

CHRISTOPH EMMELMANN

DER KLEINE
COACH

Schluss mit frustig!

Wie Sie sich zu mehr Lebensfreude aktivieren



G|U

VORWORT 4

**Leiden Sie noch
oder leben Sie
schon?** Seite 6

TEST:
ERKENNEN SIE SICH SELBST 8
WIE SIEHT IHR ERGEBNIS AUS?
DIE AUSWERTUNG 10
 Typ Wiederkäuer 10
 Typ Gourmet 10
 Eselsweisheit 12

**Werden Sie fremd-
gesteuert oder
fahren Sie schon
selbst?** Seite 14

VOM OPFER ZUM GESTALTER
DES LEBENS 16
 Die Opfer 16
 Die Gestalter 16
 Die Opferfrage: Wer ist schuld? 17
 Die Gestalterantwort:
 Was kann ich tun? 18

WIE TIEF STECKEN SIE IN DER
KOMFORTZONE? 20
 Vom Schloss
 zur Dreizimmerwohnung 20
 Ja zur Veränderung 21
 Sicher und bequem:
 Rückzug in die Komfortzone 21
 Neuland kennenlernen 22
NEUES ENTDECKEN:
KOMFORTZONE ADE 27
 Sie haben nichts zu verlieren 27
WAS GIBT IHNEN KRAFT,
WAS NIMMT IHNEN KRAFT? 31
 Klarheit erlangen 31
 Das Wesen der Krafräuber 33
 Kletten kosten Kraft 38
 Ihre Diebstahlsicherung:
 Blaulicht und Sirene 39
 Kraftspender 42
VON DER MASKE ZUM WAHREN
GESICHT 47
 Die verinnerlichte Maske 47
 Erkennen Sie Ihre
 Handlungssignale 52
 Von der Reaktion zur Aktion 55
 Was wollen Sie wirklich
 vom Leben? 59

Das Geschenk, das Leben heißt Seite 64

GEWINNEN SIE MIT MUT UND HUMOR	66
Lebensfreude zurückerobern	66
So knacken Sie das Jammern aus	70
Das kleine Einmaleins des Humors	72
Fünf wichtige Regeln des Humors	74
Schluss mit unlustig: Humorinterventionen	78
Humorjudo: So werden Sie schlagfertig und unschlagbar	82
DAS HEITERKEITS- UND LACHNETZWERK	89
Wichtige Komponenten	89
Lachen leicht gemacht	90
DIE SCHNELLSTRASSE DES HUMORS	99
Humortechnik: komische Figuren	99
Trauen Sie sich, unkonventionell zu reagieren	100
HUMORBREMSE? AUSSER BETRIEB!	101
Schutzwall vor Verletzungen	102
Von der Rolle zur eigenen Identität	105
Von der Tribüne auf die Bühne ...	108
DIE DREI EBENEN DES GLÜCKS ...	110
Das Glück ins Leben zurückholen	111



Lebenslust statt Lebensfrust Seite 114

IHRE GLÜCKSSPIRALE NACH OBEN	116
Wie Sie erfolgreich weiterleiden	116
Wie Sie erfolgreich weiterleben	117
Dankbarkeit schulen	119
Das 21-Tage-Schlemmerprogramm für Gourmets	120
ZUGABE: ZWEI MOTIVATIONSHAPPEN	123
BÜCHER, DIE WEITERHELFFEN	126
FILME, DIE WEITERHELFFEN	126
DAS SEMINAR ZUM BUCH »SCHLUSS MIT FRUSTIG«	126
ÜBUNGSREGISTER	127
IMPRESSUM	128

Jammerstopp führt zu geballter Lebenslust

Leiden Sie auch so gern wie die meisten Menschen in unserem Kulturkreis? Denken Sie deswegen manchmal, dass etwas mit Ihnen nicht stimmt? Da könnten Sie recht haben. Denn das Leben könnte so schön sein ..., wenn nur diese Jammerei nicht wäre. Aber die ist hartnäckig, denn Jammern kann man sich genauso angewöhnen wie Naschen, Fernsehen, Rauchen, Nägelkauen und Faulenzen. Doch zum Glück lässt es sich auch wieder abgewöhnen.

Wie das geht, zeige ich Ihnen in diesem Buch. Am Anfang steht ein Selbsttest, damit Sie erkennen, wie Sie überhaupt denken und fühlen. Dann erfahren Sie mehr darüber, warum Sie so oft unglücklich sind, und benennen Ihre Krafträuber und -spender –, denn was einen Namen hat, das kann man konkret angehen. Im nächsten Kapitel lernen Sie zahlreiche **Humortechniken** kennen, mit deren Hilfe Sie aus dem vertrauten, bequemen Jammertal herausfinden und das Glück in Ihr Leben zurückholen. Und zum Schluss erfahren Sie, wie Sie Sicherheit und Stagnation los- und das Leben im Hier und Jetzt zulassen. Es tut nicht weh, versprochen. Dafür tut es gut, denn Sie werden dabei eine Menge positiver Gefühle entdecken, an die Sie vielleicht schon gar nicht mehr zu glauben

wagten. Doch die gibt es. Immer. In Ihnen. Wir werden sie zusammen neu oder wieder entdecken. Sie müssen nicht leiden! Sie können Ihr Denken, Ihre Vorstellungen, Ihre Einstellungen, Ihr Verhalten, Ihre Handlungen und Reaktionen verändern. Und somit Ihr **Klagen und Leiden**

stoppen. Ja, es gibt ein Leben jenseits des Leidens, auch wenn Jammern so viel Spaß macht. Wirklich? Es muss einfach Spaß machen, sonst wären wir ja bescheuert, wenn wir es trotzdem dauernd tun würden, oder? Wir können aber auch auf andere Weise Spaß haben. Zum Beispiel durch eine humorvolle Lebenshaltung. Und auf einmal haben wir ein paar Sekunden oder Minuten vergessen zu jammern. Na, so was!

In Tausenden von Vorträgen und Seminaren habe ich immer wieder mit großer Freude erfahren dürfen, dass Humor eine erfolgreiche Strategie ist, das Jammern zu vergessen. Dabei bedeutet Humor viel mehr als Lachen. Humor zu zeigen, bedeutet auch mutig zu sein, seine Ängste zu überwinden, sich verletzlich zu machen und manchmal der geistigen und körperlichen Trägheit ein Schnippchen zu schlagen. Und viel mehr noch: diese in kraftvolles Wirken umzuwandeln. So ziehen viele gute und noch bessere Gefühle bei Ihnen ein. Sie tauschen Ihre übellaunigen Untermieter aus. Denn die zahlen keine Miete, die kosten nur Energie, diese Untermietergefühle, die Ihnen permanent Kraft nehmen. Leiden ade!

Im Englischen Garten in München treffen sich zwei alte Stammtischbrüder. »Hast du schon gehört«, fragt der eine den anderen, »morgen geht die Welt unter.«

»Ist mir wurscht«, erwidert der andere. »Morgen bin ich in Freising.«

Ich weiß nicht, wo Sie morgen sein werden. Aber bestimmt ist es ein Ort wie Freising, und dorthin möchte ich Sie gern gut gelaunt begleiten!

Ihr Christoph Emmelmann

Werden Sie -
fremdgesteuert
oder fahren Sie
schon selbst?



Wenn Sie Ihre Gefühle wahrnehmen, können Sie sie auch benennen: Sobald ein Problem einen konkreten Namen hat, lässt es sich leichter angehen.



VIELE MENSCHEN SIND SICH IHRER GEFÜHLE NICHT BEWUSST. Sie bemerken gar nicht, dass sie ihre Gefühle nicht selbst steuern, sondern dass diese von ihrem Umfeld beeinflusst werden. Je nachdem, in welche Richtung das Umfeld die Gefühle steuert, fühlen sie sich gut oder schlecht, wobei Letzteres oft dazu führt, dass sie ein Verhalten an den Tag legen, mit dem sie sich nicht nur das eigene Leben schwer machen, sondern auch das ihrer Mitmenschen.

Ein bewusster Mensch kann seine Gefühle wahrnehmen und in die gewünschte Richtung lenken. Er ist kein Spielball des Lebens. Er ist unabhängig von seinem Umfeld. Er macht die Dinge so, wie er sie für richtig hält, nicht wie andere sie seiner Meinung nach für richtig halten. Er ergreift den Beruf, den er sich selbst ausgesucht hat, nicht den, den andere gut finden. Er hat den Mut, zu seiner Meinung zu stehen, auch wenn sie nicht der von anderen entspricht. Er kann Nein sagen. Sein Autopilot ist ausgeschaltet.

Wie sieht es bei Ihnen aus? Sind Sie mit Autopilot unterwegs oder sitzen Sie aktiv am Steuer Ihres Lebens?

Wie tief stecken Sie in der Komfortzone?

Komfort hat immer zwei Aspekte. Einerseits ist es herrlich, zum Beispiel auf unserem gemütlichen Sofa zu sitzen und es uns bequem zu machen. Andererseits: Wenn wir zu lange auf dem Sofa sitzen bleiben, werden wir träge. Die Komfortzone ist also auch eine Trägheitszone und somit gefährlich. Denn sie enthält all jene Dinge und Gewohnheiten, die uns leichtfallen. Herausforderungen und Wachstum sind dagegen eher rar gestreut – das ist das Problem.

Vom Schloss zur Dreizimmerwohnung

Wir alle sind in einem Schloss zur Welt gekommen, einem riesengroßen Schloss. Es verfügte über unendlich viele Zimmer. Und die wollten wir natürlich alle kennenlernen. Neugierig und mutig machten wir uns auf herauszufinden,

was hinter den verschlossenen Türen steckt. Wir fragten nicht groß nach, ob wir das überhaupt dürfen, und Angst hatten wir auch keine. Dazu waren wir viel zu neugierig, denn wie alle Kinder kamen auch wir mit einem angeborenen Bewegungs- und Entdeckerdrang auf die Welt. Wir machten einfach drauflos, da wir nur durch Ausprobieren lernen.

Doch je älter wir wurden, umso mehr Hindernisse tauchten auf einmal auf. Nicht nur Menschen, die sich vor die Türen stellten und uns den Eintritt verwehrten. Auch manche Situation hinderte uns am Eintreten. Und dann sagte man uns, dass man in dieses und jenes Zimmer besser nicht gehen solle. »Es ist nur zu deiner eigenen Sicherheit. Wir sperren diese Tür jetzt mal zu.« Wir sollten uns mehr auf unsere Schularbeiten als auf diese geheimnisvollen Türen konzentrieren: »Das ist nur zu deinem Besten – und übrigens: Sei nicht so laut, sitz gerade und iss anständig!«

»Der Veränderung die Tür verschließen,
hieß das Leben selber aussperren.« Walt Whitman

So wurde unser Spielraum im Laufe der Zeit immer kleiner, bis von unserem Schloss nur noch eine Dreizimmerwohnung mit Kellerabteil übrig blieb. So sieht sie also aus, die Komfortzone.

Ja zur Veränderung

Liebe Leserin, lieber Leser, wie auch immer Sie Ihr Leben bewohnen – haben Sie den Mut und öffnen Sie nach und nach wieder alle Zimmer Ihres Daseins. Erobern Sie sich Ihr Schloss zurück – es gehört schließlich Ihnen. Bewegen Sie sich aus Ihrer Trägheitszone heraus, denn die ist viel zu eng für Ihre strahlende Persönlichkeit!

Die einzige Sicherheit im Leben ist die Veränderung. Forscher schätzen, dass in unserem Körper täglich bis zu fünfzig Millionen neue Zellen entstehen und alte, fehlerhafte

Exemplare ersetzen. Auch jetzt in diesem Moment verändern sich in Ihrem Körper Tausende von Zellen. Wäre doch schade, wenn die nicht lachen, sondern leiden. Also: Schluss mit dem Jammern!

Sicher und bequem: Rückzug in die Komfortzone

Sehr oft ist die eigene Bequemlichkeit der Grund dafür, warum wir unsere Komfortzone nicht verlassen. Wir bewegen uns immer in den gleichen Mustern und Situationen und verändern sie nur selten, weil das ja anstrengend wäre. Lieber bleiben wir innerhalb der engen Grenzen unserer Komfortzone. Sie schenkt uns das vertraute Gefühl der (Schein-)Sicherheit. Und das nicht bloß in den eigenen vier Wänden. Viele Menschen neh-

men jahrelang den gleichen Weg zur Arbeit. Einen neuen Weg auszuprobieren wird als zu anstrengend empfunden – und wer weiß, was dabei passieren könnte!

Erstarrt in Bequemlichkeit?

In der Komfortzone verhalten wir uns in der Regel immer gleich. Deshalb nehmen wir unser Leben oft als langweilig wahr. Die Komfortzone bietet uns Sicherheit in Form von Konstanz. Doch sie macht uns auch klein und schwach, da sie uns nicht vor Herausforderungen stellt, die uns reifen und wachsen lassen. Außerhalb unserer Bequemlichkeitszone sind all jene Dinge angesiedelt, die uns im Detail noch fremd sind. Dazu gehört alles, was wir uns wünschen oder was wir gern können würden wie zum Beispiel Perlentauchen oder Bundeskanzlerin werden, genauso wie ein Instrument spielen, singen oder uns für einen Traumjob bewerben. Dazu gehören aber auch solche Bereiche, bei denen wir uns unwohl

fühlen wie beispielsweise Konfliktsituationen. Gerne würden wir sie aus der Welt schaffen, doch wir wissen nicht wie oder wir trauen uns einfach nicht, die Probleme anzusprechen, also verharren wir in dem, was wir kennen – in unserer bequemen Komfortzone. Ist das Nicht-ändern-Können in Stein gemeißelt oder ist es eher eine Frage des Wollens?

Probieren Sie einfach die Übung auf der nächsten Seite aus. Sie hilft Ihnen zu erkennen, dass Sie Ihr eigener Herr sind und Ihre Schritte selbst lenken. Beginnen Sie am besten jetzt sofort.

Neuland kennenlernen

Wir müssen uns täglich viele Male entscheiden, ob wir das gewohnte Terrain verlassen oder nicht. Ob wir den Mut haben, Neuland zu betreten. Manchmal ist es klüger, Neues zu meiden. Es gibt keine Regel, die immer gilt. Es ist vielmehr wichtig, immer wieder aufs



Sichtwechsel

Stellen Sie sich auf einen Teppich im Bad oder, wenn Sie keinen haben, auf ein Handtuch. Sie stehen nun innerhalb Ihrer Komfortzone. Da kennen Sie sich aus. Jede Faser ist Ihnen bekannt. Hier fühlen Sie sich zu Hause. Und nun wagen Sie den Schritt ins Abenteuer: Sie verlassen diesen geschützten Platz. Sie steigen aus. Sie machen einen Schritt raus aus der Komfortzone.

Jetzt sind Sie draußen – es ist möglich! Sie haben es soeben bewiesen. Und wenn Sie meinen, das sei Quatsch, weil das nichts mit Ihren Hemmnissen, Sorgen und Problemen zu tun hat, dann muss ich Sie bitten, zurück auf Los zu gehen und es noch einmal zu tun und vielleicht noch einmal, bis Sie erkennen: Sie selbst lenken Ihre Schritte! Sie sind der Chef oder die Chefin in Ihrem Haus!

Wichtig: Um Ihre Komfortzone zu verlassen, müssen Sie den ersten Schritt gehen. Selbst wenn es zunächst nur ein kleiner ist.

Neue herauszufinden, was im Jetzt und Hier das Richtige für uns ist. Das kann einmal bedeuten, mutig aufzubrechen, ein anderes Mal kann es heißen, sich besonnen und klug zurückzuziehen.

Schritt für Schritt

Neuland ist immer eine Herausforderung! Deshalb sollten wir es auch

mit kleinen Schritten kennenlernen. Nicht mit einem Riesensatz hineinspringen und dann womöglich Heimweh nach der Komfortzone kriegen. Nein, schön langsam Schritt für Schritt die Aufgaben wachsen lassen und so den eigenen Radius erweitern. Im Grunde genommen tun Sie damit nichts anderes, als Ihre Komfortzone zu ver-



Übung: Feiern Sie Ihre Kraftspender

Nehmen Sie sich erneut etwas Zeit für sich, in der Sie sich möglichst nicht stören lassen. Holen Sie sich dann wieder ein Blatt Papier und einen Stift und notieren Sie Ihre fünf wunderbarsten Kraftspender. Wenn Sie sie auf Anhieb nicht benennen können, geben Sie sich Zeit zum Nachdenken.

Auch Kraftspender verstecken sich manchmal. Sie tun es meist aus Verlegenheit. Also wann fühlen Sie sich besonders vital, aktiv, fröhlich, stark, beschwingt? Gehen Sie die fünf Lebensbereiche durch und finden Sie jeweils einen Kraftspender. Das könnte zum Beispiel so aussehen:

- **Gesundheit:** Ich merke, dass es mir guttut, mehr Wasser und Kräutertee statt Limonade und Alkohol zu trinken.
- **Freizeit:** Wenn ich mir unter der Woche für mich selbst Zeit nehme und Yoga mache oder male, fühle ich mich wesentlich ausgeglichener.
- **Wohnen:** Ich habe mein Schlafzimmer neu gestrichen und umgestellt, seitdem fühle ich mich viel wohler und lese abends öfter noch im Bett.
- **Familie/Partnerschaft:** Ich habe mit meinem Partner vereinbart, dass in Zukunft jeder einen Abend für sich allein hat, an dem er seinen Interessen nachgehen kann.
- **Beruf:** Ich fahre öfter mit dem Rad zur Arbeit und bin dadurch viel frischer im Job. Machen Sie sich bewusst, wie reich Sie sind, und konzentrieren Sie sich auf jene Freuden des Lebens, die Ihnen Energie schenken.

Von der Maske zum wahren Gesicht

Ist Ihnen schon mal aufgefallen, wie viele Menschen Sie anlächeln, ohne etwas dabei zu fühlen, einfach nur so, um freundlich zu sein? Wahrscheinlich bemerken Sie es gar nicht, wenn Sie freundliche Signale aussenden, hinter denen nichts steckt oder mit denen Sie nur vorgeben, etwas zu empfinden. Aufgesetzte Freundlichkeit wird sogar manchmal von Berufs wegen empfohlen. Bei Stewardessen nennt man das »Pan-Am-Lächeln«. Studien haben jedoch nachgewiesen, dass erzwungenes Lächeln krank macht, wenn es dauerhaft nicht mit der Gefühlslage übereinstimmt.

Die verinnerlichte Maske

Wahrscheinlich haben Sie sich schon öfters an Gesprächen beteiligt, die Sie im Grunde gelangweilt haben, und ließen sich das nicht anmerken. Aus Höflichkeit sind Sie

in der lähmenden Runde geblieben. Sicher kennen Sie auch das Gefühl, anderen Menschen etwas zu erzählen, die nicht richtig zuhören. Auch darüber sind Sie bisher höflich hinweggegangen. Solche Situationen sind ziemlich anstrengend, nicht wahr? Warum verhalten wir uns dennoch so? Weil wir es gewohnt sind, eine Maske zu tragen. Diese besteht aus Gefühlen und Verhaltensweisen, die wir uns übergestülpt haben, weil wir glaubten, damit das Richtige zu tun: »Mama hat gesagt, ich muss immer schön höflich zu Frau Müller sein.« Oder: »Wenn ich nicht lerne, mich anzupassen, werde ich ausgegrenzt.«

Zwischen echt und unecht

Mama und Papa haben viel gesagt im Laufe unseres Lebens, und das haben wir alles verinnerlicht. So ist unsere Maske entstanden. Wir waren noch sehr klein, als wir die Maske zum ersten Mal aufsetzten. So klein, dass wir selbst glaubten, noch nicht entscheiden

Erklimmen Sie den Gipfel der Lebensfreude

Sie haben das Alltagsgrau satt? Sie sind es leid, genervt und frustriert zu sein? Erfahren Sie, wie Sie in vier einfachen Schritten mehr Glück und Unbeschwertheit in Ihr Leben holen.

- Der kleine Coach zeigt Ihnen erfrischend pragmatisch und ohne umständliche Erklärungen, wie Sie sich eine neue Grundhaltung aneignen, die Sie gegen die Regentage des Lebens wappnet.
- Ein spezielles Humortraining zaubert Ihnen ein Schmunzeln ins Gesicht und hilft Ihnen dabei, sich aus Problemen flugs herauszulachen.

G|U

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-2120-2



9 783833 821202

€ 12,99 [D]

€ 13,40 [A]

www.gu.de