

## Dem Leben eine andere Richtung geben

### *Aktiv werden statt jammern und klagen*

Träumen Sie von einer anderen Art von Leben? Einem Leben, in dem Sie mehr von dem machen, was Ihnen leicht von der Hand geht, Freude bereitet und daher weniger Einsatz erfordert? Damit gehören Sie zu den etwa 50% der Bevölkerung, die mit ihrer beruflichen Situation unzufrieden sind. Interessant ist, dass viele nur jammern und wenig Bereitschaft zeigen, etwas an der eigenen Situation zu verändern. Dafür gibt es Gründe.

Diese Menschen keine Vorstellung davon, was sie stattdessen möchten. Andere haben zwar Ideen, schieben diese jedoch schnell beiseite. Sie glauben, dass ohnehin nichts daraus wird und sie ihre Wünsche nicht verwirklichen können. Also geben sie sich lieber mit dem zufrieden, was sie haben und erleben keine Enttäuschungen. Doch „wer nicht wagt, der nicht gewinnt“, sagt bereits ein Sprichwort. So sieht es auch Mutmacherin und Ziel-Expertin Ulrike Bergmann, Autorin des Buches „Mit Leichtigkeit zum Ziel“. „Wer sich nicht mit den eigenen Wünschen und Vorstellungen beschäftigt und einen eigenen Weg findet, diese zu verwirklichen, ist auf Dauer unzufrieden“, ergänzt

„Die Überzeugung, dass sich Ziele nur durch harte Arbeit oder mit viel Geld erreichen lassen, hat sich so tief in den Köpfen verankert, dass sie kaum hinterfragt wird“, hat Bergmann in 20 Jahren Auseinandersetzung mit Zielen erkannt. Daran will sie etwas ändern und zeigen, dass es einen anderen, leichteren Weg zum Ziel gibt. Auf Basis ihrer Erfahrungen mit Hunderten von Teilnehmern hat sie das MutmacherPrinzip entwickelt, bei dem das eigene Tempo berücksichtigt wird und jeder das zur persönlichen Art und Weise passende Vorgehen entdeckt. Statt einer Formel oder „Aspirin-Lösung“ bietet sie eine Anleitung, wie jeder Mensch den eigenen Weg finden kann, auf dem es leicht geht.

„Leichtigkeit bedeutet für jeden Menschen etwas anderes“, so die Mutmacherin. „Sie entsteht, wenn wir unsere Einstellung und Haltung verändern und dadurch andere Ergebnisse ermöglichen.“ Das ist zunächst ungewohnt. Doch mit den einfach zu nutzenden Elementen gelingt es Schritt für Schritt, den eigenen Vorstellungen auf die Spur zu kommen, begrenzende Überzeugungen zu erkennen und zu verändern. Damit entsteht aus Unzufriedenheit und Lähmung sinnvolles und verbindliches Handeln.

Für den Einstieg habe ich drei Tipps zusammengestellt:

#### **1. Finden Sie, was Sie verändern wollen**

Starten Sie mit einer Bestandsaufnahme Ihrer aktuellen Situation. Notieren Sie sich zu jedem Lebensbereich (Arbeit, Beziehungen, Finanzen, Gesundheit, Hobbys, usw.), wie zufrieden Sie damit sind. Nutzen Sie dafür eine Skala von 0 (überhaupt nicht) bis 10 (alles bestens).

Bringen Sie alle Punkte nach dem Grad Ihrer Zufriedenheit in eine Reihenfolge. Damit erkennen Sie schnell, wo Ihre stärkste Unzufriedenheit liegt und haben einen Anhaltspunkt, wo Sie ansetzen können.

## 2. Entscheiden Sie sich für einen Bereich

Bei welchem der gefundenen Punkte verspüren Sie den größten Druck? Überprüfen Sie, ob Sie schon soweit sind, etwas an dieser Situation zu verändern. Gehen Sie alle Punkte durch und fragen Sie sich jeweils: Bin ich wirklich bereit, hier etwas zu verändern?

Achten Sie auf Ihre Körperwahrnehmung. Nur wenn Sie ein klares „ja“ verspüren, machen Sie weiter. So überprüfen Sie ein Thema nach dem anderen und wissen am Ende, wo Sie ansetzen können und wollen.

## 3. Suchen Sie sich Unterstützung

Veränderungen scheitern häufig daran, dass die erforderliche Unterstützung im eigenen Umfeld fehlt. Erfolgreiche Menschen wissen, dass es mit Austausch und Bestärkung sehr viel schneller geht. Machen Sie es ihnen nach und suchen Sie sich Menschen, die Sie auf Ihrem persönlichen Weg unterstützen. Eine einzige Person reicht bereits; noch besser ist eine Gruppe von vier bis sechs Gleichgesinnten. Beginnen Sie Ihre Suche bei den Menschen in Ihrem Umfeld. Achten Sie darauf, dass diese Personen zielstrebig, veränderungsbereit und positiv in ihrer Grundhaltung sind. Legen Sie zu Beginn fest, wie oft Sie sich austauschen und wie lange Sie zusammenarbeiten wollen. Empfehlenswert sind 14-tägige Treffen (persönlich oder telefonisch) über mindestens drei Monate.



*Ulrike Bergmann, Mit Leichtigkeit zum Ziel. Mutig dem eigenen Weg folgen.*  
Verlag C.H.BECK, 2014, 128 Seiten, kartoniert  
€ 6,90, ISBN 978-3-406-66226-3, [www.beck-shop.de/13174200](http://www.beck-shop.de/13174200).

### Zur Autorin:

Ulrike Bergmann begann ihre berufliche Karriere nach dem Jura-Studium in einem internationalen Unternehmen. Nach 14 Jahren verließ sie das Unternehmen, um sich als Beraterin und Coach selbständig zu machen. Seit 1993 begleitet sie als „Die Mutmacherin“ Menschen, ihrem Leben eine neue Richtung zu geben und zeigt ihnen, wie sie aus ihren Talenten und Fähigkeiten eine erfüllte berufliche Tätigkeit gestalten.

Sie ist Autorin von vier Ratgebern und Verfasserin zahlreicher Beiträge in Fachzeitschriften und ihrem Mutmacher-Magazin, [www.mutmacher-magazin.de](http://www.mutmacher-magazin.de)