



Ritterlichkeit

DR. CHRISTIANE
NILL-THEOBALD

Ihr Einsatz, bitte! Die Managementberaterin und Professional Speakerin {nill-theobald.de} plädiert für mehr Courage im Berufsleben

Fürsorge, Tapferkeit, Aufrichtigkeit: Dafür standen Ritter im Mittelalter. Dieser Mut ist selten geworden – vor allem im Joballtag. Dabei brauchen wir ihn dringend, für uns und für andere. Mit uns selbst sind wir nicht fürsorglich genug: Wir gehen krank ins Büro, machen zu wenig Pausen, ärgern uns am Ende des Tages über die Dinge, die wir *nicht* geschafft haben – statt einmal den Mund aufzumachen und dem Chef zu sagen, dass man sich das alles anders vorgestellt hat. Geschweige denn, dass wir Lob einfordern, ob in Worten oder in Form einer Gehaltserhöhung! Wer sich ständig aufreißt, brennt aus, wird depressiv. Und beginnt in seiner Hilflosigkeit, andere zu mobben und sich mit fremden Federn zu schmücken. Das ist das Gegenteil von Ritterlichkeit. Was tun? Wir müssen die Arbeit wieder liebens- und lebenswert machen – indem wir selbst entscheiden, wofür wir brennen. Achtsam sind, mit uns und den Kollegen. Aufrichtig bleiben, den Mund aufmachen und für uns und andere einstehen. Und: den Mut haben zu gehen, wenn es nötig ist.



HINNERK
POLENSKI

Gleichmut

Wie man trotz Stress gelassen (nicht gleichgültig!) bleibt? Der Zen-Meister {zen-schule.de} und Autor von *Hör auf zu denken – sei einfach glücklich!* hat drei Tipps

Seien Sie bei sich.

Setzen Sie sich nach dem Aufstehen aufrecht auf eine Stuhlkante: Knie unterhalb der Hüfte, Füße verschränkt. Linke Hand auf die rechte und beide unterhalb des Nabels auflegen. Dort sitzt unser Kraftzentrum. Fünf bis 25 Minuten entspannt atmen.

Befreien Sie sich vom Gefühlschaos.

Nie direkt aus dem Büro zur Verabredung hetzen oder Jobstress am Partner auslassen – dazwischen immer ein Mini-Workout legen: Fünf Minuten auf der Stelle joggen, Liegestütze, ... Hauptsache, man kommt ins Schwitzen!

Blieben Sie

ruhig. Ein Samurai fällt Entscheidungen auf Leben und Tod nach sieben Atemzügen. Ahmen Sie das nach: Wenn Sie sich aufregen, stellen Sie eine Frage (z. B. „Wie meinst du das?“). Während der Antwort atmen Sie bis zu 30 Sekunden tief aus.

„Das Leben ist zu kurz, um feige zu sein“

Laura, 32, erzählt, wie sie den Mut fand, sich von ihrem langjährigen Freund zu trennen

„Subtil war mein Unterbewusstsein nicht: Ich träumte von fremden Straßen, die ich erkundete. Von weiten Ozeanen, in denen ich schwamm. Und auch unbekannte Schöne, die mich an der Hand nahmen, tauchten auf. Doch im wachen Zustand verschloss ich die Augen – jahrelang. Immer neue Gründe fand ich, um mich nicht von Markus trennen zu müssen. Jetzt? Im Mai ist doch die Hochzeit von Sonja. Sofort sah ich mich am Katzentisch zwischen lauter Teenies und Sonjas alleinstehender Tante sitzen, während sich die Paare auf der Tanzfläche aneinanderschmiegen. Irgendwas war immer. Trennung jetzt?, fragte ich mich im November. So kurz vor Weihnachten und Silvester? Och nö, allein durch den Schneestapfen macht nun wirklich keinen Spaß. Und überhaupt: Wie sollten wir jemals unsere DVD-Sammlung auseinanderfrieren und entscheiden, wer den Lüster vom Flohmarkt behalten darf? Dass Hochzeiten und Schneespaziergänge auch dann kein Vergnügen sind, wenn man sich dauerstretet oder eisig anschweigt, verdrängte ich. Warum meine Angst vor dem Alleinsein so groß war? Ich fürchtete, eine falsche Entscheidung zu treffen. Was, wenn niemand Besseres nachkommt? Was, wenn ich übrig blieb? Außerdem: Krisen kommen schließlich in den besten Beziehungen vor! Als unsere „Krise“ drei Jahre andauerte, bekam ich ein Jobangebot in einer anderen Stadt. Mir war klar: Da will ich hin – und zwar allein. Auf einmal hatte ich den Mumm, einen Schlussstrich zu ziehen. Als ich die Worte „Es ist vorbei“ aussprach, spürte ich nicht nur meine Erleichterung, sondern auch seine. Natürlich war auch Markus schon lange nicht mehr glücklich gewesen. Heute weiß ich: Wir hatten acht gemeinsame Jahre, die ersten fünf waren wunderschön, die letzten drei hätten wir uns sparen können. Und ich weiß auch: Das Leben ist viel zu kurz, um feige zu sein.“

Wetten, dass auch in Ihnen eine **Jeanne d'Arc** steckt? Mut hat viele Gesichter – und fängt oft mit **kleinen Gesten** an. Zehn Inspirationen

Helden des Alltags



LEO DAKIK

Zivilcourage

Der 29-jährige Design-Student aus Köln rettete einen jungen Mann vor zwei Schlägern – und erhielt dafür den Zivilcourage-Preis des Landes Nordrhein-Westfalen

„Es passierte nachts an einer U-Bahn-Haltestelle. Auf der anderen Seite der Gleise gab's plötzlich Krawall. Ich sah zwei Männer, die laut auf einen Betrunkenen einredeten. War es nur ein Streit unter Freunden? Ich fragte andere Leute: „Wie schätzt ihr das ein?“ Einige gingen einfach weiter. Wie aus Reflex schaltete ich meine Handykamera ein und filmte alles. Bis einer der Männer auf das Opfer einschlug. Ich rief hinüber, dass ich alles filme. Da trollten sie sich. Die Polizei bekam mein Video, die Täter wurden ermittelt, der eine zu zwei Jahren und drei Monaten Gefängnis verurteilt, der andere erhielt Bewährung. Das Opfer? Jonas habe ich zuletzt bei der Gerichtsverhandlung gesehen. Bei dem Übergriff erlitt er einen Kieferhöhlenbruch, heute ist er wieder völlig gesund. Ich habe nur einmal Angst gespürt: als ich gegen die Schläger aussagen musste und mir vor der Verhandlung ihre Angehörigen gegenüberstanden. Danach hatte ich die Befürchtung, dass irgendwelche Brüder bei mir vorbeikommen ... Doch auch das würde mich nicht davon abhalten, nächstes Mal genauso zu handeln.“

Risikofreude

Joe*, 32, verdient in London als Börsenmakler sein Geld. Er weiß, wie es ist, immer aufs Ganze zu gehen

Schon mal viel Geld verloren?

Na klar, das kann passieren. Die Arbeit an der Börse ist wie legales Glücksspiel – es macht süchtig. Und zwar nicht nur das Gewinnen, sondern auch das Verlieren. Wenn es mir passiert, denke ich: „Immerhin bin ich stark genug, danach wieder aufzustehen.“ Nach jedem Verlust komme ich umso tougher zurück.

Warum haben Sie diesen Job gewählt?

Gegenfrage: In welchem Job kann man sonst schon mit Mitte 20 Millionen machen? Klar, das schafft nicht jeder, aber es ist durchaus drin. Das macht für mich den Reiz aus.

Bei so viel Geld hebt man unweigerlich ab, oder?

Das ist an der Börse sowieso einfach. Man hat täglich mit riesigen virtuellen Beträgen zu tun, verliert dabei schnell den Bezug zur Realität. Würde man jede Million, die man umsetzt, bar vor sich haben, sähe das sicher anders aus. *Name geändert

Übermut

Wecken Sie mal wieder das Kind in sich! Das empfiehlt die Münchner Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin [\(psychotherapie-kretz.de\)](http://psychotherapie-kretz.de)



TANJA KRETZ-BÜNESE

Als Kinder sind wir oft übermütig. Wann und warum verlernen wir das?

Das passiert automatisch: Erst haben die Eltern noch die Kontrolle und schützen uns vor Gefahren, nach und nach müssen wir immer mehr selbst aufpassen.

Übermut tut selten gut, so ein Spruch. Stimmt das?

Von wegen: Wir brauchen ihn für unsere psychologische Entwicklung. Er hilft uns beim Ausprobieren und Erforschen der Umwelt – und so auch beim Lernen.

Welche Übermütigkeiten sollte man sich bewahren?

Das muss nicht mal ein halbsbrecherisches Abenteuer sein. Lieber lässt man mit Freunden oder beim Sport – und so in einem geschützten Rahmen – sein inneres Kind heraus, genießt die Lebenslust und ist albern.

Mutproben

Die größten Adrenalin-Kicks weltweit

- Gehüpft wie gesprungen: Beim **Sky Jump** von Aucklands 192 Meter hohem Sky Tower geht es elf Sekunden mit 85 km/h in die Tiefe (skyjump.co.nz)
- Der extremste **Outdoor-Park** Europas: Die Area 47 im Ötztal bietet u.a. einen Kletterwald in 27 Meter Höhe und eine 350-Meter-Seilrutsche (area47.at)
- Die Insel Sentosa bei Singapur hat den weltgrößten **Skydiving-Simulator** und 600 Meter lange Downhill-Gokart-Bahnen (sentosa.com.sg/en)
- Erschreckend gut: Auf der kanadischen Seite der Niagarafälle gibt's eine **Geisterbahn** in einer ehemaligen Sargfabrik (nightmares.fearfactory.com)
- Abgehoben speisen geht beim **Dinner in the Sky**, z.B. in Köln, Berlin und München: Essen an einer Tafel am Kran, 50 Meter über der Erde (mydays.de)



Für kleine und große Tapferkeiten: Das **Tagebuch für Alltagshelden** (Mosaik, 10 €) zum Ankreuzen und Ausfüllen hilft, Momente zu genießen und Neues auszuprobieren.





LISA GEIGER

Wagemut

Die 22-Jährige traut sich zu *Wer wird Millionär?* – trotz einer möglichen Blamage. Ihr Lohn? 64000 Euro.

Montag, 2.9.2013: Studentin Lisa darf bei Günther Jauch auf den Stuhl. „In dem Moment dachte ich: ‚Oh, oh, jetzt sieht mich jeder!‘“, erinnert sie sich. Ja, ganz Deutschland sieht sie: wie sie bereits bei der 300-Euro-Frage zu scheitern droht. Wie sie so stark schwäbelt, dass Günther Jauch witzelt: „Wir haben überlegt, Sie zu untertiteln.“ „Ja, es gab auch negative Kritik“, sagt Lisa. „Aber es wird immer Leute geben, die einen nicht mögen.“ Doch vor allem gibt es ein positives Echo auf die Sendung mit Lisa. „Es war richtig, mich nicht zu verstellen, ich selbst zu sein, einfach zu machen, wie ich in dem Moment dachte“, weiß Lisa heute. „Das war schon so, als ich mich bei der Show beworben habe. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Und wer nicht darauf achtet, was andere über einen denken, gewinnt noch öfter.“



YVONNE ZAGERMANN

Abenteuerlust

2010 kündigt die 34-Jährige ihren Job als TV-Redakteurin, seither reist und bloggt sie (justtravelous.com). Fünf Tipps, wie man es ihr nachmacht

Inneres Navi einschalten: Das Leben verläuft nicht immer geradlinig, Pläne sind schnell überholt. Horchen Sie in sich hinein: Was lässt Ihr Herz jetzt gerade schneller schlagen?

Startklar sein: Ihr ganzer Körper kribbelt, Ihre Gedanken kreisen nur noch um eins: Ihr großes Wagnis. Keine Angst davor, auf die Schnauze zu fliegen! Wenn es doch passiert, haben Sie wenigstens das gemacht, was Sie wollten.

Kurs festlegen: Ein Jahr, bevor ich den Blog startete, traf ich Vorbereitungen. Ich sah mir die Konkurrenz an, schrieb einen Businessplan, vernetzte mich. Das gab mir das

Gefühl, nicht nur eine Schnapsidee zu haben.

Kurs halten: Machen Sie wichtige Entscheidungen nicht von anderen abhängig. Jeder ist selbst für sein Glück verantwortlich. Aufs Bauchgefühl hören, einen Beschluss fassen – und dann durchziehen!

Geldreserven schaffen: Aus dem Aben-

teurer eine Karriere zu machen ist nicht einfach. Man muss spontan sein und sich auf Neues einlassen. Ich habe schon als Tourguide in Berlin Geld verdient oder Facebookseiten für Unternehmen gestaltet. Stellen Sie sich die Frage: Was kann ich – und wer würde dafür zahlen?

Hier finden Sie abenteuerliche (Aushilfs-) Jobs in aller Welt

worldwidehelpers.org
helpx.net
woofinternational.org
escapethecity.org

„Der Tod verliert seinen Schrecken“



SABINE RAVE

Seit zehn Jahren arbeitet Businesscoach **Sabine Rave**, 45, ehrenamtlich als Sterbebegleiterin im Hospiz *Hamburg Leuchtfleur*

Das Thema Tod und Krankheit ignorieren viele am liebsten. Sie nicht. Warum?

Als mein Opa im Sterben lag, fand ich es schräg, wie meine Familie damit umging – sie hat sich von ihm distanziert. Ich dagegen war für meinen Opa da – wie er früher für mich. Und ich merkte: Das ist das Schönste, was man geben kann.

Erfordert es nicht viel Mut, ständig dem Tod ins Auge zu blicken?

Man braucht nur einmal den Mut, sich mit ihm auseinanderzusetzen. Dabei habe ich begriffen, dass er einfach zum Leben dazu gehört. Danach hat er für mich tatsächlich seinen Schrecken verloren.

Wie fühlen Sie sich, wenn jemand geht?

Besondere Schicksale nehmen mich schon mit. Ich wollte auch mal in einem Kinderhospiz arbeiten, doch das habe ich als Mutter nicht geschafft. Aber die Arbeit als Sterbebegleiterin gibt auch viel: Wärme, Geschichten, entgegengebrachtes Vertrauen.

Was lernt man in der zweijährigen Ausbildung zur Sterbebegleiterin?

Das Zuhören und Sich-selbst-Zurücknehmen das Allerwichtigste sind. Es ist die Zeit der Kranken. Sie sollen bestimmen, was sie machen, was sie erzählen oder welche Wünsche sie sich noch erfüllen wollen.

Wie sollte man sich verhalten, wenn ein Verwandter oder Freund todkrank wird?

Ich überlege immer, was ich mir wünschen würde, wäre es umgekehrt. Lieber fragt man offen „Was brauchst du?“, als den Betroffenen zu isolieren, weil man Angst hat, etwas Falsches zu sagen. Das ist genauso ungut wie zu viel Mitleid. Besser, man nimmt die Situation an und sagt: „Ja, das ist Scheiße.“

Haben Sie Angst vor Ihrem eigenen Tod? Nicht mehr. Aber vor dem Sterben.