

(0 Bewertungen)

Kommentare (0)



"Ich will mutiger werden"

Silke Zellmer, 44, wohnt mit Mann und Sohn in Hamburg. Gern würde die Medizinerin sich beruflich weiterentwickeln und privat mehr Zeit für sich haben. Aber Veränderungen machen ihr Angst.

Die Ausgangssituation



Dr. Silke Zellmer, Ärztin, 44, aus Hamburg

Eigentlich führt Silke ein erfolgreiches Leben. Nachdem sie 13 Jahre lang als Chirurgin im Krankenhaus gearbeitet hatte, wechselte sie vor drei Jahren als Gutachterin in den Medizinischen Dienst der Krankenversicherungen. Diesen Job hat sie voll im Griff. Obwohl sie spürt, dass es an der Zeit ist, sich beruflich weiterzuentwickeln, schiebt sie diesen Wunsch immer wieder auf. Andere Dinge erscheinen wichtiger. Letztendlich fehlt ihr aber einfach der Mut, die Unterlagen zusammenzustellen. Unter anderem, weil sie glaubt, mit ihren 44 Jahren gegen Jüngere keine Chance zu haben. Ihre eigenen Bedürfnisse nimmt sie oft nicht wichtig genug und lässt sich von anderen überrumpeln. Auch privat scheut sie manchmal Herausforderungen: dann, wenn sie wieder zuerst die Wünsche ihrer Mitmenschen erfüllt, anstatt sich selbst in den Mittelpunkt zu rücken.



Die Persönlichkeitstrainerin Nina Stiewink, Diplom-Pädagogin und Businesscoach, Hamburg

Silke verlangt immer Perfektion von sich, schon seit ihrer Kindheit. **Sie sollte ihre inneren Antreiber durch fürsorgliche Gedanken ersetzen:**

z. B. "Sei perfekt!" mit "Gut ist gut genug!", "Sei stark!" mit "Bitte um Unterstützung!" und "Sei anderen

gefällig!" mit "Sorge für dich!". Am besten notiert sie diese Sätze zum Nachlesen in einem Buch. **Um Kraft aus bewältigten Krisen zu schöpfen, hat Silke vergangene Umbruchsituationen Revue**

passieren lassen: die Geburt ihres Sohnes oder den Hausbau. Sie hat sich gefragt: Was habe ich damals getan, um die Lage zu meistern?

Das Bewältigen von schwierigen Situationen ermutigt dazu, neue Herausforderungen anzunehmen. **Ein entscheidender Schritt für Silke war es, den Satz "Mir ist es wichtig ..." zu verwenden, um**

anderen ihre Wünsche mitzuteilen. Die Entschlossenheit wächst, wenn wir im Kleinen beginnen und dann größer werden. Denn kleine Erfolge machen Mut, größere Veränderungen zu wagen.



Silke möchte künftig beherrzter auftreten. Dabei hilft es schon, langsamer zu gehen, sich bewusster zu bewegen. Beim Gehen hat

Inhalte rund um dieses Thema



Themenfinder starten

"Ich will mutiger werden" (Seite 2) - L...



Die Stimmtrainerin:
Isabel Garcia, Diplom-
Sprecherin und Trainerin
für Körpersprache,
Hamburg

Silke ihren eigenen Körper häufig gar nicht gespürt, weil sie zu schnell gelaufen ist und in Gedanken ganz woanders war. **Nun soll sie bei jedem Platz und jeder Straße ihr Ziel fest ins Auge fassen und dann aufrecht und langsam darauf zugehen.** So wird Silke ruhiger und kompetenter wirken. Das darf sie aber mit ihrer Kopfhaltung nicht wieder zunichte machen: Sie legt den Kopf häufig schräg wie ein Kind, das sich Zustimmung holen muss. **Eine gerade Kopfhaltung hingegen strahlt Mut und Entschlossenheit aus.** Um auch mithilfe ihrer Stimme souveräner zu wirken, muss Silke lernen, sich nicht selbst in Frage zu stellen. Sie hebt die Stimme oft am Ende eines Satzes wie bei einer Frage. Das klingt unentschlossen. Deshalb: **Kurze Sätze sprechen und die Stimme am Ende zu einem Punkt oder einem Ausrufezeichen senken.**



Der Zen-Lehrer und
Mönch Hinnerk Sobu
Polenski, Leiter der
europäischen Zen-
Schule, Kiel

Mutiger werden ist eine Frage der inneren Einstellung. Ruht Silke in ihrer Mitte, spürt sie Selbstbewusstsein und Harmonie. Sobald sie dieses Gleichgewicht verliert, schwindet auch der Mut, und sie fühlt sich klein. **Mut hat im Zen-Buddhismus zwei Grundebenen: das Herz und die Energie.** Gerade die Energie lässt sich gut in Balance halten, z. B. durch die "Übung der sieben Atemzüge". Dazu sitzt man entweder aufrecht auf einem Stuhl oder stellt sich gerade hin, die Füße hüftbreit auseinander. Die Handflächen liegen auf dem Unterbauch. **Erst natürlich einatmen, dann ganz langsam durch die Nase ausatmen. Dabei sollte Silke sich eine Feder vor der Nase vorstellen, die beim sanften Ausatmen nicht wegfliegen darf.** Diesen Atemzug 7-mal wiederholen. Einatmen steht für das Aufnehmen von Energie, Ausatmen für das harmonische Verteilen von Energie. Trainiert Silke diese Atemtechnik mehrmals täglich, spürt sie, wie Energie und Mut wachsen.

... und das hat's gebracht

Nach einer Woche

Ich werde bestimmt einige Zeit brauchen, bis ich die vielen Anstöße verarbeitet habe. Aber einige wirken schon. Die Atemübung zum Beispiel gibt mir eine große Tiefe. Ich hätte nie gedacht, dass allein konzentriertes Atmen so viel bewirken kann. Ich ruhe dabei in mir und komme sehr stark mit mir selbst in Berührung. Eine herrliche unkomplizierte Übung auch für zwischendurch. Meine Neigung, alles perfekt erledigen zu wollen, kenne ich wohl, wusste aber nicht, woran es lag.

Dank der Persönlichkeitstrainerin ist mir klar geworden, dass diese Perfektion ein Muster aus meiner Kindheit ist. Ich kann damit nun entspannter umgehen. Auch die Wertschätzung für meine Arbeit und meine eigenen Ideen war kaum vorhanden. Ich wollte anscheinend noch perfekter und noch stärker sein. Jetzt ahne ich, was ich leiste, und bin mir selbst nicht mehr der größte Kritiker. Ich spüre, wie ich wieder handlungsfähig und offen für Neues werde.

Auch das Coaching für Stimme und Körpersprache ist richtig klasse, etwas ganz Neues für mich. Ich bin erstaunt, mit wie wenig Mitteln man seine Ausstrahlung verändern kann. Der langsamere

Mehr bei
BRIGITTE.de

Alle Folgen von "Kein
Problem"

Der Traum vom furchtlosen
Leben

Gang und die aufrechtere Kopfhaltung wirken prima. Ich fühle mich gut und glaube, dass ich schon nicht mehr so mutlos bin.

Nach einem Monat

Ich spüre mich wieder, und allein dieses Bewusstsein für das eigene Ich macht schon mutiger. Ich gehe aufrechter und bemühe mich, anders zu sprechen. Kurze Sätze mit prägnanter Betonung sind noch schwierig, aber ich versuche zumindest, darauf zu achten und dadurch souveräner zu klingen.

Die Körperhaltung jedenfalls zeigt schon Wirkung: Ich halte jetzt zum Beispiel den Kopf gerader. Zufällig habe ich vor kurzem Fotos von mir durchgeblättert und festgestellt, dass es seit 35 Jahren ganz viele Bilder gibt, auf denen ich den Kopf schräg halte. Das ist mir nie so richtig aufgefallen. Und das Beste: Zwischenzeitlich war ich auf einem Kongress und wurde dort von anderen Teilnehmern tatsächlich spürbar stärker wahrgenommen als sonst. Ich glaube, meine Körpersprache vermittelt jetzt: "Ich weiß, was ich will."

Auch meine Familie nimmt mich jetzt ernster. Es bringt natürlich Konflikte, Rituale in Frage zu stellen. So koche normalerweise immer ich, jetzt aber kocht auch mein Mann wieder, sogar sehr gut. Das fühlt sich für alle noch ungewohnt an, macht aber Mut, weitere Veränderungen zu wagen. Über meinen Perfektionsdruck ärgere ich mich jetzt übrigens nicht mehr, sondern betrachte die Situation dann einfach positiv, freue mich zum Beispiel darüber, wie leicht mir die Rolle der Gastgeberin von der Hand geht.

Außerdem ist mir klar geworden, welcher hohen Stellenwert der Beruf in meinem Leben hat. Ich habe meine Bedürfnisse erkannt und nehme sie jetzt ernst. Andere würden vielleicht Zeit in Sport oder Kreativität investieren, für mich ist es das Thema Fortbildung. Ich habe ewig keinen Samstag dafür geopfert. Jetzt verbringe ich acht Stunden auf einer Fortbildung und genieße das! Außerdem habe ich mich bei der Universität Hamburg für den Studiengang Projektmanagement angemeldet sowie einen Excel- und NLP-Kurs belegt. Mit gutem Zeitmanagement traue ich mir eine berufliche Weiterentwicklung nun zu. Ein inneres Gleichgewicht im Sinne der Zen-Philosophie zu erreichen, wird noch dauern, aber meine Eigenwahrnehmung hat sich deutlich verändert. Vor vier Wochen hätte ich noch gesagt, ich führe ein normales Leben, jetzt finde ich schon, dass ich Besonderes leiste.

BRIGITTE Balance Heft 4/2006