was wir tun, sondern die anderen. So stranden wir in einer Welt, in der unsere Möglichkeiten von außen bestimmt und unsere außergewöhnlichen Fähigkeiten durch die Schuhschachteln begrenzt sind. Dadurch haben wir das Gefühl der Fremdbestimmung und der Limitation.

Wir können also nicht ein Leben in der Konformität leben. Wir müssen auch unsere Einzigartigkeit leben.

Sonst wird unser Leben sinnentleert. Zu werden, wer wir sind, und zu wagen, was wir sind, in einem Umfeld, das uns in unserer Individualität schützt und nicht begrenzt, ist eine schwierige Aufgabe, die es zu meistern gilt.

Wir werden als Kind also, wie unser Umfeld ist. Wir wachsen wie ein Kürbis in die Begrenzung der Glasflasche oder eben in die Konformität der Schuhschachtel des Umfeldes hinein. Aber irgendwann kommt der Zeitpunkt, an dem das Kürbisdasein ungemütlich wird. Dann gilt es das zu überprüfen. Spätestens, wenn wir spüren, dass da mehr in uns steckt, gilt es dem nachzugehen. Oft ist der erste Schritt, sich ein anderes Umfeld zu suchen, das uns weiterbringt und fordert.

Sport war wichtiger Teil in meinem Leben. Skifahren zum Beispiel war kein Hobby, sondern einfach normal. Ich war nie in einer Skischule, wir hatten kein Geld dafür. Wir wurden einfach, ohne lange zu fackeln, auf die Bretter gestellt. Die Großen zeigten es den Kleinen und dann hopp! – runter die Piste. Später

ging ich oft mit extrem guten Skifahrern in die Berge. Ich hatte keine Wahl: Um mit ihnen mitzuhalten, musste ich einfach gut Ski laufen! Ich habe alles aus mir herausgeholt, was ich konnte. Und wurde besser. Das hat mir Freude gemacht.

Ob beim Skifahren oder in der Arbeit, finanziell oder emotional – wenn wir unter unseren Fähigkeiten bleiben, wenn wir nicht wachsen, dann versauern wir. Wenn wir uns dem Standard der Schuhschachtel hingeben, beginnt uns das zu langweilen. Aus Langeweile wird Unzufriedenheit. Aus Unzufriedenheit wird Frustration. Aus Frustration wird unglücklich sein. Und irgendwann erstarren wir.

DAS ICH UND DAS SELBST

Viele in der Schachtel leisten alles, um die Zuwendung, das Wohlwollen, den Respekt und die Liebe des Umfeldes sicherzustellen und sie nicht zu verlieren. Und in dieser Leistung bleiben wir trotzdem unerfüllt, denn dabei kommen wir uns oft selbst abhandeln. Oder präziser ausgedrückt: Dabei kommt uns unser Selbst abhandeln.

Wir unterscheiden zwischen dem *Ich* und dem *Selbst*. Beim *Ich* geht es um die äußeren Kompetenzen, vorwiegend die Fähigkeiten, die wir lernen, die uns im beruflichen Leben abverlangt werden. Es geht um Erfolg, Effizienz und Effektivität und die Wirkung

nach außen. Darum, beruflich und nach außen perfekt zu funktionieren. Dabei kann leicht übersehen werden, dass die »andere Seite« der Person, nämlich das *Selbst*, möglicherweise überspielt und unterdrückt wird. Beim *Selbst* geht es um ganz andere Dimensionen der Persönlichkeit, die nicht als lernbare Kompetenzen und Funktionen zu verstehen sind, sondern durch ganzheitliche Erfahrungen entstehen. Es geht um die emotionalen Aspekte, um die Wirkung nach innen, um das *Er-leben*: ob wir etwas *sinn-voll* und *sinn-lich* erleben. Es geht darum, uns selbst zu vertrauen, uns etwas zuzutrauen, zu lieben. Enge Beziehungen aufzubauen – zum Partner, zur Familie, Freunden, Verwandten und Kollegen. Und vor allem geht es darum zu wachsen. Wir sind lebendige Wesen, und wenn wir nicht wachsen, verkümmern wir innerlich.

BLÜHEN STATT NUR LEISTEN

Dieses Wachstum findet nicht im Standard der Außenwelt statt, sondern in der Individualität, im Innern. Nämlich dann, wenn wir nach dem streben, was wir wirklich wollen. Nur, was wollen wir? Oft streben wir nach den Lebenszielen, die uns von unserem Umfeld mitgegeben wurden. Die sind ja wie erwähnt nicht schlecht. Aber vielleicht bedürfen sie einer Überprüfung: Sind es wirklich *meine* Lebensziele oder sind es die meiner Kultur, meiner Gesellschaft, meines Um-

felds, meines Chefs, meiner Eltern, meines Partners? Lebe ich das Leben, was ich wirklich will und das zu mir passt?

Die wenigsten Menschen wissen genau, was sie wollen im Leben, geschweige denn haben sie es niedergeschrieben und präzise definiert. Und wenn wir eine Ahnung haben, dann gehen wir aufs Mittelmaß, schließlich wollen wir nicht scheitern. Was wir hier übersehen, ist: Wenn wir nicht unser Eigenes erforschen, bleiben wir in der Konformität. Wenn wir nicht nach den Sternen greifen, findet kein Wachstum statt. Und ein Sprichwort sagt so schön, wenn wir nicht hoch genug zielen, laufen wir Gefahr, uns ins Knie zu schießen. Und wenn wir dann tatsächlich unser hohes Ziel herausgefunden haben, kommt uns ein anderer Geist in die Quere: Selbstzweifel.

Diese Selbstzweifel holen uns auch immer wieder ein, selbst wenn wir schon einen weiten Weg gegangen sind. Wie einen meiner Klienten, Top-Athlet und Executive bei einer Bank:

Auf meine Frage, was sein Lebensziel ist, sagt er zu Beginn unserer Arbeit in kühlem, bestimmtem Ton: »Ich will CEO werden. Und zwar CEO des Jahres.«

Ich nicke und denke: »Gut, wenn er das wirklich will, werde ich ihn dabei unterstützen.«

Wir arbeiten über mehrere Wochen und plötzlich sagt er: »Verdammt, ich will dieses Ziel gar nicht. Es gibt mir kein gutes Gefühl. Meine Eltern würden sich sicher freuen, aber ich kann mir langfristig ein Leben im Kreis dunkler Anzüge in endlos langen Konferenzen nicht vorstellen. Das will ich nicht.«

Ich nicke und frage: »Was willst du?«

Er blickt in die Ferne und antwortet ratlos: »Ich habe keine Ahnung!«

Einige Sitzungen später sagt er plötzlich zu mir: »Nicole, jetzt weiß ich es: Ich will Mental-Coach für Athleten im Breitensport werden.«

»Für den Breitensport? Wieso für den Breitensport?«, frage ich mit hochgezogener Augenbraue.

»Ja, für Top-Athleten fehlt mir das Netzwerk, und der Markt im Breitensport ist doch viel größer und und und ...« Er redet weiter und weiter und reiht eine Ausrede an die andere.

»Stopp!«, erwidere ich. »Hast du vielleicht nur Angst, dass du dein eigentliches Herzensziel nicht erreichen kannst? Hab doch den Mut auszusprechen, was du wirklich willst.«

Er schaut mich an und schluckt. Dann sagt er langsam: »Nicole, ich glaube, du hast recht.«

Seit er den Mut hat, dem wahren Ziel seiner Träume nachzugehen, funkeln seine Augen, und seine ganze Ausstrahlung und Kraft beginnt zu blühen. Übrigens: mit bemerkenswerten Resultaten in seinem Business.

Wir benötigen unser äußeres Umfeld. Aber wir brauchen es auch, unsere Individualität zu leben. Diesen Spagat gilt es zu meistern.

Ich konnte den Spagat. Aber nur als Vierjährige im Ballett. Im Leben hatte ich weder ein Umfeld noch wusste ich, wer ich war. Ich riss zwar verzweifelt und wütend die Wände der Schuhschachteln nieder. Aber ich scheiterte an der Sehnsucht nach dem Halt, den

sie bieten. Ich manövrierte mich selbst immer tiefer in die Eiswüste. Bis mir der Hintern total auf Grundeis ging ...

TESTIMONIALS

»Eine bewegendes Buch über eine Frau, die fast am Leben zerbricht und gegen alle Widerstände ihre Bestimmung findet. Eine wundervolle Ermutigung für Menschen, die nach Erfolg und Glück streben.«

Dr. Karin Jeker, Gründerin Female Business Seminars

»Das Buch berührt zutiefst. Es begleitet aus der Einsamkeit. Weil da jemand ist, der einem versteht.«

Stéphanie Berger, Entertainerin

»Die Geschichte einer Frau, die sich auch von den widrigsten Umständen nicht brechen liess. Grossartig! Und sehr ermutigend.«

Ruth Buholzer, Director Corporate Affairs Swiss Excellence Forum

»Eines der besten und inspirierendsten Bücher, das ich je gelesen habe!«

Sandro Stähli, Mentalcoach für Spitzenathleten

»Von der Rebellin zur Trailblazerin – über einen Weg, den ich aus tiefstem Herzen selbst gehe und jedem Menschen empfehlen kann.«

Martina Fuchs, Abenteuerin und Wirtschaftsjournalistin

»Ein Juwel, das man gern mehrere Male liest.«

Sandra Stella-Triebel, Medienunternehmerin

»Das Buch ermutigt, nie aufzugeben,
sondern weiterzumachen – komme, was wolle.«

Nicola Spirig, Triathlon Olympiasiegerin

»Ich habe sehr viel über mich gelernt.
Ein absoluter Diamant – auch für Männer.«

Alex Kohler, Investment Banker

»Ein berührendes, ja wegweisendes Buch! Es hat
mich als Geschäftsfrau, Partnerin und Mutter
kraftvoller gemacht. Eine grosse Inspiration für
Suchende nach mehr Erfolg und Sinn.«

Patrizia Tanner Wachter; Unternehmerin

»Ein kraftvolles Buch zur rechten Zeit!
Wir brauchen mehr denn je Menschen in
ihrer ganzen Kraft. Erst recht die Frauen.«

Prof. Dr. Marc Drüner, Thought Leader und Entrepreneur

»Mich hat die Geschichte sehr berührt, weil sie zeigt,
wie wir selbst vom wilden Rebellen zu mehr Liebe
und Weisheit finden.«

Nicole Langholz, international anerkannte Fotografin

«Ich war skeptisch:
ein Buch für Frauen für mich als Mann?
Falsches Vorurteil: Dieses Buch bietet
so viel Motivation und Tiefe –
ein grossartiges Werk für jeden,
der in seiner Persönlichkeit wachsen will.«

Adi Lang, Gründer & Initiant Business Schmiede Schweiz



© Nicole Langholz

DIE AUTORIN

NICOLE BRANDES ist Vertraute und Coach für Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Adel und der Film- und Musikbranche.

Sie war Top Managerin börsennotierter Unternehmen und kann selbst auf einen sagenhaften beruflichen Aufstieg zurückblicken. Doch am Gipfelpunkt angelangt begegnete sie ihrer inneren Eiswüste. Sie warf ihre Karriere über Bord und machte sich auf die Reise zur wahren Erfüllung.

Heute arbeitet sie mit Menschen, die es weit gebracht haben und schmerzlich fühlen, dass es da noch weit mehr gibt, was sie nicht leben.

Rechte Autorinnenfoto: Nicole Langholz
Gestaltung Umschlag: © Mi Ha | Guter Punkt, München unter Verwendung von Motiven von iStock/Getty Images Plus
Illustration Frauengesicht: Irina Shisterova, Getty Images

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autoren und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autoren ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung der Autorin wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und seine Autoren sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlag.com.

Der Goldegg Verlag achtet bei seinen Büchern und Magazinen auf nachhaltiges Produzieren. Goldegg Bücher sind umweltfreundlich produziert und orientieren sich in Materialien, Herstellungsorten, Arbeitsbedingungen und Produktionsformen an den Bedürfnissen von Gesellschaft und Umwelt.

ISBN: 978-3-99060-307-9

© 2022 Goldegg Verlag GmbH
Unter den Linden 21 • D-10117 Berlin
Telefon: +49 800 505 43 76-0

Goldegg Verlag GmbH, Österreich
Mommsengasse 4/2 • A-1040 Wien
Telefon: +43 1 505 43 76-0

E-Mail: office@goldegg-verlag.com
www.goldegg-verlag.com

Layout, Satz und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien
Printed in the EU

»Stark! Nicht nur für Frauen«
*Carla del Ponte, ehemalige UNO-Chefanklägerin,
zahlreich geehrt mit Friedenspreisen*

»Eine wilde, wunderbare, wertvolle Reise zu sich selbst.«
*Prof. Dr. Markus Pradini, International University
of Applied Sciences*

»Eine bewegende Geschichte, die mitten ins Herz trifft –
weil es das eigene Leben spiegelt.«
Claudia Reiterer, Fernseh-Moderatorin von »Im Zentrum«, ORF

»Ein flammendes Plädoyer für das wirklich Wesentliche auf
dem eigenen Weg: Sich selbst zu sein, sich selbst zu bleiben.«
*Pascale Bruderer, Schweizer Spitzenpolitikerin
und alt Nationalratspräsidentin*



© Nicole Langholz

ZUR AUTORIN:

Was kommt nach dem Erfolg? Viele Menschen haben es weit gebracht, spüren aber schmerzlich, dass es da noch weit mehr gibt, was sie nicht leben.

Dies ist die Geschichte einer wilden Rebellin, die zur weisen Liebenden wird. Sie ist eine Einladung, innere Einsamkeit und Ängste loszulassen und gegen alle Widrigkeiten mutig den eigenen Weg zu gehen.

ISBN 978-3-99060-307-9



www.goldegg-verlag.com

