



LERNENDE ORGANISATION

Zeitschrift für Relationales
Management und Organisation

N° 116

Verlag Relationales Management

Euro 28,99 / sFr 30,02
www.irbw.net



GEGLÜCKTES LEBEN?

Emotionale Kompetenz:
Die unterschätzte Superkraft
von *Patrizia Patz*

Das Prinzip der Mühelosigkeit
von *Pamela Obermaier*

*Lebensgestaltung mit der
Relationalen Subjektivierung*
von *Sonja Radatz*

WIE GLÜCKT IHNEN IHR LEBEN?

von Sonja Radatz

Ein glücklich-schläfrig vorbeiziehender Tag, vielleicht ein Wochenende. Und da ist sie plötzlich, diese Frage: Wie glückt Ihnen Ihr Leben? Vielleicht stört die Frage Ihre Ruhe, die freundliche Meditation. Denn Sie hatten ja gar nicht vorgehabt, aktiv über Ihr Leben nachzudenken. Und dann auch noch über Ihr Leben in der Gegenwart und in der Zukunft?

Der Gedanke an die bewusste Gestaltung eines gegückten Lebens kann bei uns in zweifacher Hinsicht ganz schön Stress erzeugen: Einerseits, weil wir bei näherem Hinsehen merken, dass wir auf der berühmten Skala zwischen 0 und 10 – wenn 0 ein zu vernachlässigendes Leben ist und 10 ein zu 100% gegücktes – vielleicht doch nicht ganz so hoch stehen, wie wir uns im hektischen Alltag oft einreden wollen. Andererseits, weil uns klar wird, dass es dafür weder „die Umstände“ noch „den Moment“ noch „die persönliche Konstellation“ noch „die fehlende Zeit“ verantwortlich zu machen gilt, sondern einzig und allein unsere ganz persönliche Nachlässigkeit.

Und plötzlich wird uns klar, dass jede Minute zählt – nicht, weil wir Stress haben, sondern weil wir eben keinen Stress (mehr) haben wollen; nicht, weil es gilt, mehr oder am meisten zu bekommen, sondern weil wir nur dieses eine Leben haben und nicht wissen, wann es zu Ende ist; nicht, weil wir „alles“ wollen, sondern die ganz spezifischen kleinen Dinge im Leben, die uns wirklich wichtig sind.

An dieser Stelle wage ich Sie zu fragen: Wie sieht es denn aus, Ihr gegücktes Leben? Woran erkennen Sie es? Wann und wo haben Sie denn schon einen kleinen Ausschnitt davon erlebt? Wie hängt es zusammen mit anderen Menschen? Wie wird es nachhaltig? Und wie können Sie dieses gegückte Leben bewusst – nur für Sie selbst – erlebbar machen, sodass Sie echte Zufrie-

denheit und Erfüllung in Ihrem Leben verspüren? Wenn es dafür nur kleiner Korrekturen

bedarf oder vielleicht sogar nur einer Verlangsamung und Bewusstmachung jeder kleinen Szene in diesem persönlich-gegückten Leben, haben Sie meines Erachtens gar nicht so viel zu tun. Dennoch gehört es getan.

Immer wieder jedoch erlebe ich, dass wir Menschen so weit von unserem gegückten Leben entfernt sind, dass es eines Neuentwurfs bedarf. An einer solchen Stelle macht eine Korrektur keinen Sinn, denn sie würde nichts besser machen. Und so ein Neuentwurf kann durchaus aufwändig werden und erfordert von diesen Menschen nicht nur enorme Kraft, sondern oft viele Wochen und Monate Auszeit, für die wir Worte wie „Burnout“ erfunden haben.

Und natürlich stellt sich uns die Frage: Ist uns ein gegücktes Leben all den Aufwand wert? Was bringt uns ein gegücktes Leben? Reicht es nicht aus, ein schnödes Leben zu führen wie die Nachbarin von nebenan, die im 24-Stunden-Rhythmus damit beschäftigt ist, ihren Tagesablauf zu bewältigen? Nun, diese Frage kann ich nicht für Sie beantworten, denn ich halte sie für eine, wie Heinz von Foerster schon so schön sagte, „unentscheidbare Frage“ – und das sind bekanntlich jene Fragen, für die es keine allgemeingültige Antwort gibt. Ich fordere Sie ja lediglich dazu auf, sich mit der Frage zu beschäftigen. Mit allem Nachdruck!



Sonja Radatz

Herzlich,
Ihre Dr. Sonja Radatz
Herausgeberin

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wir freuen uns über Ihr Statement und beantworten gerne Ihre Fragen:
Schreiben Sie uns entweder eine E-Mail: lo.order@irbw.net oder
senden Sie uns ein Fax: **0043-1-409 55 66-77** oder
schreiben Sie uns: **IRBW/LO, Schloss Schönbrunn, Zuckerbäckerstöckl 39, A-1130 Wien.**
LO-Servicetelefon: **0043-1-409 55 66-0**

Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

06 IM BRENNPUNKT

Geglücktes Leben: Warten auf Godot?

von Sonja Radatz

12 COVER

Wie wir Glück und Erfolg mit
Leichtigkeit gewinnen

von Pamela Obermaier

18 NACHGEDACHT

Freiheit gibt es nur
mit Verantwortung

von Markus Fischer

26 THEORIE UND PRAXIS

Emotionale Kompetenz –
die unterschätzte Superkraft

von Patrizia Patz

32 PRAXISFRAGEN

Relationale Subjektivierung:
Das geglückte Leben einfach gestalten!

von Sonja Radatz

38 DRAUSSEN IN DER PRAXIS 1

Ausbrechen und das Leben
kreieren, das zu uns passt. Jetzt!

von Dunja Kalbermatter

44 DRAUSSEN IN DER PRAXIS 2

Geht es Ihnen richtig gut?

von Marianne Herzog

50 SERIE TEIL 2

Die Bedeutung von
Zielhierarchisierung für Resilienz

von Heike Wöock

58 VORGELESEN

von Sonja Radatz

60 TOOLS

Ein geglücktes Leben
gezielt unterstützen

von Paul Z. Jackson

64 VERANSTALTUNGSKALENDER

65 KOLUMNE

Der innere Dialog als Glücksnavigator

von Gunter König

66 VORSCHAU

In der nächsten LO





Dunja Kalbermatter

ist Betriebswirtin, Psychologin Msc und relationale Coachin. Nach einer mehrjährigen Bankkarriere ist sie Anfang des Jahres 2020 mit ihrer Verlobten und der Hündin Xena in ihren selbst umgebauten Transporter Frida gezogen, wo sie Arbeiten, Wohnen und Reisen auf engstem Raum verbindet. Sie begleitet Menschen online dabei, sich ebenfalls von schon früh im Leben übernommenen Glaubenssätzen und Grundannahmen zu lösen, ihr Wunschleben zu kreieren und es ab sofort zu leben. Sie erzählt in ihrem Artikel, wie sie Menschen online dabei unterstützt, dorthin zu gelangen.

info@dunjakalbermatter.com



AUSBRECHEN UND DAS LEBEN KREIEREN, DAS ZU UNS PASST. JETZT!

von Dunja Kalbermatter

In diesem Artikel nimmt Dunja Kalbermatter uns mit auf die Reise – eine Reise, bei der sie selbst schon mehrfach ausgebrochen ist und immer wieder Menschen dabei begleitet, auszubrechen. Sie arbeitet gemeinsam mit uns am Mindset, der aus Relationaler Sicht wichtigsten Stellschraube. Sie zeigt uns, wie wir noch heute in die Gestaltung gehen können, egal ob wir unser Wunschleben generell gestalten möchten oder einen Bereich davon. Zudem erzählt sie uns, wie wir das neu Gestaltete ab sofort leben können und wie das Ganze in der Praxis konkret aussieht.

Das Wichtigste vorweg: Ich spreche Menschen in der Du-Form an, da in meiner Welt alle Menschen gleich sind. Deshalb spreche ich dich in diesem Artikel auch gleich persönlich an. Meine Mission ist es, so viele Menschen wie möglich zu erreichen. Sie sollen inspiriert und motiviert werden, falls nötig, ebenfalls auszubrechen. Das tue ich durch eine kurze Anleitung, durch regelmäßige STEP OUT Briefe und durch meinen Podcast STEP OUT Podcast, den du bequem von überall aus hören kannst. In der Folge Nr. 4 spreche ich mit Dr. Sonja Radatz über ihre Ausbrüche im Leben. Du findest alles auf meiner Homepage.

Und nun lass uns starten.

1. WELCHE GESCHICHTEN ERZÄHLST DU DIR?

1.1. GEBURTSRECHT

In meiner Welt bist du auf Fülle, Erfolg und Wohlstand programmiert. Das ist dein Geburtsrecht! Warum ist das so? In der Natur ist alles im Einklang. Schau dich gerne kurz um. Du siehst es eigentlich immer wieder. Nach dem Sommer kommt der Herbst, nach der Ebbe die Flut, nach dem Regen der Sonnenschein. Ganz verlässlich. Du gehörst genauso zur Natur und kommst mit eben diesem Geburtsrecht auf die Welt. Du bist grundsätzlich gut und wunderbar, genau so, wie

du bist. Du bist mit einem feinen Sensor, deinem Instinkt ausgestattet, der dich leitet.

Es wird dir leider höchstwahrscheinlich relativ früh in deinem Leben abtrainiert. Wie das passieren kann, fragst du dich? Naja, durch eine Religion beispielsweise. Ich bin in einem katholischen Umfeld aufgewachsen. Ich habe gelernt, dass jede Person, also auch ich, mit der Erbsünde auf die Welt kommt. Es geht dann im Leben darum, sich von dieser zu befreien und in den Himmel zu kommen. Es kann sein, dass es dir durch die gesellschaftlichen Normen abtrainiert wird oder durch dein Umfeld, deine Familie, deine Schule, deinen Arbeitsplatz, deine Partnerschaft etc. Es geht aus meiner Sicht darum, dass du lernst, wie du zu sein hast. Du wirst passend gemacht. Damit du „reipasst“.

1.2. GLAUBENSsätze UND GRUNDANNAHMEN

Und genau da beginnst du aus meiner Sicht damit, dir Geschichten zu erzählen, die ganz oft den Erwartungen anderer entsprechen. Ich nenne sie Glaubenssätze und Grundannahmen. Geschichten, die du schon früh in deinem Leben übernimmst. Wie du zu sein hast, damit du reinpasst – in eine Gesellschaft, eine Familie, eine Religion, eine Schule etc. Verstehe mich nicht falsch, da gibt es ganz vieles, das nützlich für dich und dein Leben ist. Keine Frage. Trotzdem gibt es die eine oder andere für dich nicht förderliche Geschichte, die du unreflektiert übernimmst und zu deiner Geschichte machst. Da kannst du auch gar nicht viel dafür, weil das automatisiert abläuft.

Aus meiner Erfahrung wird dir in unseren Breitengraden Selbstliebe, also für dich und deine Bedürfnisse und deinen Instinkt einzustehen, als Egoismus verkauft. Du sollst zuerst auf alle anderen schauen. Obwohl du dir die längste Beziehung in deinem Leben bist. Ich lade dich deshalb ein: Schau zuerst auf dich. Erlaube dir, dich an die erste Stelle zu setzen. Du wirst sehen, wenn dein Brunnen voll ist, dann geht das restliche Leben mit seinen Beziehungen einfacher von der Hand.

2. ENTSCHEIDE DICH HEUTE FÜR DICH UND DEIN WUNSCHLEBEN!

2.1. SELBSTERFÜLLENDE PROPHEZEIUNG

In der Psychologie gibt es das Phänomen der selbsterfüllenden Prophezeiung. Dieses Phänomen besagt, vereinfacht ausgedrückt, dass du, wenn du etwas immer wieder denkst und daran glaubst, ja, darauf vertraust, du dies auch anziehst und es zur Realität werden darf. In der Sportpsychologie wird im mentalen Training auch nach diesem Prinzip gearbeitet. Du kennst es vielleicht auch. Wenn du stark an dich glaubst und daran glaubst, dass du etwas schaffst, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass du es auch schaffst, sehr groß.

Ich möchte noch weiter gehen. Denn für mich gibt es eine weitere sehr wichtige Erklärung für eben diese selbsterfüllende Prophezeiung. Aus meiner Sicht stellt Energie den universellen Baukasten der Natur dar, aus dem sie alles Materielle im Universum erschafft. Auch den Menschen und jede Form tierischen und pflanzlichen Lebens. Das macht sie durch Verfahren, die nur die Natur ganz durchschaut. Sie übersetzt also Energie in Materie. Alles ist Energie! Ich vertraue auf die universelle Energie. Auch deine Gedanken sind Energie. Sie sind genauso mächtig! Und sie werden durch die Natur entsprechend auch in Materie umgewandelt.

2.2. ENTSCHEIDUNGEN

Dementsprechend ziehst du, wenn du täglich eine der rund 100.000 Entscheidungen im Leben triffst, jede einzelne an. Jede Entscheidung triffst du zu 80-90% unbewusst und gerade einmal zu 10-20% bewusst. Und was findest du im Unbewussten? Deine Einstellungen. Deine Glaubenssätze und Grundannahmen. Dort übernimmst du, wie im vorherigen Abschnitt erläutert, vieles aus vergangenen Erfahrungen, vieles schon aus der Kindheit, was dir deine Familie, dein Umfeld, ja, die Gesellschaft erzählt, wie es zu sein hat oder

wie du zu sein hast. Genau diese Geschichten beeinflussen deine Entscheidungen. Und was ist die Aufgabe des Verstandes? Der wiederum hat die Aufgabe, dich von deinen Einstellungen, Glaubenssätzen und Grundannahmen zu überzeugen.

Jede Entscheidung triffst du zu 80-90% unbewusst.

Wir Menschen können meiner Erfahrung nach nicht *nicht* denken. Das heißt, du denkst ständig und ziehst dementsprechend, gemäß selbsterfüllender Prophezeiung oder universeller Energie, ständig das Entsprechende an. Das funktioniert in beide Richtungen: positive Einstellungen und Gedanken wie auch negative. Das muss aber nicht so bleiben, dass du dich deinen Einstellungen, Glaubenssätzen und Grundannahmen ausgeliefert fühlen musst, die du irgendwann in deinem Leben relativ unreflektiert übernommen hast. Du kannst heute damit anfangen, wichtige Entscheidung bewusst zu treffen.

3. IST DAS LEBEN, DAS DU LEBST, WIRKLICH DEIN LEBEN?

3.1. ALLES, WAS DU BRAUCHST, IST EINE ENTSCHEIDUNG

Es beginnt also schlussendlich alles mit einer Entscheidung. Einer einfachen Entscheidung, sich nicht mehr gestalten zu lassen von den Geschichten, die unsere Ahnen sich schon erzählt haben. Geschichten darüber, wie Dinge sind und wie sie zu sein haben. Sich nicht mehr gestalten zu lassen von den Erwartungen anderer und von deinen eigenen Erwartungen, die du unreflektiert übernommen hast.

Vielleicht fühlst du dich manchmal auch fremdbestimmt? Ich erinnere mich noch sehr gut daran, wie es bei mir war. Ich ließ mich so weit gestalten als junge Frau, als Kadermitarbeiterin in der Bank, bis ich an einer heftigen Erschöpfungs-

depression erkrankte. Heute bin ich dankbar für diese Erfahrung. Rückblickend ist es doch eher erschreckend, wie lange ich die Alarmsignale, die mir mein Körper schon längst geschickt hatte, ig-

Du kannst heute damit anfangen, wichtige Entscheidung bewusst zu treffen.

noriiert habe. Ich habe gegen mich gearbeitet, um den Erwartungen zu entsprechen. Den Erwartungen anderer und meinen eigenen Erwartungen, die ich damals unreflektiert übernommen hatte.

Wann bist du das letzte Mal ausgebrochen? Ob im großen oder im kleinen Stil – es lohnt sich, sich im Leben die grundsätzlichen Fragen zu stellen und sie auf einem weißen Blatt Papier zu beantworten. Dich zu fragen: „Was ist denn eigentlich von zentraler Wichtigkeit, wenn ich von meinem Wunschleben rede?“

3.2. WIE HÄTTEST DU ES DENN GERNE?

Ich lade dich ein, dir zu erlauben, einmal groß zu denken. Weil dein Leben immer im Jetzt stattfindet. Jetzt ist immer der einzige Moment! Erlaube dir, deinen Denkraum zu sprengen und erlaube dir, das zu denken, was du dich zwischendurch einfach nicht traust. Nimm dir die Zeit und versuche, das Bild so scharf wie möglich zu gestalten. Sei hartnäckig und male dir die Details aus. So, dass du dein Wunschleben als pixelscharfes Bild (Radatz, 2018) vor deinen Augen siehst. So klar, dass es für dich schlussendlich ausreicht, es als Rollenvorlage zu verwenden. Für was? Ja klar, für das Leben des Neuen (Radatz, 2018)! Per wann? Nicht ab morgen oder nächster Woche, nein, per sofort! Sei es dir wert und lass einmal in deinem Leben deinem Instinkt, deinem Bauchgefühl die Oberhand.

Erlaube dir, die Verantwortung zu übernehmen. Erlaube dir, in die Gestaltung zu gehen. Warum?



Wenn du es nicht tust, dann übernimmt diese Aufgabe ganz bestimmt jemand anderes. Vielleicht deine Partnerschaft, dein Job, deine Familie oder die Gesellschaft etc.

4. UMSETZUNG AB SOFORT

In meiner Welt und meiner Coaching-Arbeit als Online-Psychologin gehe ich nicht von Entwicklungen in irgendeine Richtung aus; in meiner Welt folge ich der Relationalen Philosophie von Sonja Radatz (2018) und es geht um Entscheidungen und daher auch immer darum, das Leben des Neuen ab sofort zu leben! Ich war das früher anders gewohnt und die Menschen, mit denen ich arbeite, auch. Du kennst es vielleicht auch. In deinem Kopf rattert es. Du sagst dir: „Wenn die Prüfung bestanden ist, dann habe ich endlich Zeit für mich.“ oder „Wenn das und das durch ist, dann kümmere ich mich um meine Partnerschaft, meinen Job, die Tätigkeit im Verein.“ oder „Wenn ich so viel verdiene, dann kann ich mir das Auto, die Weiterbildung, das Coaching leisten.“ oder „Wenn ich diesen Betrag angespart habe, dann reduziere ich meinen Beschäftigungsgrad und widme mich

endlich meinem Herzensprojekt.“ oder „...dann nehme ich unbezahlten Urlaub und gehe auf die langersehnte Reise...“.

Es gibt immer noch so viel zu tun, bis du endlich tust, was du wirklich willst.

Es gibt immer noch so viel zu tun, bis du endlich tust, was du wirklich willst. Dieses Wenn-Dann-Denken sorgt dafür, dass wir unser Leben nicht im Moment, sondern in der Zukunft leben. Du bist es vielleicht auch nicht gewohnt, in Entscheidungen zu denken und das Neue ab sofort zu leben. Obwohl du es wahrscheinlich auch schon erlebt hast. Das ist nämlich genauso wie beim Mutter- oder Vater-Werden oder beim Schulbeginn oder bei der Pensionierung: Auch das passiert von einem Tag auf den andern. Du kannst dich noch so gut auf die Rolle als Mutter oder Vater vorbereiten. Du bist es dann aber schlussendlich von einem Tag auf den andern und lebst es ab sofort. Du beschreibst dich also von einem Tag auf den andern als Papa oder Mama oder eben als Schul-

kind, Arbeitnehmer oder Arbeitnehmerin oder pensionierte Person (Radatz, 2018). Und genauso funktioniert das dem Relationalen Denken nach mit den Entscheidungen.

Und wie geht Relationale Veränderung? Veränderung passiert, indem du anderes tust! Du nimmst ganz einfach das neu gestaltete Bild deines Wunschlebens – du hast dich im vorherigen Abschnitt darum gekümmert – und nimmst es als Rollenmodell für dein Leben des Neuen ab sofort. Verstehe mich hier nicht falsch: Es kann sehr gut sein, dass das zu Beginn noch nicht so gut funktioniert. Du wirst im Trial-and-Error-Verfahren immer besser werden im Leben des Neuen (Radatz, 2018). Sachen austesten und Passendes übernehmen und nicht Passendes über Bord werfen. Genau darum geht es. Du wirst dadurch jeden Tag ein bisschen besser im Leben des Neuen. Du bleibst dran und bleibst deinem Wunschleben treu. Das ist alles was, es benötigt.

Was bei mir auch immer sehr gut funktioniert, ist, sich um jemanden umzuschauen, der schon da ist, wo du sein willst.

Ich lade dich ein, loszulassen und zu vertrauen. Schlussendlich auch in dich zu vertrauen. Indem du deine Komfortzone verlässt, damit Neues entstehen kann! Vielleicht hast du schon lange einen Traum. Das können die unterschiedlichsten Dinge sein. Vielleicht möchtest du schon lange lernen oder deine Selbständigkeit starten oder den Job wechseln oder was immer das gerade bei dir ist. Ich lade dich ein, tu es! Erlaube es dir, auszubrechen, dir dein Leben so zu gestalten, wie du es möchtest. Weil du die längste Beziehung in deinem Leben bist! Entscheide dich aus dem Bauch heraus und zwar bevor dein Verstand wieder daherkommt und dir die altbekannten Geschichten erzählt. Was bei mir auch immer sehr gut funktioniert, ist, sich um jemanden umzuschauen, der schon da ist, wo du sein willst. Sei es dir wert und lass dich von dieser Person an die Hand nehmen. Das kann eine Mentaltrainerin oder ein Mental-

trainer sein, ein Therapeut oder eine Therapeutin, eine Psychologin oder ein Psychologe oder eine Coachin oder ein Coach, ein Mentor oder eine Mentorin. Such dir jemanden und sei es dir wert. Warum? Du brauchst dann all die Umwege, die du gehen könntest, nicht mehr, weil die Person, die dich an die Hand nimmt, diese schon gegangen ist und dir den direkten Weg zeigt.

5. IN DER PRAXIS

Klar, ich hatte einige Ausbrüche hinter mir, bis ich schlussendlich mit meiner Verlobten und unserer Hündin im umgebauten Transporter gelandet bin. Dort wohnen, arbeiten und reisen wir auf kleinstem Raum. Dies ist aber nicht von einem Tag auf den anderen passiert. Ich habe viele Entscheidungen getroffen. Bin drangeblieben und bleibe immer noch dran. Weil das Leben in meiner Welt ein Prozess ist. Menschen, mit denen ich arbeite, brechen ebenfalls aus. Aus dem Hamsterrad des Lebens. Aus Strukturen, die ihnen nicht guttun. Aus Beziehungen, die ihnen nicht guttun. Aus einer Partnerschaft, die ihnen nicht guttut. Aus familiären Mustern, die ihnen nicht guttun. Ich nehme die Menschen während 6 Wochen an die Hand und begleite sie ein Stück auf ihrem Weg. Der erste und wichtigste Schritt ist die Arbeit am Mindset. An ihren Einstellungen, Grundannahmen und Glaubenssätzen. Danach geht es direkt in die Gestaltung. Das Ziel sind immer Bilder, die neu gestaltet werden. Unabhängig davon, was schon ist, frei von Erwartungen von anderen, frei von schon früh im Leben übernommenen Erwartungen. Das Ziel ist immer, dass die Bilder so scharf wie möglich vor den Augen der Menschen erscheinen. Wie scharf? So scharf, dass es dazu reicht, die Bilder zu nehmen, als Rollenvorlage für das Leben des Neuen. Per wann? Ja, per sofort. Sie bekommen in der intensiven Zusammenarbeit alles an die Hand, damit sie nach den 6 Wochen rückfragefrei im „Leben des Neuen“, sozusagen „on track“ bleiben (Radatz, 2018). ■

LITERATUR

Radatz, S. (2018): **Einfach beraten**. Wien: 2018.