



Sylvia Bieber

# Das Versteck der Weisheit

SINNREICHE GESCHICHTEN

für mehr Achtsamkeit,  
Selbstliebe, Gelassenheit  
und Klarheit

 Schirmer  
Verlag

Sylvia Bieber



Das Versteck  
der Weisheit

SINNREICHE GESCHICHTEN

für mehr Achtsamkeit,  
Selbstliebe, Gelassenheit  
und Klarheit

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-1446-3

Sylvia Bieber:  
Das Versteck der Weisheit  
Sinnreiche Geschichten für mehr  
Achtsamkeit, Selbstliebe,  
Gelassenheit und Klarheit  
© 2020 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Hülya Sözer, Schirner,  
unter Verwendung von #1172479129  
(© Javier Cruz Acosta), #406178962  
(© Olga\_C) und #66474025 (© Robert  
Adrian Hillman), [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)  
Layout: Hülya Sözer, Schirner  
Lektorat: Elke Truckses, Schirner  
Printed by: Ren Medien GmbH,  
Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage November 2020

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte  
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# Inhalt

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Einleitung .....                              | 6  |
| Geschichten – so sinnreich wie das Leben..... | 8  |
| Ein exemplarischer Coachingfall.....          | 11 |

## Zufriedenheit im Job –

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Sinnreiche Geschichten für den Beruf ..... | 20 |
|--------------------------------------------|----|

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| BEREIT FÜR NEUES.....                        | 21 |
| DIE FREUDE AM GEBEN .....                    | 24 |
| WAS DU GIBST, KOMMT ZURÜCK .....             | 28 |
| DIE BELOHNUNG FÜR DAS DURCHHALTEN.....       | 31 |
| DU BEKOMMST, WAS DU DENKST .....             | 34 |
| DAS VERSTECK DER WEISHEIT .....              | 37 |
| DER VERSTECKTE GEWINN .....                  | 40 |
| WIE SIND DIE MENSCHEN IN DIESER STADT? ..... | 43 |
| KÄMPFEN ODER AKZEPTIEREN? .....              | 47 |
| DER HARTNÄCKIGE STEINMETZ .....              | 51 |
| EIN BILD VOM FRIEDEN .....                   | 54 |

## Wie Beziehungen gelingen –

Sinnreiche Geschichten für erfüllte

|                      |    |
|----------------------|----|
| Partnerschaften..... | 58 |
|----------------------|----|

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| WIR BLEIBEN IMMER JUNG.....        | 59 |
| DIE WAHRHEIT UND DAS MÄRCHEN ..... | 62 |
| DIE INSEL DER GEFÜHLE .....        | 66 |
| DIE TODESLISTE DES BÄREN .....     | 70 |
| ZEIT KANN MAN NICHT KAUFEN .....   | 74 |

## Verwurzelt in der Familie –

### Sinnreiche Geschichten rund um die Familie..... 78

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| IST ES GLÜCK ODER UNGLÜCK? .....                 | 79 |
| MEIN PROBLEM IST AUCH DEIN PROBLEM .....         | 83 |
| DIE PALME MIT DER SCHWEREN LAST .....            | 87 |
| WENN DU ES EILIG HAST, GEHE LANGSAM.....         | 91 |
| EINE STUNDE ZEIT .....                           | 94 |
| STEINE UND SAND ALS SINNBILD FÜR DAS LEBEN ..... | 98 |

## Wer bin ich, wo will ich hin? –

### Sinnreiche Geschichten zur Selbstfindung ..... 102

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| DIE MACHT DER GEDANKEN .....                         | 103 |
| DIE LEBENSILANZ.....                                 | 107 |
| DAS GEWICHT DES LEBENS .....                         | 111 |
| DER ORT, AN DEM MENSCHEN SICH GLÜCKLICH MACHEN ..... | 114 |
| WAS DU GIBST, KOMMT ZU DIR ZURÜCK.....               | 117 |
| SEI DER, DER DU BIST .....                           | 121 |
| DAS PERFEKTE HERZ .....                              | 124 |
| DER SINN DES DASEINS.....                            | 128 |
| WIE EIN MITEINANDER SATT MACHT.....                  | 132 |
| AUFSCHWUNG IN EIN NEUES LEBEN .....                  | 136 |
| DER STACHEL DER RACHE .....                          | 140 |
| DER WERT DEINES LEBENS.....                          | 143 |
| TUE, WAS DU KANNST.....                              | 148 |

Finanziellen Wohlstand erreichen –  
Sinnreiche Geschichten zum Thema »Geld« ..... 152

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| DIE BLUME DER EHRlichkeit .....            | 153 |
| HILF DIR SELBST, DANN HILFT DIR GOTT ..... | 156 |
| DER GRUND ALLER DINGE .....                | 159 |
| DIE WÜNSCHE DES BAUERN .....               | 162 |
| SO, WIE DU BIST, BIST DU RICHTIG.....      | 166 |
| DIE DREI WEISEN ALTEN .....                | 169 |
| DAS WISSEN LOSLASSEN .....                 | 173 |
| DER SCHATZ DES WISSENS .....               | 177 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Zum Abschluss.....     | 181 |
| Über die Autorin ..... | 182 |
| Bildnachweis .....     | 184 |

# Einleitung

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

ich freue mich, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Ich habe es für all jene geschrieben, die auf der Suche sind nach Glück, Erfolg, Liebe, Freiheit, Sinnhaftigkeit, Reichtum, Fülle, Vertrauen, dem optimalen Partner, der heilen Familie ... Diese Liste könnte ich unendlich fortsetzen. Denn zu mir, in meine Coachingpraxis, kommen Unglückliche, Erfolglose, Verlassene, Abhängige, Ausgestoßene, Angsterfüllte, Hoffnungslose, Wütende, Frustrierte, Unzufriedene, Kontrollsüchtige – kurz: Suchende.

Während meiner langjährigen Arbeit mit Menschen wurde mir immer bewusster, dass Coaching in Verbindung mit Training und Beratung der Schlüssel zu vielen verschlossenen Türen ist, hinter denen sich die Probleme der Menschen verbergen. Als spiritueller Mental-Coach und später als BewusstSEINS-Coach durfte ich in unterschiedlichsten Bereichen des Lebens Hilfe zur Selbsthilfe leisten, und ich konnte dabei unzählige Erfahrungen sammeln. Diesen großen Erfahrungsschatz möchte ich nun mit Ihnen teilen.

Dafür habe ich in diesem Buch verschiedene Fälle aus meiner Praxis zusammengetragen. Diese handeln von Menschen, die an einer Schwelle des Lebens stehen, aber keine rechte Entscheidung treffen können, die den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen oder denen schlichtweg der Mut fehlt, dem inneren Bauchgefühl zu vertrauen. Egal, ob es sich um Herausforderungen im Job, in der Beziehung oder der Familie handelt, bestimmt gibt es den ein oder anderen Fall, in dem Sie sich wiederfinden können, die ein oder andere Geschichte, die Ihnen die Augen öffnet.

Damit Sie noch tiefer in die jeweilige Thematik eintauchen können, habe ich jedem Fall passende Praxistipps und Fragen zur Selbstreflexion angefügt. Die Tipps und Lösungsstrategien sind auf den jeweiligen Klienten zugeschnitten, dazu bitte ich Sie, liebe Leserin, lieber Leser, diese für sich abzuwandeln und Ihrer eigenen Situation anzupassen.

Indem Sie sich selbst Fragen stellen, die Sie dann ehrlich beantworten, öffnen Sie sich auch für Antworten, die Sie sonst gar nicht suchen würden. Sie ändern Ihre Perspektive, etablieren neue Denkweisen und nehmen andere Standpunkte ein.

Die Praxistipps dienen auch Ihnen dazu, neu gewonnenes Wissen in die Tat umzusetzen, bis Ihr neues Verhalten zur Routine wird.

Ich kann Ihnen nicht versprechen, dass Sie nach der Lektüre dieses Buches gefunden haben, wonach Sie suchen. Jedoch möchte ich Ihnen neue Blickwinkel anbieten, die Sie Ihrem Ziel mit Sicherheit ein Stück näher kommen lassen.

# Geschichten – so sinnreich wie das Leben

Seit Jahrtausenden erzählen sich Menschen Geschichten. Lange, bevor es eine Schrift gab, waren Worte das Medium, sich die Welt erklärbar zu machen. Unsere Vorfahren saßen um das Lagerfeuer herum und berichteten von ihren Erlebnissen, Erfahrungen, Kümernissen und Freuden. Die Welt wurde somit verständlicher und fühlbarer für all jene, die diese Erfahrungen noch nicht gemacht hatten. Dadurch entstanden Sehnsüchte, Wünsche und Hoffnungen. Gleichwohl gaben diese Geschichten auch Orientierung und Halt. Viel Weisheit war in ihnen verwoben, reichhaltige Handlungshilfen und Richtlinien in sie eingeflochten. Heilende Impulse flossen über die Worte genauso wie bewährte Lösungsstrategien.

Auch in der heutigen Zeit nutzen wir Märchen und Erzählungen, um z. B. Kindern beim Einschlafen zu helfen. Doch wer erzählt heutzutage noch Geschichten, die helfen, aus einer Sackgasse herauszufinden? Sinnvolle Geschichten, die zum Nach- und Umdenken anregen, die darauf abzielen, schwierige Situationen aus einer anderen Perspektive zu betrachten? Heilende Geschichten, die dazu veranlassen, darüber nachzudenken, wie ein Problem auf andere Weise gelöst werden kann? Berührende Geschichten, die ungewöhnliche Denk- und Handlungsweisen aufzeigen? Wer nutzt heute noch Metaphern, in denen so viel Weisheit steckt, dass wir uns fragen müssen, weshalb wir nicht längst selbst auf die Lösung gekommen sind? Kurze Anekdoten, die bewirken, dass ein innerer Suchprozess ausgelöst wird, der zur Lösung des Problems beiträgt? Wer erzählt noch lehrhafte Fabeln, in denen Tiere nach menschlichen Verhaltensweisen handeln und die eine praktische Lebens-

weisheit vermitteln? Legenden, die in bildhafter Form den Kern oder den Sinn eines Geschehens veranschaulichen?

Als Trainerin und Coach höre ich Geschichten, und ich erzähle sie. Geschichten verbinden, zeigen immer einen Teil der Realität und machen Mut. Geschichten sind vielseitig nutzbar und ziehen Menschen in ihren Bann. Eine gute Geschichte wird schnell abgespeichert und belebt Konversationen. Sie macht Smalltalk interessanter und schafft in Dialogen Tiefgang. Im Coaching können Menschen Sinn und Ermutigung erfahren, wenn die vermittelten Geschichten aus ihrem Leben gegriffen scheinen, denn dann können sich die Zuhörer mit dem Helden identifizieren.

Oft helfen diese Geschichten, den Blick zu weiten und die Sichtweise zu verändern. Meist braucht es nach dem Erzählen einer Geschichte keinerlei Erklärung, denn die Inhalte sprechen für sich. Sie werden sowohl kognitiv als auch im Unterbewusstsein erfasst. Vielmals entkrampft sich eine eingefahrene Auffassung, und mit einem Lachen schmilzt die Abwehr dahin.

Ich bin sehr dankbar, Geschichten als Werkzeug nutzen zu können, wirken sie doch auf Anhieb und oftmals nachhaltig. Das heißt, dass der Sinn dessen, was gehört wurde, sich über die Tage hinweg entfaltet und oftmals zu vermehrtem Träumen oder zu besonderen Begegnungen führt.

Selbst meinen Newsletter bestücke ich monatlich mit einer sinnreichen Geschichte. Das viele positive Feedback der Leser bezeugt, dass auch in der heutigen Zeit ein großer Bedarf an dieser Art Seelennahrung vorhanden ist.

In diesem Buch finden Sie Geschichten jeglicher Couleur, eingebunden in die Problematiken meiner Coachingklienten. Diese Geschichten können auch Ihr Leben bereichern. Lassen Sie sich von

ihnen in Ihrer Seele berühren, lassen Sie sich verzaubern, motivieren und inspirieren. Stellen Sie sich beim Lesen einer Geschichte einfach vor, dass diese genau jetzt ganz speziell für Sie erzählt wird. Dann reflektieren Sie, wie es Ihnen dabei geht und was Sie für sich daraus mitnehmen können.

Die in diesem Buch verwendeten Geschichten stammen zum größten Teil aus unbekannten Quellen. Manche von ihnen wurden vor Hunderten von Jahren erfunden, andere irgendwann von wem auch immer in Umlauf gebracht. Ich habe mich bemüht, herauszufinden, ob die Geschichten in diesem Buch einem Urheberrecht unterliegen. Falls ich etwas übersehen haben sollte, bitte ich um Nachsicht und um eine entsprechende Mitteilung.



# Ein exemplarischer Coachingfall

Hier stelle ich Ihnen nun sehr ausführlich einen exemplarischen Coachingfall vor. Die Fälle, die Sie anschließend lesen werden, halte ich wesentlich kürzer. Sie lesen jeweils eine Zusammenfassung der Problematik, aus der die Anliegen des Klienten hervorgehen. Anliegen sind vorerst nur Wünsche und Ideen dessen, was erreicht werden soll. Diese sind oft noch sehr unspezifisch. Aus ihnen gilt es dann ein gemeinsam erarbeitetes Verständnis dessen zu formulieren, zu welchem Zweck und mit welchem Ziel die Zusammenarbeit gestaltet werden soll. Hier im Folgenden als »Die Weisheit kennt die Lösung« bezeichnet.

Natürlich kommen Klienten selten nur einmal ins Coaching. Meist beinhaltet ein Coachingprozess zwei bis sechs Sitzungen. Oft erhalten meine Klienten Praxistipps von mir, damit die in der Sitzung besprochenen Inhalte zu Hause vertieft werden können. Diese praktischen Methoden bespreche ich im Detail während des Coachings, sodass klar ist, was damit bezweckt werden soll. Häufig dienen sie auch der Vorbereitung für das nächste Treffen. Damit Sie, liebe Leserin, lieber Leser, besser nachvollziehen können, worum es bei diesen Selbstcoaching-Übungen geht, erläutere ich im Anschluss an die Übungen deren Hintergrund. Eine prägnante Affirmation komplettiert das Ganze.

Alle Tipps lassen sich gut umsetzen und sind sehr wirkungsvoll – probieren Sie sie ruhig aus. Wenn Ihnen der eine oder andere Praxistipp doch zu schwierig erscheint, dann deshalb, weil Sie die dazugehörige Coachingsitzung nicht erlebt haben. In einem solchen

Fall können Sie sich eventuell von einem fähigen Coach helfen lassen.

Selbstverständlich sind alle Klientenfälle anonymisiert und etwas verfremdet, sodass die Privatsphäre der beschriebenen Personen gewahrt bleibt.

## FALLBESCHREIBUNG

Hilmar ist auf der Suche nach dem idealen Job. Diesen vermutet er in der Selbstständigkeit. Wie seine Suche verläuft, lesen Sie nachfolgend.

Hilmar, 36, verheiratet, schildert sein Problem: »Ich will mich als Grafikdesigner selbstständig machen, habe jedoch große Angst vor dem Risiko und vermisse die Unterstützung meiner Frau. Wie kann ich sie davon überzeugen, dass es der richtige Weg für mich ist, obwohl ich selbst so verunsichert bin? Wie kann ich sie dazu bringen, dass sie mir hilft, anstatt mich noch weiter durcheinanderzubringen?«

So lautet die Zusammenfassung von Hilmars Ausführungen. Er hat viele Fragen und Wünsche auf einmal. In einem Punkt hat Hilmar recht, der Weg in die Selbstständigkeit wird durch die Unterstützung von Familienmitgliedern erleichtert. Große Pläne lassen sich leichter umsetzen, wenn ein Paar am gleichen Strang zieht. In der Selbstständigkeit neigen viele Menschen dazu, sich selbst auszubeuten. Ein 14-Stunden-Arbeitstag kann schnell zur Normalität werden und der Terminkalender zum Sklaventreiber. Wenn dann auch noch Probleme in der Partnerschaft entstehen, wird es doppelt schwer.

## DIE WEISHEIT KENNT DIE LÖSUNG

Ich möchte den Mut aufbringen, mich trotz  
aller Widerstände selbstständig zu machen,  
und ich möchte mich auch von meiner  
Frau nicht verunsichern lassen.



Um zu verdeutlichen, wie wichtig die Unterstützung der Familie ist, erzähle ich Hilmar eine Geschichte, die aus der Feder von Christoph von Schmid, einem 1768 geborenen Priester, stammt.

## DIE SIEBEN STÄBE

Ein Vater hatte sieben Söhne, die öfter miteinander stritten. Sie vernachlässigten deswegen immer wieder ihre Arbeit. Ja, einige böse Menschen dachten schon daran, sich diese Uneinigkeit zunutze zu machen und die Söhne nach dem Tod des Vaters um ihren Erbteil zu bringen.

Da ließ der alte Mann seine Söhne zusammenkommen, legte ihnen sieben Stäbe vor, die fest zusammengebunden waren, und sagte: »Wer dieses Bündel Stäbe zerbricht, dem zahle ich hundert große Taler.« Einer nach dem anderen strengte alle seine Kräfte an. Doch vergeblich.

Da nahm der Vater das Bündel, löste das Band, zerbrach einen Stab nach dem anderen und sagte zu seinen Söhnen: »Wie mit diesen Stäben ist es auch mit euch, meine Söhne. Solange ihr zusammenhaltet, werdet ihr bestehen, und niemand wird euch überwältigen können. Wird aber das Band der Eintracht, das euch verbindet, aufgelöst, so ergeht es euch wie den Stäben, die hier zerbrochen auf dem Boden liegen.«

(Christoph von Schmid, 1768–1854)

Hilmar versteht, was ich mit dieser Geschichte ausdrücken möchte, gleichzeitig erkläre ich ihm, dass dieses Thema noch nicht an der Reihe ist. Denn er steht noch vor der schwierigsten Etappe, ganz am Anfang, wo Unsicherheit und Zweifel am größten sind. Deshalb ist es wichtig, dass er sich seiner Motive für den Schritt in die Selbstständigkeit bewusst wird. Wir versuchen im Coaching, seine Motive mithilfe folgender Fragen herauszuarbeiten:

- Was treibt Hilmar an?
- Welche Werte und Ziele hat er?
- Was spricht für eine Existenzgründung?
- Gibt es Gründe, die dagegen sprechen, bzw. Menschen, die Hilmar Knüppel zwischen die Beine werfen können oder werden?
- Wer unterstützt ihn bei diesem Vorhaben?
- Auf welches Potenzial kann er zurückgreifen?
- Was wird Hilmar als Selbstständiger alles aufgeben müssen, und ist er dazu bereit?
- Was erhofft er, durch diesen Schritt zu gewinnen?
- Wie kann er damit umgehen, auf sich allein gestellt zu sein, evtl. finanzielle Durststrecken überwinden zu müssen, keinen geregelten Feierabend und keinen Urlaubsanspruch zu haben und kein Krankengeld zu bekommen?
- Wie steht Hilmars Partnerin zu seinem Vorhaben?

In den Coachinggesprächen wird Hilmar klar, dass seine Hauptmotivation der Frust ist, den er in seinem aktuellen Angestelltenverhältnis empfindet. Trotzig möchte er seinem Chef beweisen, dass er der bessere Geschäftsführer sein kann. Nachdem er sich dies selbst ehrlich eingestanden hat, ist er in der Lage, seine Situation realistischer einzuschätzen. Trotzdem will er die Herausforderung angehen, möchte aber gern auf die Unterstützung seiner

Partnerin zurückgreifen können. Diese ist Sekretärin und könnte, seiner Meinung nach, stundenweise den administrativen Teil der zu gründenden Firma übernehmen. Aus diesem Wunsch ergeben sich neuerliche Punkte, die es anzuschauen gilt.

Was bedeutet die Vermischung von Privat- und Geschäftsleben für die Paarbeziehung? Nun sind beide Eheleute bei mir, und die Fragen kreisen um folgende Themen:

- Was geschieht, wenn Hilmars Frau hilft?
- Wie trennen sie Geschäfts- und Privatleben voneinander, bzw. wie verbinden sie die zwei Bereiche?
- Wie stark ist das emotionale Band zwischen den Eheleuten?
- Sind sie eher ausgeprägte Individualisten, die sich allein profilieren möchten, oder besteht vielmehr die Bereitschaft, immer wieder an der Partnerschaft zu arbeiten?
- Können sie offen und ehrlich über alles sprechen?
- Haben sie ein gemeinsames Ziel, was die zu gründende Firma anbelangt?
- Gibt es eine zumindest ähnliche Lebens- und Unternehmensphilosophie?
- Können sich beide mit dieser identifizieren?
- Wie soll die Paarbeziehung in der Selbstständigkeit gestaltet und gelebt werden, z.B. durch Paarabende, freie gemeinsame Wochenenden, fest eingeplante gemeinsame Urlaube?

Bei diesen Gesprächen stellt sich heraus, dass Hilmars Frau genau diese Fragen schon lange unter den Nägeln brennen. Doch sie hatte nicht den Mut, ihren Mann darauf anzusprechen, weil sie nicht als Bremse abgestempelt werden wollte. Gern will sie ihn unterstützen, doch nicht um jeden Preis. Vor allem nicht um den Preis der Partnerschaft, um die sie fürchtet.

Es ist eine anhaltende Herausforderung für ein zusammen arbeitendes Paar, berufliche und private Zeiten zu entflechten. Das Risiko, dass die Nähe zu viel wird und man sich gegebenenfalls auf die Nerven geht, ist groß. Doch gleichzeitig birgt die gemeinsame Arbeit auch ein verbindendes Element. Man zieht am gleichen Strang.

Selbstständigkeit schafft Freiheiten, aber auch Lasten und Pflichten. Sich im Vorfeld bewusst zu machen, welche Vor- und Nachteile eine Selbstständigkeit mit sich bringt, ist grundlegend für den späteren Erfolg. Während unserer Gespräche wird meinem Klienten klar, dass die Freiheiten die Nachteile überwiegen. Vor allem die Entscheidungsfreiheit, die freie Zeiteinteilung und die aussichtsreichen Verdienstmöglichkeiten sind ihm wichtig. Alle drei Aspekte fließen ineinander über. Hilmar möchte eigenständig entscheiden, ob er einen Kunden annimmt oder ablehnt. Im Angestelltenverhältnis muss er die ihm übertragenen Arbeiten einfach erledigen, ob sie ihm passen oder nicht. Als Selbstständiger kann er dies allein entscheiden. Selbst, wenn er die Arbeit nachts erledigen will, braucht er dies lediglich mit seiner Partnerin zu besprechen, und die Höhe des Honorars bestimmt er selbst. Dafür ist er bereit, der Gefahr der Überforderung durch zu lange Arbeitszeiten und zu wenig Freizeit und Urlaub ins Auge zu blicken. Auch, dass er bei Krankheit die Arbeit nicht einfach einem Kollegen überlassen kann, nimmt er in Kauf.

Am Ende unseres Coachings ist Hilmar bereit, sich mit Unterstützung seiner Ehefrau auf das Wagnis der Selbstständigkeit einzulassen. Sie hat ihrem Mann erklärt, dass sie ihn lediglich im ersten Jahr unterstützen will. Danach möchte sie neu besprechen, wie es weitergehen soll, z. B. mit einer angestellten Kraft, die ihren Mann entsprechend entlastet. Für Hilmar ist dieser erste Schritt in Ordnung. Er freut sich, dass seine Frau nun hinter ihm steht und bereit ist, ihm zu helfen. Mit dieser Gewissheit ist er zu einer Entscheidung fähig, und dem Projekt »Selbstständigkeit« steht nichts mehr im Wege.

Nach der gemeinsamen Coachingsitzung gibt es auch einen Praxistipp, also »Hausaufgaben«, für die zwei. Einmal in der Woche findet ein sogenanntes Zwiegespräch, wie es von Prof. Michael Lukas Moeller entwickelt wurde, zwischen beiden statt. Dafür vereinbaren sie einen wöchentlich stattfindenden 90-Minuten-Termin. Während dieser Zeit erzählt einer dem anderen fünfzehn Minuten lang, was ihn (sie) bewegt. Der andere hört nur zu und hält dabei locker Blickkontakt. Danach wird gewechselt. Das wird dreimal wiederholt, sodass jeder der beiden dreimal fünfzehn Minuten lang nur über sich, seine Gefühle, Wünsche, Hoffnungen, Befürchtungen, Ängste, Sorgen, Sehnsüchte etc. spricht. Bei diesen Gesprächen geht es nicht um einen Dialog, d. h., der aktiv zuhörende Partner verkneift sich jeden Kommentar, und der Sprechende äußert sich konsequent in der Ich-Form. Anstatt: »Ich kenne dich doch, wenn du am Arbeiten bist, kennst du kein Maß und kein Ziel, und dann geht unsere Beziehung den Bach runter«, könnte der Satz lauten: »Ich habe Angst, dass durch die Selbstständigkeit und durch die viele Arbeit, die es dann wahrscheinlich gibt, unsere Paarbeziehung leidet.«

Durch diese Form der Kommunikation ist es dem Ehepaar möglich, sich auf tiefer Ebene kommunikativ zu begegnen. Vieles Unausgesprochene, Verdrängte oder bis dahin Unbewusste kann dadurch angeschaut und Lösungen können gefunden werden.

Hilmars Suche nach dem idealen Job war erfolgreich. Seit sieben Jahren gehört er nun zu den elf Prozent der Deutschen, die das Risiko eingegangen sind, ein eigenes Unternehmen zu gründen. Seine Frau ist mittlerweile hauptberuflich im Unternehmen tätig. Zwei Freelancer unterstützen das Ehepaar in Stoßzeiten. Hilmars Fazit heute: »Man muss sich trauen, ein Wagnis einzugehen, doch sollte man dies nicht blauäugig tun, sondern mit klaren Antworten in sich. Zu diesen kommt man über entsprechende Fragen, gestellt z. B. durch einen Coach.«

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass auch Sie auf der Suche nach dem, was Sie glücklich, zufrieden, erfüllt, reich und frei macht, erfolgreich sind.

Herzlichst

Ihre Sylvia Bieber



# ZUFRIEDENHEIT IM JOB –

Sinnreiche Geschichten  
für den Beruf

# Bereit für Neues

## FALLBESCHREIBUNG

Marlene, 38, arbeitet als Kauffrau bei einem Lebensmittelimporteur. Sie ist sehr unzufrieden mit ihrer Arbeit, die sie enorm viel Kraft kostet. Sie kommt in meine Praxis, weil sie ihre Stelle gern aufgeben und etwas Neues wagen möchte. Gleichzeitig hat sie große Bedenken, da sie schon seit zwanzig Jahren in diesem Unternehmen beschäftigt ist, immer wieder Weiterbildungen im Bereich des Importwesens besucht und nie etwas anderes gemacht hat. Sie sitzt mir gegenüber und hört nicht auf, zu erzählen. Sie findet immer neue Gründe, weshalb sie diese Stelle unmöglich verlassen kann. Schließlich hat sie sich sehr viel Wissen in diesem Segment angeeignet, kennt sich ihrer Meinung nach besser aus als ihr Chef, möchte gern Neues lernen, jedoch das Alte auch nicht aufgeben. Außerdem wünscht sie sich eine mögliche Lösung dieses Dilemmas von mir. Sie vertraut nicht auf ihre innere Stimme.

### DIE WEISHEIT KENNT DIE LÖSUNG

Ich möchte Klarheit darüber gewinnen,  
ob ich meine Anstellung kündigen  
und etwas Neues wagen soll.



## BEREIT FÜR NEUES

Es war einmal ein junger Student, der sehr gescheit war. Doch sein Wissen reichte ihm nicht. Er wollte immer mehr und noch mehr lernen. Eines Tages hörte er von einem alten Weisen, der weit oben auf dem Berg wohnen und das große, geheime Wissen besitzen sollte. So machte sich der Student auf den Weg zu diesem alten, weisen Mann.

Oben auf dem Berg kam er zu einer alten, windschiefen Hütte. Er klopfte an, und ein kleiner, alter Mann mit sanften und freundlich blitzenden Augen öffnete ihm. Der Student verbeugte sich vor dem Alten, grüßte ihn und trug sein Anliegen vor.

Der alte Weise lud ihn freundlich zu sich ein, bot ihm einen Sitzplatz an und fragte ihn: »Möchtet Ihr Tee trinken?« Zunächst war der Student etwas erstaunt, doch nach einigen Sekunden bejahte er die Frage. Der Alte trippelte zum Ofen, nahm die Teekanne, ergriff eine Tasse, reichte diese dem Studenten und goss ihm Tee ein. Er goss und goss, bis die Tasse voll war.

Der Alte jedoch goss weiter, sodass der heiße Tee über den Rand hinunterlief und dem Studenten auf die Kleidung tropfte. Entrüstet und voller Schmerz rief der Student aus: »Halt, so haltet doch ein! Seht Ihr denn nicht, dass die Tasse bereits voll ist?«

»Oh«, sprach der Alte, »das tut mir leid. Aber seht Ihr, so, wie die Tasse, seid auch Ihr. Ihr müsst Euch erst einmal leeren, bevor Ihr wieder Neues aufnehmen könnt!«

## PRAXISTIPP AN MARLENE

Nehmen Sie ein Blatt Papier, und zeichnen Sie eine Mittellinie darauf, sodass Sie zwei Spalten haben. Links schreiben Sie alle Punkte auf, die für das Verbleiben im Job sprechen, rechts notieren Sie, was dagegen spricht. Dann skalieren Sie jeden gefundenen Punkt auf einer Skala von 1–10. Dabei bedeutet 1 wenig, 10 sehr viel.

## BEISPIEL

| Dafür            |    | Dagegen                |    |
|------------------|----|------------------------|----|
| Fachwissen       | 10 | keine Aufstiegschancen | 10 |
| Freude           | 5  | hoher Krafteinsatz     | 10 |
| Aufstiegschancen | 2  |                        |    |

## FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION

- Was wiegt schwerer, das Dafür oder das Dagegen?
- Würde das Verbleiben im Job irgendwem schaden?
- Wem würde das Verbleiben im Job dienen?
- Was habe ich bisher ganz allein geschafft, und an welcher Stelle habe ich mir Unterstützung geholt?
- Auf welche Erfolge kann ich bisher zurückblicken?
- Was könnte mir ein Wechsel bringen?

## HINTERGRUND

Durch das Skalieren der einzelnen Aspekte lässt sich herausfinden, welchen Stellenwert diese wirklich für uns haben. Es könnte sich herausstellen, dass viel mehr Punkte für das Bleiben im Unternehmen sprechen, jedoch die, die für das Gehen stehen, weitaus schwerer wiegen.



Mutig und entschlossen nehme ich  
Herausforderungen an!

# Die Freude am Geben

## FALLBESCHREIBUNG

Martin, 51, in dritter Ehe verheiratet, Vater zweier noch kleiner Söhne. Er hat als Marketingleiter in einem großen Bekleidungsunternehmen Karriere gemacht und ist finanziell sehr gut situiert. Seine beiden ersten Ehen sind wegen seines Karrierestrebens gescheitert. Nun hat er die Chance, das Unternehmen, in dem er arbeitet, im Ausland zu vertreten. Einerseits reizt ihn die Aufgabe, andererseits sieht er die unglaubliche Belastung, die auf ihn und auch auf seine junge Familie zukommen würde. Soll er das Angebot annehmen oder seiner neuen Familie das geben, was sie braucht?



### DIE WEISHEIT KENNT DIE LÖSUNG

Ich brauche eine Entscheidungshilfe  
hinsichtlich des Auslandsangebotes.



## DIE FREUDE AM GEBEN

Eine Frau, die allein durch die Berge reiste, fand einen wertvollen Stein in einem kleinen Bach und steckte ihn ein.

Am nächsten Tag traf sie einen anderen Reisenden, der großen Hunger hatte. Also öffnete die Frau ihre Tasche, um ihr Essen mit ihm zu teilen. Der hungrige Reisende sah den wertvollen Stein und bat die Frau, ihn ihm zu geben. Ohne zu zögern, gab sie ihm den Stein.

Er ging weiter und freute sich sehr über sein großes Glück. Er wusste, dass der Stein genug wert war, um ihm sein Leben lang Sicherheit zu garantieren.

Einige Tage später aber kam er zurück, um der Frau den Stein wiederzugeben. »Ich habe darüber nachgedacht«, sagte er. »Ich weiß, wie wertvoll dieser Stein ist, aber ich gebe ihn dir zurück in der Hoffnung, dass du mir etwas noch Wertvolleres geben kannst. Gib mir das, was du in dir hast, das dich mir den Stein hat geben lassen.«

Die Frau lächelte und sagte: »Die Freude am Geben.«

## **PRAXISTIPP AN MARTIN**

Erstellen Sie eine Werteliste, die mindestens fünfzig Punkte umfasst. Es sollen Werte sein, die Sie ausmachen und definieren. Werte, bei denen Sie ein wohliges Gefühl im Bauch bekommen. Im nächsten Schritt markieren Sie die zwanzig Punkte, die Ihnen am wichtigsten sind.

Im dritten Schritt wird es etwas knifflig. Jetzt gilt es, herauszufinden, ob der erste Wert der übrig gebliebenen zwanzig wichtiger ist als der zweite, dritte, vierte, etc. Wenn ja, markieren Sie den ersten Wert mit einem Strich. Wenn der zweite Wert wichtiger ist als der erste, wird dort ein Strich gesetzt. Es sind also neunzehn Werte mit dem ersten zu vergleichen. Auf diese Weise werden alle Werte miteinander verglichen.

Bei manchen Werten ist das vielleicht etwas schwierig, weil sie eher abstrakt sind. In solch einem Fall ist es hilfreich, sich die Begrifflichkeiten in einer konkreten Situation vorzustellen.

Was ist Ihnen wichtiger: Spiritualität oder Kreativität? Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine Stunde mehr Freizeit am Tag, würden Sie diese eher Ihrer spirituellen Selbstfindung widmen oder lieber einem kreativen Hobby nachgehen?

## **BEISPIELE FÜR WERTE**

Akzeptanz, Gerechtigkeit, Familie, Spiritualität, Treue, Ehrlichkeit, Freiheit, Wachstum, Gerechtigkeit, Liebe, Erfolg, Ansehen, Unabhängigkeit, Loyalität, Sicherheit, Nähe, Ordnung, Humor, Verlässlichkeit, Hilfsbereitschaft, Dankbarkeit, Mitgefühl

## FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION

- Nach welchen Werten lebe ich?
- Welche davon sind mir wirklich wichtig?
- Worauf würde ich nie verzichten wollen?
- Was möchte ich mir unbedingt erhalten?
- Wenn dies oder jenes geschieht, könnte ich mit den Konsequenzen leben?
- Welche Erfahrung, die ich in letzter Zeit mit meiner Familie gemacht habe, ist mir wichtig?

## HINTERGRUND

Diese Liste kann einen klareren Blick darauf geben, was das Wichtigste im Leben ist, damit wir anschließend danach handeln können.



Mir ist bewusst, dass ich alle Antworten  
auf meine Fragen in mir trage.



## ZUFRIEDENHEIT im Job, GLÜCK in Beziehungen oder persönliche SELBSTERFAHRUNG –

auf der Suche danach können wir auf viele Wegkreuzungen in unserem Leben treffen, die uns eine Entscheidung abverlangen. Sylvia Bieber, Expertin für ganzheitliche Lebensberatung und Coaching, nutzt gern erhellende Weisheitsgeschichten, um ihre Klienten auf die richtige Spur zu bringen. Zahlreiche Fallbeispiele aus ihrer Praxis liefern uns neue Denkanstöße, denn für viele Herausforderungen des Lebens formuliert sie ein konkretes Ziel, mit dem wir uns leicht identifizieren können. Geschichten mit Aha-Effekt, Praxistipps und Übungen inspirieren und eröffnen uns neue Perspektiven, damit jedes unserer Ziele in Zukunft ein Stückchen näher rückt.