Monja Buche

42 Tipps

Für ein
gutes und gesundes Leben.
Ganz ohne Fasten
und Diätplan.

Halstenbek

2. Auflage 2019

© 2018 Monja Buche
Dockenhudener Chaussee 169 A, 25469 Halstenbek

Lektorat:
Heike Plank M. A.

Layout, Satz:
Wolters-Design
38106 Braunschweig
www. wolters-design.de

Illustrationen:
Günter Wolters
www.guenter-wolters-illustration.de

Druck:
Printed in Germany
Sigert GmbH
38122 Braunschweig

ISBN 978-3-00-061016-5

Inhaltsverzeichnis

Was ich vorweg sagen will 8

Freundlichkeit erleichtert das Miteinander. 10

Tipp 1: Entscheiden Sie sich für stimmungsunabhängiges Handeln. 12

Tipp 2: Gehen Sie anständig mit Kollegen um. 14

Tipp 3: Steigern Sie Ihre Selbstkontrolle. 16

Tipp 4: Finden Sie Ihre „glorreichen Sieben". 18

Tipp 5: Bringen Sie etwas Wertvolles ein. 20

Tipp 6: Achten Sie auf die Balance von Geben und Nehmen. 22

Tipp 7: Setzen Sie Grenzen ohne harmonisierendes Beiwerk. 24

Robustheit minimiert Stress. 26

Tipp 8: Akzeptieren Sie, dass Selbstfürsorge vor Fremdfürsorge kommt. 28

Tipp 9: Erlauben Sie sich Einfachheit. 30

Tipp 10: Vertrauen Sie mehr – auch sich selbst. 32

Tipp 11: Meiden Sie Kränkungsfetischisten. 34

Tipp 12: Berücksichtigen Sie Kontext und positive Grundannahme. 36

Tipp 13: Ahnden Sie unfaires Verhalten bereits nach dem zweiten Verstoß. 38

Tipp 14: Sagen Sie mehr Nein als Ja. 40

Was ich vorweg sagen will

42. Es ist die Antwort auf die Frage aller Fragen. Zumindest wenn man per Anhalter durch die Galaxis reist.[1] Leider bin ich kein Supercomputer[2] und habe auch keine 7,5 Millionen Jahre Zeit, um mich mit dem Sinn des Lebens zu beschäftigen. Ich muss schneller auf den Punkt kommen: mit meinen 42 Tipps für ein gutes und gesundes Leben.

Mein Fachgebiet sind Konflikte. Und ich sage Ihnen, ich hasse Konflikte wie die Pest. Leider begleiten sie mich seit frühester Jugend. Also habe ich irgendwann beschlossen, das Beste daraus zu machen und mich auch beruflich mit zwischenmenschlichen Querelen auseinanderzusetzen.

Obwohl eine biografische Komponente besonders gut motiviert, tappe auch ich gelegentlich in alte Fallen. Trotz meines Wissens, trotz meiner fast 50 Lebensjahre und trotz der langjährigen Erfahrung als Business Coach und Managementtrainerin.

Und weil nicht jeder jeden Fehler selbst machen muss, gibt es dieses Buch. Mein **FRITZI**-Prinzip ist für Menschen gedacht, die ihre persönliche Entwicklung mit Herz, Hirn und Sachverstand in die Hand nehmen möchten. **FRITZI** zeigt, was Menschen stabil, verträglich und erfolgreich sein lässt.

[1] Für die Uneingeweihten, denen ich bis vor Kurzem angehörte: Ich beziehe mich selbstverständlich auf die Kult-Saga „Per Anhalter durch die Galaxis" von Douglas Adams. Im ersten Band von 1979 beantwortet ein Supercomputer am „Tag der großen Antwort" nach 7,5 Millionen Jahren Nachdenkens die Frage „nach dem Leben, dem Universum und allem" simpel mit „Zweiundvierzig".

[2] Ich nutze die männliche Form der besseren Lesbarkeit halber.

Freundlichkeit erleichtert das Miteinander.
Robustheit reduziert Stress.
Interesse steigert Glücksgefühle.
Talent führt zur Meisterschaft.
Zuversicht ist eine wesentliche Voraussetzung für Erfolg.
Intelligenz hilft, bessere Entscheidungen zu treffen.

Zu jedem Faktor gibt es sieben Tipps. Vielleicht ist ein guter für Sie dabei. Einer aus 42, das genügt fürs Erste. Schließlich kommt es auf die Umsetzung an. Und die ist schwierig genug, wie ich aus eigener Erfahrung weiß.

Dem Pädagogikprofessor Erhard Wiersing verdanke ich den schönen Satz: „Bildung ist Selbstformung." Als leidenschaftliche Pädagogin möchte ich mit diesem Buch zu Ihrer Bildung, zu Ihrem ganz eigenen Bild von der Welt, beitragen.

Bildung macht den Unterschied. Sie erweitert den Horizont, entscheidet oft über Status und Einkommen und kann sogar das Leben verlängern. Es würde mich freuen, wenn **FRITZI** Sie in Haltung und Handeln bereichert.

Freundlichkeit erleichtert das Miteinander.

„Behandle andere so, wie Du selbst behandelt werden willst."
Goldene Regel der Ethik

Anstand und Freundlichkeit sind nicht nur Zeichen einer guten Kinderstube, sondern dienen auch dem persönlichen Wohlbefinden. Was wichtiger ist denn je, denn biologisch gesehen leben Sie und ich in einer Welt, für die wir eigentlich nicht gemacht sind.

Wir wären gesünder und fröhlicher, wenn wir uns mehr bewegen, weniger essen, ungestört Pausen machen, seltener auf technische Geräte starren und häufiger mit unseren Mitmenschen reden würden.

Doch was tun wir? Wir sitzen viel. Wir essen viel. Wir nutzen viel Technik. Die Folgen: Wir werden unzufriedener, dicker, dümmer und depressiver. Wir kennen unsere Nachbarn nicht mehr persönlich, sind aber weltweit auf dem aktuellen Stand. Online suchen, finden und verteilen wir hilfreiches Wissen genauso wie fiese Kommentare.

Unsere digitale Kommunikation hat einen großen Nachteil: Sie fördert mieses Verhalten. Wer früher aus Wut gegen die Tür getreten hat, schimpft sich heute im Netz aus. Solche spontanen Abreaktionen sind hilfreich, um den eigenen Stress zu verringern, doch weil sie andere zum Nachahmen verleiten, verschieben sich ganz allmählich die moralischen Grenzen und Maßstäbe. Zulasten von Freundlichkeit und Anstand.

Doch schon im Mittelalter wusste John Donne: „Niemand ist eine Insel." Wir brauchen die wertschätzende Anerkennung von anderen. Das stabilisiert und hält gesund – gerade in schwierigen Zeiten!

TIPP 1

Entscheiden Sie sich für stimmungsunabhängiges Handeln.

Freundlichkeit ist zuallererst eine Frage der Haltung. Sind Sie grundsätzlich bereit, anderen mit Wohlwollen und Anstand zu begegnen? Freundlichkeit meint keine weichgespülte Nettigkeit – und sie hat klare Grenzen. Doch vor allem geht es um eine ganz persönliche Entscheidung: Leben Sie akute Stimmungen aus? Oder versuchen Sie, sich möglichst stimmungsunabhängig zu verhalten?

Mal ehrlich: Was kann das Kind, der Partner oder der Kollege dafür, dass wir momentan nicht gut drauf sind? Die Verantwortung für unsere Gefühle und unser Handeln tragen immer wir selbst. Auch wenn uns jemand patzig antwortet, die Spülmaschine nicht ausräumt oder nervige Arbeit delegiert – wir haben es in der Hand, wie wir reagieren. Je heftiger unsere Reaktion, desto schneller geht es in die Eskalation.

Unfreundlichkeit wirkt wie emotionale Umweltverschmutzung. Unfreundlichkeit steckt an. Und das schnell. Ein mies gelaunter Kollege in Hochform braucht morgens nur zehn Minuten, um das ganze Team aufzumischen. Privat schafft man es oft schon in der Hälfte der Zeit.

Prüfen Sie Ihren Alltag: Wie oft begegnen Ihnen unfreundliche Menschen? Ihr eigener Anteil liegt immerhin bei 50 Prozent. Sie bestimmen jedes Mal zur Hälfte mit, wie der Kontakt zu Ihren Mitmenschen aussieht. Und wenn Sie überwiegend missmutige Menschen treffen, dann könnte es tatsächlich auch an Ihnen liegen.

Meine Freundlichkeitsquote liegt schätzungsweise bei 90 Prozent. Ich treffe wirklich fast nur freundliche Menschen.

Und das Tag für Tag. Das Beste daran: Ich profitiere selbst am meisten davon. Denn das menschliche Gehirn unterscheidet nicht zwischen Phantasie und Realität.

Mit jeder freundlichen Tat senden wir eine positive Botschaft – an uns selbst und an unsere Mitmenschen. Jemandem die Vorfahrt gewähren, die Tür aufhalten, ihn anlächeln oder grüßen – solch kleine Gesten der Freundlichkeit steigern sofort das Wohlbefinden. Und zwar auf beiden Seiten.

TIPP 20

Sehen Sie Leidensdruck als Freund.

Lernen ist ein ausgesprochen mühseliger Prozess. Das liegt vor allem daran, dass wir völlig fremde Sachen nicht verarbeiten können. Wir ignorieren neue Dinge, wenn sie nicht an schon Bekanntes andocken können. Vorerfahrung und Wiederholung sind deshalb unglaublich wichtig. Schon Goethe wusste: „Man sieht nur, was man weiß."

Doch zuallererst brauchen wir einen gewissen Leidensdruck. Fragen Sie mal einen Arzt, welche Patienten ihr Verhalten ändern. Es sind die wirklich kranken Patienten, die bereit sind, ihre Therapie strikt einzuhalten. Ohne Leidensdruck keine Veränderung.

Wann haben Sie sich auf etwas Neues eingelassen? Ich vermute, als es nicht mehr anders ging? Es ist so einfach wie bedauerlich: Nicht allein das Streben nach einem besseren Leben versetzt Menschen in Bewegung. Vor allem Leid oder Unzufriedenheit bringen uns dazu, aus einer vertrauten und allzu bequemen Routine auszusteigen.

Hinzu kommt die Angst vor dem Scheitern. Mal ehrlich, wer erlebt schon gern Misserfolge? Also ignorieren wir unseren Leidensdruck, lenken uns ab und missachten die ersten und zweiten und dritten Anzeichen, dass da etwas nicht stimmt.

Das bevorzugte Muster der meisten Menschen heißt: Schönreden und aushalten statt analysieren und ändern. Denken strengt an. Kein Wunder, dass wir in schwierigen Situationen lieber shoppen oder essen, statt uns auf den Hosenboden zu setzen und in Ruhe über die aktuelle Situation nachzudenken.

Ich kenne Personen, die sich so lange zu einer ungeliebten Arbeit schleppen, dass sie erst eine Krankheit (bevorzugt Burnout) aus dem Hamsterrad befreit. Genauso wie es Menschen gibt, die in destruktiven Beziehungen bleiben, weil sie sich vor dem Alleinsein fürchten.

Je nach Willensstärke kann das Aushalten Jahre andauern und viele kostbare Ressourcen verbrauchen. Mit körperlichen, psychischen und sozialen Auswirkungen. Denn unzufriedene Menschen, die nur jammern und nichts ändern, enden krank, eigenartig und einsam.

Nutzen Sie Ihren Verstand, denn dafür ist er da. Und nehmen Sie Ihren Leidensdruck als Freund an. Der wahre Freund ist nicht nur nett und verständnisvoll. Der wahre Freund konfrontiert und fordert heraus.

Wer sind Ihre konstruktiv-kritischen Menschen?

TIPP 42

Verlassen Sie Krabbenkörbe. Das Leben ist keine Generalprobe.

Stellen Sie sich vor, jemand wird mit einer recht ordentlichen Intelligenz in ein einfach gestricktes Familiensystem hineingeboren. Oder stellen Sie sich vor, jemand möchte seine Karriere vorantreiben, während die Kollegen eher Dienst nach Vorschrift absolvieren. In beiden Fällen lauert akute „Krabbenkorb-Gefahr".

Die Geschichte geht so: Wie hindert man eine gefangene Krabbe daran, ihren Korb zu verlassen? Man muss nur eine andere Krabbe hineintun. Will die eine hinausklettern, dann hängt sich die zweite Krabbe an die erste und dank der Schwerkraft plumpsen beide zurück ins Elend.

Solche Phänomene gibt es überall. Da erzählt mir eine junge Frau in einem Seminar, dass sie ihren jetzigen Job wegen einer körperlichen Beeinträchtigung nicht mehr richtig ausüben könne und sie sich beruflich neu orientieren müsse. Ihre Kollegin sitzt daneben, streicht ihr sacht über den Arm und meint: „Aber erst einmal bleibst Du bei mir."

Es gibt viele Menschen, die ihr Potential nicht ausleben, weil es immer wieder jemanden gibt, der sie zurückhält. Aus Sorge, aus Eigennutz oder Missgunst. Und je länger wir warten, umso schwieriger wird es, neue Wege zu gehen.

Ich bin fest davon überzeugt: Die Grenzen eines jeden Menschen bestehen zuerst und vor allem in seinem Kopf. Diese inneren Grenzen lassen sich verschieben, wenn wir bereit sind, die Verantwortung für uns und unser Handeln zu übernehmen. Diese Bereitschaft kann niemand einfordern. Es ist die ganz persönliche Entscheidung eines Menschen zu

sagen: „Dies ist mein Leben, mein Tun und ich stehe dafür ein."

Das Leben ist keine Generalprobe. Wir haben nur das eine und wir sollten es in Freiheit verbringen, nicht in einem deprimierenden Korb. Prüfen Sie, ob es den ein oder anderen Krabbenkorb gibt, in dem Sie festhängen. Sollte das so sein, dann steigen Sie aus.

Mit **F**reundlichkeit, **R**obustheit, **I**nteresse, **T**alent, **Z**uversicht und **I**ntelligenz.

Ich wünsche Ihnen alles Gute dabei!

Quellen und weiterführende Literatur

Badura, B. et al. 2013: Sozialkapital. Grundlagen von Gesundheit und Unternehmenserfolg, Heidelberg: Springer

Bauer, J. 2008: Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren, München: Heyne

Bergner, T. 2010: Burnout bei Ärzten. Arztsein zwischen Lebensaufgabe und Lebens-Aufgabe, Stuttgart: Schattauer

BKK 2016: Gesundheitsreport 2016. Gesundheit und Arbeit. http://www.bkk-dachverband.de/fileadmin/publikationen/gesundheitsreport_2016/BKK_Gesundheitsreport_2016.pdf (Abruf: 10.08.2018)

Bohnet, I. 2016: What Works. Wie Verhaltensdesign die Gleichstellung revolutionieren kann, München: Beck

Burkhart, S. 2016: Die spinnen, die Jungen. Eine Gebrauchsanweisung für die Generation Y, Offenbach: Gabal

Cialdini, R. 2008: Die Psychologie des Überzeugens. Ein Lehrbuch für alle, die ihren Mitmenschen und sich selbst auf die Schliche kommen wollen, Bern: Huber

Csikszentmihalyi, M. 2017: Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett Cotta

Dobelli, R. 2011: Die Kunst des klaren Denkens. 52 Denkfehler, die Sie besser anderen überlassen, München: Hanser

Dobelli, R. 2017: Die Kunst des guten Lebens. 52 überraschende Wege zum Glück, München: Piper

Edmüller, A./Jiranek, H. 2010: Konfliktmanagement. Konflikten vorbeugen, sie erkennen und lösen, Freiburg im Breisgau: Haufe

Faltermaier, T. 2005: Gesundheitspsychologie. Stuttgart: Kohlhammer

Fisher, R. et al 2013: Das Harvard-Konzept. Der Klassiker der Verhandlungstechnik, Frankfurt: Campus

Friedrich, K./Malik, F./Seiwert, L. 2009: Das große 1x1 der Erfolgsstrategie. EKS – Erfolg durch Spezialisierung, Offenbach: Gabal

Ganten, D. et al. 2009: Die Steinzeit steckt uns in den Knochen. Gesundheit als Erbe der Evolution, München: Piper

Garton Ash, T. 2016: Redefreiheit. Prinzipien für eine vernetzte Welt, München: Hanser

Gehlen, D. von 2017: Raus aus der Steinzeit. Süddeutsche Zeitung Nr. 12, S. 45

Glasl, F. 2011: Konfliktmanagement: Ein Handbuch für Führungskräfte, Beraterinnen und Berater, Stuttgart: Freies Geistesleben

Goleman, D. 1997: Emotionale Intelligenz, München: dtv

Hartmann, M. 2007: Eliten und Macht in Europa: Ein internationaler Vergleich, Frankfurt: Campus

Kahneman, D. 2012: Schnelles Denken, langsames Denken, München: Siedler

Kaluza, G. 2004: Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, Heidelberg: Springer

Kast, B. 2013: Ich weiß nicht, was ich wollen soll. Warum wir uns so schwer entscheiden können und wo das Glück zu finden ist, Frankfurt: Fischer

Kast, V. 2005: Vom Sinn des Ärgers, Stuttgart: Kreuz

KPMG 2009: Konfliktkostenstudie. Die Kosten von Reibungsverlusten in Industrieunternehmen. http://seventools.at/wp-content/uploads/2014/12/KPMG_Konfliktkostenstudie.pdf (Abruf: 15.08.18)

Krogerus, M./Tschäppeler, R. 2017: 50 Erfolgsmodelle. Kleines Handbuch für strategische Entscheidungen, Zürich-Berlin: Kein & Aber

Kruse, P. 2015: next practice. Erfolgreiches Management von Instabilität. Veränderung durch Vernetzung, Offenbach: Gabal

Luhmann, N. 2014: Vertrauen: Ein Mechanismus der Reduktion sozialer Komplexität. München: UVK